



# 7 WYZWAŃ PRZEZ 7 TYGODNI - „AUTOTERAPIA I UWAŻNOŚĆ W ADHD”

Wspaniale, że jesteś gotowy/a wziąć sprawy w swoje ręce i podjąć autoterapeutyczne działania oraz praktykę uważności w oswojeniu ADHD! Wiedz, że to nie musi być trudne ani przytłaczające - to fantastyczna okazja do zanurzenia się w swoje wnętrze, odkrycia siły i zdolności, jakie w Tobie drzemią. **Przed Tobą siedem inspirujących zadań, które pomogą Ci w tej ekscytującej podróży.**

Autor: Gosia Ciupa

Korekta: Magdalena Łyczko

Projekt graficzny: Aleksandra Salamończyk

# WYZWANIE 1 DETEKTYW

Obserwuj, o jakiej porze dnia jesteś najbardziej skoncentrowany i pełen energii. Trudne zadania planuj na tę porę dnia.

## HORMONOGRAM DNIA

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

## NOTATKI

# WYZWANIE 2 ODDECH SŁONIA

Przed wykonaniem zadania, **staraj się zrelaksować poprzez ćwiczenia oddechowe**. Lewą rękę połóż w okolicy serca, poczuj w jakim rytmie bije. Następnie nabierz głęboko powietrze nosem jednocześnie unosząc prawą rękę do góry, wydech przez usta, w tym samym czasie opuszczaj rękę powoli w dół. Poczuć jak bicie serca zwalnia, jak uspokajają się myśli.

## CZĘSTOTLIWOŚĆ WYKONYWANIA ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

PN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ŚR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CZW	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ND	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# WYZWANIE 3 POMIDOR

Wszelkie zadania podziel według techniki POMODORO - **25 minut pracy**,  
**5 minut odpoczynku**. Podczas odpoczynku zrób ćwiczenia oddechowe,  
rozciąganie, otwórz okno, wpatruj się w niebo.

Rób to, co daje uspokojenie.

DATA \_\_\_\_\_



PRIORYTETY NA DZIŚ:


START:

KONIEC:

ZADANIA:


POMYSŁY NA PRZERWĘ:

--

# WYZWANIE 4 POKÓJ SOWY

Staraj się obserwować przestrzeń, w której pracujesz lub uczysz się. Sukcesywnie **usuwać przedmioty, które Cię rozpraszają**. Obserwuj jakie bodźce z otoczenia powodują, że nie możesz się skupić. Staraj się je ograniczać, a obserwacje zapisuj w notatniku.

DATA \_\_\_\_\_

P

W

Ś

C

P

S

N

CO ROZPRASZA MNIE W MOIM POKOJU?

CO ROZPRASZA MNIE W MOIM MIEJSCU PRACY?

# WYZWANIE 5 DWIE PLAYLISTY

Notuj jakie dźwięki, albo rodzaj muzyki, pomaga ci w skupieniu, a jaki w relaksacji. **Stwórz dwie playlisty, których będziesz mógł słuchać na słuchawkach** podczas pracy/nauki lub przed snem. Zrezygnuj z playlisty jeśli będzie utrudniała skupienie.

DATA \_\_\_\_\_

P W Ś C P S N

PLAYLISTA ENERGETYZUJĄCA:

PLAYLISTA WYCISZAJĄCA:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# WYZWANIE 6 MÓJ PRZYJACIEL

Znajdź w Twoim otoczeniu osobę, która zna i rozumie problem ADHD. Ustal, że przez tydzień będzie powiernikiem Twoich przemyśleń. Rozmawiajcie, piszcie SMS-y. **Omawiajcie najlepsze strategie radzenia sobie z ADHD.**

DATA \_\_\_\_\_



RYSUNEK PRZYJACIELA:

CHCĘ POROZMAWIAĆ..

ZROZUMIAŁAM/ ZROZUMIAŁEM, ŻE..

# WYZWANIE 7

## SILNY/A JA

Codziennie notuj, co lubisz w sobie, jakie są twoje mocne strony, sukcesy, z których jesteś choć odrobinę dumny/a. Kartkę z notatkami powieś w widocznym miejscu. Czytaj ją zawsze, kiedy przychodzą chwile zwątpienia. Bądź swoim przyjacielem.

DATA \_\_\_\_\_



JESTEM DUMNY/A..

- 
- 
- 

MOJE MOCNE STRONY

- 
- 
- 

LUBIĘ W SOBIE..

- 
- 
- 

MÓJ NASTRÓJ



JUTRO PLANUJĘ..

- 
- 
- 
- 

NOTATKI