

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



## ODSŁONA 2

Auto-naprawa  
czyli narzędzia  
samopomocy

## AKT 3

Dowiedz się jak wytrwać



FUNDACJA

*zeszyt ćwiczeń*

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

## ZESZYT ĆWICZEŃ

Spójrzmy teraz na najbardziej popularne metody zarządzania emocjami i stresem, a następnie przygotujmy własną mapę lub listę sposobów, które w naszym wypadku działają, są warte wypróbowania lub o których zbyt często zapominamy, jak bardzo mogą być pomocne.

Możemy podzielić naszą listę na: 1) to, co zawsze działa; 2) to, o czym powinienem częściej pamiętać; 3) to, co warto wypróbować.

Opracowała  
Anna Tomczyk

**TO, CO ZAWSZE DZIAŁA:**

**TO, O CZYM POWINIENEM CZĘŚCIEJ PAMIĘTAĆ:**

**TO, CO WARTO WYPRÓBOWAĆ:**

# AUTO-poMOC :)

spacer                      powrót do  
   ulubionej książki

spędzenie czasu  
nad wodą lub w lesie

czas zabawy  
z psem / kotem

pyszny  
posiłek

planszówki

pisanie  
pamiętnika

krótka wycieczka

przytulanie

sport

wyplakanie się

duuuuuuużo snu

planowanie  
miłych rzeczy

szczerą rozmowa  
z przyjacielem

masaż

SPA

gra na instrumencie

pisanie wierszy  
o tym, co czuję

kąpiel

robótki ręczne, malowanie