



UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY  
W KRAKOWIE

# Samopomoc i profilaktyka psychologiczna

## mgr Agnieszka Bogunia

Ekspertka projektu "UEK Dostępny dla wszystkich", działaczka społeczna

## dr Wioleta Gałat

Psycholog, interwent kryzysowy,  
Koordynator merytoryczny projektu  
"UEK Dostępny dla wszystkich",  
pracownik Katedry Zarządzania  
Organizacjami Publicznymi UEK

## mgr Urszula Nowicka

Psycholog, psychoterapeuta, Centrum  
Wsparcia Psychologicznego UEK

## dr Magdalena Zajączkowska

Ekspert Centrum Wsparcia  
Psychologicznego UEK, pracownik  
Katedry Studiów Europejskich i Integracji  
Gospodarczej w Instytucie Ekonomii UEK



Centrum Wsparcia  
Psychologicznego



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego  
Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, Projekt nr: POWR.03.05.00-00-A065/20

**Kierujemy ten poradnik do studentów, doktorantów, pracowników i wszystkich tych, którzy czują potrzebę wzmocnienia swojego zdrowia psychicznego.**

**Mamy nadzieję, że pozwoli on zwiększyć zasoby osobiste, z także poprawi komfort życia jego czytelnikom.**

Jak czytać poradnik?

1. Jeśli czujesz zagubienie, pustkę i niepewność swojego miejsca rozpocznij od części I → **OD CZEGO ZACZNĘ SAMOPOMOC**
2. Jeśli szukasz rozwiązań, które pozwolą na poprawę Twojego codziennego życia i poprawę samopoczucia poprzez małe rzeczy, rozpocznij od części II → **DOBRE PRAKTYKI DNIA CODZIENNEGO**
3. Jeśli czujesz uporczywy stres, jesteś w trudnej sytuacji i nie potrafisz go opanować, odzyskać kontroli nad sobą rozpocznij od ćwiczeń w części III → **ZASOBY**

Pamiętaj, aby zapisać poradnik w podręcznym miejscu i wracać do niego zgodnie z potrzebami!



1

Od czego zacznę  
samopomoc?  
**Od siebie!**

2

Dobre praktyki  
dnia codziennego

3

Zasoby

# Co zrobić mam, gdy źle się czuję, gdy tracę orientację i trudno jest coś zrobić, brakuje mi chęci i energii na działanie?

Jeśli odpowiem, że: „nie wiem”, to jest to dobry początek, aby zacząć szukać i sięgać po wiedzę jakiej mi brakuje.

Brakuje mi wiedzy na mój temat, wiedzy o mnie jako żywym człowieku. Żyjąc w każdym dniu, dwadzieścia cztery godziny na dobę doświadczam, doświadczam i doświadczam...





**W doświadczaniu pomagają mi wszystkie moje zmysły**, ciało, emocje, uczucia, umysł, mój duch, świadomość i intuicja. To są moje narzędzia, wszystkie są ze sobą połączone i współdziałają ze sobą dla mojego dobra. Bezustannie wysyłają mi sygnały, a ja odbieram je jako stan odczuwania, czucia się.

**I choć nie zawsze wszystko rozumiem, to doświadczam tego, co jest we mnie i na zewnątrz - w moim otoczeniu.**

Gdy jesteśmy małymi dziećmi, nasi rodzice, opiekunowie próbują odczytać te sygnały i starają się zadbać o nas, o nasze teraz i nasze jutro.



Gdy jesteśmy starsi, pełnoletni, zauważamy swoją naturę, indywidualność, niepowtarzalność, lecz bywa tak, że ją odrzucamy pod presją otoczenia i żyjemy bez kontaktu ze sobą samym, ze swoim wnętrzem.

Uświadamiam sobie, że brak mi wiedzy o tym, w jaki sposób mogę te sygnały dobrze odczytać, nie wiem, jak funkcjonują moje narzędzia i jak nimi mogę się posługiwać, aby być w dobrostanie i harmonii z samym sobą.

Obszar zewnętrzny jakim jest naturalne otoczenie, a zatem natura, cała przyroda jest zawsze w harmonii i ma swój naturalny rytm życia.



Jestem częścią natury i z nią trzeba mi się synchronizować.

Im więcej jestem w otoczeniu przyrody, tym bardziej nasycam siebie jej harmonią, następuje we mnie naturalna samoregulacja.

Lecz jeśli się od tej przyrody oddalam, izoluję w murach, egzystuję w szkodliwym środowisku, (powietrze, społeczność), żyję w pośpiechu i chaosie, bez uszanowania własnej natury, **wtedy oddalam się też od siebie samego**, źle się czuję, doświadczam zagubienia, przeciążenia, brakuje mi poczucia sensu, doświadczam przygnębienia lub choroby fizycznej.





W życiu każdego człowieka następują okresy, kiedy wszystkie jego organy, siły, energia wykazują pewną ociężałość, stępienie. Spełnia się wtedy w nas pewien proces przemiany.

Natura wzięła się do dzieła.

Jeżeli poddamy się temu procesowi w przeciągu kilku tygodni, miesięcy, wyjdziemy z takich okresów zupełnie odrodzeni na duchu i na ciele. Natura nie wymaga od nas niczego więcej, jak tylko **abyśmy trwali w spokoju** w czasach jej przekształcającej roboty.

**Prentice Mulford "Przeciw śmierci"**

Patrzę na siebie jak najlepsza matka i ojciec, pełnią zrozumienia, czułości i miłości.

W ten sposób zaczynam uruchamiać milczącą siłę woli, która nadaje pragnieniom postać i kształt.

Każda z moich myśli jest realnością, jest siłą, jest cegłą w tworzonym przeze mnie losie dobrym czy złym.



Od czego zacznę  
samopomoc?

**Od siebie!**

1

2

3

4

5



## Zatrzymam się i dam sobie czas na kontakt tylko ze sobą (w mieszkaniu lub na łonie natury)

- Zrobię to w czasie, gdy mam trochę więcej energii w ciągu dnia
- Wyłączę telefon i inne media
- Zadbam o to, aby nikt nie wchodził do mojego pokoju (powiadomię domowników, aby mi nie przeszkadzali, może zamknę drzwi na klucz i wywieszę kartkę z napisem: np. „Odпочydam, okazuję wdzięczność za uszanowanie ciszy bez pukania”)
- Przygotuję smaczną herbatkę lub zwykłą wodę oraz coś do pisania (najlepiej papierowy notes)
- W koncentracji na sobie pomagają czasem harmonijna muzyka klasyczna, obecność ognia (świeca, kominek lub ognisko), strumyk na łonie natury

# Zadam sobie pytania

1

2

3

4

5

- Jak się czuje teraz moje ciało?  
(odczucia wszelkie od stóp do głowy, napięcia, skurcze, ból, temperatura itp.)
- Skojarzenie najsilniejszego odczucia z ciała z dominującą myślą.
- Gdzie ta myśl jest, w jakim czasie i co wyświeśla?
- Która z tych myśli jest najbardziej intensywna? Jeśli wiem, to zajmuję się nią? Co czuję wtedy w ciele, gdy o tym myślę?

**Co się dzieje w moich emocjach, gdy ta myśl dominuje?**





## W ten sposób kojarzę dominującą myśl z emocją (lub uczuciem)

1

2

3

4

5

Jeśli ta myśl wywołuje we mnie np. strach, to wypowiadam głośno lub zapisuję to czego się boję (np. że stracę koleżankę, że będę samotna, że nikt mnie nie zrozumie, że z niczym sobie nie poradzę, że będę zrozpaczona i będę płakać... itp.).

