



Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska

MAM ODWAGĘ BUDOWAĆ
PRYWATNY
DOBROSTAN

**26 KART Z INSPIRACJAMI DO
BUDOWANIA PSYCHICZNEGO
DOBROSTANU**

PROJEKT happy meTM

WSTĘP DO KART

26 kart metaforycznych o sposobach na szczęście i 24 drogowskazy budowania prywatnego dobrostanu

Karty Dobrostanu są częścią większego projektu rozwojowego dla edukacji o nazwie **Happy MeTM**. Projekt powstał na potrzeby wzmacniania odporności psychicznej nastolatków oraz budowania świadomości w obszarze dobrostanu nauczyciela i ucznia w szkole.

Na projekt Happy MeTM składają się:

- karty dobrostanu
- karty interwencji pozytywnych
- karty odporności psychicznej JA MAM, JESTEM, MOGĘ
- poradniki dla uczniów i nauczycieli
- gry dobrostanowe i zabawy z kartami
- warsztaty dla uczniów i rodziców
- szkolenia dla nauczycieli, specjalistów

Prezentowana talia kart składa się z 26 metaforycznych obrazów i 24 drogowskazów na temat sił wewnętrznych człowieka.

Obie strony kart mogą być wykorzystywane razem lub oddzielnie, mogą być łączone z innymi kartami tego rodzaju.

Treści kart opierają się na solidnych podstawach współczesnych badań nad szczęściem i psychofizycznym dobrostanem (nawiązują do naukowego podejścia dr Carol Ryff).

Tematem kart jest dobrostan psychiczny.

Metaforyczny obraz jest wskaźnikiem tematu - służy do wywoływania skojarzeń i dialogu w zakresie budowania psychicznego dobrostanu. Natomiast 24 opisy stosuje się do wzmacniania młodego człowieka w sześciu obszarach, w których mieszkają szczęście i zadowolenie z życia. Opis tych obszarów znajdziesz na kolejnej stronie.



6 OBSZARÓW SZCZĘŚCIA W KARTACH DOBROSTANU

1-4

DOBROSTAN TO AUTONOMIA

poczucie wolności, decyzje, siła i wpływ,
stawianie granic, niezależność

5-8

DOBROSTAN TO ROZWÓJ OSOBISTY

pasje, życzliwość wobec siebie i innych, pomaganie, odwaga

9-12

DOBROSTAN TO SAMOAKCEPTACJA

niepowtarzalność i unikalność, mocne strony,
dobre myśli o sobie, troska o siebie

13-16

DOBROSTAN TO CEL W ŻYCIU

cele, działanie, poczucie ukierunkowania, wartości, marzenia

17-20

DOBROSTAN TO PANOWANIE NAD OTOCZENIEM

bezpieczne miejsce, efektywne korzystanie z otaczających
możliwości, odpowiedzialność, kontakt z naturą

21-24

DOBROSTAN TO POZYTYWNE RELACJE Z INNYMI

budowanie więzi, przyjaciele, poczucie przynależności,
dawanie i branie w relacjach międzyludzkich

CZYM SĄ KARTY I DLA KOGO?

Czym są metaforyczne Karty Dobrostanu Happy Me™?

To narzędzie rozwojowo-coachingowe do pracy z młodzieżą i dorosłymi. Oparte na strategiach profilaktycznych zawiera metaforyczne drogowskazy do rozmów na temat szukania szczęścia w życiu, wzmacniania poczucia własnej wartości, pewności siebie, radzenia sobie ze stresem i odzyskiwania wpływu na własne życie.

Służy do wywoływania skojarzeń i dialogu na postawione pytania:

Jak rozwijać dobrostan psychiczny? Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Jak budować pewność siebie i samoakceptację? Jak osiągnąć szczęście?

Dwustronność kart oraz 6 obszarów tematycznych pozwalają na wiele wariantów pracy rozwojowej z drugim człowiekiem.

Dla kogo są Karty Dobrostanu Happy Me™?

