



COACHING &  
MENTORING

Malgorzata  
Pawlinska

ODZYSKAJ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE!

# JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ MELANCHOLIĄ?

WWW.PAWLINSKA.COM

# Spis treści

02

Ty i Twoje emocje

04

Smutek

06

Panika

10

Lęk

11

Brak nadziei

12

Gniew

13

Żal

14

Zadbaj o siebie!

22

O Autorce

# Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

## Ty i Twoje emocje

1. Jakie emocje pojawiają się w Tobie podczas okresu jesienno-zimowego? Zaznacz poniżej:

- > Smutek
- > Panika
- > Lęk, niepokój
- > Gniew
- > Żal, tęsknota
- > Brak nadziei
- > Inne:

Nie wiem dokładnie, ale czuję się:

Czy te emocje towarzyszą Ci również w innych porach roku?

Jeśli nie, proszę, kontynuuj poniżej. Jeśli uświadamiasz sobie istnienie tych emocji w ciągu całego roku - przejdź do strony 4 i zobacz, jak sobie z nimi radzić.

2. Rozważ teraz, proszę, możliwość, że wszystkie te emocje występują u Ciebie w ciągu całego roku, ale nie są dla Ciebie tak widoczne, więc nie jesteś ich w pełni świadoma.

Pamiętaj, że nie mam zamiaru wmawiać Ci czegoś, czego nie ma. Jeśli zdecydowanie czujesz, że w pozostałych porach roku nie odczuwasz takich emocji (oczywiście pomijamy sytuacje, które w naturalny sposób je wywołują, jak na przykład strata, rozstanie, ciężkie wydarzenia itp.) to być może faktycznie jesienna chandra ma u Ciebie podłoże biologiczne i potrzebujesz wsparcia medycznego. Może jednak warto, choć na chwilę, otworzyć się na takie podejście, bo może uzyskasz nową perspektywę, z której zobaczysz coś, czego dotąd nie dostrzegałaś, a co powodowało problem?

# Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

## Ty i Twoje emocje

Tak więc, na początek, załóżmy, że te emocje pojawiają się w Tobie w ciągu całego roku, tylko nie zawsze je czujesz. Dlaczego może tak się dziać?

a) mogły one być zbyt przytłaczające w przeszłości. Czy możliwe, że tak było u Ciebie? Czy potrafisz sobie przypomnieć okres w życiu, w przeszłości, gdy któreś z tych emocji (albo wszystkie) totalnie Cię zalały / przytłoczyły i Cię to przerosło? Może nie umiałaś sobie z nimi radzić / nie miałaś w tym wsparcia, gdy byłaś dzieckiem?

b) być może nosisz w sobie przekonania (zazwyczaj wpojone przez innych), że tego typu emocje są złe / niebezpieczne / świadczące o niezrównoważeniu. Brzmi znajomo?

- Jak Twoi rodzice / opiekunowie / najbliżsi oceniali takie emocje? Jaki mieli do nich stosunek, sposoby radzenia sobie?

- Czy uważali oni te emocje za normalne, czy utożsamiali je z "nadwrażliwością", przesadzaniem itp.?

- Czy sami akceptowali w sobie takie emocje, czy może widać było, że wpadają w panikę, wypierają, nie dopuszczają ich do siebie?

- Czy byli oni dostępni emocjonalnie dla Ciebie (opiekuńczy, akceptujący, wspierający i wyrozumiali) gdy Ty okazywałaś te emocje jako dziecko?

Oba powyższe powody (przytłoczenie / negatywne przekonania odnośnie emocji) mogą leżeć u podstaw mechanizmu tłumienia. Nauczyłaś się tłamsić te uczucia. W rezultacie dochodzą one do głosu tylko wtedy, gdy są już naprawdę zbyt duże i silne by móc je zignorować, co bardzo często ma miejsce właśnie w zimie.

A jakby tak zastanowić się, czym byłyby emocje, gdyby uznać ich naturalną genezę, to, że są nam potrzebne, są typowo ludzkie? Może byłyby posłannikami z ważnymi informacjami? Co, jeśli próbują powiedzieć Ci coś bardzo ważnego, czego sobie nie uświadamiasz?



