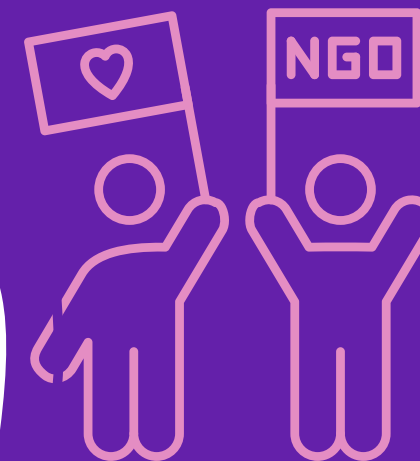




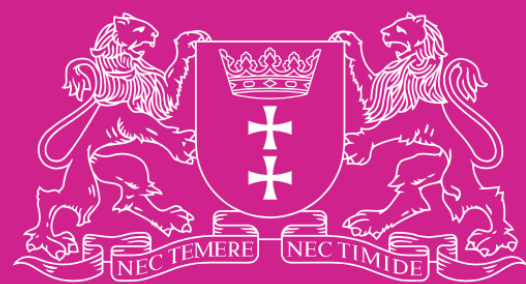
Wzmocnienie i Rozwój gdańskich NGO

Wsparcie organizacji
pozarządowych w radzeniu
sobie z wyzwaniami
i trudnymi sytuacjami.

**“5 minut dla siebie”
szybkie sposoby na
regenerację**



2025 - 2027



GDAŃSK

Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska

Gdańsk
ul. Gdynskich Kosynierów 11

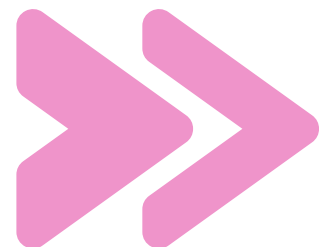
800 107 777

cpk_gdansk@cpk.org.pl



5 minut na relaks

-  Weź kilka głębokich oddechów, skupiając się na dłuższym wydechu.
-  Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie.
-  Oprzyj dłonie na sercu i przez chwilę poczuj swój własny rytm.
-  Włącz spokojną muzykę lub dźwięki natury i pozwól sobie na chwilę odpoczynku.

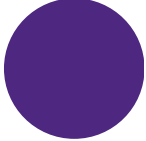


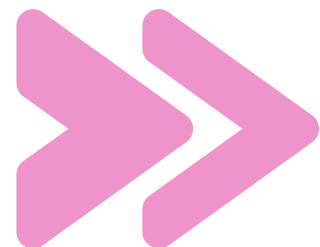
Po prostu usiądź w ciszy i przez chwilę nic nie rób.





5 minut na regenerację w pracy

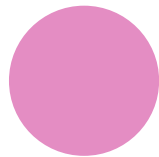
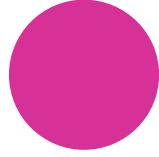
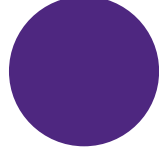
-  Oderwij wzrok od ekranu, popatrz przez okno i skup się na jednym elemencie krajobrazu.
-  Przeciągnij się, rozluźnij ramiona, wykonaj kilka delikatnych skrętów tułowia.
-  Wstań i przejdź się, nawet jeśli to tylko kilka kroków po pokoju.
-  Pij wodę małymi łykami, koncentrując się na jej smaku i temperaturze.

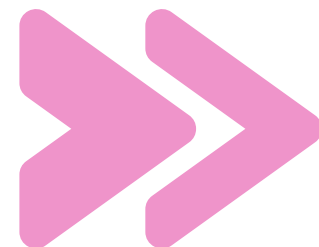


Wykonaj kilka świadomych, głębokich oddechów, koncentrując się na ich rytmie.



