MindCare

Vampek Król

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

O PROJEKCIE

Seria słuchowisk „MindCare Audio Baśnie" oraz poradnik „Jak słuchać MindCare Baśni" powstały w ramach Przedsięwzięcia „MindCare", objętego wsparciem w formie stypendium w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, inwestycja A2.5.1: Program wspierania działalności podmiotów sektora kultury i przemysłów kreatywnych na rzecz stymulowania ich rozwoju, sfinansowana przez Unię Europejską — NextGenerationEU. Instytucja wspierająca: Narodowy Instytut Muzyki i Tańca.

Po co są te historie i po co ten dokument

Historii MindCare można po prostu posłuchać. Nie trzeba ich od razu analizować ani szukać jednej „właściwej" interpretacji.

W przeciwieństwie do klasycznych baśni mają zwykle bardziej otwarte zakończenia i bardziej złożone metafory. Czasem pomagają zatrzymać się na chwilę i zauważyć, co dzieje się pod automatyczną reakcją: pośpiech, ocenianie siebie, napięcie, odkładanie spraw, wstyd albo ciągłe poczucie, że „muszę".

To nie są porady ani instrukcje jak żyć. To krótkie obserwacje w formie historii. Mogą pomóc zobaczyć: co mnie uruchamia, gdzie się spinam, czego unikam, co próbuję kontrolować i gdzie potrzebuję choć odrobiny więcej przestrzeni.

Historie często dotykają doświadczeń osób przebodźcowanych codziennością. Mogą być bliskie także osobom z ADHD albo takim, które znają przeciążenie, nadmiar bodźców, trudność z zatrzymaniem się i poczucie zbyt wielu niedomkniętych spraw naraz.

Jak korzystać z tego dokumentu

Odsłuchaj historię, a potem sięgnij po kartę, która jej dotyczy. Nie musisz robić wszystkiego. Wybierz jedno pytanie, jedno ćwiczenie albo jedno zdanie do dopisania. Nawet jeśli tylko fragment okaże się użyteczny, to wystarczy.

CO MOŻESZ Z TEGO ZABRAĆ?

Słowa na to, co się dzieje — bez nadmiernej analizy.

Mały krok do zrobienia dziś albo jutro, zamiast wielkiego planu na kiedyś.

Bezpieczne domknięcie: możesz dopisać zakończenie, które jest dla Ciebie wiarygodne.

Mniej pętli w głowie: przenosisz ciężar z samego myślenia na zauważenie i działanie.

DLACZEGO CZĘŚĆ HISTORII JEST NIEJASNA ALBO BEZ ZAKOŃCZENIA?

Bo w prawdziwym życiu też często nie ma jednego domknięcia, które pasuje do wszystkich. Brak zakończenia tworzy miejsce na Twoją decyzję: co mogę zrobić dalej — w wersji możliwej, nie idealnej?

> To nie jest diagnoza ani psychoterapia, tylko materiał do luźnej pracy ze sobą po odsłuchaniu nagrań. Jeśli któraś historia poruszy w Tobie coś trudnego, możesz odłożyć dokument i wrócić do niego później albo porozmawiać z kimś, komu ufasz. Nie ma tu nic do zaliczenia.

Dlaczego tyle miejsca?

Ten dokument jest złożony tak, żeby nie trzeba było walczyć ze stroną, zanim zacznie się z niej korzystać.

Duże odstępy, krótkie bloki tekstu i prosty krój pisma są tu celowe. Przy przeciążeniu, rozproszeniu albo ADHD łatwiej zgubić wątek, gdy strona jest gęsta, pełna ramek, ozdobników i konkurujących elementów. Dlatego każda karta ma podobny rytm: najpierw sens historii, potem pytania, ćwiczenie i miejsce na własne dopiski.

Nie chodzi o to, żeby dokument wyglądał „pusto". Chodzi o to, żeby dawał oddech. Puste miejsce jest miejscem na zatrzymanie, notatkę, powrót do myśli albo pominięcie części, która dziś nie jest potrzebna.

Wybrany krój pisma jest prosty i spokojny, bo najważniejsza jest czytelność. Kolory są ograniczone do kilku łagodnych akcentów z okładki, żeby strona była spójna, ale nie bodźcowała bardziej niż sama treść.