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### SMUTEK

W kolejnych rozdziałach zapraszam Cię na spotkanie z poszczególnymi emocjami i "rozmowę" z nimi w celu dowiedzenia się, co, być może próbują Ci one powiedzieć:

**SMUTEK: JESTEŚ NAPRAWDĘ NIESZCZĘŚLIWA Z JAKIEGOŚ POWODU.** Jest coś, co bardzo wiele dla Ciebie znaczy i nie uzyskujesz czegoś, czego potrzebujesz. Masz zaniedbane potrzeby / pragnienia.

Jeśli czujesz teraz dziwny niepokój, przerażenie, i nie chcesz uwierzyć, że coś takiego faktycznie może Ciebie dotyczyć, to wiedz, że nie dzieje się nic złego. Twój organizm jest mądry. Jeśli coś byłoby całkowicie poza Twoimi możliwościami, Twoje ciało nie ubolewałoby nad tym. Ono cierpi, gdy wie, że możesz coś mieć, ale, ale z jakiegoś powodu, po to nie sięgasz. Twój organizm wie, że jest znacznie więcej możliwości, niż w tej chwili sobie uświadamiasz. Być może w ogóle nie uświadamiasz sobie, jak ważne jest dla Ciebie to pragnienie / potrzeba?

Właśnie dlatego Twoje ciało próbuje pozyskać Twoją uwagę krzycząc: To jest okropne, w jakiej znajdujesz się sytuacji / relacji / sposobie traktowania siebie! Proszę, nie kontynuuj tego!

Wiem, jak potrafi być przerażające odkrycie, że coś jest nie tak, "nie gra" w Twoim życiu. Jednak wciąż odwracając od tego wzrok, udając, że jest ok, gdy nie jest... Nie rozwiążesz problemu, nie przybliżysz się do spełnionego i spokojnego życia.

Nasze życie wciąż się zmienia. Czasem rzeczy, które kiedyś nam służyły przestają być pomocne. Zmieniany się my, nasze potrzeby i pragnienia. Nie robisz nic złego. Może po prostu warto, raz na jakiś czas, zrobić rekonesans swojego życia? Teraz jest najwyższy czas na zwiększenie uważności, na pochylenie się, od nowa, nad sobą i swoim życiem.

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### SMUTEK

Do skupienia się na czym zachęca Cię Twoje ciało? Co sprawia, że jesteś smutna?

**WAŻNE:** już teraz staraj się kontrolować myślenie typu "wszystko albo nic" (czarno-białe). To, że czujesz się smutna nie musi oznaczać, że całe Twoje życie jest do niczego. Smutek może stać się chroniczny i przeobrażać się w depresję (np w formie dystymii) gdy towarzyszy mu "bełkot komunikacyjny", "szum, chaos", przeobrażający się w generalizację. Zaczynasz się od niego odcinać bo boisz się usłyszeć, że wszystko w Twoim życiu jest beznadziejne. Ale faktem jest, że to tylko zniekształcenie poznawcze - **NIE WSZYSTKO W TWOIM ŻYCIU** wymaga zmiany. Jest to coś dosyć specyficznego, czego nie byłaś tak długo świadoma, że zaczęło w ukryciu "zalewać" i zarażać inne obszary.

Postaraj się więc być dokładna i konkretna w opisie: co konkretnie czyni Cię smutną?

Jeśli masz z tym trudność, pracuj nad tym. Rozglądaj się naokoło siebie. Obserwuj, jak wpływają na Ciebie różne wydarzenia / rzeczy/ ludzie w ciągu dnia.

- Być może wiedziałaś, że coś jest dla Ciebie trudne, ale nie sądziłaś, że to wpływa na Ciebie aż tak bardzo
- Wiedziałaś, że to jest problem, ale wciąż sobie wmawiałaś, że dasz sobie z tym radę
- Czowałaś się dziwnie uświadamiając sobie coś, bo zdawało Ci się, że nikt inny się z czymś takim nie boryka, więc czuła się jak jakiś przewrażliwiony dziwak, który musi koniecznie się tego pozbyć...

Bardzo ważne jest, by w tym dążyć. Co konkretnie jest nie tak i czego tak naprawdę PRAGNIESZ I POTRZEBUJESZ?



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### PANIKA

#### PANIKA: O CO SIĘ MARTWISZ? CO WYDAJE SIĘ BYĆ PONAD TWOJE SIŁY?

Emocja, jaką jest panika, bezpośrednio wiąże się z uczuciem przytłoczenia. Jest to sygnał alarmowy, że jesteś przebodźcowana, masz za dużo na głowie, za wiele spraw toczy się na raz w Twojej codzienności. Przekracza to twoją pojemność. Panika domaga się, byś się na chwilę "wyłączyła", byś oczyściła się z natłoku maili, informacji, obrazów, dźwięków...

