

# UWAŻNOŚĆ

(i inne przydatne rzeczy)

dla

Wędrowników

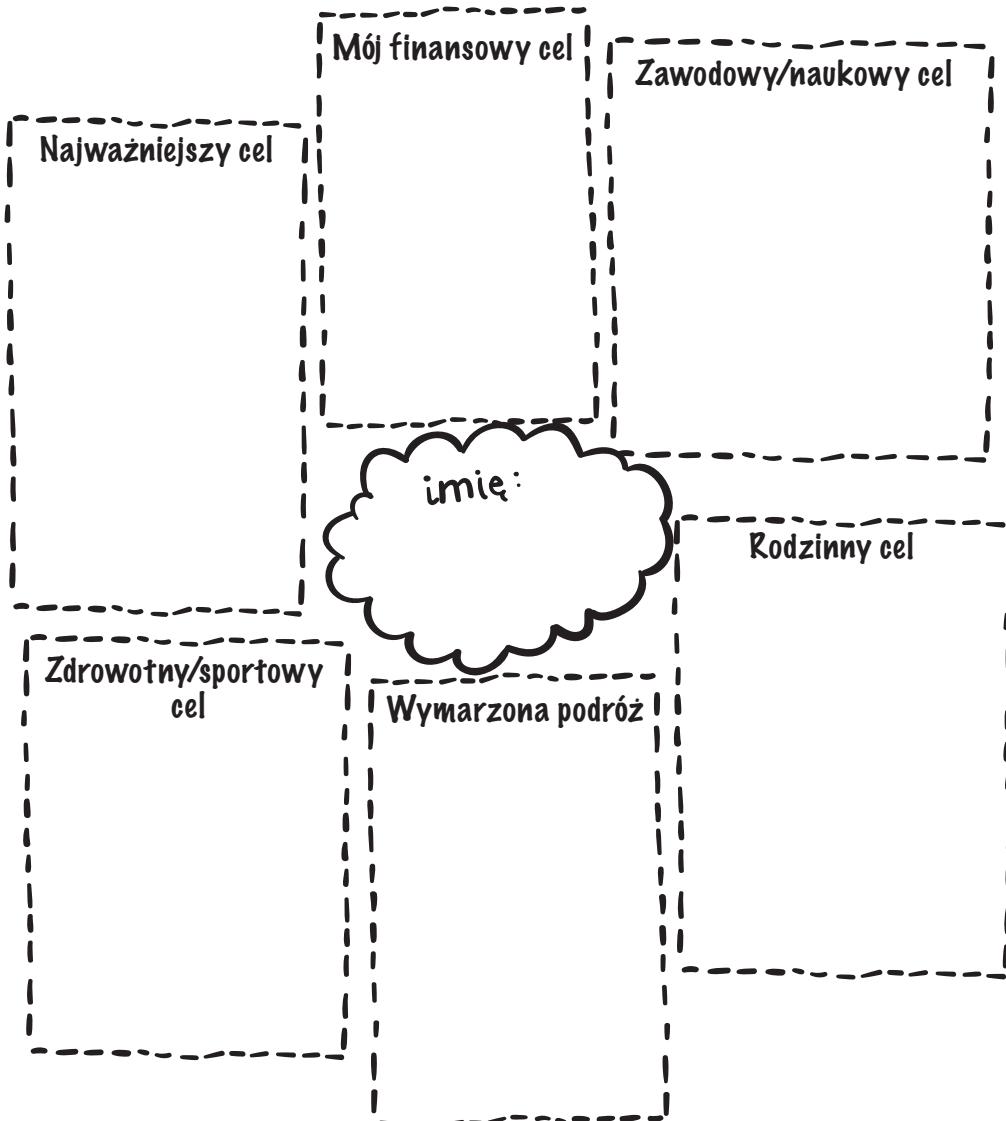




Dorothy Hunt

# Moje CELE

Możesz umieścić tę kartkę w widocznym miejscu



# • • • Medytacja

Przy myciu rąk

• • • nie spiesz się:

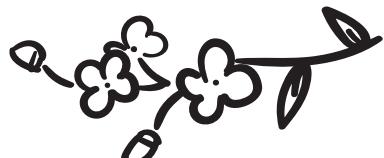
Odkręć wodę o idealnej temperaturze



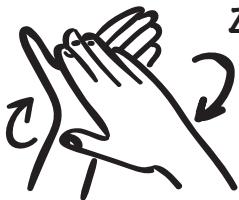
Poczuj dotyk swoich palców,  
jak prześliszgają się jedne pomiędzy drugimi.



