

# Як сезонныя змены ўплываюць на настрой

уводзіны ў курс — фізічныя і псіхалагічныя рэсурсы

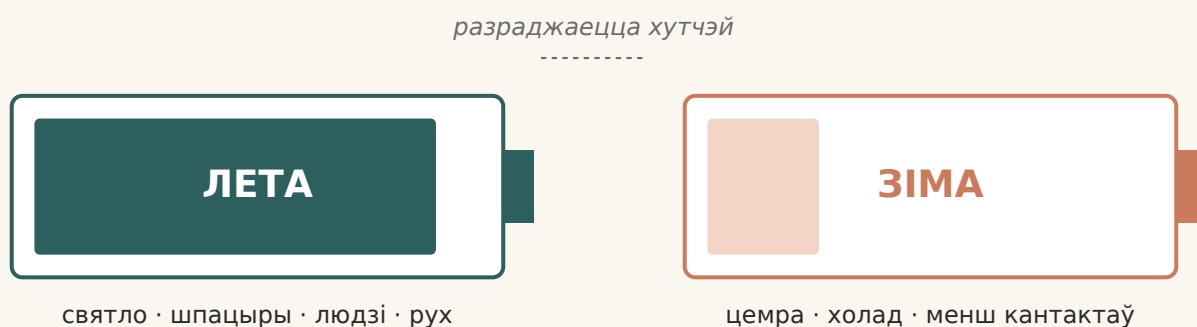


## МЭТА МОДУЛЯ

Разгледзець, якія фізіялагічныя і псіхалагічныя змены прыносяць восеньска-зімовы перыяд, і навучыцца мякка адаптавацца. Умацаваць устойлівасць, разумець свае патрэбы і рэсурсы, каб перажыць халодны час з карысцю і асалодай.

## МЕТАФАРА БАТАРЭЙКІ

### Чаму ўвосень „садзіцца” энергія

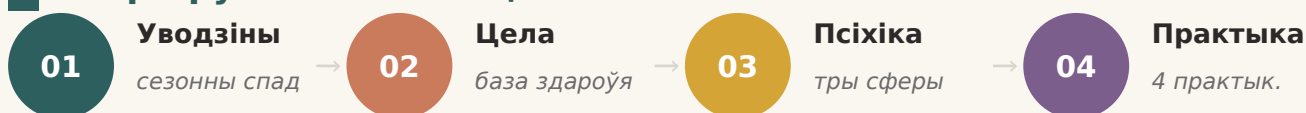


### ★ Ключавая думка

Зіма — гэта натуральны цыкл, калі прырода замірае, каб набрацца сіл. Тое ж тычыцца і нас: час скіраваць увагу ўнутр сябе.

## СТРУКТУРА МОДУЛЯ

### Маршрут па канспекце



## Тры слупы фізічнага здароўя



## Што адбываецца, калі база хістаецца

Сфера	Што адбываецца пры дэфіцыце	Што заўважаць
<b>Малая рухомасць</b>	↓ эндарфіны, апатыя, трывожнасць, дрэнны сон	Шпацыр без мэты, нават калі холадна
<b>Недахоп сну</b>	Раздражняльнасць, праблемы з памяццю, рызыка дэпрэсіі	Стабільны рэжым, адзін час пад'ёму
<b>Дэфіцыт вітамінаў</b>	Стомленасць, слабасць, абыякавасць	D · B12 · фоліевая жалеза · магній
<b>Збой рэжыму</b>	Парушэнне гармонаў, імунітэту, энергіі	Рэгулярныя прыёмы ежы

### Памятайце:

перад псіхалагічнай працай — увага да цела. Без базы астатняе не працуе.

## Прынцып малых крокаў

### ✗ НЕ працуе

Усё адразу: спорт, дыета, новы рэжым, новыя звычкі.  
→ няўдача і пачуццё віны.

