

# SZTUKA ODPOCZYNKU,

Jak regenerować siły  
i odzyskać równowagę  
w świecie ciągłej  
odpowiedzialności ?



Mateusz Banaszkiewicz



# ODPOCZYNEK



**Stan równowagi  
w motywacji, emocjach  
i działaniach.**



# ODPOCZYNEK JAKO PROCES I JAKO EFEKT

# ODPOCZYNEK JAKO PROCES



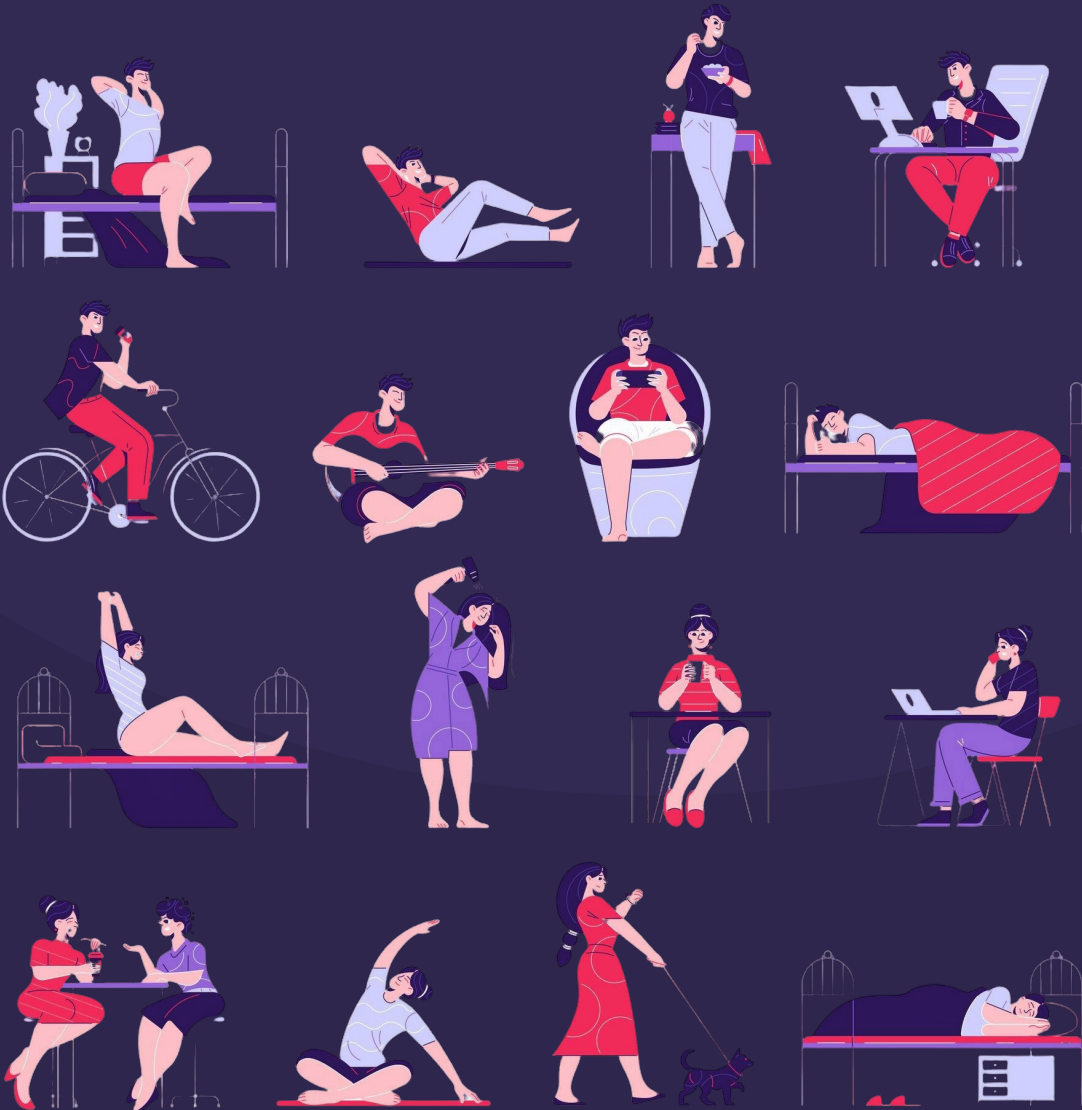
Co robimy i jak  
przeżywamy czas?

# ODPOCZYNEK JAKO EFEKT



Stan psychofizyczny  
po odpoczynku.

# RODZAJE ODPOCZYNKU



- Psychiczny.
- Społeczny.
- Emocjonalny.
- Fizyczny.
- Duchowy.