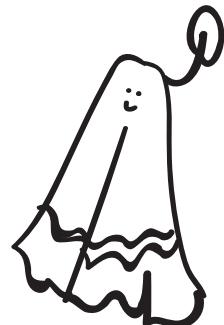
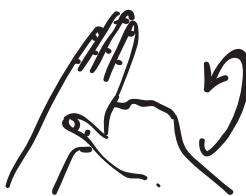
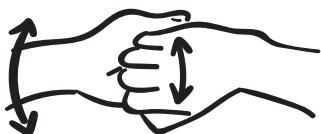
Namydł dlonie. Poczuj jak mydło jest gładkie.



Zwróć uwagę na zapach - jaki jest?



Licz w myślach do 30-tu  
albo po prostu obserwuj wrażenia.



• • • Troskliwie wytrzyj dlonie w miły,  
suchy ręcznik.

Poczuj przyjemność i ciepło.

• • • == Brawo! ==

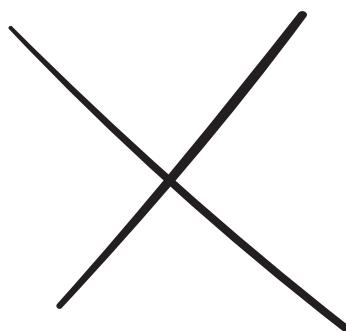
Pamiętaj, że dbanie o swój dobrostan to nie tylko mycie rąk.

# Rzuć kotwicę

Trenuj swoją koncentrację

Nastaw alarm w komórce na

Patrz w środek X i oddychaj.



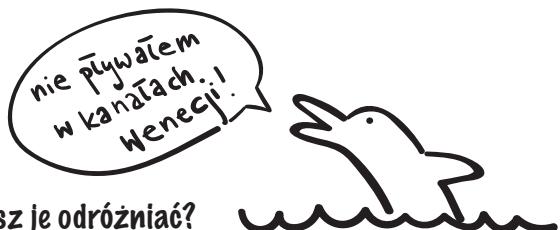
Wracaj do tej strony, powtarzając ćwiczenie.

Możesz też znaleźć swoje kotwice w realnym świecie:  
np. klamkę, lampa, liść.

# DOBRE WIADOMOŚCI

Filtruj otaczające cię informacje

Zbierz wszystkie dobre wiadomości z ostatnich kilku dni.  
Dodaj tej stronie koloru i radości, daj wybrzmieć tym pozytywom.



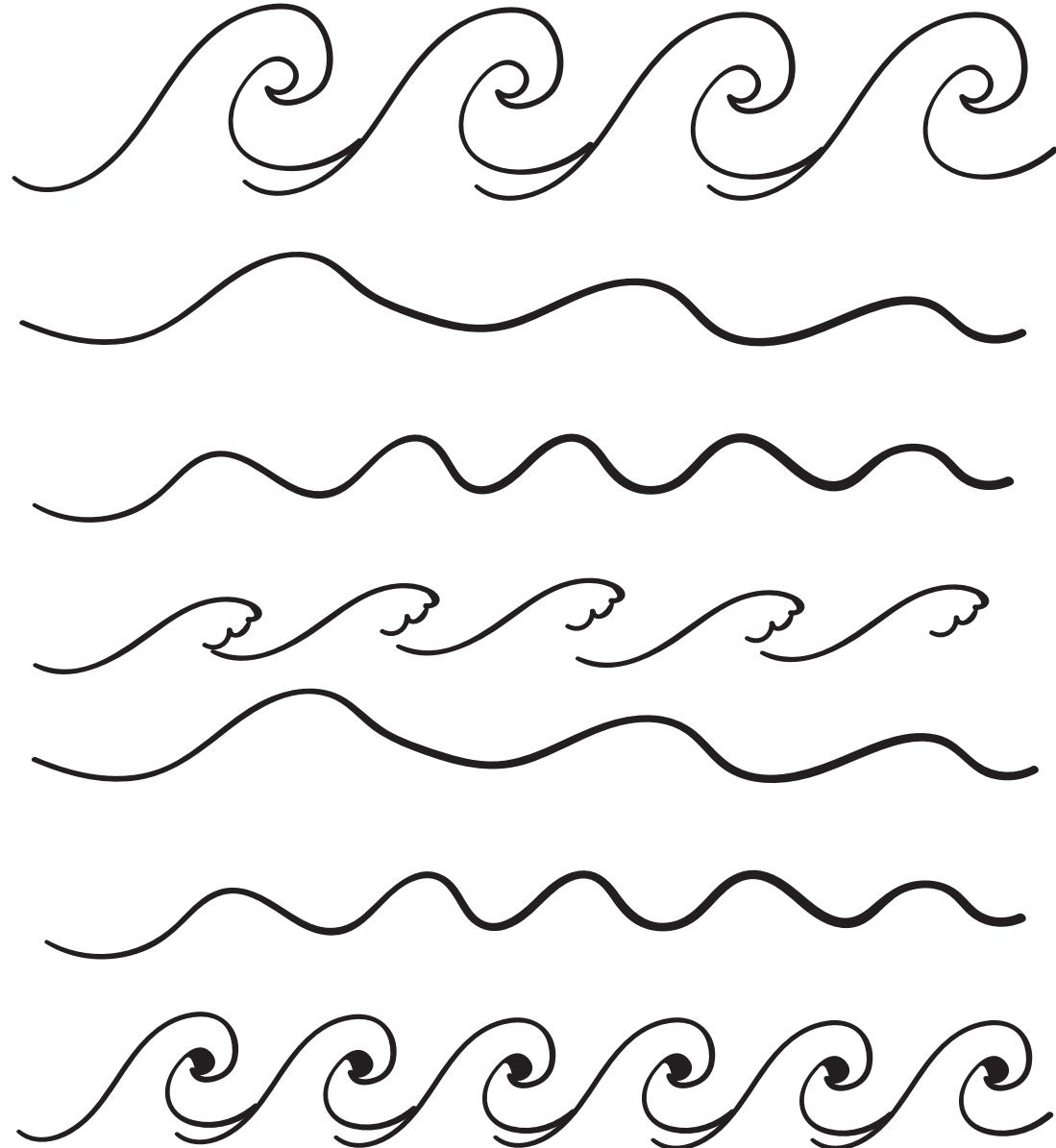
\* uwaga na fake newsy. Umiesz je odróżniać?

