



**FREE YOUR MIND**  
**START NEW LIFE**



**Co-funded by  
the European Union**

# PODREĆCZNIK DLA UCZNIÓW

Jednym z głównych celów wszystkich ekspertów w dziedzinie edukacji i rozwoju młodych ludzi jest poprawa systemu edukacji w swoich krajach, ponieważ jest to kapitał do rozwijania ludzi z dobrym zestawem kompetencji na całe życie, w tym uważności, inteligencji emocjonalnej i determinacji.

Wiadomo, że młodzi ludzie z lepszymi kompetencjami do uważnego uczestnictwa będą przewidywalnie bardziej uważni, mniej niespokojni, będą lepiej kontrolować swoje impulsy i wykazywać lepsze wyniki w nauce przy niższym poziomie wypalenia i będą czuć się bardziej zmotywowani do zadania, bardziej prospołeczni i mniej agresywni. Sugeruje się, że kompetencje uważności można wzmocnić poprzez bezpośrednią interwencję w klasie, która jest stosunkowo krótka i ma na celu promowanie aspektów emocjonalnych, wraz z możliwością pełnego uczestnictwa. Wykazano, w jaki sposób inteligencja emocjonalna koreluje z uważnością; Tak więc, pracując nad obydwoma, być może jeszcze bardziej je udoskonalimy.

Ten podręcznik ocenia trzy wymiary, które pozwolą nauczycielom uzyskać profil zachowań społecznych młodzieży i ich dostosowanie społeczne, a mianowicie: (1) Uważność - zwiększona koncentracja, uwaga, samokontrola, uczestnictwo w klasie i współczucie. Lepsze wyniki w nauce, zdolność do rozwiązywania konfliktów i ogólne samopoczucie. (2) Emocje - Budowanie zdrowych relacji i właściwe wyrażanie swoich emocji. Okazywanie empatii innym i wyrażanie siebie w zdrowy i kontrolowany sposób. (3) Priorytety - Bycie zorganizowanym i produktywnym, zapewniając jednocześnie dużo czasu na ukończenie zadań, naukę, wykonanie prac domowych i cieszenie się zajęciami społecznymi i pozalekcyjnymi.

Dzięki temu Toolbookowi chcemy pogłębić wiedzę na temat procesu dorastania młodzieży poza proste definicje i przenieść go na poziom pojęć i procesów. Naszym celem jest wspieranie tworzenia programów szkoleniowych opartych na osiągnięciu mierzalnych efektów uczenia się przy jednoczesnym wspieraniu i uwzględnianiu indywidualnej specyfiki i potrzeb edukacyjnych. Chcemy również podkreślić znaczenie procesów grupowych, uwarunkowań emocjonalnych i specyficznego środowiska dla skuteczności proponowanego 30-dniowego programu.

Aby to osiągnąć, przygotowaliśmy 30 gier samorozwoju, w które może zagrać każdy, kto chciałby rozpocząć nowe, samodzielne wyzwanie. Uwzględniliśmy pojęcia, które nie są powszechnie znane w dziedzinie pracy z młodzieżą (a także w edukacji formalnej) - Inteligencja wieloraka, Uczenie się społeczno-poznawcze, Style uczenia się, Etapy rozwoju, Poczucie własnej skuteczności i inne.

Staraliśmy się przygotować ten Toolbook tak, aby był, jak najbardziej odpowiedni dla osób o różnym poziomie doświadczenia w dziedzinie NFL i dostosować go tak, aby mógł być używany przez osoby o różnych stylach uczenia się i spostrzegawczości. W tym celu zamieściliśmy wiele linków do dodatkowych materiałów, zasobów i szablonów online, z których można skorzystać. Do każdego działania dołączyliśmy wprowadzenie do inspiracji i refleksyjne pytania do samooceny. Na różnych etapach poradnika czytelnik znajdzie objaśnienia dające dodatkowe informacje, możliwość poszerzenia wiedzy na dany temat, oceny poziomu wiedzy lub otrzymania informacji w inny sposób.

Ten podręcznik może być używany przez nauczycieli i osoby pracujące z młodzieżą w dowolnym formalnym i nieformalnym środowisku edukacyjnym. Może pomóc im w tworzeniu relacji zaufania z uczniami i młodzieżą. Z drugiej strony poprawi zdolność pracy z młodzieżą, aby pomóc młodym ludziom w samodzielnym podejmowaniu właściwych decyzji i podejmowaniu skutecznych działań. Pracownicy młodzieżowi mogą wykorzystać każdą aktywność indywidualnie podczas zajęć lub jako pracę domową dla uczniów. Mogą łączyć różne działania, a nawet proponować wyzwanie, aby cały ten proces był dla nich

bardziej interesujący. Zalecamy zorganizowanie sesji refleksji z uczniami po każdym ćwiczeniu, aby ustalić, co zadziało, a co nie zadiało dla nich.

Osoby pracujące z młodzieżą zostaną poprowadzone przez proces:

1. Traktowania młodych ludzi z szacunkiem, doceniania każdej osoby i unikania negatywnej dyskryminacji.
2. Szanowania i promowania prawa młodych ludzi do podejmowania własnych decyzji i wyborów, chyba że dobro lub uzasadnione interesy ich samych lub innych są poważnie zagrożone.
3. Promowania i zapewniania dobrobytu i bezpieczeństwa młodych ludzi, przy jednoczesnym umożliwieniu im nauki poprzez podejmowanie trudnych działań edukacyjnych.
4. Przyczynić się do inteligencji emocjonalnej młodzieży, czyniąc ich bardziej świadomymi swoich zgłoszeń i ekspresji emocjonalnej

Dodatkowe wartości

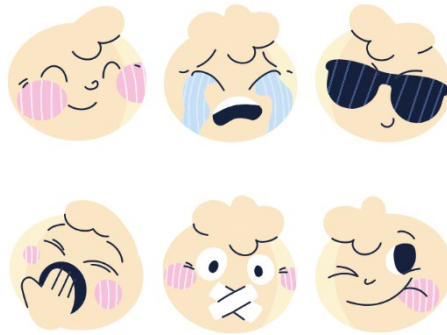
Wartości związane z rozwojem osobistym: autonomia; krytyczne myślenie; otwartość i ciekawość; kreatywność.

Wartości związane z rozwojem społecznym: komunikacja; uczestnictwo i demokratyczne obywatelstwo; solidarność i sprawiedliwość społeczna; odpowiedzialność; transformacyjna siła konfliktu.

Wartości emocjonalne: jedność – wspólnota, integracja, współpraca, docenianie naszych współzależności, tolerancja – uznanie godności wszystkich, poszanowanie praw innych, odmowa nienawiści, otwartość na inne punkty widzenia, odpowiedzialność – troska o siebie, troska o innych, troska o przyszłość.

<b>Tytuł: Jesteśmy połączeni</b>
O grze
<p>Inteligencja emocjonalna odnosi się do umiejętności identyfikowania i zarządzania własnymi emocjami, a także emocjami innych. Ogólnie mówi się, że inteligencja emocjonalna obejmuje kilka umiejętności: mianowicie świadomość emocjonalną lub zdolność do identyfikowania i nazywania własnych emocji; umiejętność wykorzystania tych emocji i zastosowania ich do zadań takich jak myślenie i rozwiązywanie problemów; oraz umiejętność zarządzania emocjami, co obejmuje zarówno regulowanie własnych emocji, gdy jest to konieczne, jak i pomaganie innym w robieniu tego samego.</p> <p>To ćwiczenie może pomóc ci pracować nad jedną z najbardziej podstawowych umiejętności związanych z inteligencją emocjonalną: zrozumieniem i zaakceptowaniem własnych emocji.</p> <p>Do tego działania potrzebna będzie inna osoba. Może to być członek rodziny lub przyjaciel</p>
Polecenie
<p>Oto jak to zrobić:</p> <p>Powiedz swojemu partnerowi, że każdy z was będzie miał okazję podzielić się doświadczeniem, w którym czuł się jak ofiara. Gdy ty lub twój partner wyjaśnicie to doświadczenie, powinniście wyjaśnić, jak się czuliście w wyniku jego doświadczenia tak szczegółowo, jak to możliwe, myśląc o ich konkretnych uczuciach w tej chwili i o tym, jak wpłynęło to na nich później.</p> <p>Poczekaj około 15 minut, aby partner podzielił się doświadczeniem, a następnie zmień role.</p> <p><i>Pytania, które możesz zadać:</i></p> <p>Co pomyślałeś najpierw, gdy powiedziano ci, abyś podzielił się trudnym doświadczeniem z inną osobą?          Jak udało Ci się nim podzielić? Jak się czułeś, kiedy dzieliłeś się nim z kimś innym?          Jak się czułeś po uznaniu i zaakceptowaniu swoich emocji?          Czy to ćwiczenie pomaga zaakceptować to, jak pewne doświadczenia sprawiają, że się czujemy i że dobrze jest czuć się w określony sposób po negatywnych doświadczeniach?          Czy czułeś się bardziej spokojny po zaakceptowaniu emocji generowanych przez twoje doświadczenie?          Czy rozważyłbyś użycie tego ćwiczenia do oceny i uznania swoich emocji po negatywnych doświadczeniach?          Na koniec pomyśl o sytuacji i spróbuj zrozumieć emocje, które zostały wywołane w wyniku rozmowy.</p>

