

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zajęc-Malinowska

WSPANIAŁA
K O B I E Ź A TM

przewodnik

KARTY ZAANGAŻOWANIA

To autorskie narzędzie dla Kobiet, które jest zbiorem zbadanych naukowo aktywności wywodzących się z psychologii pozytywnej.

Służą do ćwiczenia rezyliencji i budowania psychicznego dobrostanu.

Karty są lokatą dla naszej odporności psychicznej. Tworzą przestrzeń do rozwijania nawyków i umiejętności w radzeniu sobie ze stresem, presją i wyzwaniami. Uruchamiają w odbiorcach pokłady rezerwy mentalnej, potrzebnej do szybkiego powracania do naturalnego dobrostanu po trudnych sytuacjach.

Zestaw 23 Kart zaangażowania Wspaniała Kobieta zawiera:

1 karta – strona tytułowa i stopka redakcyjna

20 kart – 17 nawyków

1 karta – spis treści i opis produktu

1 karta – autorki

oraz przewodnik w wersji elektronicznej.



„Nie musisz czekać, aż ktoś da Ci cokolwiek w życiu.
Masz moc tworzenia tego, czego potrzebujesz”.

Susan Jeffers

WSPANIAŁA KOBIEĆO!

Cieszymy się, że nam zaufałaś i stawiasz sobie ambitne cele, tak jak my. Dziękujemy Ci, że możemy Cię wesprzeć na drodze do osiągnięcia dobrostanu. Życzymy Ci, abyś jego skutki jak najszybciej odczuła na własnej skórze i we własnym umyśle.

Stworzyłyśmy Karty zaangażowania po to, aby na drodze swoich doświadczeń z wykorzystaniem narzędzi psychologii pozytywnej w naszym życiu, **zainspirować Ciebie do wprowadzenia nawyków**, które służą:

- obniżaniu poziomu stresu,
- skutecznemu radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem,
- uzyskaniu lepszego wglądu w siebie,
- podniesieniu poczucia Twojego sprawstwa i pewności siebie,
- poprawieniu Twojego samopoczucia,
- obniżeniu napięcia w ciele,
- wzięcia odpowiedzialności za własne szczęście.

Twoje życie składa się z nawyków, na większości których prawdopodobnie się nie skupiasz. Polecamy Ci wprowadzanie zaproponowanych przez nas nawyków **z intencjonalną uważnością** – potraktuj je jak rytuały (szczególnie na początku), a ich wprowadzanie będzie dla Ciebie łatwiejsze i bardziej przyjemne. Marzymy o tym, aby Twoje świadome zaangażowanie w te działania było częściej okraszone słowami "potrzebuję" i "wybieram" zamiast "muszę" czy "powinnam".

Pewnie już wiesz, że dobrostanu nie da się kupić w żadnym sklepie. Dobra wiadomość jest jednak taka, że można go sobie zaprojektować i wcielać w życie w zasadzie od zaraz. Wierzmy, że Twoje zaangażowanie w wybieranie wspierających Cię przekonań, zdrowych myśli i proaktywnego działania przełoży się na podniesienie Twojego subiektywnego poziomu szczęścia. Kolejna dobra wiadomość, tym razem od profesor Sonji Lyubomirsky jest taka, że same odpowiadamy za około **40% swojego szczęścia** (oddając około 50% genom i 10% niezależnym od nas okolicznościom).

W Kartach zaangażowania znajdziesz **interwencje pozytywne – intencjonalne aktywności** mające za zadanie pomóc Ci zwiększać Twój poziom dobrostanu psychicznego. Szeroko zbadane przez czołowych specjalistów psychologii pozytywnej z całego świata, stanowią lokatę dla naszej odporności psychicznej. Aktywność intencjonalna to właśnie te 40%, które masz w swoich rękach, a zadania w Kartach to propozycje konkretnych działań, do których Cię zapraszamy.

Nie wmawiamy ludziom, że jak się pozytywnie nastawią, choć w środku wszystko w nich krzyczy, to zaczarują rzeczywistość. Nie udzielamy także rad, jak mają budować swój dobrostan. Wierzmy jednak, że **psychologia pozytywna daje nam wskazówki do tego, jak czuć się ze sobą dobrze, nawet wtedy, kiedy w Twoim życiu jest niedobrze**. Chodzi o to, abyś dzięki świadomym decyzjom o skupianiu swojej uwagi na tak silne interwencje jak życzliwość, wdzięczność czy wybaczenie, budowała własne wewnętrzne rezerwy mentalne, po które sięgniesz wtedy, kiedy będziesz ich potrzebowała najbardziej.

