



Fundacja
Dorastaj z Nami



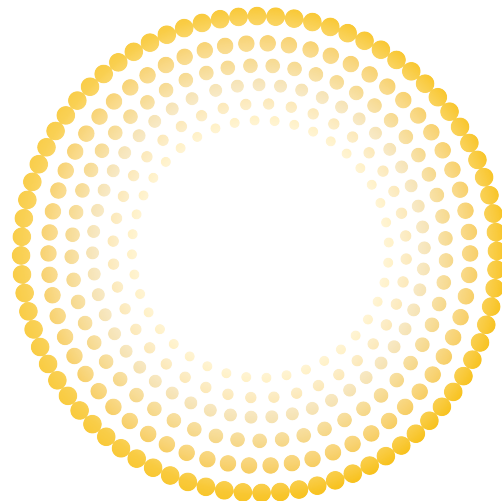
Siła
Wsparcia
Kobiet




„Kobieca siła, czyli jak odzyskać życiową równowagę”

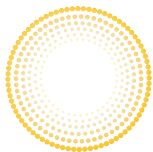
Odcinek nr 2, Strata, gdy ból zawładnie życiem.

Materiał dydaktyczny do szkolenia online.





Pamiętaj, nie jesteś sama, jesteśmy RAZEM. Dla energii miłości nie ma fizycznych granic. Miłość jest wszechobecna, przyjmij Miłość, którą Tobie wysyłamy, Ja, Przedstawiciele Fundacji Dorastaj z Nami oraz wszystkie kobiety, które straciły ukochaną osobę i które zmagają się z wielkimi wyzwaniem życiowymi. Otul się naszą miłością, ona doda Ci siły by dać radę, by przetrwać ten najtrudniejszy czas.



Teraz jest czas...



w którym najpierw pozwól sobie na ból, na przeżycie go, nie uciekaj, nie wypieraj, bądź w nim, mimo, że jest nieprzyjemny, ból potrzebuje czasu by uwolnić się z ciała, zaakceptuj go, a gdy poczujesz już pewną gotowość, uznaj że przychodzi czas na zwolnienie pewnej przestrzeni w Tobie, na powrót do życia, do spokoju i radości wówczas ból zacznie stopniowo Ciebie opuszczać. Żałoba czyli czas doświadczania bólu po stracie Kogoś lub Czegoś ważnego jest niezbędnym, by ponownie z upływem czasu „powrócić do pełni życia”. A teraz pamiętaj, że:

Jesteś silna i krucha jednocześnie

i nie wahaj się:

by płakać

by chcieć rozmawiać o stracie bliskiej Osoby

by nie chcieć rozmawiać o stracie bliskiej Osoby

by chcieć być samemu

by chcieć być z kimś

by śmiać się

by krzyczeć

by chcieć leżeć

by chcieć się ruszać

by prosić o wsparcie

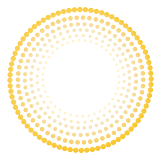
by przyjmować wsparcie

by iść do psychoterapeuty

Słuchaj swojego organizmu, on Ci powie czego teraz

najbardziej potrzebujesz. Zaufaj komuś, kto czujesz że jest

Ci najbliższy, przy kim choć odrobinę czujesz się lepiej.



Emocje



Przejdźmy razem przez proces uwalniania emocji:

I. Uświadom ją sobie

II. Nazwij ją

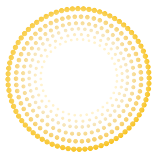
III. Zaakceptuj ją, uznaj jej obecność, pozwól by była w ciele, niech przez nie przejdzie

IV. Uwolnij, pozwól by odeszła

V. Zrób przestrzeń na nową emocję tj. radość

VI. Przyjmij nowe emocje

Bez względu na to, jak trudno jest Ci dziś, zaufaj, będzie jeszcze dobrze, choć będzie inaczej to jednak przyjdzie czas, gdy poczujesz, że możesz czuć się dobrze. Prawdziwie możemy zarządzać sobą tylko poprzez dwie emocje Strach lub Miłość. Zastępuj strach miłością, nie walcz ze strachem, najpierw go uznaj, to naturalne, że się boisz, to jedna z najtrudniejszych sytuacji, z którą można się w życiu mierzyć. Uznając go zacznie się robić przestrzeń na miłość, postaraj się dawać sobie jak najwięcej miłości, przyjmuj miłość, czuj miłość. Wpuszczaj do swojego życia serdecznych Ci ludzi, przebywaj na łonie natury, miej kontakt ze zwierzętami, przytulaj się, bądź ze swoimi dziećmi, ruszaj się, dbaj o siebie, zdrowo się odżywiaj, głęboko i świadomie oddychaj - to wszystko jest miłość, to jest lekarstwo, to Ciebie wspomże.



