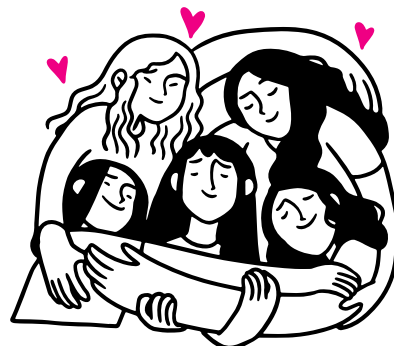
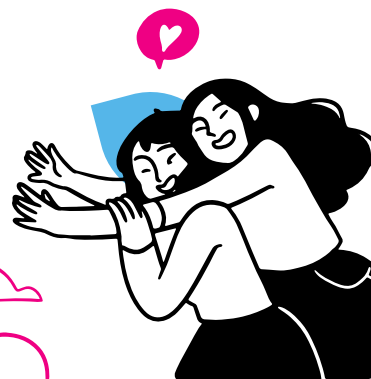




emocjonalny
FITNESS



365 Dni Emocjonalnego Fitnessu





STYCZEŃ



Świadomość emocji



Tydzień 1: Trenuj rozpoznawanie emocji

Ćwiczenie: Przeczytaj artykuł „Czy wiesz, dlaczego emocje są ważne?”



Tydzień 2: Stwórz dziennik emocji

Ćwiczenie: Codziennie zapisuj, jakie emocje towarzyszyły Ci w ciągu dnia. Z jakimi sytuacjami były związane? Nie oceniaj i nie dziel swoich emocji na „pozytywne czy negatywne”. Każda z nich jest ważna.



Tydzień 3: Bądź świadomy tego, jak Twoje ciało reaguje na emocje

Ćwiczenie: Emocje odczuwamy również w ciele. Spróbuj obserwować, gdzie odczuwasz daną emocję? Czy w ciele pojawia się napięcie? Jaki jest Twój oddech? Czy szybciej bije Twoje serce? Czy odczuwasz gdzieś ból lub dyskomfort?



Tydzień 4: Zainspiruj się!



„Emocje są kluczowym elementem zdrowia psychicznego. To, jak je rozumiemy wpływa na to, jak sobie z nimi radzimy.”

Daniel Goleman





LUTY

Wyrażanie emocji



Tydzień 5: **Sztuka wyrażania emocji**

Ćwiczenie: Przeczytaj artykuł „Trening wyrażania i regulowania emocji. Dlaczego warto?”



Tydzień 6: **Akceptuj swoje emocje**

Ćwiczenie: Emocje są nieodłączną częścią Twojego życia – zarówno te przyjemne, jak i te trudne. Każde uczucie ma swoje znaczenie. Próba unikania przeżywania trudnych emocji nie powoduje, że one znikają. One cały czas są. Zostają, nienazwane, niezintegrowane z pamięcią, z wydarzeniem. Dlatego naucz się akceptować to, co czujesz.



Tydzień 7: **Praktykuj otwartą komunikację**

Ćwiczenie: Przeczytaj artykuł „Konstruktywna komunikacja, czyli jak bezboleśnie mówić o trudnych emocjach”



Tydzień 8: **Zainspiruj się!**

„Emocje są jak fale. Nie możemy ich zatrzymać,
ale możemy nauczyć się, jak na nich surfować.”

Jon Kabat-Zinn





MARZEC



Regulacja emocji



Tydzień 9: **Naucz się radzić sobie z emocjami**

Ćwiczenie: Zidentyfikuj i nazwij swoje emocje. Odsłuchaj podcast „Sztuka rozpoznawania emocji. Jak zrozumieć siebie i innych.”



Tydzień 10: **Obserwuj swoje myśli i traktuj je jak hipotezy**

Ćwiczenie: Zauważ, jakie myśli pojawiają się w sytuacjach wywołujących silne emocje. Zapisuj te myśli i odpowiedz sobie na 3 pytania:

- Czy ta myśl jest oparta na faktach?
- Czy ta myśl jest w 100% prawdziwa?
- Czy ta myśl pomaga mi osiągać cele?



Tydzień 11: **Trenuj samoregulację emocjonalną**

Ćwiczenie: Zdrowe sposoby regulowania emocji pozwalają zmieniać poziom napięcia tak, aby reagować adekwatnie do sytuacji i bezpiecznie dla nas. Zrób listę min. 5 sposobów radzenia sobie w sytuacji napięcia i próbuj stosować je w trudnych sytuacjach.