Uświadamiam sobie, że **emocja determinuje każdą moją relację z ludźmi w moim otoczeniu**. Zabarwiam te relacje tym, co jest we mnie (i prawie zawsze związane jest to z moim nieuświadomionym traumatycznym doświadczeniem z przeszłości). To, co mnie przygnębia lub drażni u człowieka, który jest w kontakcie ze mną, jest czasem tylko odzwierciedleniem części tego, co rezonuje we mnie. Dominująca we mnie emocja zabarwia wszystko, co spostrzegam w świecie zewnętrznym. Gdy jestem w spokoju i pozytywnych myślach, w całym świecie dostrzegam też pozytyw, odnajduję to co mi sprzyja i jest dobre. Jeśli umiem kontrolować swoje emocje, to wchodzę najpierw w spokój i z poziomu mojego wewnętrznego spokoju wchodzę w relacje z ludźmi. Spokój pomaga mi być w relacji z innymi na zasadzie równy z równym. Nikt nie jest pierwszy ani drugi, nikt nie jest lepszy albo gorszy (to zasada relacji i patrzenia na drugiego człowieka).

Jeśli jednak w relacji nie udaje się uzyskać porozumienia, to należy wycofać się z niej na pewien czas, przeanalizować ją i potem podjąć działania z poziomu intuicji, serca i umysłu...



Nigdy się nie giąć, nigdy nie czuć się upokorzonym w towarzystwie jakiegokolwiek bądź człowieka!... Kto czyni to, wprowadza do swego serca myślowy prąd niewolniczej zależności, otwiera drzwi przez które podobny prąd może się dostać nawet wprost z błahych, niegodnych powodów

– Prentice Mulford

1

2

3

4

5

# Świadomie przejdę do zaspokojenia aktualnej potrzeby

Po wypowiedzeniu (lub wypisaniu) wszystkich obaw zapytam siebie:

## **Czego na tu i teraz najbardziej potrzebuję?**

Uświadomienie sobie aktualnej pierwszej potrzeby zakotwicza mnie w odczuwaniu siebie w teraźniejszości, a nie w myślach.

W odnalezieniu aktualnej potrzeby pomocne jest ćwiczenie uważności.

Ćwiczenie mojej uważności w kierowaniu jej na tu i teraz, aby rezygnować z walki, połączyć się ze spokojem własnej energii.

Świadoma uważność odcina mnie od iluzji i kołowrotka myśli - gdybania o..., od bycia tylko w głowie, zakotwicza mnie w odczuwaniu siebie.

Mogę przygotować się do bycia obserwatorem i zrobię **kilkuminutowe ćwiczenie polegające na powtarzaniu liczenia wdechów i wydechów od 1 do 10.**

Robię wdech, odliczam w myśli 1, robię wydech, odliczam w myśli 2, robię wdech - 3, wydech - 4, wdech - 5, wydech - 6, wdech - 7, wydech - 8, wdech - 9, wydech - 10, wdech - 1, wydech - 2, wdech - 3...itd.

1

2

3

4

5

Oddech jest tym co przecina kręcącą się w kółko taśmę myśli. Kołowrotek przestaje działać, bez utożsamiania się z jakąkolwiek myślą, jestem tylko ich obserwatorem.

Potem już bez liczenia obserwuję przez chwilę swoje myśli w ten sposób jak płynące w oddali obłoki na niebie, bez wchodzenia w nie. Pozwalam, aby wszystkie przepływały...

**Wchodzę w rolę spokojnego obserwatora mojego umysłu.**

Ćwicząc się w byciu obserwatorem siebie i otoczenia, świadomie potrafię z pomocą moich narzędzi dokonywać wyboru, planować elastycznie i działać. Moja uważność pomaga mi opanować umysł (ja decyduję, którą myślą lub wyobrażeniem chcę się zajmować).

Teraz zapytam siebie: czego tu i teraz, w tym miejscu najbardziej potrzebuję? Może potrzebuję teraz zjeść śniadanie, może potrzebuję się wyspać, zrobić małe zakupy, zadzwonić do kogoś z rodziny lub iść na spacer i przede wszystkim zająć się odpoczynkiem.

Gdy zaspokoję najbardziej żywą potrzebę bez presji (ze sobą i z kimkolwiek) korzystając z tego, co jest dostępne, to doświadczę pewnej zmiany na lepsze w odczuwaniu energii ciała i nastroju.

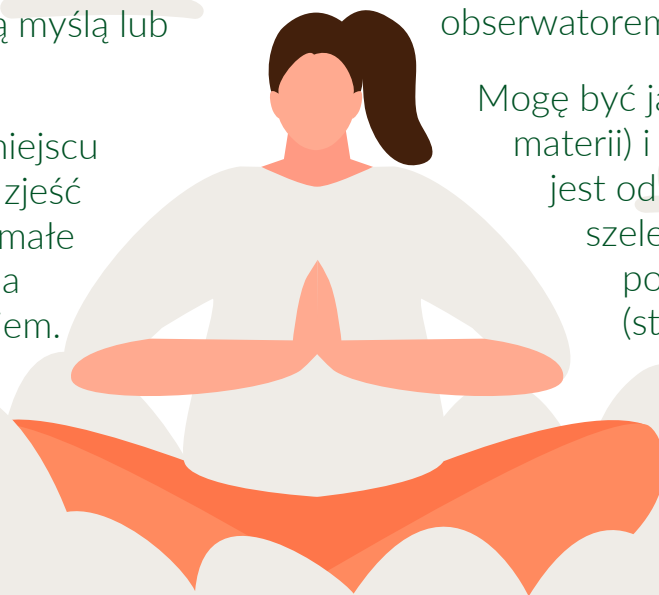
Wtedy w uspokojonym umyśle zrobi się przestrzeń - jakby pustka - przestrzeń, która umożliwi zrobienie nawet najprostszego ruchu fizycznego (działania), i jest pomocna w zrobieniu następnego kroku do zaspokojenia potrzeby.

Zaspokajam aktualną potrzebę i jednocześnie daję wyraz akceptacji siebie samego i tego, co jest w danej sytuacji. Pomagam sobie doświadczyć wewnętrznej realnej (odczuwalnej) zmiany i dostrzeżenia możliwości zrobienia z pewnością kolejnego kroku w danym dniu.

Świadomie akceptuję to, co jest i odczuwam tu i teraz, skupiam całą moją energię, wewnętrznie odczuwam stan zrównoważenia. Zakotwiczam w sobie stan spokoju i jestem obserwatorem zewnętrznego otoczenia i swoich myśli.

Mogę być jak mocne drzewo, zakotwiczone w ziemi (w materii) i sięgające w górę w przestrzeń Ducha, które jest odporne na zewnętrzne warunki pogody i głośny szelest własnych liści. Moja energia zawsze podąża za uwagą i to na czym się skupiam rośnie (staje się większe, wzmocnione, dominujące). Koncentruję się na tym co było w przeszłości pozytywne, daję uwagę tylko pozytywnym myślom i wyobrażeniom.

Ćwiczę się w tej uważności dotąd, aż stanie się moją dominującą naturą.



1

2

3

4

5



## Robię krótkoterminowe i elastyczne plany

---

W sprzyjających warunkach, w spokoju, skupiam uwagę na odczuwaniu siebie w swoim sercu. Stan tego odczucia jest najważniejszy w planie na najbliższy czas (dzień, tydzień). Jeśli w sercu odczuwam niepokój, smutek, ból, to określam słowem to, co chcę wewnątrznie odczuwać zamiast trudnych tych stanów, co potrzebuję? potrzebuję spokoju, radości, ulgi?). Jeśli to już wiem, to zaplanuję w działaniu najpierw to, co mnie uspokoi, co sprawi mi radość, co złagodzi ból. Może ucieszy mnie dobra muzyka, przygotowanie posiłku, telefon do bliskiej osoby lub spacer. W drugiej kolejności zaplanuję to, co powiązane ze światem zewnętrznym (np. wysłanie ważnego listu, podlanie kwiatów, zaopiekowanie się moim zwierzątkiem, przygotowanie się na jutro do pracy, do szkoły, zakupy, itp.) W obserwacji moich myśli zachowam uważność, aby kierować myśli do teraźniejszości albo do przyszłości.