Emocje

WYDARZENIA ŻYCIOWE W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY

WYDARZENIE ŻYCIOWE	zaznacz	ilość punktów
śmierć partnera		100
rozwód		73
separacja z partnerem		65
wyrok lub nadzór sądowy		63
śmierć członka rodziny		63
własna choroba lub wypadek		53
małżeństwo		50
utrata pracy		47
pojednanie z partnerem/współmałżonkiem		45
przejście na emeryturę		45
problemy zdrowotne w bliskiej rodzinie		44
ciąża		40
problemy seksualne		39
powiększenie rodziny		39
znaczące zmiany w pracy		39
zmiana sytuacji finansowej		39
śmierć przyjaciela		37
zmiana zawodu		36
nasilenie nieporozumień z partnerem		35
zaciągnięcie dużej pożyczki hipotecznej		31
zajęcie hipoteki lub pensji		30
osiągnięcie celów osobistych		28
zmiana zakresu odpowiedzialności		29
dziecko opuszcza dom		29
problemy z teściami		29
partner rozpoczyna lub kończy pracę		29
nauka w nowej szkole		26
ukończenie szkoły lub uczelni		26
zmiana warunków życiowych		25
zmiana osobistych przyzwyczajzeń		24
nieporozumienia z pracodawcą		23
zmiana godzin pracy		20
zmiana miejsca zamieszkania		20
zmiana sposobu odpoczynania		19
zmiana w działalności religijnej/ duchowej		19
zmiana w działalności społecznej		18
zaciągnięcie niewielkiej pożyczki hipotecznej		17
zmiana godzin snu		16
zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych		15
znaczące zmiany w sposobie odżywiania		15
urlap		13
Boże Narodzenie		12
drobny konflikt z prawem		11
	SUMA	

TWÓJ WYNIK

150-199 PKT

200-299 pkt

300 i więcej

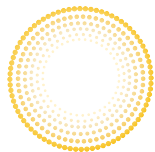
ryzyko choroby zwiększone o 40%

ryzyko choroby zwiększone o 50%

ryzyko choroby zwiększone o 60%



Psychologia określa, swego rodzaju wagę wyzwania, z którym musi się zmierzyć organizm. Śmierć partnera, znajduje się na samej górze życiowych wyzwań. Gdy zbyt dużo trudnych wydarzeń ma miejsce jednocześnie, wzrasta ryzyko pojawienia się choroby, dlatego daj sobie prawo na wsparcie, odpoczynek i odpuszczanie rzeczy mniej istotnych w danym czasie. To ważny czas, w którym musisz zacząć myśleć o sobie.



