



Co-funded by  
the European Union



ART-ICULATE

**30 DNI**

# ARTYSTYCZNYCH WYZWAŃ

# SPIS TREŚCI

- 03** Instrukcja  
Opis projektu
- 06** #1 Dzień wyzwania  
Tu i teraz
- 08** #2 Dzień wyzwania  
Drzewo zaufania
- 10** #3 Dzień wyzwania  
Szczерze o moim dniu
- 12** #4 Dzień wyzwania  
Spacer zmysłów
- 14** #5 Dzień wyzwania  
Dwie maski
- 16** #6 Dzień wyzwania  
Kapsuła czasu
- 18** #7 Dzień wyzwania  
Muzyczna bezpieczna przystań
- 20** #8 Dzień wyzwania  
Moje ukryte supermoce
- 22** #9 Dzień wyzwania  
W rytmie spokoju
- 24** #10 Dzień wyzwania  
Lustro życzliwości
- 26** #11 Dzień wyzwania  
Szept natury - haiku
- 28** #12 Dzień wyzwania  
Zajmij swoją przestrzeń
- 30** #13 Dzień wyzwania  
Wyprawa pięciu zmysłów
- 32** #14 Dzień wyzwania  
Rytm mojego dnia
- 34** #15 Dzień wyzwania  
Pudełko niewypowiedzianych myśli

# SPIS TREŚCI

**36** #16 Dzień wyzwania  
Nowa wersja tej chwili

**38** #17 Dzień wyzwania  
Maska emocji

**40** #18 Dzień wyzwania  
Mapa empatii

**42** #19 Dzień wyzwania  
Ślad życzliwości

**44** #20 Dzień wyzwania  
Momenty, które mnie  
ukształtowały

**46** #21 Dzień wyzwania  
Będąc w Twoich butach

**48** #22 Dzień wyzwania  
W czyjejs skórce

**50** #23 Dzień wyzwania  
Jeden przedmiot, wiele  
emocji

**52** #24 Dzień wyzwania  
Moje muzyczne odbicie

**54** #25 Dzień wyzwania  
Słowa, które mnie znalazły

**56** #26 Dzień wyzwania  
Mój własny sennik

**58** #27 Dzień wyzwania  
Porządek z bałaganu

**60** #28 Dzień wyzwania  
Dwa głosy

**62** #29 Dzień wyzwania  
Patrząc przez emocjonalne  
okulary

**64** #30 Dzień wyzwania  
Ogród myśli

**66** Wskazówki dla Trenerów  
Młodzieżowych



# 01

## INSTRUKCJA

Podręcznik „**30 dni artystycznych wyzwań**” został stworzony w ramach projektu Erasmus+ Art-iculate (nr projektu: 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274).

Ten podręcznik to zaproszenie do 30-dniowej podróży rozwijającej Twoją świadomość emocjonalną, kreatywność i umiejętność autorefleksji. Powstał jako część międzynarodowej współpracy poświęconej wzmacnianiu inteligencji emocjonalnej i umiejętności wyrażania siebie wśród młodych ludzi. **Projekt Art-iculate** bada, w jaki sposób narzędzia artystyczne mogą pomóc lepiej rozumieć siebie, budować relacje z innymi oraz pielęgnować dojrzałość emocjonalną i dobrostan.

W świecie, w którym często trudno wyrazić to, co czujemy, sztuka daje nam wyjątkową możliwość komunikowania tego, czego czasem nie potrafimy ubrać w słowa.

Program „**30 dni artystycznych wyzwań**” został zaprojektowany jako prosta i dostępna droga do głębszego poznania siebie – niezależnie od tego, czy jesteś osobą twórczą, czy dopiero chcesz się nią stać.

W tym podręczniku znajdziesz krótkie, prowadzone zadania twórcze, podzielone na pięć głównych obszarów:

- Świadomość i ekspresja emocji
  - Ćwiczenia pomagające rozpoznawać i nadawać kształt swoim uczuciom.
- Budowanie empatii i kompetencji społecznych
  - Zadania, które tworzą przestrzeń do rozumienia innych i wzmacniania relacji.
- Mindfulness i redukcja stresu
  - Praktyki, które spowalniają, wyciszają umysł i pomagają być tu i teraz.
- Pozytywny obraz siebie
  - Ćwiczenia rozwijające życzliwość wobec siebie, pewność siebie i poczucie własnej wartości.
- Zaufanie i poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego
  - Refleksje pomagające poczuć ugruntowanie, wsparcie i bezpieczeństwo w sobie samym.

Ten podręcznik został stworzony do samodzielnej pracy, nie potrzebujesz wcześniejszego doświadczenia ani osoby, która cię poprowadzi. Każde wyzwanie możesz realizować w swoim tempie, na swój sposób, z wykorzystaniem materiałów, które masz pod ręką. Celem nie jest tworzenie „idealnych” prac, lecz szczerą ciekawość i eksplorowanie własnego świata emocji.

Podczas pracy pozwól sobie eksperymentować, zastanawiać się i odkrywać nowe rzeczy. Niektóre wyzwania mogą być łatwe, inne bardziej wymagające – ale każdy krok jest częścią znaczącego procesu.

Po 30 dniach odkryjesz nowe sposoby wyrażania siebie, głębsze zrozumienie własnych emocji oraz odnowione poczucie połączenia ze swoim wewnętrznym głosem.

Dziękujemy, że wyruszasz w tę podróż razem z nami,  
Zespół projektu Art-iculate



# 02 WYZWANIA

# #1 DZIEŃ WYZWANIA

Tu i Teraz

## OPIS

Podejdź w miejscu publicznym do kogoś, kto zajmuje się swoimi codziennymi sprawami — do nieznanym osobie niosącej zakupy, czekającej na autobus albo pracującej na ulicy. Zapytaj, czy możesz zrobić jej zdjęcie takiej, jaka jest w danym momencie. Jeśli się zgodzi, uchwyc tę chwilę z uważnością i szacunkiem. To ćwiczenie polega na dostrzeganiu ludzi takimi, jakimi są — bez pozowania i odgrywania ról.

## ZASADY & WSKAZÓWKI

### Obowiązkowo

- Zawsze poproś o zgodę przed zrobieniem zdjęcia. Wybierz osobę, która wydaje Ci się interesująca.
- Po zdjęciu, jeśli rozmówca będzie na to otwarty, zadaj proste pytanie, np.: „Jak się dziś czujesz?” albo „O czym teraz myślisz?”. Następnie napisz jedno zdanie, wyobrażając sobie, co ta osoba może odczuwać w tej chwili.

### Wskazówki:

- Podchodź do ludzi z szacunkiem i życzliwością, bądź gotowy na odmowę. Wybierz kogoś, wobec kogo czujesz autentyczną ciekawość.
- Bądź obecny tu i teraz i staraj się widzieć w drugiej osobie nie „temat”, lecz człowieka z własnym życiem i historią, której nie znasz. Jedno szczere zdjęcie może nieść ogromny przekaz — jeśli mu na to pozwolisz.

### Opcjonalnie:

- Po wykonaniu zdjęcia stwórz krótki tekst lub pracę wizualną, wyobrażając sobie jeden dzień z życia tej osoby. Czym może się zajmować? Jakie troski nosi w sobie, których nikt nie dostrzega? Spróbuj ją zrozumieć poprzez obserwację i empatię — nie poprzez założenia.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Często mijamy ludzi, tak naprawdę ich nie dostrzegając. To wyzwanie pomaga Ci zwolnić, uważniej obserwować innych i podchodzić do nieznanym z empatią, zamiast z oceną czy lękiem. Buduje pewność siebie w kontaktach społecznych, ciekawość świata oraz świadomość emocjonalną — i przypomina, że każdy człowiek ma swoją historię, nawet w najbardziej zwyczajnej chwili.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co udało Ci się zauważyć w wybranej przez Ciebie osobie, kiedy zatrzymałeś się i naprawdę poświęciłeś jej uwagę?

Jak to doświadczenie zmieniło sposób, w jaki postrzegasz ludzi wokół siebie?

# #2 DZIEŃ WYZWANIA

## Drzewo Zaufania

### OPIS

To wyzwanie polega na rozpoznaniu tego, co pomaga Ci czuć się akceptowanym, wspieranym i bezpiecznym. Stworzysz własne „Drzewo Zaufania” — wizualną mapę przedstawiającą osoby, miejsca lub rzeczy w Twoim życiu, które dają Ci poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa i równowagi.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Narysuj drzewo z korzeniami, pniem i gałęziami.
- W korzeniach zapisz lub narysuj rzeczy, które dają Ci siłę emocjonalną (np. muzykę, naturę, Twoje wartości).
- Na pniu zapisz trzy słowa opisujące, czym jest dla Ciebie zaufanie.
- Na gałęziach nazwij lub symbolicznie przedstaw osoby albo miejsca, przy których czujesz się bezpiecznie.
- Uwzględnij przynajmniej jedną prawdziwą osobę lub miejsce, którym ufasz.

#### Wskazówki:

- Nie istnieje jeden „właściwy” sposób odczuwania zaufania — zacznij od miejsca, w którym jesteś teraz.
- Możesz uwzględnić zwierzęta, twoje bezpieczne przestrzenie, a nawet swoje przyszłe „ja”.
- Jeśli trudno Ci wskazać konkretne osoby, skup się na wartościach lub cechach, które chciał(a)byś odnajdywać w relacjach z innymi.