Jeśli Twoje dotychczasowe życie było nieprawdopodobnie zabiegane / "przeładowane", czy to w związku z ogromnym zaangażowaniem / zapracowaniem, czy dużą ilością zmian i kryzysów emocjonalnych - panika może być znakiem, że jesteś wypełniona do granic możliwości różnymi informacjami i potrzebujesz pewnego okresu z jak najmniejszą ilością zewnętrznej stymulacji, by móc to w końcu "przetrawić". Jesteś jak komputer, który, gdy dostanie za dużo danych na wejściu "zawiesza się", bo nie może ich na raz przetworzyć.

- Czy dużo działo się w Twoim życiu w ostatnich latach?
- Czy masz odpowiednią czas i przestrzeń by się odprężyć czy może non-stop pracujesz, działasz bez wytchnienia?
- Czy masz wsparcie czy radzisz sobie ze wszystkim sama? Czy potrafisz o wsparcie prosić?
- Czy w ostatnich latach w Twoim życiu występowało dużo bólu emocjonalnego / kryzysów?
- Czy w ostatnich latach wydarzyło się dużo znaczących zmian w Twoim życiu?
- Czy w ostatnich latach nauczyłaś się / przyswoiłaś (zbyt) wiele nowych informacji?

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### PANIKA

Jeśli nie dajesz sobie czasu by w spokoju usiąść i przepracować to, co się wydarzyło, Twoje ciało zachowuje się jak "po imprezie": było fajnie (albo i nie) ale zawsze zostaje potem bałagan do posprzątania. Panika mówi Ci: Nie chcę żadnych "atrakcji" ani gości przez jakiś czas! Proszę, posprzątajmy, bo nie jestem w stanie wrócić do normalnego funkcjonowania, jak nie znajdę z powrotem porządku i spokoju!

Aktywności, jakie mogą być dla Ciebie pomocne w tym procesie:

- sprzątanie i układanie
- obejrzenie spokojnego filmu lub lektura książki (ale nie przytłaczające nowymi informacjami czy emocjami)
- spacer
- jakaś forma kreatywnej pracy
- uprawianie sportu

Co Tobie pomoże wyciszyć się, gdy jesteś przytłoczona różnymi bodźcami?

Panika może nieść jeszcze inny przekaz. Rozważ, proszę, poniższe pytania:

- Czy kierunek, w jakim zdaje się zmierzać Twoje życie, jest dla Ciebie niepokojący?
- Czy przewidujesz, że sytuacja będzie się stale pogarszała?

Jeśli tak, to panika być może właśnie to chce Ci powiedzieć. Że potrzebujesz **PODJAĆ DZIAŁANIA**. Powinnaś wziąć te obawy pod poważną rozwagę. Nawet jeśli czarny scenariusz, który sobie wyobrażasz, jest zbyt ekstremalny, aby był realistyczny, jest w tym coś, co należy rozwiązać.



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### PANIKA

Przykład: Jeśli boisz się zostania bezdomną i wiesz, że takie obawy są raczej bezpodstawne, to jakie może być w tym "ziarno prawdy"?

- Martwisz się tym, że nie masz stałego dochodu? (obawa uzasadniona)
- Martwisz się, bo w swoim domu nie czujesz się jak "u siebie"? Czujesz się obco?
- Panikujesz, bo inni zdają się być na Ciebie obojęni, nieczuli?

To, że sytuacja nie jest tak zła jak się może wydawać nie musi oznaczać, że panika jest zupełnie nieuzasadniona i że nie zawiera jakiegoś ziarna prawdy.

Jeśli masz problem z dogrzebaniem się do tego "ziarna" pomocne mogą być poniższe kroki:

1. Opisz najczarniejszy możliwy scenariusz.
2. Sprawdź fakty: na ile prawdopodobne jest jego wystąpienie?
3. Jeśli jest to mało realistyczne, zastanów się, co leży u podłoża tego lęku? Co może go wywoływać w mniejszym zakresie? Jakie mniejsze "kryzysy" mogłyby prowadzić do największego i są możliwe w Twoim życiu?

