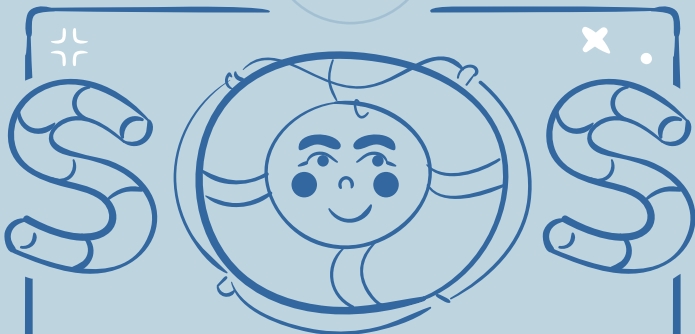


**pudełko**



**Apteczka  
dobrostanowa**

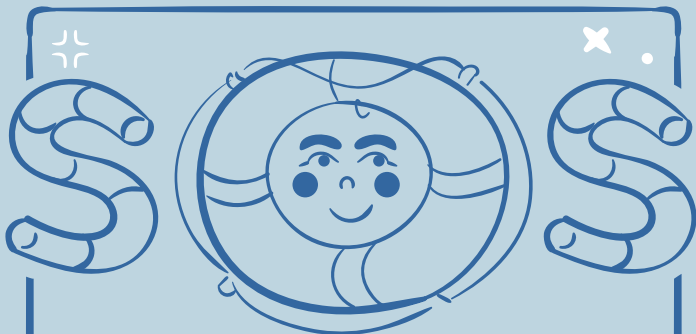
---

**Selfcare  
First Aid Kit**

---

**Аптечка для  
благополучья**

tył pudełka



Inna  
Fundacja



Projekt realizowany ze środków Miasta Lublin –  
w ramach Programu Akademia Miasto,  
działania Europejskiej Stolicy Młodzieży 2023 w Lublinie



**instrukcje**

# Apteczka dobrostanowa

Inspiracją do powstania Apteczki są refleksje z warsztatów dobrostanowych i antywypaleniowych, których byłam uczestniczką i prowadzącą. To kolektywnie zainspirowane mikrosposoby do zaopiekowania się sobą lub zaopiekowania się Tobą przez kogoś, kto jest z Twojego otoczenia.

Karty zawierają mikropraktyki dotyczące ciała, emocji, myśli i relacji z innymi ludźmi, istotami oraz naturą. Mają za cel pokazać, że *mniej znaczy mniej* oraz, że *mniej jest OK*. Dostępne są w 3 wersjach językowych: polskiej, angielskiej i ukraińskiej.

Apteczkę dedykuję wspomniałym dobrostanowym osobom trenerskim ze STADA za spotkanie i poznanie, których czuję niebywałą wdzięczność. Zarówno udział w szkole Trenerskiej STADO, jak i bycie w bliskości z jej Uczestniczkami/Uczestnikami były dla mnie niezwykle poruszającym, transformacyjnym i pięknym doświadczeniem. Niech zatem te karty będą mikroprzejawem niewyobrażalnie wyjątkowego uhonorowania i docenienia tych osób, miejsca i czasu. Dziękuję Natalii Saracie, Magdzie Sadurze, Martynie Markiewicz, Viki Siedleckiej-Dorosz, Ewie Stokłuskiej, Kali Czwarnóg, Gosi Dymowskiej, Swietłanie Listopadskiej, Łukaszowi Bartosikowi, Verze Jóźwiak, Gosi Kulczyckiej, Kasi Paterk, Martynie Kwiatkowskiej, Marcie Trawińskiej, Asi Bordowy, Asi Grzymale-Moszczyńskiej, Margaret Amace Ohia-Nowak.

Uściski

Kasia Zabratańska

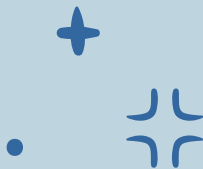


## Kto może korzystać z kart?

Karty są dla osób trenerskich, facylitatorskich, coacherskich, nauczycielskich oraz - a może przede wszystkim - dla każdego człowieka, który potrzebuje wytchnienia i spoczynka na chwilę w dobrostanie.

