



Dobre samopoczucie 1



Niski poziom stresu przyczynia się do dobrego samopoczucia i jest wspierany przez relaks, pozytywne myślenie i stabilność emocjonalną.



Dobre samopoczucie 1



Niski poziom stresu przyczynia się do dobrego samopoczucia i jest wspierany przez relaks, pozytywne myślenie i stabilność emocjonalną.



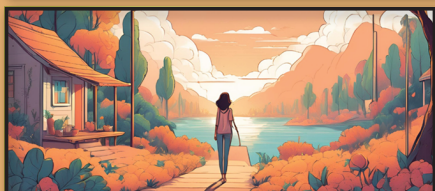
Dobre samopoczucie 1



Niski poziom stresu przyczynia się do dobrego samopoczucia i jest wspierany przez relaks, pozytywne myślenie i stabilność emocjonalną.



Dobre samopoczucie 1



Niski poziom stresu przyczynia się do dobrego samopoczucia i jest wspierany przez relaks, pozytywne myślenie i stabilność emocjonalną.



Dobre samopoczucie 1



Niski poziom stresu przyczynia się do dobrego samopoczucia i jest wspierany przez relaks, pozytywne myślenie i stabilność emocjonalną.



Dobre samopoczucie 1



Wysoka satysfakcja z pracy prowadzi do dobrego samopoczucia, zapewniając poczucie spełnienia, celu i zaangażowania w pracę.



Dobre samopoczucie 1



Wysoka satysfakcja z pracy prowadzi do dobrego samopoczucia, zapewniając poczucie spełnienia, celu i zaangażowania w pracę.

Dobre samopoczucie 1



Wysoka satysfakcja z pracy prowadzi do dobrego samopoczucia, zapewniając poczucie spełnienia, celu i zaangażowania w pracę.

Dobre samopoczucie 1



Wysoka satysfakcja z pracy prowadzi do dobrego samopoczucia, zapewniając poczucie spełnienia, celu i zaangażowania w pracę.

Dobre samopoczucie 1



Wysoka satysfakcja z pracy prowadzi do dobrego samopoczucia, zapewniając poczucie spełnienia, celu i zaangażowania w pracę.

Dobre samopoczucie 1




Dobre samopoczucie społeczne to przede wszystkim dobre relacje z innymi.

Dobre samopoczucie 1




Dobre samopoczucie społeczne to przede wszystkim dobre relacje z innymi.



Dobre samopoczucie 1 




Dobre samopoczucie społeczne to przede wszystkim dobre relacje z innymi.

Dobre samopoczucie 1 




Dobre samopoczucie społeczne to przede wszystkim dobre relacje z innymi.

Dobre samopoczucie 1 




Dobre samopoczucie społeczne to przede wszystkim dobre relacje z innymi.

Dobre samopoczucie 1 




Dbając o własne samopoczucie, dbasz również o innych.

Dobre samopoczucie 1 




Dbając o własne samopoczucie, dbasz również o innych.

Dobre samopoczucie 1 




Dbając o własne samopoczucie, dbasz również o innych.



Dobre samopoczucie 1 





Dbając o własne samopoczucie, dbasz również o innych.

Dobre samopoczucie 1 





Dbając o własne samopoczucie, dbasz również o innych.

 Dobre samopoczucie 1 





Zdrowie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, ponieważ stanowi podstawę satysfakcjonującego i aktywnego życia, umożliwiając pełne zaangażowanie w codzienne czynności.

 Dobre samopoczucie 1 





Zdrowie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, ponieważ stanowi podstawę satysfakcjonującego i aktywnego życia, umożliwiając pełne zaangażowanie w codzienne czynności.

 Dobre samopoczucie 1 



Zdrowie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, ponieważ stanowi podstawę satysfakcjonującego i aktywnego życia, umożliwiając pełne zaangażowanie w codzienne czynności.

 Dobre samopoczucie 1 



Zdrowie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, ponieważ stanowi podstawę satysfakcjonującego i aktywnego życia, umożliwiając pełne zaangażowanie w codzienne czynności.







Dobre samopoczucie 1



Zdrowie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, ponieważ stanowi podstawę satysfakcjonującego i aktywnego życia, umożliwiając pełne zaangażowanie w codzienne czynności.



Dobre samopoczucie 1



Najlepszym podejściem do życia jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia, regularne doświadczanie radości i satysfakcji. Pomaga on skutecznie zarządzać negatywnymi emocjami i w byciu odpornym oraz w tworzeniu strategii radzenia sobie.



Dobre samopoczucie 1



Najlepszym podejściem do życia jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia, regularne doświadczanie radości i satysfakcji. Pomaga on skutecznie zarządzać negatywnymi emocjami i w byciu odpornym oraz w tworzeniu strategii radzenia sobie.



Dobre samopoczucie 1



Najlepszym podejściem do życia jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia, regularne doświadczanie radości i satysfakcji. Pomaga on skutecznie zarządzać negatywnymi emocjami i w byciu odpornym oraz w tworzeniu strategii radzenia sobie.



