

# Spis treści

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Wstęp</b> .....                                                            | 7  |
| <b>Tydzień 1: Podstawy i małe kroki</b> .....                                 | 9  |
| Dzień 1: Zrozumienie swoich emocji – zaczynamy od samoświadomości.....        | 9  |
| Dzień 2: Ustawianie małych, osiągalnych celów.....                            | 12 |
| Dzień 3: Codzienna praktyka wdzięczności.....                                 | 15 |
| Dzień 4: Pierwsze kroki ku akceptacji – być dobrym dla siebie.....            | 18 |
| Dzień 5: Spacer w naturze – kontakt z otoczeniem.....                         | 21 |
| Dzień 6: Wprowadzenie mindfulness – nauka bycia „tu i teraz” .....            | 24 |
| Dzień 7: Podsumowanie tygodnia – co udało się osiągnąć?.....                  | 27 |
| <b>Tydzień 2: Odkrywanie wewnętrznej siły</b> .....                           | 30 |
| Dzień 8: Tworzenie rutyny porannej.....                                       | 30 |
| Dzień 9: Zapis swoich myśli i emocji – dziennik emocji.....                   | 33 |
| Dzień 10: Ruch to zdrowie – ćwiczenia fizyczne dla lepszego samopoczucia...36 |    |
| Dzień 11: Nauka pozytywnego myślenia.....                                     | 39 |
| Dzień 12: Tworzenie listy rzeczy, które przynoszą radość.....                 | 42 |
| Dzień 13: Praktyka relaksacji – techniki oddechowe.....                       | 45 |
| Dzień 14: Podsumowanie tygodnia – sprawdź swoje postępy.....                  | 48 |
| <b>Tydzień 3: Zmiana nastawienia i akceptacja</b> .....                       | 51 |
| Dzień 15: Praktyka samoakceptacji – kochaj siebie.....                        | 51 |
| Dzień 16: Uwalnianie się od negatywnych myśli.....                            | 55 |
| Dzień 17: Znaczenie kontaktów społecznych i wsparcia.....                     | 58 |
| Dzień 18: Pielęgnacja relacji z bliskimi.....                                 | 61 |
| Dzień 19: Oczyszczenie otoczenia – minimalizm w życiu.....                    | 64 |
| Dzień 20: Podróż w głąb siebie – medytacja jako narzędzie transformacji.....  | 68 |
| Dzień 21: Podsumowanie tygodnia – odkryj swoje zmiany.....                    | 71 |

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Tydzień 4: Tworzenie nowych nawyków i wzmacnianie motywacji.....</b>              | <b>74</b>  |
| Dzień 22: Tworzenie rutyny wieczornej.....                                           | 74         |
| Dzień 23: Nauka odpuszczania – radzenie sobie z frustracją.....                      | 77         |
| Dzień 24: Praktyka miłości do siebie – samopielegnacja.....                          | 81         |
| Dzień 25: Znalezienie nowych pasji i zainteresowań.....                              | 84         |
| Dzień 26: Praktyka afirmacji – jak wzmocnić wiarę w siebie.....                      | 88         |
| Dzień 27: Tworzenie wizji przyszłości – planowanie celów na kolejne miesiące.....    | 92         |
| Dzień 28: Podziękowanie sobie za przebycie tej drogi.....                            | 96         |
| Dzień 29: Utrzymywanie postępów – co robić dalej?.....                               | 99         |
| Dzień 30: Celebracja życia w pełni – nowy początek.....                              | 103        |
| <b>Zakończenie.....</b>                                                              | <b>106</b> |
| <b>Dodatek 1: Przewodnik po technikach mindfulness.....</b>                          | <b>109</b> |
| <b>Dodatek 2: Listy kontrolne do wyznaczania i śledzenia codziennych celów.....</b>  | <b>114</b> |
| <b>Dodatek 3: Ćwiczenia oddechowe na co dzień.....</b>                               | <b>118</b> |
| <b>Dodatek 4: Pomysły na dziennik wdzięczności.....</b>                              | <b>123</b> |
| <b>Dodatek 5: Afirmacje, które możesz używać codziennie.....</b>                     | <b>128</b> |
| <b>Dodatek 6: Plan tygodniowych ćwiczeń fizycznych dla zdrowia psychicznego.....</b> | <b>133</b> |
| <b>Dodatek 7: Przepisy na zdrowe posiłki wspierające samopoczucie.....</b>           | <b>138</b> |