## Jak pracować z kartami podczas warsztatów/szkoleń oraz sesji indywidualnych?

Karty można rozdzielić do pracy w grupie lub indywidualnie kierując zaproszenie do tego aby osoba/osoby zastanowiły się nad pytaniem o to, jaką mikrorzecz chcą i mogą zacząć robić żeby polepszyć swój dobrostan. Osoba/osoby mogą wybrać jedną lub więcej kart aczkolwiek zachęcam do pielęgnowania dobrostanu w duchu minimalizmu, czyli *mniej znaczy mniej* oraz, że *mniej jest OK*. Osoby uczestniczące mogą po wyborze karty zacząć od autorefleksji, potem połączyć się mikrogrupy i podzielić swoimi spostrzeżeniami na temat wyboru konkretnej karty/kart. Praca może być następnie kontynuowana na forum.



# Selfcare First Aid Kit

The inspiration for creating the Well-being First Aid Kit comes from reflections during well-being and burnout prevention workshops, of which I was both a participant and a facilitator. These are collectively developed micro-ways to take care of yourself or to be taken care of by someone from your surroundings.

The cards contain micro-practices related to the body, emotions, thoughts, and relationships with other people, beings, and nature. The goal is to show that *less means less* and that *less is OK*. It is available in three language versions: Polish, English, and Ukrainian.

I dedicate the First Aid Kit to the wonderful well-being coaching individuals from STADO for the meeting and getting to know whom I feel immense gratitude. Both participating in the STADO Training School and being with its participants were incredibly moving, transformative, and beautiful experiences for me. Therefore, let these cards be a micro-expression of unimaginably unique honoring and appreciating of those individuals, the place, and the time. Thank you to Natalia Sarata, Magda Sadura, Martyna Markiewicz, Viki Siedlecka-Dorosz, Ewa Stokłuska, Kala Czwarnóg, Gosia Dymowska, Swietłana Listopadska, Łukasz Bartosik, Vera Jóźwiak, Gosia Kulczycka, Kasia Paterek, Martyna Kwiatkowska, Marta Trawińska, Asia Bordowy, Asia Grzymała-Moszczyńska, and Margaret Amaka Ohio-Nowak.

Hugs  
Kasia Zabratańska

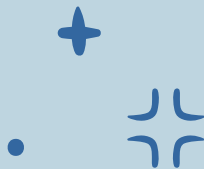


## Who can use the cards?

The cards are for coaching, facilitating, coaching, teaching individuals, and - perhaps above all - for every person who needs a moment of relaxation and rest in well-being, selfcare.

## How to work with the cards during workshops/training and individual sessions?

The cards can be distributed for group work or used individually by inviting individuals to consider a question about what micro-action they want and can start doing to improve their well-being. Participants can choose one or more cards, although I encourage nurturing well-being in the spirit of minimalism, meaning *less means less* and *less is OK*. After choosing a card, individuals can start with self-reflection, then connect with a micro-group and share their insights about the choice of a specific card/cards. The work can then be continued on the forum.





# Аптечка для благополуччя

Інспірацією для створення Аптечки для благополуччя стали роздуми під час майстер-класів з підтримки добробуту та профілактики вигорання, у яких я була учасницею і ведучою. Це спільно розроблені мікро-способи догляду за собою або догляду за тобою кимось із твого оточення.

Карти містять мікропрактики, що стосуються тіла, емоцій, думок та відносин з іншими людьми, істотами та природою. Мета - показати, що *менше означає менше*, і *менше це ОК*. Доступна у трьох мовних версіях: польській, англійській і українській.

