

What EMOTION(S) are you experiencing?

Jakie emocje teraz właśnie przeżywasz?

Rate the intensity (between 1 – 10) _____

Oceń intensywność (na skali od 1 do 10)

Try one of the skills below for 5 – 10 minutes.

Spróbuj zastosować jedną z umiejętności opisanych niżej.

Distraction: Listen to music, watch your favorite funny video, play a game, or do any activity that will distract you from your emotional state. Do your best to focus fully on the experience in front of you.

Oderwanie się: Posłuchaj muzyki, pooglądaj jakieś swoje wideo, które jest śmieszne i które lubisz, zagraj w jakąś grę, lub zrób coś, co pozwoli ci oderwać się od swoich emocji. Postaraj się, najlepiej jak potrafisz, skupić się na tym, co masz przed sobą

Self Soothe with the 5 sense: Take a warm shower or bath, use a favorite scented lotion, light a scented candle. Do your best to focus on the sensation. Or have a cup of tea, coffee, or hot chocolate. Drink slowly and savor every sip.

Samouspokajanie się za pomocą piątego zmysłu: Weź ciepły prysznic lub kąpiel, użyj jakiegoś swojego zapachowego mleczka do ciała, zapal pachnącą świeczkę. Postaraj się, najlepiej jak potrafisz, skupić się na tych doznaniach. Albo wypij filiżankę herbaty, kawy, czy gorącej czekolady. Pij powoli i rozkoszuj się każdym łykiem.

Intense Sensations: Hold an ice-cube. Focus your attention fully on the feeling of it melting in your hand. Or keep wet washcloth in the freezer in a zip lock bag. When distressed, hold it in your hands, or lie down in a dark place and place it over your temples. Try to focus your attention fully on the sensation.

Intensywne doznania. Weź do ręki kostkę lodu. Skup całą swoją uwagę na tym, jak ci się w ręku roztapia. Albo trzymaj w lodówce kuchenną ściereczkę w zamkniętej na suwak torebce. Kiedy jesteś zdenerwowany, potrzymaj ją w rękach, albo połóż się w ciemnym miejscu i przyłóż ją sobie do skroni. Postaraj się, najlepiej jak potrafisz, skupić się na tych doznaniach.

Mental Vacation: Take 5-10 minutes and imagine anywhere in the world you're like to be. It could be a real place you've been in the past that made you feel happy, safe, or secure. It could be a place you'd like to travel to. You could look up a picture online or hold the image in your mind. It could be an imaginary place from a book, movie, tv show, or somewhere you made up yourself.

Wakacje mentalne: Znajdź dla siebie 5-10 minut i wyobraź sobie siebie gdzieś w świecie, tam, gdzie chciałbyś być. Może to być jakieś rzeczywiste miejsce, gdzie byłeś w przeszłości i czułeś się szczęśliwy i bezpieczny. Może to również być miejsce, gdzie chciałbyś pojechać. Możesz znaleźć jakieś zdjęcie w internecie lub mieć jakieś wyobrażenie w głowie. Może to również być coś z książki, filmu, telewizji, lub cokolwiek, co stworzyłeś sam.

Encouragement: Give yourself some encouragement. If you have trouble, think of what your best friend or the person closest to you would say if they were here. Or, look up an inspirational quote or mantra.

Otucha. Dodaj sobie otuchy. Jeśli masz kłopot, pomyśl, co twój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka lub

najbliższa ci osoba powiedział(a)by, gdyby tu był(a).Lub poszukaj inspirującego cytatu lub mantry.

One Thing In the Moment: This work especially well if you are feeling overwhelmed with too many things to do. Pick one item on your to do list. Do that one thing and give it your full attention. This is the opposite of multi-tasking. Leave your phone in a different room, turn off the TV, or close your email/web browser unless they are needed for your one specific task. If you find yourself getting distracted, refocus your attention on the task at hand.

Jedna rzecz na raz. Działa to szczególnie dobrze, jeżeli czujesz się przytłoczony zbyt wielką liczbą rzeczy do zrobienia. Wybierz z listy jedną. Rób to, co wybrałeś, poświęcając temu całą uwagę. To coś odwrotnego do wielozadaniowości. Zostaw telefon w drugim pokoju, wyłącz telewizor i pocztę mailową oraz internet, chyba że ich potrzebujesz do tego zadania. Jeżeli czujesz, że coś cię odrywa, ponownie skup całą uwagę na zadaniu.

What EMOTION(S) are you now experiencing?

A teraz jakie są twoje emocje?

Rate the intensity (between 1 – 10) _____

Zaznacz intensywność (na skali od 1 do 10)