**Dodatek 8: Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem.....143**

**Dodatek 9: Jak korzystać z medytacji w różnych sytuacjach dnia  
codziennego.....149**

**Dodatek 10: Lista aplikacji i narzędzi wspierających zdrowie  
psychiczne.....154**

## Wstęp

### Jak korzystać z tego ebooka

Witaj! Ten ebook to 30-dniowe wyzwanie, które zostało zaprojektowane, aby pomóc Ci w walce z depresją krok po kroku. Każdy dzień przedstawia nowe ćwiczenie lub praktykę, które mają na celu wsparcie Twojego zdrowia psychicznego, poprawę nastroju i budowanie większej samoświadomości. Ebook jest zaplanowany tak, abyś mógł pracować nad sobą w sposób systematyczny, bez presji na szybkie rezultaty. Wystarczy przeznaczyć codziennie kilkanaście minut, aby wykonać jedno z proponowanych zadań. Znajdziesz tutaj również dodatki, które zawierają praktyczne narzędzia do codziennego stosowania. Możesz wracać do nich w dowolnym momencie i wykorzystywać w sposób, który najbardziej Ci odpowiada.

Zalecam, aby przechodzić przez wyzwanie dzień po dniu i pozwolić sobie na pełne zaangażowanie w każdą praktykę. Nie martw się, jeśli pewnego dnia nie uda Ci się wykonać danego zadania – po prostu wróć do niego, kiedy będziesz gotowy. To wyzwanie jest dla Ciebie, a tempo, w jakim przechodzisz przez nie, powinno być dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb.

### Czym jest depresja i dlaczego 30-dniowe wyzwanie może pomóc

Depresja to coś więcej niż po prostu zły nastrój; to stan, który wpływa na wszystkie aspekty życia, od energii i motywacji po relacje z innymi i zdolność do czerpania radości z codziennych czynności. To zaburzenie, które może osłabiać i izolować, a jednocześnie sprawia, że życie wydaje się ciężkie i pozbawione sensu. Niestety, depresja nie znika z dnia na dzień – wymaga czasu, wsparcia i często drobnych, ale regularnych zmian w codziennym życiu.

Dlaczego więc wyzwanie 30-dniowe? Przede wszystkim dlatego, że daje ono strukturę i cel, na którym można się skupić. Dzięki konkretnym zadaniom na każdy dzień, możesz pracować nad budowaniem nowych nawyków i wzorców myślowych. Takie podejście pomaga krok po kroku odzyskiwać kontrolę nad własnym życiem. Każde zadanie zostało zaprojektowane, aby wzmocnić Twój umysł i ciało, dając Ci narzędzia do radzenia sobie z depresją w praktyczny sposób. Pamiętaj, że nawet małe działania mogą wprowadzić wielkie zmiany – ważne jest, aby wytrwać i dać sobie czas na efekty.

### **Wartość małych kroków i codziennych praktyk w powrocie do zdrowia**

Często bywa tak, że w walce z depresją największym wyzwaniem są nasze własne oczekiwania. Wydaje się, że powinniśmy poczuć się lepiej natychmiast – a to wcale nie jest łatwe. Dlatego ten ebook stawia na małe kroki i codzienne praktyki. Wprowadzając drobne, stopniowe zmiany, możesz zacząć budować fundamenty zdrowia psychicznego bez przeciążania się. Każdy dzień to nowy krok, który pozwala Ci na świadome zanurzenie się w proces powrotu do zdrowia.