CYKL ZMIANY: Model Kubler-Ross

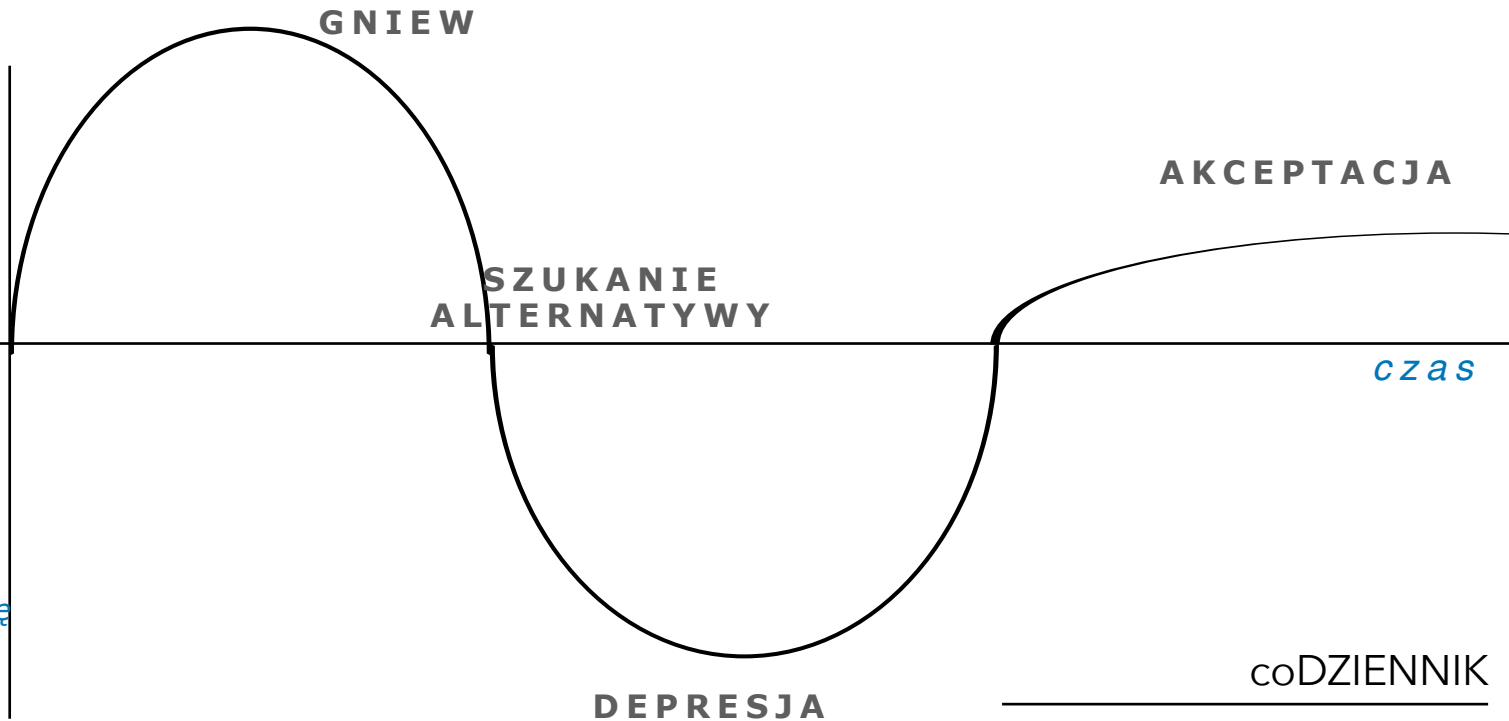


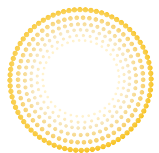
Model ten określa, jak przy doświadczaniu jakiegokolwiek zmiany, nasz organizm przechodzi przez różne fazy. Im trudniejsze wyzwanie, nagła zmiana, tym te stany są głębsze i znacznie bardziej odczuwalne przeżywane emocje. Z upływem czasu przychodzi czas na akceptację, która niesie względną równowagę, spokój i zaufanie.

*aktywne emocje,
wzmagające
działanie*

*reakcja
emocjonalna*

*pasywne emocje,
zabierające energię
do działania*



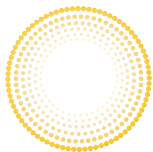


CYKL ZMIANY: Model Kubler-Ross



Model ten obrazuje jak kolejno człowiek podczas zmiany przechodzi przez poszczególne jej fazy. Im wydarzenie jest bardziej znaczące dla nas, tym odchylenia od równowagi są większe i bardziej wymagające. Na każdym etapie pojawiają się inne emocje, w przypadku gniewu, wzmagają się energie do działania natomiast przy stanach depresyjnych, towarzyszy obniżony poziom energii, który to pozbawia sił, zdrowego funkcjonowania i zniechęca do działania.

To, czego obecnie doświadczasz to skrajna zmiana, to utrata jednej z najbliższych osób, dlatego bądź dla siebie wyrozumiała i podchodź do siebie z troską, daj sobie prawo zrozumieć, że to jest naturalny proces, przez który Twoje ciało, umysł i cały Twój układ nerwowy próbuje przejść, pomóż sobie w tym procesie, daj sobie czas, otul się wsparciem i miłością, zaufaj.



Stopniowo, ale pracuj ze sobą:



Wykorzystaj te cudowne narzędzia, większość z nich zapewne masz w swoim zasięgu, są za darmo. Regularne ich stosowanie przybliży Ciebie do odczuwania radości w Twoim życiu. Przybliżyć Ciebie będzie do wzmożenia w sobie chęci do działania, do pozytywnego myślenia o sobie, o swoich celach i marzeniach. Obecna Twoja sytuacja, to niczym wymagająca góra, wymaga użycia narzędzi, dbania o własne zasoby i co istotne dostosowania tempa do nachylenia góry. Teraz jest czas by działać wolniej, częściej odpoczywać i bardziej o siebie dbać.

4 ŹRÓDŁA ENERGII

ENERGIA Z CIAŁA

DBANIE O CIAŁO
RUCH (ćwiczenia, treningi, biegi, rower, taniec)
SEN (najlepszy kosmetyk)
ZDROWA DIETA
WODA
ODDECH
ŚMIECH
SAUNY, WODA

ENERGIA Z EMOCJI

MUZYKA, KONCERTY
KONTAKT ZE ZWIERZĘTAMI
WSPIERAJĄCA SPOŁECZNOŚĆ,
ENERG. (wskazana asertywność i dobór otoczenia, unikanie narzekających, złośliwych, sfrustrowanych)
KOTWICE
FILMY
SAMOŚWIADOMOŚĆ

ENERGIA Z UMYŚŁU

CZYTANIE (zwłaszcza książek)
NEUROGRY, GRY PLANSZOWE
KRZYŻÓWKI, SUDOKU
KALAMBURY
ŻONGLOWANIE (synchronizacja półkól mózgowych)
SŁUCHANIE MĄDRZEJSZYCH
SZUKANIE INSPIRACJI, MENTORÓW

ENERGIA Z DUCHA

CISZA
NATURA, LAS
MIEJSCA KULTURALNE (wystawy, muzea)
MODLITWA
MEDYTACJE



Sfinansowano ze środków Fundacji ORLEN