### Opcjonalnie:

- Dodaj kolory, liście lub symbole, aby pokazać emocje związane z każdą częścią drzewa.
- Stwórz wersję cyfrową albo wykonaj kolaż z użyciem wycinków z magazynów i fotografii.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Poczucie bezpieczeństwa jest fundamentem rozwoju emocjonalnego. Świadomość tego, kto i co pomaga Ci czuć spokój, szacunek i zrozumienie, buduje pewność siebie oraz zmniejsza poczucie stresu. To wyzwanie pomaga Ci dostrzec wsparcie, które już masz — i przypomina, że zasługujesz na bezpieczeństwo oraz troskę.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co łączy osoby lub rzeczy, którym naprawdę ufasz?  
W związku z tym co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?

# #3 DZIEŃ WYZWANIA

## Szczerze o Moim Dniu

### OPIS

Ustaw telefon i nagraj siebie, opowiadając o swoim dniu. Powiedz, co się wydarzyło, jak się czujesz i wszystko, co masz w tej chwili na myśli. Nie planuj tego wcześniej — po prostu mów szczerze, tak jakby przyjaciel chciał wiedzieć, co u Ciebie słychać. Nikt poza Tobą nie musi tego oglądać.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Nagraj wideo, na którym mówisz przez co najmniej 2 minuty.
- Bądź sam(-a), mów szczerze i nie przygotuj się wcześniej.

#### Wskazówki:

- Wybierz jedno słowo, które najlepiej podsumowuje Twój Dzień, i oprzyj wokół niego wszystko, co mówisz.
- Nie odgrywaj roli — po prostu mów. To jest dla Ciebie, nie dla innych.
- Bądź szczery(-a), nawet jeśli Twoje myśli są chaotyczne albo ciche. Celem nie jest perfekcyjne wyjaśnienie wszystkiego, lecz uchwycenie tego, co jest prawdziwe w danym momencie.
- Jeśli czujesz skrępowanie, zacznij od zdania, które powiedział(a)byś przyjacielowi, gdy zapyta: „Co u Ciebie?”.

#### Opcjonalnie:

- Po dwóch dniach obejrzyj nagranie. Następnie stwórz drugie, w którym opowiesz, jak wtedy się czułeś(-aś) — i czy coś się od tamtej pory zmieniło. Czy teraz, gdy minęło trochę czasu, widzisz tę sytuację inaczej?
- Czy Twoje myśli były kształtowane przez emocje chwili?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Poczucie bezpieczeństwa jest fundamentem rozwoju emocjonalnego. Świadomość tego, kto i co pomaga Ci czuć spokój, szacunek i zrozumienie, buduje pewność siebie oraz zmniejsza poczucie stresu. To wyzwanie pomaga Ci dostrzec wsparcie, które już masz — i przypomina, że zasługujesz na bezpieczeństwo oraz troskę.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJE

Co łączy osoby lub rzeczy, którym naprawdę ufasz?

W związku z tym co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?

# #4 DZIEŃ WYZWANIA

## Spacer Zmysłów

### OPIS

Wybierz się na krótki spacer i poszukaj faktur, które wydają Ci się kojące albo intrygujące — na przykład liście, beton czy kora drzewa. Zwróć uwagę na to, jakie emocje wywołuje w Tobie każda z nich i z czym Ci się kojarzy. Jeśli to możliwe, zabierz ze sobą małą próbkę lub fragment, który możesz zachować.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz się na krótki spacer i znajdź co najmniej 5 różnych faktur, które są dla Ciebie kojące albo emocjonalnie interesujące. Mogą być naturalne lub stworzone przez człowieka.
- Po powrocie spróbuj zamienić zebrane faktury w kolaż. Możesz dorysować tło albo scenę, w której wszystkie elementy łączą się w jedną całość — tworząc wspólne miejsce, nastrój lub historię.

#### Wskazówki:

- Wybieraj faktury, które łączą się z czymś osobistym, nawet jeśli dla innych ich znaczenie nie byłoby oczywiste. Szorstka ściana może przypominać Ci wyzwanie, z którym się mierzyłeś(-aś), a miękki mech — poczucie bezpieczeństwa.
- Doświadczaj każdej faktury stopniowo: najpierw dotknij jej opuszkami palców, potem całą dłońią, a na końcu przyłóż do niej całą powierzchnię ręki. Im wolniej będziesz to robić, tym więcej zauważy Twoje ciało i umysł.

#### Opcjonalnie:

- Napisz krótkie opowiadanie lub stwórz komiks, w którym dwie wersje Ciebie spotykają się i rozmawiają. Co powiedziałyby sobie nawzajem?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To ćwiczenie pomaga Ci zwolnić i naprawdę zauważyć świat wokół siebie — jedną fakturę na raz. Wprowadza uważność, kierując Twoją uwagę na drobne szczegóły, które zwykle mogłyby umknąć. Pozwala Ci to ćwiczyć bycie tu i teraz, zamiast tkwić w myślach. Uczysz się także łączyć swoje otoczenie z własnymi emocjami, co rozwija świadomość emocjonalną i pomaga lepiej zrozumieć, co Cię uspokaja, a co przytłacza. To kreatywny sposób na poznanie siebie — poprzez dotyk, uwagę i ciekawość.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Która faktura zatrzymała Cię najdłużej i dlaczego Twoim zdaniem, wywarła na Tobie taki wpływ?

# #5 DZIEŃ WYZWANIA

## Dwie Maski

### OPIS

Stwórz dwie teatralne maski. Jedna ma przedstawiać to, jak widzą Cię inni, a druga — to, jak Ty postrzegasz siebie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wykonaj obie maski w formie fizycznej (narysowane lub stworzone z materiałów plastycznych) i nadaj im rozmiar zbliżony do prawdziwej ludzkiej twarzy.
- Dodaj różne faktury lub elementy przestrzenne — gładkie i szorstkie, błyszczące i matowe — aby wyrazić różnice emocjonalne. Możesz nawet spróbować wyciąć otwór w masce!

#### Wskazówki:

- Dodaj do każdej maski symbole — małe elementy, które dla innych mogą nie mieć znaczenia, ale dla Ciebie niosą głęboki sens. Na przykład na masce „jak widzę siebie” możesz umieścić symbol wspomnienia, lęku albo siły, o których wiesz tylko Ty. Na masce „jak widzą mnie inni” pokaż coś, co odzwierciedla poczucie bycia niezrozumianym(-ą) — albo cechę, którą ludzie zawsze zauważają jako pierwszą.

#### Opcjonalnie:

- Napisz krótkie opowiadanie lub stwórz komiks, w którym obie wersje Ciebie spotykają się i rozmawiają. Co powiedziałyby sobie nawzajem?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak inaczej widzą nas inni w porównaniu z tym, jak postrzegamy siebie. To ćwiczenie pomaga Ci zbadać tę różnicę poprzez kreatywność i autoekspresję. Tworząc dwie maski, masz okazję przyrzeć się swojej tożsamości, mocnym stronom oraz tym częściom siebie, które często pozostają ukryte. Wzmacnia to samoświadomość, szczerłość wobec siebie i pewność siebie. Im lepiej rozumiesz siebie, tym łatwiej zdecydować, która wersja Ciebie jest najbardziej autentyczna i jak wiele z niej chcesz pokazać światu.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Którą maskę tworzyło Ci się łatwiej — i co to o Tobie mówi?

# #6 DZIEŃ WYZWANIA

## Kapsuła Czasu

### OPIS

Wyobraź sobie, że możesz zachować spokojny, szczęśliwy moment i otworzyć go później, kiedy życie stanie się stresujące. W tym wyzwaniu stworzysz „Uważną Kapsułę Czasu” — specjalne pudełko, torbę albo słoik wypełnione drobnymi przedmiotami, które pomagają Ci poczuć spokój i wewnętrzną równowagę. To Twój osobisty zestaw na trudniejsze chwile — stworzony przez Ciebie, dla Ciebie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Znajdź małe pudełko, torbę, słoik albo kopertę, które posłużą jako Twoja „kapsuła czasu”.
- Umieść w niej co najmniej pięć przedmiotów lub prac, które pomagają Ci czuć się spokojnie, szczęśliwie lub bezpiecznie. Na przykład:
  - Wspomnienie zapisane w formie krótkiego tekstu o spokojnym momencie.
  - Rysunek miejsca, w którym czujesz się zrelaksowany(-a).
  - Mały przedmiot (np. kamień, liść lub muszla), który jest przyjemny w dotyku.
  - Krótka playlista lub lista piosenek, które Cię uspokajają.
  - Cytat lub wiadomość, które lubisz.
  - Zdjęcie, które wywołuje uśmiech.
  - Mały kawałek materiału o kojącej fakturze.
- Upewnij się, że wszystko mieści się w kapsule, abyś mógł/mogła otworzyć ją wtedy, gdy poczujesz stres lub przytłoczenie.

### Wskazówki:

- Wybieraj rzeczy, które naprawdę mają dla Ciebie znaczenie — nie przypadkowe przedmioty.
- Postaw na prostotę — Twoja kapsuła nie musi być wyszukana ani kosztowna.

### Opcjonalnie:

- Ozdób kapsułę z zewnątrz kolorami lub wzorami, które działają na Ciebie uspokajająco.
- Dołącz małą kopertę z napisem „Otwórz w trudnym dniu” i umieść w niej specjalną wiadomość dla siebie

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Życie bywa czasem przytłaczające i łatwo zapomnieć o tym, co pomaga nam czuć spokój i siłę. To wyzwanie uczy uważności poprzez dostrzeganie tego, co przynosi Ci ukojenie, i gromadzenie tych rzeczy w jednej kapsule na przyszłe trudniejsze dni. Pomaga rozwijać umiejętność radzenia sobie ze stresem i daje poczucie większej kontroli nad własnymi emocjami. To także ważny i świadomy sposób troski o siebie!