A co dobrego w tym tygodniu przydarzyło się tobie?  
Jak wyrazisz wdzięczność za to?

# Ocean emocji

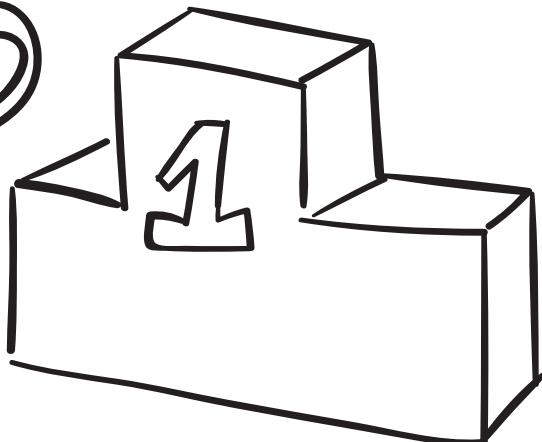
Popłyń na tych falach

Wypisz swoje emocje, które pasują do kształtu fal.  
Pienią się czy spokojnie płyną?



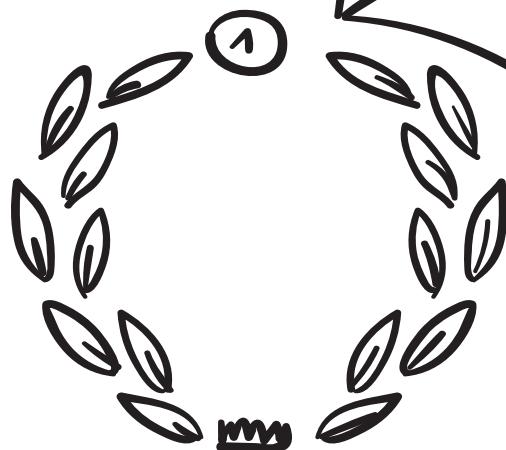
# Strona CTHWATY

Jestem dumny/a z tych osiągnięć:



Jako MISTRZ/MISTRZYNI  
w swojej dziedzinie,  
którymi z tych osiągnięć  
mogę inspirować innych?

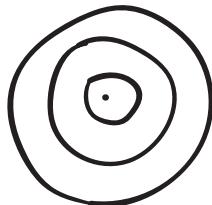
Sprawdź, czy możesz zdobyć  
uprawnienia państwowego  
lub sprawność mistrzowską.



