

# Jak dbać o siebie

## pakiet 4 webinarów pogadankowych

### Radykalna miłość do siebie

Mamy takie doświadczenie, że kochanie siebie nie jest takie łatwe. Mamy też przekonanie, że warto się go uczyć i że możemy to robić przez całe życie.

W czasie tego webinaru rozmawiamy o tym:

- dlaczego czasem nam tak trudno kochać siebie,
- jak sobie to ułatwiać,
- co to znaczy, żeby miłość do siebie była radykalna,
- jak się łączy z poczuciem własnej wartości i dbaniem o swoje granice,
- jak możemy pielęgnować swoją miłość do siebie i rozwijać ją,
- czy miłość do siebie zabiera czy wspiera miłość do innych?

### Jak odnawiać swoje zasoby?

Żółta strefa to strefa regeneracji, odpoczynku, ładowania akumulatorów. Potrzebujemy jej, żeby być w równowadze i mieć zasoby do działania w zielonej strefie.

W trakcie webinarium przyglądamy się będziemy temu:

- w jaki sposób dbać o to, by mieć tyle żółtej strefy ile potrzebujemy,
- jakie przekonania utrudniają nam odpoczynek, a jakie mogą nam w nim pomagać,
- jak wspierać siebie i swoich bliskich w korzystaniu z żółtej strefy.

### Pierwsza pomoc w bezradności i beznadziei

Na życie każdego z nas składają się doświadczenia beznadziei i bezradności. To takie chwile, kiedy mamy mało zasobów, trudno nam sobie wyobrazić, że będzie lepiej, że ten czas się skończy.

To rozmowa o tym:

- jak sobie radzić, jak sobie nie radzimy,
- skąd brać siłę, kiedy jej nie mamy,
- jak dzielić większe kroki na mniejsze,
- jak sobie nie dowalać,
- jako sobie dać prawo do tego, by pójść na łatwiznę.

### Jak ruszyć z martwego punktu?

Wiele osób z którymi rozmawiamy, mówi że zna doświadczenie bycia w martwym punkcie. Ten martwy punkt porównywany jest do stania na rozdrożu i związany jest z trudnością z podjęciem ważnej decyzji.

Dlatego, w czasie webinaru o tym:

- podejmowanie decyzji sobie ułatwiać;
- wychodzić z martwego punktu;
- mieć więcej zasobów i tworzyć plany, które pomagają nam ruszyć z miejsca,
- nie odkładać ciągle na później,
- nie fiksować się na tym, że są tylko dwie opcje,
- zajmować się przekonaniem wokół dobrych i złych decyzji
- używać narzędzia - ta decyzja kosztuje tyle i tyle - czy to jest tego warta?

# Strefy regulacji

## pakiet 4 webinarów pogadankowych

### O zielonej strefie

Ten webinar jest o tym, jak szukać zielonej strefy, jak ją rozpoznawać, znajdować i poszerzać.

Często bardziej zauważamy dyskomfort i to, kiedy są trudne emocje. Trudno nam zauważać to, kiedy jest dobrze i bezpiecznie.

Dlatego w trakcie webinaru rozmawiamy o narzędziach pielęgnowania zielonej strefy, które możemy ćwiczyć, czyli o:

- przyjemności,
- pozytywnej neuroplastyczności,
- uważności,
- zwalnianiu,
- zauważaniu i świętowaniu.

### Jak się opiekować (o)sobą w zamrożeniu?

W zamrożeniu nasz układ nerwowy działa z miejsca oddzielenia i samotności.

Umiejętność rozpoznania tego stanu, poznanie głosu i historii jaką sobie opowiadamy będąc w niebieskiej strefie zamrożenia pomaga wychodzić z niej.

W czasie tego webinarium dowiesz się:

- dlaczego wychodzenie z zamrożenia jest trudne,
- jak zobaczyć, że w niej jestem,
- jak sobie nie dowalać – przekonania, które to robią,
- jak rozpoznać, że ktoś jest w zamrożeniu i go wspierać
- porozmawiamy też o tym co to znaczy, że z niebieskiej strefy się wychodzi przez czerwoną.

### Jak zobaczyć czerwoną strefę jako źródło zasobów?

Czerwona Strefa jest często traktowana głównie jako źródło problemów. Warto więc wiedzieć, że ta strefa ma też swój sens i swoją funkcję i że możemy ją oswajać i uczyć się z niej korzystać.

W czasie tego webinarium dowiesz się:

- jak mieć większy dostęp do zasobów w czerwonej strefie;
- do czego jest nam potrzebna czerwona strefa, co nam daje;
- kiedy bycie w czerwonej strefie może się przydać;
- co robić w zielonej strefie, żeby łatwiej nam było w czerwonej strefie;
- jak budować w sobie nawyki, które pomagają obsługiwać czerwoną strefę.

### Rozładuj to! Jak domykać cykle stresowe i radzić sobie z napięciem?

Kiedy jest nam trudno, pomaga nam sobie radzić z napięciem, kiedy wiemy, z czego możemy skorzystać.

W czasie tego webinarium:

- poznamy i przećwiczymy praktyki rozładowujące napięcie;
- porozmawiamy o roli wyobraźni, ruchu, oddechu i wspólnoty w rozładowywaniu napięcia;
- poszukamy tych sposobów rozładowania napięcia, których już używamy, a nie wiemy o tym;
- porozmawiamy o różnicach między rozładowywaniem napięcia a znieczuleniem się i odcinaniem.