

# W POSZUKIWANIU SPOKOJU

DZIENNIK  
UWAŻNOŚCI  
*dla dzieci*



Sugestie  
pomagające  
uporać się  
z silnymi uczuciami

sensus

J. ROBIN ALBERTSON-WREN

Tytuł oryginału: Finding Peace: Mindfulness Journal for Kids:  
Guided Prompts to Help Manage Big Feeling

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

ISBN: 978-83-283-8855-0

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Rockridge Press and the Rockridge Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Rockridge Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/wposz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



TEN DZIENNIK  
NALEŻY DO:

---

**DEDYKOWANE KAYLI,  
będącej dla mnie inspiracją do pisania dziennika  
i zbierania różnych rzeczy od drugiego roku życia.**

**„Niech na ziemi zapanuje pokój i niech zacznie się ode mnie”.**

**JILL JACKSON I SY MILLER**

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie  
viii

## SEKCJA 1 Zakorzenie

1

## SEKCJA 2 Spokój, opanowanie, poukładanie

23



### SEKCJA 3

Skupienie

45

### SEKCJA 4

Życzliwość

67

### SEKCJA 5

Połączenie

89



# Wprowadzenie

## WITAJ, MOJA DROGA LUB MÓJ DROGI!

Każdy człowiek codziennie odczuwa wiele różnych emocji. Czasami czujemy się sfrustrowani lub przytłoczeni. Możemy czuć się smutni, źli i samotni, a także czuć się lekko lub szczęśliwie. Jesteśmy skomplikowanymi i wyjątkowymi istotami. Nieważne, kim jesteś i co akurat dzieje się w twoim życiu — oto sposoby, których możesz użyć, by przez chwilę poczuć spokój. Nauczysz się tych niezwykłych metod właśnie z tego dziennika!

„Uważność” to zwracanie uwagi na to, co dzieje się w tobie, ale bez oceniania. Gdy wyłączysz tę część myślenia, która mówi, czy coś jest „dobre”, czy „złe”, możesz czuć się swobodniej. Możesz poczuć się spokojnie i pogodnie w samym środku twojego zwariowanego życia.

Dziennik uważności służy temu, byś mogła (lub mógł) ćwiczyć sposoby radzenia sobie z silnymi uczuciami. Nauczysz się dostrzegać, co się dzieje w tobie i co się dzieje z twoimi emocjami. Przećwiczysz też sposoby na to, by czuć się lepszą, silniejszą, spokojniejszą, miłszą i bardziej pewną siebie osobą.

W każdej sekcji znajdziesz miejsca na wpisy i rysunki bezpośrednio związane z twoimi myślami i uczuciami. Te ćwiczenia dadzą ci narzędzia do nauki tego, jak oddychać, koncentrować się, uspokajać się i być sobą. Na pewno zauważysz, że niektóre elementy dziennika się powtarzają. Odkrywanie tego, co się zmieniło lub pozostało takie samo za każdym razem, gdy zagładasz do nowego rozdziału, to fajna zabawa.

A zatem, do dzieła, wspaniały człowieku.

*Przerwa... Oddech... Spokój!*







# ZAKORZENIENIE

Gdy w codziennym życiu czujemy silne emocje, może się nam wydawać, że nasze ciało i umysł wymykają się spod kontroli. W takich chwilach potrzebujemy czegoś, co pozwoli nam czuć, że mocno stoimy obiema nogami na ziemi, w której zapuściliśmy korzenie.

Wyobraź sobie wysokie drzewo. Pogoda może na nie wpływać. Krople deszczu mogą spływać po liściach, a wiatr — kołysać konarami. Ale gdy jego korzenie są silne i sięgają głęboko, drzewo stoi prosto, mocno osadzone w ziemi. Nie grozi mu upadek. Uważność może nam pomóc czuć się silnymi i stojącymi mocno jak to drzewo — choć możemy się ugiąć, na pewno się nie złamiemy.



# Poczucie zakotwiczenia

Narysuj kółko wokół tej buźki, która pokazuje, co teraz czujesz: szczęście, smutek, zaskoczenie, zmartwienie, złość albo strach. Możesz też stworzyć własny rysunek!

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podszwami moich stóp.