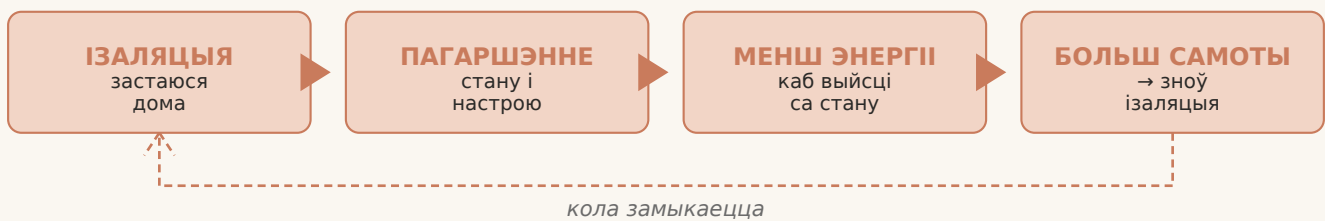
### ✓ ПРАЦУЕ

Адзін малы крок за раз.  
Рэалістычны план для вашай канкрэтнай сітуацыі.

## Тры сферы адносін



## Пастка ізаляцыі — замкнёнае кола



### → Выхад з кола:

як мага часцей арганізоўваць сустрэчы з блізкімі — нават кароткія, але шчырыя і адкрытыя.

## Як умацоўваць кожную сферу

Я і Я	Я і ІНШЫЯ	Я і СВЕТ
<ul style="list-style-type: none"> <li>унутраны падтрымальны дыялог замест крытыкі</li> <li>дазвол на стомленасць, памылкі, паўзу</li> <li>чуць свае патрэбы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рэгулярныя сустрэчы з блізкімі (нават дома)</li> <li>шчырая камунікацыя замест роляў і масак</li> <li>давер і эмпатыя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>заўважаць прыгажосць паўсядзённага</li> <li>свой шлях духоўнасці, кантакт з прыродай</li> <li>пошук сэнсу</li> </ul>

## Практыкаванні модуля

### 01 Тры колы маіх адносін

Тры аркушы: Я і Я · Я і Іншыя · Я і Свет.  
На кожным — пытанне "як я зараз у гэтых адносінах?"  
Заўважаць з цікаўнасцю.

### 02 Чэк-ліст рэсурсаў

Аркуш падзяліць на дзве часткі:  
унутраныя рэсурсы (упэўненасць, вера, аптымізм) і знешнія (сябры, хобі, шпацыры).

### 03 Чэк-ліст клопату пра сябе

Што прыносіць радасць? Задзейнічаць розныя органы пачуццяў: пахі, гукі, дотыкі. Размясціць спіс на бачным месцы.

### 04 Асабісты дзённік

Кожны вечар: 3–5 значных момантаў, эмоцыі дня, думкі і высновы.  
Фінал — рытуал клопату пра сябе на заўтра.

## Падсумаванне: карта ўстойлівасці

### ФІЗІЧНЫ ПЛАН

- ✓ Сон — дастатковы і якасны
- ✓ Прадказальны рэжым дня
- ✓ Рух, хадзьба, нагрукі
- ✓ Збалансаванае харчаванне
- ✓ Вітаміны і мінералы

### ПСІХАЛАГІЧНЫ ПЛАН

- ✓ Адносіны з сабой — слухаць свае патрэбы і пачуцці
- ✓ Адносіны з іншымі — давер, эмпатыя, бяспечныя сувязі
- ✓ Адносіны са светам — сэнс, адаптацыя, уключанасць

“ Жыццё — марафон, а не спрынт.

Лепш за ўсё спрацуе прынцып малых крокаў — без ціску і самакрытыкі.

## Чэк-ліст: першы тыдзень

Прайсці „Тры колы адносін“

Складзі чэк-ліст рэсурсаў

Знайсці малы рытуал клопату

Сустрэцца з блізкім чалавекам

Распачаць асабісты дзённік

Праверыць узровень вітамінаў