# ODPOCZYNEK PSYCHICZNY

# STABILIZACJA POPRZEZ ANGAŻOWANIE ZMYŚLÓW



- **Węch.**
- **Smak.**
- **Dotyk.**
- **Słuch**
- **Wzrok.**

# RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA



1. Dowody.
2. Alternatywy.
3. Konsekwencje.
4. Przydatność.

# RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

**BONUS 1/2**

**Co by było, gdybym w to nie wierzył/a?**



# RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

## BONUS 2/2



### Przekonanie:

„Kiepsko radzę sobie z ...”.

### Wspierająca alternatywa:

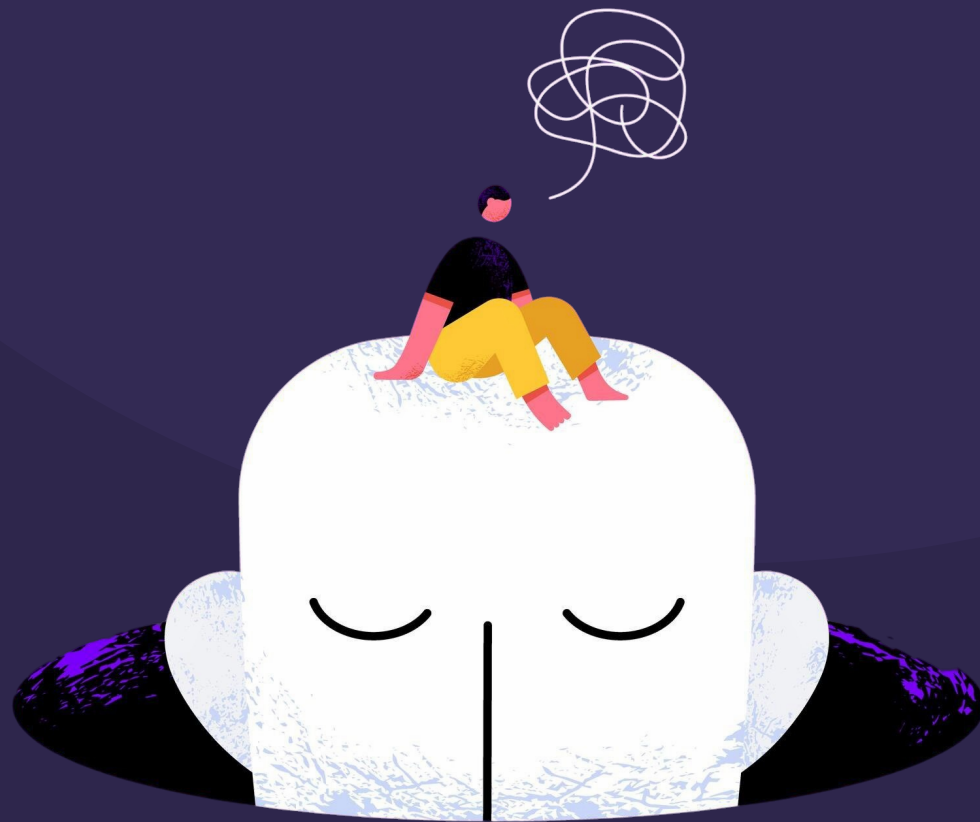
„To wydaje mi się trudne, jednak mogę spróbować ...”.

# MOŻLIWOŚCI, A PRAWDOPODOBIEŃSTWO



Budowanie nawyku  
zwracania uwagi na  
prawdopodobieństwo.

# DEFUZZJA POZNAWCZA



- Koniec identyfikacji z myślami.

# DEFUZJA POZNAWCZA



- Koniec identyfikacji z myślami.
- Dziękowanie umysłowi.

# DEFUZJA POZNAWCZA



- Koniec identyfikacji z myślami.
- Dziękowanie umysłowi.
- Metafora telefonu.

# STABILIZUJĄCE ZAMKNIĘCIE DNIA

## Rytuał 5-3-1



Przepis na stres:

ważność + poczucie  
braku kontroli

5 faktów (bez ocen).

3 rzeczy pod kontrolą.

1 decyzja / działanie na jutro.

# ODPOCZYNEK SPOŁECZNY





# U(NIE)WAŻNIANIE EMOCJI I PRZEŻYĆ

- „Wszyscy mamy teraz dużo na głowie”.
- „Psujesz klimat”.
- „Inni też jakoś muszą sobie radzić”.
- „To tylko praca”.
- „Może skup się na działaniu”.



# U(NIE)WAŻNIANIE EMOCJI I PRZEŻYĆ

- “Nie myśl o tym”.
- “Życie. Zdarza się”.
- “Coś Ty taki wrażliwy”.
- “Jakoś się musisz przyzwyczaić”.
- “Sory ale sama się w to wpakowałaś”.



