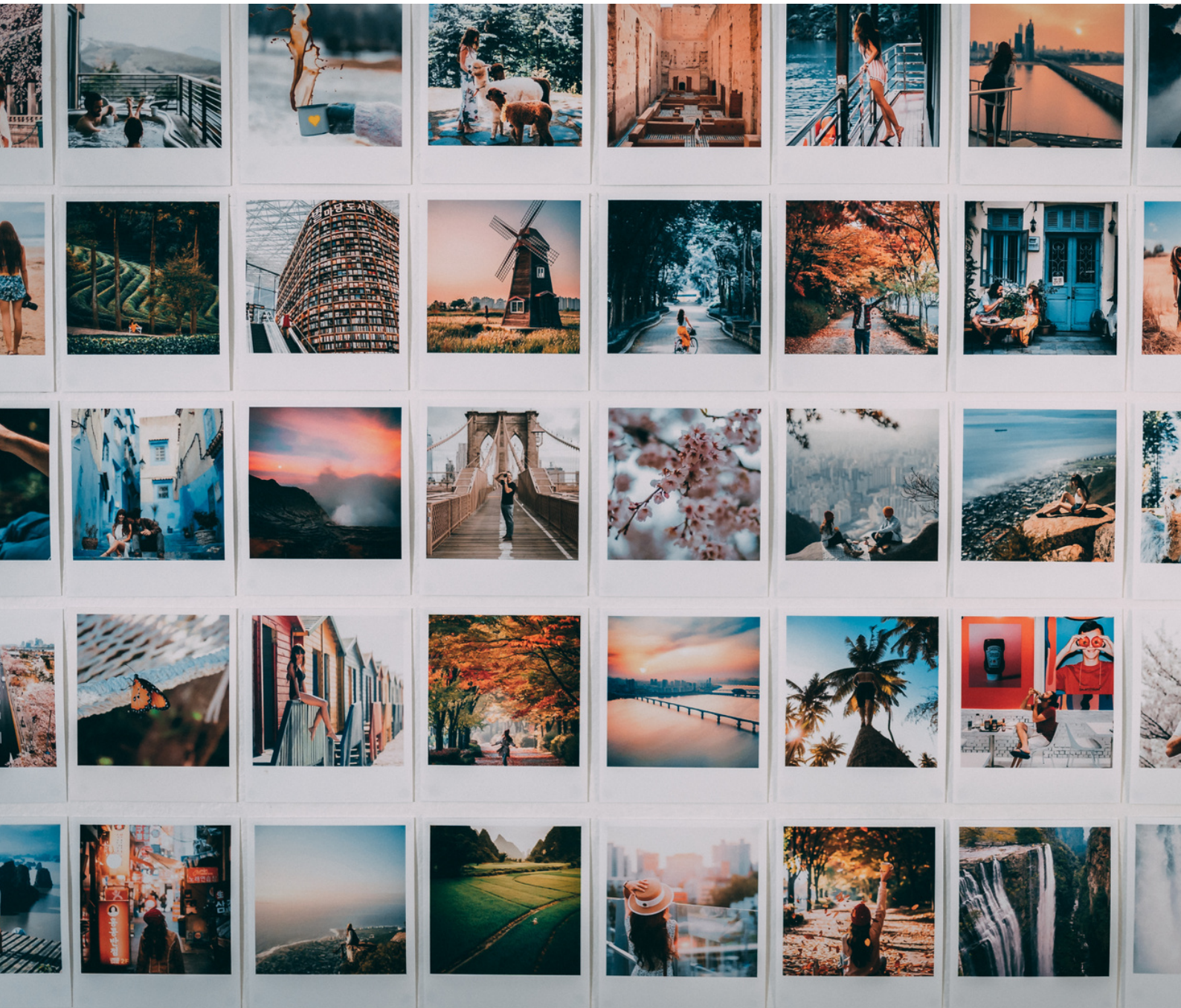


Bezpłatny przewodnik – Tydzień 1

Zauważanie codziennych chwil

Opracowanie: Dagmara Minkiewicz
Psycholożka i fotografka



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA

To jest wprowadzenie do The Everyday Lens™.

Tydzień 1 skupia się na **zauważaniu codziennych chwil i budowaniu większej świadomości swoich myśli, emocji i reakcji.**

Możesz korzystać z tego przewodnika w kilku prostych krokach:

- **Zatrzymaj się na chwilę każdego dnia**

Zauważ jedną małą scenę ze swojego dnia. Możesz zrobić jej zdjęcie – albo po prostu wyobrazić ją sobie w myślach.

- **Zapisz kilka zdań**

Skorzystaj z pytań do refleksji, żeby zobaczyć, co ta chwila mówi o Twoich myślach, emocjach, ciele lub zachowaniu.

