



HISTORIA MAŁŻY I MOTYLA

KORONAWIRUS I JA



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE





**CZY WIESZ, CO ROBIA MAŁŻE,
GDY COŚ DRAŻNIĄCEGO I
DOKUCZLIWEGO WCHODZI DO
ICH ŻYCIA?**



**UŻYWAJĄ SWOICH SPECJALNYCH MOCY,
ABY PRZYKRYĆ “DOKUCZLIWE” RZECZY
WIELOMA WARSTWAMI “CUDOWNEGO
MATERIAŁU,” DOPÓTY NIE ZAMENIAJĄ
ICH W PERŁĘ!**



**CZY WIESZ, CO ROBI GĄSIENICA,
GDY MŹSI STAWIĆ CZOLĄ
TRUDNOŚCIOM I ZMIANOM?
SPĘDZA SAMOTNIE CZAS
WĘWNĄTRZ KOKONU. W
NAJTRUDNIEJSZYM MOMENCIE
SWEGO ŻYCIA ZAMIENIA SIĘ W
MOTYLĄ, W RZECZYWISTOŚCI,
GĄSIENICA BUDUJE SVOJE
SKRZYDŁĄ!**



**KORONAWIRUS WTARGNAŁ
DO NASZEGO ŻYCIA, NIĘ
TYLKO DO TWEGO, ALE TEŻ
DO ŻYCIA LUDZI Z CAŁEGO
ŚWIATA. MIMO TO MOŻEMY
POSTĄPIĆ JAK MAŁŻA I
UTWORZYĆ PERŁĘ LUB- JAK
TO ROBI GAŚIENICA -
ZBUDOWAĆ SVOJE
SKRZYDŁA.**

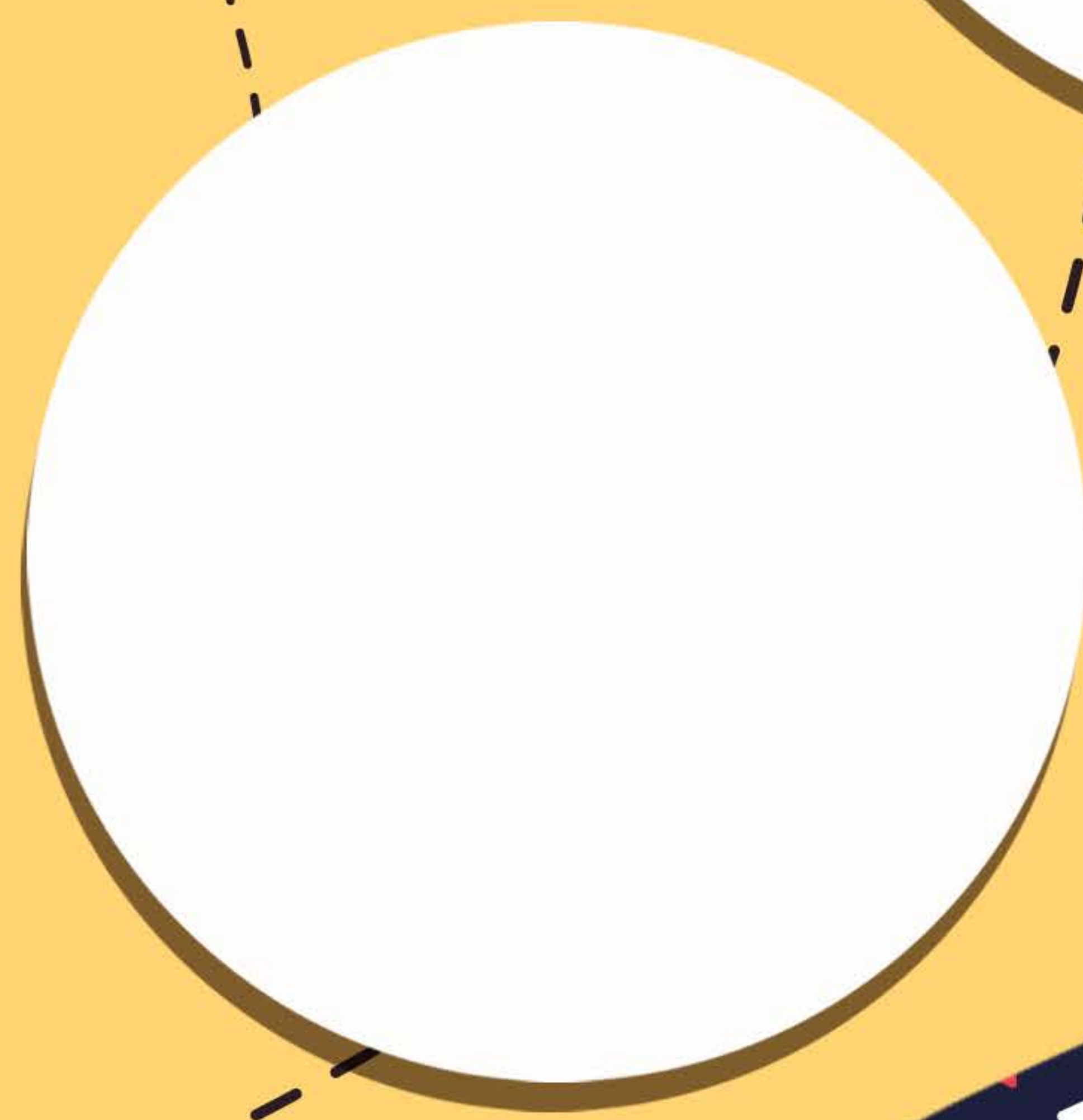
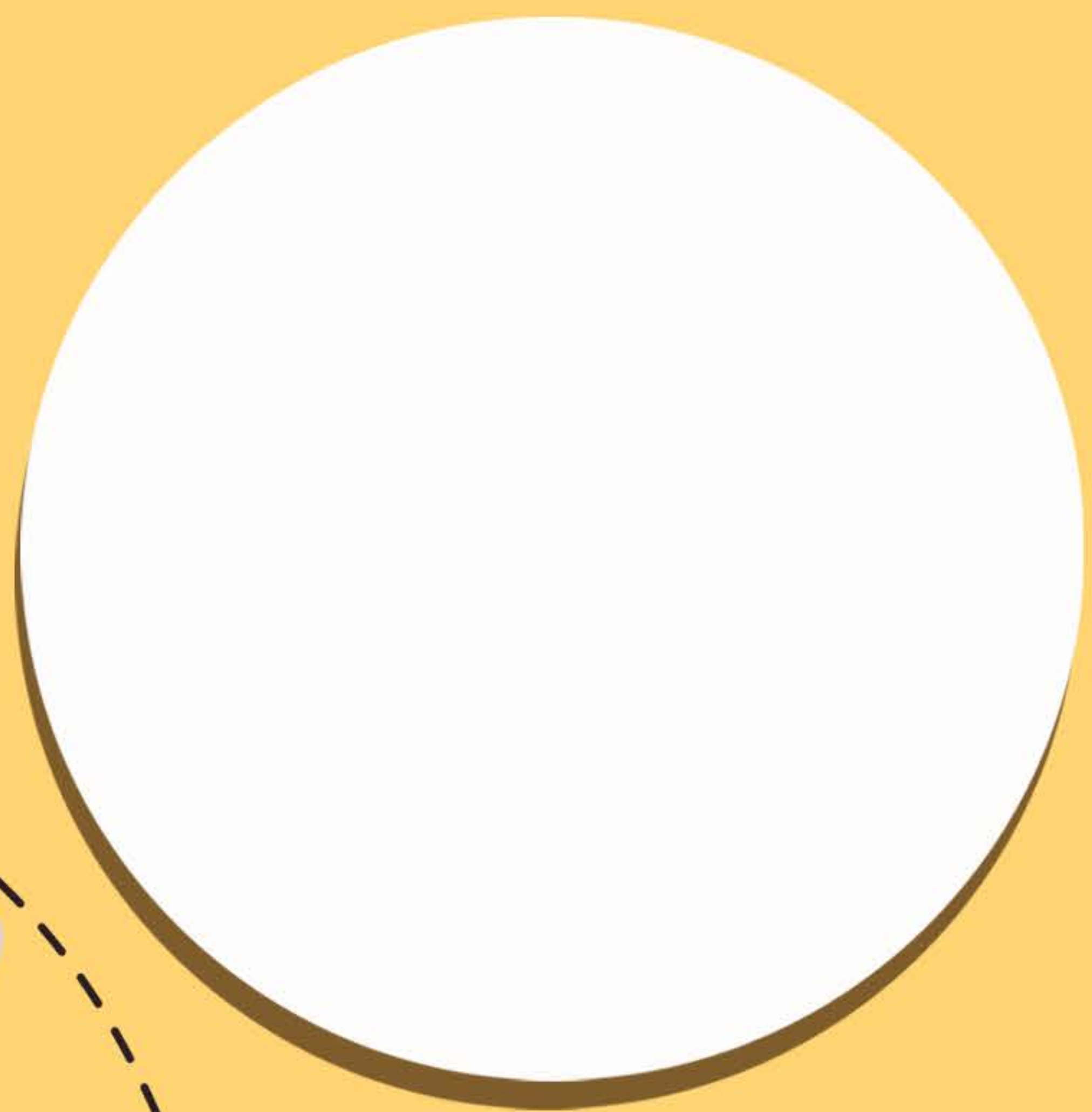
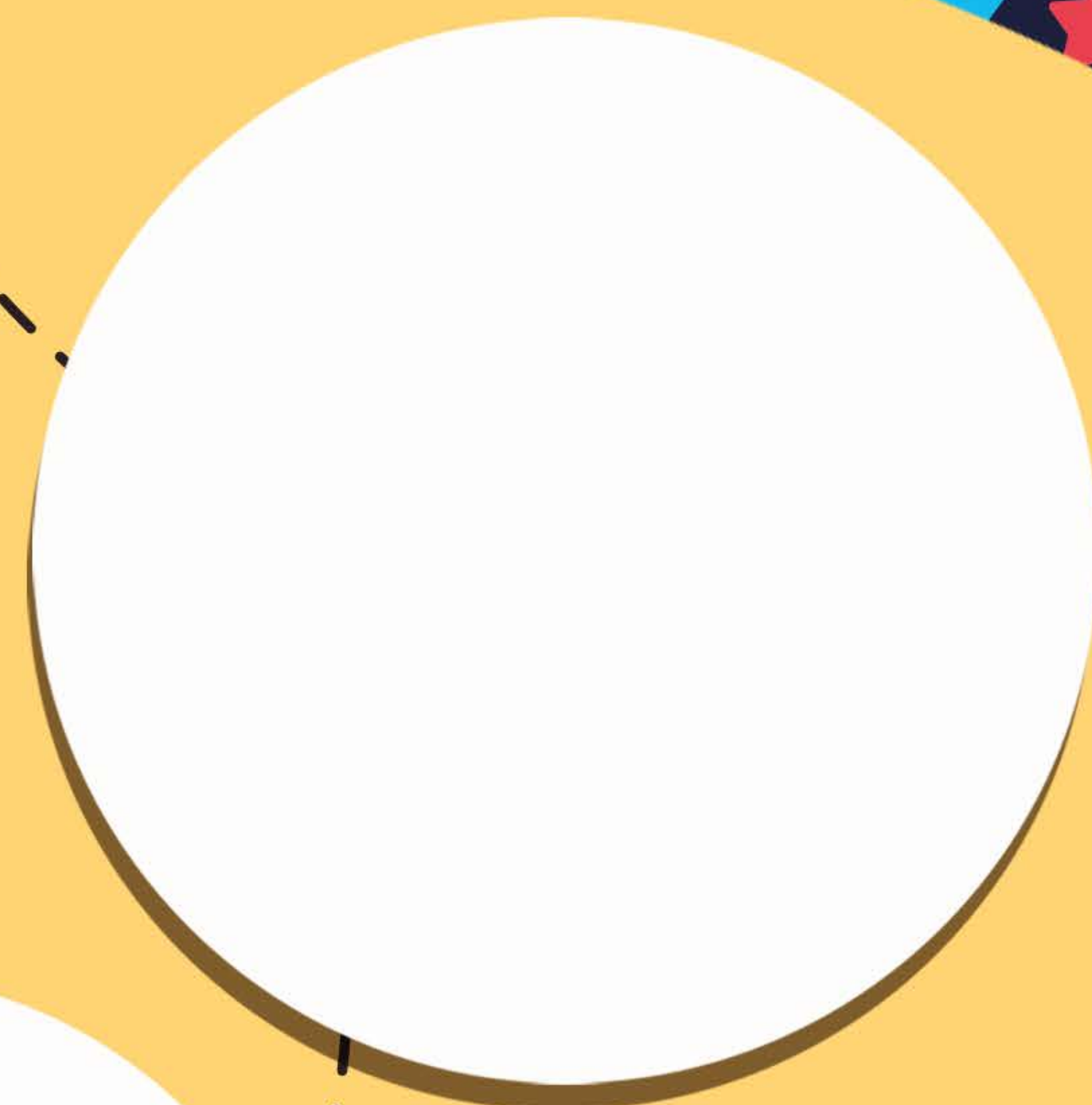