<b>Tytuł: Świadomość społeczna</b>
O grze
<p>Świadomość społeczna to nasza zdolność do dokładnego odbierania emocji innych ludzi i rozumienia, co naprawdę się z nimi dzieje. Ta aktywność pomoże ci lepiej "przeczytać pokój" i ocenić odpowiedź, która jest "połączona" z zaangażowanymi osobami.</p>
Polecenie
<p>To ćwiczenie zawiera pięć zdjęć twarzy o różnych wyrazach twarzy i listę emocji po drugiej stronie, takich jak:</p>



EMOCJE: zestresowany, spokojny, rozczarowany, zrelaksowany, zdenerwowany, sfrustrowany, zmęczony, szczęśliwy, śpiący, zły, istniał, radość, nostalgia, ulga, romans, smutek,

### Tytuł: KIM JESTEM

#### O grze

Poznanie siebie jest procesem wieloaspektowym i mamy różne sposoby opisywania siebie, różniące się z dnia na dzień, z kim jesteśmy i co robimy. Nasze emocje i nastroje są zmienne. Nasze osobowości mogą się różnić, a nawet odzwierciedlać ludzi, którymi jesteśmy otoczeni. Tak więc "Kim jestem?" może mieć spektrum odpowiedzi.

KIM JESTEŚ to kreatywne podejście do samopoznania, w którym tworzymy osobiste fanziny lub narracje i kolaże, które odzwierciedlają naszą osobowość w odpowiedzi na pytanie "Kim jestem?"

#### Polecenie

Ćwiczenie rozpoczyna się od medytacji w parach, biorąc ją na zmianę, z jedną osobą pytającą "Kim jestem?", a partner za każdym razem daje inną odpowiedź. Nasza różnorodność odpowiedzi pomaga uczestnikom stworzyć kolaż wyrażający ich osobiste narracje.

To w porządku, że mamy spektrum odpowiedzi, to ćwiczenie pomaga nam zaakceptować, że jesteśmy wielowymiarowymi ludźmi. Możemy stać się bardziej świadomi tego, jak działamy w różnych sytuacjach z różnymi ludźmi i lepiej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje.

W tej grze potrzebujesz jeszcze jednej osoby do gry.

"Kim jestem?"

---

## Tytuł: Praca nad emocjami

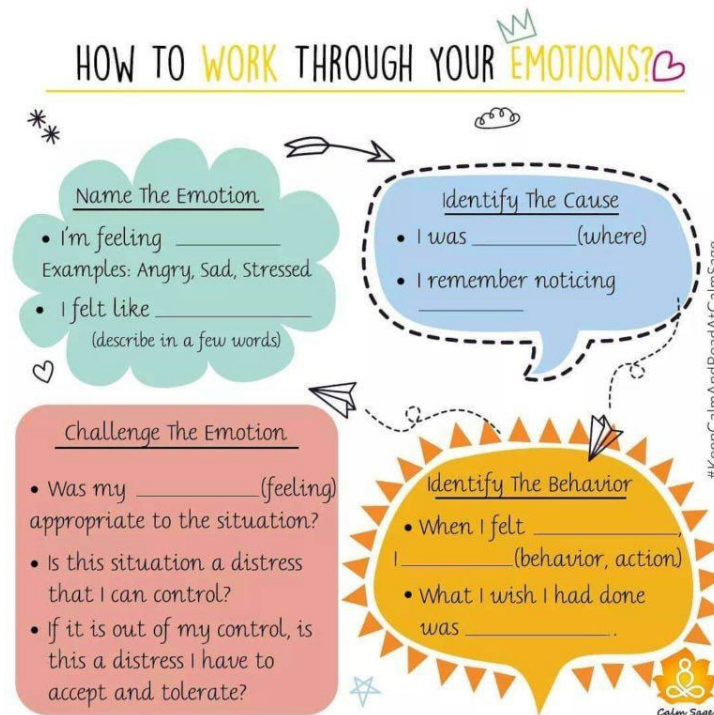
O grze

Umiejętność rozumienia i zarządzania emocjami może prowadzić do ogólnego lepszego spojrzenia na życie i sprawić, że poczujesz się bardziej pozytywnie o sobie i swoich sytuacjach. Emocje służą szerokiemu zakresowi celów, od ostrzegania nas przed niebezpieczeństwem po pomoc w budowaniu więzi społecznych. Uczenie się, w jaki sposób twoje emocje wpływają na ciebie, a następnie możliwość ich regulowania, może zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie i prowadzić do bardziej satysfakcjonującego życia.

### Polecenie

Oto interaktywna grafika, która pomoże Ci rozpoznać i pracować nad swoimi emocjami. Jeśli chcesz pracować nad wszystkimi pięcioma składnikami inteligencji emocjonalnej razem, jest to świetna aktywność, którą warto wybrać.

Oto interaktywna grafika, która pomoże Ci rozpoznać i pracować nad swoimi emocjami. Jeśli chcesz pracować nad wszystkimi pięcioma składnikami inteligencji emocjonalnej razem, jest to świetna aktywność, którą warto wybrać.



### Tytuł: Przeformatowanie

#### O grze

Każda osoba postrzega rzeczy inaczej. To, co jest dobre lub złe dla mnie, może nie być takie dla ciebie. Zmiana naszego punktu widzenia, zwłaszcza gdy jesteśmy zestresowani lub źli, może być potężnym narzędziem do lepszego zarządzania emocjami w danym momencie.

#### Polecenie

Istnieją dwa różne rodzaje przeformułowań, które możesz wykonać w takich sytuacjach, może nawet wtedy, gdy wykonujesz powyższe ćwiczenie, licząc do dziesięciu: Przeformułowanie kontekstu: zadaj sobie pytanie, w jakiej innej sytuacji to wydarzenie lub zachowanie byłoby pozytywne, np. gdy ktoś jest zbyt uparty, czy nie byłaby to świetna umiejętność w trudnych czasach, kiedy nie możesz tego zrobić sam?

Przeformułowanie treści: zadaj sobie pytanie, jakie może być inne pozytywne znaczenie tej sytuacji lub zachowania, np. po prostu spóźniłeś się na autobus, jakie są zalety? Chodzi o to, że twój umysł ma wybór, jak postrzegać rzeczywistość i możesz go trenować, aby służył ci najlepiej.

Napisz złą sytuację:

---

Przeformułuj:

---

### Tytuł: Szczęśliwy czy zły?

#### O grze

Zarządzanie sobą opiera się na samoświadomości i jest zdolnością do kontrolowania swoich emocji tak, aby nie kontrolowały ciebie. Zarządzanie sobą oznacza, że jesteś w stanie kontrolować impulsywne uczucia i zachowania, zarządzać emocjami w zdrowy sposób, podejmować inicjatywę, wypełniać zobowiązania i dostosowywać się do zmieniających się okoliczności. Wielu z nas może mieć problemy z radzeniem sobie z emocjami, takimi jak gniew, smutek lub frustracja. Gniew jest normalną i zdrową reakcją w pewnych sytuacjach. Zrozumienie gniewu i tego, jak nim zarządzać, jest ważne w utrzymaniu relacji i samokontroli.

#### Polecenie

W przypadku tej czynności pomyśl o sytuacji, w której byłeś zły i jak sobie z tym poradziłeś. Opisz swoją reakcję i zachowania w liniach podanych poniżej.