Zamiast skupiać się na efekcie końcowym, ten ebook zachęca Cię do cieszenia się drogą, którą kroczysz. Pamiętaj, że nawet najdrobniejszy postęp to krok w dobrym kierunku. Wzmacniając siebie każdego dnia, budujesz zdrowe nawyki, które mogą pomóc Ci w przyszłości, a Twoje zaangażowanie w codzienne ćwiczenia jest kluczem do lepszego życia.

Daj sobie szansę, aby odkryć moc, jaką mają małe kroki, i ruszaj w tę podróż ku pełni życia!

## Dzień 1: Zrozumienie swoich emocji – Zaczynamy od samoświadomości

Witaj w pierwszym dniu wyzwania! Dziś skupimy się na fundamentach – na zrozumieniu swoich emocji i nawiązaniu ze sobą głębszego kontaktu. Świadomość własnych uczuć to kluczowy krok w drodze do zdrowienia i lepszego zrozumienia samego siebie. Często ignorujemy nasze emocje lub staramy się je ukryć, ale poznanie ich i akceptacja pozwala nam lepiej radzić sobie z trudnościami i stresującymi sytuacjami.

### Dlaczego to ważne?

Zrozumienie swoich emocji to pierwszy krok do samoświadomości, która pozwala na bardziej świadome reagowanie na codzienne wyzwania. Gdy wiemy, co naprawdę czujemy, możemy lepiej zrozumieć, dlaczego czujemy się w dany sposób i podjąć kroki, które pomogą nam zmierzyć się z naszymi uczuciami w sposób zdrowy i konstruktywny. Samoświadomość jest jak światło latarni – pomaga rozświecić to, co wcześniej mogło być ukryte lub niejasne. W efekcie łatwiej będzie Ci rozpoznać wzorce myślenia i zachowania, które być może nie służą Twojemu zdrowiu psychicznemu.

### Dzisiejsze zadanie

1. **Znajdź spokojne miejsce** – poświęć kilka minut na to, by usiąść w ciszy. Jeśli chcesz, możesz włączyć spokojną muzykę lub zapalić świecę, by stworzyć przyjemną atmosferę.
2. **Skup się na swoim oddechu** – zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Poczuj, jak powietrze wpływa do płuc i jak je opuszcza. Powoli wycisz umysł, aby skupić się na swoim wnętrzu.

3. **Rozpoznaj swoje emocje** – zastanów się, jakie uczucia towarzyszą Ci teraz. Czy jest to smutek, niepokój, złość, a może radość? Może czujesz coś, co trudno Ci nazwać? Zapisz swoje emocje w dzienniku lub na kartce papieru, nawet jeśli wydają się być chaotyczne lub trudne do określenia. Spróbuj opisać, jak te emocje wpływają na Twoje ciało: może czujesz napięcie w ramionach, ucisk w żołądku lub przyspieszone bicie serca?
4. **Zadaj sobie pytania** – dlaczego czujesz się w ten sposób? Co mogło przyczynić się do tych emocji? Jeśli nie masz pewności, spróbuj zapytać siebie, jak długo te uczucia Ci towarzyszą i w jakich sytuacjach się pojawiają. Być może zauważysz pewne wzorce.
5. **Zaakceptuj swoje emocje** – pamiętaj, że wszystkie emocje są normalne i mają swoje miejsce. Staraj się nie osądzać siebie za to, co czujesz. Nie ma „dobrych” ani „złych” emocji – są po prostu emocje, które świadczą o tym, jak reagujesz na świat wokół Ciebie.

## Dziennik refleksji

Na zakończenie tego ćwiczenia zapisz kilka zdań w swoim dzienniku:

- Jakie emocje udało Ci się zidentyfikować?
- Czy jakieś emocje Cię zaskoczyły?
- Co odkryłeś o sobie, rozważając swoje emocje?
- Jak się czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia?

## **Przypomnienie na zakończenie dnia**

To tylko początek, a świadomość własnych emocji może być wymagająca i wywoływać różne reakcje. Daj sobie czas i przestrzeń na poznanie siebie. To, że jesteś gotów podjąć ten pierwszy krok, to już ogromny sukces. Pamiętaj, że droga ku zdrowiu psychicznemu to proces, i każdy mały krok przybliży Cię do pełni życia.