Z życzeniami pięknej podróży w głąb siebie,
Magda i Kasia – autorki ♥

CZYM SĄ KARTY ZAANGAŻOWANIA?

To autorskie narzędzie dla Kobiet, które jest zbiorem zbadanych naukowo aktywności wywodzących się z psychologii pozytywnej.

Służą do ćwiczenia rezyliencji i budowania psychicznego dobrostanu.

ZALETY KART ZAANGAŻOWANIA

Karty są lokatą dla naszej odporności psychicznej. Tworzą przestrzeń do rozwijania nawyków i umiejętności w radzeniu sobie ze stresem, presją i wyzwaniem. Uruchamiają w odbiorcach pokłady rezerwy mentalnej, potrzebnej do szybkiego powracania do naturalnego dobrostanu po trudnych sytuacjach.

DLA KOGO SĄ KARTY?

To doskonała pomoc dla trenerów, coachów, psychologów i innych specjalistów do pracy z Kobietami. Karty stworzone są zarówno do pracy grupowej, jak i indywidualnej. Po nasze karty coraz chętniej sięgają również osoby prywatne, które w trosce o swoje zdrowie psychiczne, pracują nad swoim szczęściem.

ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Naszym produktem warto zainteresować się także z uwagi na kwestie dobrostanu mózgu. WSPANIAŁA KOBIETA to zestaw 17 kart z nawykami dla umysłu, które trzeba poznać, zaangażować się w ich przeżywanie, aby zbudować mury na fundamentach odporności.

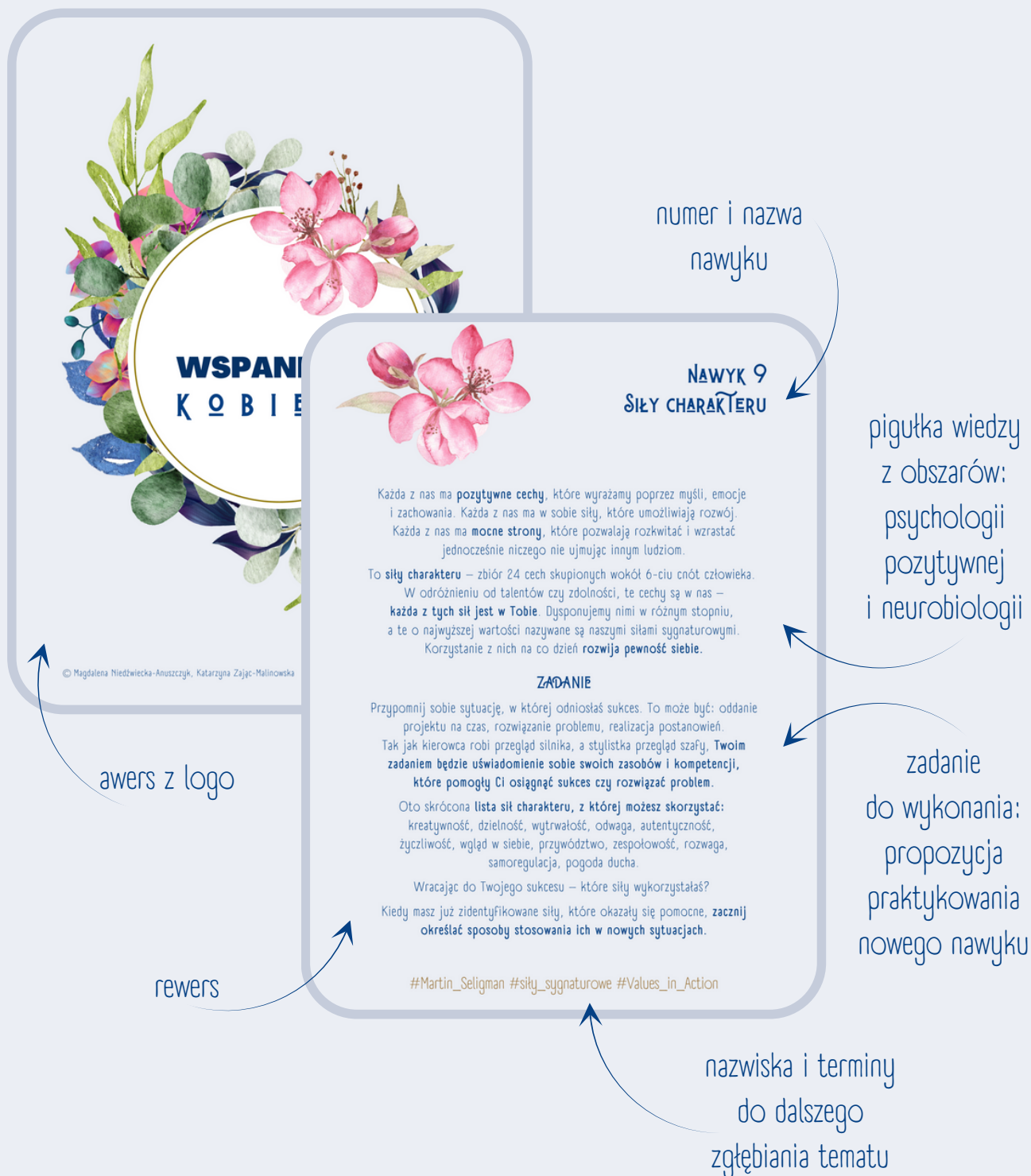
Karty zawierają zadania, które mają na celu pomóc Ci:

- obniżyć poziom stresu,
- skutecznie radzić sobie z wewnętrznym krytykiem,
- uzyskać lepszy wgląd w siebie,
- podnieść poczucie sprawstwa i pewności siebie,
- poprawić Twoje samopoczucie,
- obniżyć napięcie w ciele,
- wziąć odpowiedzialność za własne szczęście.

SPIS TREŚCI

NAWYK 1	POZYTYWNE WSPOMNIENIA
NAWYK 2	UWAŻNOŚĆ
NAWYK 3	DEFUZJA MYŚLI
NAWYK 4	ŚWIADOMY ODDECH
NAWYK 5	PROGRESYWNA RELAKSACJA (RAZEM 2 KARTY)
NAWYK 6	ODDYCHANIE 4X4
NAWYK 7	POZYCJE MOCY (RAZEM 2 KARTY)
NAWYK 8	ŚWIADOME PICIE WODY
NAWYK 9	SIŁY CHARAKTERU
NAWYK 10	ŻYCZLIWOŚĆ
NAWYK 11	SAMOWSPÓŁCZUCIE
NAWYK 12	WDZIĘCZNOŚĆ
NAWYK 13	JĘZYK PROAKTYWNY
NAWYK 14	AUTONOMIA (RAZEM 2 KARTY)
NAWYK 15	HOJNOŚĆ
NAWYK 16	WYBACZANIE SOBIE
NAWYK 17	WARTOŚCI

STRUKTURA KART



ZASTOSOWANIE

Karty zaangażowania to doskonała pomoc dla wszystkich kobiet, które w trosce o własne zdrowie psychiczne pracują nad swoim szczęściem. Po nasze karty sięgają trenerzy, coachowie, psycholodzy i inni specjaliści pracujący z kobietami.

W PRACY Z GRUPĄ

Grupy rozwojowe z kobietami, sesje budowania odporności psychicznej, pewności siebie, coachingu zespołowego.

W PRACY INDYWIDUALNEJ

Spotkania indywidualne ze specjalistą w obszarze wyznaczania celów, do poszukiwania drogi wdrażania nowych nawyków.

AUTOREFLEKSJA

Naszym celem jest, aby Karty "Wspaniała Kobieta" stały się Twoim **źródłem inspiracji** do projektowania życia obfitującego w zdrowe myśli, piękne relacje i świadome wybory. Proponujemy Ci wykorzystanie Kart w następujący sposób:

- Zrób sobie wyzwanie: praktykuj 1 nawyk na tydzień, codziennie. Na końcu tego przewodnika znajdziesz planner wyzwania, w którym będziesz mogła śledzić własne postępy i zapisywać swoje obserwacje.
Następnie możesz przejrzeć listę i zastanowić się:
 - Na czym najbardziej mi zależy?
 - Które z tych nawyków jestem w stanie praktykować codziennie?
 - Który nawyk powoduje największą pozytywną zmianę?
 - Czy przy każdym nawyku, jestem w stanie wymienić przynajmniej 3 ważne powody, dla których warto go realizować?

ZASTOSOWANIE CD.