Ostatnim razem, gdy byłem zły, ja...

---

Teraz zastanów się, jak chciałbyś przetwarzać gniew w przyszłości. Opisz zdrowe zarządzanie umiejętnościami i zachowaniami emocjonalnymi i zapisz je w wierszach podanych poniżej. Niektóre sugestie są wymienione w polu po prawej stronie

---

Negatywne emocje
Gniew
Rozczarowanie
Wyczerpanie
Frustracja podkreślona
Zaniepokojony
Zmartwiony
Niepokojący
Defensywny
Zdezorientowany
Pozytywne emocje
Szczęście
Podniecenie
Radość
Spokojny
Rozluźniony
Spokój
Radosny
Opiekuńczy
Elastyczny
Harmonijny

<b>Tytuł: Zmień swoje emocje</b>
O grze
Emocje, które mogą cię obciążać, przeszkadzać lub wytrącać z równowagi i oczywiście mogą być źródłem wielkiej energii i mocy, gdy je zrozumiesz, obejmiesz i wykorzystasz, aby cię pobudzić i poprowadzić do przodu w kierunku życia i sposobu bycia, którego pragniesz. Kiedy strach zostaje przemieniony, otwiera cię na cechę odwagi. Kiedy gniew zostaje przemieniony, przekształca się w rozszerzenie twojej zdolności do wyciągania ręki do życia, do wyznaczania wyraźnych granic i do działania z miłą zaciekłością w imieniu twojego dobrego samopoczucia i dobra innych.
Polecenie
<p>Spróbuj przekształcić negatywne uczucia, takie jak gniew, nienawiść, ból i zazdrość, w pozytywne, takie jak miłość, podziw, współczucie i życzliwość.</p> <p>Napisz 5 różnych zdań, w których czułeś gniew, nienawiść, ból i zazdrość. To zdanie powinno odzwierciedlać twoje własne emocje i osobiste wydarzenia.</p> <p>Następnie zmień te zdania z negatywnych na pozytywne.</p> <p>Przykład:  Nienawidzę budzić się wcześniej rano;  Potrzebuję więcej czasu, aby się obudzić i złapać dzień;</p> <p>Twoje zdania:</p> <hr/>



**Tytuł:** Powiedz mi, jak się nazywasz, a powiem ci, kim jesteś

O grze

To ćwiczenie jest doskonałym wyborem, aby dowiedzieć się o inteligencji emocjonalnej i pracować nad budowaniem cennych umiejętności społecznych.

Polecenie

Arkusze zawiera dwie spacje do zapisania dwóch imion: musisz napisać własne imię i nazwisko przyjaciela lub członka rodziny, który wpłynął na twoje życie. W pierwszym miejscu należy zapisać każdą literę nazwy w formacie pionowym. Następnie zauważysz przymiotnik, który opisuje jedną z twoich pozytywnych cech dla każdej litery imienia.

Przykład

**Czuły**

**Przygody**

**Miły**

**Radosny**

**Zły**

Najpierw należy uzupełnić własne imię, a następnie zrobić to samo dla osoby, która wpłynęła na twoje życie.

Wypełnienie tego arkusza pomoże Ci zacząć myśleć o sobie, swojej osobowości oraz cechach i cechach innych.

**Tytuł:** Ćwicz swoje emocje

O grze

Badania pokazują, że każdy rodzaj aktywności fizycznej może pomóc poprawić samopoczucie emocjonalne i nastrój, zmniejszyć lęk i poprawić jakość snu. W tym artykule przeczytaj o korzyściach płynących z rutyny fitness i o tym, jak może ona pomóc w zarządzaniu emocjami.

Polecenie

Jest to idealne ćwiczenie do wyrażania i odczuwania emocji. Możesz wykonywać to ćwiczenie codziennie przed pójściem spać. Skieruj działania na swoje emocje i spraw, aby były prawdziwe. Jeśli czujesz:

**Szalony** – 10 pajacyków / 20 tupotów po pokoju / 5 głębokich oddechów / Odtwarzaj muzykę i wykonuj "zły taniec" / Spędź trochę spokojnego czasu

**Szczęśliwy** - Uśmiechnij się / Przytul rodzinę i przyjaciół / Zrób coś miłego / Zjedz małą i zdrową przekąskę

**Głupi** - Zrób śmieszny minę / Zrób "głupi taniec"

**Smutny** - Przytul swoją rodzinę / przyjaciela / pluszową zabawkę, Wybierz się na 10-minutowy spacer, jeśli jesteś w stanie wyjść, 10-minutowa rutyna ćwiczeń, Aktywność artystyczna, 5 głębokich oddechów, Obejrzyj zabawną kreskówkę / program telewizyjny

**Przerażony** - Porozmawiaj z dorosłym o tym, co sprawia, że się boisz / Przytul ukochaną osobę / Posłuchaj spokojnej muzyki / Weź 5 głębokich oddechów / Użyj swojej wyobraźni, napisz odważną historię i odegraj ją

**Podeksytowany** – Weź 5 głębokich oddechów, Tańcz przez 5 minut / Powiedz głośno HURA

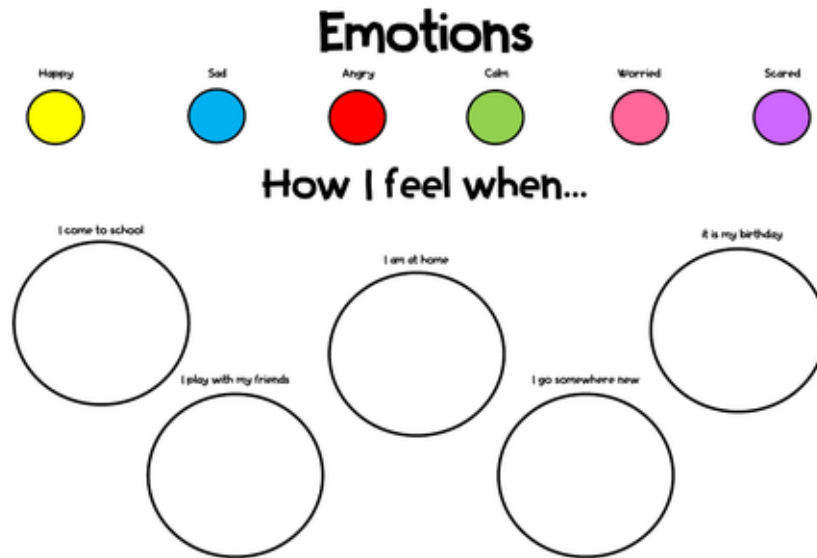
## Tytuł: Pokoloruj emocje

O grze

Kolory mogą sprawić, że czujemy się szczęśliwi lub smutni, i mogą sprawić, że czujemy się głodni lub zrelaksowani. Reakcje te są zakorzenione w efektach psychologicznych, uwarunkowaniach biologicznych i kulturowym wdrutowaniu.

Szczęśliwe kolory to jasne, ciepłe kolory, takie jak żółty, pomarańczowy, różowy i czerwony. Pastelowe kolory, takie jak brzoskwinia, jasny róż lub liliowy, mogą również podnosić na duchu nastrój. Im jaśniejszy i jaśniejszy kolor, tym szczęśliwszy i bardziej optymistyczny będzie się czuć. Innym sposobem, w jaki kolory mogą wywoływać szczęśliwe emocje, jest łączenie wielu kolorów podstawowych i wtórnych w celu uzyskania młodzieńczego, kolorowego efektu.

Polecenie



## Tytuł: Mindfulness "Świadomość siebie i otaczającego nas świata"

### Wprowadzenie

Czym jest uważność?

Uważność to praktyka lub zestaw praktyk, które rozwijają zdolność do spokojnego, skoncentrowanego umysłu, który jest otwarty, reagujący i wrażliwy na optymalne nauczanie, doradzanie w zarządzaniu i uczenie się. Na podstawie badań neuro-naukowych udowodniono, że uważność pomaga uczestnikom zmniejszyć stres i ożywić ich życie zawodowe i osobiste poprzez promowanie świadomości, obecności, współczucia, koncentracji i skupienia. Praktykując uważność, zachęcamy się do zauważania doświadczeń, które rozwijają się z chwili na chwilę.