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Kiedy patrzysz na swoją kapsułę czasu, jak się teraz czujesz?

# #7 DZIEŃ WYZWANIA

## Muzyczna Bezpieczna Przystań

### OPIS

Stwórz osobistą playlistę na Spotify (lub w innej aplikacji), która będzie działać jak bezpieczna przestrzeń dla Twojego umysłu w trudniejszych chwilach. Wypełnij ją muzyką, która Cię uspokaja, daje poczucie komfortu albo przypomina o Twojej sile i wartości. Te utwory nie muszą być wolne ani spokojne — ważne, żeby były dla Ciebie emocjonalnie bezpieczne. Ta playlista ma służyć momentom, gdy potrzebujesz ugruntowania, ukojenia albo chwili ucieczki.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz co najmniej 7 utworów, które dają Ci poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, spokoju lub stabilności.
- Nadaj playlistie znaczący tytuł (np. „Oddech” albo „Mój cichy kąt”).

#### Wskazówki:

- Dodaj jeden utwór, który przypomina Ci o kimś, kto Cię wspiera, oraz jeden, który przywołuje dobre wspomnienie.
- To nie jest wybór „wesołych” piosenek — chodzi o utwory, które Cię podtrzymują. Wybieraj te, przy których czujesz się zauważony(-a), zrozumiany(-a) albo otulony(-a), nawet jeśli nie masz najlepszego dnia. Zwróć uwagę na reakcję swojego ciała podczas słuchania — podążaj za tym, co wydaje się właściwe.

### Opcjonalnie:

- Następnym razem, gdy coś Cię zaniepokoi lub wyprowadzi z równowagi, włącz swoją playlistę i zapisz, jak każdy utwór wpływa na Twoje ciało lub emocje. Który pomógł najbardziej? Który Cię zaskoczył?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Muzyka potrafi zmienić Twój stan emocjonalny szybciej niż niemal cokolwiek innego. Posiadanie osobistej playlisty gotowej na trudne momenty daje poczucie kontroli, bezpieczeństwa emocjonalnego i ugruntowania. To narzędzie, które możesz mieć zawsze przy sobie — przypomnienie, że nawet w chaosie istnieje coś, co Cię rozumie.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Która piosenka z Twojej playlisty dodaje ci otuchy niczym dłoń położona na ramieniu — i dlaczego?

# #8 DZIEŃ WYZWANIA

## Moje Ukryte Supermoce

### OPIS

Każdy z nas ma wyjątkowe cechy, które sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy — niektóre głośne i odważne, inne ciche, ale niezwykle silne. To wyzwanie pomoże Ci rozpoznać Twoje osobiste mocne strony, zamieniając je w zestaw własnych „supermocy”. Stworzysz odznakę lub plakat, który pokaże, co czyni Cię wyjątkowym(-ą).

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wypisz 3 osobiste mocne strony lub cechy, z których jesteś dumny(-a) (np. życzliwość, kreatywność, uczciwość, poczucie humoru).
- Zamień każdą z nich w „supermoc” (np. „Mam moc empatii”, „Moja wyobraźnia jest niepowstrzymana”).
- Zaprojektuj odznakę superbohatera, tarczę albo mini-plakat, który pokaże Twoje moce za pomocą słów, rysunków, symboli lub kolorów.
- Jeśli chcesz, nadaj sobie imię superbohatera/superbohaterki!

#### Opcjonalnie:

- Stwórz przypinkę lub naklejkę, którą można nosić.
- Narysuj komiks, w którym używasz swoich supermocy w codziennym życiu.

#### Wskazówki:

- Myśl szerzej niż tylko o talentach fizycznych — cechy charakteru i umiejętności emocjonalne również są potężne.
- Użyj kolorów i symboli, które oddają to, jak dana siła „czuje się” w Twoim wnętrzu.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Rozpoznanie i zaakceptowanie własnych mocnych stron pomaga budować prawdziwą pewność siebie. Kiedy potrafisz nazwać to, co czyni Cię wyjątkowym i wartościowym, łatwiej mierzyć się z wyzwaniami, wspierać innych i być dumnym z tego, kim jesteś. To wyzwanie pomaga przenieść uwagę z „czego mi brakuje” na „co wnoszę”.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Z której swojej supermocy jesteś najbardziej dumny i jak wykorzystujesz ją w codziennym życiu?

# #9 DZIEŃ WYZWANIA

## W Rytmie Spokoju

### OPIS

Narysuj powtarzalny wzór — na przykład mandałę, zentangle albo kompozycję z linii — który pomoże Twojemu umysłowi się skupić, a ciału się zrelaksować.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo

- Twój wzór powinien być powolny, powtarzalny i uspokajający.
- Nie ma tu dobrego ani złego projektu — po prostu pozwól mu płynąć.
- Spróbuj rysować w ciszy albo przy spokojnej muzyce instrumentalnej.

#### Wskazówki:

- Zaczynij od kilku spokojnych oddechów, aby Twoja dłoń mogła wejść w równy, stały rytm.
- Pozwól wzorowi rozwijać się naturalnie, zamiast planować wszystko z wyprzedzeniem.
- Dąż do powtarzalności, nie do perfekcji — drobne różnice sprawiają, że całość jest bardziej kojąca.
- Zadbaj o wygodną i cichą przestrzeń, aby Twój umysł mógł się odprężyć podczas rysowania.

#### Opcjonalnie:

- Spróbuj rysować niedominującą ręką, aby jeszcze bardziej spowolnić tempo i przenieść uwagę na sam proces.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Powtarzalne rysowanie może zmniejszać stres i pomagać Twojemu umysłowi przejść od chaosu do spokoju. Wprowadza Cię w terażniejszość i daje Twojej głowie potrzebną przerwę od nadmiernego analizowania i ciągłego myślenia.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jak czuło się Twoje ciało i umysł podczas rysowania i po zakończeniu wzoru?

# #10 DZIEŃ WYZWANIA

## Lustro Życzliwości

### OPIS

Weź prawdziwe lustro albo narysuj je na kartce papieru. Wokół jego krawędzi stwórz ozdobną ramę z afirmujących słów, kolorów, symboli i małych rysunków, które przypominają Ci, kim jesteś w swojej najlepszej wersji. Kiedy patrzysz na siebie, rama powinna odzwierciedlać rzeczy, o których czasem zapominasz: Twoją wartość, Twoją wrażliwość, Twoją siłę. To lustro prawdy — nie osądu.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wypełnij obramowanie co najmniej 5 pozytywnymi słowami lub przypomnieniami.
- Dodaj faktury (np. taśmę, nitkę, brokat, materiał) albo wycięte z gazet słowa. Możesz też poprosić przyjaciela, aby dodał jedno życzliwe słowo dla Ciebie.

#### Wskazówki:

- Wybieraj słowa i obrazy, które są prawdziwe — nawet jeśli w tej chwili trudno Ci w nie uwierzyć.
- Pomyśl o rzeczach, z których jesteś dumny(-a), o chwilach, kiedy byłeś(-aś) dla kogoś wsparciem albo o tym, co potrzebowałeś(-aś) usłyszeć w najtrudniejszym momencie. To lustro nie służy do „naprawiania” — ono ma przypominać.

#### Opcjonalnie:

- Przez tydzień, każdego ranka, spójrz w lustro i przeczytaj na głos jedno słowo. Spróbuj w nie uwierzyć, nawet jeśli tylko przez chwilę. Na koniec tygodnia zapisz, jak to było widzieć siebie przez pryzmat własnych życzliwych słów.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Często mówimy do siebie w sposób, w jaki nigdy nie zwrócilibyśmy się do kogoś, na kim nam zależy. To wyzwanie pomaga przepisać Twój wewnętrzny głos na nowo — poprzez kreatywność, życzliwość i wizualne przypomnienia o Twojej wartości. Z czasem buduje to szacunek do samego/samej siebie oraz poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jakie jedno słowo dodałeś(-aś), w które chciał(a)byś wierzyć częściej? Dlaczego właśnie to?

# #11 DZIEŃ WYZWANIA

## Szept Natury – Haiku

### OPIS

Natura zaprasza nas do dostrzegania małych cudów, zwolnienia i oddechu. W tym wyzwaniu wyjdiesz na kilka minut na zewnątrz, wybierzesz naturalny obiekt, który przyciągnie Twoją uwagę, i napiszesz krótki wiersz w japońskiej formie zwanej „haiku”.

*\*Haiku to tradycyjna japońska forma poezji składająca się z trzech wersów. Pierwszy ma 5 sylab, drugi 7, a trzeci ponownie 5. Haiku często skupia się na naturze lub małych, znaczących chwilach.*

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Napisz trzywersowe haiku według schematu 5–7–5 sylab.
- Twój wiersz powinien opisywać coś w naturze, co dostrzegasz za pomocą zmysłów — to, jak wygląda, brzmi lub jakie wywołuje odczucia.

#### Wskazówki:

- Przeczytaj swoje haiku na głos, aby sprawdzić rytm.
- Przed pisaniem zamknij oczy na kilka sekund, by się wyciszyć i skupić.
- Używaj prostych słów — często to one mają największą siłę.