Dobre samopoczucie 1



Najlepszym podejściem do życia jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia, regularne doświadczanie radości i satysfakcji. Pomaga on skutecznie zarządzać negatywnymi emocjami i w byciu odpornym oraz w tworzeniu strategii radzenia sobie.



Dobre samopoczucie 1



Najlepszym podejściem do życia jest utrzymywanie pozytywnego nastawienia, regularne doświadczanie radości i satysfakcji. Pomaga on skutecznie zarządzać negatywnymi emocjami i w byciu odpornym oraz w tworzeniu strategii radzenia sobie.



☺  
☺☺  
Dobre samopoczucie 1 🤝



Posiadanie silnych, wspierających relacji, poczucie więzi z innymi i doświadczanie poczucia przynależności poprawia jakość życia.

☺  
☺☺  
Dobre samopoczucie 1 🤝



Posiadanie silnych, wspierających relacji, poczucie więzi z innymi i doświadczanie poczucia przynależności poprawia jakość życia.

☺  
☺☺  
Dobre samopoczucie 1 🤝



Posiadanie silnych, wspierających relacji, poczucie więzi z innymi i doświadczanie poczucia przynależności poprawia jakość życia.

☺  
☺☺  
Dobre samopoczucie 1 🤝



Posiadanie silnych, wspierających relacji, poczucie więzi z innymi i doświadczanie poczucia przynależności poprawia jakość życia.

☺  
☺☺  
Dobre samopoczucie 1 🤝




Posiadanie silnych, wspierających relacji, poczucie więzi z innymi i doświadczanie poczucia przynależności poprawia jakość życia.

Pozytywne myślenie 1 🧠+




Badania wykazały, że pozytywne myślenie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a nawet odgrywa ważną rolę w ogólnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu.



Pozytywne  
myślenie 1 




Badania wykazały, że pozytywne myślenie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a nawet odgrywa ważną rolę w ogólnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Pozytywne  
myślenie 1 




Badania wykazały, że pozytywne myślenie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a nawet odgrywa ważną rolę w ogólnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Pozytywne  
myślenie 1 




Badania wykazały, że pozytywne myślenie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a nawet odgrywa ważną rolę w ogólnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Pozytywne  
myślenie 1 




Badania wykazały, że pozytywne myślenie może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a nawet odgrywa ważną rolę w ogólnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Pozytywne  
myślenie 1 




Pozytywne myślenie nie oznacza unikania trudnych sytuacji. Oznacza maksymalne wykorzystanie potencjalnych przeszkód, próbę dostrzeżenia tego, co najlepsze w innych ludziach oraz postrzeganie siebie i swoich umiejętności w pozytywnym świetle.

Pozytywne  
myślenie 1 




Pozytywne myślenie nie oznacza unikania trudnych sytuacji. Oznacza maksymalne wykorzystanie potencjalnych przeszkód, próbę dostrzeżenia tego, co najlepsze w innych ludziach oraz postrzeganie siebie i swoich umiejętności w pozytywnym świetle.



Pozytywne  
myślenie 1 




Pozytywne myślenie nie oznacza unikania trudnych sytuacji. Oznacza maksymalne wykorzystanie potencjalnych przeszkód, próbę dostrzeżenia tego, co najlepsze w innych ludziach oraz postrzeganie siebie i swoich umiejętności w pozytywnym świetle.

Pozytywne  
myślenie 1 




Pozytywne myślenie nie oznacza unikania trudnych sytuacji. Oznacza maksymalne wykorzystanie potencjalnych przeszkód, próbę dostrzeżenia tego, co najlepsze w innych ludziach oraz postrzeganie siebie i swoich umiejętności w pozytywnym świetle.

Pozytywne  
myślenie 1 




Pozytywne myślenie nie oznacza unikania trudnych sytuacji. Oznacza maksymalne wykorzystanie potencjalnych przeszkód, próbę dostrzeżenia tego, co najlepsze w innych ludziach oraz postrzeganie siebie i swoich umiejętności w pozytywnym świetle.

Pozytywne  
myślenie 1 




Skupianie się na dobrych aspektach każdej sytuacji i utrzymywanie optymistycznego nastawienia może poprawić samopoczucie psychiczne i odporność.

Pozytywne  
myślenie 1 



Skupianie się na dobrych aspektach każdej sytuacji i utrzymywanie optymistycznego nastawienia może poprawić samopoczucie psychiczne i odporność.


Pozytywne  
myślenie 1 



Skupianie się na dobrych aspektach każdej sytuacji i utrzymywanie optymistycznego nastawienia może poprawić samopoczucie psychiczne i odporność.






Pozytywne  
myślenie 1 




Skupianie się na dobrych aspektach każdej sytuacji i utrzymywanie optymistycznego nastawienia może poprawić samopoczucie psychiczne i odporność.