Gratuluję Ci rozpoczęcia tej podróży – cieszę się, że tu jesteś!

## Dzień 2: Ustawianie małych, osiągalnych celów

Wczoraj rozpocząłeś swoją podróż ku lepszemu samopoznaniu. Dziś czas na kolejny krok, który pomoże Ci zyskać poczucie kontroli i skuteczności w codziennym życiu: nauczymy się, jak ustawiać małe, osiągalne cele. Gdy mierzymy się z depresją, większe zadania i cele mogą wydawać się przytłaczające. Ustalanie drobnych, łatwych do zrealizowania zadań na każdy dzień pozwala stopniowo odzyskiwać pewność siebie i poczucie sprawczości.

### Dlaczego to ważne?

Realizowanie małych celów daje poczucie spełnienia i przywraca wiarę w swoje możliwości. Każdy mały sukces – bez względu na to, jak niewielki może się wydawać – jest krokiem do przodu i sygnałem, że jesteś zdolny do działania. Nawet drobne zadania, jak przygotowanie zdrowego posiłku lub krótkie ćwiczenie, pomagają w kształtowaniu nawyków i budowaniu siły. Kiedy robimy coś, co możemy ukończyć, zamiast koncentrować się na odległych, dużych celach, doświadczamy pozytywnych efektów natychmiast, co dodatkowo motywuje.

### Dzisiejsze zadanie

1. **Wybierz trzy małe cele na dziś** – zadania powinny być proste, takie jak:
  - Umycie naczyń po posiłku.
  - Wyjście na spacer na 10 minut.
  - Przeczytanie kilku stron książki.

- Wypicie odpowiedniej ilości wody.

Wybierz te czynności, które są dla Ciebie wykonalne i które wniosą odrobinę pozytywu w Twój dzień. Możesz też wybrać zadania, które od jakiegoś czasu chciałeś zrealizować, ale które nie wymagają dużego wysiłku.

2. **Zapisz swoje cele** – zanotuj wybrane cele w dzienniku lub na kartce. Możesz też stworzyć listę zadań na telefonie. W ten sposób zobaczysz, co planujesz i będziesz mieć okazję, by odhaczyć każde ukończone zadanie.
3. **Przypomnij sobie o swoich zasobach** – jeśli zadania wydają się trudne, zastanów się, jakie masz zasoby, które mogą pomóc Ci w ich realizacji. Może masz bliską osobę, która pomoże, albo środowisko, które możesz dostosować (np. włączyć ulubioną muzykę, by łatwiej było Ci wykonywać dane czynności).
4. **Realizuj zadania** – wykonuj każdy z zaplanowanych celów i po ukończeniu każdego odznacz go na swojej liście. Ciesz się z każdego wykonanego kroku – nawet najmniejszy cel zasługuje na uznanie.
5. **Refleksja na zakończenie** – wieczorem zastanów się, jak się czujesz po zrealizowaniu tych małych celów. Czy dały Ci one poczucie osiągnięcia? Czy pomogły w zwiększeniu Twojej motywacji? Jak możesz to uczucie przenieść na kolejne dni?

## Dziennik refleksji

Pod koniec dnia zanotuj:

- Jakie cele udało Ci się zrealizować?

- Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas realizacji tych zadań?
- Czy zauważyłeś, że wykonywanie tych zadań wpłynęło na Twój nastrój?

### **Przypomnienie na zakończenie dnia**

Pamiętaj, że nie liczy się wielkość celu, ale Twoje zaangażowanie. Każde ukończone zadanie, nawet jeśli wydaje się drobne, przybliży Cię do pełniejszego, szczęśliwszego życia. Ustalanie małych, osiągalnych celów daje poczucie spełnienia i pokazuje, że jesteś zdolny do działania – dzień po dniu. Pozwól sobie cieszyć się każdym krokiem, jaki podejmujesz w swojej drodze ku zdrowiu.

Świetna praca – do jutra!