

Mój ogród

Ten ogród to metafora Ciebie. Przyjrzyj się swoim zasobom, potrzebom i granicom. Wypełnij poszczególne obszary – możesz pisać, rysować, używać symboli. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. To Twoja przestrzeń.

„Dobry ogród nie rośnie dlatego, że ogrodnik pracuje bez przerwy”



GLEBA

Na czym opieram swoje życie?
Jakie są moje wartości i to, co daje mi poczucie sensu?



KORZENIE

Jakie doświadczenia i relacje dają mi siłę?



WODA

Co mnie regeneruje?
Co dodaje mi energii i pomaga wracać do równowagi?



SŁOŃCE

Co daje mi radość?
Co sprawia, że czuję się dobrze, ma sens i motywuje mnie do działania?



ROŚLINY I KWIATY

Jakie są moje mocne strony?
Co już we mnie dobrze rośnie?
Z czego jestem dumna/y?



KAMIEŃ

Co jest dla mnie trudne?
Z jakimi wyzwaniami się mierzę?



MOJE NASIONO

Co chcę posadzić w swoim ogrodzie?
(co chciałabym rozwinąć, zacząć, dać sobie w najbliższym czasie?)



OGRODZENIE

Gdzie potrzebuję mocniejszych granic?
Czego nie chcę wpuszczać do mojego ogrodu?
Na co mówię „nie”?



CHWASTY

Co zabiera mi zbyt dużo energii?
Co mnie przeciąża, męczy lub wyczerpuje?



NARZĘDZIA

Z jakich sposobów radzenia sobie korzystam?
Co mi pomaga, gdy jest trudno?
Gdzie mogę szukać wsparcia?



PORY ROKU

W jakim jestem teraz sezonie?
Czy to czas wzrostu, owocowania, odpoczynku, czy może oczekiwania? Jak tego potrzebuję?

Dbam o siebie,
by pomagać innym – długo i dobrze.



Małe kroki. Wielka różnica.



Kiedy mój ogród zaczyna więdnąć?

Poznaj sygnały, które wysyła Twój ogród. Dzięki temu możesz wcześniej zadbać o siebie.

„Mój ogród zawsze coś mi mówi.
Warto się zatrzymać i go posłuchać.”



Przeczytaj uważnie opisy
w każdym poziomie.
Zaznacz, które sygnały rozpoznajesz u siebie.
Możesz dopisać własne przykłady.



Poziom 0 – Zielone światło

To normalne w tej pracy

Nie jest to sygnał alarmowy. Pomaganie innym, wrażliwość na drugiego człowieka, naturalnie kosztuje trochę energii i emocji. To zdrowa część zaangażowania. Najczęściej mija po odpoczynku.

Obszar	Przykłady sygnałów (zaznacz, jeśli rozpoznajesz)	Inne moje przykłady
Ciało	☐ czuję zmęczenie po spotkaniu, ☐ potrzebuję odpoczynku	
Emocje	☐ czuję smutek po trudnej rozmowie, ☐ wzruszenie	
Zachowanie	☐ potrzebuję ciszy, jestem mniej dostępna/y	
Myśli	☐ myślę o osobie, której pomagałam/em, ☐ przeżywam to, co usłyszałam/em	



Poziom 1 – Żółte światło

Lekkie sygnały ostrzegawcze

To znak, że warto zatrzymać się na chwilę i świadomie zadbać o siebie, aby nie dopuścić do narastającego przeciążenia.

Obszar	Przykłady sygnałów (zaznacz, jeśli rozpoznajesz)	Inne moje przykłady
Ciało	☐ lekkie zmęczenie, napięcie w ciele, ☐ problem ze snem	
Emocje	☐ częstsza drażliwość, ☐ mniejsza cierpliwość	
Zachowanie	☐ odkładam odpoczynek, ☐ mam mniej czasu dla siebie	
Myśli	☐ trudniej mi się wyłączyć, ☐ częściej analizuję sytuacje	



Poziom 2 – Pomarańczowe światło

Umiarkowane przeciążenie

To ważny moment, żeby świadomie podjąć działania i zadbać o siebie. Jeśli te sygnały utrzymują się dłużej, może wzrastać ryzyko wyczerpania.

Obszar	Przykłady sygnałów (zaznacz, jeśli rozpoznajesz)	Inne moje przykłady
Ciało	☐ częste napięcia, bóle głowy/karku, ☐ trudności ze snem lub ciągłe zmęczenie	
Emocje	☐ wahania nastroju, uczucie przytłoczenia, ☐ łatwiej się zniechęcam	
Zachowanie	☐ rezygnuję z odpoczynku, ☐ wycofuję się z własnych aktywności	
Myśli	☐ ciągłe myślenie o problemach innych, ☐ trudno mi się skupić	



Poziom 3 – Czerwone światło

Wysokie ryzyko wyczerpania

To sygnał, że potrzebna jest poważniejsza troska o siebie. Warto wtedy szukać wsparcia u bliskich osób lub specjalisty.