# STRONA DO ROZŁADOWANIA ZŁOŚCI

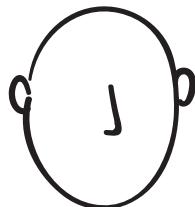
Zrób z nią co chcesz

Dżgaj ołówkiem

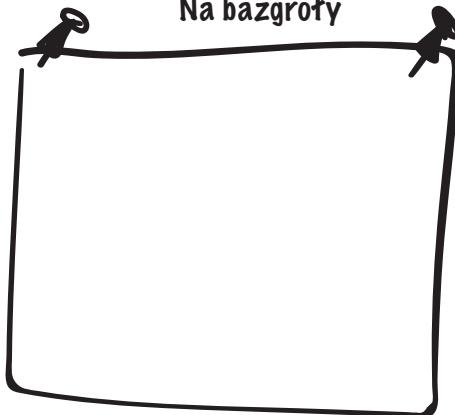


Toż to  
szczyt wszystkiego

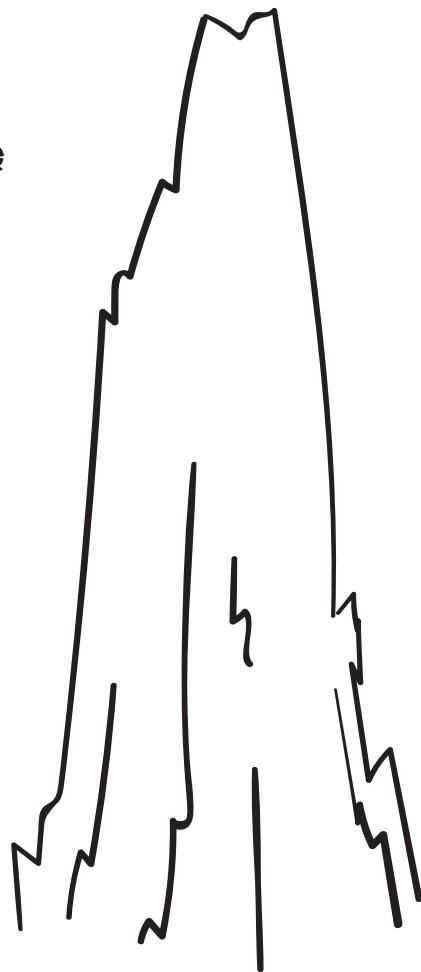
Narysuj swoją złą minę



Na bazgroły

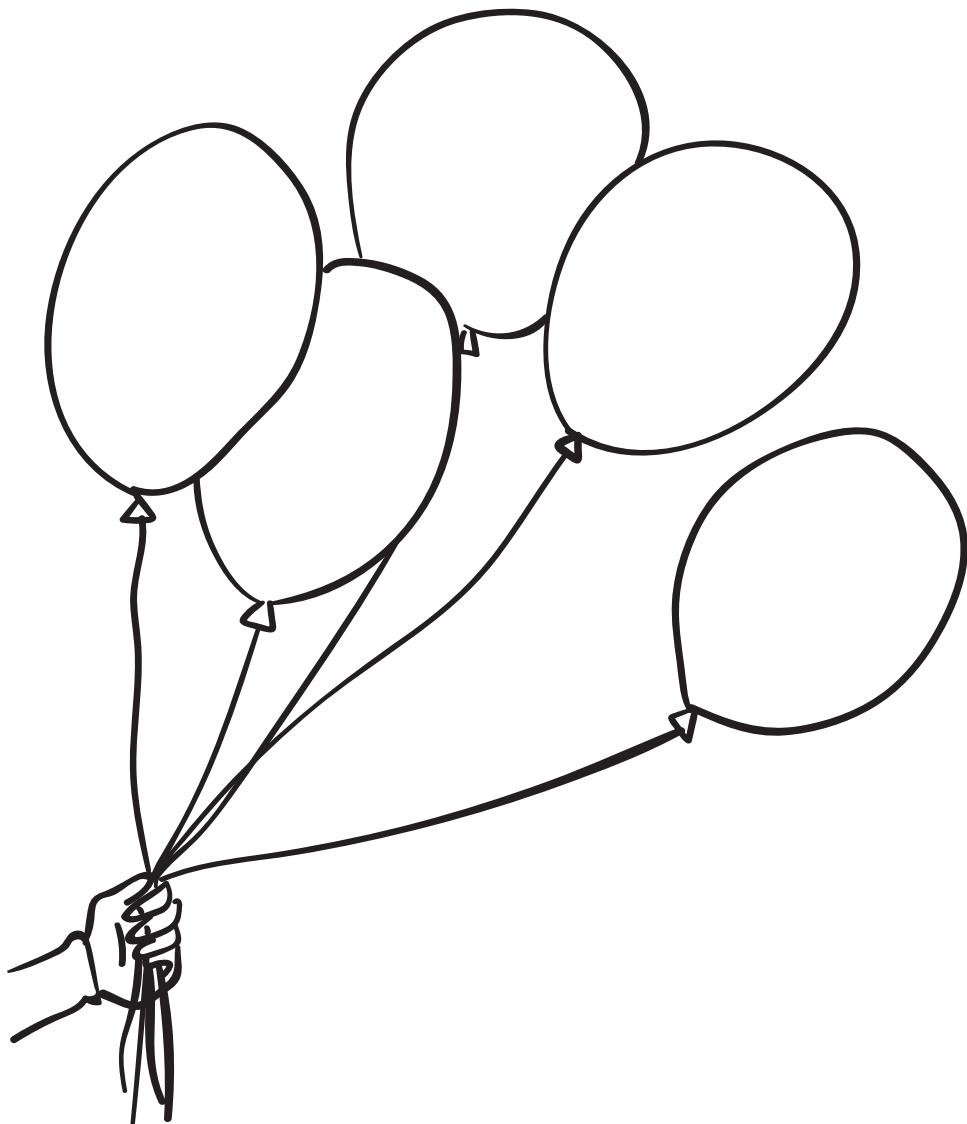


Mozesz wyciąć, zgnieść, podrzeć, utopić.