### Jak ćwiczyć uważność

Kiedy po raz pierwszy zaczynamy praktykować uważność, może to być frustrujące, przytłaczające, obciążające i trudne do zrobienia. Z biegiem czasu, dzięki praktyce i cierpliwości, miejmy nadzieję, zauważysz, że te uczucia się rozpraszają.

Oto jak to zrobić:

**Czas:** Musisz znaleźć czas i miejsce, aby ćwiczyć uważność. Będziesz chciał znaleźć trochę miejsca w swoim codziennym harmonogramie i spróbować ćwiczyć codziennie!

**Lokalizacja:** Będziesz także chciał wybrać przestrzeń, która jest cicha i przynosi Ci spokój. Zwłaszcza gdy zaczynasz, pomocne może być posiadanie przestrzeni wolnej od zakłóceń, takich jak telefon.

**Praca z oddechem:** Jest to często powszechna umiejętność w praktyce uważności. Aby ćwiczyć oddychanie, chcesz wybrać część ciała, na której czujesz się komfortowo, koncentrując się na poruszaniu się podczas naturalnego oddychania. Może to być na przykład nozdrza, żołądek lub klatka piersiowa.

**Siedzenie:** Jeśli ćwiczenie uważności wymaga siedzenia, będziesz chciał usiąść wygodnie na krześle lub na podłodze. Jeśli zdecydujesz się usiąść na krześle, usiądź z płaskimi stopami, rozstawionymi na szerokość ramion i spróbuj usiąść wygodnie prosto. Będziesz także chciał oprzeć ręce na kolanach lub w wygodnym miejscu, na przykład na kolanach.

#### Punkt dyskusji:

Od samego początku praktykowania uważności musisz po prostu stworzyć przestrzeń dla swoich emocji i zapisać je. Wszystko, co musisz zrobić, to odpowiedzieć na te 3 proste pytania.

Co jest najważniejsze w twoim życiu? Co cenisz?

Co pomaga ci poczuć się wystarczająco dobrze, całością?  
Czy jest jedna rzecz / myśl / oczekiwanie / czy powinieneś dziś  
odpuścić, a która może poprawić twoje samopoczucie?

### Tytuł: S.T.O.P

#### O grze

Jego praktyka S.T.O.P jest praktyką uważności na stres, która pomaga nam wrócić do chwili obecnej i zyskać perspektywę. Pomaga nam złagodzić negatywne skutki stresu, a zamiast tego zobaczyć, że mamy możliwość kontrolowania naszej reakcji na presję stresu.

#### Polecenie

##### -Jak to zrobić:

**ZATRZYMAĆ...** Kiedy czujesz się zestresowany lub przytłoczony i masz ochotę zareagować, zatrzymaj się i zajmij wygodną pozycję.

**WEŹ KILKA GŁĘBOKICH ODDECHÓW...** Wdychaj przez nos i wydychaj przez usta. Pozwól swojemu ciału wpaść w naturalny rytm oddychania.

**OBSERWOWAĆ...** Zauważ, gdzie jest napięcie lub napięcia w twoim ciele i obserwuj myśli i uczucia w swoim umyśle. Po prostu bądź świadomy swojego doświadczenia w tej chwili i niech będzie cokolwiek to jest.

**POSTĄPIĆ...** Zadaj sobie pytanie: "Co jest dla mnie najważniejsze, na co powinienem teraz zwrócić uwagę?" lub "Czego teraz potrzebuję?" Idź naprzód, działając na podstawie odpowiedzi na te pytania.

##### -Wynik:

Ta praktyka została nazwana "przenośną" praktyką stresu, ponieważ można ją wykonać w dowolnym miejscu i czasie. Niezależnie od tego, czy czujesz się zestresowany w pracy, klasie, domu, bibliotece, czy nawet podczas dojazdów do kampusu, ta praktyka może pomóc ci poczuć się uziemionym i wstać, aby sprostać stresowi, z którym się borykasz.

### Tytuł: Oddychanie kwadratowe

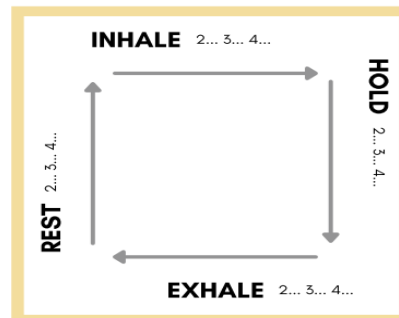
#### O grze

Oddychanie kwadratowe, znane również jako oddychanie pudełkowe, obejmuje wdych przez cztery sekundy, zatrzymanie na cztery sekundy, wydech przez cztery sekundy i odpoczynek przez kolejne cztery sekundy. Jest stosowane jako technika zarządzania stresem i może być praktykowane w dowolnym miejscu i czasie. Pomaga nam zwolnić i skupić się na oddychaniu, i uspokoić się w obliczu stresu lub [poczucia przytłoczenia](#)

## Polecenie

### Jak wykonać oddychanie kwadratowe:

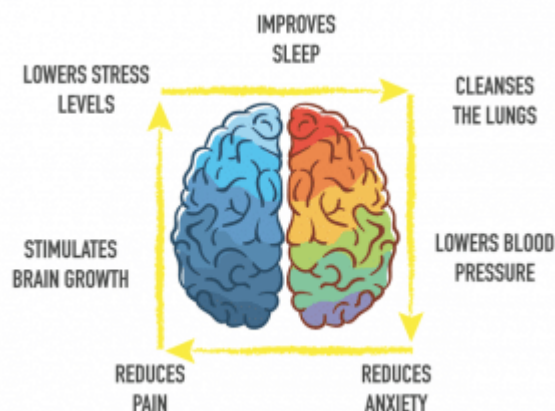
- Zaczynij od powolnego wydychania całego powietrza.
- Następnie delikatnie wdychaj przez nos do powolnego liczenia 4.
- Przytrzymaj górną część oddechu, aby policzyć 4.
- Następnie delikatnie wydychaj przez usta, licząc 4.
- Na dole oddechu zatrzymaj się i przytrzymaj przez 4.



### Kiedy używać oddychania kwadratowego:

- Zanim będziesz musiał zareagować na sytuację stresową
- Podczas [próby zaśnięcia](#)
- Aby zmniejszyć [stres w pracy](#)
- Aby [zresetować swoje kreatywne soki](#)
- Kiedy musisz oczyścić głowę
- Na spotkaniu [w pracy](#)
- Ustalając swoje intencje na dany dzień
- Podejmując [ważną decyzję](#)

## Wynik:



## Tytuł: 5-4-3-2-1 Uziemienie

### O grze

Uziemienie to praktyka, która pomaga oddychać i łączyć się z chwilą obecną. Pomaga ponownie się skupić, gdy czujesz się zestresowany, niespokojny, zamglony, a nawet po prostu "wyłączony". Technika uziemienia 5-4-3-2-1 to pomocny sposób na uziemienie się w dowolnym miejscu i czasie. Został zaprojektowany, aby złagodzić twój stan umysłu, abyś mógł przetrwać stresujące chwile. Celem tego ćwiczenia jest wykorzystanie pięciu zmysłów, aby skupić się na chwili i uniknąć wielu niespokojnych myśli, które mogą stanąć na drodze do twoich postępów.

### Polecenie

Oto jak to zrobić:

5. Znajdź pięć rzeczy, które widzisz w przestrzeni wokół siebie. Co przed tobą? Za tobą? Co powyżej?
4. Zwróć uwagę na cztery rzeczy, które możesz fizycznie poczuć w chwili obecnej. Czy twoje ręce gdzieś spoczywają? Czy twoje stopy dotykają podłogi? Czujesz przeciąg?
3. Posłuchaj trzech dźwięków, które słyszysz. Czy są ptaki? Wiatr? Ludzie rozmawiają? Tasowanie papierów?
2. Wybierz dwie rzeczy, które możesz wyczuć, lub przypomnij sobie dwa zapachy, które lubisz. Czy pokój, w którym się znajdujesz, ma szczególny zapach? Czy czujesz zapach kawy, świeżo skoszonej trawy lub czyjś lunchu?
1. Opisz jedną dobrą cechę o sobie. Bądź dla siebie miły.

Wynik:

Dzięki tym krokom będziesz w stanie w pełni wykorzystać chwilę. Skupienie się na zmysłach pomoże Ci być bardziej uważnym, co pomoże Ci wykonać zadania i odnieść sukces. W rezultacie możesz pokonać swój niepokój i poczuć kontrolę nad swoim życiem. Zastosuj tę technikę w praktyce, abyś mógł poprawić swoje zdrowie i sprawić, że te wielkie dni będą zabawne!