Możesz czytać po kolei albo wejść od dowolnej historii. Możesz odpowiedzieć na jedno pytanie, zrobić jedno ćwiczenie albo tylko dopisać zakończenie.

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Miasto Sygnałów

O życiu w trybie ciągłej gotowości: reaguję natychmiast, bo boję się przegapić coś ważnego.

O CZYM OPOWIADA

Witek ma poczucie, że musi odpowiadać na wszystko. Uczy się robić choć minimalną przerwę między bodźcem a reakcją i sprawdzać, które wezwania naprawdę są jego.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- nadreaktywność
- FOMO / lęk przed przegapieniem
- przeciążenie sygnałami
- prawo do pauzy
- wybór odpowiedzialności

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że reaguję z FOMO, a nie z odpowiedzialności:

Jedna pauza, którą robię zanim odpowiem:

> *Czy to jest moje?*

Miasto Sygnałów

PYTANIA DO WYBORU

— Jakie chorągiewki najczęściej uruchamiają Cię automatycznie?

— Po czym poznajesz, że już ruszasz, zanim zdecydujesz?

— Co najczęściej bierzesz za swoje wezwanie, choć nie musi nim być?

— Jak wyglądałaby jedna mała pauza dziennie: zanim odpowiesz?

— Gdyby dziś zniknęły wszystkie sygnały, co byłoby Twoją jedną latarnią?

ĆWICZENIE „KULKA W KIESZENI"

Wybierz jedną sytuację z ostatnich 24 godzin, w której poczułeś lub poczułaś presję reakcji.

SYGNAŁ

IMPULS

PAUZA: CZY TO JEST MOJE? → TAK / NIE → MÓJ NASTĘPNY KROK

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

Witek ściska kulkę i postanawia, że dziś…

Bez chorągiewek Witek odkrywa, że pierwszym znakiem jest…

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Pralnia Snów

O bezsenności i ruminacjach oraz o tym, że noc psuje się, gdy próbujesz „wyprać całe życie naraz".

O CZYM OPOWIADA

Bohater próbuje zasnąć na siłę, a myśli wracają. Pralnia wprowadza zasadę limitu i delikatności: nie wszystko trzeba zabierać ze sobą do nocy.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- sen
- ekran i kompulsja
- napięcie w ciele
- selekcja zamiast kontroli
- łagodność zamiast walki

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że próbuję „wyprać wszystko naraz":

Jedna rzecz, którą zostawiam na rano:

> *Nie pierzemy całego życia naraz.*

Pralnia Snów

PYTANIA DO WYBORU

— Jaki jest Twój najczęstszy pierwszy haczyk przed snem?

— Co próbujesz „doprać" w nocy: spokój, kontrolę, domknięcie, poczucie bezpieczeństwa?

— Jakie 1–2 rzeczy możesz odpuścić dziś bez szkody?

— Co jest Twoim minimalnym rytuałem zasypiania?

— Po czym poznasz jutro rano, że noc była choć trochę łagodniejsza?

ĆWICZENIE „TRZY KOSZE"

Wpisz po 1–3 hasła. Nie chodzi o pełną listę — tylko o rozdzielenie spraw, które skleiły się w jeden ciężar.

DO PRANIA TERAZ / DZIŚ

DO KOSZA „JUTRO"

DO KOSZA „NIE MOJE / NIE TERAZ"

JEDEN KROK PRZED SNEM

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

W Pralni Snów bohater zostawia tylko jedną rzecz: … i dzięki temu…

Pracowniczka pralni mówi: „Dziś pierzemy tylko…"

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Smoczyca

O cyklu: napięcie, próba „naprawy siebie", potknięcie, wstyd, zatrzymanie i jeszcze większe napięcie.

O CZYM OPOWIADA

Kamila chce dowieźć projekt, ale im większa presja, tym bardziej rośnie blokada. Smoczyca pokazuje, że napięcia nie da się nakarmić argumentami.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- przebodźcowanie
- wstyd i samokrytyka
- regulacja przez ciało
- jedna mała rzecz
- współregulacja

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że próbuję ugasić ogień kontrolą albo planem:

Co obniża napięcie choć o jeden punkt:

> *Najpierw wracasz do ciała.*

Smoczyca

PYTANIA DO WYBORU

- Co jest Twoim najczęstszym zapalnikiem w ciągu dnia?
- Jak wygląda u Ciebie kontrola, kiedy robi się trudno?
- Po czym poznajesz, że napięcie rośnie: myśli, ciało, tempo, głos?
- Co pomagało Ci kiedyś choć trochę?
- Jaka byłaby Twoja mała regulacja: jedna rzecz, realna dziś?

