

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



## WEWNĘTRZNE-ŻYCIE

### Wspierające sformułowania w czasach wojny i w sytuacjach kryzysowych

[wersja polska, 2022]

Tłumaczenie: Małgorzata Zagożdżon

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**Wspierające zdania w czasach wojny i w sytuacjach kryzysowych.** Zestaw kart zawiera ok. 2000 silnych i wzmacniających poczucie zaufania sformułowań.

**Tak prosto to funkcjonuje:** Wydrukuj zestaw kart i przytnij go do odpowiedniego formatu. Następnie łącz karty w sposób przypadkowy i w atmosferze zabawy ze sobą, aż znajdziesz "swoje" pasujące sformułowanie. Każdy zestaw składa się z dwóch części:

- Część zdania **»1...** nazwij trudną, problematyczną sytuację, stresujący temat.
- Część zdania **...2«** łączy różne spojrzenia na źródło stresu i proponuje rozwiązanie wzmacniające.

Wypowiedz swoje zdanie na głos. Poczuj jego działanie. Takie zdanie powinno być odczuwane dobrze i powinno płynąć jakby prosto z serca. Pocięcie prawą ręką punktu pod lewym obojczykiem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, pomoże wzmocnić jego działanie.

INNEN-LEBEN to inicjatywa dr Sabine Ebersberger i dr Michaela Bohne. Uwagi dotyczące wykorzystania i rozpowszechnienia pod adresem: [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)

**»1...**

Nawet jeśli jestem całkowicie wyczerpany,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli czuję się bezradny i zdany na łaskę innych,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli moje życie już nigdy nie będzie takie samo, jak do tej pory,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli straciłem wolność i bezpieczeństwo,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli jestem strasznie zły,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli nie mogę pozbyć się tych strasznych obrazów z mojej głowy,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli czuję się zdradzony,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli stoję  
przed niczym,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli wojna i  
przemoc zdominowały  
moje życie,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie widzę  
już żadnej możliwości  
wyjścia z sytuacji,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nieustannie  
martwię się o moją  
rodzinę i przyjaciół,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli tylko  
funkcjonuję,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli jedyną  
pewnością jest  
niepewność,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie mogę  
już nikomu zaufać,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli mam  
koszmary i okropne  
wspomnienia,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli los ludzi  
już mnie nie opuszcza,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie wiem  
od czego zacząć,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli czuję  
się zagubiony,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie mogę  
zaznać wewnętrznego  
spokoju,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie wiem,  
jak zapewnić byt sobie  
i mojej rodzinie,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli jestem  
przygnębiony i  
zrozpaczony,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli będziemy  
musieli całkowicie na  
nowo zaprojektować  
życie,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli świat  
stał się niepewnym  
miejscem,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie mam  
doświadczenia w  
radzeniu sobie z taką  
sytuacją,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli wszystko  
wokół mnie wydaje  
się obce,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli muszę  
podejmować trudne  
decyzje,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli muszę  
płakać,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie  
rozpoznaję siebie  
samego,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli wszystko  
dla czego żyłem i  
pracowałem już  
nie egzystuje,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie  
mogę spać,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli najbardziej  
martwię się o przy-  
szłość moich dzieci,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli te dni i ty-  
godnie nie mają końca,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie wiem  
już, kto jest przyjacie-  
lem, a kto wrogiem,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli wojna i jej  
skutki będą nam  
towarzyszyć jeszcze  
przez długi czas,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli boję się przyszłości,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli to wszystko mnie przerasta,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli zauważam, jak ludzie się zmieniają,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli w obecnej sytuacji wyraźnie osiągam granice swoich możliwości,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli trudno jest mi się zorganizować w obecnej sytuacji,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli inne ważne problemy schodzą teraz zupełnie na dalszy plan,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli strach całkowicie mnie opanował,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli nie mogę już spotykać się z moimi krewnymi i przyjaciółmi,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli czasem mam wrażenie, że jestem w fałszywej rzeczywistości,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Nawet jeśli w najbliższych dniach i tygodniach wiadomości nie będą lepsze,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

nie tracę nadziei, że znajdzie się jakieś rozwiązanie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

walczę o przyjazny i sprawiedliwy świat.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

wiem, jakie są moje mocne strony i umiejętności.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

mój strach jest kluczem do mojej siły.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

świadomie przypominam sobie piękne rzeczy lub wspominam miłe chwile.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

organizuję swój dzień i nie planuję zbyt wiele na przyszłość.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

pozostaję wierny swoim przekonaniom.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

akceptuję swoje lęki i niepewność.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

zawsze potrafię  
sobie poradzić.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

znajduję momenty,  
które napełniają  
mnie siłą.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

akceptuję siebie takim,  
jakim jestem, ze  
wszystkim, co mnie  
charakteryzuje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

zachowuję pełną  
kontrolę.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

chroniąca ręka Boga  
jest nade mną.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

głęboko wierzę, że  
to wszystko się kiedyś  
skończy.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

zawsze znajdą się  
sytuacje, w których  
mogę czuć się  
bezpiecznie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

szanuję i doceniam  
siebie takim, jakim  
jestem.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

wiem, że nie  
jestem sam.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

nikt nie może odebrać  
mi optymizmu.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

są ludzie, którzy  
mnie wspierają i mi  
pomagają.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

z ufnością patrzę  
w przyszłość.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

to zupełnie normalne,  
że teraz się boję.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

patrzę ( tym bardziej)  
na swoje potrzeby.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

w każdej chwili mogę  
skorzystać z moich  
wewnętrznych  
możliwości.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

nie pozwolę żeby  
mnie to przygniotło.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

jesteśmy silni w  
tej wspólnocie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

społeczność międzyna-  
rodowa jest za nami.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



...2«

biorē za siebie  
odpowiedzialnoŒc.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

staję twarzą w twarz  
z faktami.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

uŒwiadamiam sobie  
swoje uczucia i  
rozmawiam o nich.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

kādego dnia  
znajduję powód do  
wdzięcznoŒci.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

wychodzę naprzeciw  
wyzwaniom z siłą i  
pewnoŒcią siebie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

w ramach swoich  
mōliwoŒci przyczy-  
niam się w znaczący  
sposób do rozwoju.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

uczę się radziç sobie  
z moimi strachami.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

znajduję sposoby poro-  
zumiewania się z mo-  
imi bliskimi osobami.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

znajduję sposoby  
porozumiewania się  
z osobami dla mnie  
wānymi.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

koncentruję się na swojej zdolności do działania tu i teraz.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

dowiaduję się, w jaki sposób mogę wspierać innych.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

pomimo odległości dzielącej mnie od moich bliskich, jestem z nimi głęboko związany.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

ja zawsze znajdę sposób na znalezienie małych, przyjemnych codziennych rytuałów.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

nie toczę tej walki samotnie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

czuję się wzmocniony poprzez solidarność z innymi.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

łączę się z ludźmi, którzy mają na mnie dobry wpływ.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

ja sam podejmuję decyzje w moim życiu.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

udaje mi się po raz kolejny i kolejny siebie uspokoić.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



**Tutaj możesz  
formułować  
własne zdania.**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Nawet jeśli ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)