- Podaruj sobie czas rano przed rozpoczęciem codziennej rutyny. Wylosuj jedną kartę i dokładnie ją przeczytaj. Niech będzie ona Twoją przewodniczką na dany dzień. Pod koniec dnia wróć do niej. Czy zdarzyły Ci się tego dnia sytuacje, w których pigułka wiedzy lub zadanie z tej karty okazały się pomocne?
- Wybierz lub wylosuj jedną kartę i dowiedz się więcej – skorzystaj z podanych #hashtagów i wyszukaj więcej informacji na temat danego nawyku lub stojącego za nim badacza.
- Podziel się nawykiem z przyjaciółką lub inną bliską Ci kobietą – zróbcie zadanie razem i porozmawiajcie o swoich refleksjach po jego wykonaniu.

Jeśli na drodze wprowadzania zaproponowanych przez nas nawyków poczujesz, że jest to niewystarczające i potrzebujesz wsparcia specjalisty – prosimy Cię, nie zwlekaj.

TYDZIEŃ Z NAWYKIEM:

	JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ?*	CZEGO MI POTRZEBA?*	W CZYM POMOGŁO MI PRAKTYKOWANIE NAWYKU?*
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			
MOJE REFLEKSJE			

* do wypełnienia rano

** do wypełnienia wieczorem

POLECANA BIBLIOGRAFIA

1. Daniel G. Amen: **Zadbaj o mózg**
2. Brené Brown: **Dary niedoskonałości**
3. Natalia De Barbaro: **Czuła przewodniczka**
4. Amy Cuddy: **Wstań!**
5. Rick Hanson: **Siedem praktyk szczęścia**
6. Rick Hanson: **Szczęśliwy mózg**
7. Steven C. Hayes: **Wyzwolony umysł**
8. Jon Kabat-Zinn: **Gdziekolwiek jesteś, bądź**
9. Szymon Kudła: **SISU. Wzmocnij hart ducha i odporność psychiczną.**
10. Caroline Leaf: **Włącz swój mózg**
11. Sonja Lyubomirsky: **Wybierz szczęście**
12. Katarzyna Miller, Joanna Olekszyk: **Daj się pokochać dziewczyno**
13. Sophie Mort: **Czułość**
14. Kristin Neff, Christopher Germer: **Samowspółczucie**
15. Martin E. P. Seligman: **Optymizmu można się nauczyć**
16. Roger W. Sparks: **Istota poczucia własnej wartości**
17. Doug Strycharczyk, Peter Clough: **Odporność psychiczna**

POZNAJ AŹTORKI



MAGDALENA NIEDŹWIECKA-ANUSZCZYK

Pracuje z młodzieżą i rodzinami. Pomaga im rozwijać pewność siebie, korzystać z sił sygnaturowych w celu budowania odporności psychicznej.

Brainolog – ekspertka zarządzania dobrostanem; psychopedagog, trenerka strategii poznawczych i umiejętności interpersonalnych.

f SensosMagdaAnuszczyk

f SensosODN

odn.sensos.pl; sensos.pl

KATARZYNA ZAJĄC-MALINOWSKA

Pomaga młodzieży i dorosłym w budowaniu sprężystości psychicznej w oparciu o ich zasoby i potencjały.

Brainolog – ekspertka zarządzania dobrostanem; Filolog angielski, tutorka, trenerka pozytywnego uczenia się i kompetencji przyszłości.

f katarzyna.zajacmalinowska

f pracowniakompetencjiuczeniasie

zajac-malinowska.pl





Karty zaangażowania dla Kobiet. Zestaw pozytywnych interwencji wzmacniających dobrostan psychiczny.

Copyright © Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk,
Katarzyna Zając-Malinowska, 2023

WSPANIAŁA KOBIEȚA™ to zbiór zbadanych naukowo aktywności wywodzących się
z psychologii pozytywnej, które mają za zadanie uruchomienie umysłu i ciała
w celu budowania zasobów mentalnych.



odn.sensos.pl/karty-zaangazowania

Teksty

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska

Grafiki

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska
Źródła elementów ilustracji: canva.com

Korekta

Katarzyna Patalan

Druk

Drukarnia – Kamil Borkowski
bodruk.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania
danych, rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy oraz wykorzystywanie
w wystąpieniach publicznych bez zgody autorek jest zabronione.

Wydanie pierwsze
Wyprodukowano w Polsce