Я присвячую Аптечку для добробуту чудовим тренерам з добробуту від STADO за зустріч і знайомство, за що я відчуваю неймовірну вдячність. Участь як у школі тренерів STADO, так і близькість до її учасників були для мене неймовірно рухливими, трансформаційними і прекрасними досвідами. Нехай ці карти стануть мікроявленням невимовно унікальної визнаності і вдячності цим людям, місцю і часу. Дякую Наталії Сараці, Магді Садурі, Мартині Маркевич, Вікі Седлецькій-Дорош, Єві Стоклускі, Калі Чварног, Госі Димовській, Светлані Листопадській, Лукашеві Бартосіку, Верзі Йожвяк, Госі Кульчицькій, Касі Патерек, Мартині Квятковській, Марці Травінській, Асі Бордовій, Асі Гжималі-Мошчинській, Маргарет Амасе Огіа-Новак.

Вітання

Кася Забратанська.

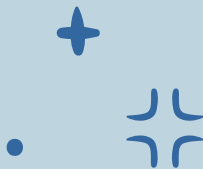


## Хто може користуватися картами?

Карти призначені для тренерів, фасилітаторів, коучів, вчителів та - можливо, перш за все - для кожної людини, яка потребує хвилини відпочинку та спокою в добробуті.

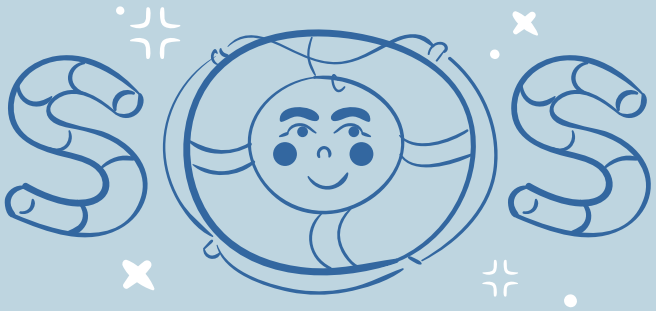
## Як працювати з картами під час майстер-класів/тренінгів та індивідуальних сесій?

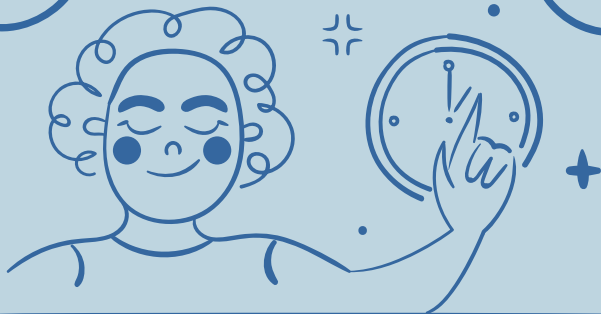
Карти можна розділити для роботи в групі або використовувати індивідуально, запрошуючи осіб подумати над питанням, яку мікродію вони хочуть і можуть почати робити для покращення свого добробуту. Особа/особи можуть обрати одну або кілька карт, хоча я закликаю доглядати за добробутом в дусі мінімалізму, тобто *менше означає менше і менше це ОК*. Після вибору карти особа/особи можуть почати з саморефлексії, потім з'єднатися з мікрогрупою та поділитися своїми спостереженнями щодо вибору конкретної карти/карт. Роботу можна продовжити на форумі.



