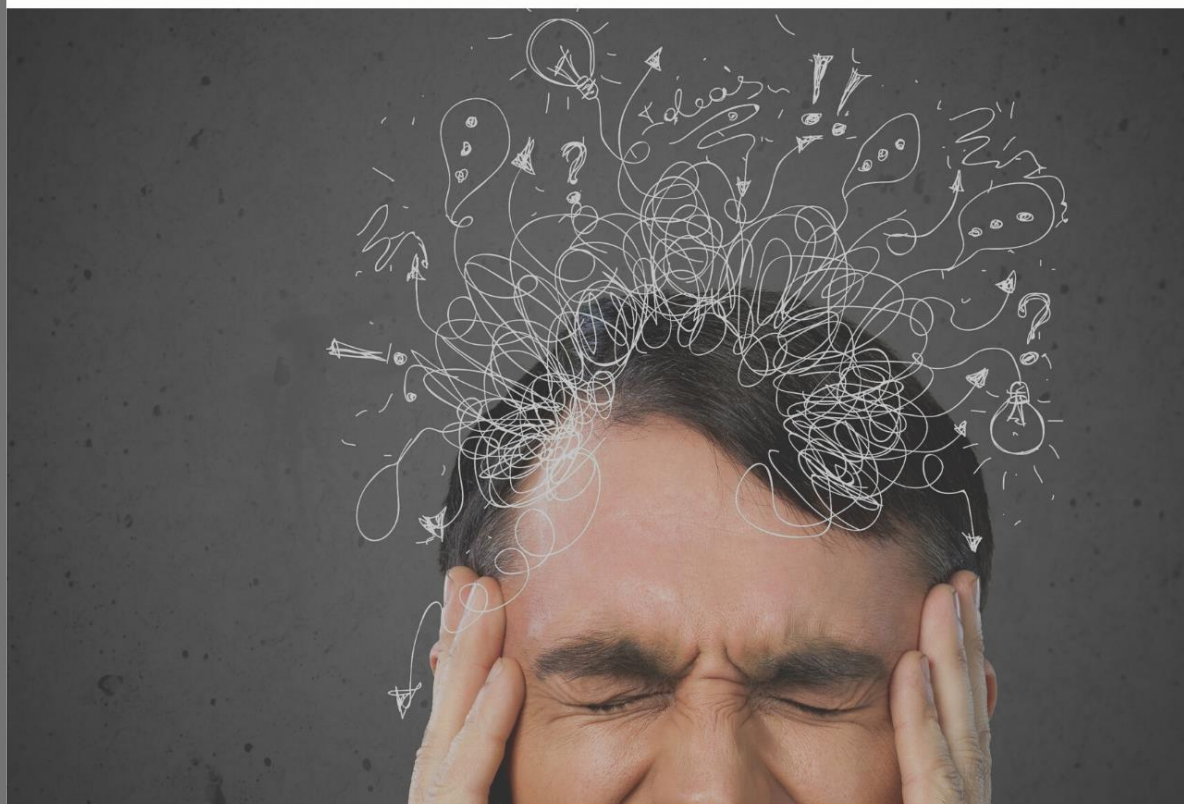




Monika Gawrysiak  
Pracownia FARO

MINIPORADNIK

# JAK PRZESTAĆ SIĘ ZAMARTWIAĆ?



---

5 SKUTECZNYCH I SPRAWDZONYCH STRATEGII



  
**Monika Gawrysiak**  
Pracownia FARO

PSYCHOLOG, PEDAGOG,  
COACH KRYZYSOWY,  
SPECJALISTA PRIMALIFE

## Kilka słów o mnie

Wielu ludzi doświadcza różnych trudności w życiu codziennym, mają dużo stresów, niektórych dotyczą kryzysy. Są jak kapitanowie własnych okrętów płynący po wzburzonym morzu życia. **Moją misją jest pomóc im bezpiecznie doплыć do obranego przez siebie celu podróży.** Chcę służyć im jak latarnia morska, która oświetla drogę i pomaga wyznaczyć punkty orientacyjne na mapie ich życia.



Z wykształcenia i pasji **jestem psychologiem i pedagogiem.**

Jako **akredytowany coach kryzysowy** wspieram osoby doświadczające różnych trudności życiowych i pomagam im przez nie przejść.