1. dla psychologów i psychoterapeutów – jako wsparcie w pracy z klientami/pacjentami, inspirujące m.in. do rozmów o wpływie na dobrostan osobisty i zawodowy, ćwiczenia optymizmu, wzmacniania odporności psychicznej.

2. dla trenerów, coachów i mentorów – jako pomoc w prowadzeniu sesji indywidualnych i warsztatów, np. do rundy otwierającej i zamykającej spotkanie, ustalania kontraktu, poszukiwania rozwiązań, rozmów o wartościach.

3. dla pedagogów, nauczycieli, tutorów i wychowawców – jako pomoc w pracy z uczniami i podopiecznymi, m.in. do rozmów o poczuciu własnej wartości, pewności siebie, emocjach, mocnych stronach czy radzeniu sobie ze stresem. Karty doskonale sprawdzą się w profilaktyce zdrowia psychicznego w szkołach i placówkach opiekuńczych.

4. dla wszystkich osób zainteresowanych rozwojem osobistym – do autorefleksji nad działaniami, które mogą podjąć w celu świadomego zadbania o własny dobrostan psychiczny.

PODSTAWOWE ZASADY PRACY Z KARTAMI

- budujemy atmosferę życzliwości, w której każdy uczestnik doświadcza swojej wyjątkowości
- budujemy zaufanie i bezpieczeństwo - każdy obraz może mieć różną interpretację, skojarzenia mogą ujawniać doświadczenia i przeżycia osoby
- nie narzucamy interpretacji
- zapewniamy dobrowolność uczestnictwa
- dbamy o atmosferę akceptacji i szacunku w stosunku do wypowiedzianych przez osób różnych opinii i poglądów
- uświadamiamy uczestnikom, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje szczęśliwe życie
- uświadamiamy uczestnikom, że dobrostan nie jest materialnym luksusem, ale procesem zmian i życia w kulturze dobrostanu (szczęścia)
- pokazujemy uczestnikom sztukę troszczenia się o siebie, poprzez:
 - wywołanie i nazywanie pozytywnych uczuć
 - docenianie siebie
 - przywoływanie szczęśliwych chwil
- przekazujemy wiedzę, że każdy organizm posiada naturalną zdolność powracania do równowagi, rezyliencji i odporności psychicznej
- odkrywamy drzemiące w osobach potencjały - odkrywamy sens i poczucie własnego rozkwitania, przemiany i stawania się w pełni sobą
- rozwijamy sprawczość w kompetencjach takich jak: wyznaczanie granic, autonomia, budowanie relacji, wyznaczanie celów, rozwój osobisty, samoakceptacja, panowanie nad otoczeniem
- uczymy współpracy i pozytywnych relacji, unikając rywalizacji i oceniania innych