Pozytywne  
myślenie 1 



Skupianie się na dobrych aspektach każdej sytuacji i utrzymywanie optymistycznego nastawienia może poprawić samopoczucie psychiczne i odporność.



Iskierka  
radości 2 




Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunk“ zurück.

Radość uwalnia pozytywne hormony, które poprawiają samopoczucie fizyczne.

2 




Iskierka  
radości 2 



Po użyciu karty, zwróć ją na stos Iskier Radości.

Cieszenie się małymi rzeczami w życiu pomaga nadać mu sens i żyć w taki sposób, aby chcieło się wstawać następnego dnia.

2 


Iskierka  
radości 2 



**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na stos Iskier Radości.

Każdy, kto postawi sobie za cel znalezienie odrobiny radości we wszystkim, co robi, będzie żył z większą radością.

2 

Iskierka  
radości 2 



**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na stos Iskier Radości.

Radość uwalnia pozytywne hormony, które poprawiają samopoczucie fizyczne.

2 



Iskierka  
radości



**Empatia**

Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Nawet najmniejsza iskierka  
radości pozwala lepiej radzić  
sobie ze stresem i  
nie ulegać mu tak  
łatwo, jak bez niej.



Iskierka  
radości



**Empatia**

Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Cieszenie się małymi rzeczami w  
życiu pomaga nadać mu sens i żyć  
w taki sposób, aby  
chcieło się wstawać  
następnego dnia.



Iskierka  
radości



**Empatia**

Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Czerpanie radości z  
tego, co się robi, spra-  
wia, że praca  
staje się hobby.



Iskierka  
radości



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Każdy, kto postawi sobie za cel  
znalezienie odrobiny radości we  
wszystkim, co robi,  
będzie żył z większą  
radością.



Iskierka  
radości



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Nawet najmniejsza iskierka  
radości pozwala lepiej radzić  
sobie ze stresem i  
nie ulegać mu tak  
łatwo, jak bez niej.



Iskierka  
radości



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Radości.

Czerpanie radości z  
tego, co się robi, spra-  
wia, że praca  
staje się hobby.







Iskierka  
pozytywności 2



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Postrzegając świat z iskrą pozytywności, możesz lepiej funkcjonować i dbać o swoje dobre samopoczucie fizyczne.



Iskierka  
pozytywności 2

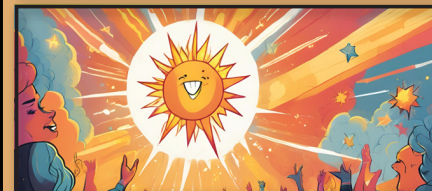


Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Przyjęcie postawy pełnej  
nadziei pozwala widzieć  
świat w pozytywnych barwach.



Iskierka  
pozytywności 2



**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Pozytywność to promienna energia pełnego nadziei serca, błysk w oczach, który dostrzega szansę w przeciwnościach losu. To niezachwiana wiara, że nawet w najciemniejszych chmurach kryje się promyk słońca.



Iskierka  
pozytywności 2



**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Postrzegając świat z iskrą  
pozytywności, możesz lepiej  
funkcjonować i dbać o  
swoje dobre  
samopoczucie fizyczne.



Iskierka  
pozytywności 2

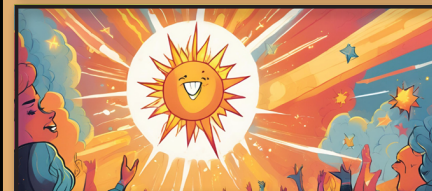


**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Pozytywne nastawienie zmniejsza  
poziom stresu i pomaga nam  
znaleźć wyjście z  
trudnych sytuacji.



Iskierka  
pozytywności 2




**Empatia**  
Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Przyjęcie postawy pełnej  
nadziei pozwala widzieć  
świat w pozytywnych barwach.





Iskierka  
pozytywności 2 





**Empatia**

Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Zachowanie dobrych  
intencji pomaga nam  
dostrzec to, co  
najlepsze w  
innych ludziach.





 Iskierka  
pozytywności 2 

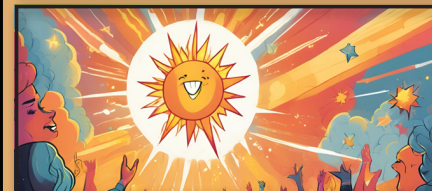


Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Pozytywność to promienna energia  
pełnego nadziei serca, błysk w oczach,  
który dostrzega szansę w przeciwnościach  
losu. To niezachwiana  
wiara, że nawet w  
najciemniejszych chmurach  
kryje się promyk słońca.





 Iskierka  
pozytywności 2 



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Pozytywne nastawienie  
zmniejsza poziom stresu i  
pomaga nam  
znaleźć wyjście z  
trudnych sytuacji.



 Iskierka  
pozytywności 2 



Po użyciu karty, zwróć ją na  
stos Iskier Pozytywności.

