

Birgit Minor
Sabine Ebersberger
Michael Bohne

INSIDE

LIFE

(Polish Version)

WNĘTRZE-ŻYCIE

Wzmacniające zdania na
wyjątkowe czasy. Talia kart do
samodzielnego wykonania DIY

Przetłumaczyła: Maria Mikołajczak

www.innen-leben.org

WNĘTRZE-ŻYCIE

Wzmacniające zdania na wyjątkowe czasy.

Zestaw kart dla personelu medycznego zawierający ponad 1000 dobrych, wzmacniających zdań dodających otuchy w codziennym życiu w szpitalu, w karecie, w gabinecie, w domu opieki, laboratorium czy aptece...

To naprawdę proste:

Wytnij karty i zacznij je ze sobą łączyć w sposób przypadkowy, baw się nimi, aż znajdziesz „swoje” zdanie. Każde zdanie powinno zawierać jedną kartę z zestawu WNĘTRZE i jedną kartę z zestawu ŻYCIE. To zdanie, które ułożysz dla siebie, powinno wywołać przyjemne odczucia i przemawiać prosto z serca.

- * Wypowiedz swoje zdanie na głos. Poczuj, jak na Ciebie działa.
- * Zapisz sobie te zdania, które są Ci najbliższe.
- * Możesz je nosić ze sobą, przykleić do szafki, przyczepić do lustra, położyć w samochodzie...
- * Podziel się tymi zdaniem ze swoim zespołem, porozmawiaj o nich.
- * Wyłóż karty w pomieszczeniu socjalnym, niech ludzie tworzą nowe kombinacje i się nimi wzajemnie inspirują.

Dziękuję, że jesteś! Bądź zdrowa! Bądź zdrow!

Karty WNĘTRZE-ŻYCIE (2020) powstały z inicjatywy dr Sabine Ebersberger i dr. med. Michaela Bohne // Informacje na temat korzystania i rozpowszechniania znajdują Państwo tu:
www.innen-leben.org // www.creativecommons.org

INSIDE

Nawet, jeśli pracuję
na granicy własnej
wytrzymałości,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, gdy
muszę podejmować
trudne decyzje,

www.innen-leben.org 


INSIDE

Nawet, jak jestem
wykończony,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli w tym
dziwnym czasie
popętniam błędy,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli
czasem brak mi
cierpliwości,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, gdy czuję
się pusty i wypalony,

www.innen-leben.org 


INSIDE

Nawet, gdy czuję
się pozostawiony
sam sobie,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli musimy się przygotować na całe tygodnie niepewności,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie mogę uwolnić się od cierpienia moich pacjentów,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, gdy łzy napływają mi do oczu,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie mogę zadbać o swoją rodzinę tak, jak bym chciał,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli jestem zniechęcony,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, kiedy dochodzę do granic swoich możliwości,

www.innen-leben.org 


INSIDE

Nawet, gdy wkurzam się na innych,

www.innen-leben.org 


INSIDE

Nawet, gdy na zewnątrz muszę być silny,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, gdy mam smutne myśli,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie mamy sprzętu i materiałów ochronnych w wystarczającej ilości,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie potrafię się już wyłączyć,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli wiem, że nie możemy pomóc każdemu człowiekowi,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli się boję katastroficznego scenariusza,

www.innen-leben.org 


INSIDE

Nawet, jeśli jestem zły na niedziałający system,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli mam poczucie, że działam już tylko odruchowo,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli codzienność kosztuje mnie mnóstwo siły,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli boję się o własne zdrowie,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli w wiadomościach pokazują tylko kryzysy i katastrofy,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli się boję,
że po kryzysie wiele
rzeczy będzie
wyglądać zupełnie
inaczej niż przedtem,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli to
wszystko naprawdę
działa mi nerwy,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie
mogę zadbać o
swoich pacjentów
tak, jak bym chciał,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, gdy czuję
się przytłoczony,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli czasem
chciałbym pracować
spokojnie z domu,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli ta
sytuacja jest dla
mnie zupełnie nowa,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli mam
wrażenie, że ta
sytuacja jest jak
cisza przed burzą,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli się boję,
że pozakażam
innych,

www.innen-leben.org 

INSIDE

Nawet, jeśli nie
mogę być w kilku
miejscach
jednocześnie,

www.innen-leben.org 



planuję codziennie
trochę czasu tylko
dla siebie.