OBSZARY WYKORZYSTANIA KART

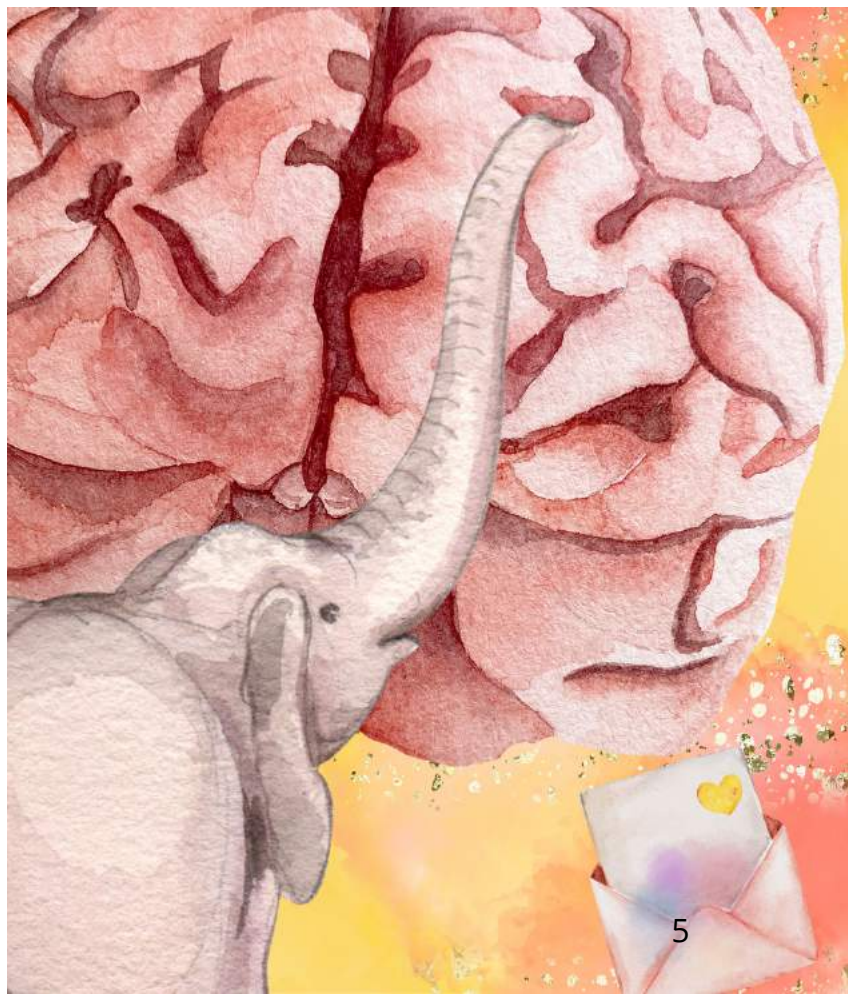
Karty możesz wykorzystać w pracy grupowej i indywidualnej:

- do ustalania wartości, kontraktów i zasad postępowania
- do inicjowania procesu grupowego poprzez pytania: "Z jakimi emocjami zaczynasz spotkanie?", "Z jakim wyzwaniem się teraz mierzysz?", "Co najlepiej reprezentuje to, czego chcesz osiągnąć?"
- do formułowania afirmacji, np. "Mam odwagę dbać o swoje dobre samopoczucie.", "Mam odwagę podejmować decyzje i ponosić za nie odpowiedzialność."
- do grupowania różnych obrazów w tematyczne kategorie - autonomia, akceptacja siebie, rozwój osobisty, cele życiowe, kontrola nad otoczeniem, pozytywne relacje
- do kreowania historii skoncentrowanych na konkretnym motywie, np. Jak Twoja postać buduje swoje samopoczucie?
- do rozwiązywania problemów i poszerzania wiedzy, np. "Czym jest dla Ciebie szczęście?"
- do tworzenia tytułów lub haseł promujących wewnętrzną siłę (np. spokój, satysfakcja, miłość, odporność psychiczna, pewność siebie, refleksja)
- do intuicyjnego rysowania na temat samopoczucia
- do dyskusji na temat własnych mocnych stron, umiejętności i zainteresowań uczestnika
- do rozmów o szczęściu, potrzebach oraz doskonaleniu komunikacji pozbawionej agresji.

ORAZ

- do wspierania, motywowania, doceniania
- do wyrażania życzliwości i uznania
- do ćwiczenia optymizmu
- do rozmów o emocjach:
 - Co mnie cieszy
 - Za co warto docenić samego siebie
 - Pozytywne wspomnienia
 - Za co czuję wdzięczność
- do chłonięcia dobra i do...

POMYŚLNOŚCI



INSPIRACJE DO PRACY Z METAFORĄ

(strony 7-12)

Obrazy są na granicy abstrakcji, inspirują do redefiniowania tego, co się widzi.



SUGEROWANE PYTANIA



Znajdziesz tutaj pytania od autorek, które mogą podnieść poziom rozmowy z uczestnikami. Pytania te pełnią również rolę punktu zaczepienia do planowania pożądaney zmiany w obszarze rozwoju psychicznego i dobrostanu.

SkoJARZENiA



Znajdziesz tutaj różne perspektywy autorek kart, które mogą być przydatne podczas rozmów rozwojowych.

sugestie dotyczące rozwoju



Budowanie własnego dobrostanu to wieloetapowa podróż, a nie jednorazowe wyzwanie. Staranie się o szczęście i satysfakcję z życia powinno być postrzegane nie jako zadanie do wykonania, ale jako proces poszukiwania sposobów na lepsze poznanie i zrozumienie siebie oraz określenie własnych celów.