**Wypróbuj te ćwiczenia medytacyjne, kiedy tylko zaczniesz czuć niepokój.**

1. Połóż obie dłonie jedna na drugiej na swojej piersi.
2. Weź głęboki wdech i zrób powolny wydech.
3. Zauważ, jak twoja pierś się unosi, podczas gdy płuca napętniają się powietrzem.
4. Zrób jeszcze kilka wdechów i wydechów. Skupiaj się na tym, jak oddychasz.

Co dzieje się z twoimi myślami, gdy skupiasz się na oddychaniu?

---

---

**Dziś, gdy** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, **czuję się spokojna.**

# Równowaga

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz widzę \_\_\_\_\_

---

Usiądź lub stań prosto jak drzewo. Oddychaj powoli, wdech i wydech. Zamknij oczy. Oddychaj dalej. Czy z twoją równowagą coś się stało? Skup się teraz na czubku twojej głowy, a następnie na podeszwach stóp. Co się zmieniło?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dziś** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **pomaga mi zachowywać równowagę.**

# Wyciąganie ramion

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_

---



Usiądź. Zaczerpnij powietrza, spójrz w górę i unieś ramiona ku niebu, niczym długie konary. Wypuść powietrze i opuść ramiona tak, by rozpościerały się jak najszerzej po bokach. Powtórz to trzykrotnie. Jak czujesz się teraz, w porównaniu z tym, jak się czułaś 10 minut temu?

---

---

# Drzewo Miłości

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz czuję zapach \_\_\_\_\_

---

To drzewo to ty! Zapełnij jego konary wszystkim, co w życiu kochasz. Możesz powpisywać książki, przyjaciół, rodzinę, gry, a nawet ulubione potrawy. Dalej, do dzieła!



# Mocno stojąc na ziemi

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podeszwami moich stóp.

Oprzyj stopy o ziemię.

Poruszaj ciałem tak, jak tylko chcesz, ale nie ruszaj stóp z miejsca.

Policz do 10 i zastygnij w jednej pozycji.

Wymyśl teraz nazwę dla tej pozycji. Zapisz ją tutaj:

\_\_\_\_\_

**Dziś, gdy się poruszam, czuję \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_.



# Nowy widok

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz słyszę \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Stań w innym miejscu swojego pokoju niż zwykle. Rozejrzyj się. Masz przed oczami nowy widok! Czy coś cię w nim zaskakuje? Zapisz poniżej pięć rzeczy, które zauważyłeś.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dziś** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **pomaga mi się czuć spokojnie.**



# Zawijas uczuć

---

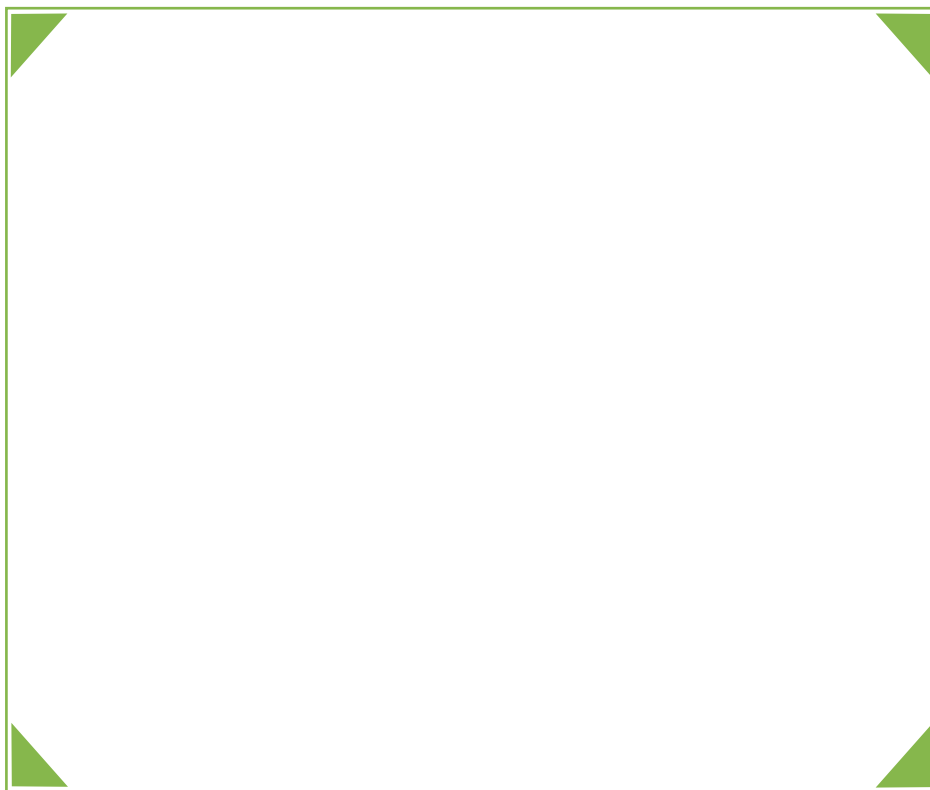
Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_