### Tytuł: Tworzenie listy radości

#### O grze

Tworzenie listy radości to świetny sposób, aby pamiętać o dobrych rzeczach w naszym życiu. Zapisz wszystkie rzeczy (ludzi, miejsca, zajęcia, piosenki itp.), które przynoszą ci radość. Następnie bądź świadomy integracji co najmniej jednej z tych rzeczy w swoim życiu każdego dnia. Możesz także przejść do tej listy, gdy czujesz się źle lub potrzebujesz podwiezienia.

#### Polecenie

Ta gra jest indywidualna i bardzo łatwa i przyjemna, musisz tylko być natarczywy, każdego ranka wszystko, czego potrzebujesz, to kartka papieru i coś do napisania, nie ma znaczenia, wybierz swój ulubiony kolorowy ołówek lub marker i zrób listę 10 zabawnych i radosnych rzeczy, które chcesz osiągnąć i zrobić na ten dzień. Nie musi to być coś związanego z pracą, szkołą lub codziennym chórem, bądź kreatywny i pisz je, a dla każdego zadania, które osiągniesz, oznacz to jako ukończone.

#### Wynik:

Pod koniec dnia przed snem weź tę listę, zobacz, co zrobiłeś, zobacz swój wynik i zobacz, jak bardzo zrobiłeś postęp w ciągu jednego dnia. Powtarzaj ten proces każdego dnia, aż staniesz się całkowicie świadomy tego, czego chcesz i jaki jest twój cel na cały dzień.

### Tytuł: Praktyka wdzięczności

#### O grze

**Praktykowanie wdzięczności** może zmienić zasady gry: ma daleko idące skutki, od poprawy naszego zdrowia psychicznego po poprawę naszych relacji z innymi. Przeżywanie życia z wdzięcznością pomaga zauważyć małe wygrane - takie jak autobus pojawiający się punktualnie, nieznajomy trzymający drzwi za ciebie lub słońce świecące przez okno, gdy budzisz się rano. Każda z tych małych chwil łączy się, tworząc sieć dobrego samopoczucia, która z czasem wzmacnia twoją zdolność dostrzegania dobra i bycia uważnym.

## The Benefits of Gratitude



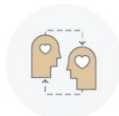
IMPROVES PHYSICAL  
HEALTH



IMPROVES  
SLEEP



IMPROVES  
PSYCHOLOGICAL HEALTH



INCREASES  
EMPATHY



REDUCES  
AGGRESSION



MORE SOCIAL  
CONNECTION



ENHANCES  
SELF-ESTEEM



IMPROVES MENTAL  
STRENGTH

## Polecenie

**Aktywność:**  
której wszyscy na  
za co czują  
będzie się  
cokolwiek, jak  
łóżko, noszenie  
Początkowo może  
więcej obracasz,  
pozytywny wpływ  
osoby. Będziesz  
ludzi, którzy chcą  
wszystkie dobre  
swoim życiu.



Aktywność grupowa, w  
rotacji muszą wyrazić coś,  
wdzięczność, a ta rotacja  
zmieniać. Może to być  
oddychanie, wygodne  
ulubionych butów itp.  
to być trudne, ale im  
tym łatwiej! Może to mieć  
na perspektywę danej  
potrzebował: tylko grupy  
być wdzięczni za  
rzeczy, które mają w

Jak to zrobić: "Kwiat wdzięczności"

Zacznij od wycięcia koła z kolorowego papieru. Żółty jest popularnym kolorem tego kawałka, ponieważ będzie to środek kwiatu. Na kółku napisz "Rzeczy, za które jestem wdzięczny" lub napisz swoje imię lub nazwisko, a nawet nadrzędną rzecz, za którą jesteś wdzięczny (np. "moja rodzina"). Następnie użyj szablonu lub odręcznego cięcia, aby utworzyć płatki kwiatów. Możesz użyć kilku różnych kolorów dla jasnego i żywego kwiatu lub tego samego koloru, aby uzyskać bardziej jednolicie wyglądający kwiat. Na płatkach kwiatów zapisz rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Mogą to być takie rzeczy jak słoneczna pogoda, posiadanie wspaniałych rodziców lub awans w pracy. Przyklej lub przyklej te płatki do środka, aby utworzyć kwiat. To jest twój kwiat wdzięczności!



## Tytuł: Łączenie bez mówienia

### O grze

Uważność naszych myśli pozwala nam postrzegać je takimi, jakimi są - ciągłymi procesami umysłowymi, a nie faktami. Jednak przez większość czasu jesteśmy przez nie tak pochłonięci, że tracimy ważne połączenia, które istnieją między naszym kontekstem, myślami i emocjami. Kiedy tak się dzieje, często pozwalamy, aby nasz stan psychiczny kształtował to, jak się czujemy, a także nasze zachowania. Na przykład bycie w złym nastroju może prowadzić do interpretowania komentarza jako zniewagi. Kulturowanie uważności naszego otoczenia oznacza przyjęcie nieoceniającego stanu umysłu i doświadczanie naszego kontekstu. Dokonując obiektywnych obserwacji rzeczy, które myślimy i czujemy, stajemy się bardziej otwarci na otaczający nas świat. Możemy lepiej współpracować z innymi, aby budować silniejsze więzi i pozytywne relacje z innymi ludźmi. Ciche połączenia koncentruje się głównie na uważności innych ludzi i wykorzystywaniu komunikacji niewerbalnej do budowania tego połączenia.

### Polecenie

**Aktywność:** Aktywność skupi się na ludziach chodzących - ludzie są zachęceni, aby nie rozmawiać ze sobą, ale zamiast tego próbują komunikować się ze sobą niewerbalnie i poczuć, jak to jest. Na przykład uśmiechanie się do siebie, przyciąganie czyjegoś wzroku i utrzymywanie tego kontaktu itp.

Zakończ dyskusję:

- Jak się wszyscy czujecie?
- Jak to było dla was wszystkich, aby wykonać tę aktywność?
- Jakie bariery napotkałbyś, uśmiechając się do ludzi, których mijasz na ulicy?

(Nie ma to na celu osądzania w żaden sposób, a uczestnicy powinni być w porządku, aby powiedzieć, że czuliby się bardziej komfortowo, uśmiechając się do niektórych ludzi niż do innych.)

## Tytuł: Moja prawdziwa radość

### O grze

To ćwiczenie ma na celu pomóc Ci zaangażować odbiorców, zachęcając ich do wymyślenia kreatywnych sposobów doświadczania tego, co naprawdę daje im radość. Im więcej uczestników, tym więcej pomysłów, aby zobaczyć, jak wyjątkowe, odpowiednie osobiste gusta dają nam prawdziwą radość.

### Polecenie

Potrzebne będą: kartka papieru formatu A4 na uczestnika i długopis. Co należy zrobić: Poproś wszystkich, aby złożyli papier na pół, pół ponownie, a potem jeszcze raz na pół. Powinny pozostać z 8 kwadratami zakreślonymi na papierze po otwarciu.

Punkt dyskusji:

Poproś wszystkich o burzę mózgów, a następnie napisz w każdym polu osobiste działania, które dają radość. Zachęć uczestników, aby myśleli nieszablonowo i nie martwili się barierami lub ograniczeniami wokół swoich pomysłów. Następnie mają 5 minut na ukończenie tej czynności, więc zasadniczo 40 sekund na ukończenie każdego pudełka. Ograniczony czas pozwala im skupić się na pomysłach bez wystarczającej ilości czasu, aby wymówić się z sugerowania rozpoczęcia rozmowy.

## Tytuł: Uważny spacer

### O grze

Siedzenie lub leżenie w bezruchu nie jest jedynym sposobem na bycie uważnym. Jeśli trudno jest pozostać w bezruchu, zaleca się uważne chodzenie. Podczas spaceru ważne jest, aby skupić uwagę na jednej rzeczy, zamiast pozwalać umysłowi wędrować. Istnieją setki rzeczy, na które należy zwrócić uwagę podczas chodzenia na zewnątrz.

### Polecenie

- Znajdź bezpieczne miejsce, w którym nikt Ci nie przeszkadza: Twój ogród, park miejski, wiejska ścieżka lub ruchliwa ulica - wszystkie są równie dobre.
- Noś wygodne ubrania i buty do chodzenia.
- Stój spokojnie i bądź świadomy tego, jak się czujesz.
- Rozważ swoją postawę, ciężar ciała, stopy w butach i mięśnie podczas równowagi.
- Weź kilka głębokich oddechów i powoli przenieś swoją świadomość do teraźniejszości.

Podróż staje się mniej o celu, a bardziej o świadomości tego, co jest na zewnątrz i wewnątrz nas. Podczas ruchu – być może w jeszcze większym stopniu – można znaleźć spokój, stać się świadomym i być obecnym.

Poniższe kroki opisują, jak wykonywać uważne chodzenie:

#### *Preparat*

- Znajdź bezpieczne miejsce, w którym nikt Ci nie przeszkadza: Twój ogród, park miejski, wiejska ścieżka lub ruchliwa ulica - wszystkie są równie dobre.
- Noś wygodne ubrania i buty do chodzenia.
- Stój spokojnie i bądź świadomy tego, jak się czujesz.
- Rozważ swoją postawę, ciężar ciała, stopy w butach i mięśnie podczas równowagi.
- Weź kilka głębokich oddechów i powoli przenieś swoją świadomość do teraźniejszości.

#### *Ruch*

- Zaczynaj chodzić, trochę wolniej niż normalnie.
- Chodź tak uważnie, jak potrafisz.
- Utrzymuj świadomość na temat:
  - Każdy krok, gdy toczy się od pięty do palców
  - Mięśnie i ścięgna w stopach i nogach
  - Ruch i mięśnie w innych częściach ciała
- Zwróć uwagę na swoje zmysły podczas chodzenia:
  - *Usłysz* wiatr wiejący w drzewach
  - *Poczuj zapach* skoszonej trawy
  - *Poczuj* lekki dotyk deszczu na twarzy
  - *Zobacz* światła samochodów odbijające się w witrynach sklepów, cienie poruszające się podczas spaceru
- Bądź świadomy każdego oddechu.
- Oddychaj łatwo, ale głęboko.

- Kiedy twój umysł odpływa od chodzenia i oddychania, delikatnie poprowadź swoje myśli z powrotem.
- Kontynuuj chodzenie tak długo, jak długo czujesz się bezpiecznie i komfortowo.

Pamiętaj, że gdziekolwiek idziesz, czy to tętniącą życiem ulicą, czy wietrznym zboczem, istnieje niezliczona ilość bodźców, którymi zalewasz zmysły.

Uświadomić sobie; delektuj się doznaniem.

#### *Finisz*

- Kiedy twoja medytacja dobiegnie końca, zatrzymaj się i stój spokojnie.
- Weź kilka głębokich oddechów.

### **Tytuł: Beczka emocji**

#### O grze

Ideą tego było danie uczestnikom wizualizacji, która pomoże im zrozumieć koncepcję, kiedy odczuwają wiele emocji; W szczególności emocje, które dzieci mogą uznać za trudne do wyjaśnienia, opisanie lub wyrażenia w odpowiedni sposób, takie jak gniew, frustracja, smutek lub rozczarowanie


#### Polecenie

**Aktywność:** Jest to aktywność grupowa, w której po prostu bierzesz słoik i napełniasz go około trzech czwartych wodą. Następnie dodajesz brokat, konfetti lub cokolwiek błyszczącego, co będzie się unosić. A potem zamykasz słoik i potrząsasz nim. Zwróć uwagę swojej grupie, że tak właśnie wygląda teraz ich umysł z powodu wszystkich emocji i myśli kłębiących się wokół. Dając grupie słoik i pozwalając im wypełnić go tym, czego chcą według własnego wyboru aby zachęcić ich do potrząśnięcia nim, aby wywołać poruszenie.  
**Punkt dyskusji:** Kilka osób musi podzielić się tym, jak napełniają swój słoik negatywnymi emocjami i jak je uwolnić.

## Priorytety

Jakie są priorytety? Priorytety to rzeczy, które robisz lub którymi zajmujesz się w pierwszej kolejności, ponieważ jest to ważniejsze lub pilniejsze niż inne rzeczy. Rodzi to pytanie, co sprawia, że coś jest PRIORYTETEM. Podział priorytetów jest subiektywny, ponieważ każda osoba nadaje priorytet różnym rzeczom w oparciu o różne stany emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Bardzo ważne jest, aby zrozumieć, jaki jest ich obecny priorytet, podzielić i pokonać ich wyzwania oraz zachować racjonalność. Mimo to priorytety są unikalne i dynamiczne dla każdej osoby.

Podczas tych ćwiczeń będziesz musiał otworzyć swój umysł, być uczciwym wobec siebie i skupić się na tym, co najważniejsze. Rozwiniesz swoje poglądy na temat podziału priorytetów, skupienia się na sobie i nadzorowania błędów z przeszłości, jednocześnie ucząc się je akceptować i przechodzić.

Tytuł: Ludzka piramida	
O grze	
Zrozumienie Twoich potrzeb i znalezienie sposobu na ich priorytetyzację ma kluczowe znaczenie. Celem gry Ludzka piramida jest przede wszystkim zrozumienie twoich potrzeb, ustalenie ich priorytetów i zrozumienie, jaki jest twój osobisty priorytet, na czym powinieneś, a na czym nie powinieneś się skupiać. Dzięki tej prostej grze uzyskasz perspektywę na to, jakie są Twoje obecne potrzeby i na czym musisz się skupić, tworząc ich piramidę.	
Polecenie	
Pomyśl o 10 aktualnych potrzebach, które masz i bądź szczery i szybki. Po zastanowieniu się nad 10 potrzebami musisz nadać im priorytet w piramidzie, którą możesz zobaczyć poniżej. Na szczycie piramidy możesz umieścić tylko jedną potrzebę, którą masz, myśleć krytycznie i realistycznie. Następnie weź dwie potrzeby i umieść je poniżej pierwszej potrzeby, dając im mniejsze skupienie niż główny priorytet. Następnie zapisz trzy kolejne potrzeby poniżej dwóch poprzednich potrzeb, które uważasz za mniej ważne niż one, ale nadal uznasz, że są one cenne. Na koniec zapisz cztery pozostałe potrzeby na dole, tworząc piramidę własnych osobistych potrzeb.	
Patrząc na swoją piramidę potrzeb, powinieneś teraz zastanowić się nad nimi za pomocą następujących pytań: Dlaczego umieściłem tę potrzebę na wierzchu? Czy mógłbym coś zmienić? Co i dlaczego?	