- **Wróć na koniec tygodnia**

Spójrz na swoje notatki i zobacz, czego się o sobie dowiedziałaś / dowiedziałeś i co zaczniesz zauważać wyraźniej.

Nie musisz być „idealnie systematyczna/y”.

To zaproszenie, a nie test.

Co będzie Ci potrzebne

- telefon lub prosta kamera (opcjonalnie)
- ten przewodnik (wydruk lub wersja cyfrowa)
- około 20 minut, regularnie, w większość dni tygodnia

Możesz dostosować ćwiczenia do swojego życia, energii i sytuacji.



PRACA Z OBRAZEM

Fotografia jest ważną częścią metody The Everyday Lens™.

Możesz **pracować** na zdjęciach, które wykonujesz samodzielnie, **lub** na wybranych obrazach udostępnionych programie.

Obie formy wspierają refleksję, nadawanie znaczeń i budowanie świadomości emocjonalnej.

Czasami praca na gotowym obrazie ułatwia wejście w proces lub pomaga stworzyć bezpieczny dystans – szczególnie przy trudniejszych doświadczeniach.

Nie liczy się to, kto zrobił zdjęcie, ale **co ono w Tobie uruchamia i jak z nim pracujesz.**





Zanim zacznie...

Ważne informacje:

The Everyday Lens™ to:

- **CBT-informed praktyka wellbeing,**
- skupiona na świadomości, refleksji i łagodnych, codziennych zmianach,
- zaprojektowana tak, aby można było pracować we własnym tempie.

The Everyday Lens™ nie jest:

- psychoterapią,
- diagnozą ani leczeniem,
- zamiennikiem profesjonalnej opieki psychicznej.

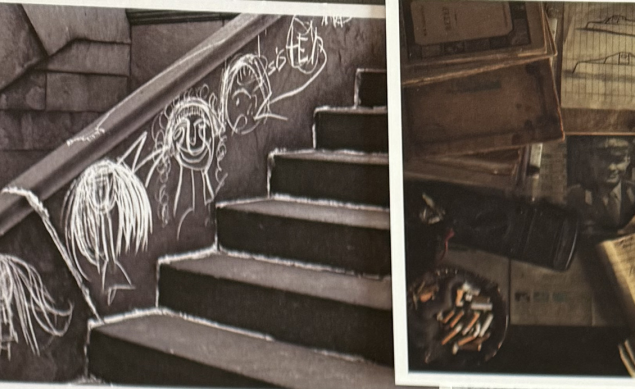
Jeśli doświadczasz teraz silnego kryzysu, poczucia zagrożenia lub jesteś w trakcie leczenia, ten przewodnik **nie zastępuje wsparcia specjalisty.**

Możesz z niego korzystać jako z narzędzia do refleksji, ale proszę – dbaj o swoje granice i w razie potrzeby sięgaj po dodatkową pomoc.

Fotografia jest opcjonalna, dlatego możesz:

- robić zdjęcia codziennie,
- robić zdjęcia tylko czasami,
- skorzystać ze zdjęć udostępnionych w programie,

Wybierz to, co jest dla Ciebie bezpieczne, dostępne i życzliwe.



TEMAT TYGODNIA 1:

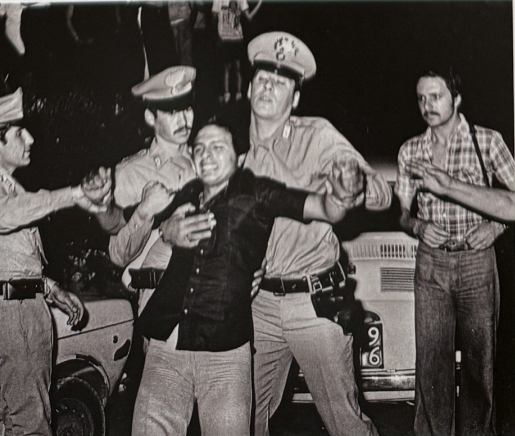
ZAUWAŻANIE CODZIENNYCH CHWIL



W tym tygodniu skupiamy się na zwracaniu uwagi na małe, zwyczajne sytuacje, które na co dzień łatwo nam umykają.

Każdego dnia wybierz jedno zadanie.

Możesz wykonywać je po kolei albo wybierać intuicyjnie.



ZAUWAŻANIE CODZIENNYCH CHWIL

Dzień 1 – Chwila zatrzymania

Zauważ moment, kiedy naturalnie się zatrzymujesz (siedzisz, czekasz, wyglądasz przez okno).

Zapisz: *Co dzieje się na zdjęciu? Co dzieje się w Tobie?*

Dzień 2 – Coś, co robisz codziennie

Zauważ rutynę (kawa, poranne ćwiczenia, mycie zębów, itd.).