**KARTY**

# Revers karty





---

Zatrzymaj się  
na chwilę i poczuj

---

Take a moment and feel

---

Зупинись на  
хвильку і відчуй

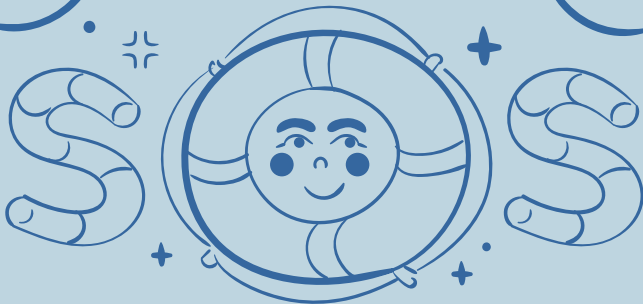
---



Postuchaj swojego ciała

Listen to your body

Слухай своє тіло



---

Poproś o pomoc

---

Ask for help

---

Прось допомоги



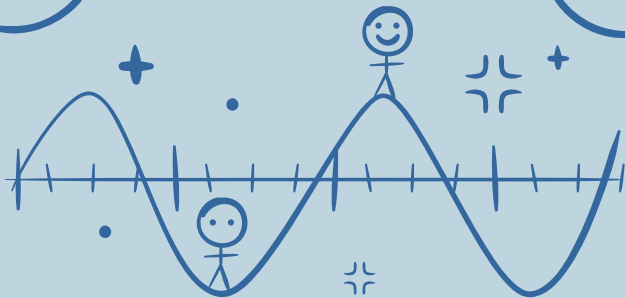


Mów częściej „Nie teraz”.

Say “Not now” more often

Говори частіше  
„Не зараз”





