



KARTA PRACY

Moduł 1. Uwolnić Smutek: ćwiczenia samopoznania i akceptacji emocji.

Ćwiczenie nr 1. Przywitaj się ze swoim smutkiem.

Instrukcja:

Usiądź w cichym miejscu, zamknij oczy i zrób kilka powolnych świadomych, długich i głębokich oddechów. Poczuj jak ciało wypełnia się powietrzem przy wdechu i wypuszcza powietrze przy wydechu. Następnie poświęć chwilę na refleksję. Zastanów się nad ostatnią sytuacją, w której mogł_ś odczuwać smutek – nawet jeśli próbował_ś go nie zauważyć.

Opisz tę sytuację.

Jakie emocje Ci towarzyszyły?

Jak zareagował_ś na tę emocję?

KARTA PRACY

Moduł 1. Uwolnić Smutek: ćwiczenia samopoznania i akceptacji emocji.

Ćwiczenie nr 2. Moja relacja ze smutkiem.

Instrukcja:

Spójrz, co napisał_ś w ćwiczeniu pierwszym i zauważ jaki jest Twój stosunek do smutku. Odpowiedz na poniższe pytania zaznaczając krzyżyk w kolumnie tak lub nie.

PYTANIE	TAK	NIE
Czy pozwalasz sobie na smutek?		
Czy walczysz ze swoim smutkiem?		
Czy masz zgodę na to, że Twoje samopoczucie się pogorszyło i przez jakiś czas możesz być w innym nastroju?		
Czy masz wyrzuty sumienia w związku z tym, że czujesz smutek?		
Czy mówisz do siebie słowa w stylu „inni mają gorzej”?		
Czy mówisz do siebie słowa w stylu „nie chcę się nad sobą użalać”?		
Czy mówisz do siebie słowa w stylu „nic się nie stało”?		

PYTANIE	TAK	NIE
Czy lubisz swój smutek?		
Czy uważasz, że tylko „słabi ludzie” się smucą?		
Czy masz poczucie, że w smutku ci nie do twarzy?		
Czy chciałabyś/chciałbyś odczuwać czasem smutek ale wydaje Ci się, że nie umiesz?		

Spójrz na swoje odpowiedzi i podsumuj swoją relację ze smutkiem w trzech zdaniach.



KARTA PRACY

Moduł 1. Uwolnić Smutek: ćwiczenia samopoznania i akceptacji emocji.

Ćwiczenie nr 3. Zgoda na emocje – list do siebie

Instrukcja:

Napisz krótki, ciepły list do same_ siebie przeżywające_ smutek. Użyj łagodnych słów, jakbyś pisał_ do bliskiej osoby, która potrzebuje zrozumienia.

Możesz zacząć od:

„Drog_ [Twoje imię], jeśli teraz czujesz smutek, to znaczy, że...”

Zdanie, które chcę zapamiętać z tego modułu: