

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

WNĘTRZE-ŻYCIE

Wzmacniające zdania na wyjątkowe czasy. Talia kart jako DIY (zrób to sam)

Nikt z nas nie przeżył jeszcze sytuacji takiej jak ta teraz, gdy jednocześnie doświadczamy zarówno licznych zmian, jak i stanu swoistej stagnacji. Stawia nas ona przed wyzwaniem pokonania naszych niepewności, jak i wypracowania nowej rutyny. Im dłużej trwają zakazy poruszania się, kwarantanna i niekończące się codzienne złe wiadomości, tym większe stają się nasze psychiczne obciążenia. I podczas, gdy dezynfekujemy nasze ręce, nasza psychika pozostaje najczęściej bezbronna wobec zagrożeń, Czy jest zatem możliwe oczyszczenie i uodpornienie naszej psychiki?

By przydać nam wszystkim w czasie kryzysu choć trochę sensu, pomocy i optymizmu, stworzyliśmy tę „Do it your self” – talię kart „WNĘTRZE-ŻYCIE”. Składa się z 40 kart „WNĘTRZE” i 40 kart „ŻYCIE”, które - złączone w pary - stworzą aż 1.600 wspomagających i objaśniających zdań. Poprzez nie możesz z jednej strony uzyskać praktyczną pomoc w szukaniu rozwiązań konkretnych problemów. Z drugiej – orientują się one na najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby: bezpieczeństwa, niezależności, związków międzyludzkich i samowzmocnienia. „WNĘTRZE – ŻYCIE” funkcjonuje zatem zarówno przy zapobieganiu i jak i przy rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych: praktycznie i prosto.

A oto, co trzeba zrobić:

- * Ściągnij plik PDF, wydrukuj go i wytnij karty.
- * Sformułuj własne, „wzmacniające” Cię zdania. Uruchoom swoje psychiczne siły oporu przeciw niepewnościom i lękom, uczyni to poprzez „uwewnętrzenie” tych zdań jak mantra.
- * Pomocne jest wypowiedanie Twoich zdań przy jednoczesnym kolistym pocieraniu prawą ręką ruchem zgodnym z wskazówką zegara punktu poniżej lewego obojczyka (ta stymulacja dotykowa w połączeniu z wypowiedzeniem zdania wzmacniającego jest skuteczną interwencją PEP - metoda Michaela Bohne).

- * Możesz użyć swych kart także jako zakładki do czytanej właśnie książki. Lub przyczep je na lustrze. Lub zapisuj je po kilka razy. Celem jest regularne naocznianie i zapamiętywanie tych zdań.
- * Jeśli mieszkasz w kręgu rodziny, czy przyjaciół, możesz wykorzystać te karty, by z ich pomocą nawiązywać rozmowy o problemach i doświadczeniach wspólnego bytowania.
- * Dla Twoich własnych pomysłów na zdania dołączyliśmy także kilka „pustych” kart.
- * Podziel się tym linkiem w kręgu rodziny, przyjaciół i znajomych, tak by nasze „wzmacniające” zdania mogły ogarnąć jak największą liczbę osób.
- * Bardzo się ucieszymy, jeśli przyślesz nam zdjęcia swojej własnej talii kart, a także podzielisz się osobistymi doświadczeniami na temat: „WNĘTRZE – ŻYCIE”.

Życzymy Ci, aby Twoje ciało i dusza pozostały zdrowe, i by udało Ci się pomyślnie przetrwać ten niezwykły okres.

Sabine Ebersberger i Michael Bohne

Dziękujemy serdecznie Ewie Grabowskiej i Margarethe Wawrzyniak – Ryu za przetłumaczenie tego tekstu i kart.

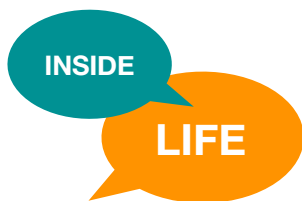
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (WNĘTRZE-ŻYCIE, 2020) autorstwa Dr. Sabine Ebersberger i Dr. med. Michael Bohne posiada licencję Creative Commons 4.0: Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne – Rozpowszechnianie na tych samych warunkach; www.creativecommons.org



Uwaga: osoby używające „wzmacniających zdań” robią to na własną odpowiedzialność. Użycie „wzmacniających zdań” nie może zastąpić profesjonalnej terapii chorób wymagających leczenia.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Polish Version]

WNĘTRZE-ŻYCIE

Wzmacniające zdania
na wyjątkowe czasy.