#### Opcjonalnie:

- Napisz drugie haiku z perspektywy wybranego obiektu albo połącz swój wiersz z prostym rysunkiem lub zdjęciem tego, co Cię zainspirowało.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Pisanie krótkiej poezji pomaga wyciszyć umysł i wyostrzyć uwagę. Kiedy skupiasz się na naturze — nawet tylko przez kilka minut — tworzysz w sobie przestrzeń na relaks, refleksję i oddech.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co dziś zauważyłeś(-aś), obok czego zazwyczaj przechodzisz, tego nie dostrzegając ?

# #12 DZIEŃ WYZWANIA

## Zajmij Swoją Przestrzeń

### OPIS

Włącz spokojną muzykę instrumentalną. Zaczynij z zamkniętą pozycją ciała — skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej, lekko zaokrąglij plecy i pochyl głowę. Z tej zamkniętej pozycji zacznij delikatnie poruszać się od swojego centrum — klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa — i pozwól, by ruch powoli rozchodził się na zewnątrz. Stopniowo otwieraj ramiona, unosząc barki i podnosząc głowę, jakbyś się rozwijał(-a). Wyobraź sobie, że z każdym ruchem rozszerzasz niewidzialne pole energii wokół siebie, tworząc więcej miejsca dla siebie w świecie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Poruszaj się nieprzerwanie przez co najmniej 3 minuty, skupiając się na powolnym, płynnym ruchu, który zaczyna się w Twoim centrum.
- Wykorzystaj oddech, aby prowadzić ruch — wdech, by powiększać swoją przestrzeń, wydech, by łagodnie w nią wchodzić. Możesz zamknąć oczy, aby pogłębić koncentrację, lub wykonywać ćwiczenie w miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie.

#### Wskazówki:

- Nie myśl o tym, jak to wygląda — skup się na tym, jak to czujesz. To ćwiczenie polega na połączeniu z własnym ciałem i tworzeniu przestrzeni dla emocji i obecności. Jeśli czujesz skrępowanie, zacznij od małego ruchu — wystarczy poruszyć kręgosłupem lub barkami.
- Po zakończeniu stań w bezruchu i spójrz w przestrzeń wokół siebie. Następnie powtórz ten sam ruch, ale wyobraź sobie, że Twoje pole energii chroni kogoś, na kim Ci zależy. Co zmieniło się w Twoim ruchu i odczuciach?

### Opcjonalnie:

- Spróbuj wykonać ćwiczenie przed lustrem, aby zobaczyć, jak Twoja przestrzeń wizualnie się rozszerza.
- Powtórz ruch przy innym rodzaju muzyki i zauważ, jak zmienia się Twoja energia.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Bardzo wielu z nas nosi stres w naszych ciałach i czasami kurczy się, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. To wyzwanie pomaga Ci odzyskać fizyczną i emocjonalną przestrzeń poprzez uważny ruch. Buduje świadomość, rozluźnia napięcie i daje chwilę ciszy, by poczuć się ugruntowanym, obecnym i silnym.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jak to było świadomie „zająć swoją przestrzeń” — i co sprawiło, że było to łatwiejsze albo trudniejsze?

# #13 DZIEŃ WYZWANIA

## Wyprawa Pięciu Zmysłów

### OPIS

Czasami stres sprawia, że wszystko wydaje się splątane i przytłaczające. To wyzwanie pomaga Ci nacisnąć „pauzę” i wrócić do chwili obecnej poprzez „Wyprawę pięciu zmysłów”. Opuścisz swoje myśli i zaczniesz zauważać rzeczy, które widzisz, słyszysz, czujesz, wążasz i smakujesz. To mała przygoda dla Twojego umysłu — i świetny sposób na odnalezienie spokoju w dowolnym miejscu i czasie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Znajdź wygodne miejsce w domu lub na zewnątrz.
- Spędź kilka spokojnych chwil, obserwując swoje otoczenie.
- Zapisz lub wymień:
  - 5 rzeczy, które widzisz
  - 4 rzeczy, które słyszysz
  - 3 rzeczy, których możesz dotknąć
  - 2 rzeczy, które czujesz zapachem
  - 1 rzecz, którą możesz posmakować (albo chciał(a)byś teraz posmakować!)
- Opisz krótko każdą z nich, skupiając się na szczegółach (np. kolorze, fakturze, głośności, temperaturze).

#### Wskazówki:

- Zwolnij i naprawdę zauważaj detale — drobne wzory, ciche dźwięki.
- Spróbuj wykonać to wyzwanie w różnych miejscach, aby za każdym razem odkrywać coś nowego.

### Opcjonalnie:

- Zrób zdjęcia zauważonych rzeczy i stwórz kolaż.
- Ułóż krótką listę lub wiersz o swojej „wyprawie”.
- Wykonaj ćwiczenie z przyjacielem i podzielcie się swoimi odkryciami.
- Po zakończeniu zamknij oczy i spróbuj odtworzyć w wyobraźni całą scenę, opisując wszystko, co pamiętasz z perspektywy pięciu zmysłów.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Kiedy jesteśmy zestresowani, nasze myśli łatwo utkną w zmartwieniach o przeszłość lub przyszłość. To wyzwanie kieruje Twoją uwagę z powrotem do chwili obecnej, pomagając poczuć większy spokój i ugruntowanie. To proste narzędzie uważności, z którego możesz skorzystać wszędzie, aby rozluźnić ciało i wyciszyć umysł.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jaka jest jedna rzecz, którą dziś zauważyłeś(-aś), która wcześniej nigdy nie przyciągnęła Twojej uwagi?

# #14 DZIEŃ WYZWANIA

## Rytm Mojego Dnia

### OPIS

Zacznij dzień od stworzenia własnego, osobistego rytmu przy użyciu perkusji ciała (klaskania, tupania), małych przedmiotów (np. stukania długopisem, brzęczenia kluczkami) albo dźwięków wydawanych głosem (mruczenie, nucenie). Ten rytm może być wolny, szybki, delikatny albo mocny — taki, jaki w danym momencie czujesz. Powtórz go kilka razy, aż stanie się dla Ciebie znajomy. Wracaj do niego w ciągu dnia jako sposobu na mentalny lub fizyczny reset.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Stwórz krótki rytm (5–15 sekund) z dźwięków lub ruchów, które działają na Ciebie uspokajająco albo ugruntowująco.
- Nagraj swój rytm telefonem albo stwórz jego wersję, używając przedmiotów wokół siebie (np. zamka błyskawicznego, kubka czy krzesła).
- Spróbuj zamknąć oczy podczas wykonywania, aby głębiej go poczuć.

#### Wskazówki:

- To nie jest ćwiczenie muzyczne — chodzi o znalezienie własnego tempa. Wybieraj dźwięki lub gesty, które są naturalne, stałe i kojące. Gdy już stworzysz swój rytm, wracaj do niego, kiedy czujesz napięcie lub rozproszenie — to jak przycisk reset, który zawsze masz przy sobie.

#### Opcjonalnie:

- Stwórz różne rytmy dla różnych stanów emocjonalnych — jeden na uspokojenie, jeden na dodanie energii, jeden do skupienia. Naucz się przełączać między nimi w zależności od tego, czego potrzebujesz w ciągu dnia. Zastanów się, którego używasz najczęściej i dlaczego.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Twoje ciało i umysł są w ciągłym ruchu — ale nie zawsze w zgodzie ze sobą. To wyzwanie pomaga rozwijać uważność poprzez ruch i dźwięk, ułatwiając kontakt ze sobą i samoregulację. To praktyczny, kreatywny sposób, by rozpocząć dzień z większą świadomością i wracać do siebie, gdy wszystko wydaje się chaotyczne lub rozproszone.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jaki rodzaj rytmu najbardziej do Ciebie dziś pasuje i dlaczego tak myślisz?

# #15 DZIEŃ WYZWANIA

## *Pudełko Niewypowiedzianych Myśli*

### OPIS

W tym wyzwaniu zaprojektujesz „Pudełko niewypowiedzianych myśli”, w którym umieścisz rzeczy, o których chciał(a)byś, aby inni wiedzieli, ale nie zawsze mówisz o nich na głos. Mogą to być uczucia, marzenia, lęki lub pragnienia. To pudełko jest tylko dla Ciebie — albo dla kogoś, komu naprawdę ufasz. Celem jest zbadanie, co to znaczy czuć się na tyle bezpiecznie emocjonalnie, by być sobą naprawdę.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### **Obowiązkowo:**

- Stwórz lub narysuj pudełko (prawdziwe albo wyobrażone).
- W jego wnętrzu umieść 3 rzeczy, o których chciał(a)byś, aby inni wiedzieli na Twój temat. Możesz je narysować lub przedstawić symbolicznie.
- Ozdób pudełko tak, aby oddawało charakter tych rzeczy — czy są delikatne? Silne? Ukryte?
- Przynajmniej jeden z elementów powinien dotyczyć uczucia, które często zachowujesz dla siebie.

#### **Opcjonalnie:**

- Użyj prawdziwych materiałów: małego pudełka, koperty lub woreczka — wypełnij je karteczkami, notatkami albo drobnymi przedmiotami.
- Napisz „klucz” do swojego pudełka. Komu powierzył(a)byś możliwość jego otwarcia? Dlaczego?