1

2

3

4

5

# Wyznaczam długoterminowe i elastyczne cele i marzenia

---

Trzeba mieć marzenia, lecz bez konieczności posiadania dokładnego sposobu ich realizacji. W wyobraźni tworzę obraz a nawet całą sytuację marzenia. Przywołuję marzenie w każdej wolnej chwili, mogę budzić się z nim i zasypiać. Mogę dla siebie namalować jego obraz lub zapisać w swoim osobistym notatniku. Zachowam spokój i uważność, a sposoby pojawią się same na drodze mojego życia. Poszukam literatury na temat marzeń, aby dowiedzieć się o tym jak inni ludzie je spełniali.



1

2

3

4


5

Amerykański pisarz Prentice Mulford w swej książce Przeciw śmierci pisze:

Marzyciele spełniają więcej czynów niż świat przypuszcza. Człowiek zagłębiony w sny na jawie, oderwany od otaczającego gwaru, jest siłą, która dokonuje czynów w potężnym, niewidocznym i mało znanym państwie.... Każde wyobrażenie jest niewidoczną rzeczywistością i im dłużej, im mocniej trzymamy się tego wyobrażenia, tym więcej osadza się z niego na tej formie bytu, która daje się odczuwać, widzieć, dotykać, słowem postrzegać zewnętrznymi zmysłami. **Dlatego marzmy jak najczęściej!** Na jawie - w dzień - marzymy o sile i zdrowiu, a wtedy myśl pójdzie i w nocy w te same strony i pomoże urzeczywistnić się czynowi. Lecz jeśli za dnia marzymy o smutku i niedoli, istnieje wszelkie prawdopodobieństwo, że ten smutny

zakres myśli przyciągnie we śnie zewsząd podobne prądy i rano obudzimy się podwójnie biedni i nieszczęśliwi... Powinniśmy się chwycić myśli o szczęściu i zdrowiu wszystkimi włóknami naszej istoty, i tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem, rok za rokiem wmarzać się we własny obraz "wolny od wszelkiego zła", póki to marzenie nie stanie się trwałą ideą, drugą naturą, która nieświadomie będzie dalej sama działała... Ćwicz się w sztuce oczekiwania powodzenia. Spokojne oczekiwanie powodzenia jest w ogóle najlepszym, najplodniejszym sposobem użycia swej myślowej siły, jaki tylko istnieje na świecie.... Nosić odwagę zawsze przed sobą jak pochodnię. Niczego się nie bać i nic nie nazywać niemożliwym. Do każdego człowieka nie pałać nienawiścią tylko błędów jego unikać. Wszystkich kochać - ale zaufaniem obdarzać przezornie i mądrze!

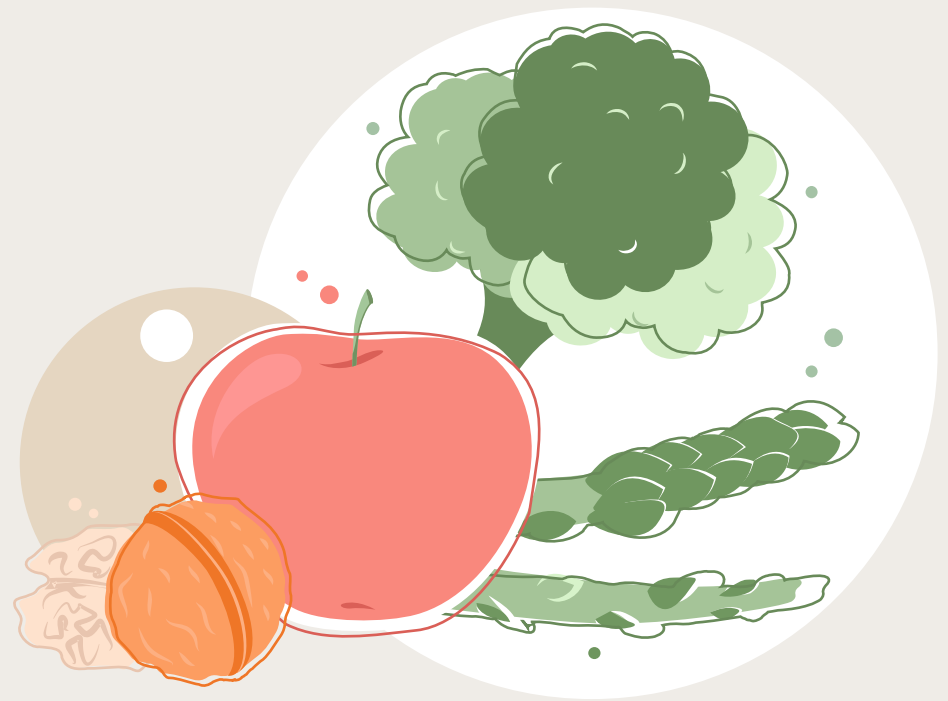
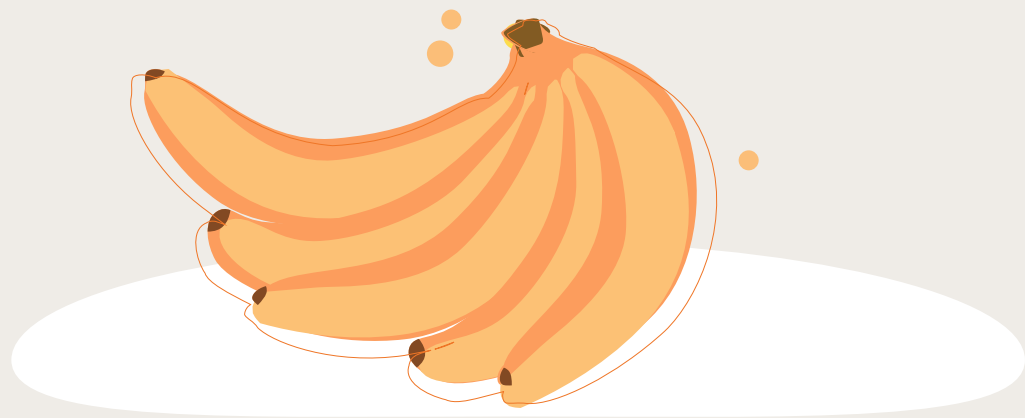


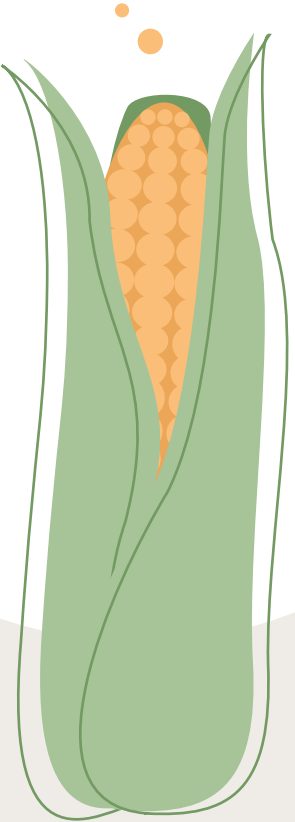


# Praktyki dnia codziennego

Odpowiednia dieta:

**Jedz zdrowo!**





Na temat zdrowego odżywiania powstało wiele naukowych książek, poradników i wpisów na forach internetowych.

Często bagatelizujemy te wskazówki i zalecenia, a otaczający nas świat, pośpiech czy dotychczasowe nawyki nie pomagają w zmianie zachowań i wypracowaniu podejścia prawidłowego dbania o siebie.

Zapominamy, że skupienie się na właściwym i zdrowym odżywianiu konieczne jest do prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Odpowiednia dieta i prawidłowe nawyki pozwalają uniknąć wielu chorób, także w przyszłości.