Talia kart jako DIY (zrób to sam)

Tłumaczone przez:

Ewa Grabowska / Margarethe Wawrzyniak-Ryu

INSIDE

Nawet, jeżeli w
obecnej sytuacji
docieram do granic
moich możliwości,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli czuję się
bezzadny i
opuszczony,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli nie wolno
wychodzić na
zewnątrz,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli nie mogę
tu już wytrzymać,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli martwię
się o siebie i moich
bliskich,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli muszę w
wielu dziedzinach
zmienić swe
zachowanie,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli tracę
wszelką nadzieję,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nawet, jeżeli boję się o
moją egzystencję,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli czuję się
odcięty od mojego
zwykłego środowiska,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli ciężko mi
przychodzi
zorganizować się w
obecnej sytuacji,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli lękam
się, co będzie dalej,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie da się
przewidzieć, jak długo
potrwa ta sytuacja,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli brakuje
mi mojej pracy i
kolegów,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli czuję, że
mnie to przerasta,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie
potrafię sobie
wyobrazić, jak będzie
wyglądać przyszłość,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie wiem,
co będzie ze szkołą i
opieką nad dziećmi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli czuję się
jak w więzieniu,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli muszę
teraz zrezygnować z
tyłu rzeczy,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli
zauważam, jak inni
ludzie się zmieniają,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli obawiam
się, że niektórzy nie
pojeli jeszcze powagi
sytuacji,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli martwię
się, jak rozwinie się
gospodarka światowa,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli inne
ważne tematy usuwają
się w cień,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli panuje
dziwny nastrój,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli
wiadomości w kolejnych
dniach i tygodniach nie
poprawią się,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie mogę
odwiedzać moich
krewnych,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nikt nie
wie, czy służba
zdrowia da radę
opanować sytuację,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli w całym kraju przesunięte zostają egzaminy,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli zakaz wychodzenia z domu staje się realnością,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli czasem czuję się nie na swoim miejscu,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nieznane napełnia mnie lękiem,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli wieczorem błędem okazuje się to, co jeszcze rano było prawdą,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli zamarło życie publiczne,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli tyle wysiłku kosztują mnie moje obawy i lęki,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli czuję się w międzyczasie totalnie znudzony,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli wszystko to działa mi na nerwy,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie opuszcza mnie lęk o los innych,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli wiadomości w mediach przyczyniają się do lęku i paniki,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli atmosfera w domu staje się coraz bardziej napięta,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli obecna sytuacja wywróciła wszystkie moje plany na nice,

www.innen-leben.org



INSIDE

Nawet, jeżeli nie wiem, czym jeszcze zająć dzieci przez cały dzień,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

próbuję znaleźć coś
pozytywnego w
powszechnym
spowolnieniu.

www.innen-leben.org



LIFE

ufam, że spotkam się z
troską o mnie i innych
ludzi.

www.innen-leben.org



LIFE

znajdę sposób, by nawet
w czterech ścianach
zrobić coś dobrego dla
mojego zdrowia.

www.innen-leben.org



LIFE

w każdej sytuacji
próbuję znaleźć coś
pozytywnego.

www.innen-leben.org



LIFE

staję się świadomy
moich uczuć i potrafię
o nich mówić.

www.innen-leben.org



LIFE

każdego dnia staram
się znaleźć powód, dla
którego mogę być
wdzięczny.

www.innen-leben.org



LIFE

do wyzwań podchodzę
pełen siły i ufności.

www.innen-leben.org



LIFE

tak jak Włosi, śpiewam
z otwartego okna.

www.innen-leben.org



LIFE

na nowo odkrywam, co
jeszcze mogę robić
siedząc w domu.

www.innen-leben.org



LIFE

wykorzystuję czas
robiąc porządki w
domu.

www.innen-leben.org



LIFE

odczuwam ogromną
wdzięczność wobec
tych, którzy utrzymują
działanie całego
systemu.

www.innen-leben.org



LIFE

ponownie okazuje się,
w jak wielu sytuacjach
pomaga czekolada.

www.innen-leben.org



LIFE

jestem pewny, że
jeszcze nadejdą lepsze
czasy.

www.innen-leben.org



LIFE

od czasu do czasu
piszę list, poczta wszak
nadal działa.

www.innen-leben.org



LIFE

w ramach moich
możliwości staram się
przyczynić do poprawy
sytuacji.

www.innen-leben.org



LIFE

uzmysławiam sobie, że
wszyscy jesteśmy w tej
samej sytuacji.

www.innen-leben.org



LIFE

staram się dowiedzieć,
jak mogę pomóc
innym.