---

Zamknij oczy. Jakie kolory przychodzą ci na myśl, gdy słyszysz słowo „szczęśliwy”? A „przyjemny”? A „kochany”? Narysuj poniżej zawijas w tych kolorach.





# Nieruchomy, przebudzony, żywy i zrelaksowany

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz czuję zapach \_\_\_\_\_

---

**Oto świetne ćwiczenie na te chwile, w których czujesz się przytłoczony. Możesz ćwiczyć na siedząco lub na stojąco, ty decydujesz!**

1. Zaczepnij powietrza i poczuj, jak dotykasz stopami ziemi. Wypuść powietrze i porusz palcami u stóp.
2. Zaczepnij powietrza i poczuj, gdzie spoczywają twoje ręce. Wypuść powietrze i zamknij oczy.
3. Zaczepnij powietrza i poczuj swoje barki. Wypuść powietrze i rozluźnij się.
4. Zaczepnij powietrza i otwórz usta. Wypuść powietrze i uśmiechnij się.

Jak zmieniały się części twojego ciała, gdy wypuszczałeś powietrze?

---

---

---

---

---

# Pomocne dłonie

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz słyszę \_\_\_\_\_

---

Porusz palcami. Zaciśnij w dłonie w pięść, mocno. Teraz potrząśnij nimi. Zapisz poniżej pięć rzeczy, które chciałabyś zrobić rękami.

---

---

---

---

---

**Dziś czuję się spokojna, gdy** \_\_\_\_\_

---



# Szybko, powoli... Stop!

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz widzę \_\_\_\_\_

Znajdź otwartą przestrzeń (najlepiej na zewnątrz) i przez 10 sekund przemieszczaj się tak szybko, jak tylko potrafisz. Następnie przez kolejne 10 sekund przemieszczaj się tak powoli, jak umiesz. Potem zastygnij w miejscu. Znowu policz do 10.

Jakie zmiany poczułeś w swoim ciele, gdy zmieniała się twoja prędkość?

