

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


INSIDE

Nawet, jeśli pracuję  
na granicy własnej  
wytrzymałości,

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


INSIDE

Nawet, gdy  
muszę podejmować  
trudne decyzje,

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


INSIDE

Nawet, jak jestem  
wykończony,

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

INSIDE

Nawet, jeśli w tym  
dziwnym czasie  
popętniam błędy,

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

INSIDE

Nawet, jeśli  
czasem brak mi  
cierpliwości,

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

INSIDE

Nawet, gdy czuję  
się pusty i wypalony,

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

INSIDE

Nawet, gdy czuję  
się pozostawiony  
sam sobie,

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

INSIDE

Nawet, jeśli musimy się przygotować na całe tygodnie niepewności,

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


INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, gdy łzy napływają mi do oczu,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli jestem zniechęcony,

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

INSIDE

Nawet, kiedy dochodzę do granic swoich możliwości,

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


INSIDE

Nawet, gdy wkurzam się na innych,

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

INSIDE

Nawet, gdy na zewnątrz muszę być silny,

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

INSIDE

Nawet, gdy mam smutne myśli,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli nie potrafię się już wyłączyć,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli się boję katastroficznego scenariusza,

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


INSIDE

Nawet, jeśli jestem zły na niedziałający system,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli codzienność kosztuje mnie mnóstwo siły,

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

INSIDE

Nawet, jeśli boję się o własne zdrowie,

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

INSIDE

Nawet, jeśli w wiadomościach pokazują tylko kryzysy i katastrofy,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli to  
wszystko naprawdę  
działa mi nerwy,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, gdy czuję  
się przytłoczony,

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


INSIDE

Nawet, jeśli czasem  
chciałbym pracować  
spokojnie z domu,

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

INSIDE

Nawet, jeśli ta  
sytuacja jest dla  
mnie zupełnie nowa,

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

INSIDE

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

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

INSIDE

Nawet, jeśli się boję,  
że pozakażam  
innych,

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

INSIDE

Nawet, jeśli nie  
mogę być w kilku  
miejscach  
jednocześnie,

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



planuję codziennie  
trochę czasu tylko  
dla siebie.

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



ufam swoim  
kompetencjom i  
doświadczeniu.

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




wiem, że ten czas  
kiedyś minie.

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



robię to,  
co mogę.

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



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

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



jestem i pozostanę  
człowiekiem.

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



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

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




mogę się zdać  
na mój zespół.

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



pozostaję ufny.

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




doceniam i  
akceptuję siebie  
takiego, jakim  
jestem.

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



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

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



jestem świadomy,  
że teraz wszyscy  
dużo z siebie dają.

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




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

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



w czasie wolnym  
wrzucam na luz.

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




zwracam się ku  
ludziom, do których  
mam zaufanie.

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



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

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



staram się utrzymać  
wgląd w sytuację.

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



jest dla mnie jasne,  
że ten ciężar  
niesiemy wspólnie.

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




pilnuję swoich  
granic i czasem  
mówię Nie.

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




wiem, że jestem  
częścią wielkiej  
wspólnoty  
wszystkich zawodów  
pomagających.

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




cieszy mnie  
aktualna uwaga i  
docenienie naszej  
pracy przez  
społeczeństwo.

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



podchodzę  
uczciwie do siebie  
i swoich potrzeb.

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



krok po kroku  
wypełniam swoje  
zadania.

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



to, co robię,  
uważam za  
sensowne.

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



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

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




znam swoją siłę i  
wiem, co potrafię.

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




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

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



zdaję sobie sprawę,  
że nikt nie jest  
doskonały.

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




jestem dumny z  
tego, co robię.

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



wiem, że pacjenci  
są mi wdzięczni.

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



zachowuję poczucie  
humoru.

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



świadomie  
pozwalam sobie na  
chwilę wytchnienia,  
żeby poczuć siebie.

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



Even though ...

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



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)  
[www.flaticon.com/authors/good-ware](http://www.flaticon.com/authors/good-ware) 