# Puść BALONIKI

Wpisz, czego chcesz się pozbyć, od czego uwolnić?

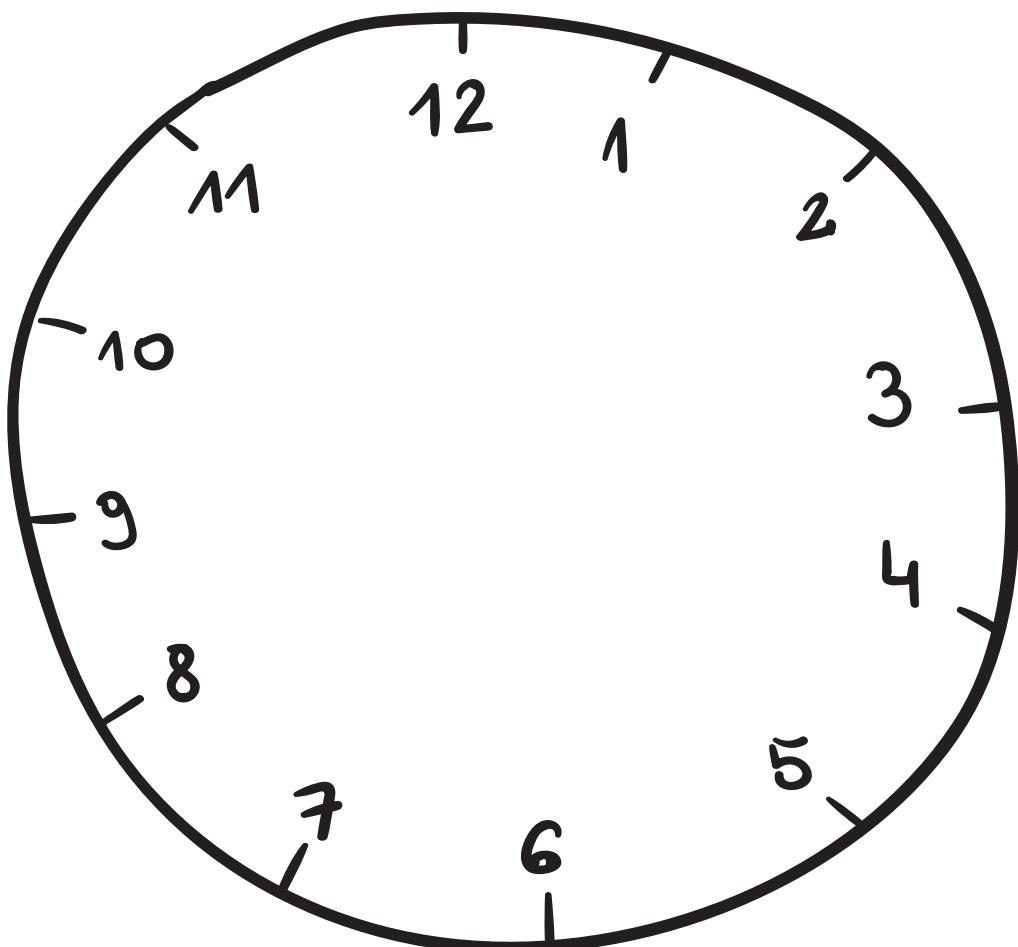


Dorysuj więcej, jeśli potrzebujesz.  
Jeśli chcesz wzmacnić efekt, możesz tę kartkę np. spalić.

# 12 Godzin Wdzięczności

Wpisz lub narysuj, za co jesteś wdzięczny/a

Nastaw alarm co godzinę lub wracaj do zegara w chwilach przerwy.



# INDYWIDUALNY SPACER ROZWOJOWY

Każdy krok się liczy

Jeśli możesz, idź na spacer.

Zanotuj na  
następnej stronie

trasę



„”  
mały zachwyt



refleksje

reakcję stóp na  
zmianę podłożu



gatunki drzew  
i roślin



dźwięki



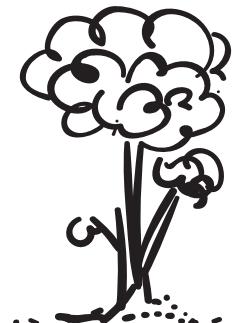
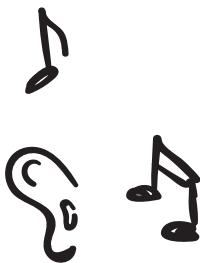
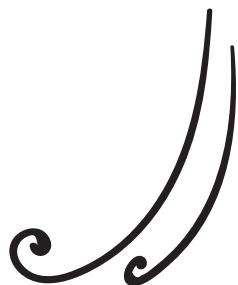
żywioły

zapachy

Bądź uważny/a, ale pamiętaj: nic nie musisz.