---

Pomyśl o tym,  
że nie zawsze tak będzie

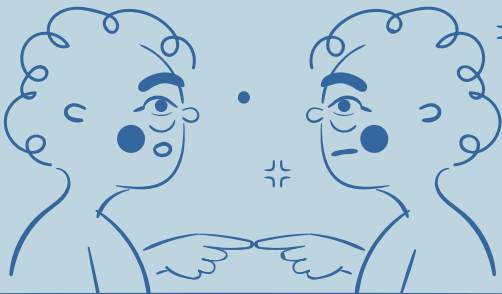
---

Think that it won't  
always be like this

---

Думай про те, що не  
завжди буде так





---

Nie obwiniaj się z powodu  
czucia zmęczenia

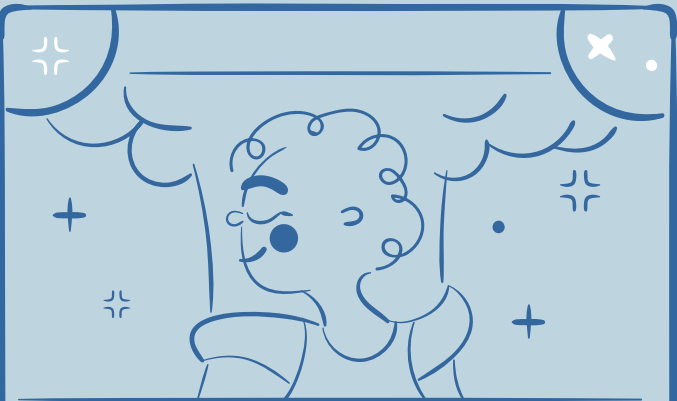
---

Don't blame yourself  
for being tired

---

Не обвинувачуй себе  
за втомленість

---



Przytul drzewo

---

Hug a tree

---

Обійми дерево





Zrób sobie przerwę

---

Take a break

---

Зроби собі перерву





---

Napij się herbaty  
w ulubionym kubku

---

Have tea in your  
favorite mug

---

Випий чаю зі своєю  
улюбленою кружкою

---



---

Pamiętaj, że mniej  
znaczy mniej

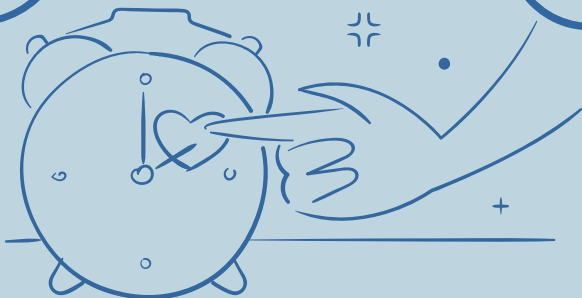
---

Remember that less  
is less

---

Пам'ятай, що менше -  
це менше





---

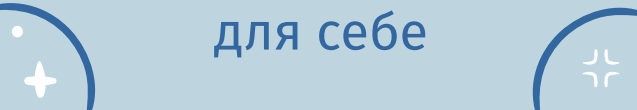
Znajdź czas tylko  
dla siebie

---

Find time just  
for yourself

---

Знайди час тільки  
для себе





Zrób sobie drzemkę

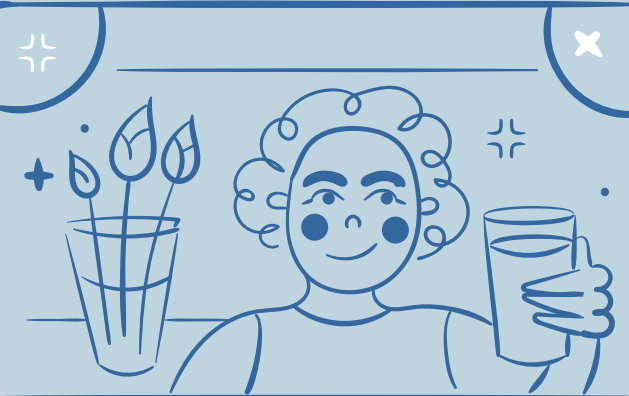
---

Take a nap

---

Зроби собі дрімку





---

Napij się wody

---

Drink water

---

Пий воду



Pomedytuj ile  
i jak umiesz

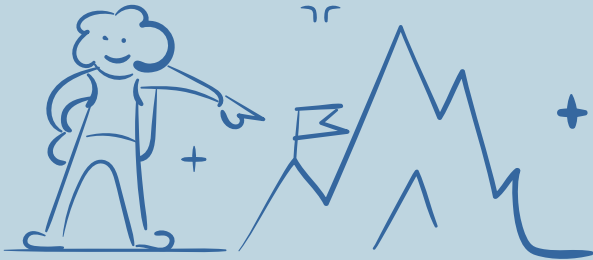
---

Meditate as much and  
as well as you can

---

Медитуй стільки,  
скільки можеш





Rób małe kroki  
do małej zmiany

Take small steps toward  
a small change

Роби маленькі кроки для  
маленької зміни



Nic nie ró**ó** przez chwilę

Do nothing for a while

Не роби нічого хоча  
б на мить



---

Oddychaj

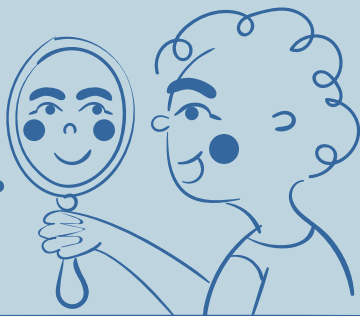
---

Breathe

---

Дихай

The bottom corners of the page feature decorative elements: a dot and a plus sign in the bottom-left corner, and a four-pointed star in the bottom-right corner.



