



Drzewko zmartwień



Drzewko Zmartwień

Proste narzędzie, które pomaga oswoić natrętne
myśli i niepokój

- ◆ Krok 1: Zauważ zmartwienie
Zatrzymaj się na chwilę.

Zadaj sobie pytanie:

? Czym się teraz martwię?

- ◆ Krok 2: Czy mogę coś z tym zrobić?

👉 Jeśli TAK – przejdź do Kroku 3

👉 Jeśli NIE – przejdź do Kroku 4

◆ Krok 3: Czy mogę zająć się tym teraz, czy później?
Jeśli teraz – zrób choćby mały krok. Liczy się nawet
najmniejsza działanie.

Jeśli później – zaplanuj konkretny czas, kiedy się
tym zajmiesz. Zapisz to, ustaw przypomnienie – i
pozwól sobie to puścić na razie.

 Wspierająca myśl:
„Zauważyłam_em tę myśl i mam plan.”

➡ Przejdź do Kroku 5

◆ Krok 4: Jeśli nie mogę nic z tym zrobić...

Pomyśl:

Czy to rzecz poza moją kontrolą?

Czy próbuję przewidzieć przyszłość?

Jeśli tak – spróbuj przekierować uwagę:

💡 Oddychaj, rozciągnij ciało, zajmij się czymś, co lubisz.

To nie ucieczka — to troska o siebie w tym momencie.

🧠 Wspierająca myśl:

„Nie muszę rozwiązywać wszystkiego teraz. To okej odłożyć tę myśl.”

◆ Krok 5: Wracam do tu i teraz

Zadaj sobie pytanie:

Co mogę zrobić teraz, żeby zadbać o
siebie choćby trochę?



Napić się herbaty?



Pójść na spacer?



Poczytać coś lekkiego?



Przytulić się do siebie w myślach?