SUGEROWANE PYTANIA

1. Jak rozumiesz pojęcie wolności? Kiedy ostatnio czułeś się naprawdę wolny?
2. Przypomnij sobie chwilę, decyzję lub wybór, który sprawił Ci największą radość. Co wtedy miało wpływ na Twoje działania?
3. Na jakie aspekty swojego życia masz wpływ?
4. Wyobraź sobie siebie za 10 lat. Jak wygląda Twoje życie? Czy jesteś wtedy szczęśliwy?
5. Kto lub co sprawia, że czujesz radość?
6. Co wpływa na Twoje dobre samopoczucie?
7. Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy stawiasz komuś granice?

SKOJARZENIA

wolność
wybory
droga
błędy
wpływ
granice
odmowa
szacunek
odwaga

sugestie dotyczące rozwoju

- To bardzo ważne, aby umieć asertywnie stawiać granice w relacjach z innymi. Ćwiczenie tej umiejętności pozwala nam lepiej się zrozumieć i wyrazić nasze potrzeby. Tworzenie sytuacji, w których mamy możliwość wyboru, daje nam poczucie kontroli nad własnym życiem i pozwala rozwijać naszą niezależność. Pamiętajmy, że dbanie o siebie i swoje granice jest kluczowe dla zachowania równowagi i zdrowia psychicznego.



SUGEROWANE PYTANIA

1. Za co możesz sobie podziękować?
2. Jak możesz nagrodzić siebie w sposób niematerialny?
3. Co powiedziałbyś przyjacielowi, który jest w trudnej sytuacji?
4. Co jest dla Ciebie bardziej przyjemne - dawanie czy otrzymywanie?
5. Co zrobiłbyś jutro, mając nieograniczone możliwości?
6. Jak Twoje ciało reaguje na emocje, np. na radość?
7. Co robisz, kiedy ktoś z Twoich bliskich czuje się osamotniony, smutny?
8. W jaki sposób możesz sprawić radość, przynajmniej jednej osobie z grupy?

sugestie dotyczące rozwoju

- Dajmy znać uczestnikom, że wpadki i niepowodzenia to szkoła życia!
- Powiedzmy uczestnikom, że: "Sukces to nieustanne podnoszenie się po każdym upadku bez utraty entuzjazmu." (Winston Churchill)

SKOJARZENIA

pasja
 emocje
 rozwój
 dystans
 odwaga
 pomaganie
 sprawczość
 wyrozumiałość
 zaangażowanie
 samoakceptacja
 samowspółczucie



SUGEROWANE PYTANIA

1. Jak się czujesz, kiedy ktoś powie Ci komplement?
2. Co powiedziałabyś koledze, aby pomóc mu w zbudowaniu zdrowej samooceny?
3. Jakie są Twoje supermoce?
4. Gdybyś mógł zmienić się na jeden dzień w wybraną postać z filmu lub książki, kim byś się stał?
5. Jak wyglądałaby Ziemia, gdyby istniał na niej tylko jeden gatunek roślin?
6. Jak wyglądałby świat, gdyby wszyscy ludzie posiadali jednakowy zestaw umiejętności?
7. Wystawiasz na aukcji charytatywnej spędzenie jednego dnia z Tobą. Jakie będzie Twoje hasło reklamowe?

sugestie dotyczące rozwoju

- Uczmy umiejętności odróżniania faktów od opinii i kwestionowania przekonań na temat nas samych. Odróżnianie faktów od opinii pozwala nam lepiej zrozumieć świat i podejmować bardziej świadome decyzje. Kwestionowanie przekonań na temat nas samych to kluczowy krok w procesie samorozwoju i poznawania swoich wartości oraz celów.