---

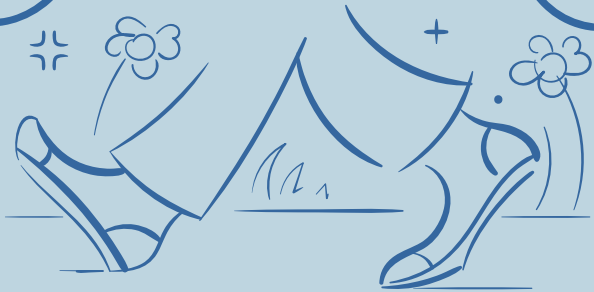
Powiedz sobie  
coś miłego

---

Say something nice  
to yourself

---

Скажи собі щось  
приємне



Zrób sobie spacer

---

Take a walk

---

Зроби прогулянку



Słuchaj całej/całego siebie

---

Listen to all of yourself

---

Слухай всю/всього себе





---

Zjedz

---

Eat

---

Їж





---

Wyłącz telefon  
na godzinę

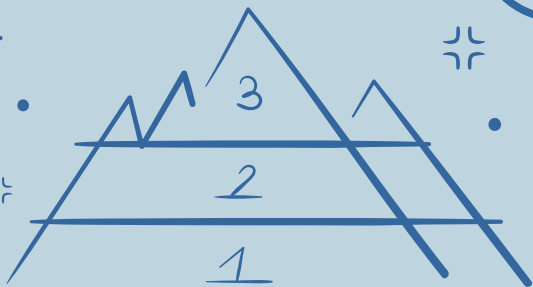
---

Turn off your phone  
for an hour

---

Вимкни телефон  
на годину

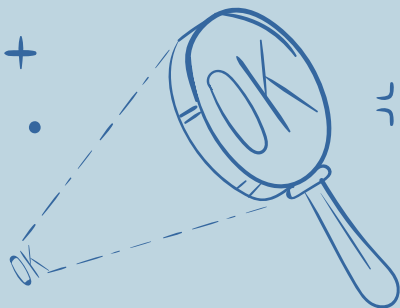
---



Rób rzeczy  
po kawałku

Do things piece  
by piece

Роби речі крок  
за кроком



---

Pamiętaj, że mniej  
jest OK

---

Remember that less  
is OK

---

Пам'ятай, що менше -  
це OK.

