

Pracovní ZOŠIT



Úvod

Vitaj vo svojom osobnom sprievodcovi zvládáním úzkosti a stresu. Tento pracovný zošit ti pomôže prepojiť teóriu s praxou a nájsť tie techniky a nástroje, ktoré budú najviac fungovať pre teba.

Ako so zošitom pracovať:

- **Vyplňuj si ho priebežne.**
- **Buď k sebe úprimná/ý.**
- **Tento zošit je len pre teba – môžeš si do neho kresliť, prepisovať, vylepovať...**

Tvoje ciele v kurze:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Čo je úzkosť a stres?

Reflektívne úvahy:

- V akých situáciách najčastejšie pociťujem úzkosť?

.

- Ako sa stres prejavuje v mojom tele?



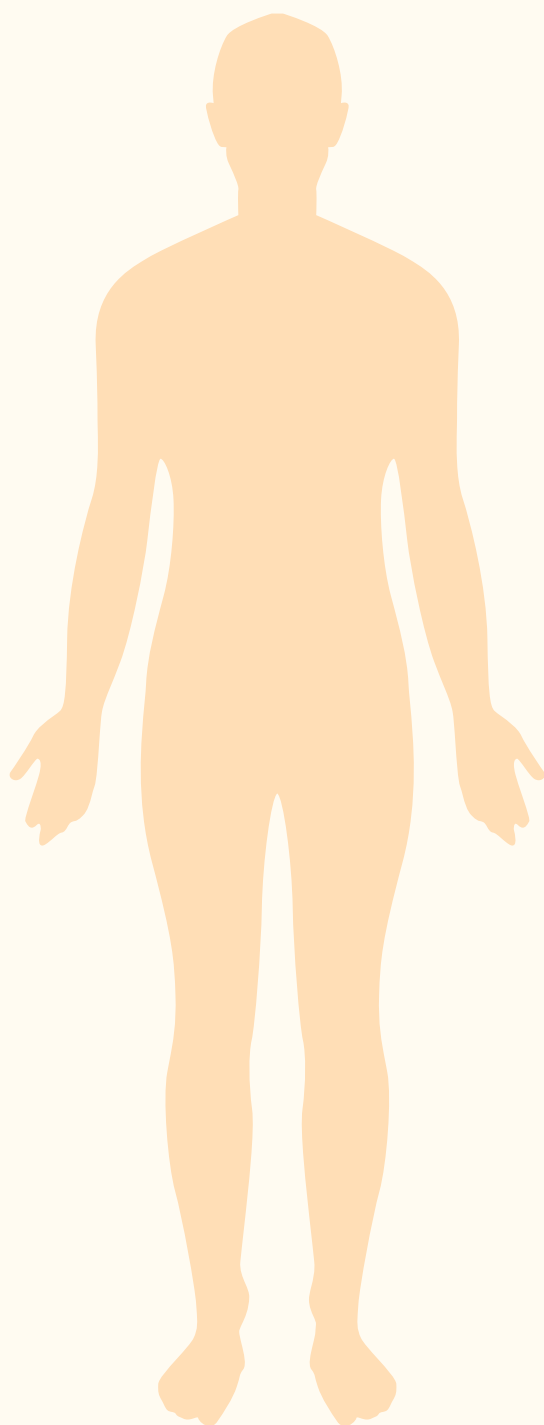
Cvičenie: Moje spúšťače a prejavy úzkosti

Situácia	Myšlienka	Pocity	Telesné prejavy



Cvičenie: Mapa tela

- Nakresli alebo popíš, kde v tele najviac cítiš úzkosť.



Telo a fyziológia úzkosti

Pochopenie reakcie boj – útok – zamrznutie

- Ako reagujem na stres najčastejšie ja?

Práca s telom:

- Aké cvičenia stimulujúce parasympatikus som vyskúšal/a a aké to bolo?

Denník telesných reakcií:

Deň	Situácia	Telesné signály stresu	Moja reakcia



MYŠLIENKY, ktoré ťa posúvajú

Aké myšlienky ťa dokážu povzbudiť, nakopnúť, motivovať?

PODPORUJÚCE OKOLNOSTI

Kedy sa ti darí robiť veci tak, ako chceš?
Aké okolnosti, situácie a ľudia ti v tom pomáhajú?



30-dňový tréning

well-being pomocou malých výziev

			1 Sprav si zdravé raňajky	2 Choď sa prejsť aspoň na 10 min.
3 Daj si 20 min. ničnerobenia	4 Ozvi sa niekomu, koho máš rád	5 Nadýchni sa čerstvého vzduchu	6 Urob 10 drepov	7 Ráno si sprav strečing
8 Dnes si daj jeden kus ovocia	9 Choď spať o 15 min. skôr ako zvyčajne	10 Dopraj si oblúbené jedlo	11 Uprac si skriňu	12 Celý deň nepovedz ani jednu nadávku
13 Medituj 5 min.	14 Navnímaj lúče slnka (ak nesvieti, tak vánok vetra)	15 Prečítaj si 3 strany z knihy	16 Vymaž z telefónu 5 zbytočných fotiek	17 Daj si zdravú večeru
18 Zavolaj niekomu ako sa má	19 Pred spaním si sprav 5 min. dychové cvičenie	20 Po zobudení 3 minúty dýchaj zhlboka	21 Dopraj si na čo máš chuť	22 Hodinu pred spaním nepozerať na žiadnu obrazovku
23 Vstaň o 15 min. skôr ako zvyčajne	24 Daj si 10 min. šľofíka	25 Nájdi si nejaký pekný citát, ktorý ťa chytí za srdce	26 Celý deň kontroluj svoj pitný režim	27 K večeri si prilož nejakú zeleninu
28 Uprac chladničku	29 Daruj niekomu úsmev	30 Dnes si urob 15 minútovú prechádzku	31 3 hodiny nechoď na sociálne siete	

Týždňový PLÁNOVAČ POHODY

Čo pre seba urobíš tento týždeň?

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDELA

Poznámky