### Wskazówki:

- Bądź szczery(-a) — to nie jest ćwiczenie o perfekcji, lecz o odkrywaniu tego, co prawdziwe.
- Użyj kolorów i cytatów z piosenek, aby wyrazić swoje uczucia.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Wszyscy nosimy w sobie rzeczy, których nie pokazujemy innym. To ćwiczenie pomaga Ci zrozumieć, czym one są — oraz jakiego rodzaju zaufania i przestrzeni potrzebujesz, by czuć się bezpiecznie. Uczy szacunku wobec własnych emocji i zachęca do refleksji nad tym, w jaki sposób otwierasz się przed innymi. Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego zaczyna się od wewnątrz.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co musiałyby się wydarzyć, abyś poczuł(a) się bezpiecznie, dzieląc się czymś ze swojego Pudełka Tajemnic z kimś innym?

# #16 DZIEŃ WYZWANIA

## *Nowa Wersja Tej Chwili*

### OPIS

Pomyśl o prawdziwym konflikcie, którego doświadczyłeś(-aś) — dużym lub małym — i zamień go w krótki scenariusz teatralny. Napisz dwie sceny: jedną pokazującą, jak sytuacja naprawdę przebiegła, oraz drugą — jak chciał(a)byś, aby się potoczyła. Użyj dialogów i didaskaliów, aby ożywić obie wersje. To Twoja szansa, by „przepisać” tę scenę z większą empatią, szczerością lub zrozumieniem.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### **Obowiązkowo:**

- Napisz dwie krótkie sceny oparte na prawdziwym konflikcie — pierwsza pokazuje, jak było, druga — jak chciał(a)byś, aby było.
- Dodaj narratora lub wewnętrzny głos, który zatrzymuje akcję, aby coś wyjaśnić, skomentować lub dopowiedzieć.

#### **Opcjonalnie:**

- W drugiej wersji poświęć tyle samo uwagi didaskaliom (opisom ruchu, gestów, ciszy) co dialogom. Wykorzystaj ruch, milczenie, gesty, a nawet symboliczne działania (np. odwrócenie się, odłożenie przedmiotu, zmiana światła), by pokazać zmianę.
- Spróbuj usunąć lub przepisać kwestie tak, aby mowa ciała wyrażała to, czego postać nie potrafi powiedzieć na głos. Zadaj sobie pytanie: jak wygląda empatia, kiedy nie jest wypowiedziana słowami?

### Wskazówki:

- Zaczynaj od opisanie momentu dokładnie tak, jak go pamiętasz — nawet jeśli jest to niewygodne. Nie próbuj przedstawiać siebie w lepszym świetle, bądź szczery(-a).
- W drugiej wersji wyobraź sobie, że oglądasz tę scenę z boku. Co chciał(a)byś, aby zostało powiedziane inaczej? Taki dystans może pomóc dostrzec to, co było naprawdę ważne.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Często odtwarzamy konflikty w swojej głowie, ale rzadko zatrzymujemy się, by zastanowić się, czego naprawdę potrzebowaliśmy — albo co mogła czuć druga osoba. Zapisanie tego w formie scenariusza pozwala nabrać dystansu, zobaczyć obie strony i wyobrazić sobie, jak coś mogło potoczyć się inaczej. To ćwiczenie rozwija empatię, samoświadomość i klarowność emocjonalną. Czasem przepisanie sceny na papierze jest pierwszym krokiem do zmiany sposobu, w jaki radzimy sobie z trudnymi sytuacjami.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Gdybyś odegrał(a) napisaną na nowo scenę w prawdziwym życiu, jak mogłaby zmienić się twoja relacja z drugą osobą w tym konflikcie?

# #17 DZIEŃ WYZWANIA

## Maska Emocji

### OPIS

Gotowy(-a), by zamienić swoje uczucia w sztukę, którą można „założyć”? W tym wyzwaniu zaprojektujesz maskę pokazującą jedną emocję — na zewnątrz albo w jej ukrytej, wewnętrznej formie. Niezależnie od tego, czy będzie to radość, strach, ekscytacja czy smutek, użyjesz kolorów, kształtów i dekoracji, by ożywić to uczucie. Twoja maska może być jasna i odważna, mroczna i pełna historii albo skrywać sekrety. Pozwól swojej wyobraźni działać bez ograniczeń!

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz emocję, którą silnie odczuwałeś(-aś).
- Oprzyj projekt maski na prawdziwym momencie lub wspomnieniu związanym z tą emocją.
- Zaprojektuj maskę z dwóch perspektyw:
  - Zewnętrzny wygląd — jak pokazujesz tę emocję światu.
  - Wewnętrzny wygląd — jak czujesz ją w środku.
- Użyj co najmniej trzech różnych materiałów lub faktur (np. papier, farba, tkanina, elementy naturalne, folia itp.).
- Dodaj symbol lub obraz, który reprezentuje wybraną emocję.

#### Wskazówki:

- Dobieraj kształty i kolory, które pasują do Twojej emocji (np. ostre kąty dla złości, miękkie linie dla spokoju).
- Skup się na wyrażeniu uczucia, a nie na tym, by maska była „ładna” czy perfekcyjna.

### Opcjonalnie:

- Stwórz maskę dwustronną — jedna strona pokazuje, jak czujesz się w środku, druga — jak okazujesz to na zewnątrz.
- Współpracuj z przyjacielem i zaprojektujcie parę masek przedstawiających tę samą emocję, ale w różny sposób.
- Wykorzystaj materiały z recyklingu lub znalezione przedmioty, aby nadać projektowi bardziej świadomy charakter.

### DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Czasami pokazujemy światu jedną stronę siebie, podczas gdy w środku czujemy coś zupełnie innego. To wyzwanie pomaga Ci zbadać tę różnicę i wyrazić ją w twórczy sposób. Rozwija świadomość emocjonalną, umiejętność wyrażania siebie oraz pewność siebie — i przypomina, że masz prawo czuć i dzielić się emocjami, nawet tymi, które zwykle ukrywasz.

### POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Gdyby Twoja maska mogła mówić, co powiedziałaby o tym, co czujesz w środku?

# #18 DZIEŃ WYZWANIA

## Mapa Empatii

### OPIS

Łatwo założyć, że wiemy, co inni myślą lub czują — ale często takie założenia są niepełne albo błędne. W tym wyzwaniu wykorzystasz Mapę Empatii — narzędzie zaczerpnięte z myślenia projektowego i psychologii — aby wyjść poza własną perspektywę i spojrzeć na świat oczami kogoś innego. Tworząc mapę tego, co druga osoba widzi, słyszy, myśli, czuje, mówi i robi, będziesz ćwiczyć empatię, rozwijać świadomość społeczną oraz odkrywać, jak budować bardziej autentyczne relacje.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz osobę, którą znasz (przyjaciela, kolegę z klasy, członka rodziny, a nawet postać fikcyjną).
- Narysuj duże koło podzielone na sześć części:
  - Widzę (Co ta osoba widzi wokół siebie na co Dzień?)
  - Słyszę (Jakie głosy, rady lub komunikaty na nią wpływają?)
  - Myślę/Czuję (W co może wierzyć lub czego obawiać się w środku?)
  - Mówię/Robię (Co pokazuje na zewnątrz?)
  - Potrzeby (Jakie podstawowe potrzeby mogą kierować jej zachowaniem?)
  - Wyzwania (Z jakimi trudnościami lub przeszkodami może się mierzyć?)
- Wypełnij każdą sekcję notatkami, szkicami lub symbolami.
- Zastanów się: Jakie nowe spostrzeżenia zdobyłem(-am) na temat tej osoby? Jak to zmienia sposób, w jaki się do niej odnoszę?

### Opcjonalnie:

- Spróbuj pracy w parach: w parach: każda osoba tworzy mapę empatii dla drugiej, a następnie dzielcie się wnioskami i porównujecie swoje obserwacje.
- Spróbuj opracować perspektywę osoby, z którą niedawno się nie zgadzałeś(-aś).
- Użyj kolorów, ikon lub elementów kolażu, aby mapa empatii była bardziej ekspresyjna.

### Wskazówki:

- Bądź szczery(-a), ale pełen/pełna współczucia — to ćwiczenie nie polega na ocenianiu, lecz na próbie głębszego zrozumienia.
- Skup się na możliwościach, nie musisz „znać” odpowiedzi — to w porządku.
- Jeśli utkniesz, wyobraź sobie jeden dzień z życia tej osoby i wypełnij mapę, jakbyś towarzyszył(a) jej w codziennych sytuacjach.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Badania z zakresu psychologii społecznej pokazują, że świadome przyjmowanie cudzej perspektywy zmniejsza uprzedzenia, zwiększa zachowania prospołeczne i wzmacnia relacje. Mapa Empatii pomaga wyjść poza powierzchowne osądy i przyjrzeć się głębszym emocjom, potrzebom i wyzwaniom. Ćwicząc to, młodzi ludzie mogą budować silniejsze przyjaźnie, skuteczniej rozwiązywać konflikty oraz rozwijać inteligencję emocjonalną.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co najbardziej Cię zaskoczyło podczas tworzenia mapy empatii? Czy zmieniło to sposób, w jaki patrzysz na tę osobę — a jeśli tak, to w jaki sposób?

# #19 DZIEŃ WYZWANIA

## Ślad życzliwości

### OPIS

Twoja życzliwość może odmienić czyjś cały dzień — a nie wymaga wiele. W tym wyzwaniu stworzysz małe kartki z pozytywnymi, dodającymi otuchy wiadomościami i ilustracjami. Następnie zostawisz je w miejscach publicznych albo przekażesz bezpośrednio innym osobom, by rozsiać odrobinę dobra.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Stwórz co najmniej 5 ilustrowanych kartek z życzliwą wiadomością. Możesz użyć papieru, kartonu z recyklingu lub samoprzylepnych karteczek.
- Zachowaj krótki i pozytywny przekaz, np. „Masz znaczenie” albo „Radzisz sobie świetnie”.
- Dodaj mały rysunek lub symbol, aby każda kartka była wyjątkowa. Spersonalizowane komplementy są najlepsze.

