


Ta książeczka Uwaga, to działa!

należy do:



Uwaga, to działa!

3.4 Narysuj swoją żabę:



A. Prognoza pogody

Jaka pogoda jest dziś w Tobie? Daj sobie chwilę, abyś przestał robić to, co właśnie robisz lub myślisz, i zwróć uwagę na to, co czujesz w tej chwili. Zapisz to poniżej. Jeśli chcesz, możesz to także narysować.

Jaka pogoda jest w Tobie?

słoneczna

pochmurna

czyste
niebo

deszczowa

burzowa

Sprawdź, czy możesz zostawić tę pogodę taką, jaka jest. Po prostu ją zauważ. Jeśli zauważasz, że jesteś zły, wesoły, przestraszony, czy zdenerwowany, po prostu spróbuj być dla siebie miły i daj trochę uwagi nastrojowi, w jakim teraz jesteś. Pamiętaj! Każda „pogoda w Tobie” ucichnie, tak samo szybko, jak się pojawiła!



B. Wzrok, dotyk, węch

Weź ołówek z piórnika. Co zauważasz, kiedy naprawdę dokładnie przyjrzesz się temu ołówkowi? Co widzisz, kiedy zapomnisz wszystko, co wiesz na temat ołówków? Co czujesz, kiedy go dotykasz? Jaki czujesz zapach?

Zapisz, jaki czujesz zapach. Czy czujesz zapach drzew, z którego jest on zrobiony? Czy czujesz zapach deszczu, słońca, lasu, w którym rosną te wielkie drzewa, zanim stały się tymi małymi ołówkami?

Co widzisz?

Co czujesz, gdy dotykasz ołówka?

Jakie czujesz zapachy?



C. Słuchanie bez angażowania myśli

Kiedy się naprawdę wsłuchasz, to co właściwie słyszysz? Zamknij oczy, żeby lepiej słyszeć. Teraz przenieś uwagę na swoje uszy... Co Twoje uszy słyszą w tym momencie, tutaj w tej sali, gdzie właśnie siedzisz? Co Twoje uszy słyszą na zewnątrz sali? Sprawdź tylko, czy uda ci się przez chwilę wychwycić jeden szczególny dźwięk... do momentu aż zniknie on całkowicie... Teraz, jeśli możesz, wyłap swoimi uszami cichutkie dźwięki... Co słyszysz?...


Po prostu zobacz, czy potrafisz słuchać tych dźwięków bez nadawania im nazw lub oceniania ich... Tylko je słuchaj... Uważnie słuchaj tych wszystkich dźwięków, które dochodzą do Twoich uszu... Tak, jakby Twoje uszy były maleńkimi mikrofonami... Wszystkie dźwięki są nagrywane bardzo dokładnie... Im bardziej skupiasz uwagę, tym więcej możesz usłyszeć... Tylko słuchaj... Na koniec spróbuj usłyszeć dźwięk dzwonka jeszcze uważniej i słuchaj go tak długo, aż przestaniesz go słyszeć i dopiero wtedy otwórz oczy.

Jakie dźwięki słyszysz?



4.5 Gdybym mógł mieć jedno życzenie, to chciałbym...

Narysuj drzewo życzeń i napisz swoje życzenie.



5.5 Co dzisiaj czuję?

Wybierz spośród naklejek żabkę, która jest tak jak ty w obecnej chwili zła, szczęśliwa, smutna lub przestraszona. Naklej ją obok nazwy dzisiejszego dnia. Zmierz swoim „nastrojomiernikiem”, jak dokładnie długo trwa to uczucie i zapisz to tuż obok żabki.

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela



6.3 Stop zmartwieniom

Czym martwiłeś się ostatnio?

Postaw krzyżyk obok zdań, które Ciebie dotyczą.

- tym, że ktoś mi dokucza
- kłótniami, swoimi i/lub innych osób
- tym, że w czymś nie jestem dobry
- tym, że boję się wielu rzeczy
- tym, że ktoś był na mnie zły
- tym, że wątpię w siebie
- tym, że chciałem kogoś (albo siebie) uderzyć lub zranić, ponieważ on/ona zranił/a mnie
- tym, czy ludzie naprawdę mnie lubią lub nie lubią
- o kogoś, kto jest poważnie chory lub umiera
- niemiłymi rzeczami, które ktoś o mnie powiedział
- rzeczami, które zrobiłem, a są one niedozwolone



Co (o czym) MYŚLISZ,
kiedy się martwisz?



Myślę:

Myślę:

Myślę:

Myślę:

Myślę:

Myślę:

Myślę:



7.3 Ćwiczenie 1. Kto jest miły/życzliwy?

Napisz na środku serca swoje imię. Narysuj kilka strzałek od serca na zewnątrz. Zapisz obok strzałek imiona wszystkich ludzi, o których myślisz, że są naprawdę mili/życzliwi.



1. Dlaczego Ci ludzie są tak ważni dla Ciebie? Zapisz to obok ich imion.
2. Co miłego/życzliwego chciałbyś zrobić dzisiaj dla jednej z tych osób?
3. Zapisz sobie to dla siebie i co jakiś czas przypominaj sobie o tym sercu.



7.3 Ćwiczenie 2. Zauważanie momentów, kiedy nie jestem życzliwy

Zapisz, co zauważasz w sobie, kiedy jesteś nieżyczliwy.

Co czujesz, kiedy jesteś życzliwy?

Przypominaj sobie o tym często.
To pomoże Ci być szczęśliwszym.



7.3 Ćwiczenie 3.

Co było we mnie miłe, a co niemiłe w tym tygodniu?

Nie ma znaczenia, że nie wszystkie rzeczy się tobie podobają. Czasami wyciągasz z nich pewną naukę, niekiedy jesteś w stanie coś z nimi zrobić, a czasami musisz po prostu je zaakceptować, bo nie da się ich zmienić. Dobrze jest zauważać u siebie dobre i słabsze strony. Obie istnieją u każdego z nas. Nikt, naprawdę nikt, nie jest idealny! Pomyśl, jak nudno by wówczas było!

Co najbardziej lubisz w sobie lub myślisz, że jest naprawdę w Tobie fajne? Zapisz to.

Myśl o tym regularnie.
Pomoże Ci to stać się szczęśliwszym.

Czego nie lubiłeś w sobie ostatnio? Zapisz to także.



8.6 Na koniec

Odpowiedz na poniższe cztery pytania:

1. Co myślisz na temat treningu żabki?

2. Co było dla Ciebie najtrudniejsze podczas treningu?

3. Które ćwiczenie spodobało Ci się najbardziej?

4. Wymień kilka rzeczy, których nauczyłeś się podczas naszych spotkań:



Narysuj swoje ulubione ćwiczenie.

