

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

E-BOOK

Sprawdzone sposoby na dobre
samopoczucie.




Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "W zdrowym ciele zdrowy duch"
Okres realizacji: 20.10.2024-19.10.2025
Nr 2024-1-PL01-ESC30-SOL-000241587



Fundacja na rzecz edukacji SMART
ul.Katowicka 65/3a, 45-061 Opole
e-mail: kontakt@fundacjasmart.pl



W świecie pełnym wyzwań warto na chwilę
zwolnić i skierować uwagę na to, co
naprawdę sprzyja dobremu samopoczuciu.
Ten flipbook powstał w ramach projektu „W
zdrowym ciele zdrowy duch” nr 2024-1-PL01-
ESC30-SOL-000241587, aby w prosty i
przystępny sposób inspirować do troski o
siebie – zarówno o ciało, jak i o umysł.
Znajdziesz tu pomysły i praktyki, które mogą
wprowadzić więcej lekkości, energii i harmonii
do Twojej codzienności.



Małe kroki tworzą wielkie zmiany w naszym
życiu!

JOGA I MEDYTACJA

JOGA I MEDYTACJA

Joga to nie tylko zestaw pozycji

Choć najczęściej widzimy ją w formie ćwiczeń fizycznych, joga od początku była czymś znacznie głębszym. To system pracy z ciałem, oddechem i umysłem. Asany - czyli pozycje - to tylko jedna z ośmiu gałęzi tej praktyki. Pozostałe dotyczą m.in. życia w zgodzie ze sobą, świadomego odczuwania, koncentracji, wyciszenia i pracy z wewnętrzną energią.

Dlatego joga nie kończy się na macie... ona zaczyna zmieniać sposób, w jaki reagujemy na świat.



JOGA I MEDYTACJA

Oddech jako narzędzie, które mamy zawsze przy sobie.

Jedną z ważniejszych części jogi jest praca z oddechem. To, jak oddychamy, wpływa na nasze emocje - a nasze emocje wpływają na oddech.

Pranajama uczy, że świadome wydłużanie wydechu pozwala ciału przełączyć się w stan uspokojenia. Kilka spokojnych cykli oddechowych potrafi zmniejszyć napięcie, spowolnić tętno i pomóc nam być bardziej obecnymi tu i teraz.

To najprostszy sposób, by wprowadzić w życie więcej spokoju bez żadnych dodatkowych narzędzi.

JOGA I MEDYTACJA

Medytacja – trening dla mózgu

Wbrew wielu mitom, medytacja nie polega na „wyłączeniu myśli”. To bardziej nauka obserwowania tego, co dzieje się w naszym umyśle, z odrobiną dystansu i bez oceniania.

Regularna praktyka poprawia koncentrację, ułatwia regulowanie emocji i wzmacnia poczucie równowagi. Z czasem zauważamy, że reagujemy mniej impulsywnie, a stres nie wciąga nas już tak łatwo.

Kilka minut dziennie naprawdę wystarczy, by zobaczyć pierwsze zmiany.



JOGA I MEDYTACJA

Krótką praktyką, duży efekt

Nie trzeba godzin na macie, by odczuć różnicę. Delikatna joga, 10 minut powolnego oddechu lub 5 minut medytacji mogą poprawić nastrój, otworzyć ciało i wprowadzić więcej lekkości w codzienność.

Kluczem nie jest perfekcja, ale regularność. Lepiej zrobić krótką praktykę, ale codziennie, niż długą raz w tygodniu – bo to ona zmienia nasze nawyki i sposób reagowania na stres.



JOGA I MEDYTACJA

Joga a gorsze dni

Zwłaszcza wtedy, kiedy czujemy się gorzej, ruch w połączeniu z oddechem pomaga rozładować emocje, które utknęły w ciele. Łagodne sekwencje wieczorem ułatwiają zasypianie, a poranne pomagają „ustawić” głowę na resztę dnia.

Najpiękniejsze w jogie jest to, że nie musisz być ani rozciągnięta, ani super sprawna. Zaczynasz tam, gdzie jesteś - i to jest wystarczające.



SELF - CARE

SELF - CARE

Kiedy życie przyspiesza, Ty możesz zwolnić!

Każdy ma momenty spadku energii, przeciążenia czy wewnętrznego chaosu. Gorszy dzień nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak – to po prostu sygnał, że potrzebujesz troski i przestrzeni.

Warto wtedy dać sobie chwilę oddechu zamiast wymagać 100% wydajności.



SELF - CARE

Świadomy oddech jako koło ratunkowe

SPRÓBUJ:

ODDECH → 4 sek. wdechu i 6 sek. wydechu

Kiedy wydłużamy wydech, ciało dostaje sygnał, że może się uspokoić. To idealne narzędzie na momenty stresu, napięcia czy przytłoczenia.



SELF - CARE

Ruch, który uwalnia emocje

Nie zawsze mamy siłę na pełną praktykę jogi... i to jest w porządku.

Wystarczy kilka łagodnych ruchów: skłony, skręty kręgosłupa, delikatne rozciąganie lub spokojny spacer.

Ciało często pierwsze zaczyna pokazywać, że coś w nas jest napięte. Kiedy zaczynamy je rozluźniać, emocje mają szansę odpłynąć.



SELF - CARE

Medytacja, czyli powrót do siebie

W gorszych momentach medytacja działa jak zatrzymanie w pół kroku. Pozwala zauważyć swoje emocje i oddech bez prób ich natychmiastowego zmieniania.

To przestrzeń, w której możemy po prostu być. Bez presji. Bez oczekiwań



SELF - CARE

Ciepło, komfort i sensoryczne ukojenie

Pamiętaj, że małe rzeczy mogą niesamowicie wpłynąć na Twoje samopoczucie...

Koc, herbata, ulubiony sweter, miękka muzyka - to drobiazgi, które mają ogromny wpływ na układ nerwowy.

Ciepło rozluźnia ciało, a rozluźnione ciało pozwala uspokoić głowę.

Te "błahostki" mogą niesamowicie poprawić Ci humor, więc pamiętaj, że nie musisz robić wielkich rzeczy, aby czuć się dobrze... czasem wsytarczy kubek ciepłej herbaty i czytanie książki pod kocem!





SELF - CARE

Self-care to nie tylko świczki i odprężenie, to przede wszystkim sposób, w jaki do siebie mówisz, jak reagujesz na swoje emocje i jak traktujesz siebie.

Pamiętaj, że zawsze warto dbać o siebie, niezależnie od tego jak się czujesz.





Dbając o siebie z uważnością i łagodnością,
możemy każdego dnia budować lepsze
samopoczucie i wewnętrzną równowagę.
Mamy nadzieję, że ten flipbook, stworzony w
ramach projektu „W zdrowym ciele zdrowy
duch” nr 2024-1-PL01-ESC30-SOL-000241587,
będzie dla Ciebie inspiracją do dalszych
poszukiwań i odkrywania tego, co sprawia, że
życie staje się pełniejsze i bardziej radosne.
Pamiętaj, że nawet najmniejszy gest troski o
siebie potrafi odmienić cały dzień.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "W zdrowym ciele zdrowy duch"
Okres realizacji: 20.10.2024-19.10.2025
Nr 2024-1-PL01-ESC30-SOL-000241587



Fundacja na rzecz edukacji SMART
ul.Katowicka 65/3a, 45-061 Opole
e-mail: kontakt@fundacjasmart.pl