

ZNACZENIE "CZASU DLA SIEBIE"



POZIOM

Poziom zaawansowany

GRUPA WIEKOWA

18 - 20 lat

TEMAT

Znaczenie "czasu dla siebie"

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza

Znaczenie "czasu dla mnie".

Umiejętności

Zidentyfikować i przeprowadzić działania w naszym codziennym życiu, aby kultywować różne obszary naszego życia (szkolne, rodzinne, społeczne...).

Postawy

Krytyczne, elastyczne i pozytywne nastawienie do oceny i radzenia sobie z sytuacjami.

FILM WYJAŚNIAJĄCY

Czy kiedykolwiek czułeś się przytłoczony lub czułeś, że twój umysł martwi się milionem różnych rzeczy, co powoduje, że czujesz się wyczerpany? Niestety, takie jest życie! Może się wydawać, że wszystko dzieje się wokół ciebie i może to mieć wpływ na twoje ciało i samopoczucie psychiczne. Każdy przez to przechodzi na pewnym etapie swojego życia. To normalne, że tak się czujesz!

Jednak równie ważne jest, aby zarezerwować sobie trochę czasu na sprawdzenie tych uczuć i zaakceptowanie ich takimi, jakie są. Wymaganie od swojego ciała i umysłu radzenia sobie z tymi wszystkimi rzeczami bez poświęcania czasu na dbanie o siebie to bardzo dużo!

Dbanie o siebie może być postrzegane przez innych jako samolubne,

ale jest to niezbędna rzecz, którą musimy robić. Dbanie o siebie nie tylko poprawia nasze relacje z samym sobą, ale także z innymi ludźmi. Kiedy nasze ciała i mózgi nieustannie pracują, łatwo jest zostać przytłoczonym życiem. To z kolei powoduje, że nasze nastroje zmieniają się szybciej. Łatwo popadamy we frustrację, a jednocześnie mamy mniejszą kontrolę nad naszymi reakcjami. Regularny, nieprzerwany "czas dla siebie" pozwala

naszym zajęтым mózgom wyłączyć się i zdekompresować. W ten sposób łagodzimy stres, co pozwala nam lepiej spać, zapewnia nam większą kontrolę nad naszymi nastrojami, podnosi nasz poziom cierpliwości i pomaga nam żyć chwilą. Wszystkie te korzyści napełniają nas wewnątrz, a kiedy jesteśmy pełni, możemy włączyć się w rzeczy, które są dla nas najważniejsze, w tym w nasze relacje. "Czas dla siebie" to nasz magiczny przełącznik resetowania.

"Czas dla siebie" to coś, co pozwala się naładować. Jest to po prostu wybieranie, aby wykorzystać czas, który już mamy, nieco bardziej świadomie. "Czas dla siebie" można spędzać i planować na kilka sposobów, ale istnieje kilka sposobów na zrównoważenie każdego harmonogramu.

Po pierwsze, pamiętaj, aby powiedzieć "nie". Naszą naturą jest bycie towarzyskim i mówienie "tak" na niemal każdą nadarzającą się okazję. Prowadzi to jednak również do nadmiernego zaangażowania. Kiedy jesteśmy zbyt zaangażowani, nie jesteśmy w stanie dać z siebie stu procent dla tego, z kim jesteśmy lub gdzie jesteśmy. Mówienie "nie" pozwala nam odzyskać równowagę, której potrzebujemy w naszym życiu.

Nigdy nie powinniśmy żałować planowania i poświęcania czasu dla "mnie". Dbanie o siebie w ten sposób warunkuje nas na resztę życia. Nie jest to bezcelowa rozrywka, "czas dla siebie" ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Możemy poświęcić czas dla siebie na wiele różnych sposobów i w różnym czasie. Możemy zdecydować się na pobudkę pięć minut wcześniej niż reszta domowników lub wyjechać na całodniową przygodę. Upewnij się tylko, że cokolwiek wybierzesz, wybierasz to dla siebie!



TEST SPRAWDZAJĄCY

Zwolnij, weź oddech i zastanów się, jak radzisz sobie ze wszystkim, co dzieje się w Twoim życiu. Rozwiąż ten quiz, aby sprawdzić, czy stawiasz “czas dla siebie” na pierwszym miejscu!

- 1. Znajduję czas na bycie ze swoimi myślami i autorefleksję.**
 - Tak
 - Czasami
 - Nie
- 2. Mówię “nie” dodatkowym obowiązkom, gdy jestem już zmęczona.**
 - Tak
 - Czasami
 - Nie
- 3. Dostaję wystarczającą ilość snu.**
 - Tak
 - Czasami
 - Nie
- 4. Poświęcam czas na zwolnienie tempa i zadbanie o siebie, gdy czuję się przytłoczony życiem.**
 - Tak
 - Czasami
 - Nie
- 5. Znajduję czas dla siebie, by wykonać niezbędne zadania.**
 - Tak
 - Czasami
 - Nie

ARTYKUŁ: JAK ZNALEŹĆ CZAS DLA SIEBIE

‘Czas dla siebie’ to czas, który każdego dnia przeznaczasz na relaks i robienie rzeczy dla siebie. Znaczenie pozytywnego “czasu dla siebie” buduje pewność siebie i wysyła naszemu ciału pozytywny komunikat, przedkładając własne zdrowie nad wszystko inne. Daje to czas na rozpoczęcie nowego hobby, wypróbowanie nowych rzeczy, znalezienie tego, co nas uszczęśliwia, a nawet po prostu dekompresję!