www.innen-leben.org 



ufam swoim
kompetencjom i
doświadczeniu.

www.innen-leben.org 



wiem, że ten czas
kiedyś minie.

www.innen-leben.org 



robię to,
co mogę.

www.innen-leben.org 



koncentruję się na
tym, by zachować
zdolność do
działania tu i teraz.

www.innen-leben.org 



jestem i pozostanę
człowiekiem.

www.innen-leben.org 



wiem, że moje
myśli i uczucia
przychodzą, a
potem odchodzą.

www.innen-leben.org 



mogę się zdać
na mój zespół.

www.innen-leben.org 



wyobrażam sobie
siebie w roku 2021 i
jak będę wtedy patrzeć
wstecz na to, się
dzieje teraz.

www.innen-leben.org 



pozostaję ufny.

www.innen-leben.org 




doceniam i
akceptuję siebie
takiego, jakim
jestem.

www.innen-leben.org 



przypominam sobie,
co zmotywowało
mnie kiedyś do
wyboru tego
zawodu.

www.innen-leben.org 



jestem świadomy,
że teraz wszyscy
dużo z siebie dają.

www.innen-leben.org 




zwracam uwagę na
swoje zasoby i robię
sobie przerwy, by
mieć dużo siły.

www.innen-leben.org 




w czasie wolnym
wrzucam na luz.

www.innen-leben.org 



zwracam się ku
ludziom, do których
mam zaufanie.

www.innen-leben.org 




robię wszystko, co w
mojej mocy, aby
czuć się bezpiecznie
i pozostać zdrowym.

www.innen-leben.org 



staram się utrzymać
wgląd w sytuację.

www.innen-leben.org 




jest dla mnie jasne,
że ten ciężar
niesiemy wspólnie.

www.innen-leben.org 




pilnuję swoich
granic i czasem
mówię Nie.

www.innen-leben.org 



dbam o to, by
moje wypowiedzi i
postawa były jasne, i
by doceniać to, co
robią inni.

www.innen-leben.org 



wiem, że jestem
częścią wielkiej
wspólnoty
wszystkich zawodów
pomagających.

www.innen-leben.org 




cieszy mnie
aktualna uwaga i
docenienie naszej
pracy przez
społeczeństwo.

www.innen-leben.org 



podchodzę
uczciwie do siebie
i swoich potrzeb.

www.innen-leben.org 




krok po kroku
wypełniam swoje
zadania.

www.innen-leben.org 




to, co robię,
uważam za
sensowne.

www.innen-leben.org 



próbuję wyczuć,
czego mi akurat
potrzeba i
zastanawiam się , kto
może mi w tym
pomóc.

www.innen-leben.org 



znam swoją siłę i
wiem, co potrafię.

www.innen-leben.org



to mimo odległości,
która nas dzieli,
jestem w dużej
bliskości z tymi,
których kocham.

www.innen-leben.org



zdaję sobie sprawę,
że nikt nie jest
doskonały.

www.innen-leben.org



jestem dumny z
tego, co robię.

www.innen-leben.org



wiem, że pacjenci
są mi wdzięczni.

www.innen-leben.org



zachowuję poczucie
humoru.

www.innen-leben.org



świadomie
pozwalam sobie na
chwile wytchnienia,
żeby poczuć siebie.

www.innen-leben.org



Even though ...

www.innen-leben.org



www.innen-leben.org
www.flaticon.com/authors/good-ware