# ODPOCZYNEK EMOCJONALNY





# TECHNIKA UNZ



1. **Uznaj.**
2. **Nawiąż kontakt z ciałem.**
3. **Zaangażuj się w to, co robisz.**



# ODPOCZYNEK FIZYCZNY





**RUCH - PROSTE ĆWICZENIA DLA KAŻDEGO**  
**MOVEMENT - SIMPLE EXERCISES FOR ANYONE**



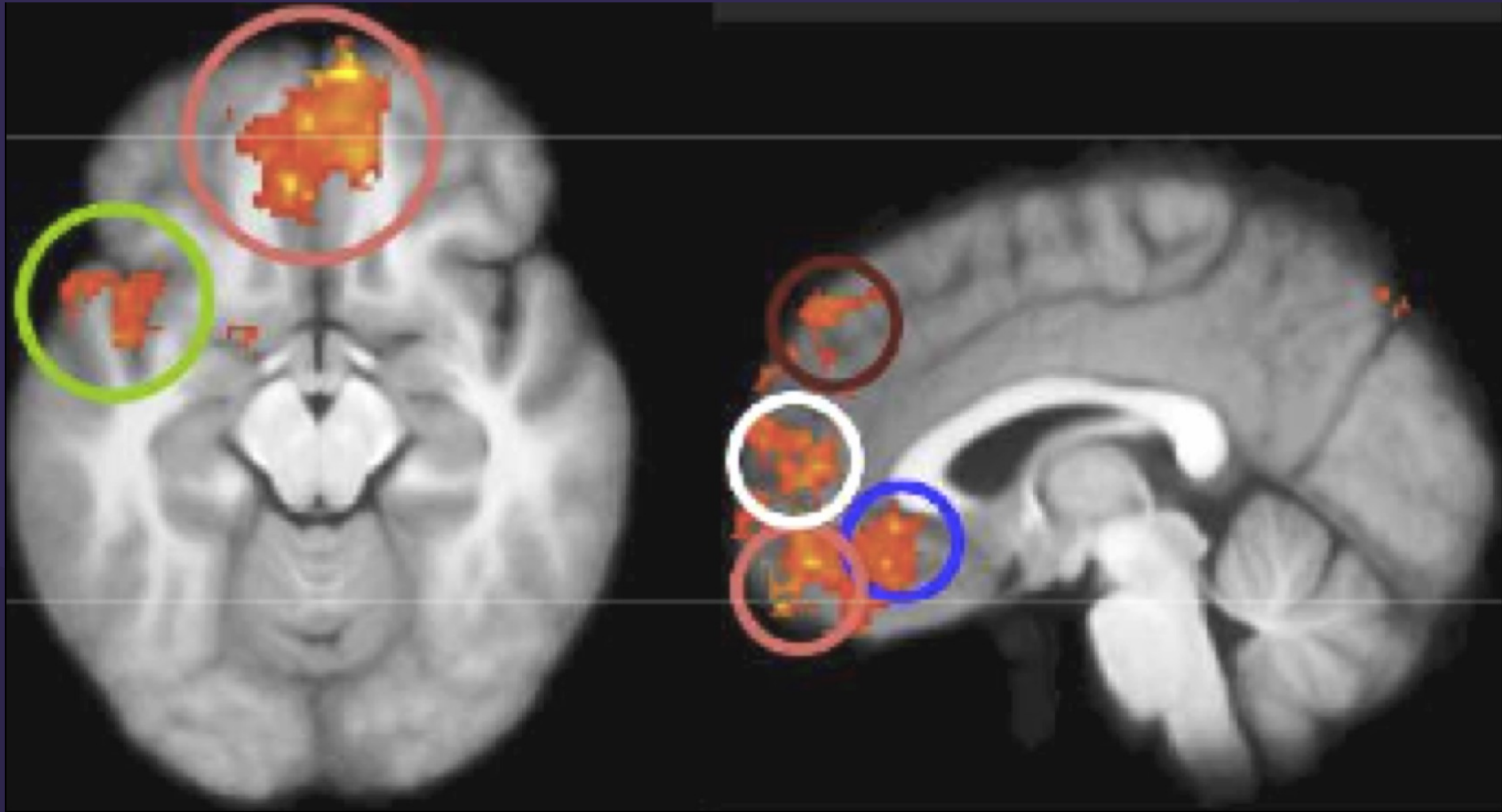
Tekst: Mateusz Banaszkiwicz,  
[www.mateuszbanaszkiwicz.com](http://www.mateuszbanaszkiwicz.com)



# Oddychaj



# ĆWICZENIE ODDYCHANIE PUDEŁKOWE



# ĆWICZENIE PODSTAWOWE KWADRAT

Wdech 4 sekundy.

Wydech 4 sekundy.

Wdech 4 sekundy.

Wydech 4 sekundy.