5 minut na dobre samopoczucie

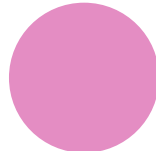
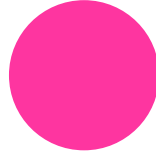
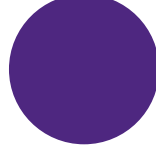
-  Zapisz jedną rzecz, którą dziś zrobiłeś/aś dobrze, nawet jeśli to drobiazg.
-  Powiedz sobie na głos coś wspierającego, np. „Daję z siebie tyle, ile mogę i to jest wystarczające”.
-  Uśmiechnij się do siebie w lustrze – nawet jeśli na początku będzie to sztuczne, szybko poczujesz różnicę.
-  Zrób coś miłego dla kogoś – wyślij krótką wiadomość z podziękowaniem lub dobrym słowem.

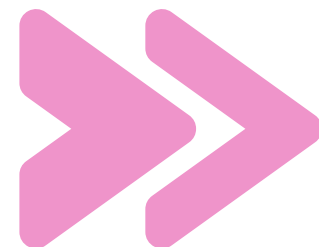


Poświęć chwilę na wdzięczność – pomyśl o trzech rzeczach, za które jesteś dziś wdzięczny/a.

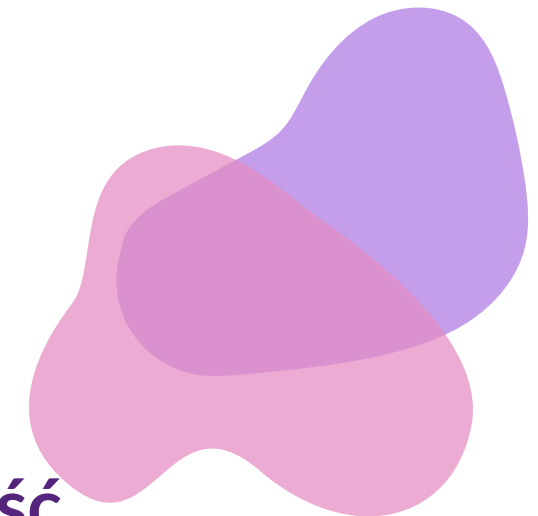


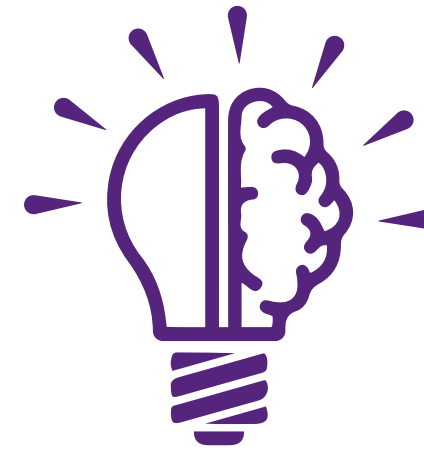
5 minut na regenerację ciała

-  Wstań, porusz ciałem – wykonaj kilka podskoków, przysiadów lub krążeń ramionami.
-  Rozluźnij mięśnie – delikatnie rozciągnij szyję, ramiona, plecy.
-  Jeśli masz możliwość, połóż się na chwilę na plecach i świadomie rozluźnij całe ciało.
-  Masuj dłonie, nadgarstki lub skronie, zwracając uwagę na napięcie w ciele.

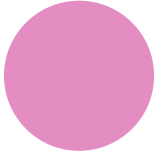
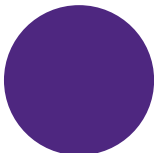


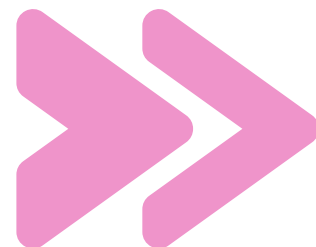
Wykonaj kilka ruchów, które sprawiają Ci przyjemność – tańcz, przeciągnij się, porusz biodrami.





