



IZMEĐU MISLI I BOJE

Opuštajuća bojanka s malim lekcijama o mentalnom zdravlju

Marina Smernjak Ivančić



Dobrodošli!

Ova bojanka nije samo prostor za kreativno izražavanje – ona je mali priručnik za brigu o sebi, ispunjen toplim mislima, kratkim psihološkim uvidima i jednostavnim vježbama. Bojanje je više od dječje igre – ono smiruje misli, usporava dah i pomaže nam usmjeriti pažnju na sadašnji trenutak. Kada tome dodamo i male lekcije iz psihologije, dobivamo snažan alat za opuštanje i jačanje mentalnog zdravlja.

Na svakoj stranici pronaći ćeš:

- Ilustraciju sa simbolikom povezanu s važnim aspektom mentalnog zdravlja

- Kratki opis pojma iz psihologije, napisan jednostavnim riječima
- Mini vježbu uz pomoć koje možeš primijeniti naučeno u stvarnom životu

Nema žurbe. Ovo može biti tvoj siguran prostor. Možeš bojati sam ili u društvu, u tišini ili uz glazbu koju voliš.

Pokušaj raditi mini vježbe kada si pod stresom, osjećaš se preopterećeno ili ti treba samo malo boje u danu.

Nadam se da će ti svaka stranica biti poput male pauze za dušu i podsjetnika da je tvoj unutarnji svijet obojen mnogim bojama.

Zapamti – briga o mentalnom zdravlju nije luksuz, nego osnovna potreba!



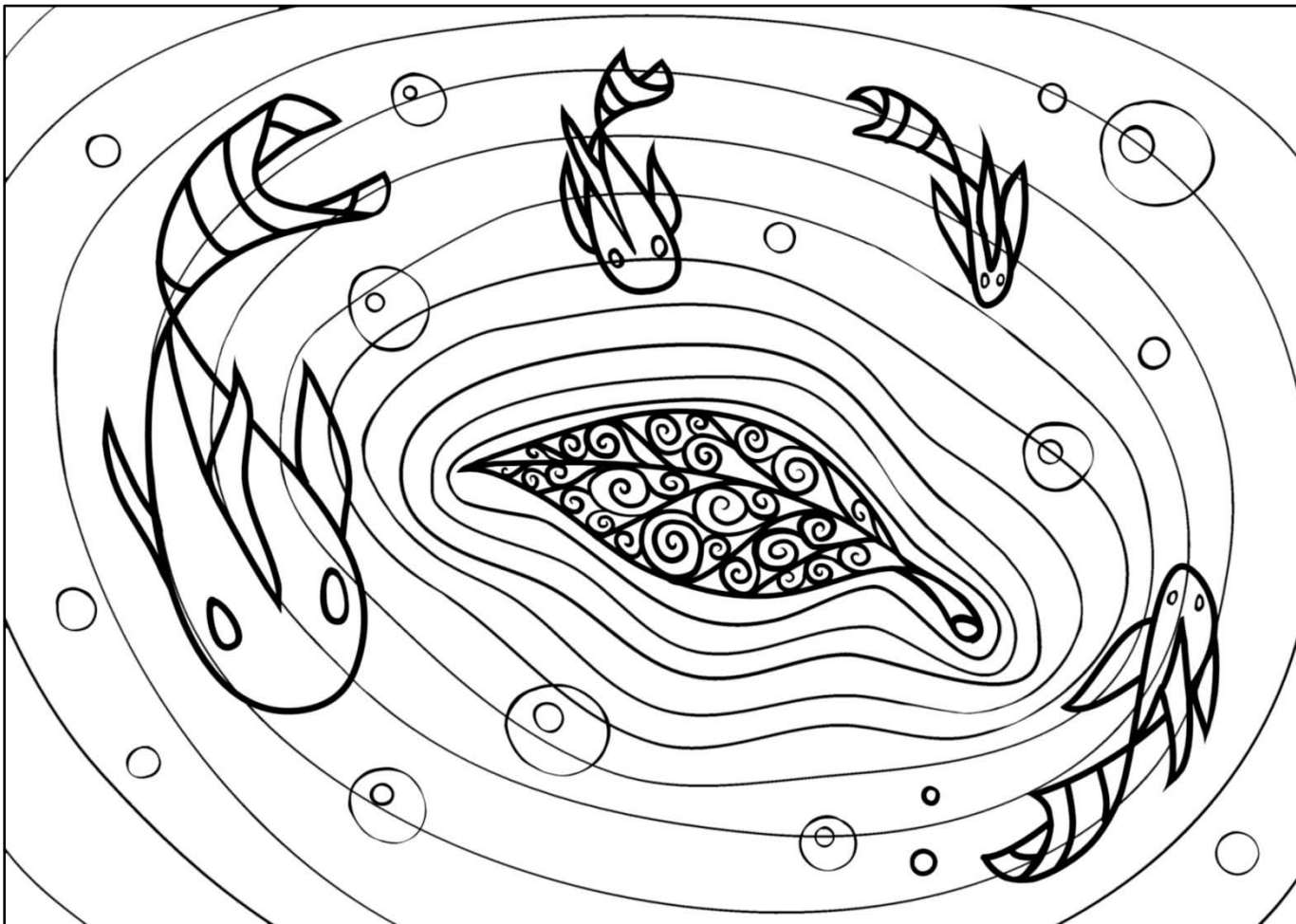
Mini vježba: Dok bojiš sunce, razmisli – koja su moja tri “NE” koja sam izgovorio drugima ili sebi, a koja mi pomažu čuvati mir? Zapiši ih na praznom prostoru oko crteža.

Osobne granice

Sunce grije, ali drži svoju toplinu na sigurnoj udaljenosti. Postojano je, tu je i kada ga ne vidimo, ali na njegovo kretanje ne možemo utjecati.

Tako i mi trebamo znati gdje završavamo mi, a počinju drugi.

Osobne granice ne znače da ne volimo i ne poštujemo druge. One su tu da čuvaju naš mir, energiju i dostojanstvo.



Mindfulness

Poput lista koji mirno pluta i ribica koje se kreću bez žurbe, mindfulness nas uči biti ovdje i sada – promatrati, osjećati i upiti sadašnji trenutak bez prosudbe.

Ponekad se previše opterećujemo prošlošću i strahujemo od budućnosti.

Mindfulness nam može pomoći da se „uzemljimo“ u sadašnjosti i ovdje nađemo osobnu snagu za nošenje s brigama.

Mini vježba: Dok bojiš, dodirni i primijeti osjećaj bojice u ruci. Poslušaj zvukove oko sebe. Obrati pažnju na boje koje biraš. To je tvoj mali trenutak mindfulnessa.



Osobni rast

Znanje i iskustvo su poput sjemenki – kad ih negujemo, iz njih dobivamo nove kvalitete koje obogaćuju nas same kao osobu.

Osobni rast je proces učenja, istraživanja i otkrivanja najboljeg u sebi tijekom cijelog života. Ponekad zna biti trnovit i niknuti na neočekivanom mjestu, ali uvijek je vrijedan naše pažnje.

Mini vježba: Dok bojiš, razmisli o jednoj vještini, navici ili osobini koju želiš razviti. Napiši je pored crteža i zamisli kako polagano raste i buja zajedno s biljkom.

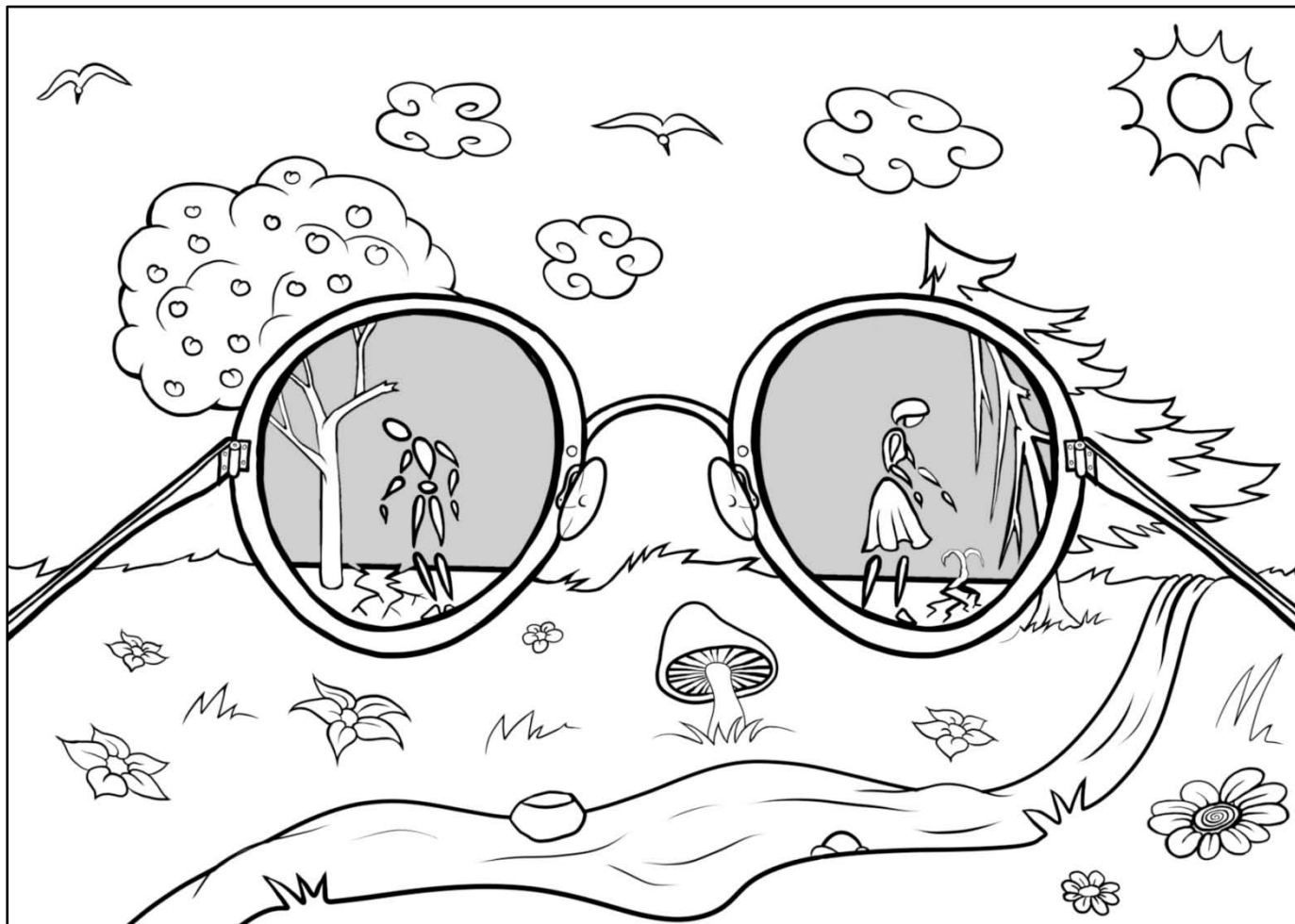


Životne krize

Kad nas životne oluje zahvate, važno je pronaći vrijednosti, ljude ili unutarnje snage koji nas drže na površini dok ne stignemo do sigurnosti obale.

Životne nedaće i patnja mogu se lakše izdržati i savladati onda kada vidimo smisao i cilj.

Mini vježba: Prisjeti se neke svoje životne “oluje”. Tko ili što je tada bio tvoj svjetionik?
Nacrtaj mali simbol tog “svjetionika” pored crteža.



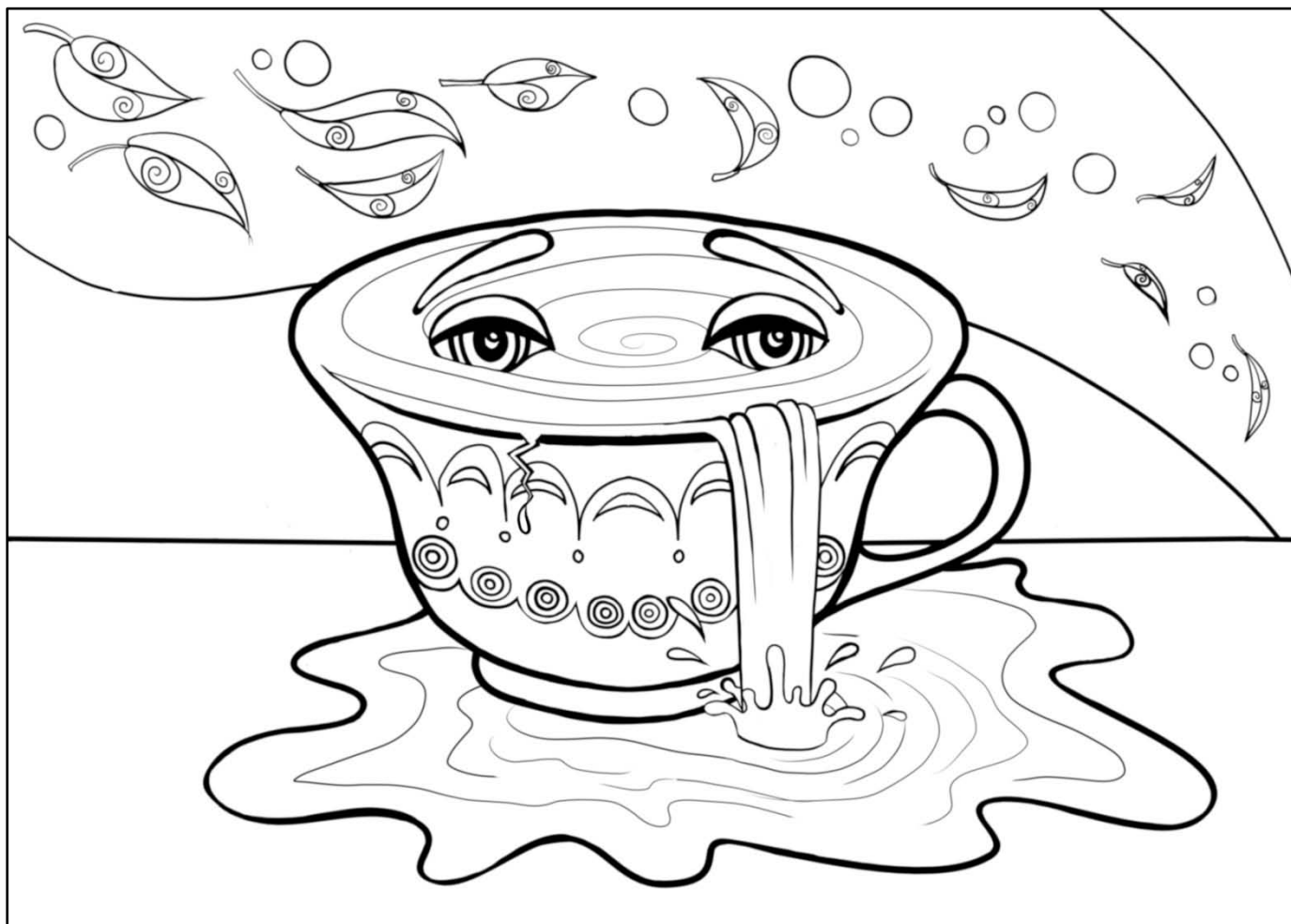
Iskrivljena percepcija

Naše trenutno emocionalno stanje ili način razmišljanja koji smo usvojili tijekom života može zamagliti pogled na svijet.

Kada smo tužni, možemo upijati i najmanje negativne događaje u danu, dok oni lijepi „prelete preko glave.“

Naočale koje boje sve u tamno podsjećaju nas da misli nisu uvijek i činjenice.

Mini vježba: Pokušaj se sjetiti kako se ponekad kritiziraš. Kako bi tu kritiku izmijenio da ju moraš uputiti nekome tko ti je vrlo drag? Zapiši u prazan prostor pored crteža što bi mu rekao.



Preplavljenost

Kad se naša šalica prepuni, više ne možemo primiti niti jednu jedinu kap, ma koliko banalna i malena bila.

Osjećaj da nam je svega previše i da ne funkcioniramo govori nam da trebamo zastati kako bismo se odmorili i oporavili.

Važno je poznavati sebe i što baš nama „puni baterije“. To mogu biti različite stvari poput neke opuštajuće aktivnosti ili osobe uz koju se osjećamo sigurni.

Mini vježba: Napiši tri male stvari koje ti pomažu “isprazniti šalicu” i vratiti snagu. Dok bojiš, zamišljaj kako se šalica polako prazni od stresa.



Ako si došao do ove stranice, znači da si odvojio vrijeme za sebe – i to je već veliki korak.

Briga o zdravlju ne mora uvijek biti složena; ponekad je dovoljno stati, udahnuti i posvetiti nekoliko minuta onome što nas smiruje.

Kad osjetiš da ti je teško, sjeti se:

- Nije potrebno biti jak cijelo vrijeme
- Odmor je bitan koliko i produktivnost
- Tvoje granice zaslužuju poštovanje
- Nijedna oluja ne traje vječno

Papir i boje mogu biti tvoje ovdje i sada,

a ti stvaraš svoj unutarnji svijet.

Do nekih novih boja...

Marina Smernjak Ivančić



Tekst i ilustracije: Marina Smernjak Ivančić, magistra psihologije

Pod suncem- obrt za savjetovanje i poduku

Nova cesta 136A, 10 000 Zagreb



Slikovnica je besplatni primjerak koji se može umnožavati i koristiti na način koji je u njoj opisan.

Nije dopušteno korištenje teksta ili ilustracija za druge namjene bez suglasnosti autorice.