Niewłaściwe odżywianie może również prowadzić do bardziej prozaicznych problemów, jak osłabienie koncentracji uwagi, przewlekłe zmęczenie, problemy z odpoczynkiem i snem czy ograniczenie możliwości przyswajania nowych informacji/wiedzy.

Na podstawie:

<https://www.mp.pl>

<https://gorzkoi lodko.pl/10-zasad-zdrowego-odzywiania>

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszcz w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek

## Dlatego warto:

### ● Stosować różnorodny jadłospis

- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszcze w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek



Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebujesz substancji odżywczych, witamin oraz mikro- i makroelementów. Gwarantuje nam to różnorodna i zbilansowana dieta, a żadne suplementy dietetyczne nie mogą jej zastąpić.

Istnieje powszechna zgoda wśród naukowców, że większe korzyści płyną ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne niż z suplementacji tych witamin. Dlatego dąż do tego, aby głównym źródłem witamin były produkty żywnościowe. Ewentualną możliwość suplementacji rozważ w razie podejrzenia niedoborów lub stosowania diet ubogokalorycznych.



Konieczność uwzględnienia warzyw i owoców w diecie jest obecnie wiedzą powszechną, dlatego nie zapominaj o nich. Warzywa i owoce to bardzo dobre źródło licznych witamin i składników mineralnych. Zwłaszcza warzywa, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego, powinny znaleźć się w trzech głównych posiłkach.

Błonnik obecny jest także w owocach, które zawierają również cukry proste, dlatego w przypadku osób z nadwagą i otyłością nie powinno się ich spożywać więcej niż 300 g dziennie.



## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- **Jeść regularnie**
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszc w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek




Spożywaj przynajmniej 3 podstawowe, większe posiłki dziennie: śniadanie, obiad, kolację.

Jeszcze zdrowiej będzie, gdy wprowadzisz również dwie mniejsze przekąski: II śniadanie i podwieczorek.

Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Postaraj się, aby godziny spożywania posiłków były regularne.



### Dlaczego tak postępujemy?



Regularne spożywanie posiłków gwarantuje nam stały dopływ glukozy do organizmu i zabezpiecza nas przed nagłym i nieprzyjemnym uczuciem głodu. Bronimy się w ten sposób przed spożywaniem dużych, nadmiernie kalorycznych posiłków, których nie potrzebujemy.

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- **Pamiętać o wodzie**
- Uwzględniać również tłuszcze w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek



Woda jest bardzo ważnym składnikiem naszego organizmu, ponieważ stanowi ok. **70% masy ciała** dorosłego człowieka.

Woda pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii oraz przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała. Transportuje również składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych.

Nie dopuszczaj do sytuacji, że chce ci się pić; może to być sygnał o częściowym odwodnieniu. Wodę należy spożywać często, niewielkimi porcjami. Picie jej od czasu do czasu w dużych ilościach może wypłukać sole mineralne z organizmu.



## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- **Uwzględniać również tłuszcz w diecie**
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek

### „Nie każdy tłuszcz jest zły!”

Powinniśmy o tym pamiętać i zmienić nasze podejście do uwzględniania tłuszczu w diecie. Powszechnie utarło się bowiem przekonanie, że to tłuszcz jest tym złym, który sprawia, że przybieramy na wadze, a nasz stan zdrowia pogarsza się. Jednak tłuszcz tłuszczowi nierówny.

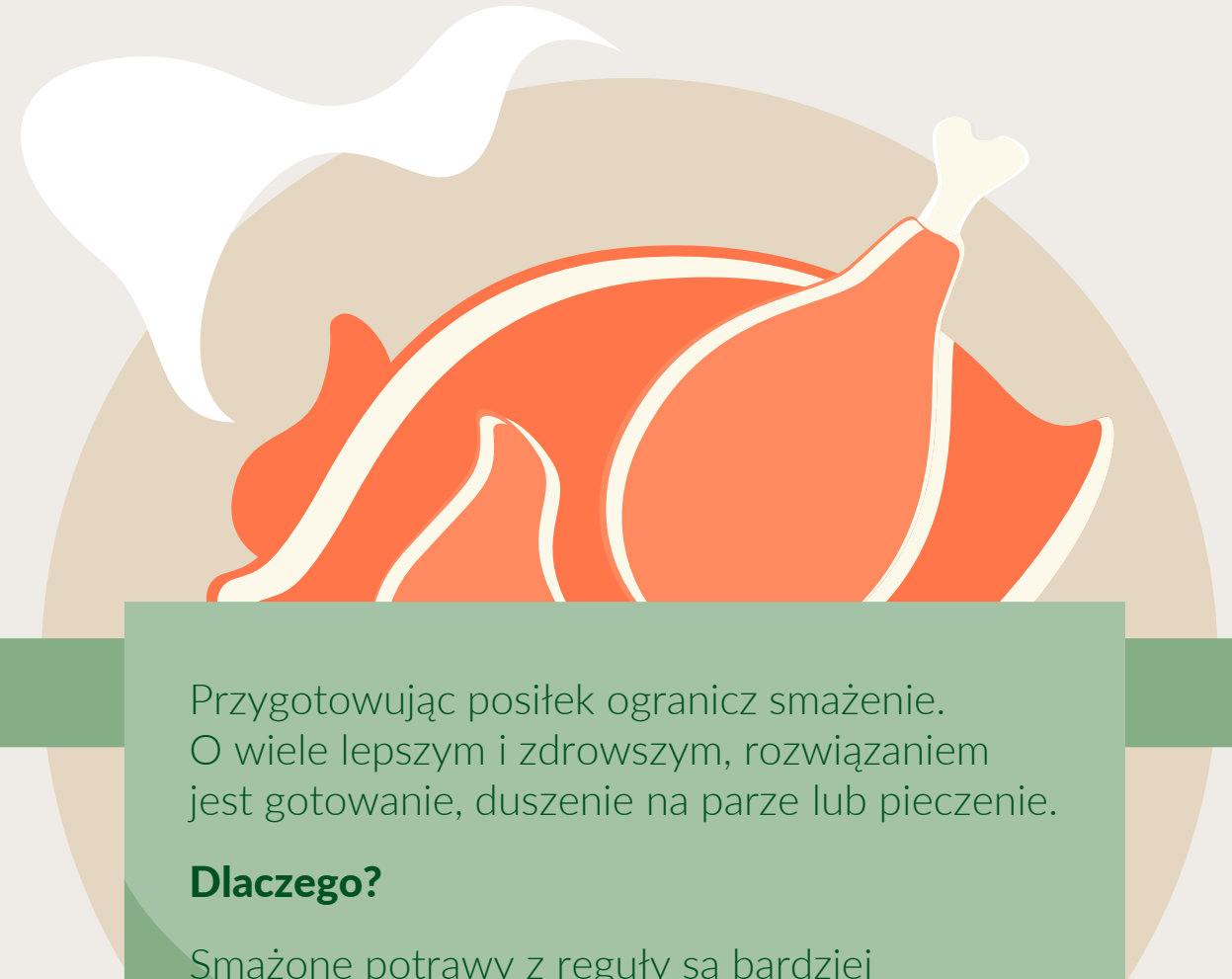
Dlatego uwzględnij w swojej diecie dobre tłuszcze w postaci olejów roślinnych (rzepakowy, lniany), oliwy z oliwek czy tłustych ryb, a zdecydowanie unikaj tłuszczu trans (występującego obficie w produktach typu fast food, w margarynach twardych i tłuszczach piekarniczych), utwardzonych, uwodnorodnionych.

Dobry tłuszcz odpowiada za prawidłową syntezę hormonów w organizmie oraz za przyswajanie witamin z pożywienia. I jak najprościej to osiągnąć? Zamień tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś), smalec i masło na oleje roślinne lub miękkie margaryny, a śmietanę na odtłuszczony jogurt.



## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszc w diecie
- **Gotować i piec**
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek



Przygotowując posiłek ogranicz smażenie. O wiele lepszym i zdrowszym, rozwiązaniem jest gotowanie, duszenie na parze lub pieczenie.

### **Dlaczego?**

Smażone potrawy z reguły są bardziej kaloryczne i zawierają znaczną ilość tłuszczu. Ponadto proces gotowania powoduje, że produkty nie tracą cennych składników odżywczych. Podczas smażenia zaś dochodzi do strat witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszcze w diecie
- Gotować i piec
- **Ograniczać cukier i sól**
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek



Nie bez przyczyny cukier i sól są określane jako „biała śmierć”. Spożywanie cukru i soli w nadmiernej ilości znacząco zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak nadwaga, choroby nowotworowe, cukrzyca czy choroby układu krążenia. Zarówno cukier jak i sól znajduje się w kupowanych przez Ciebie produktach. Ciastka, słodkie napoje, słodkie jogurty, słodczyce, chipsy, wędliny, parówki, płatki śniadaniowe – wszystkie te produkty cechuje wysoka zawartość cukru i soli, czego nie zawsze jesteśmy świadomi. A zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki.

### Jak ograniczyć ilość soli w diecie?

- Usuń solniczkę ze stołu
- Nie dosalaj produktów żywnościowych – przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku to tylko kwestia czasu
- Wykorzystaj inne przyprawy zamiast soli, np. świeże i suszone zioła
- Unikaj mieszanek przyprawowych, ponieważ zawierają bardzo dużo soli
- Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty
- A jeśli już koniecznie musisz jej używać: skorzystaj z soli sodowo-potasowej, zawierającej mniej sodu

### A jak ograniczyć cukier w diecie?

- Zastąp go miodem
- Wypróbuj ksylitol, erytrol czy stewię



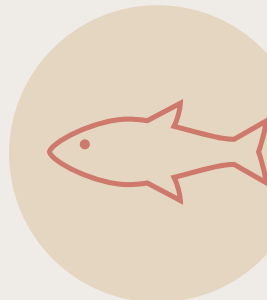
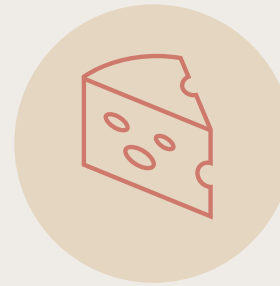
I przede wszystkim czytaj etykiety wybierając te produkty, które zawierają małe ilości soli i cukru; lub tylko te naturalne.

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszcz w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- **Wybierać pełnowartościowe białko**
- Ograniczać używki
- Zachować zdrowy rozsądek

Bardzo częstym błędem, który popełniamy jest zbyt mała ilość białka w diecie.

Nasze posiłki uwzględniają przede wszystkim węglowodany, a to przecież białko jest budulcem naszych tkanek.



### Najlepszym źródłem pełnowartościowego białka są:

jajka, sery, mięso, ryby, orzechy, nasiona roślin strączkowych czy wysokobiałkowe kasze.

Dodatkowym atutem większej ilości białka w diecie jest dłuższe uczucie sytości po posiłku.

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszc w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- **Ograniczać używki**
- Zachować zdrowy rozsądek

Zdrowa dieta to również rezygnacja z używek, takich jak papierosy czy alkohol.

Działanie tych produktów jest w dłuższej perspektywie destrukcyjne i nie tylko wpływa na kondycję fizyczną, ale także psychiczną. Alkohol, wbrew pozorom, nasila stres i stany lękowe oraz utrudnia mózgowi regenerację.

U osób spożywających większe ilości alkoholu obserwuje się liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego, między innymi dlatego, że przewlekłe nadużywanie alkoholu zaburza gospodarkę lipidową i węglowodanową w organizmie, oraz wpływa niekorzystnie na naczynia krwionośne.

Pamiętaj również o dobrych nawykach takich jak odpowiednia ilość ruchu i codzienna aktywność fizyczna oraz sen i odpoczynek, o czym będzie mowa w dalszej części poradnika.

## Dlatego warto:

- Stosować różnorodny jadłospis
- Jeść regularnie
- Pamiętać o wodzie
- Uwzględniać również tłuszcze w diecie
- Gotować i piec
- Ograniczać cukier i sól
- Wybierać pełnowartościowe białko
- Ograniczać używki
- **Zachować zdrowy rozsądek**

Pamiętaj, że zmiany naszych nawyków zaczynają się w głowie, a każda zmiana powinna być wprowadzana stopniowo. I nawet jeśli zdarzy ci się nagiąć zasady to nie ma powodu, aby bardzo się tym przejmować.

Niektórzy proponują złotą zasadę: proporcja 80/20, czyli **80% zdrowego jedzenia i dobrych nawyków oraz 20% małych grzeszków**, na które możemy sobie pozwolić.

# Wypoczynek: wyśpij się i odpoczywaj na łonie natury



Sen jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Jest procesem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania mózgu, ponieważ niedospanie zwiększa emocjonalną reaktywność. W dzisiejszych czasach bardzo często zaniedbujemy sen i wypoczynek. Pośpiech, nadmiar pracy i obowiązków, także praca zmianowa, powoduje, że z reguły w pierwszej kolejności śpimy krócej, rozregulowując nasz biologiczny zegar. Niezależnie od naszego chronotypu, najlepszy jest regularny sen w przedziale godzinowym 22.00 – 06.00, ponieważ w największym zakresie ogranicza ryzyko chorób cywilizacyjnych, w tym depresji. Sen pozwala nam na regenerację, redukcję napięcia i stresu, poprawia samopoczucie oraz umożliwia utrwalanie nabytych w ciągu dnia informacji.

## Zalecana liczba godzin snu na dobę dla nastolatków i osób dorosłych to:

- nastolatki (14.–17. rż.) 8–10
- młodzi dorośli (18.–25. rż.) 7–9
- dorośli (26.–65. rż.) 7–9
- starsi dorośli (>65. rż.) 7–8

# Jak w związku z tym zadbać o sen, jego jakość i efektywny wypoczynek?

- Śpij zalecaną liczbę godzin
- Zасыpiaj i wstawaj rano o tej samej porze niezależnie od dnia tygodnia,
- Jeśli lubisz drzemki w ciągu dnia, zadбай, aby ich czas nie przekraczał 30-45 min
- Dbając o zdrową dietę, ostatni posiłek zjadaj 3 godziny przed snem,
- Unikaj używek (o czym była mowa powyżej)
- Jeśli podejmujesz wysiłek fizyczny, zaplanuj go późnym popołudniem, nigdy bezpośrednio przed snem
- Odizoluj sypialnię od rozprasających dźwięków i zastosuj maksymalne zaciemnienie
- Zadбай o chwilę relaksu przed snem, wykonując np. Wyciszające, relaksujące czynności
- Koniecznie zrezygnuj z używania urządzeń elektronicznych minimum godzinę przed snem
- Dopilnuj, aby temperatura w sypialni nie przekraczała 18-21 st. C
- Zadбай o swoją wygodę podczas snu i sprawdź wyposażenie sypialni

Na podstawie:

<https://www.lubimed.pl/blog/kiedy-sen-nie-daje-odpoczynku-180915175>

<https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/ciekawe-artykuly-kardiologia/816-czy-sen-i-odpoczynek-maja-wplyw-na-nasze-zdrowie>

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/ludzieistyle/2139296,1,jak-spac-zeby-sie-dobrze-wyspac.read>

<https://lionfitness.pl/artykuly,18,co-sen-ma-wspolnego-z-kondycja,1410.chtm>

Oczywiście nie w każdym jednak przypadku wystarczy zmiana nieprawidłowych nawyków i wprowadzenie w życie wymienionych powyżej zasad higieny snu.