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### PANIKA

Jeśli Twoja panika okazuje się "przesadzona" to prawdopodobnie jest tak dlatego, że stara się zwrócić Twoją uwagę na coś istotnego, co wciąż ignorujesz.

Twoje ciało używa teraz taktyki, z której korzystają wszystkie serwisy informacyjne: "twórz dramatyczne nagłówki, aby zwrócić na siebie uwagę".

To niekoniecznie oznacza, że sprawy mają się faktycznie aż tak źle... ale czytasz jednak te artykuły, prawda? Zwracają Twoją uwagę?

Twój organizm robi dokładnie to samo. Jeśli wciąż ignorowałaś subtelniejsze wiadomości, Twój organizm szuka mocniejszych form wyrazu.

Nie pozwól, by panika cię zmyliła, nie wierz, że faktycznie dzieje się totalna katastrofa. Potraktuj ją jak spanikowane dziecko: poświęć swoją niepodzielną uwagę, posłuchaj, w czym jest problem, a następnie poszukaj rozwiązania.

Co Twoja panika próbuje Ci najprawdopodobniej powiedzieć?

Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

## LĘK

LĘK: CO POZBAWIA CIĘ POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA?

Lęk wiąże się bezpośrednio z poczuciem bezpieczeństwa

Jeśli przez większość życia uczyłaś się robić tylko zupę, strach pojawi się, gdy wreszcie postanawiasz zabrać się za gotowanie drugich dań. Lęk jest bowiem w takim podejściu oznaką postępu. Mówi: poczekaj chwilę, ta sytuacja jest nowa, nie wiem, czy jest w pełni bezpieczna. Potrzebuję większej ochrony bym mogła czuć znowu spokój w działaniu.

Z czym się zmagasz od dłuższego czasu? Co uparcie powtarzasz, choć nie daje rezultatu?

Jakich rzeczy w takich sytuacjach zdają się potrzebować inni, co do czego Ty sobie wmawiasz, że się bez tego obejdziesz?

Strach mówi ci, że nadszedł czas, aby ponownie ocenić, jakie są Twoje potrzeby. To może być czas na zmiany.

Jakiego rodzaju zmiany w życiu miałyby teraz najistotniejszy wpływ



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### BRAK NADZIEI

**BRAK NADZIEI / BEZNADZIEJA:** może wydawać się najgorszym uczuciem na świecie. Jednak kiedy rozszyfrujesz to, co próbuje Ci powiedzieć, może być uczuciem najbardziej wyzwalającym.

Zauważ, że nie wszystko w życiu jest beznadziejne.

Beznadzieja **NIE OZNACZA** :

- że jesteś kompletnie przegrana
- że musisz się bardziej starać
- że to Twoja wina

Beznadziejność oznacza, że jest w Twoim życiu coś szczególnego, co nie jest warte wysiłku. Odpuść sobie! Przestań próbować! Umieść swoją energię w czymś innym!

Przykład: Czasem nie ma sensu trwać w relacji z kimś, bo zwyczajnie nie potrafimy innych zmieniać.

Sytuacja wydaje się beznadziejna, ponieważ druga osoba po prostu się nie zmieni. To beznadziejne, a więc oznacza: przestań próbować ją zmienić. Albo ją zaakceptuj, albo zakończ relację.

Czy przychodzi Ci ktoś do głowy?

Gdybyś wiedziała, że ta konkretna sytuacja nigdy się nie poprawi, co byś zrobiła? Od czego by Cię to uwolniło?

Jeśli wiesz, że coś nie poprawi się bez względu na to, co zrobisz, możesz odejść, uwolnić się i pozwolić sobie na pracę nad czymś zupełnie innym.

To jest prezent. To dar odpuszczania.

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### GNIEW

**GNIEW:** często kryje się pod innymi uczuciami. Może również ujawnić się jako "Jestem po prostu trochę rozdrażniona / sfrustrowana ..."

Gniew jest źródłem energii wspierającej zdecydowane i wymagające wysiłku działania.

Pozbywanie się zbędnych elementów z życia, mówienie komuś "nie", rozwiązywanie skomplikowanych problemów... wszystko to może być zainicjowane gniewem.

Nie pozwól, by się za długo w Tobie "przeżuwał".

Zdecyduj, co może poprawić Twoje samopoczucie. Co możesz zrobić w danej sytuacji, by była dla Ciebie bardziej przyjazna?