#### Opcjonalnie:

- Przygotuj 10 kartek i przez tydzień codziennie wręczaj lub zostawiaj jedną — w tym jedną tylko dla siebie.

#### Wskazówki:

- Niech Twoje wiadomości będą szczere — napisz coś, co sam(a) chciał(a)byś usłyszeć w trudnym dniu.
- Spraw, by każda kartka była trochę inna, aby brzmiała osobowo i z serca.
- Zostaw je w miejscach, gdzie łatwo zostaną zauważone — na ławce, w książce w bibliotece, przy kasie w sklepie.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Pomaganie innym poczuć się zauważonymi i docenionymi wzmacnia empatię oraz poczucie wspólnoty. Nawet drobne, kreatywne gesty mogą mieć ogromny wpływ emocjonalny.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jak się czujesz(-aś), dając komuś coś życzliwego bez oczekiwania czegokolwiek w zamian?

# #20 DZIEŃ WYZWANIA

## Momenty, które Mnie Ukształtowały

### OPIS

Narysuj krętą ścieżkę symbolizującą Twoje życie. Zaznacz na niej trzy momenty, które miały największy wpływ na to, kim jesteś dzisiaj. Spraw, by linia ścieżki mocniej się wyginała w miejscach, gdzie Twoje życie zmieniło kierunek. Dodaj krótki opis oraz symbol emocji, którą czułeś(-aś) w każdym z tych momentów.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Zaznacz na swojej ścieżce 3 konkretne wydarzenia.
- Do każdego dopisz 1–2 zdania: co się wydarzyło i jak się wtedy czułeś(-aś).
- Dodaj kolor lub symbol reprezentujący główną emocję oraz zaznacz w skali 1–10, jak silnie ten moment Cię ukształtował.

#### Opcjonalnie:

- Dodaj małe ikony przedstawiające osoby lub miejsca związane z tymi wydarzeniami.
- Użyj strzałek, aby pokazać, które wydarzenia wpłynęły na siebie nawzajem.
- Narysuj alternatywną wersję jednego momentu: co mogłoby się wydarzyć, gdybyś podjął/podjęła inną decyzję?
- Napisz krótką notatkę: czego mnie to nauczyło i jak mogę wykorzystać tę lekcję w tym tygodniu?

#### Wskazówki:

- Spraw, by zakręty na Twojej linii były większe przy największych zmianach.
- Bądź konkretny(-a): „rozmowa z X”, „przeprowadzka do nowego miejsca”, „pierwsza duża porażka/sukces”.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Przekształcenie swojego życia w wizualną ścieżkę pomaga zobaczyć, gdzie kluczowe zmiany miały największy wpływ na to, kim jesteś. Buduje zaufanie do własnej drogi i pokazuje, jak Twoje emocje łączą się z Twoim rozwojem. Ułatwia to lepsze zrozumienie siebie, wyznaczanie granic oraz podejmowanie przyszłych decyzji z większą pewnością.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Patrząc na swoją ścieżkę, który punkt zwrotny wydaje się dziś najważniejszy dla tego, kim jesteś — i jak możesz wykorzystać tę lekcję w nadchodzącym tygodniu?

# #21 DZIEŃ WYZWANIA

## Będąc w Twoich Butach

### OPIS

Wybierz kogoś bliskiego — przyjaciela, rodzica, rodzeństwo lub mentora. Zamiast pisać do tej osoby, napisz list z jej perspektywy, jakby to ona pisała do Ciebie. Wyobraź sobie jej głos, uczucia i to, co może być dla niej trudne do wypowiedzenia na głos. To Twoja szansa, by wejść w jej buty i zobaczyć siebie jej oczami.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz osobę, którą dobrze znasz.
- Napisz co najmniej pół strony, zaczynając od: „Drogi/Droga [Twoje imię]...”.
- Uwzględnij to, co ta osoba może w Tobie doceniać, co zauważa, a także możliwą troskę lub wyzwanie, którym chciałaby się z Tobą podzielić.

#### Opcjonalnie:

- Przeczytaj list na głos, używając jej „głosu”.
- Napisz dwie wersje: jedną całkowicie szczerą, drugą taką, w której ta osoba coś powstrzymuje.
- Po zakończeniu napisz krótką odpowiedź od siebie do niej.

#### Wskazówki:

- Nie analizuj zbyt długo — wyobraź sobie bardziej jej uczucia niż dokładne słowa.
- Pomyśl o ostatnich sytuacjach, w których byliście razem. Co mogła chcieć powiedzieć, ale tego nie zrobiła?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Wejście w perspektywę drugiej osoby pomaga rozwijać empatię, lepiej rozumieć relacje i podważać własne założenia. Uczy dostrzegać niewypowiedziane emocje oraz zauważać, jak inni mogą naprawdę nas postrzegać.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Czy coś w Twoim liście Cię zaskoczyło? Jaką nową perspektywę zyskałeś(-aś) na siebie lub na relację z tą osobą?

# #22 DZIEŃ WYZWANIA

## W CZYJEJ SKÓRZE

### OPIS

A gdybyś mógł/mogła na chwilę wejść w czyjeś uczucia? W tym wyzwaniu poproś jedną osobę — przyjaciela, rodzeństwo, rodzica lub kolegę z klasy — by podzieliła się historią o czasie, kiedy przeżywała silną emocję. Następnie zamienicie się rolami i opowiecie o doświadczeniu drugiej osoby tak, jakby było waszym własnym. To zabawny, ale jednocześnie głęboki sposób ćwiczenia empatii i patrzenia na świat oczami kogoś innego.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Poproś jedną znaną Ci osobę, aby wzięła udział w ćwiczeniu.
- Każde z Was opowiada o prawdziwym momencie, w którym czuło silną emocję (np. strach, radość, złość, samotność, dumę).
- Słuchaj uważnie ich historii — zadawaj pytania o tym, jak się czuli, a nie tylko o tym, co się wydarzyło.
- Następnie zamieńcie się rolami i opowiedz historię partnera/partnerki, używając komunikatów w pierwszej osobie („Czułem(-am), że...”), jakby to było Twoje własne doświadczenie.

#### Opcjonalnie:

- Użyj gestów, mimiki lub zmiany tonu głosu podczas opowiadania.
- Narysuj szybki szkic lub symbol, który oddaje uczucia drugiej osoby.
- Wykonaj ćwiczenie z dwiema różnymi osobami, aby zauważyć różnice w perspektywach.

### Wskazówki:

- Odłóż rozpraszacze i poświęć pełną uwagę rozmowie.
- Szanuj historię drugiej osoby — może być bardzo osobista.
- Skup się najpierw na emocjach, dopiero potem na faktach.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Empatia rozwija się wtedy, gdy naprawdę próbujesz spojrzeć z perspektywy drugiej osoby. Opowiadając czyjąś historię tak, jakby była Twoją własną, ćwiczysz głębsze słuchanie i budowanie więzi. To pokazuje, jak emocje kształtują doświadczenia i pomaga Ci stawać się bardziej wyrozumiałym(-ą) oraz wspierającym(-ą) w relacjach.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jak to było mówić tak, jakbyś był(a) tą bliską dla ciebie osobą? Co zaskoczyło Cię w ich emocjach — albo w Twoich własnych?

# #23 DZIEŃ WYZWANIA

## Jeden Przedmiot, Wiele Emocji

### OPIS

Wybierz jeden zwyczajny przedmiot i sfotografuj go trzy razy tak, aby każde zdjęcie wyraźnie sugerowało inną emocję: radość, złość i smutek. Nie zmieniaj samego przedmiotu — zmień tylko sposób, w jaki na niego patrzysz: użyj kąta ustawienia, światła, dystansu i kompozycji, aby „opowiedzieć” daną emocję.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Użyj tego samego przedmiotu we wszystkich trzech zdjęciach.
- Wykonaj trzy różne ujęcia: jedno radosne, jedno pełne złości, jedno smutne.

#### Wskazówki:

- Pracuj ze światłem: radość lubi jasne, otwarte światło; złość może korzystać z ostrego światła bocznego lub mocnego kontrastu; smutek „oddycha” miękkim, przytłumionym światłem.
- Zmień punkt widzenia: ujęcie z góry może sugerować kruchość; z dołu — siłę; na wprost — szczerść.
- Baw się dystansem: szeroki kadr z dużą przestrzenią może dawać poczucie wolności; bardzo bliskie zbliżenie może wywoływać napięcie; mały przedmiot zagubiony w kadrze może wyglądać samotnie.
- Eksperymentuj z liniami i kształtami: dynamiczne, ukośne linie są energetyczne; ostre przecięcia budują napięcie; opadające krzywe lub poziome linie mogą sugerować ciszę i niski poziom energii.
- Zwróć uwagę na tło: czyste i jasne dla radości; chaotyczne dla złości; puste lub stonowane dla smutku.

### Opcjonalnie:

- Jeśli chcesz, delikatnie edytuj swoje zdjęcia — dostosuj światło, kontrast lub tonację kolorów, aby wzmocnić emocję, którą chcesz przekazać.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To ćwiczenie pokazuje, że ta sama rzecz może być odbierana na wiele różnych sposobów — w zależności od tego, jak na nią spojrzysz. Eksplorując, jak nastrój zmienia się dzięki kompozycji i światłu, rozwijasz elastyczność myślenia, empatię i kreatywną ekspresję — umiejętności, które pomagają lepiej rozumieć siebie i innych.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Gdyby ktoś zobaczył te zdjęcia bez podpisów, jakie emocje by w nich dostrzegł i dlaczego?