Pracując z pacjentami na rehabilitacji kardiologicznej, zwracam uwagę na **znaczenie relaksacji, uważności oraz wyciszenia** dla odzyskania zdrowia i komfortu życia.

Jako **specjalista PrimaLife** uczę budowania zdrowych nawyków, radzenia sobie ze stresem i z życiowymi zmianami.

Prowadzę również **warsztaty** z seniorami na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, gdzie z pasją opowiadam o psychologii, uczę uważności w codzienności oraz radzenia sobie z myślami i emocjami.

**Prywatnie jestem** szczęśliwą kobietą, żoną, mamą trójki wspaniałych dzieci. **Uwielbiam czytać**, oprócz książek o rozwoju osobistym, interesują mnie kryminały z wątkiem psychologicznym w tle. **Lubię pić kawę, rozmawiać**, spędzać czas z najbliższymi. Potrafię doceniać siłę płynącą z marzeń i cieszyć się z drobnych przyjemności.

# 1.

## Wstęp

---

### Dlaczego napisałam ten poradnik?

Tematem miniporadnika „**Jak przestać się zamartwiać?**” jest jedno z najczęściej zadawanych pytań wśród moich klientów i znajomych. Stworzyłam ten krótki i praktyczny minikurs, aby pomóc większej ilości osób poradzić sobie ze zmartwieniami i niechcianymi myślami.

**Znajdziesz tu sprawdzone i skuteczne sposoby, które natychmiast możesz wypróbować!**



Pamiętaj też, że większość sposobów i technik działa o wiele skuteczniej, jeśli często się je stosuje. Powiedzenie „praktyka czyni mistrza” ma tu dobre odzwierciedlenie.

**Już teraz zacznij wprowadzać omówione przeze mnie techniki, aby  
Twoje życie stało się bardziej zrównoważone, spokojniejsze  
i szczęśliwsze!**

**Tego Ci życzę!**

## 2.

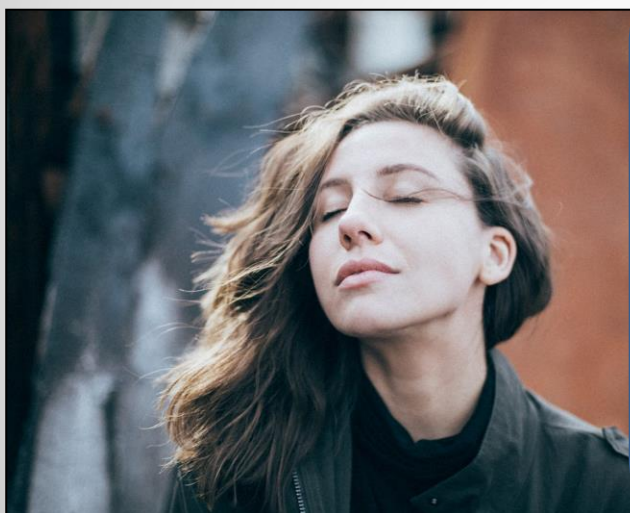
## Energia mentalna

**Energia, którą masz w sobie, jest jak bateria w latarce.**

Jeśli wciąż nią świecisz na rzeczy, które nie są ważne, może Ci zabraknąć światła na istotne dla Ciebie rzeczy. Dlatego **dobrze gospodaruj swoją energią** i pamiętaj, że Twoje baterie (te mentalne także) potrzebują doładowania.

Najczęstsze sposoby na ładowanie energii mentalnej to:

- Sen
- Aktywność fizyczna
- Zbilansowana dieta
- Pasje i zainteresowania
- Kontakt z ludźmi, którzy nas wspierają (unikanie wampirów emocjonalnych)
- Kontakt z przyrodą i zwierzętami



**Nie czekaj, aż znajdziesz na to wszystko czas!  
Po prostu zacznij działać!**

Jeśli Twój zbiornik z energią mentalną jest pusty, to nie dziw się, że trudniej sobie radzisz, że zmartwienia nie dają ci spokoju.  
Codziennie napełniaj swój zbiornik z energią mentalną!

**Zastanów się od czego już dziś zaczniesz!**

# 3.

## Akceptacja

Martwienie się ma też swoje dobre strony!