Jeśli nie jesteś pewna, co zrobić, zacznij od jakiegokolwiek formy ruchu. Posprzątaj, idź na siłownię, spacer... pozwól Twojemu ciału zażyć trochę ruchu.

Gdy już zaczniesz się ruszać, być może uzyskasz więcej jasności odnośnie tego, co innego powinno zostać "poruszone".

jaka jest jedna prosta rzecz, którą możesz zrobić, aby "po prostu zacząć się ruszać", gdy zmagasz się z gniewem?

Ponieważ gniew często się "ukrywać", ważne jest, aby zwracać uwagę na subtelne wskazówki ze strony ciała, aby zobaczyć, czy są związane z tą emocją.

Jak złość prawdopodobnie "ukrywa się" w twoim ciele? Co robisz / czujesz, co może oznaczać, że jesteś zła?

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

### ŻAL

ŻAL: jest ciężki i trudny do przeżywania, bo jest... smutny

Żal może zostać w Tobie uwięziony, gdy zbyt mocno starasz się od niego uwolnić. Nie rób tego.

Zrób miejsce na żalobę / tęsknotę / żal. Włącz smutną muzykę, obejrzyj nostalgiczny film. Daj sobie przestrzeń, by poczuć swój żal i płakać. Kiedy poczujesz to całkowicie i wypłaczesz, to odejdzie.

Oglądając film lub słuchając muzyki dajemy żalowi bezpieczną, ograniczoną przestrzeń, gdzie jest początek i koniec. Gy film lub muzyka się skończy możesz wstać zrobić coś innego, jeśli czujesz, że jest tego na dany moment za dużo. Wracaj do tego znów, gdy jesteś gotowa. W końcu nie będzie już takiej potrzeby.

Jeśli nie masz opowieści o swoim smutku, to może być Ci ciężiej go wypuścić. Pomocny może być film. Smutny film może Ci podpowiedzieć, pokazując sceny, które - głęboko w twoim mózgu - pozwalają ci połączyć nieświadome fakty: "rety, to jest dokładnie to, co przeszłam, ale tak naprawdę nie rozumiałam, że to było tym, czym było ... "

Teksty piosenek mogą działać w ten sam sposób. Obserwuj, jakie piosenki przemawiają do Ciebie najbardziej. Zrób ich listę.

Jakie utwory i filmy pomagają Ci w przeżywaniu Twojego żalu?

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w głębszej pracy nad swoimi emocjami, służę pomocą.

Być może zainteresuje Cię półroczny program wspierający rozwijanie ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ? Szczegóły TUTAJ:

<http://www.pawlinska.com/odpornosc-psychiczna-bezplatne-warsztaty/>

(zajrzyj i skorzystaj z bezpłatnego warsztatu wpierającego radzenie sobie ze STRESEM I PRESJĄ!)



# Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

## OKREŚL SWOJE GRANICE WYTRZYMAŁOŚCI:

Twoje granice wytrzymałości dotyczą tego, ile jesteś w stanie udźwignąć stresu i pomimo niego funkcjonować. Jednak zauważ, że to, że jesteś wytrzymała, wcale nie musi oznaczać, że jest w porządku, że doświadczasz / dostarczasz sobie dużo presji na co dzień.

Taka minimalna ilość zasobów, wyznaczona przez zbyt ciasne granice, która pozwala Ci przetrwać, może być zbyt skromna, by pozwalać Ci w pełni cieszyć się życiem. Powinnaś więc zastanowić się, jak możesz zwiększyć swoje zasoby (bądź zmniejszyć "ciśnienie" z zewnątrz, by te granice mogły znaleźć się dalej od Ciebie.

Zauważ, że jest pewien poziom stresu, którego nie da się uniknąć, część wydarzeń także pozostaje poza naszym wpływem. Gdzie więc musisz postawić granicę, by mieć zasoby na codzienne zmagania, ale także "zapas" na "nieprzewidziane wydatki" w formie kryzysów wymagających dodatkowego wydatkowania energii?

Jeśli przez cały rok "prześlizgujesz się" w granicach wytrzymałości, a w zimie nagle zdecydowanie spadasz poniżej poziomu satysfakcjonującego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniem - zdecydowanie czas na solidne rozeznanie się w sytuacji.

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

Co wpływa na granice Twojej wytrzymałości i podstawowy stan zasobów?