# #24 DZIEŃ WYZWANIA

## Moje Muzyczne Odbicie

### OPIS

W tym wyzwaniu sprawdzisz, jak inni Cię postrzegają — poprzez muzykę. Skontaktuj się z pięcioma różnymi osobami (przyjaciółmi, członkami rodziny, kolegami z klasy) i poproś każdą z nich o przesłanie jednej piosenki, która im Ciebie przypomina. Zbierz wszystkie utwory w playlistę zatytułowaną „Echa mnie” i wysłuchaj jej od początku do końca, tak jakbyś odkrywał(-a) siebie ich uszami.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Poproś co najmniej 5 osób (możesz więcej, jeśli chcesz). Wybierz osoby z różnych obszarów swojego życia.
- Nie wyjaśniaj zbyt wiele — wystarczy powiedzieć: „Czy możesz wysłać mi jedną piosenkę, która Ci się ze mną kojarzy?”
- Ułóż playlistę w takiej kolejności, jaka wydaje Ci się właściwa, i wysłuchaj jej w całości bez przerywania.
- Podczas słuchania zwracaj uwagę na swoje reakcje: które piosenki czujesz jako „Twoje”? Które Cię zaskakują albo brzmią obco?
- Po odsłuchaniu zapisz swoje interpretacje: co każda piosenka może mówić o tym, jak inni Cię doświadczają?

Później zapytaj każdą osobę, dlaczego wybrała właśnie ten utwór, i porównaj ich wyjaśnienia ze swoimi refleksjami.

### Opcjonalnie:

- Dodaj krótkie notatki głosowe lub zapiski między utworami, opisujące, co każda piosenka w Tobie porusza.
- Stwórz okładkę do swojej playlisty, używając kolorów lub obrazów, które oddają klimat całego zbioru utworów.
- Jeśli lubisz edytować lub miksować muzykę, spróbuj połączyć przejścia między piosenkami tak, aby symbolizowały różne „wersje” Ciebie, które się ze sobą łączą.

### Wskazówki:

- Bądź otwarty(-a) na to, co inni Ci prześlą — nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.
- Słuchaj w chwili spokoju i gotowości do refleksji. To wyzwanie może wywołać nieoczekiwane emocje.
- Jeśli poczujesz się bezpiecznie, rozwiń ćwiczenie: stwórz drugą playlistę, w której to Ty wybierzesz po jednej piosence dla każdej z tych osób — pokazując, jak Ty je postrzegasz.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To ćwiczenie uświadamia Ci, że ta sama osoba — Ty — może być postrzegana na wiele różnych sposobów, a każda z tych perspektyw jest czyjąś autentyczną prawdą. Słuchając siebie przez emocje i wspomnienia innych, zyskujesz głębsze zrozumienie tego, jak Twoja obecność rezonuje w świecie. Ćwiczenie to wzmacnia empatię, inteligencję emocjonalną oraz umiejętność patrzenia na siebie z różnych punktów widzenia.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Słuchając playlisty, która piosenka zaskoczyła Cię najbardziej — i czego to zaskoczenie uczy Cię o tym, jak widzą Cię inni?

# #25 DZIEŃ WYZWANIA

## Słowa, które Mnie Znalazły

### OPIS

W tym wyzwaniu zamienisz przypadkowe fragmenty tekstu w lustro swojego aktualnego nastroju lub myśli. Korzystając z drukowanych materiałów — starych magazynów, gazet, opakowań czy notatek — wytniesz lub przepisziesz słowa i frazy, które przyciągają Twoją uwagę, a następnie ułożysz z nich krótki wiersz. To ćwiczenie przekształca codzienny język w osobiste znaczenie i pomaga połączyć emocje z ekspresją w świeży, nieoczekiwany sposób.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Zbierz drukowane teksty, które możesz znaleźć, i wybierz 15–25 słów lub krótkich fraz, które przyciągną Twoją uwagę.
- Ułóż z nich krótki wiersz (5–10 wersów), który odzwierciedla to, jak czujesz się teraz.
- Przyklej lub zapisz je na kartce w takiej kolejności, która wydaje Ci się szczerza — nawet jeśli na początku nie ma to logicznego sensu.

#### Opcjonalnie:

- Dodaj małe rysunki lub akcenty kolorystyczne wokół wiersza, aby wzmocnić jego nastrój.
- Nadaj wierszowi tytuł, używając słowa, którego nie było w oryginalnych materiałach.
- Przeczytaj go na głos i zwróć uwagę, jakie emocje lub obrazy się pojawiają.

### Wskazówki:

- Nie analizuj zbyt długo — wybieraj słowa intuicyjnie, nie logicznie.
- Niedoskonałość jest częścią sztuki, a przypadkowość często odślania prawdę.
- Jeśli nie masz magazynów, możesz przepisać słowa z książek, reklam lub nawet paragonów.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To wyzwanie rozwija świadomość emocjonalną, pozwalając Ci odkryć uczucia, na które wcześniej nie miałeś(-aś) słów. Łącząc fragmenty języka z nieoczekiwanych miejsc, uczysz się nadawać znaczenie chaosowi — a to kluczowa umiejętność w rozwoju inteligencji emocjonalnej. Ćwiczenie pomaga wstuchać się w intuicję i wyrazić to, co kryje się pod powierzchnią, w twórczy i bezpieczny sposób.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Jaka emocja lub historia z tych, które pojawiły się w Twoim wierszu, okazała się taka, której nie spodziewałeś(-aś) się znaleźć w wybranych słowach?

# #26 DZIEŃ WYZWANIA

## Mój własny Sennik

### OPIS

Sny są pełne dziwnych symboli — spadanie, latanie, gubienie butów, rozmowa z mówiącym kotem. W tym wyzwaniu staniesz się własnym interpretatorem snów. Wybierz jeden sen, który pamiętasz, sprawdź w internecie znaczenie jego głównych symboli, a następnie zwróć uwagę, czy zgadzasz się z tym, co przeczytasz — czy może zupełnie nie. Przyjrzyj się temu, jak zmienia się znaczenie między tym, co „inni” mówią o Twoim śnie, a tym, co Ty czujesz, że on oznacza.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Opisz swój sen (lub fragmenty, które pamiętasz) i zaznacz trzy główne symbole lub momenty.
- Wyszukaj w internecie ich domniemane znaczenia i zapisz interpretacje, które przyciągną Twoją uwagę.
- Stwórz pracę artystyczną — rysunek, kolaż lub grafikę cyfrową — która pokaże Twoją reakcję na te znaczenia. Możesz się z nimi zgodzić, wyśmiać je, zmienić lub całkowicie przekształcić.

#### Opcjonalnie:

- Wykonaj dwuczęściową pracę: jedna część pokazuje „wersję z Google”, a druga Twoją osobistą interpretację.
- Wpleć fragmenty tekstu w swoją pracę jak w kolażu.
- Nadaj swojej pracy ironiczny lub poetycki tytuł inspirowany snem (np. „Latanie oznacza wolność? Powiedz to mojemu budzikowi”).

### Wskazówki:

- Jeśli ostatnio nie miałeś(-aś) zapadającego w pamięć snu, możesz na razie pominąć to wyzwanie i wrócić do niego po kolejnym śnie — wybierz dziś inne ćwiczenie, aby mieć świeży materiał później.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To wyzwanie rozwija inteligencję emocjonalną, pomagając Ci dostrzec różnicę między zewnętrzną interpretacją, a wewnętrzną prawdą. Uczy ufać intuicji, podważać gotowe znaczenia i zamieniać refleksję w twórczość. Przekształcając symbole ze snu w sztukę, łączysz logikę z wyobraźnią — i dajesz swojej podświadomości głos.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Który symbol ze snu wydawał się najbardziej trafny — a który zupełnie nietrafiony, a mimo to pomógł Ci coś zrozumieć?

# #27 DZIEŃ WYZWANIA

## Porządek z Bałaganu

### OPIS

Weź długopis i czystą kartkę papieru, a następnie zrób coś całkowicie przypadkowego — bazgraj, twórz podwójne linie bez patrzenia albo narysuj chaotyczną plątaninę kresek. Gdy skończysz, przyjrzyj się uważnie temu chaosowi i spróbuj przekształcić go w prawdziwy obraz, dodając kształty, cienie lub detale, aż stanie się czymś rozpoznawalnym. Ten zabawny proces pokazuje, że porządek może wyłonić się z nieładu — zarówno na papierze, jak i w Twojej głowie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Zaczynij od 30–60 sekund czystego, swobodnego bazgrania — bez planu, bez kontroli, bez wymazywania.
- Zrób krótką przerwę, a następnie przyjrzyj się liniom i spróbuj dostrzec w nich kształt, wzór lub ukryte stworzenie.
- Użyj długopisu, ołówka lub kolorów, aby zamienić chaos w obraz — coś kompletnego, nawet jeśli będzie dziwne lub zabawne.

#### Opcjonalnie:

- Nadaj swojej pracy tytuł, który oddaje to, jak się przy niej czujesz(-aś).
- Wykonaj wyzwanie dwa razy: raz w stanie spokoju, raz w chwili frustracji — i porównaj efekty.
- Dodaj pod rysunkiem krótkie zdanie opisujące, jaką emocję w sobie niesie.