Obszar	Przykłady sygnałów (zaznacz, jeśli rozpoznajesz)	Inne moje przykłady
Ciało	☐ bardzo duże zmęczenie, problemy ze snem, ☐ częste bóle, nawracające napięcia	
Emocje	☐ poczucie bezradności, przygnębienie, ☐ brak radości	
Zachowanie	☐ wycofanie z kontaktów, ☐ rezygnacja z rzeczy, które wcześniej dawały radość	
Myśli	☐ poczucie, że „wszystkiego jest za dużo”, ☐ trudność w podejmowaniu decyzji	



Co wtedy robić?

Przy zielonym świetle:

- dbaj o to, co działa
- pielęgnuj swoje zasoby
- regularnie odpoczywaj

Przy żółtym świetle:

- zwróć uwagę na sygnały
- zatrzymaj się i sprawdź, czego potrzebujesz
- wprowadź małe zmiany, które Cię regenerują

Przy pomarańczowym świetle:

- ogranicz to, co zabiera Ci dużo energii
- zaplanuj świadomy odpoczynek
- porozmawiaj z kimś zaufanym

Przy czerwonym świetle:

- poproś o wsparcie (osoby bliskie, koordynator, specjalista)
- nie zostawiaj tego samej/sam
- daj sobie czas na regenerację

Moja refleksja

Który poziom najczęściej rozpoznaję u siebie?
Jakie sygnały zauważam najwcześniej?



Moja konewka

Co pomaga mi w tej samej chwili?

„Nie zawsze możemy zmienić to, co się dzieje. Ale możemy zadbać o siebie w tym, co jest teraz.”

1

ODDECH

Zatrzymaj się na chwilę i oddychaj spokojnie.



- Usiądź wygodnie, oprzyj stopy o podłogę.
- Wdech licz powoli do czterech.
- Zrób krótką przerwę.
- Wydech licz do czterech, pięciu lub sześciu (może być dłuższy niż wdech).
- Powtórz kilka razy.
- Nie musisz oddychać bardzo głęboko. Wystarczy, że oddech zwolni.

Spokojny oddech to jak woda dla mojego ogrodu.

2

ZMYŚŁY

Wróć do tego, co jest wokół Ciebie. Zauważ tu i teraz.



3 rzeczy, które widzę



2 dźwięki, które słyszę



1 kontakt ciała z otoczeniem (np. stopy na podłodze, plecy o krześle)

To pomaga mi wrócić do chwili obecnej, gdy głowa jest gdzie indziej.

3

CIAŁO

Sprawdź, gdzie trzymasz napięcie i pozwól mu trochę odpuścić.



- Zauważ swoje ramiona — czy nie są uniesione? Pozwól im opaść.
- Rozluźnij dłonie i poruszaj palcami.
- Sprawdź szczękę — czy nie jest zaciśnięta? Pozwól jej się rozluźnić.
- Zrób mały ruch: przeciągnij się, porusz szyją, zrób krąg ramion.
- Zadaj sobie pytanie: „Gdzie moje ciało trzyma dzisiaj napięcie?” i spróbuj puścić choć trochę.

Rozluźnione ciało to więcej przestrzeni na to, co ważne.



CZTERY PROSTE KROKI, KIEDY CZUJĘ, ŻE NAPIĘCIE ROŚNIE:

1

II

ZATRZYMAJ SIĘ

Na chwilę. Nic nie musisz od razu robić.

2



ROZEJRZYJ SIĘ

Zauważ, gdzie jesteś i co jest wokół Ciebie.

3



ODDYCHAJ

Spokojnie, kilka razy. Daj sobie chwilę.

4



SPRAWDŹ, CZEGO POTRZEBUJESZ

Czy mogę kontynuować? Czy potrzebuję przerwy, wody, wsparcia, ciszy?



MOJA TECHNIKA, KTÓRA DZIAŁA NA MNIE:

Co z tych sposobów pomaga mi najbardziej? Może mam też swój własny sposób?

„Warto mieć swoją małą konewkę na trudniejsze dni.”



Caritas Polska
Dobrzy ludzie. Silne społeczności.

Nawet kilka spokojnych chwil może pomóc mojemu ogrodowi odzyskać równowagę.



Małe kroki. Wielka różnica.



Bank 16 ćwiczeń regulacyjnych

„Małe narzędzia,
które w każdej chwili pomagają
mojemu ogrodowi odzyskać równowagę.”

1 Oddechowe Spokój w kilku oddechach.

- 1 **Oddech przez zasznurowane usta**   **1 min**
Wdech nosem przez 4 sekundy, wydech ustami jak do gwizdania przez 6 sekund. Powtórz 5 razy.
- 2 **Oddech brzuchem z dłonią**   **1–2 min**
Jedną dłoń na brzuchu. Wdech tak, by dłoń się unosiła, wydech — opadała. Poczuj, że oddech jest głęboki.
- 3 **Westchnienie ulgi**   **30 sek**
Wdech nosem, dwa krótkie „dobrania” powietrza, długi wydech ustami z westchnieniem. Powtórz kilka razy.
- 4 **Liczenie oddechów do 10**   **1 min**
Licz w myślach każdy wdech od 1 do 10, potem zacznij od nowa. Jeśli się zgubisz — zacznij znów od 1.