<b>Tytuł: Wiadro priorytetów</b>
O grze
<p>Celem gry jest zdefiniowanie szczęścia w różnych aspektach życia, zadawanie pytań i dojście do odpowiedzi oraz nadzorowanie, na których aspektach życia należy skupić się bardziej i ustalić priorytety. W trakcie tej gry będziesz używać kubków jako wizualnych przewodników po swoim szczęściu w różnych częściach życia, a później zrozumiesz, na których aspektach, ludzkich powiązaniach lub zainteresowaniach powinieneś skupić się bardziej i dokąd cię to zaprowadzi.</p>
Polecenie
<p>Zdobądź 5 pustych kubków i jedną butelkę wody. Wyrównaj kubki obok siebie i przypisz każdej filiżance jeden aspekt swojego życia (np. Rodzina, miłość, dbanie o siebie, przyjaciele, kariera ...). Po przypisaniu każdej filiżance roli powinieneś wziąć butelkę wody i zacząć napełniać kubki w zależności od tego, jak szczęśliwy jesteś w tym aspekcie swojego życia. Podziel wodę na wszystkie kubki; Możesz zostawić filiżankę pustą, jeśli czujesz, że ten aspekt twojego życia jest również pusty.</p> <p>Po wydaniu całej butelki wody spójrz na wyniki. Niektóre kubki są bardziej wypełnione niż inne, niektóre mogą być puste, a może niektóre są równe. W zależności od tego, jak napełniłeś swoje kubki, przed tobą znajduje się wykres twojego szczęścia w różnych aspektach życia.</p> <p>Zadaj sobie pytania takie jak:</p> <p>Dlaczego? Jak? Co się stało?</p> <p>Dzięki temu zastanów się, które aspekty swojego życia traktujesz priorytetowo, a które nie. Teraz opróżnij kubki, weź kolejną butelkę wody i wlej do każdej przypisanej filiżanki, o ile więcej wysiłku MYŚLISZ, że powinieneś włożyć w ten aspekt swojego życia.</p>
<b>Tytuł: MoSCoW</b>
O grze
<p>Celem techniki MoSCoW jest zrozumienie przez jednostkę jej najlepszych i najgorszych cech i równolegle stworzenie obrazu tego, jakie cechy posiada odnosząca sukcesy jednostka, znajdując w ten sposób swoje idealne ja, nad którym może pracować. Zdefiniowanie najpierw swoich pozytywnych i negatywnych cech / cech / cech, zobaczenie, jak wpływają one na twoje życie i skategoryzowanie ich w aspekcie kogoś udanego. Dzięki temu ustaleniu priorytetów, które z twoich cech są najlepsze, nad którymi powinieneś pracować, a które powinieneś zmienić lub spróbować rozwinąć, aby odnieść większy sukces.</p>
Polecenie
<p>Zapisz swoje pozytywne i negatywne cechy / cechy, spróbuj zapisać 12 (6 z każdego). Patrząc na te cechy, najpierw zastanów się, jak wpływają one na twoje życie i w jakich aspektach.</p> <p>Po utworzeniu tabeli 4 kolumn – Musi mieć / Powinien mieć / Mógł mieć / Nie będzie miał. Celem działania jest określenie, jakie są priorytety, abyś stał się odnoszącą sukcesy osobą. Weź swoje cechy i podziel je na kolumny według własnego uznania, pamiętając, że przypisujesz je do osoby odnoszącej sukcesy.</p> <p>Z każdą cechą przypisaną spójrz na stół przed tobą. To jest twoja definicja osoby odnoszącej sukcesy, a poprzez to ćwiczenie kładziesz nacisk na własne cechy, patrząc oczami kogoś, kto odniósł sukces.</p> <p>Możesz pisać na poniższej tabeli lub utworzyć własną tabelę, używając jej jako przykładu.</p>

Must Have	Should Have	Could Have	Won't Have
*1	*1	*1	*1
*2	*2	*2	*2
*3	*3	*3	*3
*4	*4	*4	*4
*5	*5	*5	*5
*6	*6	*6	*6
*7	*7	*7	*7
*8	*8	*8	*8
*9	*9	*9	*9

Tytuł: Rzeczy, które robię w ciągu tygodnia
O grze
<p>To proste ćwiczenie ma możliwość zmiany poglądów na codzienne życie. Sugeruje się również, aby robić to przez cały tydzień, aby uzyskać lepsze wyniki. Celem ćwiczenia jest określenie, jak spędzasz dzień i jak dzielisz swoje priorytety. Sprawdzanie, ile czasu zajmują pewne działania i czy jest to konieczne i uzasadnione. Dzięki temu ćwiczeniu powoli zaczniesz rozumieć, jakie są twoje codzienne priorytety i zaczniesz tworzyć idealny tydzień.</p>
Polecenie
<p>Pomyśl o tym, jak mija twój typowy dzień (np. obudź się i idź do Internetu, ćwicz, idź do pracy w mojej pracy, czytaj książkę, spędzaj czas z przyjaciółmi, przygotuj jedzenie, idź spać, ...). Teraz narysuj linię, która przechodzi od jednej strony obrazu poniżej do drugiej. Na początku linii umieść czynności, na których spędzasz najmniej czasu i kontynuuj do końca linii, gdzie umieścisz aktywność, na której spędzasz najwięcej czasu. W ten sposób zamówisz czynności, które wykonujesz w ciągu dnia, od "najmniej spędzonego czasu" - "najwięcej spędzonego czasu". Po zapisaniu, ile czasu pozornie spędzasz na tych wszystkich codziennych czynnościach, pomyśl o tym, jak ważne i jak duże są one dla Ciebie priorytetem i przypisz każdej aktywności ocenę priorytetu od 1 do 5.</p> <p>Oceń, co musi się zmienić, dlaczego poświęcasz czas na pewne rzeczy lub dlaczego nie spędzasz czasu. Poświęć czas na refleksję i pomyśl o swoim idealnym dniu z idealnym czasem i ustalaniem priorytetów. Rób to, co tydzień, aby spojrzeć na swoje wyniki i kontynuować pracę nad stworzeniem idealnego tygodnia. Zaczynaj robić mniej tego, co nie jest priorytetem i zaczynaj robić więcej tego, co jest. Twoje priorytety są dynamiczne i unikalne dla Ciebie.</p>



### Tytuł: Czas ucieka!

#### O grze

Każda osoba powinna zrozumieć, jakie są jej cele i aspiracje, aby mogła znaleźć motywację do rozpoczęcia pracy nad ich osiągnięciem. Celem ćwiczenia jest zdefiniowanie bieżących celów, ustalenie ich priorytetów i dalsze przyjrzenie się, co te cele oznaczają dla Ciebie i jak zarządzać czasem, aby je osiągnąć.

#### Polecenie

Zastanów się, jakie są Twoje obecne cele i inicjatywy i zapisz je na kartce papieru. Zapisz 6 celów, które masz teraz i mogą to być inicjatywy długo- lub krótkoterminowe.

Zastanów się nad następującymi pytaniami w odniesieniu do swoich celów:

- Gdybyś miał tylko czas na wdrożenie i realizację połowy swoich obecnych celów i inicjatyw, które byś wybrał?
- Gdybyś miał tylko połowę swoich zasobów, który z twoich celów wyeliminowałbyś?
- Gdybyś miał szansę realizować tylko jeden cel, który byś wybrał?

Weź jeden czerwony, zielony i niebieski znacznik (lub dowolne trzy inne kolory, które są różne). Z 1. kółkiem znacznika tylko jeden cel / inicjatywa, która po udzieleniu odpowiedzi na pytania uważasz za swój priorytet. Następnie za pomocą 2. znacznika podkreśl dwa cele lub inicjatywy, które uważasz za kolejne największe priorytety w życiu. Na koniec weź 3. znacznik i umieść linię nad pozostałymi celami. Dzięki temu podkreśliłeś lub nadaś priorytet 1 głównemu i 2 drugorzędnym celom, na których musisz się skupić. Poświęć czas na refleksję i przemyślenie swoich wyborów.



<b>Tytuł: Co to jest priorytet?</b>
O grze
Bardzo ważne jest, aby określić, co jest priorytetem dla CIEBIE, ponieważ priorytety są subiektywne, unikalne i wymienne w zależności od różnych sytuacji. Podczas tego ćwiczenia stworzysz osobistą definicję tego, co jest priorytetem, a następnie stworzysz zestaw zasad, na których można ocenić różne zadania, cele i sytuacje, aby oprzeć reakcje i zarządzanie czasem.
Polecenie
W tym krótkim ćwiczeniu zapisz krótką i prostą osobistą definicję tego, co jest dla Ciebie priorytetem. Napisz własną definicję priorytetu. Po napisaniu tej definicji musisz stworzyć reguły, aby postępować zgodnie z twoją definicją (np. czas, efekt długoterminowy, spełnienie, wpływ, szczęście, wpływ na związek, ...). Tworząc tę listę zasad ustalania priorytetów, stworzyłeś podstawę, na której możesz ocenić swoje cele i obecną sytuację, aby jeszcze sprawniej nadawać im priorytety.

