

# SIŁOWNIA UMYSŁU

1

## TRENING: STRES - WSTĘP



Zeszyt Ćwiczeń 1



Biuro Karier  
Politechnika Warszawska

## Ćwiczenie nr 1

# CZYM STRESUJESZ SIĘ NAJBARDZIEJ?

STRES wiąże się z sytuacjami, gdy doświadczamy stanu za dużo, za trudno, za ciężko, za długo.

**Jak jest u Ciebie? W jakich obszarach odczuwasz przeciążenie?**

**Uzupelnij poniższe części zgodnie z tym, jak odbierasz swoją rzeczywistość:**

Czego obecnie jest za dużo?

W jakich obszarach/zadaniach jest Ci za trudno?

W jakich obszarach/zadaniach jest Ci za trudno?

W jakich obszarach/zadaniach jest Ci za trudno?

Przyjrzyj się temu co napisałaś/ łeś. Co zauważasz?



## Ćwiczenie nr 2

# 3 MINUTOWY RELAKS

Usiądź wygodnie i podążaj za poleceniami

01

**Usiądź prosto na brzegu krzesła.** Uśmiechaj się, ciesząc się z przyjemnych uczuć, które uśmiech wywołuje!

02

**Oddychaj.** Weź pięć wolnych, głębokich oddechów o oczyścić swój umysł ze wszystkich trosk i myśli.

03

**Kark i ramiona.** Unieś ramiona, próbując dotknąć nimi uszu. Jednocześnie wyciągnij ręce przed siebie. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez pięć sekund. Potem rozluźnij się...

04

**Unieś powtórnie ramiona.** Tym razem wyciągnij ręce w bok. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund. Potem rozluźnij się... Zrób delikatny skręt głowy: dwa razy w prawo, dwa w lewo.

05

**Plecy.** Wyciągnij ręce nad głowę i udawaj, że używasz ich do wspinania się po drabinie. Wolno i rytmicznie rób to przez 10 sekund.

06

**Nogi.** Unieś prawą nogę. Wykonuj krążenie stopą pięć razy. Potwórz lewą nogą. Unieś stopy równoległe do głowy. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Potem rozluźnij się...

07


**Oddychanie.** Wyobraź sobie, że znajdujesz się w jakimś miłym i spokojnym miejscu. Zamknij oczy. Rozluźnij każdą część ciała, w której czujesz napięcie.

08

**Świat realny.** Powróć do swoich zajęć wypoczęty i zrelaksowany.

Jak się teraz czujesz?





Warto dodać, że stres oddziałuje na człowieka, poprzez cztery ważne obszary:

- myśli
- emocje
- ciało
- zachowanie

W kolejnych treningach „Siłowni umysłu” znajdziecie wiele praktycznych ćwiczeń związanych z każdym z wymienionych obszarów.

# DO ZOBACZENIA!

