

FISZKI[®]

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

EFEKTYWNY TRENING ANTYSTRESOWY

Agnieszka Jasińska



PORADNIK
NA KARTACH



15
MINUT
DZIENNE



GRATISY
ONLINE

BUCKIACADEMY

idealny dla zabieganych

sprawdzona
forma nauki

**PORADNIK
NA 40
KARTACH**

**GRATISY
ONLINE
(KOD W ŚRODKU)**

60 min. ćwiczeń
relaksacyjnych
- MP3

3 narzędzia
diagnostyczne

10 kolorowanek
antystresowych

wiedza
w pigułce

praktyczne
ćwiczenia

kompaktowy format



EFEKTYWNY TRENING ANTYSTRESOWY

Agnieszka Jasińska

Codziennie spotykam ludzi, którzy nie radzą sobie ze stresem i szukają porady psychologów. Nie są świadomi, że istnieją sprawdzone techniki i ćwiczenia, które pomagają rozładować napięcia i opanować trudne emocje. **FISZKI** pozwolą Ci lepiej reagować w podbramkowych sytuacjach i racjonalnie zarządzać stresem.

Polecają: _____

Inn:Poland



grupa **progres**

coaching
Twoje rozwiązanie - sukces - szczęście

Kup książkę

www.fiszki.pl

SPIS TREŚCI

Czym jest stres?	1
Jak radzimy sobie ze stresem?	13
Myśli a emocje	21
Techniki relaksacyjne	35
Emocje a samopoczucie	53
Uważność	63
W zdrowym ciele – zdrowy duch!	69

ZBIERZ CAŁĄ SERIĘ

- Wystąpienia publiczne
- Idealna prezentacja krok po kroku
- Efektywny trening antystresowy
- Naukowe sekrety motywacji

BUCKIACADEMY.FISZKI.PL

SPRAWDŹ

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta

Redakcja: Patrycja Wojsyk

Współpraca redakcyjna: Piotr Bucki

Korekta: dr Tomasz Karpowicz

Projekt graficzny i skład: Bartosz Czarnecki

Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2016

Wydanie II, ISBN: 978-83-7843-246-3

biuro@fiszki.pl



Z FISZKAMI to proste. Teoria jest tylko po to, by zrozumieć praktykę. Tę zaś podajemy w formie prostych ćwiczeń, które – wykonywane systematycznie – rozwijają umiejętności. Z fiszek możesz korzystać w kolejności, którą zaproponowaliśmy, lub wybierać poszczególne tematy. Wykonuj ćwiczenia rzetelnie i systematycznie. Koniecznie zajrzyj do materiałów dodatkowych online. Wystarczy 15 minut dziennie, aby rozwinąć nową kompetencję. A kiedy zechcesz odświeżyć wiedzę, zawsze możesz wrócić do fiszek.

FISZKI

+

GRATISY ONLINE

(KOD NA PRZEDOSTATNIEJ KARCIE)

$E=mc^2$

TEORIA



WIDEO



NAGRANIA MP3



ĆWICZENIA



MATERIAŁY
DO POBRANIA

Kup ksi k



PRZYDATNE LINKI



CZYM JEST STRES?

CO TO JEST STRES?

Czemu tak się go boimy? Mówimy o stresie językiem, który każe nam go traktować jak najgorszego wroga: „walcz ze stresem”, „pokonaj stres”, „nie daj się stresowi”.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że stres to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia w XXI wieku.

W takim razie – czy rzeczywiście powinniśmy się go bać?

Przede wszystkim dobrze jest sobie uzmysłwić, że stres może być naszym sprzymierzeńcem – nie zawsze jest zły. I o tej dobrej roli stresu też się tutaj dowiesz. Dzięki ćwiczeniom, które proponuję, poznasz strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczysz się nowych technik panowania nad nieprzyjemnymi emocjami oraz dowiesz się, co zrobić, żeby stresować się dokładnie tyle, ile trzeba, i ani trochę więcej.

ĆWICZENIE 1

CO TO JEST STRES?



Zastanów się: jaka jest Twoja definicja stresu?

Jak myślisz: dlaczego stres jest potrzebny do życia?





CZYM JEST STRES?

DEFINICJA STRESU

Do psychologii i medycyny pojęcie stresu trafiło w 1936 roku – Hans Selye (1907–1982), lekarz i endokrynolog (który badał zjawisko stresu przez ponad 50 lat i aż 10 razy bliski był otrzymania Nagrody Nobla), zauważył duże podobieństwo między procesem testowania metali pod kątem ich odporności na obciążenia a reakcją ludzkiego organizmu na bodźce ze strony środowiska – np. fale zimna lub gorąca wywołują u ludzi reakcję alarmową. Reakcja ta jest tzw. reakcją niespecyficzną (jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje).

ĆWICZENIE 2

ROZPOZNAJ OBJAWY STRESU



Przeczytaj poniższą definicję stresu:

„Stres to reakcja organizmu w postaci **mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań**, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne, czy – przykre odczucia”¹.

Zastanów się, po czym poznajesz, że się stresujesz – jakie są objawy Twojego stresu (np. brak apetytu czy – wręcz przeciwnie – zwiększone łaknienie, a może napięcie fizyczne)? Jakie emocje przeżywasz wtedy najczęściej?

¹ Wszystkie przypisy znajdziesz w akademii online!



CZYM JEST STRES?

CO CIĘ STRESUJE?

Niespecyficzną reakcję stresową mogą wywoływać zdarzenia o bardzo zróżnicowanej naturze – mówimy wtedy o tzw. **stresorach**:

- **fizycznych** – mogą to być: hałas, głód, infekcje, temperatura powietrza, ciężka fizyczna praca, długotrwała podróż czy nadmiar bodźców;
- **psychicznych** – do których należą: obawy, zamartwianie się, rozpamiętywanie przeszłości, nadmierne obciążenie zadaniami, utrata kontroli, nadmiar zmian;
- **społecznych** – takich jak: konflikt, strata bliskich osób, trudne relacje.

ĆWICZENIE 3

CO CIĘ STRESUJE?



Pomyśl o tym, co Cię stresuje na co dzień.

Czy zauważasz jakieś powtarzalne sytuacje, które wywołują u Ciebie dyskomfort?

Jakie obszary są dla Ciebie trudniejsze:

- ➊ praca;
- ➋ relacje z innymi;
- ➌ czas wolny...

👉 ...

👉 ...

👉 ...

👉 ...

👉 ...?