Zapisz: *Jakie myśli zazwyczaj towarzyszą tej czynności? Jakie emocje lub odczucia z ciała się pojawiają?*

Dzień 3 – Mały dyskomfort

Zauważ moment, który jest lekko nieprzyjemny (napięcie, irytacja, niepokój).

Zapisz: *Co go wywołało? Co powiedziałaś/powiedziałeś sobie w tej chwili?*

Dzień 4 – Mała przyjemność / ukojenie

Zauważ coś, co daje Ci odrobinę spokoju lub przyjemności (światło, kolor, przedmiot, ruch).

Zapisz: *Co sprawia, że to jest kojące? Gdzie czujesz to w ciele?*

Opcjonalnie: Codziennie rób jedno zdjęcie chwili, w której właśnie jesteś, pomoże ci to później z refleksją.

ZAUWAŻANIE CODZIENNYCH CHWIL

Dzień 5 – Miejsce, obok którego przechodzisz

Wybierz miejsce, które zwykle ignorujesz (schody, korytarz, róg pokoju, fragment chodnika).

Zapisz: *Co zauważasz, kiedy przyglądasz mu się uważniej? Jak Twój nastrój wpływa na to, co widzisz?*

Dzień 6 – Chwila z inną osobą (albo jej brak)

Zauważ krótką interakcję – albo jej brak (wiadomość, telefon, cisza).

Zapisz: *Czego się spodziewałaś/eś? Co pomyślałaś/eś, że to znaczy? Jak zareagowałaś/eś?*

Dzień 7 – Spojrzenie wstecz

Wróć do zdjęć lub notatek z całego tygodnia.

Zapisz: *Jakie wzorce zauważasz w swoich myślach, emocjach lub reakcjach?*

Opcjonalnie: Codziennie rób jedno zdjęcie chwili, w której właśnie jesteś, pomoże ci to później z refleksją.

Nie musisz zrealizować wszystkich siedmiu zadań.
Traktuj je jak zaproszenie do pogłębienia praktyki zauważania codziennych chwil.

CODZIENNA REFLEKSJA

Możesz przepisać te pytania do swojego notesu albo odpowiadać na nie bezpośrednio w tym przewodniku. Pytania są po to, aby wracać do nich każdego dnia.

- **Chwila**

Co dziś zauważyłaś/eś? (krótki opis sceny lub sytuacji)

- **Na zewnątrz**

Co widzisz na zdjęciu lub w tej chwili?

- **W środku**

Jakie myśli się pojawiły?

Jakie emocje zauważyłaś/eś?

Co poczułaś/eś w ciele?

- **Znaczenie**

Co ta chwila może mówić o tym, co jest dla Ciebie ważne, czego się obawiasz lub czego potrzebujesz?

- **Wybór**

Gdyby podobna sytuacja wydarzyła się ponownie – czy jest coś, co chciałabyś/chciałbyś zachować, zmienić albo spróbować inaczej?

**Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania
każdego dnia.**

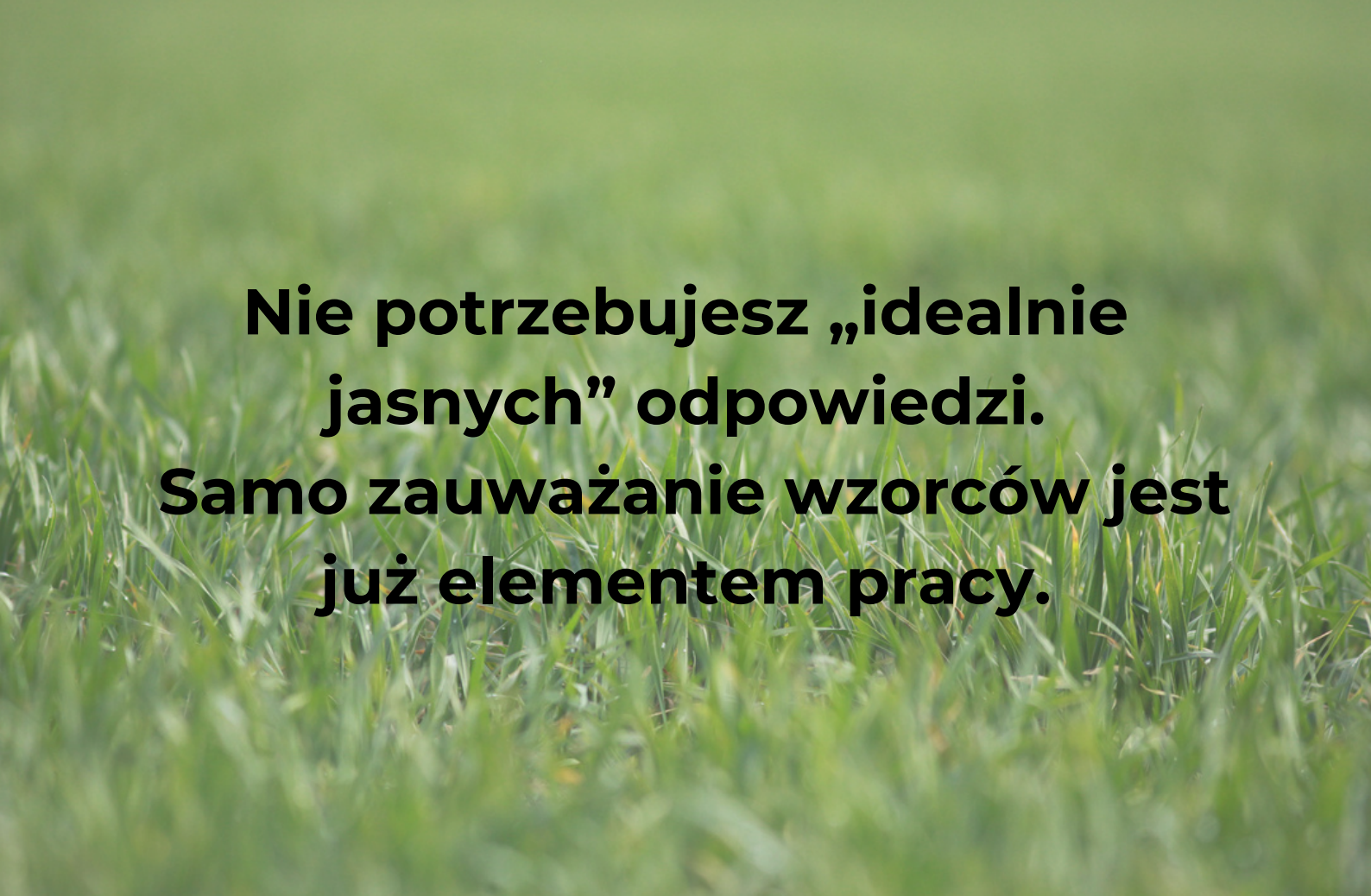
Wybierz te, które są dla Ciebie ważne.

KONIEC TYGODNIA 1 REFLEKSJA

Na koniec tygodnia poświęć kilka minut, żeby wrócić do zdjęć i notatek.

Możesz skorzystać z tych pytań:

- *Co najczęściej zauważałam/em w tym tygodniu?*
- *Czy pojawiały się jakieś powtarzające się myśli lub emocje?*
- *Czy coś mnie zaskoczyło w tym, na co zwracam uwagę?*
- *Jakie małe chwile były wspierające lub kojące?*
- *Czy jest jedna łagodna zmiana, z którą chcę poeksperymentować w kolejnym tygodniu?*



**Nie potrzebujesz „idealnie jasnych” odpowiedzi.
Samo zauważanie wzorców jest już elementem pracy.**

CO DALEJ W THE EVERYDAY LENS™?

Ten przewodnik pokazuje pierwszy krok pracy w The Everyday Lens™:
zauważanie.

W pełnym, 6-tygodniowym programie ta praca jest stopniowo pogłębiania.

Każdy tydzień skupia się na innym obszarze codziennego doświadczenia:

Tydzień 1 – Świadomość

Zauważanie chwil, reakcji i wzorców.

Tydzień 2 – Emocje

Lepsze rozumienie emocji i łagodna regulacja.

Tydzień 3 – Myśli

Przyglądanie się schematom myślenia i większa elastyczność poznawcza.

Tydzień 4 – Perspektywa

Tworzenie dystansu, zmiana punktu widzenia.

Tydzień 5 – Wartości

Odkrywanie tego, co naprawdę jest dla Ciebie ważne.

Tydzień 6 – Działanie

Małe, realistyczne kroki zgodne z Twoimi wartościami i codziennym życiem.

The Everyday Lens™ jest procesem, a nie zbiorem pojedynczych ćwiczeń.

Każdy tydzień opiera się na poprzednim.

Jeśli Tydzień 1 był dla Ciebie pomocny, pełny program oferuje ciągłość, strukturę i pogłębienie.

Informację o pełnym programie znajdziesz na:

www.dagmaraminkiewicz.com

NOTES

Date

[illegible]

NOTES

Date

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

Date

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

Date

[illegible]

NOTES

Date

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

Date

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

Date

[illegible]

NOTES

Date

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ten bezpłatny przewodnik to wprowadzenie do **The Everyday Lens™**-CBT-informed praktyki wellbeing, która wykorzystuje codzienną fotografię jako narzędzie refleksji i uważności.

Ma na celu wspieranie lepszego rozumienia siebie, regulacji emocji oraz wprowadzania małych, znaczących zmian w codziennym życiu.

Ten przewodnik nie jest psychoterapią i nie zastępuje profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wellbeing.

Fotografia jest narzędziem. CBT jest mapą.

www.dagmaraminkiewicz.com