Dbanie o nasze ciała i umysły pomaga poprawić naszą samoocenę i pomaga naszemu mózgowi odłączyć się i zrelaksować. Znalezienie regularnego czasu na wyrażanie siebie i oddawanie się ulubionym rzeczom daje mózgowi lepszą kontrolę nad pośpiechem codziennego życia i uruchamia przycisk resetowania!

Najlepszym sposobem na wygospodarowanie czasu dla siebie jest zaplanowanie go! Twój własny czas musi być dla Ciebie tak samo ważny, jak każda inna okazja. Niech “czas dla siebie” znajdzie się w kalendarzu i ma taką samą wagę jak inne ważne plany.

Oto kilka sposobów na wygospodarowanie “czasu dla siebie:

- Przeznacz 30 minut do 1 godziny po pracy na zrobienie czegoś, na co masz ochotę.
- Idź na spacer lub pobiegaj sam.
- Zaplanuj dla siebie randkę.
- Słuchaj muzyki lub podcastów.
- Zdrzemnij się.
- Zajmij się hobby, które Cię interesuje.
- Uwolnij się od technologii na jeden dzień.
- Wybierz się na kawę lub herbatę do kawiarni.
- Poświęć czas na pisanie dziennika o tym, jak się czujesz.
- Wyjedź sam na wakacje.

- Wybierz się na długą przejażdżkę.
- Zafunduj sobie dzień spa.
- Medytuj.
- Przeczytaj kilka rozdziałów ulubionej książki.
- Znajdź serial lub film do obejrzenia.

Są to tylko niektóre sugestie dotyczące "czasu dla siebie". To, co jest niezbędne, aby mieć "czas dla siebie", to robienie czegoś, co cię interesuje i co pomoże ci zadbać o siebie i zapewni ci spokój ducha.



ĆWICZENIE SAMOPOMOCY 1 – MEDITACJA

Ta niewielka pomoc jest tylko jednym ze sposobów na wykorzystanie "czasu dla siebie", abyś mógł poświęcić czas na relaks, autorefleksję nad swoim dniem i naładowanie baterii. Ćwiczenie to można wykonać w dowolnym miejscu i czasie, który najbardziej Ci odpowiada. A teraz zrelaksuj się i naładuj baterie!

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że jesteś priorytetem, a poświęcenie sobie odrobiny czasu na celową refleksję może mieć pozytywny wpływ na resztę dnia.

Wykorzystajmy więc te kilka następnych chwil, aby powrócić do centrum siebie i ustalić intencję na resztę dnia.

1. Przyjmij zrelaksowaną pozycję, niezależnie od tego, czy siedzisz przy biurku w pracy, czy na kanapie w domu, i delikatnie zamknij oczy i skieruj całą swoją świadomość na oddychanie, biorąc wolniejsze, głębsze oddechy niż przez cały dotychczasowy dzień.
2. Weź głęboki wdech przez nos i powoli wypuść go przez usta.
3. Kontynuuj oddychanie w ten sposób, czując, jak płuca rozszerzają się podczas wdechu.
4. Podczas wydechu napinaj plecy. Wczuj się w swoje ciało, obserwując, jak się czuje. Zwróć uwagę na wszelkie obszary stresu lub napięcia w ciele i pozwól im się rozluźnić, przekazując im czułość.
5. Pozwól swojemu ciału być świadomym, że odpoczynek i relaks są w porządku przez następne kilka minut.
6. Możesz zauważyć, że twój umysł zaczyna błądzić. To normalne. Zwróć na to uwagę i skieruj swoją świadomość z powrotem na ciało, wykorzystując oddech jako kotwicę.

7. Spróbuj zwizualizować jedną rzecz, która wydarzyła się dzisiaj, która sprawiła, że się uśmiechnąłeś lub byłeś wdzięczny i po prostu pozwól, aby ta emocja wypełniła cię przez chwilę.
8. Oddychaj tym uczuciem od czubka głowy do czubków palców u stóp i pozwól sobie na uśmiech, jeśli wydaje ci się to naturalne.
9. Teraz skoncentruj się na czymś, co możesz zrobić dzisiaj dla siebie, co pozwoli ci nadal czuć się w ten sposób. Może to być coś małego, jak pójście do łóżka wcześniej, aby w końcu mieć czas na przeczytanie książki, która leży na stoliku nocnym lub wstanie wcześniej, aby pójść na spacer lub pobiegać przed pracą.
10. Weź ostatni głęboki wdech, przesyłając ten oddech przez całe ciało i wydychając go, a następnie w swoim własnym czasie stopniowo przenieś swoją uwagę z powrotem do miejsca, w którym się znajdujesz i podziękuj sobie za poświęcenie tych kilku minut, aby być świadomym i uważnym na siebie.
11. A kiedy będziesz gotowy, możesz delikatnie otworzyć oczy i docenić resztę swojego dnia.

Link to Video:

Let Go of Negative Emotions, Guilt, Regret, Fear, Inner Conflict, Meditation Music, Healing Music

BIBLIOTEKA WIDEO

The Importance of "Me Time"

<https://www.youtube.com/watch?v=AM3XfnrAOPc>

Smalls Ways to Practice Self-Care in Difficult Times

<https://www.youtube.com/watch?v=Mqqxi8mt4t0>

THE CHOICE (Short Animated Movie)

<https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422