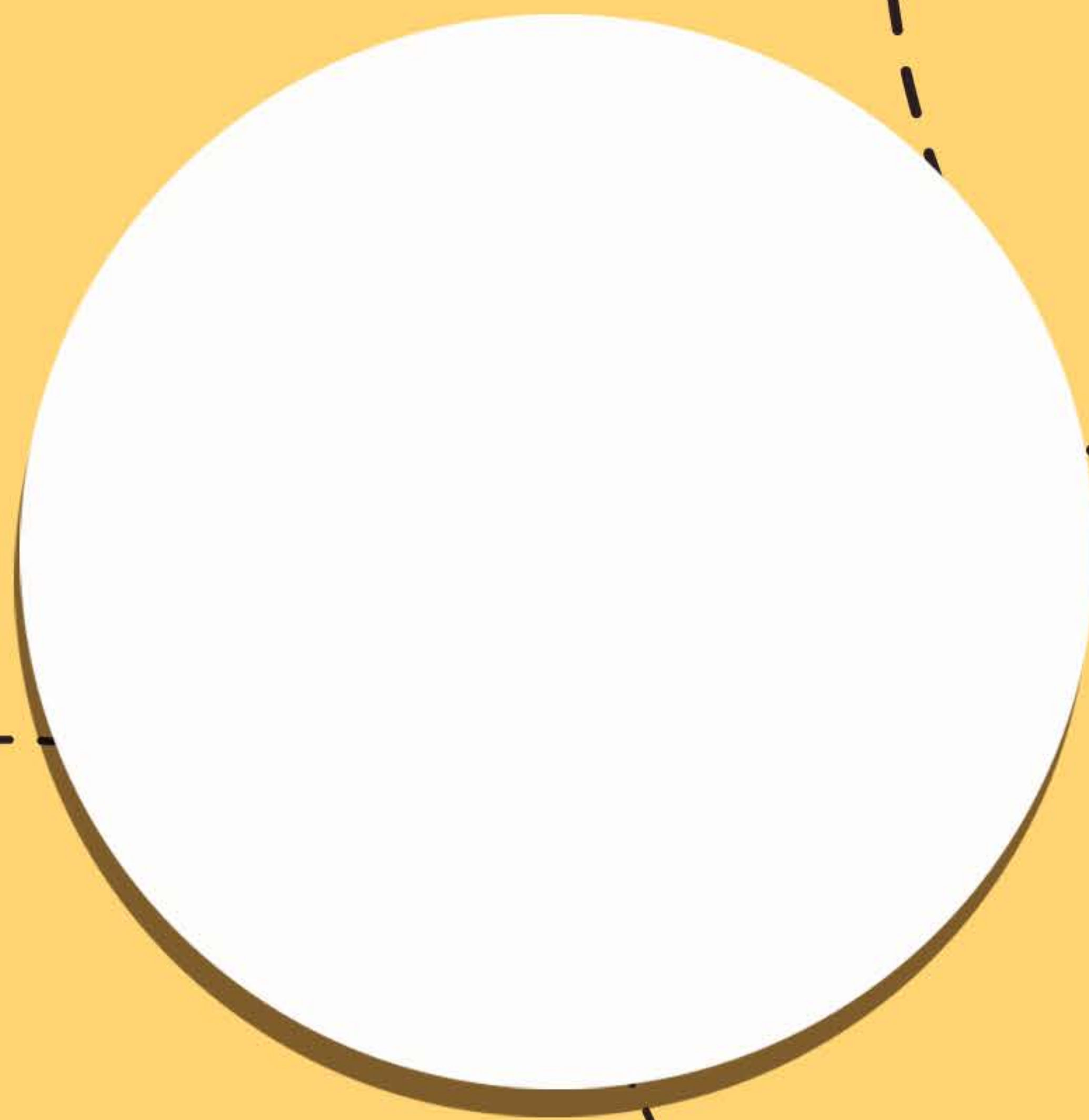
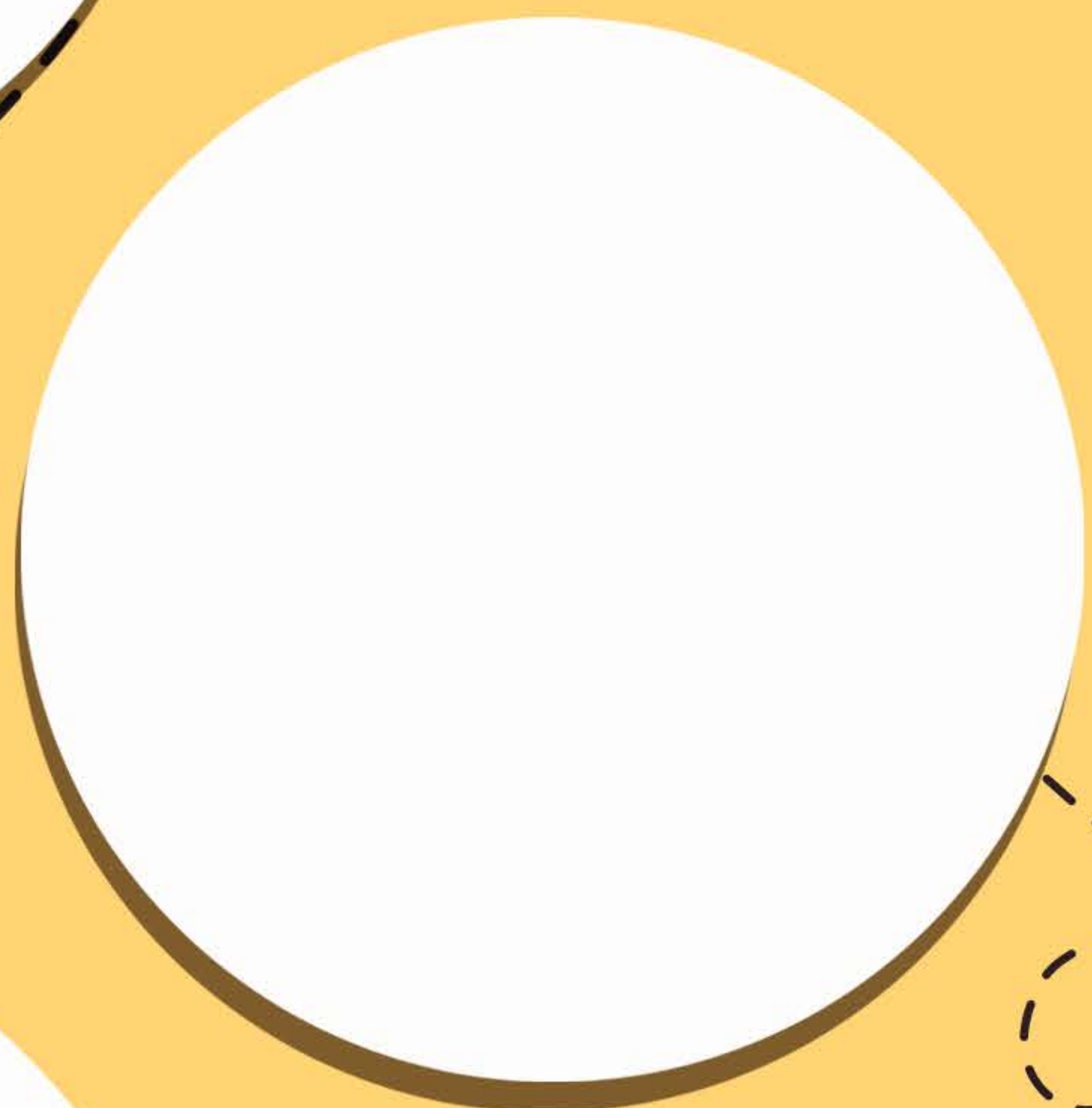
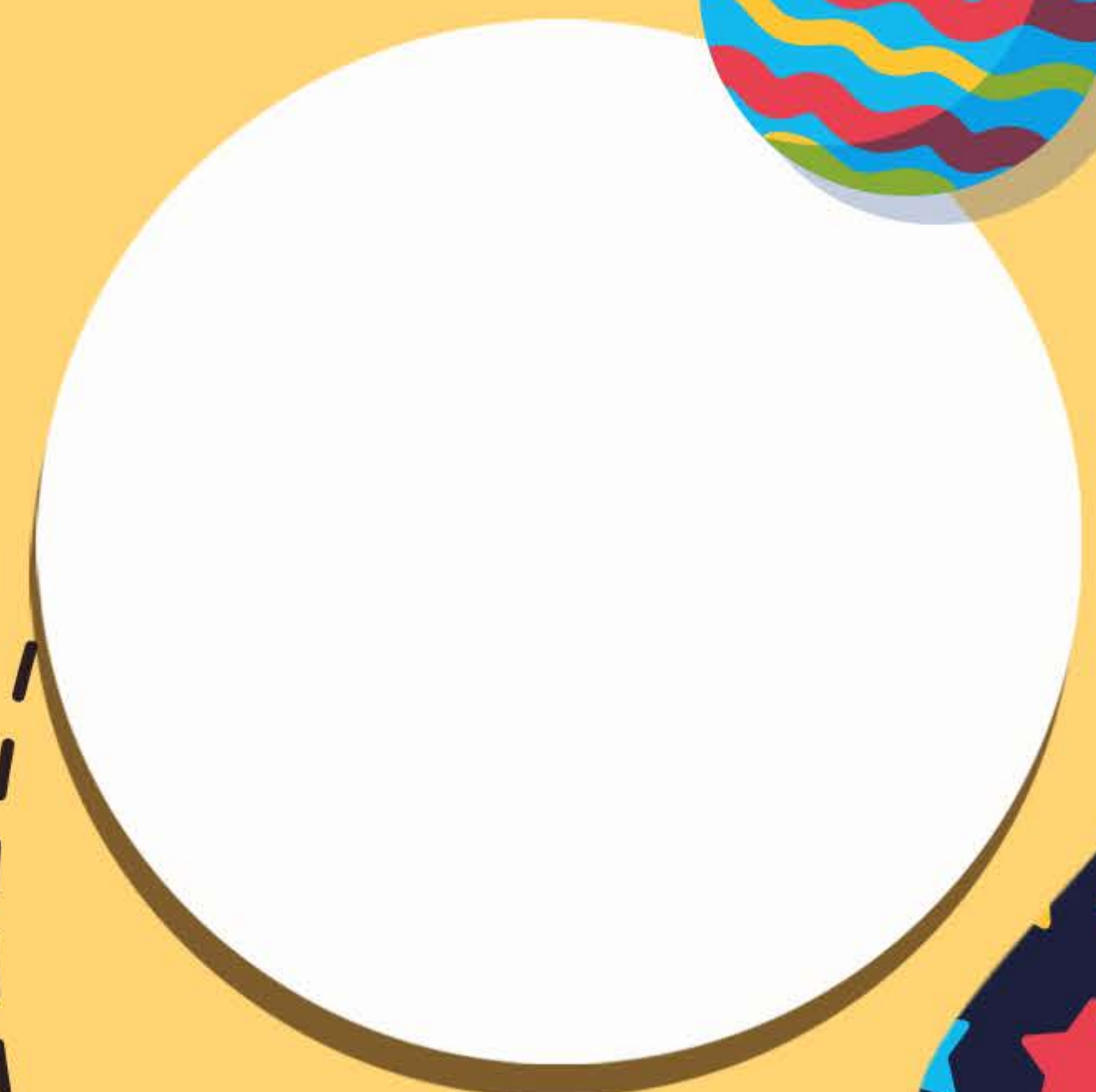
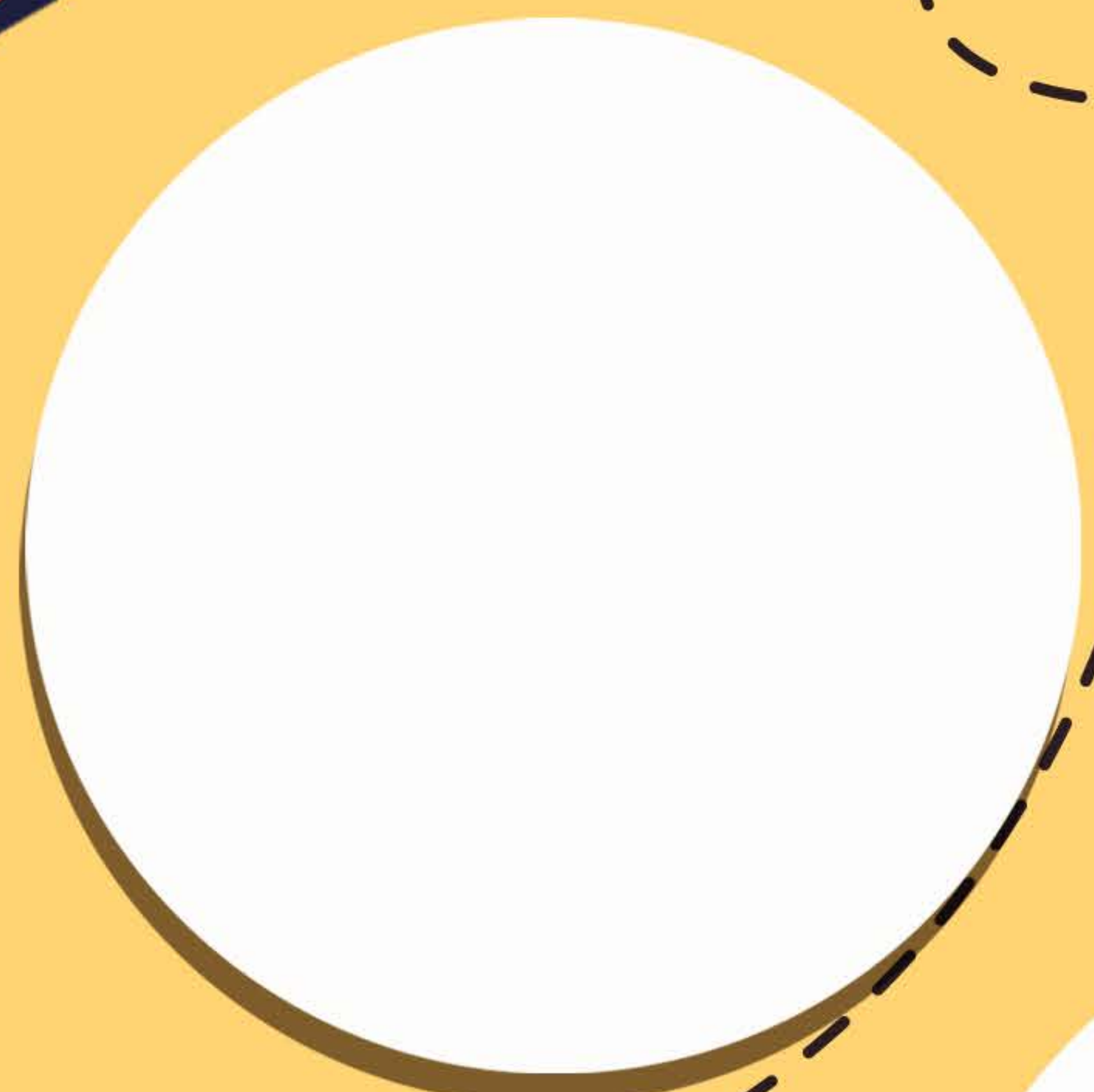
**KONIECZNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z
“ODRAŻAJĄCZMI” RZECZAMI
MOŻE SPOWÓDOWAĆ POWSTANIE
WIELU UCZUĆ, MYŚLI I ODCZUĆ W
NASZYM CIELE.**



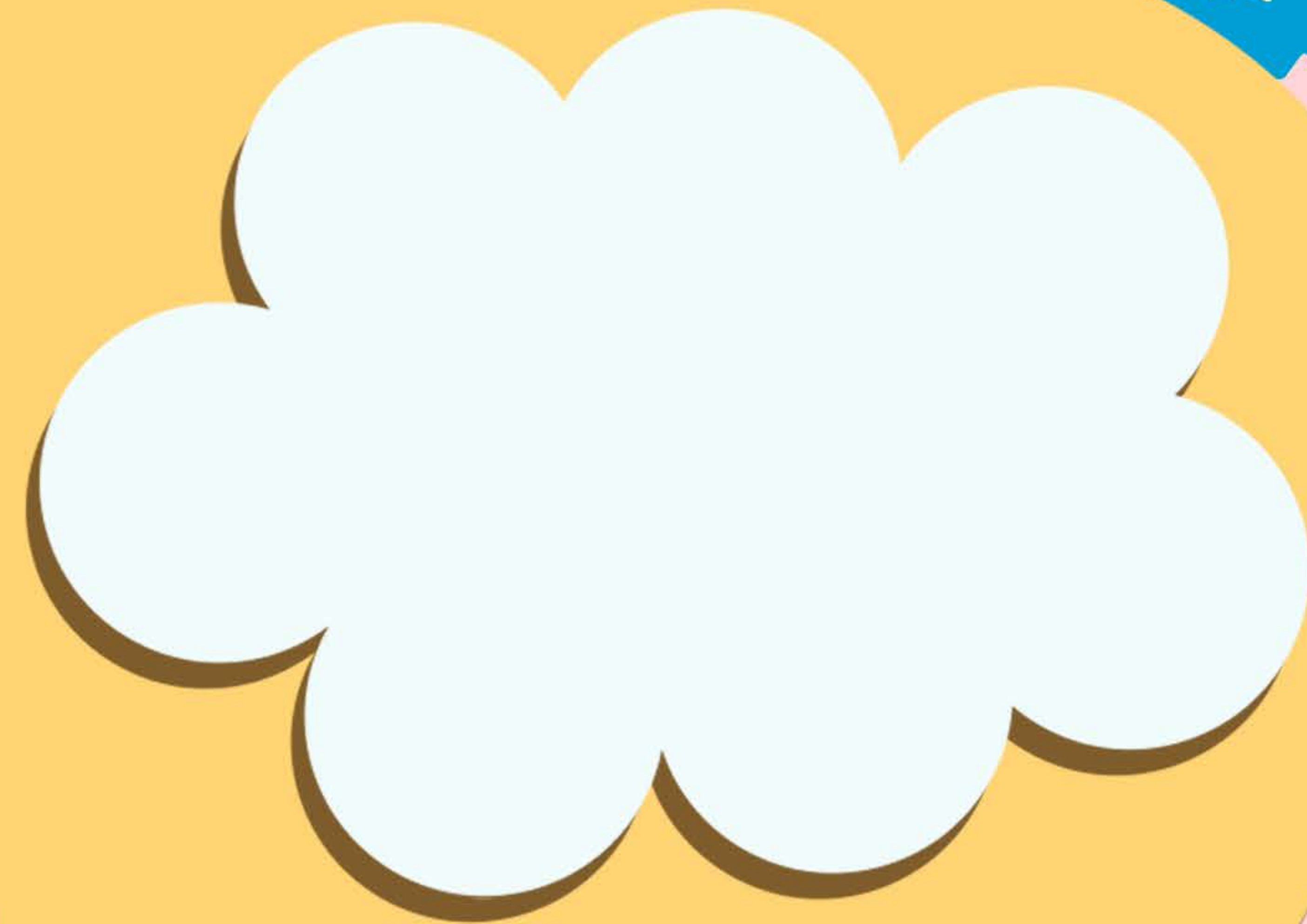
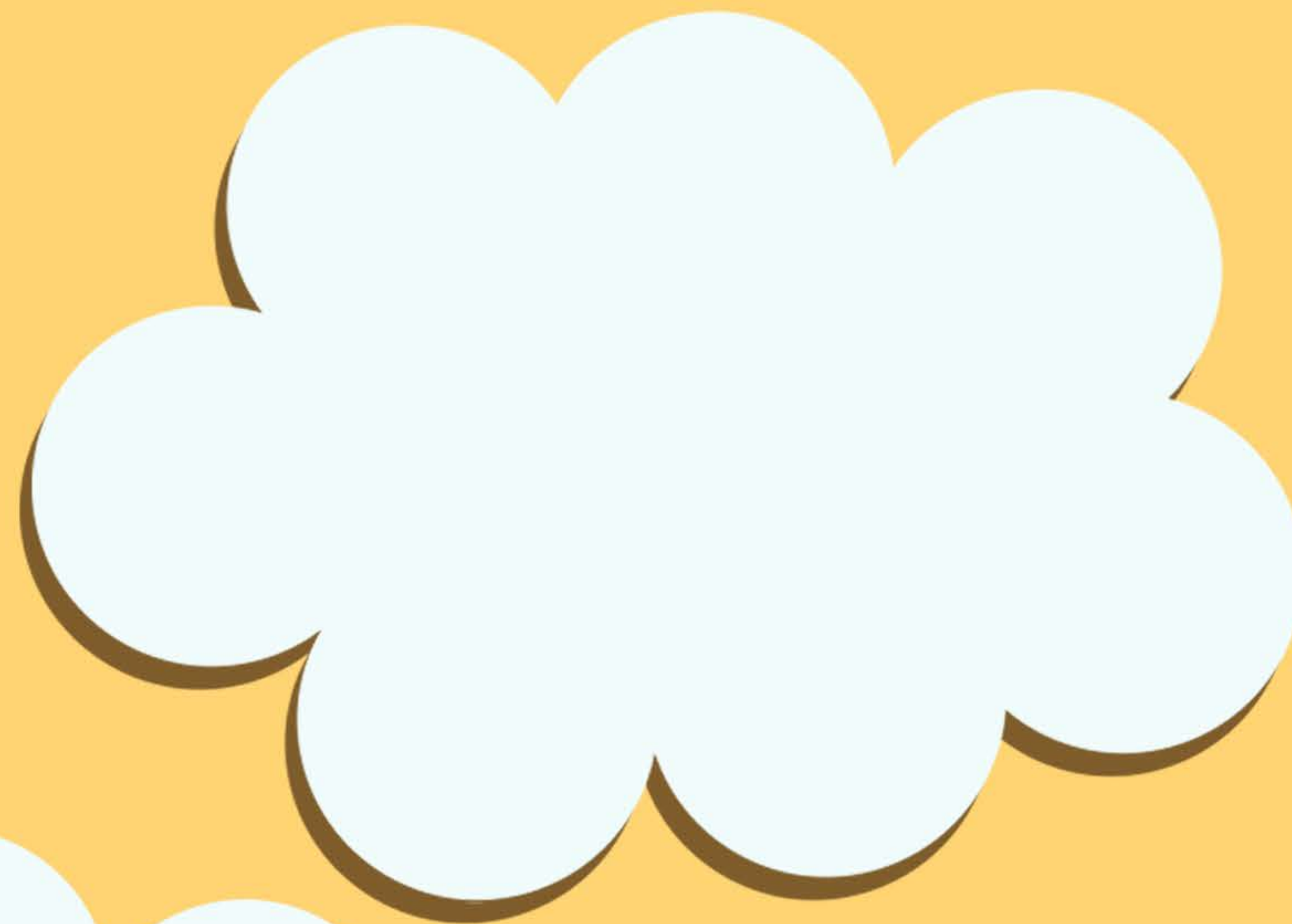
**MOŻEMY CZUĆ SIĘ SAMOTNI, PRZESTRASZENI, ROZZŁOSZCZENI LUB
SFRUSTOWANI. MOŻEMY CZUĆ SIĘ ŚMUTNI, GDYŻ BRAKUJE NAM NASZYCH
PRZYJACIOŁ I NASZEJ RODZINY. MOŻEMY MIEĆ BEZŁADNE MYŚLI, A NASZE
CIAŁO MOŻE CZUĆ SIĘ BARDZO NAPIĘTE.**



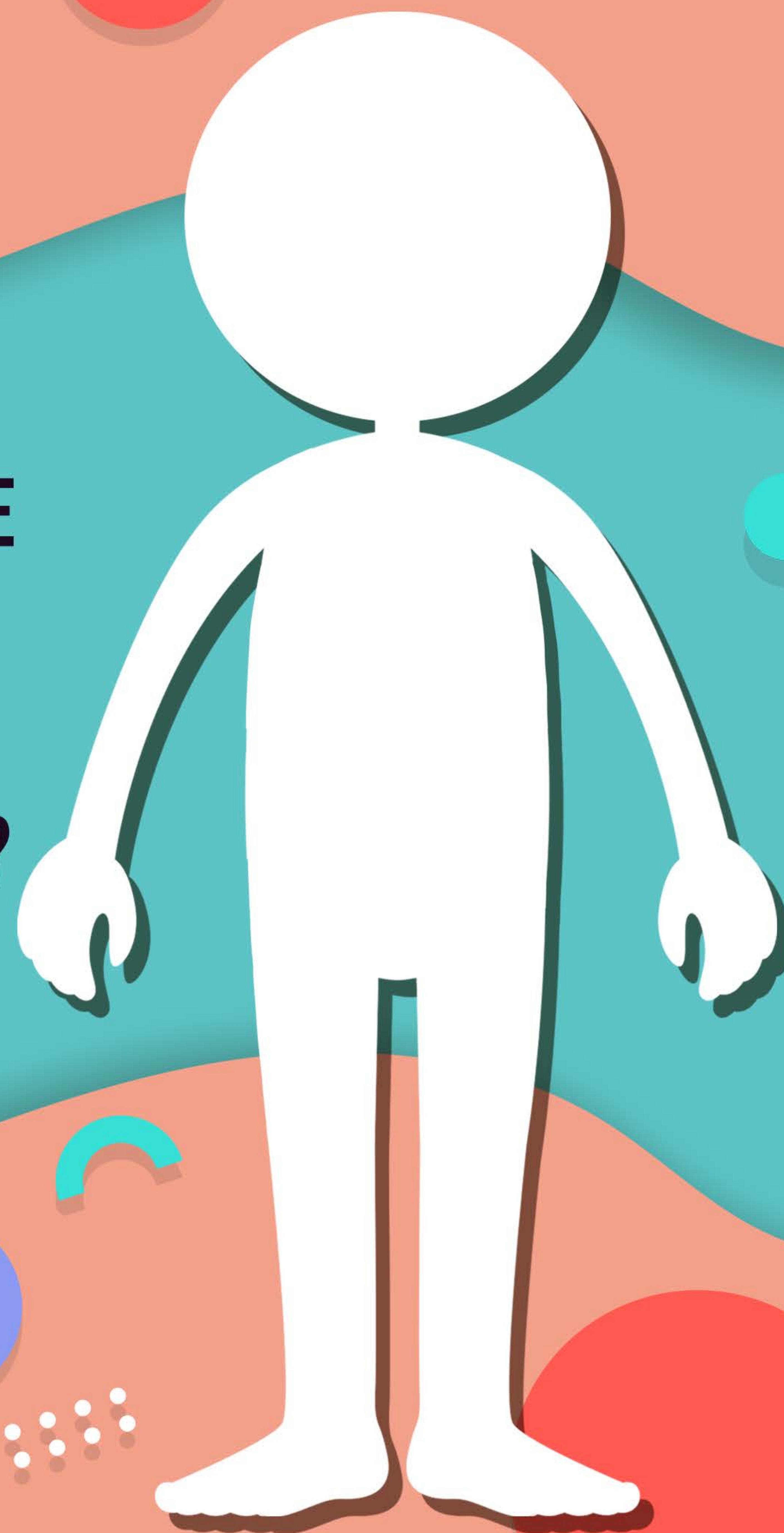
**UCZUCIA POTRZEBUJĄ UWOLNIĆ
SIĘ I OPOWIEDZIEĆ SWOJE
HISTORIE. CZY MOŻESZ JE TERAZ
NARYSOWAĆ?**