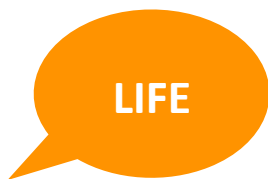
www.innen-leben.org



LIFE

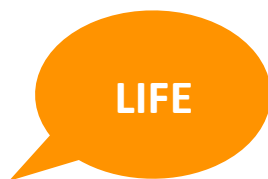
udostępniam mój numer
telefonu, by mogli do
mnie zadzwonić starsi
ludzie.

www.innen-leben.org



pytam się sam siebie,
co jest dla mnie
ważne.

www.innen-leben.org



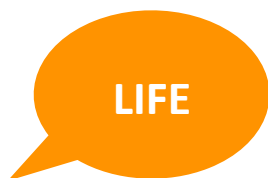
uczę się dawać sobie
radę z moimi lękami.

www.innen-leben.org



stwarzam sobie więcej
miejsca do refleksji i
kontemplacji.

www.innen-leben.org



stwierdzam, że
pomimo wycofania się,
nie pozostaję sam.

www.innen-leben.org



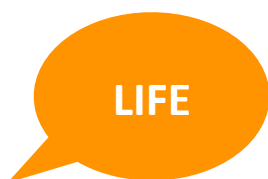
cieszę się, że mam
znów czas dla mojej
rodziny.

www.innen-leben.org



nadaję strukturę
mojemu dniu.

www.innen-leben.org



narzekanie to żadne
rozwiązanie.

www.innen-leben.org



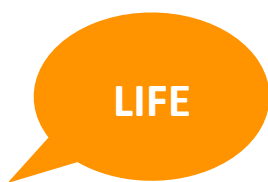
nikt nie odbierze mi
mojego optymizmu.

www.innen-leben.org



odkrywam, jak
wyzwalająco działa
śmiech i poczucie
humoru.

www.innen-leben.org



pozostaje mi
przynajmniej praca
zdalna.

www.innen-leben.org



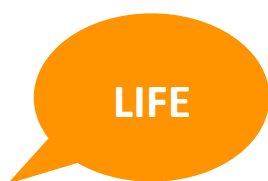
zamieniam lęk
na lekkość.

www.innen-leben.org



okazuje się, że
rezygnacja nie
oznacza utraty.

www.innen-leben.org



zdumiewa mnie humor
i współodczuwanie,
które teraz się rodzą.

www.innen-leben.org



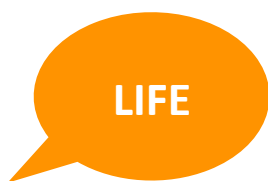
zamieniam mój
dom w gniazdo.

www.innen-leben.org



znajduję sposoby, by
móc komunikować się
z ludźmi, którzy są dla
mnie ważni.

www.innen-leben.org



wykorzystuję moją
pomysłowość, by
podołać pojawiającym
się wyzwaniom.

www.innen-leben.org



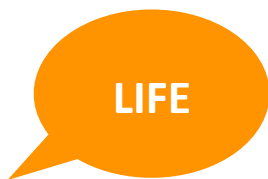
szanuję i akceptuję
mnie takim, jakim
jestem.

www.innen-leben.org



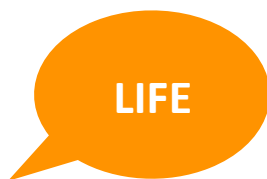
stawię czoła kryzysowi
moim sercem i
rozumem.

www.innen-leben.org



odczuwam jako ulgę
fakt, że mój kalendarz
nie jest wypełniony po
brzezi terminami.

www.innen-leben.org



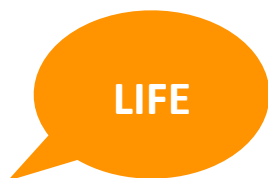
uznaję, że moje
indywidualne
ograniczenia, konieczne
są dla wspólnego
publicznego dobra.

www.innen-leben.org



nadal w ciszy rośnie
trawa.

www.innen-leben.org



próbuję każdego dnia
zrobić coś dla siebie,
nawet jeśli jest to tylko
kilka głębokich
oddechów.

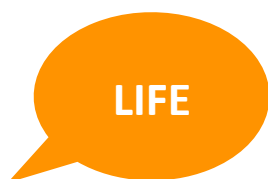
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org