Czasami warto zgłosić się do lekarza, który pomoże wstępnie zdiagnozować złożoność problemu i określić rodzaj pomocy, której potrzebuje pacjent.



Jeśli masz kłopoty ze snem, wysiłek fizyczny może ci pomóc się ich pozbyć. Również kontakt z naturą, choćby przez 20 minut dziennie redukuje stres, zmniejsza ryzyko depresji oraz radykalnie poprawia zdrowie psychiczne; o czym w szczegółach poniżej.



# Aktywność Fizyczna

*„Ruch może zastąpić  
wszystkie lekarstwa, ale  
żadne lekarstwo nie jest  
w stanie zastąpić ruchu”*

**Samuel Auguste Tissot**

---

Aktywność fizyczna jest jednym z czynników, które znacząco wpływa na nasze zdrowie. Podczas wykonywania różnych ćwiczeń (nawet drobnych takich jak spacer) nasz organizm pozwala zachować w nas równowagę **ciała i umysłu**. Regularna aktywność wzmacnia naszą odporność, chroni przed chorobami, a także znacząco wpływa na nasze zdrowie psychiczne poprzez m.in. rozładowanie emocji, poprawie nastroju, czy też naukę dążenia do celu.

Podczas wykonywania nawet najdrobniejszych ćwiczeń np. skakanie na skakance w naszym organizmie rozpoczyna się produkcja tzw. hormonów szczęścia (endorfin), które odpowiadają za nasz nastrój. Dzięki temu jesteśmy szczęśliwi, nasz stres się obniża, a także poprawiamy naszą pamięć.



Pierwszym krokiem do poprawy/zadbania o nasze zdrowie psychiczne jest wybór aktywności. Najważniejsze jest, abyś robił/robiła to, co sprawia Ci przyjemność.

Mamy do wyboru mnóstwo, różnych rodzajów ruchu m.in.: spacer, gra w koszykówkę, jogging, pływanie, wycieczki górskie. Kolejną kwestią jest odpowiednie nastawienie. Pamiętaj, nie musisz stać się najlepszy w tym co robisz i być zawodowym sportowcem. Chodzi o to, aby wykonywać to dla siebie i czuć się z tym dobrze.

Badania pokazują, że już 30 min **dowolnej aktywności** w ciągu dnia pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.



# Jak zacząć działać?

Warto rozpocząć od **małych kroków**: np. poruszanie się komunikacją zamiast na rower, krótkie dystanse pokonuj pieszo, zamiast windę na schody. Dodatkową korzyścią będzie uprawianie aktywności na łonie natury. Dzięki temu złapiesz kontakt ze sobą.

Kolejną dobrą praktyką jest **regularność**. Gdy regularnie wykonujemy ćwiczenia, po pewnym czasie (kilka tygodni) stają się one naszym zdrowym nawykiem. Dzięki temu uczymy się, że możemy iść na spacer nawet w deszczowy dzień. Każdy ruch przynosi ulgę naszemu umysłowi. Czujemy się oczyszczeni, co przekłada się na nasze dalsze działanie w ciągu dnia.

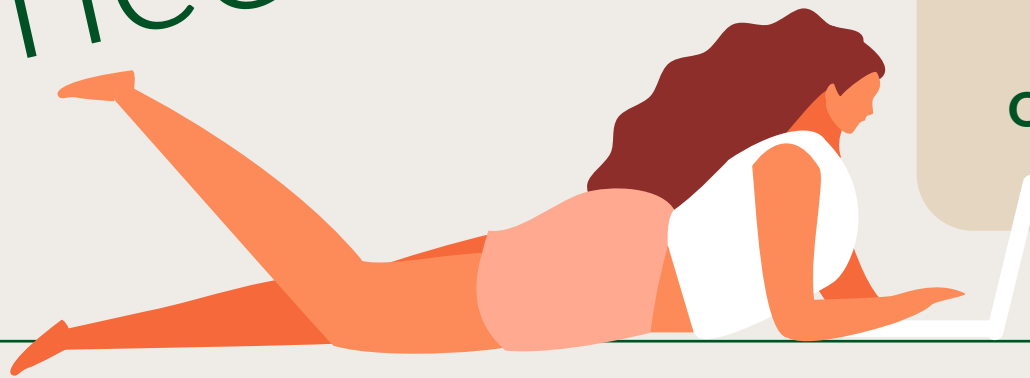
Ważne jest również, abyśmy uważniej **wysłuchali się w siebie**. To znaczy, jeśli czujemy się źle, nie musimy wykonywać aktywności fizycznej. Warto jednak przekonać samego siebie (trening wytrzymałości), nawet kiedy nam się bardzo nie chce nic robić. Właśnie takie momenty uczą nas wytrwałości w działaniu, co skutkuje większą motywacją, wiarą w siebie i chęcią do działania.

Na podstawie:

<https://togethermagazyn.pl/sport-moc-korzysci-dzien/>

<https://zwierciadlo.pl/lifestyle/112508,1,jak-zaczac-regularnie-uprawiac-sport--porady-trenera.read>

# Work life balance



*„Możesz mieć wszystko.  
Po prostu nie możesz  
mieć wszystkiego naraz”*

**Oprah Winfrey**

Równowaga pomiędzy pracą, a życiem osobistym to kolejny czynnik, który mocno wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Praca jest jedną z naszych aktywności życiowych. Każdy z nas ma różne podejście do wykonywania pracy, dla niektórych osób jest to cały sens życia, a dla innych: zajmuje dane miejsce na liście priorytetów życiowych. Współczesny pęd życia wymaga od nas nieustannego doskonalenia się, podwyższania poprzeczki i zdobywania jak najlepszych wyników. Przez to nieświadomie wpadamy w wir pracy, co bardzo negatywnie odbija się na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Koncepcja work life balance zakłada zachowanie równowagi pomiędzy pracą, a życiem. Dzięki temu możemy być pewni, że nasze zdrowie psychiczne będzie w jak najlepszej kondycji. Człowiek jest istotą społeczną, która do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje utrzymywania relacji zarówno z samym sobą jak i innymi jednostkami/grupami (np. ze swoją rodziną). Aby dobrze wywiązywać się z różnych ról społecznych potrzebny jest na to czas. Dlatego też najważniejszą przesłanką koncepcji jest zachowanie umiaru, tak, aby nie czuć się przytłoczonym obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi.

## Jak zacząć działać?

1. Uświadom to sobie
2. Planuj
3. Wykonaj

Najważniejszym krokiem, aby utrzymać work life balance jest uświadomienie sobie faktu, że jest on ważny w naszym życiu.

Dlatego na początku spróbuj napisać plan najbliższego tygodnia. Plan możesz podzielić na część zawodową i rodzinną. Dzięki temu zobaczysz i dostrzeżesz, ile spraw musisz załatwić w ciągu najbliższych dni. Odpowiedni plan dnia/tygodnia zmniejsza uczucie stresu i zakłopotania. Warto pamiętać również o tym, że w trakcie realizacji naszych działań mogą pojawić się niespodziewane okoliczności, które trzeba brać pod uwagę. Zatem nie trzymaj się sztywno planu bądź elastyczny.

Źródło:  
Dziesięć przykazań work-life balance, dostęp elektroniczny,  
<http://csr-d.pl/10-przykazan-work-life-balance/>

## Kodeks WLB

1. We wszystkim co robię zachowuję umiar i rozsądek
2. Szanuję i słucham odczuć moich bliskich
3. Rozmawiam o pracy w domu
4. Dotrzymuję obietnic złożonych bliskim
5. Dom i bliscy są dla mnie ważni także w godzinach pracy
6. Poświęcam pracy tyle czasu, ile akceptują moi bliscy
7. Wyjazdy służbowe są elementem mojej pracy
8. W domu prowadzę tylko rozmowy służbowe tego warte
9. W pracy prowadzę rozmowy prywatne, z zachowaniem umiaru
10. Poświęcam czas w dni wolne na pracę, gdy wymaga tego sytuacja

Zadbaj o przerwy podczas pracy. Może to być wyjście na obiad, kilkuminutowy spacer po korytarzu czy też rozmowa z innym pracownikiem lub kimś z rodziny (telefoniczna).