Zachowanie dobrych intencji  
pomaga nam dostrzec to, co  
najlepsze w  
innych ludziach.







Spokojny sen 2



## Empatia

Dobry sen reguluje emocje, poprawia nastrój i ułatwia wykonywanie codziennych czynności.



Nauka nowych umiejętności 3



Nie bój się próbować rzeczy, które wzbudzają Twoje zainteresowanie. Powiedz „tak” nowym doświadczeniom.



Nauka nowych umiejętności 3



Ciągłe uczenie się oferuje wiele korzyści dla rozwoju osobistego.



Praktykowanie wdzięczności 2



Podnosi o 1.

Romantyzuj swoje życie. Ciesz się małymi chwilami, takimi jak zachód słońca, miły przyjaciel, dobra kawa lub strój, w którym czujesz się naprawdę dobrze.



Praktykowanie wdzięczności 2



Podnosi o 1.

Zapisywanie rzeczy, za które jesteś wdzięczny każdego dnia, ma wpływ na świadomość i skupienie się na pozytywnym nastawieniu.



Słuchanie muzyki +\*



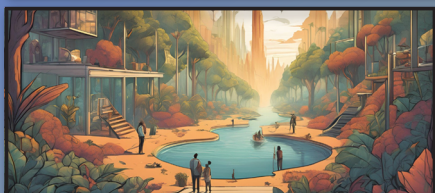
Powiększ o wartość najniższej domeny.

Muzyka może poprawić nastrój i wywołać radość.





Posiadanie celu w życiu 2

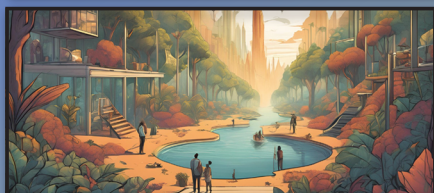


Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

Posiadanie celu w życiu zapewnia motywację do życia, prowadząc do satysfakcji i samorealizacji oraz poczucia szczęścia.



Posiadanie celu w życiu 2



Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

Stwórz chwile, które pozwolą ci się zachwycić. Pozwól sobie na marzenia.



Posiadanie celu w życiu 2



Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

Chodzi o to, by nasze postawy życiowe wynikały z naszych potrzeb, wartości i celów.



Pozytywna energia do działania 2



**Empatia**

Podejście do wszystkiego w życiu z optymizmem i pozytywnym nastawieniem robi wielką różnicę.



Pozytywna energia do działania 2



**Empatia**

Pozytywna energia przyciąga do nas dobre rzeczy, ludzi i sytuacje.



Pozytywna energia do działania 2



**Empatia**

Kiedy jesteśmy w stanie pozytywnej energii, czujemy się zmotywowani, szczęśliwi i pełni życia.







Work-life balance

1 2



**Empatia**

Wyznaczaj granice między życiem osobistym i zawodowym, traktuj dbanie o siebie priorytetowo i bierz udział w rzeczach, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy i spełniony poza pracą.



Work-life balance

1 2



**Empatia**

Ustal wyraźne granice między pracą a życiem osobistym.



Work-life balance

1 2



**Empatia**

Pracuj nad zdrową równowagą między życiem zawodowym a prywatnym, aby zapobiec wypaleniu oraz by utrzymać dobre samopoczucie.



Spokojny sen

2



**Empatia**

Dobry sen jest niezbędny dla funkcji poznawczych: koncentracji, pamięci i kreatywności.



Zarządzanie czasem

2



Po zagraniu podnosi dowolną domenę o +2. Wtasuj tę kartę z powrotem do talii rozwoju zamiast umieszczać ją przed sobą.

Ustalenie priorytetów zadań i efektywnego zarządzania może zredukować stres.



Bycie asertywnym

2



Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

Jeśli wyrażasz swoje potrzeby w sposób przemyślany dla siebie i innych, twoje relacje zawodowe znacznie się poprawią.







Uznanie

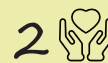


Podnosi o 1.

Uznanie naszych wysiłków odgrywa dużą rolę w satysfakcji z pracy i poczuciu, że coś się udało zrobić dobrze. Skup się na rzeczach, które należy zrobić, ale także podkreślaj osiągnięcia swoich kolegów i siebie.



Pewność zatrudnienia

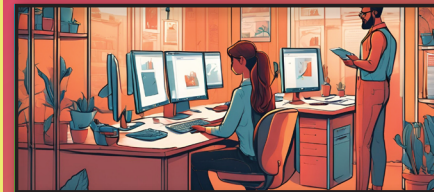


Podnosi o 1.

Bezpieczeństwo zatrudnienia sprawia, że ludzie są szczęśliwsi w swojej pracy. Nikt nie lubi martwić się o to, co przyniesie najbliższa przyszłość.