### Wskazówki:

- Nie dąż do piękna — nastaw się na odkrywanie.
- Pozwól wyobraźni Cię prowadzić — każdy bazgroł może skrywać niespodziankę.
- Użyj muzyki albo ciszy — wybierz to, co pomaga Ci skupić się na przemianie chaosu w coś nowego.

### DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To wyzwanie rozwija samoświadomość, przekształcając przypadkowość w znaczenie. Gdy zamieniasz chaotyczne linie w obraz, ćwiczysz reagowanie na nieład i wykorzystywanie kreatywności do wprowadzania jasności w zamieszaniu — podobnie jak w codziennym radzeniu sobie z emocjami.

### POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Co Twoja pierwsza reakcja na bazgroły mówi o tym, jak radzisz sobie z chaosem lub niepewnością?

# #28 DZIEŃ WYZWANIA

## Dwa Głosy

### OPIS

W każdym z nas toczy się mała debata — spokojny głos rozsądku i emocjonalny głos, który chce zostać wysłuchany. W tym wyzwaniu pozwolisz im przemówić. Wybierz drobną, codzienną sytuację lub coś, co ostatnio chodzi Ci po głowie, i napisz dialog między swoim Głosem Logiki, a Głosem Emocji. Dając im przestrzeń do szczerzej rozmowy, będziesz ćwiczyć równoważenie myślenia i czucia — sedno inteligencji emocjonalnej.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz jedną konkretną sytuację, która Cię niepokoi lub nad którą się zastanawiasz.
- Napisz rozmowę: Głos Logiki podaje argumenty i racje, Głos Emocji wyraża uczucia. Pozwól im odpowiadać sobie naturalnie.
- Zakończ dialog krótką notatką od swojego „Zrównoważonego Głosu” — tej części Ciebie, która potrafi dostrzec obie strony.

#### Opcjonalnie:

- Nadaj każdemu głosowi osobowość (np. Głos Logiki jako naukowiec, Głos Emocji jako artysta).
- Zapisz dialog w dwóch różnych kolorach lub czcionkach.
- Jeśli czujesz się na siłach, przeczytaj go na głos, zmieniając ton lub natężenie głosu dla każdej postaci.

### Wskazówki:

- Nie oceniaj żadnej ze stron. Zarówno logika, jak i emocje Ci służą — po prostu mówią innymi językami.
- Pisz krótko i spontanicznie — 10 linijek wystarczy, by coś odkryć.
- Bądź życzliwy(-a) wobec obu głosów; nie wybierasz zwycięzcy, uczysz się słuchać

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To ćwiczenie rozwija inteligencję emocjonalną, ucząc Cię rozpoznawać i integrować swoje racjonalne oraz emocjonalne strony. Wiele wewnętrznych konfliktów wynika z ignorowania jednej z nich. Zamieniając ten konflikt w pisany dialog, ćwiczysz empatię wobec samego siebie — przekształcając wewnętrzny monolog w głębsze zrozumienie.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Czego najbardziej chciał każdy z głosów i co się wydarzyło, gdy w końcu pozwoliłeś(-aś) im spotkać się w połowie drogi?

# #29 DZIEŃ WYZWANIA

## Patrząc Przez Emocjonalne Okulary

### OPIS

Każda emocja nadaje światu inny kolor — jak przyciemniane okulary, o których czasem zapominamy, że je nosimy. W tym wyzwaniu wybierzesz jedną drobną, irytującą lub stresującą sytuację z dzisiejszego dnia i opiszysz ją na nowo przez pięć różnych emocji: ciekawość, dumę, humor, strach i wdzięczność. Zmieniając swoje „emocjonalne soczewki”, zobaczysz, jak zmiana perspektywy wpływa nie tylko na samo wydarzenie, ale na całe Twoje doświadczenie.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Wybierz jedną małą, ale realną sytuację, która Cię zirytowała lub wytrąciła z równowagi — coś łagodnego, nie traumatycznego.
- Napisz pięć krótkich wersji tej historii, każdą opowiedzianą przez pryzmat innej emocji: ciekawości, dumy, humoru, strachu i wdzięczności.
- Po zakończeniu przeczytaj wszystkie wersje i zastanów się, która wydaje się najbardziej prawdziwa albo najbardziej uwalniająca.

#### Wskazówki:

- Pisz krótko — kilka zdań wystarczy. To nie jest ćwiczenie na analizę, tylko na eksperyment.
- Pozwól sobie na przesadę — wyostrome emocje pokazują, jak bardzo mogą zniekształcać percepcję.
- Nie wymuszaj pozytywności — celem jest świadomość, nie udawanie, że wszystko jest w porządku.

### Opcjonalnie:

- Oznacz każdą wersję kolorem, symbolem lub rysunkiem, który pasuje do jej nastroju.
- Dodaj szóstą emocję od siebie — taką, którą rzadko wyrażasz.
- Podziel się jedną z wersji z przyjacielem i zapytaj, jak on/ona widzi tę sytuację.

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

To ćwiczenie rozwija inteligencję emocjonalną, pomagając Ci zauważyć, że emocje działają jak filtry — kształtują sposób postrzegania, zanim jeszcze pojawi się myśl. Ucząc się zmieniać „emocjonalne soczewki”, rozwijasz elastyczność: zdolność wyboru swojej perspektywy zamiast bycia w niej uwięzionym(-ą). To właśnie emocjonalna zwinność w praktyce.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Która emocjonalna perspektywa wydawała się najbardziej naturalna — a która zaskoczyła Cię tym, jak całkowicie zmieniła opowiadaną historię?

# #30 DZIEŃ WYZWANIA

## Ogród Myśli

### OPIS

Twój umysł wytwarza myśli tak, jak ogród rodzi rośliny. Niektóre myśli Cię wspierają, uspokajają lub dodają siły — inne wysysają energię, wywołują presję albo zagłuszają wszystko wokół. W tym wyzwaniu zamienisz swoje ostatnie myśli i emocje w symboliczny ogród, aby zobaczyć, co potrzebuje pielęgnacji, a co przycięcia.

### ZASADY & WSKAZÓWKI

#### Obowiązkowo:

- Narysuj ogród na czystej kartce (z ziemią, roślinami, niebem — może być prosty albo szczegółowy).
- Dodaj co najmniej 6 myśli z dzisiejszego dnia jako rośliny:
  - Myśli wspierające → silne, zdrowe rośliny
  - Myśli neutralne → małe rośliny lub kietki
  - Myśli stresujące lub negatywne → chwasty lub kolce roślin
- Przy każdej roślinie zapisz lub narysuj:
  - Emocję, która jej towarzyszy
  - Symbol pokazujący, czy potrzebuje więcej uwagi, mniej uwagi, czy może puszczania jej wolno

#### Wskazówki:

- Bądź szczer(-a): żadna myśl nie jest „zła” — nawet chwasty czegoś uczą.
- Emocje mogą się mieszać — wtedy możesz stworzyć hybrydowe rośliny.
- Jeśli trudno Ci przypomnieć sobie myśli, ustaw budzik na co kilka godzin i zapisz jedną emocję oraz jedną myśl.

### Opcjonalnie:

- Dodaj sekcję „Przyszły wzrost”, w której narysujesz 2–3 myśli, które chcesz rozwijać w swoim życiu — nawet jeśli jeszcze się nie pojawiły.
- Jakie emocje chcesz odczuwać częściej?

## DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Twój stan emocjonalny nie jest przypadkowy — wyrasta z myśli, które codziennie pielęgnujesz.

To wyzwanie pomaga Ci zauważyć:

- które myśli dodają Ci siły,
- które Cię osłabiają,
- co Twoje emocje próbują Ci powiedzieć.

Ten ogród przypomina, że dobrostan emocjonalny nie polega na wymuszaniu pozytywności — chodzi o świadome wybieranie tego, co chcesz podlewać.

## POŚWIĘĆ CHWILĘ NA REFLEKSJĘ

Która roślina w Twoim *Ogrodzie Myśli* najbardziej potrzebuje teraz Twojej uwagi i dlaczego?



# WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW MŁODZIEŻOWYCH

# DRODZY TRENERZY

Ćwiczenia zawarte w tym podręczniku zostały zaprojektowane do indywidualnej, samodzielnej pracy. Jeśli jednak chcesz wykorzystać je podczas warsztatów lub w pracy z grupą, jest to jak najbardziej możliwe. Każde wyzwanie posiada rozszerzoną wersję z dodatkowymi wskazówkami i sugestiami dla prowadzących, wychowawców oraz wszystkich osób pracujących z młodzieżą.

Pełną wersję „**30 Dni Artystycznych Wyzwań – wersja dla Trenerów**” możesz uzyskać, klikając w link poniżej lub skanując kod QR.

## SCAN ME



[Kliknij Tutaj](#)



# 04 PARTNERZY

# **Stowarzyszenie Innowacji i Inkluzji w Edukacji**

*Ali Yasir Bayram*  
*loffice@iiengo.org*



ASSOCIATION OF  
INNOVATION AND INCLUSION  
IN EDUCATION



## **Centrum Szkoleniowe Ragina**

*Nadezhda Robeva*  
*ragina@ragina.net*

## **Fundacja Ornament**

*Seweryn Gutkowski*  
*fundacjaornament@gmail.com*



## **Fundacja Civitas&Publica**

*Alexandra Sitch*  
*projets.civitas@gmail.com*

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie należą wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Zarówno Unia Europejska, jak i EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ten dokument przeznaczony jest wyłącznie do użytku elektronicznego.  
Prosimy nie drukować.