- Ile śpisz w dni powszednie? Ile w weekendy?
- Ile masz czasu (i wykorzystujesz ten czas) na zdrowe posiłki? Dziennie / Tygodniowo?
- Ile rzeczy w twoim życiu jest przyjemnych w porównaniu z obciążającymi?
- Czy pozwalasz sobie powiedzieć "nie" / "stop", czy oczekujesz od siebie, że musisz wszystko zrobić?
- Jak często masz czas na przyjemne aktywności? Czy masz ulubione treningi, zajęcia, które lubisz robić?
- Czy masz odżywcze, wspierające relacje lub kompletnie drenujące? Ile jakich?
- Jak często (w tygodniu) poświęcasz czas na relaks i dostrojenie się do swoich uczuć i intuicji?

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

W miesiącach letnich często możesz uciekać w drugą stronę, wręcz z przesadą.

Spędzasz dzień nad jeziorem, na plaży lub w innym słonecznym miejscu i prawdopodobnie szybko czujesz się lepiej.

W zimie masz zdecydowanie mniej takich opcji. Nie możesz "dociążyć się do granic możliwości" stresem a potem szybko i z łatwością to nadrobić. Oznacza to, że miesiące zimowe powinny stać się dla Ciebie okresem szczególnej troski o siebie. Nie możesz z tego zrezygnować!

Zacznijmy od tego, co oczywiste.

Jakie są rzeczy, o których wiesz, że pomagają Ci czuć się lepiej? Zrób listę:

To mi pomaga poczuć się dobrze:

Jak często to robię:



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

W drugiej kolumnie bądź naprawdę szczerą! Jak często robisz rzeczy, które pomagają Ci się dobrze czuć?

Czemu chcę, byś to spisała? Ponieważ większość osób zdaje sobie sprawę z tego, co im pomaga, ale nie zdaje sobie sprawy, jak rzadko to robi. Jeśli jest to prawdziwe dla Ciebie, chcę, byś zobaczyła to czarno na białym. Po co? Byś dzięki temu mogła dostrzec rozwiązanie...

Jeśli chodzenie na spacerzy Cię uszczęśliwia, a Ty robisz to raz na miesiąc... wyobraź sobie, jakbyś się czuła, gdybyś zaczęła chodzić na w każdym tygodniu!

Nie zaczynaj od stawiania sobie wielkich i nieosiągalnych celów. Jeśli chodzisz na spacer raz w miesiącu, nie staraj się teraz chodzić codziennie. Jest ryzyko, że to wymagałoby od Ciebie zbyt wiele wysiłku, a wtedy tylko pogorszyłoby sprawę.

Tak więc na razie zacznij od podwojenia ilości tych czynności, które poprawiają Twoje samopoczucie.

Aby lepiej trzymać się swoich celów, zaplanuj je, umieszczając w kalendarzu. W przeciwnym razie zbyt łatwo o nich zapomnisz lub będą wiecznie tematem pobocznym. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, możesz podwoić te działania jeszcze raz, aby jeszcze więcej zyskać.

Jak radzić sobie z jesienną melancholią?

## ZADBAJ O SIEBIE!

### DIETA

I teraz przechodzimy już do dokładnej analizy tego, jak funkcjonujesz na co dzień, w aspekcie biologicznym. Czy dostarczasz sobie pożywnych pokarmów, witaminy D, mikroelementów?

Czy dbasz o zrównoważoną dietę PRZEZ CAŁY ROK?

Może powinnaś dokładniej zgłębić te zagadnienia, by wiedzieć, czy odpowiednio przyswajasz produkty (nie chodzi bowiem o ilość witamin, ale przyswajalność przez organizm).

Czy Twoja dieta wspiera odpowiednią ilość serotoniny w organizmie (możesz z łatwością wyszukać w internecie odpowiednie informacje na temat produktów, które to wspierają).

### ODPOWIEDNIA ILOŚĆ ŚWIATŁA

Korzystaj z naturalnego światła tak często jak możliwe. Nawet, jak jest pochmurno, deszczowo. I pamiętaj, by nie robić tego dopiero od momentu, gdy zaczniesz czuć się gorzej. Dbaj o to od wczesnej jesieni, nawet, jeśli czujesz się dobrze, pogoda zniechęca, więc uważasz, że nie ma sensu wychodzić na dwór. Gdy jest szczególnie ciemno i nieprzyjaźnie na spacer (np. smog) - można rozważyć zakup odpowiedniej lampy przeznaczonej do fototerapii.