Tydzień 12: **Zainspiruj się!**



„To nie sytuacja sama w sobie, ale raczej myśli kierują naszymi emocjami i zachowaniami. Chroniczny lęk i ciągłe napięcie zwiększają prawdopodobieństwo występowania myśli naznaczonych lękiem.”

Stefan G. Hofman



KWIECIEŃ

Odporność psychiczna



Tydzień 13:

Zaplanuj budowanie odporności psychicznej

Ćwiczenie: Podejmij decyzję i zaplanuj, że do końca roku będziesz pracować nad wybraną umiejętnością lub zagadnieniem związanym ze zdrowiem psychicznym. Zrób to z łagodnością i życzliwością dla siebie. Oceń, które obszary Twojego życia wymagają wsparcia. Praca, emocje, relacje, relaks, sport, dieta, sen, pasje, a może zdrowie?



Tydzień 14:

Wzmocnij się na przeciwności losu

Ćwiczenie: Odsłuchaj podcast: „Jak budować odporność psychiczną, by wzmocnić się na przeciwności losu?”

 [LINK](#) ↗



Tydzień 15:

Trenuj pozytywne nastawienie

Ćwiczenie: Dostrzegaj w wyzwaniach szansy rozwoju, a w przeszkodach chwilowe trudności. Zmień sposób nastawienia. Odsłuchaj podcast: „Jak zachować pozytywne nastawienie pomimo negatywnych doświadczeń lub porażki?”

 [LINK](#) ↗



Tydzień 16: **Zainspiruj się!**

„Odporność psychiczna jest umiejętnością w znacznym stopniu odpowiadającą za to, jakie mamy możliwości radzenia sobie, wychodzenia z kryzysów i przetrwania. Niezależnie od tego, czy jesteśmy zdrowi, pełni energii, majętni i otoczeni gronem oddanych nam osób, czy samotni, schorowani i w kiepskiej sytuacji finansowej.”

P. Clough i D. Strycharczyk



Codzienny stres



Tydzień 17: **Zapanuj nas stresem**



Ćwiczenie: Pobierz infografikę „Opanuj stres – poznaj 5 skutecznych wskazówek”.



 [LINK](#) ↗



Tydzień 18: **Poznaj techniki radzenia sobie ze stresem**

Ćwiczenie: Trenuj techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, joga i świadomy oddech. Odsłuchaj podcast „Okiełznaj stres. Techniki relaksacyjne i odprężające na co dzień.”

 [LINK](#) ↗



Tydzień 19: **Praktykuj technik redukcji stresu**

Ćwiczenie: Wybierz 1-3 techniki redukcji stresu i wprowadź je do swojej codziennej rutyny, może to być np. medytacja lub głębokie i świadome oddychanie.



Tydzień 20: **Zainspiruj się!**

„Nie denerwują nas rzeczy czy zdarzenia, ale nasze spojrzenie na nie.”

Epiktet



CZERWIEC

Równowaga emocjonalna



Tydzień 21: **Rozwiąż problemy od razu**

Ćwiczenie: Nie unikaj problemów, ponieważ to burzy Twój dobrostan. Kiedy pojawi się problem, od razu podejmuj działania po to, by jak najszybciej go rozwiązać.



Tydzień 22: **Utrzymaj równowagę na co dzień**

Ćwiczenie: Przeczytaj artykuł „Jak utrzymać równowagę psychofizyczną w biegu codziennego życia?”



Tydzień 23: **Zachowaj równowagę między pracą a życiem prywatnym**

Ćwiczenie: Pracuj nad osiągnięciem równowagi między obowiązkami zawodowymi, a czasem prywatnym. Nie zabieraj pracy do domu.



Tydzień 24: **Zainspiruj się!**

„Sztuka uspokajania się jest podstawową umiejętnością życiową.”

Daniel Goleman



LIPIEC



Mindfulness, czyli uważność



Tydzień 25: **Medytacja i mindfulness**



Ćwiczenie: Wprowadź regularne praktyki medytacyjne i mindfulness do swojego życia, aby wzmocnić zdolność radzenia sobie z emocjami. Odsłuchaj podcast „Mindfulness w działaniu. Jak praktyka uważności wspiera zdrowie psychiczne?”



Tydzień 26: **Medytacja i świadomy oddech**



Ćwiczenie: Zaczynaj medytować, nawet kilka minut dziennie. Zaobserwuj różnicę. Pobierz infografikę „Jak oddychać relaksacyjnie?”.



