

Sylvia Antares

Workbook Relaksacji Stresu: Przewodnik po Zarządzaniu Stresem



**PRAKTYCZNE ĆWICZENIA I
WSKAZÓWKI NA ZNALEZIENIE
SPOKOJU**

Dlaczego Relaksacja Stresu Jest Ważna?"

Stres jest naturalną reakcją na wyzwania, ale przewlekły stres może mieć duży wpływ na Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Ten workbook oferuje praktyczne ćwiczenia, refleksje i pytania do journalingu, które pomogą Ci zarządzać stresem i znaleźć spokój w każdej chwili. Celem jest dać Ci narzędzia do skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz budowania odporności.





Co powoduje Twój stres?"

Zrozumienie źródeł stresu to pierwszy krok do jego opanowania. Poświęć kilka chwil, aby zastanowić się nad poniższymi pytaniami:

Jakie sytuacje lub osoby wywołują u Ciebie stres?

Czy zauważasz jakiegokolwiek powtarzające się wzorce lub czynniki wywołujące stres?

Jak reaguje Twoje ciało, kiedy czujesz się zestresowany? (np. napięcie, bóle głowy, przyspieszone bicie serca)



Ćwiczenie:

Zapisz swoje wyzwalacze stresu i oceń każdy z nich w skali od 1 do 10, jak intensywnie je odczuwasz.

Zastanów się, jak Twoje ciało reaguje na stres i postaraj się zidentyfikować te wzorce.



Jak reagujesz na stres?

Każdy reaguje na stres inaczej. Oto kilka powszechnych reakcji na stres:

Fizyczne: Napięcie mięśni, bóle głowy, zmęczenie.

Emocjonalne: Lęk, frustracja, drażliwość.

Behawioralne: Przejadanie się, odkładanie obowiązków, unikanie odpowiedzialności.



Ćwiczenie:

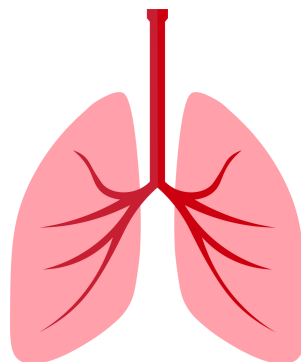
Zastanów się, jak Ty reagujesz na stres i zapisz swoje osobiste reakcje na stres poniżej. Rozpoznanie tych reakcji to pierwszy krok do ich zarządzania.

Wypróbuj technikę oddychania 4-7-8

Technika oddychania 4-7-8 to prosty sposób na uspokojenie układu nerwowego i zmniejszenie stresu.

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

1. Wdychaj przez nos przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj oddech na 7 sekund.
3. Wydychaj powietrze przez usta przez 8 sekund.
4. Powtórz cykl 3-4 razy.





Ćwiczenie:

Po wykonaniu ćwiczenia oddechowego, zastanów się, jak się czujesz.

Zapisz, jakie zmiany fizyczne lub emocjonalne zauważyłeś podczas i po ćwiczeniu.

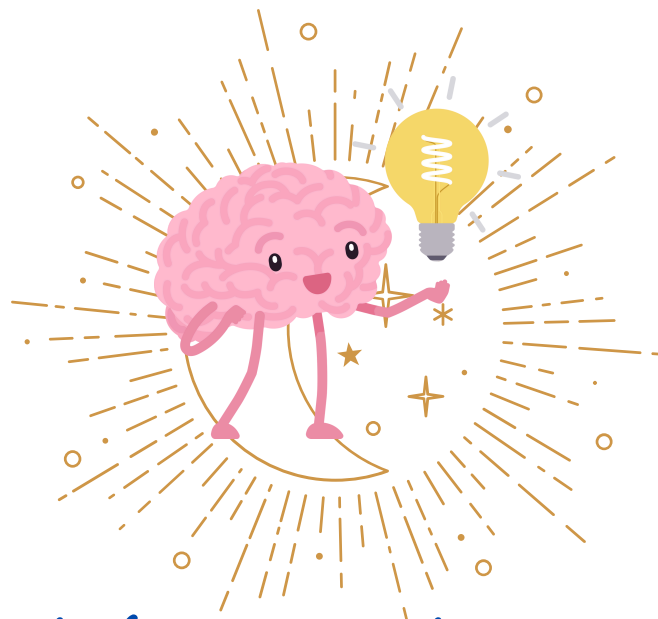


Journaling do Uwolnienia Stresu

Journaling to doskonałe narzędzie do przetwarzania i uwolnienia stresu. Użyj poniższych pytań, aby kierować swoimi zapiskami:

Co obecnie wywołuje u Ciebie stres?

Jak ten stres wpływa na Twoje emocje i ciało?



Co możesz zrobić teraz, aby złagodzić lub zmniejszyć ten stres?

Zastanów się nad przeszłą sytuacją stresową i zapisz, jak ją przezwyciężyłeś/aś. Co z tego wyniosteś/aś?



Mindfulness Exercise: Grounding Yourself

Mindfulness helps you stay present in the moment and break the cycle of stress. One simple grounding technique involves focusing on your senses:

1. Find a quiet space and sit comfortably.
2. Take a few deep breaths to center yourself.
3. Slowly scan your surroundings and identify five things you can see.
4. Then identify four things you can touch, three things you can hear, two things you can smell, and one thing you can taste.

This exercise helps to focus your mind on the present, alleviating stress.



Simple Stress Relief Tips for Every Day

Incorporating small stress relief techniques into your daily routine can have a big impact over time. Here are a few ideas:

Take short breaks throughout your day to breathe deeply or stretch.

Practice gratitude by writing down three things you're thankful for each day.

Exercise regularly - even a short walk can boost your mood.

Get enough sleep - stress can be amplified when you're tired

Ćwiczenie:

Zapisz swoje odpowiedzi na powyższe pytania, zwracając uwagę na to, co możesz zrobić, by lepiej zarządzać stresem w przyszłości.

Twoja Droga do Relaksacji Stresu

Pamiętaj, że stres jest naturalną częścią życia, ale to, jak na niego reagujesz, ma ogromne znaczenie. Używaj tego workbooka jako narzędzia, które pomoże Ci zarządzać stresem i odkrywać, co działa najlepiej w Twoim przypadku. Dzięki konsekwentnej praktyce poczujesz się bardziej w kontroli i spokojny/a. Dasz radę!