# INDYWIDUALNY SPACER ROZWIJOWY

Każdy krok się liczy



# SITA NAWYKU

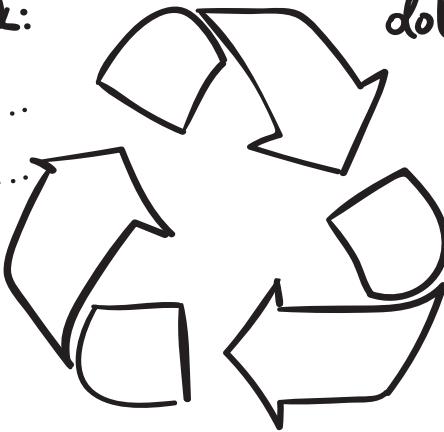
Pracuj nad samodyscypliną

Jaki nawyk chcesz  
ZAMIENIĆ?

zły nawyk:



dobry nawyk



Za każdym razem, gdy uda ci się to zrobić postaw tu ✓



A w widocznym miejscu przyklej sobie wybraną przypominajkę:



Good



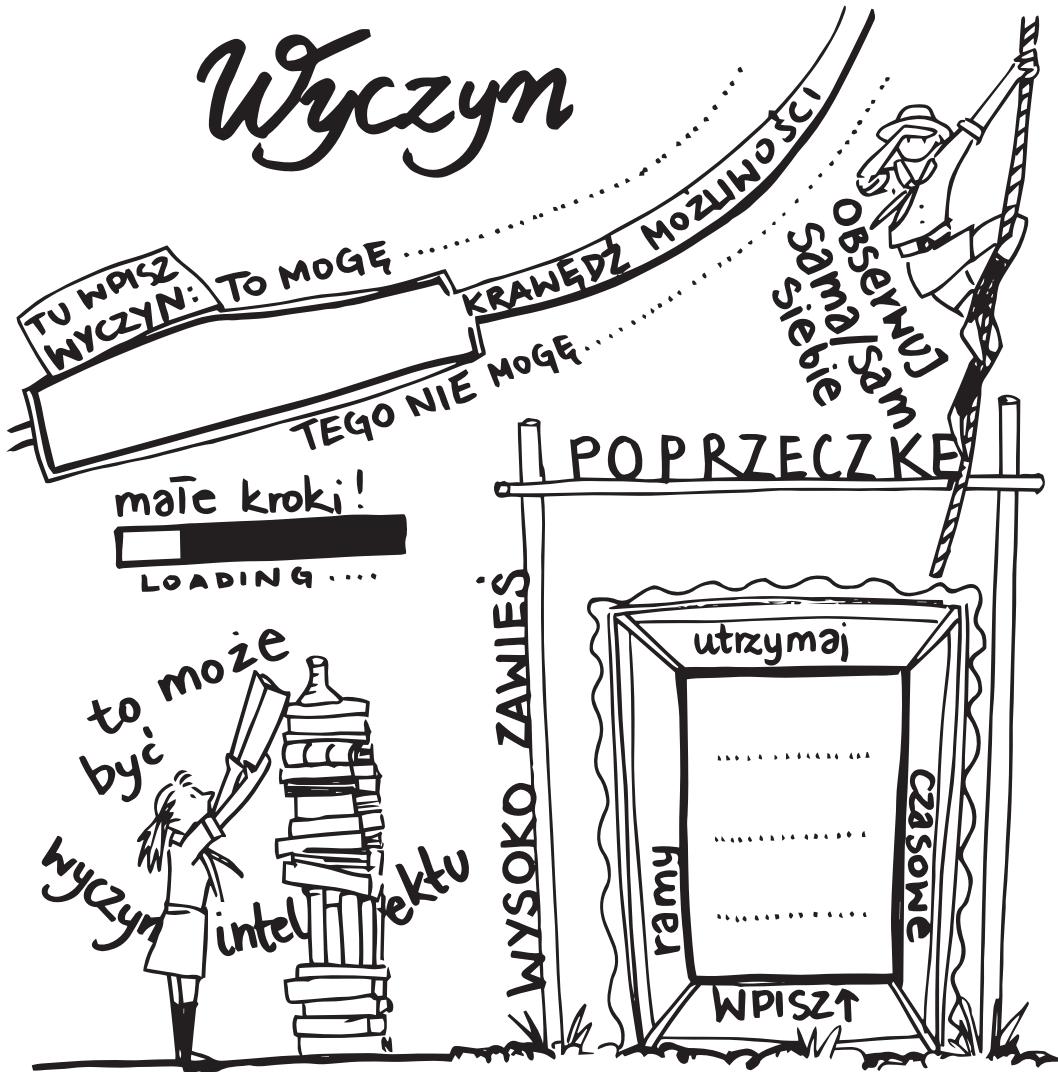
Job

# Wędrowniku!

Postaw sobie nowy cel lub realizuj obecny lepiej

To strona specjalnie dla ciebie. Jeśli chcesz, powieś ją w widocznym miejscu lub pokaż opiekunowi próby.