---

---

**Dziś** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **pomaga mi czuć się.**



# Uważne oczy

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz czuję zapach \_\_\_\_\_

---

**Skup się na swoim zmyśle wzroku. Spójrz przez okno.**

Co się porusza? \_\_\_\_\_

---

Jakie kolory widzisz? \_\_\_\_\_

---

Jakie kształty dostrzegasz? \_\_\_\_\_

---

Co rozpoznajesz? \_\_\_\_\_

---

Co widzisz nowego? \_\_\_\_\_

---

**Dziś** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **pomaga mi czuć się przyjemnie.**

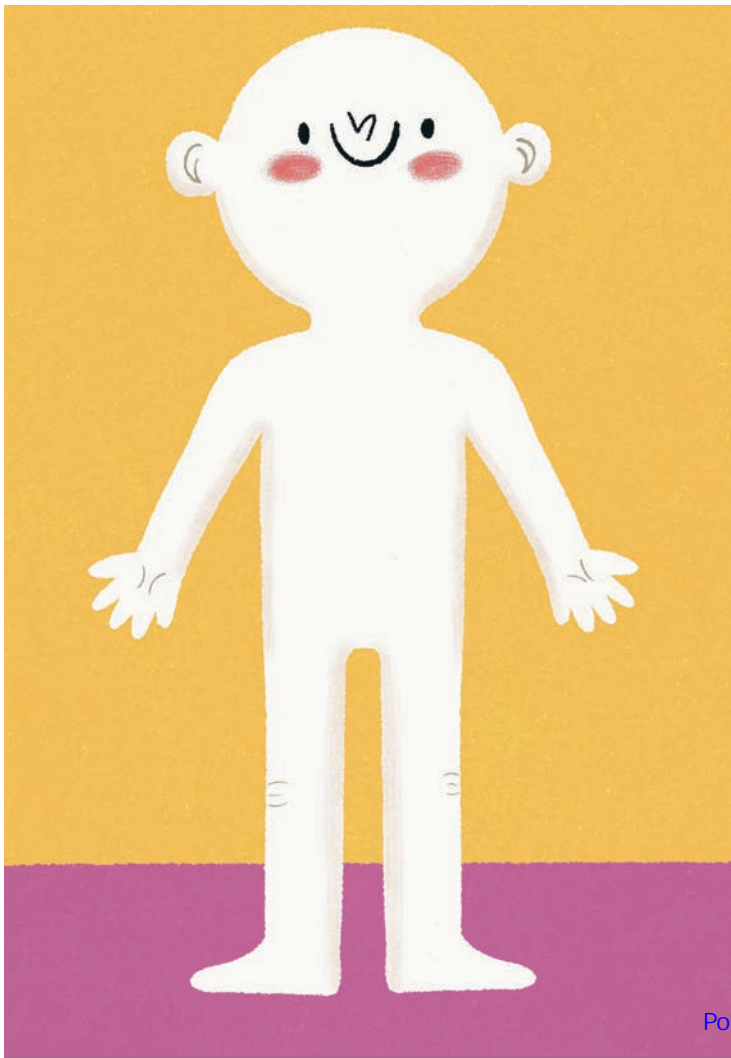
# Czego by chciało ciało?

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podszwami moich stóp.

Co czujesz dziś w różnych częściach ciała? Dorysuj to, co odczuwasz. (Na przykład, jeśli twoja dłoń wydaje ci się ciepła, możesz na niej narysować słońce).



# Blizsze spojrzenie

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz słyszę \_\_\_\_\_

---

Rozłóż szeroko palce. Spójrz uważnie na grzbiety swoich dłoni. Czy widzisz coś, czego dotąd nie zauważałaś?

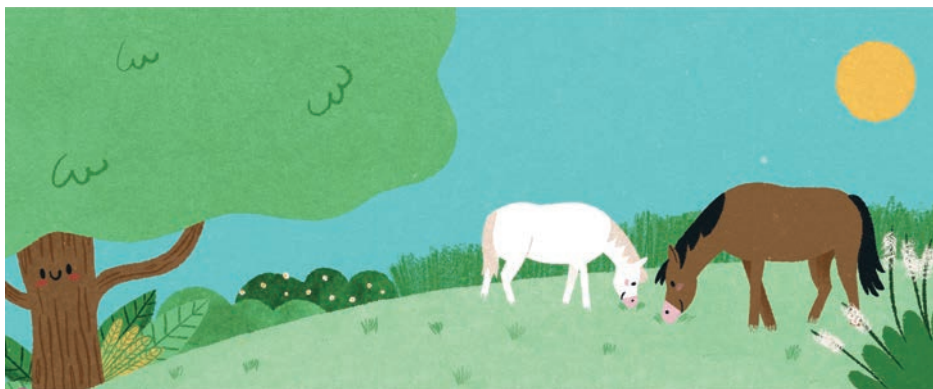
---

---

Dziś myślenie o \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ pomaga mi być spokojną.



# Chwila spokoju

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz widzę \_\_\_\_\_

---

Zafunduj sobie chwilę spokoju. Usiądź. Zamknij oczy. Połóż wygodnie ręce na brzuchu. Bądź wyprostowany jak drzewo, ale nie sztywny. Posłuchaj, jak wdychasz i wydychasz powietrze. Dostrój się do innych dźwięków. Co takiego zauważasz?

---

---

---

---

**Dziś, gdy** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, **czuję się zakorzeniony.**

# Dostrzeganie dobrych rzeczy

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podeszwami moich stóp.

**Pomyśl przez chwilę: Co sprawia, że czujesz się bezpieczna?  
Kochana? Silna? Szczęśliwa? Wypisz swoje odpowiedzi poniżej.**

Czuję się bezpiecznie, gdy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Czuję się kochana, gdy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Czuję się silna, gdy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Czuję się szczęśliwa, gdy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dzisiaj, gdy \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_, **czuję się bezpiecznie.**



# Szczęśliwe miejsce

---

Tu i teraz czuję się:

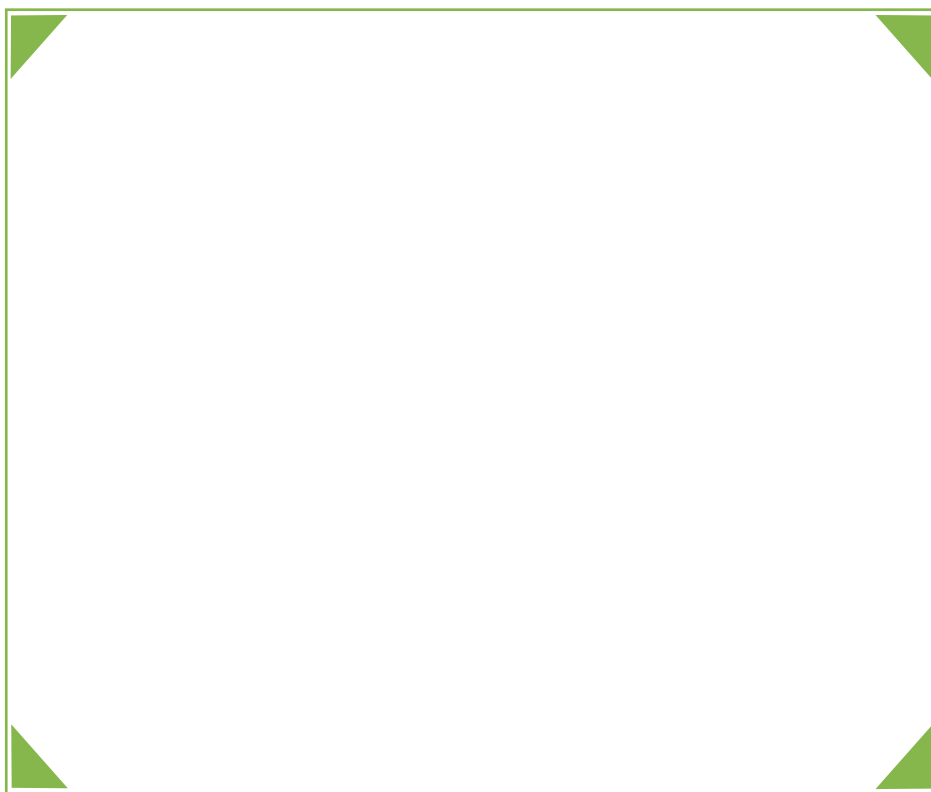


Tu i teraz czuję zapach \_\_\_\_\_

---

Narysuj siebie w swoim ulubionym szczęśliwym miejscu. Może to być miejsce istniejące naprawdę albo wyłącznie w twojej wyobraźni.

Co sprawia, że jest to twoje szczęśliwe miejsce?



# Moment na łące

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz widzę \_\_\_\_\_

---



**Wyobraź sobie, że jesteś na wielkiej, rozległej łące.  
Tu jest świetnie! Stań w trawie i rozejrzyj się dookoła.**

Co widzisz nad sobą? \_\_\_\_\_

Co widzisz pod sobą? \_\_\_\_\_

Co widzisz dookoła siebie? \_\_\_\_\_

# Liczenie oddechów

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz mogę dotknąć \_\_\_\_\_

---

Zbliź dłonie do twarzy. Poczuj chłodne powietrze wpadające do twojego nosa. Poczuj ciepłe powietrze wyływające z twoich ust. Policz, jak długo potrafisz być w pełni skupiony na swoim oddychaniu, czyli w nim „zakotwiczony”. Wypisz tutaj liczbę oddechów:

---

---

**Dziś czuję się „zakotwiczony”, gdy** \_\_\_\_\_

---



# Pozytywna pozycja

---

Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz słyszę \_\_\_\_\_

---

Usiądź prosto, z plecami wyprostowanymi jak wysokie drzewo.  
Twoja pozycja pomoże ci czuć się pobudzoną, żywą i silną.

Opisz, jak wygląda twoje ciało, gdy czujesz się pozytywnie:

---

---

---

---

Jakie zmiany zachodzą w twoim ciele, gdy czujesz zdenerwowanie?