Badania pokazują, że człowiek jest w stanie efektywnie pracować przez 4h bez przerwy.

Jeśli masz możliwość uczestnictwa w różnych aktywnościach organizowanych w Twoim miejscu pracy, wykorzystaj to. Mogą to być np. dopłaty do karty multisport, uczestnictwo w piknikach, spotkania z pracownikami w czasie i po pracy. Dzięki temu praca nie będzie kojarzyła się tylko z obowiązkami zawodowymi, a to wpłynie na nasze samopoczucie.

Na podstawie:  
<http://csr-d.pl/10-przykazan-work-life-balance/>  
<https://rosnijwsile.pl/work-life-balance-jak-osiagnac-maksymalna-rownowage-miedzy-zyciem-zawodowym-a-prywatnym/>

# Poczucie humoru



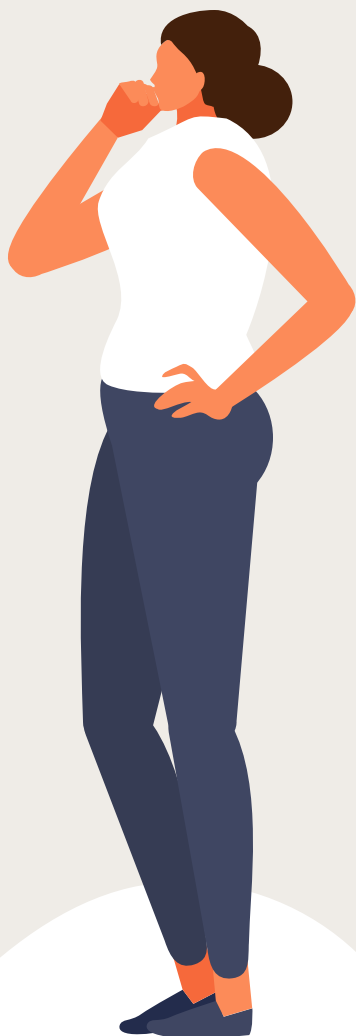
*„W każdej apteczce pierwszej pomocy powinno być poczucie humoru ”*

**Urszula Dudziak**

Wbrew pozorom poczucie humoru jest ważnym elementem zachowania równowagi w życiu. Pomimo, że nauka dystansu do siebie i świata nie jest łatwa, może przynieść wiele korzyści.

Współcześnie każdy z nas żyje bardzo intensywnie. W większości przypadków wiąże się to z poczuciem stresu, chaosu, powagi i komplikacji niektórych spraw. Właśnie w takim momencie dobrze jest zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na to nieco z innej strony.

Jakiej? Od strony uśmiechu, poczucia humoru i dystansu do siebie i świata.



Powaga i odpowiedzialność jak najbardziej może iść w parze z poczuciem humoru. Jak wynika z badań przeprowadzonych w roku 2022, w których wzięło udział 1,5 mln ludzi dzięki dystansowi do siebie i świata, odczuwamy o wiele mniej stresu. Skutkuje to lepszym podejmowaniem decyzji, większym spokojem, a także poprawą układu odpornościowego. Dzięki temu jesteśmy bardziej kreatywni, otwarci na nowe wyzwania i pozytywnie nastawieni do zadań. Bezpośrednio z tym łączy się fakt, że pomaga to w walce z depresją lub łagodzi jej skutki, a tym samym pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne.

Jedną z metod wdrożenia poczucia humoru w nasze życie może być podział na sytuacje, na które mamy wpływ oraz nie mamy wpływu. Dzięki temu będzie nam nieco łatwiej w podejściu do niektórych spraw. Teraz czas na analizę pierwszej kategorii: mamy na coś wpływ. Należy spróbować popatrzeć na sytuację z różnych stron, z pewnym dystansem i pozytywnie.

Na podstawie:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/529166,1,kto-sie-smieje-ten-zyje-co-nam-daje-poczucie-humoru.read>

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/07/humor-a-psychologia/>

<https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/badania-i-wdrozenia/33832-humor-powazna-bron-w-walce-z-depresja>







*„Gdy potrafisz oddać się pracy,  
która łączy się z potrzebą  
twoim talentem i pasją,  
uwolniona zostaje siła ”*

**autor nieznany**

# **Pasja/hobby**

Każdy z nas ma swoje zainteresowania.

Dla niektórych osób będzie to kolekcjonowanie pocztówek, a dla innych: podróżowanie, a dla kolejnych uprawianie sportu, czy też czytanie książek.

Różnorodność pasji i zainteresowań jest obszerna.

Jednak najważniejsze jest, aby zdawać sobie sprawę, z tego, że każda nasza pasja jest ważna i coś wnosi w nasze życie.

Jeśli czujemy, że to co robimy w wolnej chwili przynosi nam przyjemność - należy to kontynuować.

Posiadanie swojego hobby umożliwia nam przede wszystkim stworzenie świata poza obowiązkami zawodowymi. Często jest tak, że obowiązki dnia codziennego, w tym praca przynoszą nam mnóstwo stresu.

Dzięki oddaniu się swojej pasji, możemy zredukować stres, rozluźnić się oraz przyjemnie spędzić czas wolny.

A tym samym naładować nasze akumulatory do dalszego działania. Jeśli człowiek jest zrelaksowany, lepiej podejmuje ważne decyzje, dobrze zarządza też swoimi obowiązkami.



Pasja/hobby pomaga przeciwdziałać depresji, a osobom, które chorują na nią, mogą nawet nieco łagodzić jej przebieg. Uprawianie swojego hobby w czasie wolnym poprawia nastrój, wyzwala pozytywne emocje, a w konsekwencji uczy radzenia sobie z przeciwnościami.

Dzięki temu, że posiadamy zainteresowania i realizujemy je, uczymy się cierpliwości i dążenia do celu. A to z kolei rozwija nas jako człowieka. Nasze zdrowie psychiczne jak i fizyczne (jeśli to pasja związana ze sportem) jest w lepszej kondycji. Po prostu stajemy się silniejsi i bardziej wytrwali.

**Na podstawie:**

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/07/humor-a-psychologia/>

<https://zwierniadlo.pl/psychologia/529166,1,kto-sie-smieje-ten-zyje-co-nam-daje-poczucie-humoru.read>

<https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/badania-i-wdrozenia/33832-humor-powazna-bron-w-walce-z-depresja>



Zasoby

## Szybkie techniki na redukcję stresu i napięcia (wystarczy kilka minut)

Nic nie rób przez 2 minuty

Uwalnianie się od trudnych myśli

Zmień perspektywę

Oryginalne techniki dostępne  
na stronach źródłowych

## Techniki relaksacyjne, które warto powtarzać

### Oddychanie po kwadracie

Technika oddechowa pozwalająca na opanowanie stresu w trudnej sytuacji.

### Trening Jacobsona

Metoda polegająca na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni przy jednoczesnej kontroli oddechu.

### Medytacja uważności

Przytomność umysłu, rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi: skupiamy ją celowo na tym, co jest w teraźniejszości, bez osądzania czegokolwiek." Jest to świadome bycie tu i teraz oraz świadome skupianie się na tym, co jest tu i teraz.

### Medytacja z wizualizacją

Metoda pozwala na zrelaksowanie się i wyciszenie.

### Trening autogenny Shultza

Trening powstał w oparciu o praktyki zen, jogę oraz wiedzę medyczną. Nazwa "autogenny" sugeruje, że możemy go wykonywać samodzielnie. Obejmuje on 5 obszarów: odczucie ciężaru, odczucie ciepła w różnych miejscach ciała, oddech, praca serca i odczucie chłodu na czole.