A może, jeśli możesz sobie na to pozwolić, warto rozważyć dłuższy urlop w ciepłych krajach w zimie zamiast lata? To może Ci się bardzo przysłużyć.

# Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

**NIE OCZEKUJ, ŻE ZIMA BĘDZIE JAKO LATO!**

Postaraj przestawić się na inny rytm i znaleźć inne aktywności.

- ubieraj ciepłe ubrania

Zadbaj o ciągłe uczucie ciepła. Kiedy jest ci ciepło czujesz się bardziej kochana (dosłownie, jest taki związek fizjologiczno - emocjonalny). Więc noszenie przytulnych, ciepłych ubrań może samo w sobie sprawić, że będziesz czuła się lepiej.

Nie wmawiaj sobie, że jest Ci w porządku, gdy jesteś choć trochę zmarznięta. Załóż cieplejsze skarpetki, nie unikaj czapki z powodu mody, zarzuć dodatkowy sweter. Przykryj się piękną, kolorową chustą lub kocem.

.

- zacznij rozglądać się za zimowymi aktywnościami

Zrób listę tego, co nie pasuje Ci do innych pór roku (bo na przykład szkoda Ci pięknej pogody), a co jest dla Ciebie przyjemne. Wracaj do niej często i dopisuj różne rzeczy. Podpytaj znajomych, jakie oni mają pomysły.

Może to być odwiedzenie spa, sauny, oglądanie zaległych filmów, seriali, jakiś kreatywny projekt, przeorganizowanie domu, wycieczki do muzeów, teatru, pójście na koncert...

Twoja lista:



## Jak radzić sobie z jesienną melancholią? ZADBAJ O SIEBIE!

Czasem nudzimy się w zimie. Czy robisz coś kreatywnego, angażującego? Bo być zajęтым to nie to samo co być zaangażowanym. I to nie chroni przed nudą. A taka nuda (gdy nie możemy robić rzeczy, które są dla nas interesujące, ale które zazwyczaj wykonujemy w innych porach roku) może obniżać nasz nastrój.

Dlatego warto poszukać takich ciekawych rzeczy do robienia w zimie i je zaplanować.

Wypisz listę wszystkich czasochłonnych rzeczy które robisz w zimie:

## Jak radzić sobie z jesienną melancholią? **ZADBAJ O SIEBIE!**

Teraz przeanalizuj każdą rzecz na liście:

- Jak bardzo zaangażowana / podekscytowana jesteś jej robieniem?
- Jeśli nikt nie oczekiwałby od Ciebie jej robienia, nadal chciałabyś ją wykonywać?
- Jak dużo jest ekscytujących / angażujących rzeczy na Twojej liście? Czy to wystarczająca ilość, by dawać Ci zadowolenie? (bądź ze sobą maksymalnie szczerą!)
- Jeśli Twoja lista nie wskazuje na to, że mogłaby wesprzeć Cię w przetrwaniu zimy, co mogłabyś z niej odpuścić, a co dodać, żeby to zmienić?

Jeśli czujesz, że temat stresu i presji wymaga u Ciebie dalszej pracy i potrzebujesz dodatkowych narzędzi do diagnozy i wypracowania korzystnych dla Ciebie rozwiązań, koniecznie **pobierz BEZPŁATNY 1,5 GODZINNY WARSZTAT ON-LINE** wspierający w tym temacie na:

<http://www.pawlinska.com/odpornosc-psychiczna-bezplatne-warsztaty/>

Dziękuję za udział w tych warsztatach i do napisania!  
Małgorzata

**Małgorzata Pawlińska:**

**Psycholog, certyfikowany międzynarodowo  
Life&Business coach (ECPC, ACC ICF).**

**Licencjonowany Konsultant Kwestionariusza  
Odporności Psychiczej MTQ48.**

**Każdego dnia pomaga kobietom rozwijać  
odporność psychiczną, by żyły w zgodzie ze  
sobą, świadomie, mądrze i dojrzale.**

**Wspiera je w osiągnięciu sukcesu zawodowego  
z zachowaniem uczucia spełnienia w życiu.**

**Bez nadmiernego samokrytycyzmu,  
ograniczającego perfekcjonizmu i stresu.**

**Z odwagą do sięgania po więcej  
i realizowania w pełni swojego potencjału.**

**[www.pawlinska.com](http://www.pawlinska.com)**