SKOJARZENIA

wyjątkowość
niepowtarzalność
unikalność
akceptacja
sukcesy
supermoce
znaczenie
pozytywne myśli
miłość do siebie
wybaczenie
troska o siebie



SUGEROWANE PYTANIA

1. Co Cię najbardziej motywuje do realizacji marzeń?
2. Opisz swoje osiągnięcie, z którego jesteś zadowolony.
Dlaczego jest ono tak wyjątkowe/ważne?
3. Jaki masz pomysł na siebie?
4. Co możesz zrobić w najbliższym czasie, aby przybliżyć się do wyznaczonego celu?
5. Jak duży wysiłek wkładasz w działania dobrostanowe?
6. Jak świętujesz swoje sukcesy?
7. Co to znaczy być bohaterem dla samego siebie?

sugestie dotyczące rozwoju

- Zachęćmy uczestników do praktykowania sztuki dbania o siebie, np. przez zaakceptowanie, że nie zawsze wszystkie cele są do osiągnięcia.
- Odkrywajcie z uczestnikami sens życia, źródła motywacji.

SKOJARZENIA

cele i marzenia
planowanie
konsekwencja
zaangażowanie
odwaga
motywacja
marzenia
energia umysłu
kierunek działania
moje supermoce
doskonalenie się
siła i wytrwałość



SUGEROWANE PYTANIA

1. Opisz swoje ulubione miejsce i zastanów się, co sprawia, że lubisz tam przebywać?
2. Jakie zapachy sprawiają, że czujesz się odprężony?
3. Czy szczęście jest dziełem przypadku, czy należy się o nie postarać?
4. Przyjrzyj się dokładnie i ze skupieniem miejscu, w którym teraz jesteś. Na co wcześniej nie zwróciłeś uwagi?
5. Jak oceniasz miejsce, w którym spędzasz najwięcej czasu? Czy czujesz się w nim dobrze? Co sprawia, że tak się czujesz? Co mógłbyś zmienić?
6. W jaki sposób kontakt z naturą może pozytywnie wpływać na człowieka?
7. Uratowałeś z pożaru bliskich i zwierzęta. Możesz wrócić po jedną rzecz. Co to będzie?

SKOJARZENIA

zabawa
 sport
 relaks
 oddech
 uważność
 zmysły
 odprężenie
 satysfakcja
 kontakt z naturą
 bezpieczne miejsce
 własna przestrzeń
 przyjemne otoczenie

sugestie dotyczące rozwoju

- Szukajcie sposobów na ulepszenie prywatnej lub zawodowej przestrzeni.



SUGEROWANE PYTANIA

1. Co oznacza dla Ciebie przyjaźń?
2. Jakie są najważniejsze cechy dobrego przyjaciela?
3. Jakie uczucia wywołuje w Tobie proszenie o pomoc?
4. Za co możesz dzisiaj komuś podziękować?
5. Wyobraź sobie, że po powrocie do domu zastajesz wiadomość zostawioną dla Ciebie na lodówce od kogoś bliskiego. Jaka byłaby jej treść?
6. Wyobraź sobie, że wracasz na Ziemię po długim braku kontaktu z innymi ludźmi. Na jakie zachowanie najbardziej czekasz?
7. Co jest dla Ciebie zbyt poważne, żeby z tego żartować?
8. Czym jest dla Ciebie poczucie bezpieczeństwa?

SKOJARZENIA

relacje
 więzi
 przyjaźń
 wdzięczność
 słuchanie
 wsparcie
 opieka
 potrzeby
 rozwiązania
 zabawa
 miłość
 bezpieczeństwo

sugestie dotyczące rozwoju

- Skupcie się na pozytywnych stronach życia. Zgłębienie naukowych sekretów Ricka Hansona z książki "Szczęśliwy mózg" pomoże Wam odkryć, jak żyć w morzu dobroci!



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ (strony 13-15)

TWOJE ODKRYCIA

do problemu - **Czy w szkole/w pracy można być szczęśliwym?**

Wybierz jedną lub dwie karty i skoncentruj się na nich, aby poszukać odpowiedzi na pytanie powyżej. Stosuj pytania pomocnicze, takie jak:

- Jakie skojarzenia budzi ten obraz?
- Co pierwsze przychodzi Ci na myśl, kiedy widzisz kartę?
- Jakie emocje towarzyszą Ci podczas obserwacji obrazu?
- Jak powiązać te skojarzenia z Twoim rozwojem osobistym, akceptacją siebie i budowaniem pozytywnych relacji?
- Jakie przesłanie niesie ten obraz w kontekście dobrostanu?
- Gdzie byś siebie umieścił na tym obrazie?
- Czy jesteś głównym bohaterem tej historii, wydarzenia, czy bardziej obserwatorem?