ĆWICZENIE „POKRĘTŁO OGNIA"

Wyobraź sobie pokrętło od 0 do 10. Zapisz stan obecny i jedną rzecz, która może obniżyć ogień choć odrobinę.

TERAZ: ___ / 10

REALISTYCZNIE DZIŚ: ___ / 10

CO OBNIŻA OGIEŃ O 1 PUNKT?

JEDEN KONKRETNY RUCH

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

Kamila robi coś małego i zauważa, że ogień…

Smoczyca nie walczy z ogniem. Zamiast tego…

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Certyfikaty

O szukaniu dowodu, że mam prawo być, odpocząć, nie wiedzieć albo nie dowieźć wszystkiego idealnie.

O CZYM OPOWIADA

Bohater chce gwarancji przed spotkaniem, ale każdy certyfikat działa tylko na chwilę. Zaczyna zauważać, ile warunków dopisuje do własnego spokoju.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- imposter syndrome
- lęk przed oceną
- zewnętrzne potwierdzenie
- warunkowa zgoda na siebie
- kompulsje uspokajania się

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że szukam potwierdzenia zamiast iść dalej:

Jedno zdanie bez „jeśli", które wybieram dziś:

> *Certyfikaty nie podnoszą wyniku.*

Certyfikaty

PYTANIA DO WYBORU

— Jakie oceny rządzą Twoim dniem: praca, relacje, ciało, widoczność?

— W jakich sytuacjach najbardziej chcesz dowodu, że „możesz"?

— Jakie zdanie w Twojej głowie brzmi jak mikro-warunek: „masz prawo, jeśli…"?

— Co się zmienia, gdy certyfikat ma wspierać Ciebie, a nie usprawiedliwiać Cię przed innymi?

— Co byłoby minimalnym „wystarczająco" na dziś?

ĆWICZENIE „DOPISANE JEŚLI"

Dokończ trzy zdania. Potem skreśl warunek i napisz krótszą wersję bez „jeśli / o ile / dopóki".

MASZ PRAWO ODPOCZYWAĆ, JEŚLI...

JESTEŚ OK, O ILE...

NIE JESTEŚ OSZUSTEM, DOPÓKI...

MOJA KRÓTSZA WERSJA BEZ WARUNKU

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

Bohater patrzy na pustą kartkę i po raz pierwszy dopisuje tylko jedno zdanie: …

Certyfikat Nie-Wymagający zaczyna działać wtedy, gdy…

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Kłapek

O byciu „miłym amortyzatorem" dla wszystkich i o tym, że system nagradza uległość, aż łatwo przestać zauważać własne potrzeby.

O CZYM OPOWIADA

Kłapek ma w sobie głos i reakcję, ale połyka ją, bo tak jest bezpiecznie dla otoczenia. Uczy się, że nawet małe „stop" może być początkiem granicy.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- people-pleasing
- tłumienie złości
- granice
- kontrola podszyta troską
- asertywność

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że mówię „tak" ze strachu przed konfliktem:

Jedno zdanie granicy w bezpiecznej wersji:

> *W „nie umiem" jest słowo „nie".*

Kłapek

PYTANIA DO WYBORU

— W jakich sytuacjach najczęściej „zaciskasz medalion" i udajesz spokój?

— Jakie zachowania u innych najtrudniej Ci zatrzymać, bo boisz się konfliktu?

— Po czym poznajesz, że Twoja granica już jest przekroczona: ciało, głos, myśli?

— Jaka byłaby Twoja najbezpieczniejsza wersja szczeknięcia: jedno zdanie albo mały gest?

— Co by się zmieniło, gdybyś raz dziennie wybrał albo wybrała „nie" w drobnej sprawie?

ĆWICZENIE „JEDNO ZDANIE GRANICY"

Wybierz jedną sytuację, w której zwykle jesteś „grzeczny/a" kosztem siebie. Napisz jedno zdanie w trzech wersjach.