### Drzemka w cieniu drzewa

Technika relaksacyjna.

## Ćwiczenie 1

### POCZUCIE WŁASNEGO CIAŁA

Bardzo często zwraca się uwagę na pracę z oddechem w sytuacjach stresowych, jednak najważniejsze jest poczucie własnego ciała.

Pierwsze ćwiczenie polega na poklepaniu się po ciele. Poklepywanie powinno być dość mocne, ale nie bolesne i tym bardziej nie szkodliwe.

Zaczynamy poklepywać się od ramion do ud (od góry w dół) i na odwrót. Powtarzamy w ciągu 3 - 5 minut

**J. Konczanin, Sposoby na stres, Poradnik dla pracownika, Państwowa Inspekcja Pracy, Warszawa 2016.**

## Ćwiczenie 2

### TRENING NEUROMIĘŚNIOWY.

Polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Podnieś palce stóp do góry, nie odrywając pięt od podłoża. Po 3 sekundach podnieś pięty do góry, nie odrywając palców od ziemi. Podnieś nogi do góry, wyprostuj nogi w kolanach i utrzymaj 3 sekundy. Wróć do prostego siedzenia i skup się na wciskaniu pięt w podłoże przez 3 sekundy. Ściśnij mocno pośladki, a przy rozluźnieniu kotysz się delikatnie na boki. Zaciśnij pięść, przytrzymaj. Potem rozsuń palce jak najdalej potrafisz. Podnieś barki do uszu, przytrzymaj 3 sekundy. Mocno zaciśnij powieki na 3 sekundy. Zrób dzióbek ustami i przytrzymaj przez kilka sekund

**J. Konczanin, Sposoby na stres, Poradnik dla pracownika, Państwowa Inspekcja Pracy, Warszawa 2016.**

## Ćwiczenie 3

### PRACA Z ODDECHEM

Wdychaj powietrze nosem, wydychaj ustami. Podczas wdechu wypychaj okolice brzucha (używając mięśni brzucha i przepony), spychając powietrze do niższej części płuc. Zatrzymaj oddech i policz do pięciu. Potem wolno wydychaj, rozluźniając barki, tułów i brzuch.

Oddychaj swobodnie, głęboko

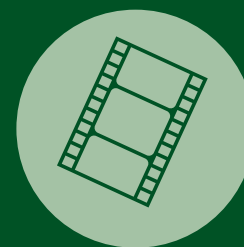
**J. Konczanin, Sposoby na stres, Poradnik dla pracownika, Państwowa Inspekcja Pracy, Warszawa 2016.**

## Książki pozwalające na lepsze zrozumienie siebie i świata:

- Aaker J., Bagdonas N. (2022), Koniec żartu. Można się śmiać. Jak poczucie humoru może ci pomóc w życiu, Wydawnictwo Laurum.
- Bruce P.D. Oprah W. (2022), Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu, Wydawnictwo Agora.
- Ecker B., Hulley L., Tivic R. (2017), Odblokowanie mózgu emocjonalnego. Rekonsolidacja pamięci w psychoterapii, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Hawkins D. R. (2016), Technika Uwalniania podręcznik rozwijania świadomości, Wydawnictwo Virgo.
- Kozyra B. (2019), Komunikacja bez barier. Jak rozumieć i być rozumianym, Wydawnictwo MT Biznes.
- Mulford P. (2011), Dzieła zebrane, Wydawnictwo Centrum.
- Padesky Ch. A., Greenberger D. (2017), Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Shanker S., Barker T. (2016), Self Reg metoda samoregulacji, Wydawnictwo Mamania.
- Wolynn M. (2022), Nie zaczęło się od ciebie, Wydawnictwo Czarna Owca.

## Wartościowe i pouczające filmy o zasadach życiowych w stosunku do siebie i innych ludzi:

- Karate Kid, część I, II, III i IV - historia o sile ducha, zaufaniu i tym co ważne w życiu.
- Stowarzyszenie Umarłych Poetów (1989) - historia niezwykłego nauczyciela, który swoją pasją i zaangażowaniem wpływa na uczniów.
- Wszystko za życie (2007) - historia młodego człowieka, który wybiera życie blisko natury.
- Źródło (2006) - historia o życiu i przemijaniu.



W codziennym pośpiechu, natłoku obowiązków i ogromnym szumie informacyjnym w którym przyszło nam funkcjonować bardzo prosto jest zapomnieć o autorefleksji i uważności.

Poradnik ma pozwolić, aby na chwilę się zatrzymać i zrobić coś dla swojego ciała i ducha.

Mamy nadzieję, że udało się nam pokazać jak dzięki prostym praktykom można zwiększyć komfort swojego życia.

Centrum Wsparcia Psychologicznego UEK

mail: [cwp@uek.krakow.pl](mailto:cwp@uek.krakow.pl)

tel. 12 293 51 17 lub 12 293 51 20



Jednocześnie, jeśli czujesz, że nie potrafisz samodzielnie poradzić sobie z problemami, które rozgrywają się w Twojej głowie, sięgnij po profesjonalną pomoc psychologa, psychoterapeuty, psychiatry czy interwenta kryzysowego. Każdy z tych specjalistów jest po to by pomagać innym w trudniejszych chwilach życiowych.

Pamiętaj przy tym, że prośenie o pomoc to żaden wstyd, a odpowiedzialność za siebie i swoje otoczenie.

Do Twojej dyspozycji są również telefony pod którymi możesz uzyskać pomoc:

- 116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania (bezpłatnie, całą dobę, 7 dni w tygodniu),
- 116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatnie, całą dobę, 7 dni w tygodniu).



# Źródła

Mulford P. (2022), Przeciw śmierci, Wydawnictwo Świat Książki.

Konczanin J. (2016), Sposoby na stres, Poradnik dla pracownika, Państwowa Inspekcja Pracy.

<https://www.mp.pl>

<https://gorzkoi lodko.pl/10-zasad-zdrowego-odzywiania>

<https://www.lubimed.pl/blog/kiedy-sen-nie-daje-odpoczynku-180915175>

<https://www.profilaktykawmalopolsce.pl/ciekawe-artykuly-kardiologia/816-czy-sen-i-odpoczynek-maja-wplyw-na-nasze-zdrowie>

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/ludzieistyle/2139296,1,jak-spac-zeby-sie-dobrze-wyspac.read>

<https://lionfitness.pl/artykuly,18,co-sen-ma-wspolnego-z-kondycja,1410.chtm>

<https://togethermagazyn.pl/sport-moc-korzysci-dzien/>

<https://zwierciadlo.pl/lifestyle/112508,1,jak-zaczac-regularnie-uprawiac-sport--porady-trenera.read>

<http://csr-d.pl/10-przykazan-work-life-balance/>

<https://rosnijwsile.pl/work-life-balance-jak-osiagnac-maksymalna-rownowage-miedzy-zyciem-zawodowym-a-prywatnym/>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/529166,1,kto-sie-smieje-ten-zyje-co-nam-daje-poczucie-humoru.read>

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/07/humor-a-psychologia/>

<https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/badania-i-wdrozenia/33832-humor-powazna-bron-w-walce-z-depresja>

<https://businesswomanlife.pl/hobby-sprawdz-w-jaki-sposob-wplywa-na-nasze-zycie-2/>

<https://wellbeingpolska.pl/dlaczego-warto-rozwijac-swoje-umiejetnosci-i-zainteresowania/>

<http://www.donothingfor2minutes.com/>

<https://www.pixelthoughts.co/>

<https://www.window-swap.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jSNNBY0M9RE>

<https://www.youtube.com/watch?v=dG32hhe30wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=eZttj0gfJPo>

<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3tlt-lzlvfQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=G2a1hleLoLU>



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego  
Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, Projekt nr: POWR.03.05.00-00-A065/20



UNIwersytet  
EKONOMICZNY  
W KRAKOWIE