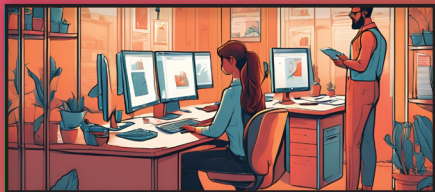
Akceptacja



Czasami relacje w pracy to tylko współpraca i komunikacja, a nie przyjaźń. Umiejętność rozróżniania i akceptowania tych rzeczy jest ważna.



Akceptacja



Przyjmowanie komentarzy bez oceniania

pomaga uniknąć konfliktów.



Dobry przełożony



Zawsze lepiej jest pracować w środowisku, w którym kierownictwo docenia wyniki i daje uznanie, na jakie zasługujemy.



Dobry przełożony



Dobry przełożony potrafi stworzyć zgrany zespół i zadbać o motywującą atmosferę w pracy, kierując się sprawiedliwymi kryteriami oceniania.









Optimalny sen

2



Optymalna ilość snu zwiększa odporność organizmu na stres.

3



Optimalny sen

2



Odpowiedni sen jest kluczowym czynnikiem w zarządzaniu poziomem stresu.

3



Ruch

2



Aktywność fizyczna łagodzi stres, sprawia, że lepiej śpisz i wydajniej odpoczywasz. Osoby podejmujące aktywność fizyczną żyją dłużej i cieszą się lepszą jakością życia.

3



Ruch

2



Techniki rozluźniania mięśni pomagają w uwalnianiu napięcia, ponieważ napięcie mięśni jest niemal odruchową reakcją na stres.

3



Ruch

2



Ruch jest naturalnym lekarstwem na stres ze względu na uwalnianie endorfin. Obniża napięcie, niepokój i stres.

3



Odpoczynek mentalny

2



Podnosi ☯ o 1.

Możesz trzymać notatnik przy łóżku, aby zapisywać wszelkie dręczące myśli, które nie pozwalają ci zasnąć.

4







Zarządzanie czasem

2



Po zagranii podnosi dowolną domenę o 2. Wtásuj tę kartę z powrotem do talii rozwoju zamiast umieszczając ją przed sobą.

Planowanie i ustalanie priorytetów pomaga zmniejszyć stres i kontrolować poziom kortyzolu.



Odpoczynek mentalny

2



Podnosi 6 o 1.

Zaplanuj krótkie przerwy co dwie godziny w ciągu dnia pracy, które przypomną ci o zwolnieniu tempa.



Twórczy odpoczynek

2



Dobierz kartę.

Kreatywny odpoczynek jest szczególnie ważny dla każdego, kto musi rozwiązywać problemy lub przeprowadzać kreatywne burze mózgów w pracy.



Twórczy odpoczynek

2



Dobierz kartę.

Kreatywny odpoczynek budzi w każdym z nas zachwyty i podziw.



Twórczy odpoczynek

2



Dobierz kartę.

Pozwolenie sobie na podziwianie piękna na świeżym powietrzu - nawet jeśli jest to lokalny park lub podwórko - zapewnia kreatywny odpoczynek.



Odpoczynek emocjonalny

2



Po zagranii podnosi 2 dowolne domeny o 1.

Emocjonalny odpoczynek oznacza posiadanie czasu i przestrzeni na swobodne wyrażanie swoich uczuć i ograniczenie przymilania się ludziom.







Optimalny sen



Odpowiedni, niezakłócony sen sprawia, że jesteś wypoczęty, skoncentrowany i produktywny.



Optimalny sen



Dobry sen reguluje emocje, poprawia nastrój i ułatwia wykonywanie codziennych czynności.



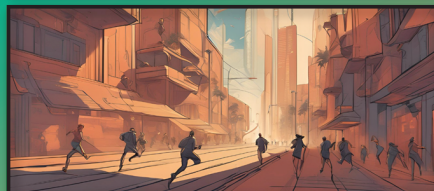
Optimalny sen



Optymalna ilość snu dla osoby dorosłej wynosi od 7 do 9 godzin na dobę.



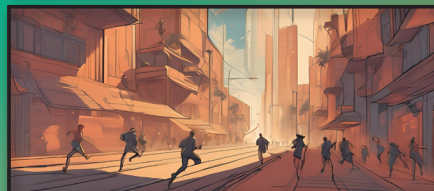
Ruch



Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla prawidłowego rozwoju jednostki, zwłaszcza gdy jesteśmy narażeni na siedzący tryb życia.



Ruch



Aktywność fizyczna, taka jak bieganie, pływanie lub joga, jest korzystna dla ogólnego stanu zdrowia i wspiera aktywność fizyczną.



Zdrowe odżywianie



Podnosi  o 1.

Zdrowa żywność, poza snem i ćwiczeniami jest trzecią najważniejszą rzeczą dla zdrowia i dobrego samopoczucia.







Zachowanie umiaru



### Empatia

Stwórz równowagę między słodzcami, jedzonymi na pocieszenie i bogatymi w przetworzone cukry, a zdrową żywnością, aby zapewnić optymalne zdrowie swojego organizmu.