WERSJA MIĘKKA: „CHYBA POTRZEBUJĘ..."

WERSJA JASNA: „NIE MOGĘ / NIE CHCĘ..."

WERSJA KRÓTKA: „STOP. TERAZ NIE."

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

Kłapek dotyka medalionu i po raz pierwszy robi coś małego: …

Wilk mówi „standard", a Kłapek odpowiada: … i wtedy…

▶ POSŁUCHAJ NAGRANIA

Korytarz

O narastającej masie „niedomknięć", które nie są lenistwem, tylko systemowym przeciążeniem.

O CZYM OPOWIADA

Maks widzi wszystkie zaległości naraz i wchodzi w stan „stoję jak kamień". Pojawia się trop: to nie wada, tylko mechanizm ochronny.

TEMATY, KTÓRE MOŻESZ TU ROZPOZNAĆ

- prokrastynacja
- przeciążenie
- wewnętrzny nacisk
- wstyd
- odzyskiwanie sprawczości przez mały krok

MINI-KOMPAS

Po czym poznaję, że próbuję ogarnąć wszystko naraz i zamieram:

Mój bezpiecznik na chwilę zatrzymania:

> *Spokój nie jest nagrodą.*

Korytarz

PYTANIA DO WYBORU

- Jak wygląda Twój „korytarz" na co dzień: praca, relacje, obowiązki, myśli?
- Co jest Twoim automatycznym ruchem w korytarzu: przyspieszam, przewijam, planuję, uciekam?
- Po czym poznajesz, że jesteś już „za daleko": sygnały ciała i zachowania?
- Jakie jedne drzwi warto dziś zamknąć na 24 godziny?
- Jaki najprostszy bezpiecznik możesz uruchomić?

ĆWICZENIE „ZAMKNIJ JEDNE DRZWI"

Zapisz trzy hasła. Wybierz coś małego i realnego zamiast próbować przejść cały korytarz naraz.

DRZWI, KTÓRE DZIŚ MNIE CIĄGNĄ

DRZWI, KTÓRE MOGĘ ZAMKNĄĆ NA 24 GODZINY

JEDNA RZECZ, KTÓRĄ ROBIĘ ZAMIAST IŚĆ DALEJ

MAŁE I REALNE: ŁYK WODY, TELEFON, KRÓTKI SPACER, JEDNO ZADANIE I STOP

DOPISZ ZAKOŃCZENIE

Bohater znajduje bezpiecznik i robi jedną rzecz: … a potem…

Korytarz nie znika, ale zmienia się to, że…

KARTA UNIWERSALNA

Dopisywanie zakończeń

Ta karta pasuje do każdej historii. Zakończenie nie musi być szczęśliwe. Ma być wiarygodne i użyteczne.

CO JEST PEWNE?

Wypisz dwa fakty z historii, które na pewno zaszły.

CO ZOSTAŁO OTWARTE?

Nie wiadomo, czy / co dalej z…

NAJMNIEJSZY UŻYTECZNY KROK

Gdyby bohater miał zrobić jedną małą, realną rzecz dziś, byłoby to:

TRZY WARIANTY ZAKOŃCZENIA

Bohater zauważa, że…

To się nie rozwiązało w pełni, ale…

Nie ma jeszcze odpowiedzi, jednak…

KARTA UNIWERSALNA

Po historii

KRÓTKI CHECK-IN

NAPIĘCIE 0–10

ENERGIA 0–10

CO ZOSTAŁO ZE MNĄ?

JEDNO ZDANIE, KTÓRE ZOSTAJE

JEDEN OBRAZ ALBO SYMBOL

JEDNA EMOCJA ALBO REAKCJA W CIELE

CO TO PORUSZA W MOIM ŻYCIU?

CO W TEJ HISTORII JEST MI ZNAJOME?

CO MNIE DRAŻNI ALBO OPIERA SIĘ WE MNIE?

CO MNIE USPOKAJA ALBO DAJE ULGĘ?

MOJE WEZWANIE

CO JEST MOJE, CZYLI TO, NA CO MAM WPŁYW?

CO NIE JEST MOJE I CZEGO NIE MUSZĘ DŹWIGAĆ?