Tydzień 27: **Uważność w codzienności**

Ćwiczenie: Każdego dnia spróbuj wykonać z uważnością jedną z codziennych czynności: jedzenie, droga do pracy, mycie zębów itp.



Tydzień 28: **Zainspiruj się!**

„Czy w medytacji chodzi tylko o relaks? Celem medytacji jest coś znacznie głębszego. Odprężenie jest punktem wyjścia, gdyż dopiero wtedy możemy doznać spokoju serca i jasności umysłu i dalej podróżować w medytacji.”

Thich Nhat Hanh

SIERPIEŃ



Odpoczynek



Tydzień 29: **Praktykuj wdzięczność**

Ćwiczenie: Codziennie przed snem lub rano zapisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia.



Tydzień 30: **Bądź bliżej natury**

Ćwiczenie: Spędź co najmniej 30 minut na spacerze w przyrodzie.



Tydzień 31: **Planuj relaksujące wieczory**

Ćwiczenie: Stwórz wieczorny rytuał relaksacyjny, obejmujący np. ciche czytanie, medytację lub kąpiel.

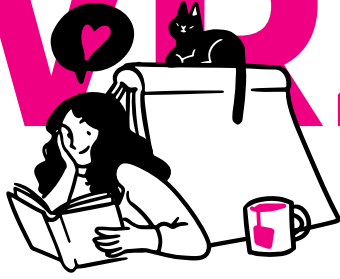


Tydzień 32: **Zainspiruj się!**

„Aktywność fizyczna usprawnia zasypianie, poprawia jakość snu, może wspomagać łagodzenie stanów depresyjnych i lękowych. Nawet krótki spacer wycisza umysł, dodatkowe korzyści daje marsz w ciągu dnia – ekspozycja na światło słoneczne, zwłaszcza o poranku, sprzyja regulacji zegarów okołodobowych, synchronizacji przemian biochemicznych i pracy narządów w naszym organizmie.”

dr Joanna Podgórska

WRZESIEŃ



Zdrowe nawyki



Tydzień 33: **Naucz się wspierać swoje zdrowie**

Ćwiczenie: Obejrzyj wideo „Umysł w formie. Jak wspierać swoje zdrowie psychiczne ćwiczeniami?”



Tydzień 34: **Nie zapominaj o aktywności fizycznej**

Ćwiczenie: Włącz regularną aktywność fizyczną do swojego życia, obserwując, jak wpływa ona na Twoje samopoczucie emocjonalne.



Tydzień 35: **Zadbaj o zdrową dietę i sen**

Ćwiczenie: Włącz do swojego codziennego menu: owoce i warzywa. Nie zapominaj również o odpowiednim nawodnieniu. Zadbaj o zdrowy i regularny sen – staraj się zasypiać codziennie o podobnej godzinie.



Tydzień 36: **Zainspiruj się!**

„Nastroje, pragnienia, emocje, świadomość, zdolności intelektualne – za to wszystko odpowiada mózg i jego określone struktury wraz z powstającym w układzie nerwowym szeregiem neuroprzekaźników i zmianami zachodzącymi w biochemicznej zupie. (...) Modyfikacja naszej diety, zachowania oraz rutyny – i w związku z tym pracy mózgu – ma podstawowe znaczenie dla profilaktyki wielu chorób oraz dla lepszego codziennego funkcjonowania.”

dr Joanna Podgórska

PAŹDZIERNIK



Techniki relaksacyjne



Tydzień 37: **Poznaj techniki relaksacyjne**

Ćwiczenie: Obejrzyj wideo „Joga dla umysłu. Poznaj techniki relaksacyjne, które pomogą Ci lepiej żyć”.



Tydzień 38: **Relaksacja Jacobsona**

Ćwiczenie: Ucz się identyfikować napięte mięśnie w swoim ciele i stopniowo je rozluźniać. Technika polega na skupieniu uwagi na poszczególnych grupach mięśniowych, napinaniu ich na kilka sekund, a następnie stopniowym rozluźnianiu.



Tydzień 39: **Trening autogenny Schultza**

Ćwiczenie: Metoda opiera się na autosugestii, dlatego wymaga wyjątkowego skupienia. Trening można wykonywać w pozycji leżącej lub siedzącej, chociaż zalecana jest pierwsza z nich, gdyż ułatwia pełne odprężenie. W treningu autogennym Schultza pojawiają się kolejno: uczucie ciężaru, uczucie ciepła, regulacja pracy mięśnia sercowego, regulacja oddychania, uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego i uczucie zimna na czole. Ważne jest, aby pojawiały się one dokładnie w tej kolejności.