---



---

Zatrzymaj się

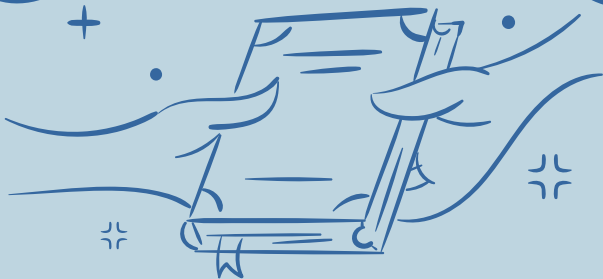
---

Just stop

---

Зупинись





---

Poproś kogoś żeby  
Ci przeczytał

---

Ask someone to read  
to you

---

Попроси когось  
прочитати тобі





Nie czekaj z pójściem do toalety  
aż skończysz pracę/zadanie

---

Don't wait to use the restroom  
until you finish  
your work/task

---

Не чекай із сходженням до  
туалету, поки ти закінчиш  
роботу/завдання





---

Pamiętaj, że nic nie trwa  
wiecznie

---

Remember that nothing  
lasts forever

---

Пам'ятай, що ніщо не  
триває вічно







Podziękuj sobie za to,  
że jesteś

---

Thank yourself  
for being

---

Подякуй собі за те,  
що ти є



---

Zjedz coś,  
co lubisz

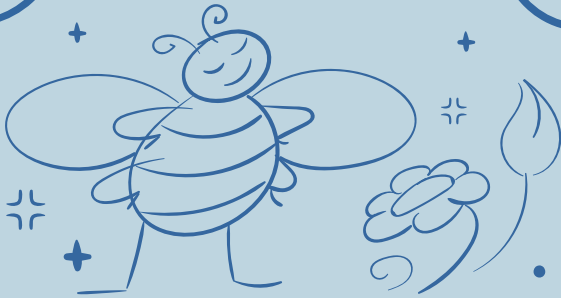
---

Eat something  
you enjoy

---

З'їжте щось, що вам  
подобається

---



---

Pamiętaj, że Twoja praca  
jest wystarczająca

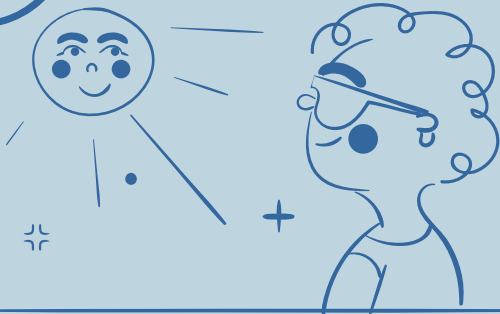
---

Remember that your work  
is enough

---

Пам'ятай, що твоя робота  
є достатньою

---



Popatrz w stronę słońca

---

Look towards the sun

---

Подивися на сонце



---

Pamiętaj, że Ty jesteś  
wystarczająca/wystarczający

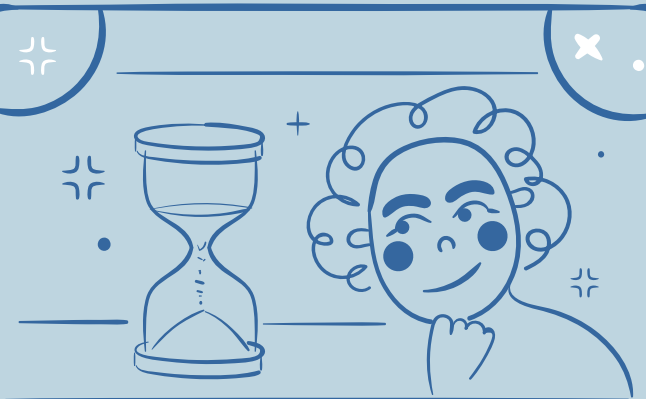
---

Remember that you  
are enough

---

Пам'ятай, що ти  
є достатнім

---



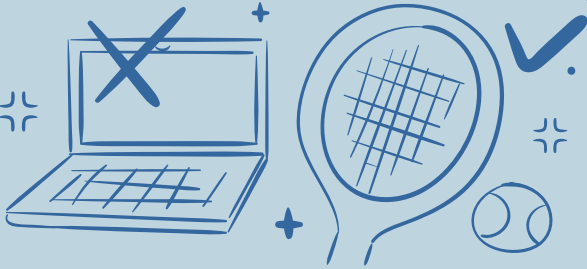
Masz prawo  
do nicnierobienia

---

You have the right to  
do nothing

---

Ти маєш право на  
бездіяльність



---

Każde Twoje NIE,  
robi miejsca dla TAK

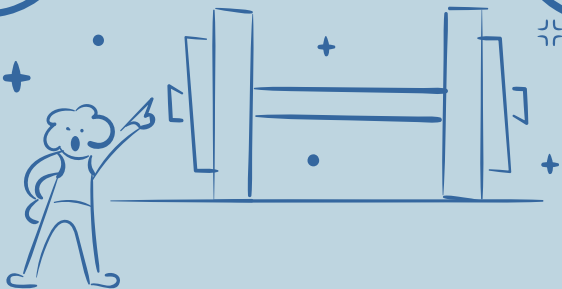
---

Every NO of yours makes  
room for a YES

---

Кожне твоє Ні відкриває  
шлях для ТАК

---



---

Masz prawo  
czuć bezsilność

---

You have the right  
to helplessness

---

Маєте право відчувати  
безсилля

---





Masz prawo  
do płaczu

You have the  
right to cry

Маєте право  
плакати



---

Bezsilność  
jest normalna

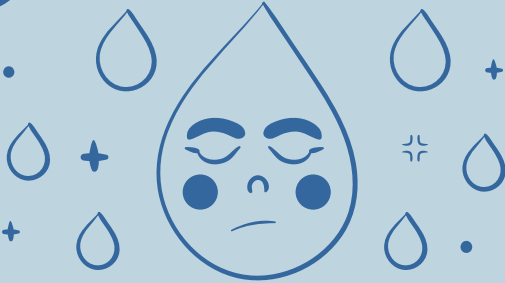
---

Helplessness  
is normal

---

Безсилля  
є нормальним



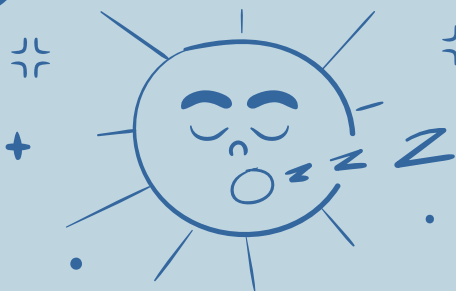


Placz

Cry

Плачте





---

Drzemka w ciągu dnia  
jest OK

---

A nap during the  
day is OK

---

Денний сон -  
це добре

---