Na zakończenie, zapytaj uczestników, w jakim stopniu nowe perspektywy na rozwijanie dobrostanu w szkole znaleźli w udzielonych odpowiedziach.



Konceptcja szczęścia
wg Sonji Lyubomirsky

Czy wiesz, że?

Badania z dziedziny genetyki behawioralnej jednoznacznie wskazują na istotny wpływ genów na optymizm, szczęście, odporność psychiczną i siłę woli. Profesorka Sonja Lyubomirsky stworzyła model szczęścia oparty na trzech obszarach: 50% przypisuje się genetyce, 10% warunkom zewnętrznym, a 40% podkreśla rolę jednostki w kształtowaniu własnego szczęścia. Dlatego istotne jest uświadamianie uczestników, że pozytywne podejście i zachowania mają wpływ na poziom szczęścia w szkole/w pracy



20 KREATYWNYCH PYTAŃ

Rozwiązywanie problemów może przyjąć formę pytań. Zakładając, że klucz do rozwiązania kryje się w dobrze skonstruowanym pytaniu, warto spróbować wygenerować 20 pytań dotyczących jednego tematu.

Możemy pracować nad problemem, korzystając z obrazu lub tekstu, zarówno indywidualnie, jak i w grupach. Ważne jest, aby formułowane pytania były otwarte i nie zaczynały się od słowa "czy". Zazwyczaj to właśnie dwudzieste pytanie okazuje się być najbardziej wartościowe. Po wykonaniu ćwiczenia, możemy wspólnie wybrać kilka pytań i poszukać na nie odpowiedzi.

MOŚĆ

Tym ćwiczeniem możesz rozpocząć i zakończyć proces rozwojowy. Pracujemy z wybraną kartą lub kilkoma kartami z tego samego obszaru (na przykład dobrostan jako cel w życiu). Uczestnicy pracują indywidualnie, otrzymując hasło do dyskusji. Przykładowe hasła obejmują: dobrostan, autonomię, odwagę lub inne tematycznie powiązane z warsztatem.

Uczestnicy mają za zadanie wymienić 3 słowa/skojarzenia, zadać 2 pytania oraz utworzyć 1 metaforę/porównanie dotyczące wybranego hasła. Słowa i zdania zapisują w narysowanej przez siebie tabeli.

Krok 1: Zapisz swoje 3 myśli/skojarzenia z zagadnieniem/pojęciem.

Krok 2: Wymyśl 2 pytania: Co Cię nurtuje w związku z zagadnieniem? Czego chciałbyś się dowiedzieć?

Krok 3: Poszukaj metafory/porównania w celu wyjaśnienia, czym jest analizowane pojęcie.

Pod koniec procesu, kiedy kończysz pracę warsztatową, przejdźcie ponownie powyższe kroki w celu sprawdzenia, jak rozumiecie analizowany problem. Uczestnik porównując swoje odpowiedzi zauważa, w jaki sposób zmieniło się jego myślenie od początku procesu i w którym momencie ta zmiana nastąpiła.