---

---

**Dziś** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **pomaga mi czuć się zrelaksowaną.**

# Silny i powiązany

---

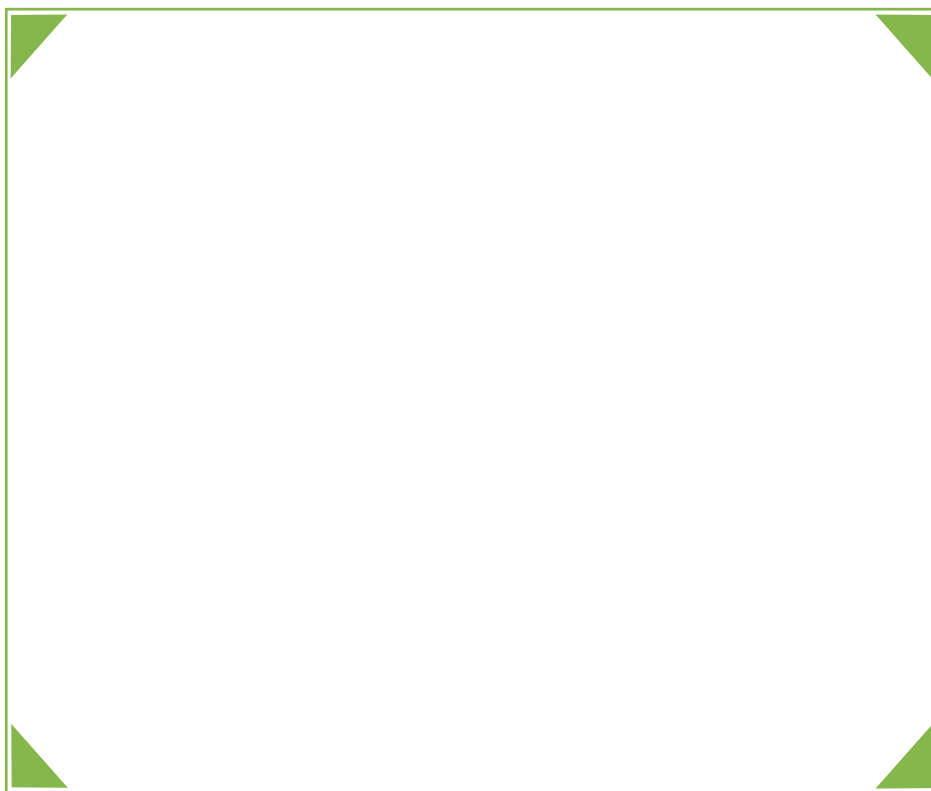
Tu i teraz czuję się:



Tu i teraz widzę \_\_\_\_\_

---

Poczucie „zakorzenia” oznacza czucie się twardym, silnym i powiązanim z tym, co cię otacza. Narysuj poniżej to, co sobie wyobrażasz, gdy myślisz o uczuciu zakorzenia.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# OTWÓRZ SIĘ NA TO, CO TU I TERAZ



Zawarte w tej książce ćwiczenia uważności pomogą Twojemu dziecku skupić się na chwili obecnej, zachować spokój w sytuacjach stresowych i pielęgnować radość w codziennym życiu. Znajdziesz tu zadania, które pomogą mu być bardziej uważnym i lepiej definiować swoje uczucia. Dziecko dowie się, jak interpretować własne emocje i co mogą one oznaczać, a także jak zachować spokój mimo niesprzyjających okoliczności.

## ĆWICZENIA MINDFULNESS

pisanie, rysowanie i ćwiczenie medytacji za pomocą narzędzi skoncentrowanych na tym, by pomagać w ugruntowaniu się, odnalezieniu spokoju i poczuciu więzi z otaczającym światem

## UWAŻNA CODZIENNOŚĆ

ćwiczenia pomocne w zatrzymaniu się i zwróceniu uwagi na swoje otoczenie i samopoczucie

## CELEBROWANIE WDZIĘCZNOŚCI

zabawa w nagrywanie tego, co pomogło dziecku poczuć się silniejszym, bezpieczniejszym i bardziej zrelaksowanym danego dnia

**J. ROBIN ALBERTSON-WREN** – spełniona matka i doświadczona nauczycielka. Pracuje z dziećmi od ponad dwudziestu lat, prowadzi warsztaty dla pedagogów, nauczycieli, dzieci i ich rodziców. Fascynuje ją uważność. Jest certyfikowaną instruktorką w Mindful Schools – uczy uważności, bazując na przekonaniu, że dzięki niej można lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat.



*Dla dzieci  
w wieku  
od 6 do 9 lat*

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
☛ <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
☛ <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
☛ <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-8855-0



9 788328 388550

cena 39,90 zł