**Martwienie uświadamia nam co jest dla nas naprawdę ważne.** Nie martwimy się o rzeczy i sprawy, które nas nie obchodzą. Martwmy się o to, co nas interesuje, choć czasem są to .... błachostki. Ale skoro się o nie martwimy, to znaczy, że coś w nich jest dla nas istotne. Gdyby tak nie było, to byśmy się nie martwili!

**Martwienie pozwala nam przewidzieć wszystkie czarne scenariusze,** które mogą się wydarzyć. A dzięki temu, możemy wziąć sprawy w swoje ręce i przygotować się na nie!

*Akceptacja to rozpoznawanie prawdy  
w obecnej chwili bez stawiania oporu.*

Tara Brach

**Przykłady zdań, które pomagają ćwiczyć akceptację:**

- *Tak, zauważam, że teraz czuję strach, bardzo się boję i pozwalam sobie na to.*
- *Tak, zauważam, że czuję zazdrość, że mój sąsiad zwiedził już połowę świata a ja nie, taka jest prawda o mnie na dziś.*

Zaakceptuj to, że się martwisz i podziękuj sobie za to. Najważniejsze jest to, żeby zrozumieć, że martwienie się samo w sobie może być dobre, ale zamartwianie już nie!

# 4.

## Uważność

Uważność uczy nas patrzeć na to, co nas spotyka jakbyśmy patrzyli z zewnątrz. **Dzięki niej uczymy się oddzielać myśli i emocje od samych siebie** – niech przychodzą i odchodzą jak wszystkie inne doświadczenia w życiu.

Trening uważności można ćwiczyć poprzez:



### ➤ medytację

Warto wyznaczyć sobie stałą porę dnia na praktykę i ćwiczenie. Wybrać miejsce, które będzie wyciszone, w którym nic nie będzie nas rozpraszać. Można przyjąć dowolną pozycję, która będzie wygodna i będzie sprzyjała ćwiczeniom, najlepiej na siedząco. Zaczynamy od koncentracji na oddechu, który jest jakby liną kotwiczną między nami a światem zewnętrznym. Możemy też słuchać sygnałów płynących z ciała – skanować całe nasze ciało w poszukiwaniu doznań. Możemy też koncentrować się na myślach i uczuciach, które się pojawiają. **Możemy patrzeć na nie jak na obłoki, które suną po niebie.**

### ➤ bycie w codzienności

Możemy wykorzystać każdą chwilę w ciągu dnia, by z uważnością przyglądać się temu, co robimy, wykorzystując do tego wszystkie nasze zmysły. Możemy np. uważnie jeść, gotować, prasować, itd. Możemy też wykorzystać czas, w którym na coś czekamy, aby praktykować uważność, np. stojąc w kolejce w banku, w korku samochodowym, itd.

Należy zrobić 4 rzeczy:

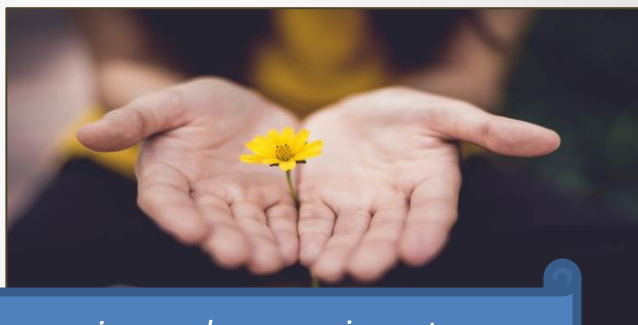
- zatrzymać się,
- zaobserwować,
- zaakceptować
- zdecydować, czy chcemy zareagować.

# 5.

## Wdzięczność

Psychologia pozytywna niejednokrotnie potwierdza, że **poczucie szczęścia to mozaika składająca się z częstych i małych elementów, które dają radość, przyjemność, zadowolenie, spokój, relaks.** Są to drobne, ale liczne momenty szczęścia.

**Poczucie szczęścia to umiejętność zauważania i dokonywania małych wyborów.** Umiejętność ta związana jest z wdzięcznością! Jest to potężne narzędzie pozwalające poradzić sobie nawet w najgorszych momentach życia.