Zachowanie umiaru



### Empatia

Pamiętaj oby nie jeść w stresie i bądź w pełni obecny podczas jedzenia, aby delektować się nim i faktycznie poczuć, kiedy osiągniesz sytość.



Zachowanie umiaru

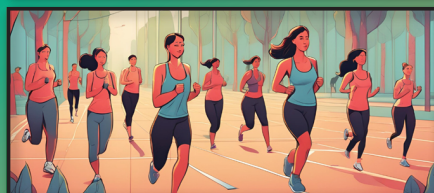



### Empatia

Zachowanie umiaru w spożyciu alkoholu pomaga promować dobre samopoczucie fizyczne.



Regularne ćwiczenia



Podnosi  o 1.

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do lepszej kondycji psychicznej i fizycznej, a także do lepszego samopoczucia.



Warzywa w codziennej diecie



Po zagranii zwiększa dowolną domenę o 1.

Warzywa wraz z owocami stanowią podstawę zdrowej diety.



Efektywny wypoczynek



Kiedy karta zostanie zagrana, podnosi dwie domeny o +2 każda. Wtasuj tę kartę z powrotem do talii rozwoju zamiast umieszczając ją przed sobą.

7 rodzajów odpoczynku, których potrzebuje każdy człowiek: odpoczynek to: fizyczny, umysłowy, sensoryczny, kreatywny, emocjonalny i duchowy.









Dobre relacje rodzinne



Dobierz kartę.

Relacje rodzinne mają ogromne znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia emocjonalnego i rozwoju.



Dobre relacje rodzinne



Dobierz kartę.

Rodzina jest podstawą naszego wsparcia emocjonalnego. Bliskie relacje rodzinne dają nam poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.



Dobre relacje rodzinne



Dobierz kartę.

Możemy dzielić się naszymi radościami, smutkami i trudnościami, wiedząc, że mamy przy sobie ludzi, którzy nas kochają i wspierają. Dobre relacje rodzinne pomagają nam radzić sobie ze stresem i trudnościami życia.



Istotne więzi



Powiększ o 1.

Wyrażanie wdzięczności poprzez docenianie pozytywnej roli dobrych przyjaciół w swoim życiu wzmocni zarówno ich, jak i ciebie.



Istotne więzi

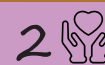


Powiększ o 1.

Budowanie głębokich i autentycznych relacji z innymi daje nam poczucie szczęścia.



Przyjaciele



Empatia

Obecność przyjaźni w naszym życiu jest warunkiem prawidłowych relacji międzyludzkich, a także prawidłowego rozwoju - to właśnie poprzez relację z drugim człowiekiem kształtuje się osobowość.







Przyjaciele



### Empatia

Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi tak często, jak to możliwe, nawet jeśli wszystko, co możesz zrobić, to zadzwonić, aby sprawdzić, co u nich lub wysłać im miłą wspierającą wiadomość.



Przyjaciele

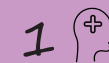


### Empatia

Przyjaźń pomaga zrozumieć otaczający świat, siebie i innych ludzi.



Własne granice w relacjach

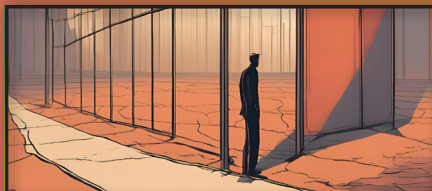


Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

Stwórz dla siebie przestrzeń do indywidualnego rozwoju i zaspokajania swoich potrzeb.



Własne granice w relacjach



Możesz odłożyć jedną z pozostałych zagranych kart Wzrostu do pudełka.

W relacjach społecznych ważne jest ustalenie zdrowych granic i poszanowanie prywatności drugiej osoby.



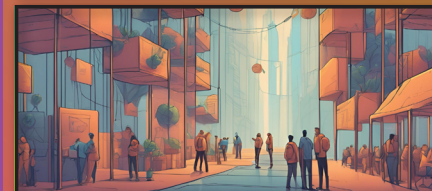
Akceptacja



Różnice między ludźmi czynią ich wyjątkowymi i interesującymi. Przyjmij różnorodność w pozytywny sposób.



Akceptacja



Przyjmowanie uwag innych i odpowiadanie na nie z życzliwością otwiera przestrzeń dla przyjaźni.





## Niezdrowe nawyki



Odrzuć kartę rozwoju z obszaru potencjału. Kiedy ta karta znajduje się w obszarze stresu, po dobraniu kart odrzuć jedną losową kartę.  
**Pokonanie:** Dobierz o jedną kartę mniej podczas Fazy Oczyszczania.

Palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu i inne niezdrowe nawyki mogą szkodzić zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

4

## Brak snu



Gdy ta karta znajduje się w obszarze stresu, zmniejsz o 1, jeśli istnieją inne domeny równe lub niższe od niej.

Przewlekły niedobór snu wpływa na nastrój, funkcje poznawcze i zdrowie fizyczne.