<b>Tytuł: Ustalanie priorytetów w przeszłości</b>
O grze
Refleksja nad konkretnymi sytuacjami z przeszłości, które miały na ciebie negatywny wpływ, wzbudzając pewne negatywne emocje lub reakcje. To maluje jasny obraz twoich działań i priorytetów związanych z tą sytuacją. Później myślisz o koncepcji "wpływ vs ryzyko", odpowiadając sobie na trudne pytania dotyczące sytuacji i będąc krytycznym. Dzięki temu zidentyfikujesz, jakie złe priorytety miałeś w tej konkretnej sytuacji i jak te priorytety mogły się zmienić, aby nie miały na ciebie wpływu. Celem ćwiczenia jest refleksja nad przeszłymi działaniami, zmiana priorytetów i radzenie sobie z negatywnymi sytuacjami.
Polecenie
Pomyśl o konkretnej sytuacji w przeszłości lub teraźniejszości, która nie miała dla ciebie pozytywnego wpływu ani wyniku. Pomyśl o swoich decyzjach i spróbuj namalować jasny obraz działań, które podjąłeś. Pomyśl o co najmniej trzech priorytetach, które miałeś w sytuacji, która wpłynęła na twoje działania (priorytety = opinie, przemyślenia, cele). Możesz je również zapisać. Teraz gdy masz już zwizualizowane priorytety dotyczące tej konkretnej sytuacji, pomyśl o pożądanym wyniku i spróbuj się zastanowić. Jak te priorytety wpłynęły na twoje decyzje, które doprowadziły do niepożądanego rezultatu? Jakie inne rzeczy mogłeś nadać priorytet, aby wynik mógł być inny? Pomyśl o koncepcji "wpływ vs ryzyko". Spójrz na swoje poprzednie decyzje i pomyśl o ich wpływie w porównaniu z ryzykiem lub wynikiem, który miał miejsce. Bądź samokrytyczny i spróbuj zmienić priorytety, które miałeś w tej konkretnej sytuacji, mając na uwadze WYSOKI wpływ vs NISKIE ryzyko (lub odwrotnie).

<b>Tytuł: Matryca priorytetów</b>
O grze
Proces podziału i zarządzania zadaniami jest niezbędny do zorganizowania dnia, a w konsekwencji życia. Podczas tego ćwiczenia nauczysz się różnicy między pilnymi i ważnymi zadaniami dla lepszej klasyfikacji i podziału priorytetów. Celem gry jest uświadomienie Ci, co sprawia, że zadanie jest ważne, istotne lub kluczowe. Sprawia, że patrzysz na swoje obowiązki w konstruktywny sposób, dzięki czemu lepiej zarządzasz swoim czasem, ustalając priorytety i kończąc je.
Polecenie
Weź kartkę papieru i napisz swoją definicję PILNEGO i WAŻNEGO. Po porównaniu:



**PILNE** zadania: działania wymagające naszej natychmiastowej uwagi. Wprowadzają nas w tryb reaktywny – defensywny, negatywny, pośpieszny i wąsko skoncentrowany sposób myślenia.

**WAŻNE** zadania: rzeczy, które mają długoterminowy wpływ na nasze cele, wartości i misję. Zazwyczaj zadania te nie są pilne i wymagają elastycznego podejścia, gdy jesteśmy spokojni, racjonalni i otwarci na nowe możliwości.

Podział zadań na pilne i ważne ma kluczowe znaczenie dla zorganizowania czasu i ustalenia priorytetów. Oto przewodnik po tej klasyfikacji:

- **Pilne i ważne – KRYZYSY**

Zadania, które wymagają naszej natychmiastowej uwagi, przyczyniają się do realizacji naszych długoterminowych celów i obejmują aktywne problemy i terminy.

- **Nie pilne, ale ważne – PLANY**

Obejmują one działania, które przybliżają Cię do Twoich celów, ale nie mają ściśle określonych terminów: edukacja i szkolenia, budowanie relacji, zarządzanie ryzykiem i budżetem.

- **Pilne, ale nie ważne – przerwy**

Działania te wymagają naszej natychmiastowej uwagi, pochłaniając nasz czas i energię, nie przyczyniając się do długoterminowych korzyści.

- **Nie pilne i nieważne – rozproszenie uwagi**

Działania te nie są pilne i nie są ważne, co oznacza, że nie pomagają osiągnąć długoterminowych celów, nie mają terminów i w większości obejmują rozproszenie.

Spójrz na nadchodzące zadania i spróbuj nadać im priorytet, dzieląc je na wyżej wymienioną klasyfikację. Poświęć trochę czasu, aby spróbować zrozumieć zajęcia i zadania, aby skuteczniej ustalać priorytety. Napisanie tej klasyfikacji z priorytetami w niej jest również zalecane dla tej działalności.

### **Tytuł: Priorytet osobisty**

#### **O grze**

Pomyśl o swojej definicji priorytetu. Pomyśl o wszystkich zadaniach, obowiązkach i codziennych rzeczach, które traktujesz priorytetowo. Podział priorytetów jest ważną umiejętnością, którą każdy powinien posiadać, ale dbanie o siebie, zdrowie psychiczne i fizyczne powinno być numerem jeden. Dzięki temu ćwiczeniu zaczniesz uznawać swoje osobiste potrzeby i czas prywatny oraz korzystać z metody ICE, aby ustalić priorytety tego, co czyni Cię najszcześniejszym i co ma na Ciebie najbardziej pozytywny wpływ.

#### **Polecenie**

Pomyśl o swojej definicji priorytetu. Pomyśl o wszystkich zadaniach, obowiązkach i codziennych rzeczach, które traktujesz priorytetowo. Podział priorytetów jest ważną umiejętnością, którą każdy powinien posiadać, ale dbanie o siebie, zdrowie psychiczne i fizyczne powinno być numerem jeden.

To szybkie i proste ćwiczenie chce, abyś skupił się na sobie i uznał, że twoje zdrowie powinno być twoim priorytetem. Pomyśl o dbaniu o siebie lub osobistych rzeczach, które lubisz robić (prysznic, bieganie, chodzenie na siłownię, oglądanie filmu, picie kawy, ...). Zapisz co najmniej pięć z tych rzeczy na kartce papieru. Patrząc na rzeczy, które napisałeś, uporządkuj je w tabeli na papierze, jak w poniższym

przykładzie. Następnie podaj rzeczy, które Ci się podobają, wynik od 1-5 w zależności od poniższych kryteriów:

I – wpływ: jak duży wpływ ma to na mój stan psychiczny, fizyczny i emocjonalny.

C – pewność siebie: poziom pewności, jaki mam, że pozwolenie sobie na cieszenie się tym nawykiem nie będzie miało negatywnego wpływu na moje codzienne życie.

E – łatwość: ile czasu i wysiłku zabierze mi to z dnia.

Personal Priority			
	I	C	E
free time			
Reading			
Gym			
Drink Coffee			
<b>ICE Score</b>			

Wynik ICE = (wpływ + pewność siebie + łatwość) / 3

Po uzyskaniu wyniku za każdą aktywność możesz je porównać i dowiedzieć się, które osobiste działania powinieneś traktować priorytetowo, aby poprawić swoje zdrowie i złagodzić codzienne napięcie.

### Tytuł: Inwestycja własna

#### O grze

Pierwszym krokiem do rozpoczęcia oszczędzania pieniędzy jest ustalenie, ile wydajesz. Aby śledzić wszystkie swoje wydatki - oznacza to każdą kawę, artykuły gospodarstwa domowego itp. Za pomocą tego ćwiczenia kompilujesz dane, organizujesz ceny, ustalasz priorytety swoich potrzeb i możesz zacząć tworzyć budżet. Dzięki tej aktywności uczysz się ustalać priorytety swoich pieniędzy, być mądrzejszym ze swoimi zarobkami i terminowo inwestować w swoje życzenia, pozostając realistycznym, wykonalnym i prostym.

#### Polecenie

Pierwszym krokiem do rozpoczęcia oszczędzania pieniędzy jest ustalenie, ile wydajesz. Aby śledzić wszystkie swoje wydatki - oznacza to każdą kawę, artykuły gospodarstwa domowego itp. Za pomocą tego ćwiczenia kompilujesz dane, organizujesz ceny, ustalasz priorytety swoich potrzeb i możesz zacząć tworzyć budżet.

Weź kartkę papieru i zapisz co najmniej 5 materialnych rzeczy, które chcesz, może to być telefon, komputer, ubrania, zegarek, a nawet członkostwo w siłowni. Po zapisaniu wszystkich tych rzeczy uszereguj je od najwyższego do najniższego priorytetu. Na górze umieść to, co chcesz najbardziej, poniżej następnej rzeczy i idź dalej, aż wszystko zapiszesz. Obok napisanego przedmiotu powinieneś umieścić jego cenę.

Po zapisaniu wszystkich życzeń i ich cen zacznij od podzielenia każdej ceny przez liczbę dni w miesiącu. Dzięki temu zyskujesz jasny obraz tego, ile powinieneś odłożyć dziennie. Po uszeregowaniu wszystkich swoich życzeń od najniższego do najwyższego priorytetu wiesz, czego najbardziej chcesz i jakie jest najbardziej realistyczne życzenie, które może się spełnić.