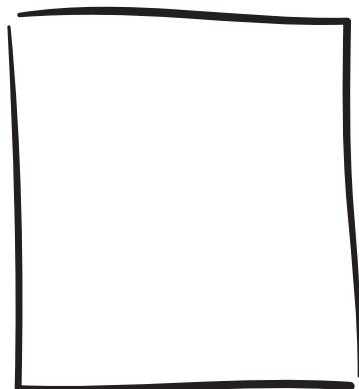
## Wyczyn



# KARTA Z WIKIPIEDII

Napisz o swoim planowanym dokonaniu, jakbyś już to zrobił/a

KIM JEST OSOBA, KTÓRA  
TEGO DOKONAŁA :



HISTORIA TEGO WYCZYNU:

ZWYCIĘZCA ↑

WAŻNE DATY:

.....

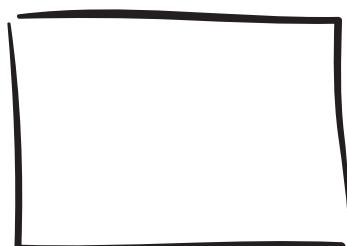
.....

WAŻNE  
MIEJSCA:

.....

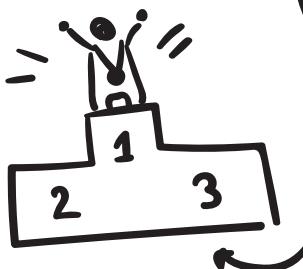
.....

TAK BYŁO ↓



# Komunikacja na medal

Gdy uda ci się osiągnąć te cele, przyznaj sobie zasłużony order!

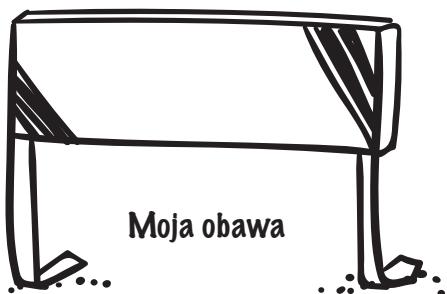
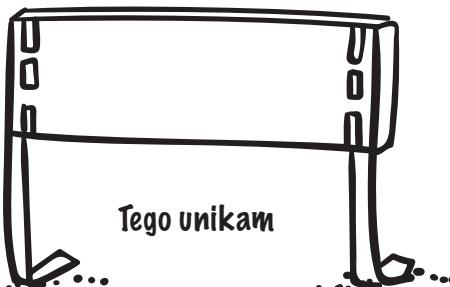


mistrz komunikacji!

# Co Mnie POWSTRZYMUJE?

Przeszkody w realizacji mojej próby:

← tu wpisz →



Zrób zdjęcie tej strony  
i wyślij do swojego opiekuna próby lub drużynowego.  
Razem znajdziecie na to sposób!



# KREATyWNOŚĆ

## Lista Osborna

Jeśli masz problem z ruszeniem z miejsca,  
zabaw się w wymyślanie, jak można zmienić obecną sytuację.

Jak to wykorzystać inaczej?		
Do czego ta rzecz jest podobna?		
Jak możesz zmienić tę rzecz (kolor, zapach, wygląd, etc.)?		
W jak sposób możesz to powiększyć?		
Jak możesz to zmniejszyć?		
Co możesz w tej rzeczy zastąpić czymś innym?		
Co możesz w tej rzeczy poprzedzać?		
Co się stanie, gdy coś w niej odwróciś?		
W jaki sposób możesz tę rzecz połączyć z innymi?		
W jaki sposób możesz ją przekształcić?		

Jaką sprawę chcesz w ten sposób przemyśleć?

# ZDALNE SPOTKANIE ZESPOŁU

Szczęście sprzyja przygotowanym

## PRZYGOTOWAĆ:



Cierpliwość względem sprzętu i uczestników



Załączniki do wysyłki

## PLAN SPOTKANIA:

- Zacznij punktualnie
- Przywitaj uczestników
- Przedstaw lub przypomnij

### — PLAN I CEL —

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Upewnij się, że wszyscy wiedzą, co mają zrobić
- Uzgodnij datę następnego spotkania

- .....
- Nie przedłużaj
  - Pożegnaj się

# Konstruktywna KRYTYKA

\* Musisz powiedzieć komuś coś negatywnego. \*

\* ale nie wiesz, czy to konstruktywne? \*

\* NA CHŁODNO wypisz, co chcesz przekazać:

\* .....  
\* .....  
\* .....  
\* .....  
\* .....

.....  
.....  
.....

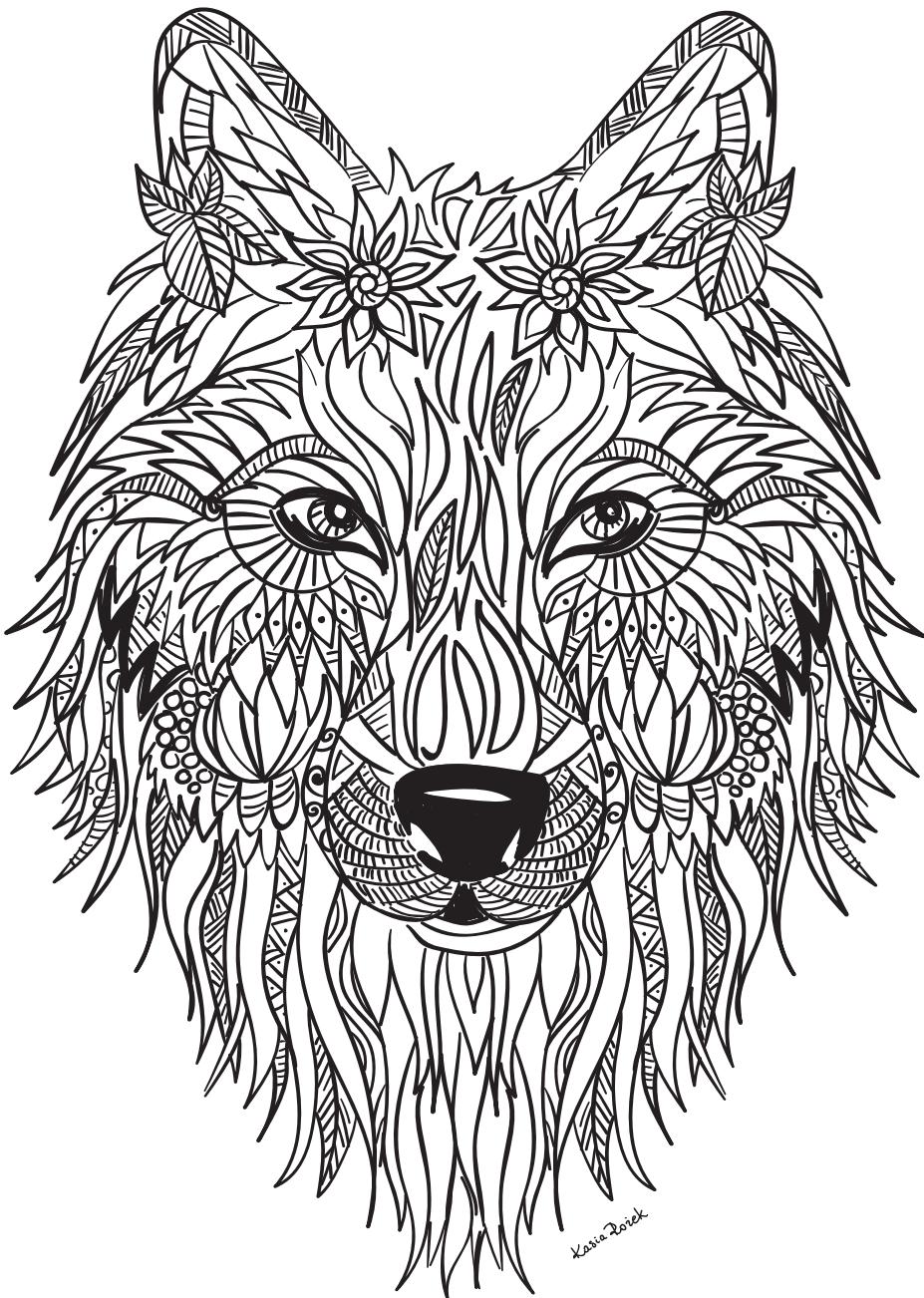


△ .....  
△ .....  
△ .....  
△ .....  
△ .....

- Nie przekazuj tych informacji, gdy sam(a) jesteś w emocjach.
- Zasygnalizuj osobie, że chcesz jej przekazać negatywne informacje.
- Trzymaj się faktów.
- Spróbuj zaproponować rozwiązanie.
- Miej przy sobie kartkę, by nie zapomnieć, o czym chcesz powiedzieć.

# SpokoJnie

Bezpiecze, wilki tez miewaja cięzko.



# Bibliografia

Ty też możesz skorzystać z tych książek:

„Jestem tu i teraz. Jak stać się uważnym we wszystkim, co się robi.” The Mindfulness Project, wyd. I, MUZA SA, Warszawa 2016

Karolina Józwik, „Myślenie wizualne 2.0. Skuteczna komunikacja” MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2019

Autorka ilustracji i zestawu ćwiczeń: hm. Katarzyna Rożek

Konsultacja treści: dr Michałina Sołtys