# ĆWICZENIE ROZSZERZONE KWADRAT

Wdech 4 sekundy.

Wstrzymanie 3 sekundy.

Wydech 5 sekund.

Wstrzymanie 3 sekundy.





# ĆWICZENIE: UWAŻNE ODDYCHANIE

Obserwuj swój naturalny oddech bez prób jego kontrolowania.

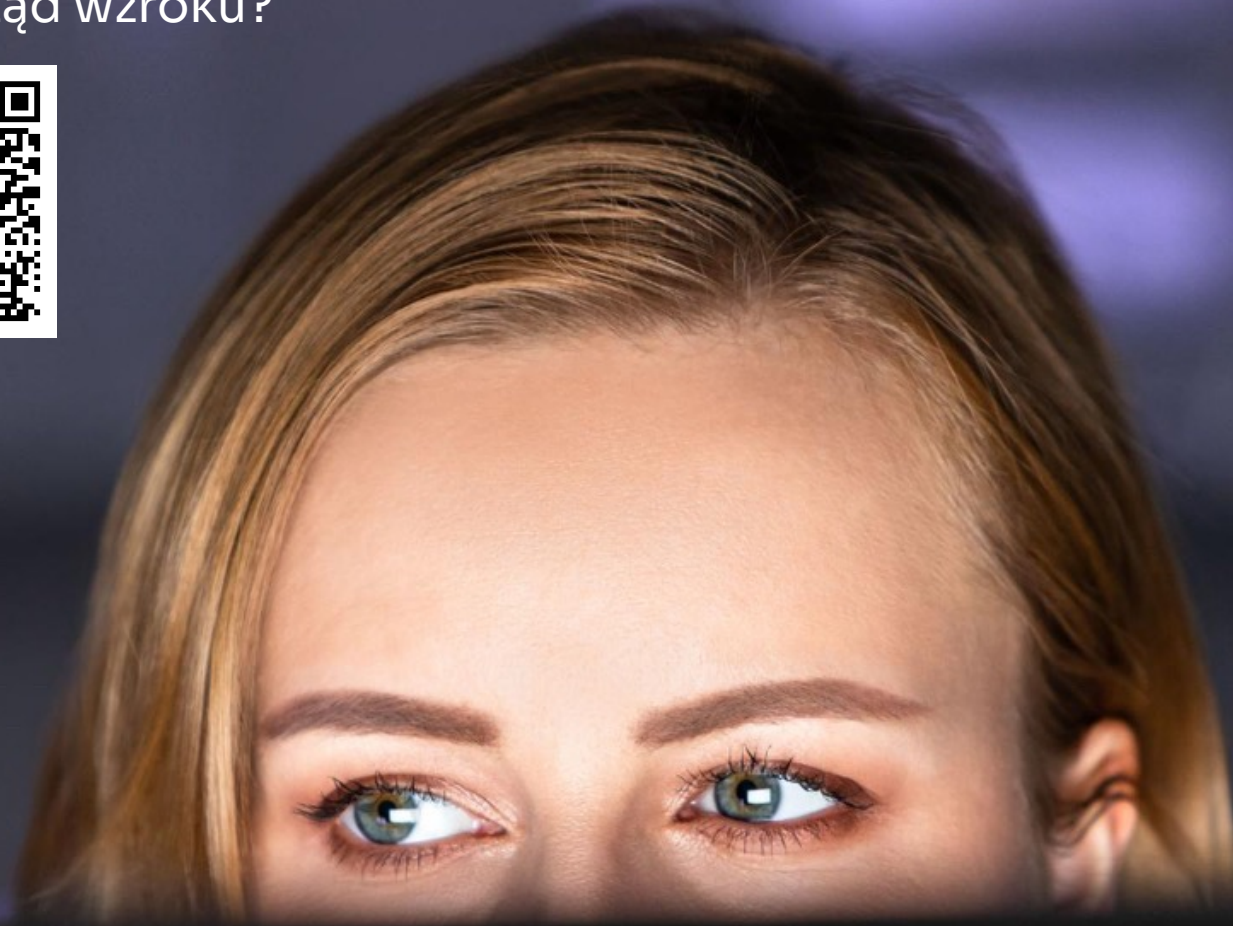
Skup się na odczuciach w ciele podczas wdechu i wydechu.

# PRAKTYKA NIEFORMALNA W CODZIENNEJ PRACY



Krótkie przerwy na uważność  
np. uważne rozciąganie,  
skupienie na oddechu

Jak regenerować narząd wzroku?



**ĆWICZENIE:  
UWAŻNE ODZYSKIWANIE ZASOBÓW**

# MATERIAŁY



[www.mateuszbanaszekiewicz.com/odpocznij](http://www.mateuszbanaszekiewicz.com/odpocznij)