2 Uziemienie i zmysły Wracam do tu i teraz.

- 5 **Ciepły kubek**   **1 min**
Weź do rąk kubek herbaty lub kawy (może być ciepła woda). Skup się tylko na ciepłe, które czujesz w dłoniach.
- 6 **Pobudź zmysł dotyku**   **30 sek**
Weź do ręki przedmiot o ciekawej strukturze, np. miękką piłeczkę, breloczek, tańcuszek, różaniec. Skup się na tym, jak się czuje w dłoniach.
- 7 **Stopy na podłodze**   **1 min**
Usiądź prosto, mocno oprzyj obie stopy o podłogę. Poczuj kontakt stóp z podłożem — to Twój „punkt zakotwiczenia”.
- 8 **Liczenie jednego koloru**   **1 min**
Rozejrzyj się i policz, ile przedmiotów w danym kolorze (np. niebieskim) widzisz wokół siebie.

3 Ciało i rozluźnienie Mniej napięcia, więcej swobody.

- 9 **Napinanie i rozluźnianie barków**   **30 sek**
Powoli napnij barki i unieś je nieco do góry, przytrzymaj 3 sekundy, rozluźnij i obniż barki. Powtórz 5 razy.
- 10 **Rozciąganie karku**   **1 min**
Powoli przechyl głowę w stronę jednego ramienia, przytrzymaj 10 sekund, potem w drugą stronę.
- 11 **Masaż dłoni**   **1 min**
Kciukiem jednej dłoni masuj powoli środek drugiej dłoni, potem zamień strony.
- 12 **Otrząśnięcie dłoni**   **20 sek**
Potrząśnij dłońmi tak, jakbyś strzepywała z nich wodę — kilka razy, swobodnie.

4 Ruchowe i bilateralne Delikatny ruch dla ciała i głowy.

- 13 **Bilateralne ruchy rąk na udach**   **2 min**
Usiądź wygodnie. Naprzemiennie dotykaj uda, raz jedną ręką, raz drugą. Powtórz ok. 20 razy.
- 14 **Marsz w miejscu**   **30 sek**
Siedząc na krześle, na przemian unos kolana i poruszaj przeciwległymi rękami, jak przy marszu. Rób to spokojnie, przez pół minuty.
- 15 **Świadome wstawanie i siadanie**   **1 min**
Powoli wstań z krzesła i usiądź z powrotem, 3 razy, zwracając uwagę na pracę nóg — bez pośpiechu.
- 16 **Słuchanie muzyki bilateralnej**   **1–2 min**
Włącz ulubioną muzykę ze ścieżką muzyczną z wyraźnym rytmem. Słuchaj i pozwól, by ciało poruszało się naturalnie, tak jak potrzebujesz.

To moja
mapa na dalszą drogę.
Wciąż mogę ją uzupełniać,
zmieniać i rozwijać.



Chcę pielęgnować:

Co jest dla mnie ważne? Co chcę, żeby rośło w moim życiu?

.....

.....

.....



Podlewa mnie:

Co mnie wspiera? Co daje mi poczucie spokoju, bliskości i dobrego samopoczucia?

.....

.....

.....



Daje mi energię:

Co dodaje mi siły? Co sprawia, że czuję się bardziej „sobą”?

.....

.....

.....



Moje mocne strony:

Co pomaga mi radzić sobie w trudnych sytuacjach? Na czym mogę się opierać?

.....

.....

.....



Zabiera mi energię:

Co mnie przeciąża? Co sprawia, że czuję się zmęczona/y lub przytłoczona/y?

.....

.....

.....



Granica, której chcę pilnować:

Na co chcę częściej mówić „nie”? Gdzie potrzebuję lepiej dbać o swoje granice?

.....

.....

.....



Mój pierwszy sygnał ostrzegawczy:

Po czym poznaję, że zaczyna mi być za dużo? Co najczęściej mówi mi moje ciało, emocje lub myśli?

.....

.....

.....



Moja szybka technika:

Co pomaga mi uspokoić się w tej samej chwili? Z jakiego ćwiczenia chcę korzystać najczęściej?

.....

.....

.....



Kogo proszę o pomoc:

Do kogo mogę się zwrócić, gdy jest mi trudno? Kto mnie wspiera?

.....

.....

.....



Moje nasiono na najbliższy tydzień:

Jeden mały, konkretny krok, który chcę podjąć dla siebie.

.....

.....

.....





Nie muszę pielęgnować
wszystkiego naraz.
W tym tygodniu wybieram
jedną rzecz.

— ♥ —