



5 inspiracji na czerwiec – w Kręgu Psychoedukacji

Zatrzymaj się. Zaczerpnij. Zainspiruj.

1. Książka pełna odwagi i nadziei – „Życie warte przeżycia” (Marsha Linehan)

Autobiografia twórczyni DBT. Szczera, poruszająca, niosąca nadzieję. Pokazuje drogę przez kryzysy, samotność i duchowość – z przesłaniem: „Rozumiem. Przeszłam przez to. Ty też możesz.”

2. Narzędziownik pracy z traumą – „Trauma a mózg. 165 ćwiczeń” (Jennifer Sweeton)

Zrozumiała, uporządkowana książka – idealna dla profesjonalistów i osób szukających mapy do pracy z ciałem i umysłem. Ćwiczenia, plan pracy, zrozumienie fizjologii traumy.

3. Relaksacja, która naprawdę działa – Trening Jakobsona

Napinanie i rozluźnianie mięśni jako praktyka uważności. To ćwiczenie, które możesz wykonać w dowolnym miejscu – leżąc na plaży, czekając na kawę, siedząc w ogrodzie. Uczy zauważania napięcia, które gromadzi się w ciele – w barkach, dłoniach, łydkach – i daje możliwość świadomego rozluźnienia. Prosta technika, która przy regularnym stosowaniu przynosi głęboki spokój i ukojenie układu nerwowego.

4. Praktyka obecności w ciele – Zauważ siebie

Zatrzymaj się i zapytaj: jak oddycham, gdzie czuję napięcie, co dzieje się na mojej twarzy? Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i oddychaj spokojnie. Zobacz, gdzie porusza się oddech. Zauważ naturalne westchnięcia, ziewanie, przeciąganie się – nie zmieniaj niczego. To subtelna praktyka z nurtu Somatic Experiencing, która pomaga osadzić się w chwili i powrócić do ciała z czułością i uwagą.

5. Ćwiczenie arteterapeutyczne – Narysuj... i poczuj

Weź kartkę i rysuj – bez planu, bez ocen. Nie chodzi o to, żeby było ładnie. Pozwól pojawić się linii, kształtom, kolorom – spontanicznie. Kiedy skończysz, zapytaj siebie: co teraz czuję, patrząc na ten rysunek? Może to radość, może napięcie. To ćwiczenie to zaproszenie do czucia, nie analizy. Może pomoże Ci odkryć, jak reagujesz na własną twórczość – i jak to się ma do codziennego życia. Zabierz ten dzienniczek ze sobą na wakacje – niech będzie Twoim cichym towarzyszem.

Wybierz jedno. Zaczynaj spokojnie. Czerwiec to dobry czas, by wracać do siebie.