*Cokolwiek nam się przydarzy, możemy to przemienić i nadać temu znaczenie i wartość.*

Herman Hesse

**Człowiek potrafiący odczuwać wdzięczność  
zyskuje zupełnie nowe perspektywy!**

Codziennie przypominaj sobie wszystkie sytuacje, za które czujesz wdzięczność. Możesz być wdzięczny za sprawne ciało, za dobro, które cię spotkało, za przyrodę wokół ciebie!

**Naucz się zwracać uwagę na drobiazgi, które do tej pory umykały Twojej uwadze i ćwicz wdzięczność. Codziennie zapisuj swoje wdzięczności!**

# 6.

## Autoempatia

**Autoempatia oznacza bycie dobrym dla siebie.  
Oznacza bycie wspierającym przyjacielem dla samego siebie.**

To ważna umiejętność, ponieważ bardzo dużo osób traktuje siebie jak swoich najgorszych wrogów. Często mówią do samych siebie, w myślach: „jesteś głupia”, „jak mogłeś to znowu zrobić”, „czemu zawsze ciebie to spotyka”, „nigdy sobie z tym nie poradzisz”, itd.

Badania wykazały, że często nikt nas w życiu tak nie obrazi, jak my to robimy sami sobie w swoich myślach!



Wykonaj ćwiczenie:

- Zaczynij świadomie oddychać.
- Zamknij na chwilę oczy.
- Połóż ręce na sercu.
- Powiedz do siebie te oto słowa spokojnym i przyjaznym tonem:

„To jest trudny moment. Takie momenty to naturalna część życia. Chcę być dla siebie życzliwy/a. Chcę sobie pomóc.”



# 7.

## Podsumowanie

Jak zdążyłeś zauważyć, w tym miniporadniku nie ma teorii. Wybrałam dla Ciebie najskuteczniejsze moim zdaniem sposoby na poradzenie sobie ze zmartwieniami i niechcianymi myślami. Oto one w skrócie:

1. **Zadbaj o regularne ładowanie energii mentalnej.**
2. **Zaakceptuj swoje zmartwienia**, podziękuj sobie za nie, one świadczą o twojej wrażliwości i trosce, dzięki nim możesz przygotować się do wielu sytuacji.
3. **Praktykuj uważność** – myśli są tylko myślami, obłokami, które przesuwiają się na niebie.
4. **Praktykuj wdzięczność**, zauważaj dobro wokół siebie, koncentruj się na tym, co ci służy.
5. **Ćwicz autoemпатиę** – bycie dobrym przyjacielem dla samego siebie jest ważne – w końcu spędzasz ze sobą 24 godziny na dobę!

Jeśli nadal temat Cię ciekawi i chcesz go poszerzyć, poznać trochę teorii podanej w prosty i przystępny sposób oraz poznać inne równie skuteczne metody radzenia sobie ze zmartwieniami, np. „krzeselko zmartwień”, to zapraszam Cię do mojego [SKLEPU](#). Znajdziesz w nim ebook w pełnej wersji o tym jak radzić sobie ze zmartwieniami.

**Jednak już teraz jestem pewna, że regularne stosowanie opisanych w tym miniporadniku metod przyniesie Ci dużą wartość!**

Jak jeszcze  
mogę Ci  
pomóc?

## Moja oferta

---

- ✓ Na **blogu** znajdziesz bazę wartościowych artykułów z zakresu psychologii i zdrowego stylu życia – zapraszam [TUTAJ](#)
- ✓ W **sklepie** znajdziesz ofertę indywidualnych konsultacji, kursów online oraz ebooków – zapraszam [TUTAJ](#)
- ✓ Na **fanpagu** na FB znajdziesz najnowsze wiadomości i inspiracje – zapraszam [TUTAJ](#)
- ✓ W **newsletterze** przekazuję czytelnikom ciekawe oferty, informuję o najnowszych promocjach i artykułach, dzielę się wiedzą i inspiracjami – zapisz się [TUTAJ](#).
- ✓ Jeśli chcesz się ze mną skontaktować i np. napisać co myślisz o moim miniporadniku, co było dla ciebie najistotniejsze, albo czy poleciłbyś go innym, to możesz to zrobić pisząc na adres: [poczta@monikagawrysiak.pl](mailto:poczta@monikagawrysiak.pl)