5 minut dla kreatywności

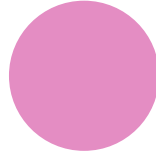
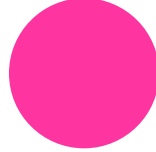
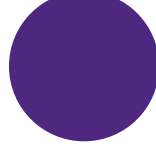
-  Zapisz dowolne myśli na papierze – nie zastanawiaj się nad poprawnością, po prostu pisz.
-  Narysuj coś spontanicznego – nawet jeśli to tylko proste kształty lub esy-floresy.
-  Przeczytaj inspirujący cytat lub fragment książki, który pobudza do myślenia.
-  Posłuchaj nowego utworu muzycznego i skup się na jego brzmieniu.

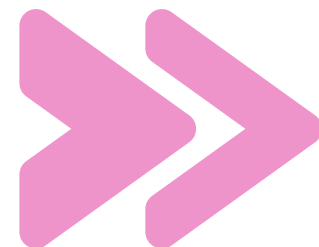


Wyobraź sobie, że masz nieograniczone możliwości – co byś zrobił/a, gdybyś mógł/a wszystko?



5 minut na uważność

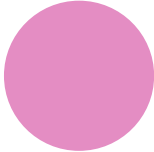
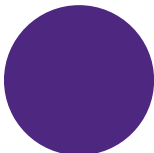
-  Zamknij oczy i przez chwilę tylko słuchaj – jakie dźwięki słyszysz wokół siebie?
-  Jedz lub pij coś powoli, koncentrując się na smaku i fakturze.
-  Dotknij różnych powierzchni wokół siebie i poczuj ich temperaturę, fakturę, kształt.
-  Wykonaj świadomy oddech – wdech przez nos, wydech przez usta, koncentrując się na doznaniach w ciele.

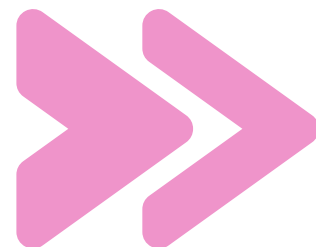


Obserwuj przez chwilę swoje myśli bez oceniania ich – po prostu zauważ, co się pojawia.



5 minut na szybki reset w ciągu dnia

-  Odsuń się od obowiązków i weź 5 głębokich oddechów.
-  Zamknij oczy i przez chwilę posłuchaj własnego oddechu.
-  Potrząśnij rękami, rozluźnij barki, porusz głową w różnych kierunkach.
-  Na chwilę odłóż telefon, zamknij laptopa i daj sobie 5 minut bez ekranu.



Wstań i zmień pozycję – nawet najmniejsza zmiana perspektywy pomaga.

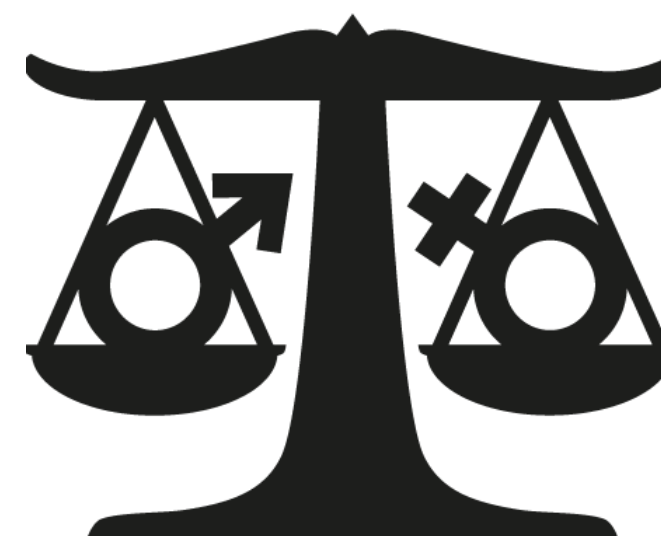
Kontakt:

📍 Gdańsk, ul. Gdyńskich Kosynierów 11 (Śródmieście)

☎ tel. 604 590 117 lub 800 107 777 (wybierz 2)

🌐 gdansk.cpk.org.pl

➡ facebook.com/CentrumPrawKobietGdansk



CPK
Oddział Gdańsk

KAMPANIA edukacyjna nt. przemocy domowej

Przemoc karmi się milczeniem 2025

<https://gdansk.cpk.org.pl/przemockarmisiemilczeniem/>