3

## Za mało ruchu



Obniż najwyższą Domenę o 1. Gdy karta znajduje się w obszarze stresu, najniższa domena nie może zostać zwiększona.  
**Pokonanie:** Zwiększa jedną Domenę o 1.

Brak aktywności fizycznej może przyczyniać się do otyłości, chorób układu krążenia i problemów ze zdrowiem psychicznym.

5

## Przytłoczenie



Odrzuć kartę rozwoju z obszaru potencjału. Kiedy ta karta znajduje się w obszarze stresu, po dobraniu kart odrzuć jedną losową kartę.  
**Pokonanie:** Dobierz o jedną kartę mniej podczas Fazy Oczyszczania.

Konsekwencje ciągłego poczucia przeciążenia mogą obejmować ospałość umysłową, zapominanie, dezorientację, zaburzenia koncentracji i myślenia, a także gonitwę myśli lub upośledzoną zdolność rozwiązywania problemów.

5

## Przytłoczenie



Odrzuć kartę rozwoju z obszaru potencjału. Kiedy ta karta znajduje się w obszarze stresu, po dobraniu kart odrzuć jedną losową kartę.  
**Pokonanie:** Dobierz o jedną kartę mniej podczas Fazy Oczyszczania.

Nadmierna stymulacja ma miejsce, gdy dana osoba jest nadmiernie pobudzona sensorycznie. Prowadzi to do stresu, a następnie do zwiększonego niepokoju.

5

## Brak wypoczynku



Gdy ta karta znajduje się w obszarze stresu, zmniejsz o 1, jeśli istnieją inne domeny równe lub niższe od niej.


Brak czasu lub środków na rekreację może zmniejszyć ogólny poziom szczęścia.

3



### Wzorce negatywnego myślenia

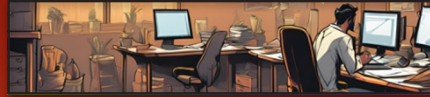


Kiedy ta karta znajduje się w obszarze stresu, zmniejsz  o 1, jeśli istnieją inne domeny równe lub niższe od niej.

Przewlekłe negatywne myślenie może prowadzić do depresji i lęku.

3 

### Kiepskie środowisko pracy

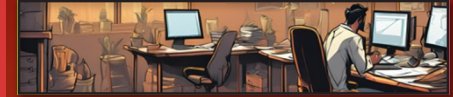


Dodaj tę kartę do stosu kart odrzuconych zamiast do obszaru stresu. Jeśli ta karta znajduje się w twojej ręce na początku twojej tury, obniż najwyższą domenę o 1 (wybierasz w przypadku remisów) i przetasuj kartę do talii rozwoju.

Słabe umiejętności przywódcze przełożonych mogą prowadzić do frustracji i konfliktów w pracy.

4 

### Kiepskie środowisko pracy



Dodaj tę kartę do stosu kart odrzuconych zamiast do obszaru stresu. Jeśli ta karta znajduje się w twojej ręce na początku twojej tury, obniż najwyższą domenę o 1 (wybierasz w przypadku remisów) i przetasuj kartę do talii rozwoju.

Niekompetentne lub niewspierające kierownictwo może stworzyć toksyczne środowisko pracy.

4 

### Kiepskie środowisko pracy




Dodaj tę kartę do stosu kart odrzuconych zamiast do obszaru stresu. Jeśli ta karta znajduje się w twojej ręce na początku twojej tury, obniż najwyższą domenę o 1 (wybierasz w przypadku remisów) i przetasuj kartę do talii rozwoju.

Toksyczne środowisko w pracy może powodować stres i niezadowolony.

4 

### Brak możliwości awansu




Gdy ta karta znajduje się w strefie stresu zmniejsz  o 1, jeśli istnieją inne domeny równe lub niższe od niej.

Niewielkie możliwości awansu lub rozwoju zawodowego mogą prowadzić do frustracji i spadku motywacji.

3 

### Problemy ze zdrowiem psychicznym

Jeśli wszystkie domeny znajdują się na pozycji początkowej lub niższej, wtasuj tę kartę do talii rozwoju zamiast rozpatrywać resztę tekstu. Obniż każdą Domenę o 1. Kiedy ta karta znajduje się w obszarze Potencjału lub Stresu, karty w rękach graczy z symbolem  są uznawane za posiadające Empatię. Gdy ta karta znajduje się w obszarze stresu, obniż najwyższą domenę o 2 (wybierasz w przypadku remisów).  
**Pokonanie:** Każdy gracz dobiera kartę. Zwiększ każdą Domenę o 1.

Stany takie jak depresja, lęk i zespół stresu pourazowego mogą znacznie obniżyć ogólne samopoczucie.

7 





## Konflikty



Gdy ta karta znajduje się w strefie stresu zmniejsz  $\text{⊕}$  o 1, jeśli istnieją inne domeny równe lub niższe od niej.

Trwające konflikty w życiu osobistym lub zawodowym mogą wpływać negatywnie na dobre samopoczucie i poczucie bycia widzianym, docenianym i rozumianym.

3



## Izolacja społeczna



Obniż najwyższą domenę o 1. Gdy karta znajduje się w obszarze stresu, najniższa domena nie może zostać zwiększona.  
**Pokonanie:** Zwiększa jedną Domenę o 1.

Brak czasu na spotkania z przyjaciółmi może powodować poczucie oderwania od rzeczywistości.

5



## Izolacja społeczna



Obniż najwyższą domenę o 1. Gdy karta znajduje się w obszarze stresu, najniższa domena nie może zostać zwiększona.  
**Pokonanie:** Zwiększa jedną Domenę o 1.

Brak kontaktów społecznych może prowadzić do poczucia samotności i depresji.

5





# Tor punktacji

Pozytywne  
nastawienie



Satysfakcja  
z pracy



Dobre  
samopoczucie  
społeczne



1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7



Co-funded by  
the European Union

Strefa: Stresu

Miejsce na  
karty stresu

Miejsce na  
karty stresu

Miejsce na  
karty stresu

Zakryta talia  
kart wzrostu

Odkryta karta  
z talii

Odkryta karta  
z talii

Strefa: Pot

Dobre  
samopoczucie  
fizyczne



Harmonia



1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

i domen

8	9	10	11	12	13	14	15
8	9	10	11	12	13	14	15
8	9	10	11	12	13	14	15

Usunięte  
z gry

Miejsce na  
karty stresu

Miejsce na  
karty stresu

Iskierka  
radości



Iskierka  
pozytywności

Odkryta karta  
z talii

Odkryta karta  
z talii

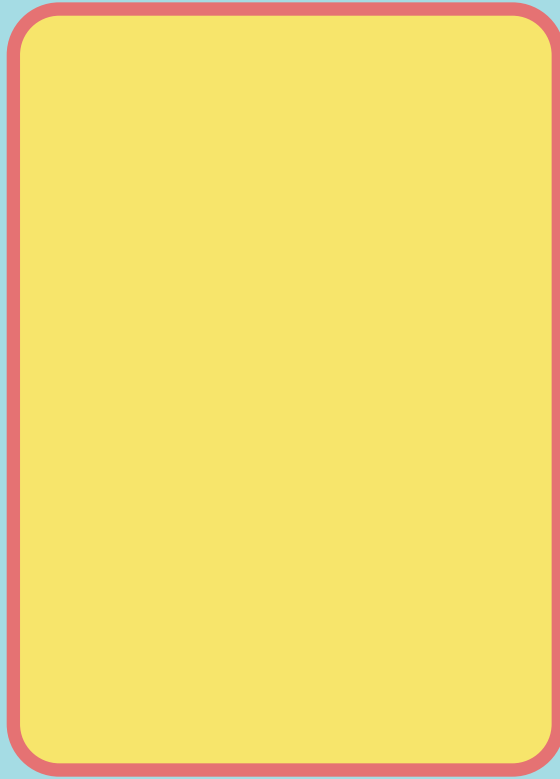
tencjalu

8 9 10 11 12 13 14 15

8 9 10 11 12 13 14 15



Obszar gry



Talia



Stos kart  
zagraných



# Obszar gry



Talia

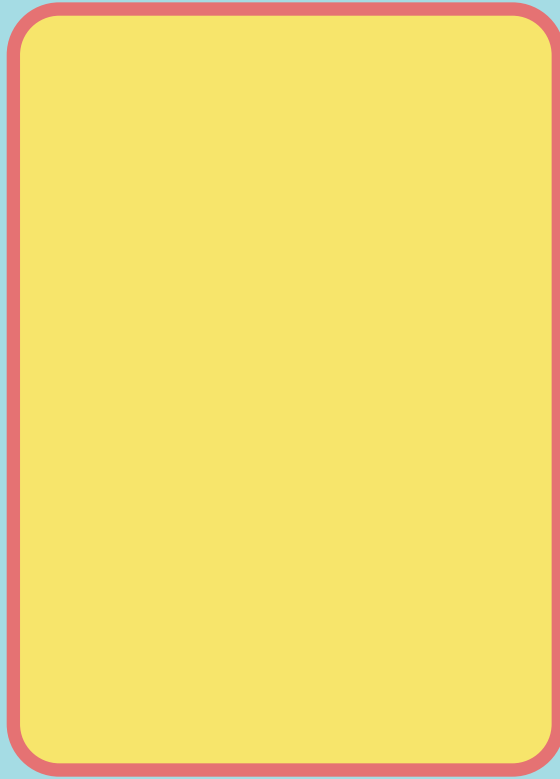


Stos kart  
zagraných





Obszar gry



Talia



Stos kart  
zagraných



# Obszar gry



Talia



Stos kart  
zagraných



# Obszar gry



Talia



Stos kart  
zagraných