Tydzień 40: **Zainspiruj się!**

„Twój umysł odpowie na większość pytań, jeśli nauczysz się relaksować i czekać na odpowiedź.”

William S. Burroughs

LISTOPAD



Inteligencja emocjonalna



Tydzień 41: **Wzmacniaj inteligencję emocjonalną**

Ćwiczenie: Obejrzyj materiał wideo „Jak trenować inteligencję emocjonalną?”.



Tydzień 42: **Rozwijaj samoświadomość i samoregulację**

Ćwiczenie: Trenuj umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji, staraj się zrozumieć swoje uczucia. Obserwuj, jak zarządzasz swoimi emocjami w przypadku sytuacji, które Cię emocjonalnie uruchamiają.



Tydzień 43: **Sprawdź swoją inteligencję emocjonalną**

Ćwiczenia: Postaraj się obiektywnie ocenić, czy posiadasz cechy osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej. Te cechy to: pozytywne postrzeganie siebie, asertywność, potrzeba rozwoju, motywacja wewnętrzna, umiejętność rozwiązywania problemów i kontrolowania emocji, zdolność do empatii oraz odporność na stres.

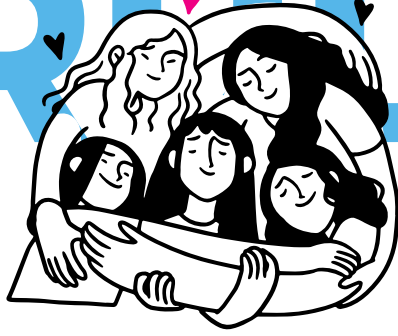


Tydzień 44: **Zainspiruj się!**

„Inteligencja emocjonalna to zdolności rozpoznawania przez nas własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi.”

Daniel Coleman

GRUDZIEŃ



Relacje



Tydzień 45: **Buduj wsparcie społeczne**

Ćwiczenie: Odsłuchaj podcast „Wsparcie społeczne. Dlaczego relacje są kluczowe dla zdrowia psychicznego?”.

 [LINK](#) ↗



Tydzień 46: **Zarządzaj konfliktami**

Ćwiczenie: Trenuj rozwiązywanie konfliktów poprzez wyrażanie swoich uczuć, uważne słuchanie i poszukiwanie rozwiązań, które zaspokajają obie strony. Przeczytaj artykuł „Trening asertywnego wyrażania oczekiwań. Jak to robić?”.

 [LINK](#) ↗



Tydzień 47: **Rozwijaj empatię**

Ćwiczenie: Trenuj rozpoznawanie emocji innych ludzi, przyjmowania ich perspektyw, bez oceny. Kiedy rozmawiasz z kimś, staraj się naprawdę słuchać. Odłóż telefon, nie patrz w ekran. Bądź „tu i teraz”.



Tydzień 48: **Zainspiruj się!**

„Empatię można ćwiczyć tak, jak ćwiczy się tenis lub jogę: im częściej to się robi, tym lepsze osiąga się rezultaty. Spróbujcie przynajmniej raz dziennie spojrzeć na świat oczami innych ludzi. Obserwujcie ich mimikę i język ciała. Słuchajcie uważnie, co mówią. Rozmawiajcie z sąsiadami, z osobami stojącymi w kolejce do kasy, z kelnerem – im bardziej ci ludzie różnią się od was, tym lepiej.”

Marta Zaraska



emocjonalny
FITNESS

365 Dni

Emocjonalnego Fitnessu



Bądź emocjonalnie FIT! Dołącz do nas!



Emocjonalny fitness



Emocjonalny fitness



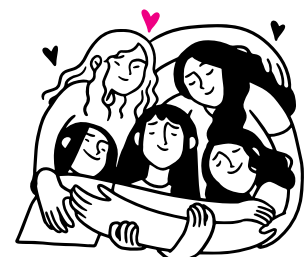
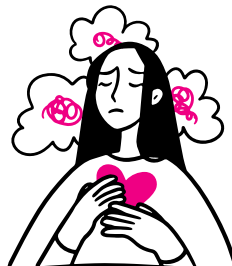
Emocjonalny fitness



Emocjonalny fitness



Emocjonalny fitness



„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25^{le} Mazowsze



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Zdzisława Mazowieckiego



GRUPA
ArteMis