PRZYKŁADOWE ZADANIA DO ĆWICZEŃ

- **Wizualizacja celu:** Poproś osobę, aby wybrała kartę, która najlepiej odzwierciedla jej cel. Następnie poproś ją o wyjaśnienie, dlaczego wybrała daną kartę i co ona symbolizuje.
- **Rozwiązywanie problemów:** Poproś osobę, aby wybrała kartę, która reprezentuje jej obecny problem. Następnie niech wybierze inną kartę, która miałaby symbolizować potencjalne rozwiązanie.
- **Samopoznanie:** Poproś osobę, aby wybrała trzy karty: jedną obrazującą jej przeszłość, drugą - teraźniejszość, a trzecią - przyszłość. Poproś ją, aby uzasadniła swój wybór.
- **Praca z emocjami:** Poproś osobę, aby wybrała kartę odzwierciedlającą jej obecną emocję. Następnie niech opisz, dlaczego wybrała tę konkretną kartę i co ona symbolizuje.
- **Kreowanie historii:** Zaproś uczestnika do wybrania kilku kart i stworzenia opowieści, łącząc obrazy na kartach. To ćwiczenie sprzyja rozwijaniu kreatywności i wyobraźni.
- **Odkrywanie wartości:** Poproś osobę o wybór karty reprezentującej dla niej ważną wartość. Następnie poproś o opisanie, dlaczego ta wartość jest istotna i w jaki sposób manifestuje się w jej życiu.
- **Praca nad relacjami:** Poproś uczestnika o wybranie dwóch kart: jednej reprezentującej siebie, a drugiej inną osobę (np. partnera, przyjaciela, członka rodziny). Następnie poproś o opisanie relacji między tymi dwoma kartami.
- **Rozwój osobisty:** Zaproś osobę do wyboru karty symbolizującej obszar, w którym chciałaby się rozwinąć. Następnie poproś o opisanie, co konkretnie chciałaby zmienić oraz jakie kroki może podjąć, aby osiągnąć postawione cele.



DZIĘKUJEMY

za zakup Kart Dobrostanu.

Cieszymy się ogromnie, że to, co tworzymy
stało się częścią Twojego szczęścia.

Kasia i Magda

KONTAKT



<https://www.facebook.com/kartyhappyme>

<https://odn.sensos.pl/karty-dobrostanu>



manuszczyk@gmail.com
zajacmalinowska@gmail.com

AUTORKI KART

MAGDALENA NIEDŹWIECKA-ANUSZCZYK

Brainolog - ekspert zarządzania dobrostanem. Psychoedukatorka, metodyk i trenerka strategii uczenia się. Inspiruje nauczycieli, którzy chcą uczyć bez stresu i budować dobrostan swój oraz ucznia.

W swojej akredytowanej pracowni ćwiczeń Sensos w Łodzi dzieli się wiedzą z zakresu skutecznych strategii poznawczych.

Organizuje roczne warsztaty psychoedukacyjne dla nastolatków, prowadzi szkolenia rad pedagogicznych, organizuje wirtualne konferencje edukacyjne, pisze artykuły dla uczniów i nauczycieli na platformie Librus oraz projektuje narzędzia edukacyjne. Specjalizuje się w metodyce nauczania i edukacyjnych rozwiązaniach z zakresu „brain friendly”. Jako przedsiębiorczy pedagog tworzy efektywne profile kompetencyjne.



KASIA ZAJĄC-MALINOWSKA



Brainolog - ekspert zarządzania dobrostanem. Tutor, trenerka myślenia pytajnego i strategii uczenia się, filolog angielski z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Pomaga nastolatkom odnaleźć pewność siebie i skuteczność w uczeniu się.

Projektuje angażujące szkolenia dla nauczycieli w obszarze nowoczesnej, empatycznej edukacji. Tworzy narzędzia do budowania szczęścia i odporności psychicznej dla nastolatków i dorosłych.

Przybliża aktualną wiedzę o funkcjonowaniu mózgu, prowadząc autorskie warsztaty dla młodzieży i seniorów w swojej Pracowni Kompetencji w Łomży. Promotorka komunikacji w duchu NVC i oddolnych zmian w edukacji.

Copyright © by Magdalena Niedźwiecka Anuszczyk,
Katarzyna Zając-Malinowska, 2022

odn.sensos.pl/karty-dobrostanu

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowywanie
i rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody
autorek jest zabronione.

Teksty

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska

Grafiki

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk
Katarzyna Zając-Malinowska
Źródła ilustracji: canva.com

Konsultacja merytoryczna

Marzena Anna Grochowska - brainolog
Marta Rakowska - psycholog kliniczny

Korekta

Agata Komorowska-Wnuk

Wydanie drugie rozszerzone, 2024.
Wyprodukowano w Polsce.

happy me TM