**OPI SZ LUB NARYSUJ OBRAZ
ZWIĄZANY Z MYŚLIAMI, KTÓRE CI
TOWARZYSZĄ.**

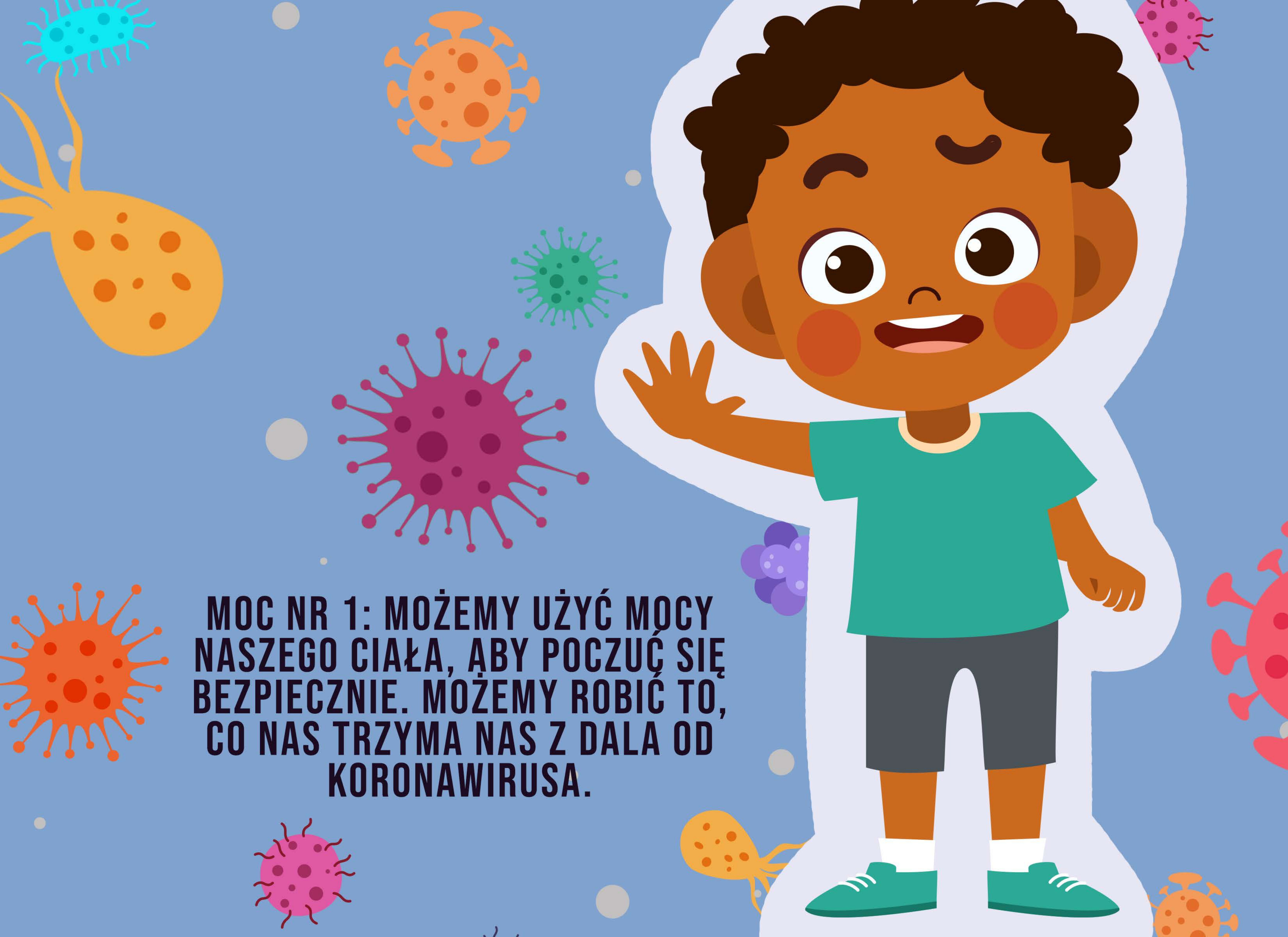


**NARYSUJ UCZUCIA I ODCZUCIA, KTÓRE
ZAUWAŻASZ W SWOIM CIELE. CZY
CIAŁO CZUJE SIĘ WIOTKIE JAK
ŁAZANKA LUB TWARDE JAK SKAŁA?
CZY CZUJE SIĘ LEKKIE ALBO CIĘŻKIE?
POSŁUCHAJMY, CO MÓWI CIAŁO!**



**KIEDY NIE CZUJEMY SIĘ
DOBRZE, MOŻEMY ZROBIĆ TO,
CO ROBI MAŁŻA!!!! MOŻEMY
UŻYĆ WŁASNYCH MOCY I
WYTWORZYĆ SVOJĘ PERŁY.
ZOBACZ, JAK MOŻEMY
UŻYWAĆ NASZYCH MOCY!!**





**MOC NR 1: MOŻEMY UŻYĆ MOCY
NASZEGO CIAŁA, ABY POCZUĆ SIĘ
BEZPIECZNIE. MOŻEMY ROBIĆ TO,
CO NAS TRZYMA NAS Z DAŁA OD
KORONAWIRUSA.**



**MOC NR 2: MOŻEMY SPOTKAĆ SIĘ ZE
SWOIMI UCZUCIAMI, ABY USŁYSZEĆ TO,
CO MAJĄ NAM DO POWIEDZENIA.**

JEŚLI NASZE UCZUCIA STAJĄ SIĘ ZBYT DUŻE,
ZBYT CIEPŁE LUB ZBYT ZIMNE, TO MOŻEMY
ZROBIĆ COŚ, CO JE SCHŁODZI LUB
ROZGRZEJE.





**PAMIĘTAJ:
IGNOROWANIE
NASZYCH UCZUĆ NIE
POMAGA.
UCZUCIA SĄ
POSŁAŃCAMI. IM
BARDZIEJ ICH
SŁUCHAMY I MÓWIMY
O NICH, TYM LEPIEJ
CZUJEMY SIĘ Z
UPŁYWEM CZASU.**



**MOC NR 3: MOŻEMY BYĆ
UPRZEJMI I TROSKLIWI
WOBEĆ NASZYCH UCZUĆ ORAZ
WSPÓŁCZUJĄCY.**



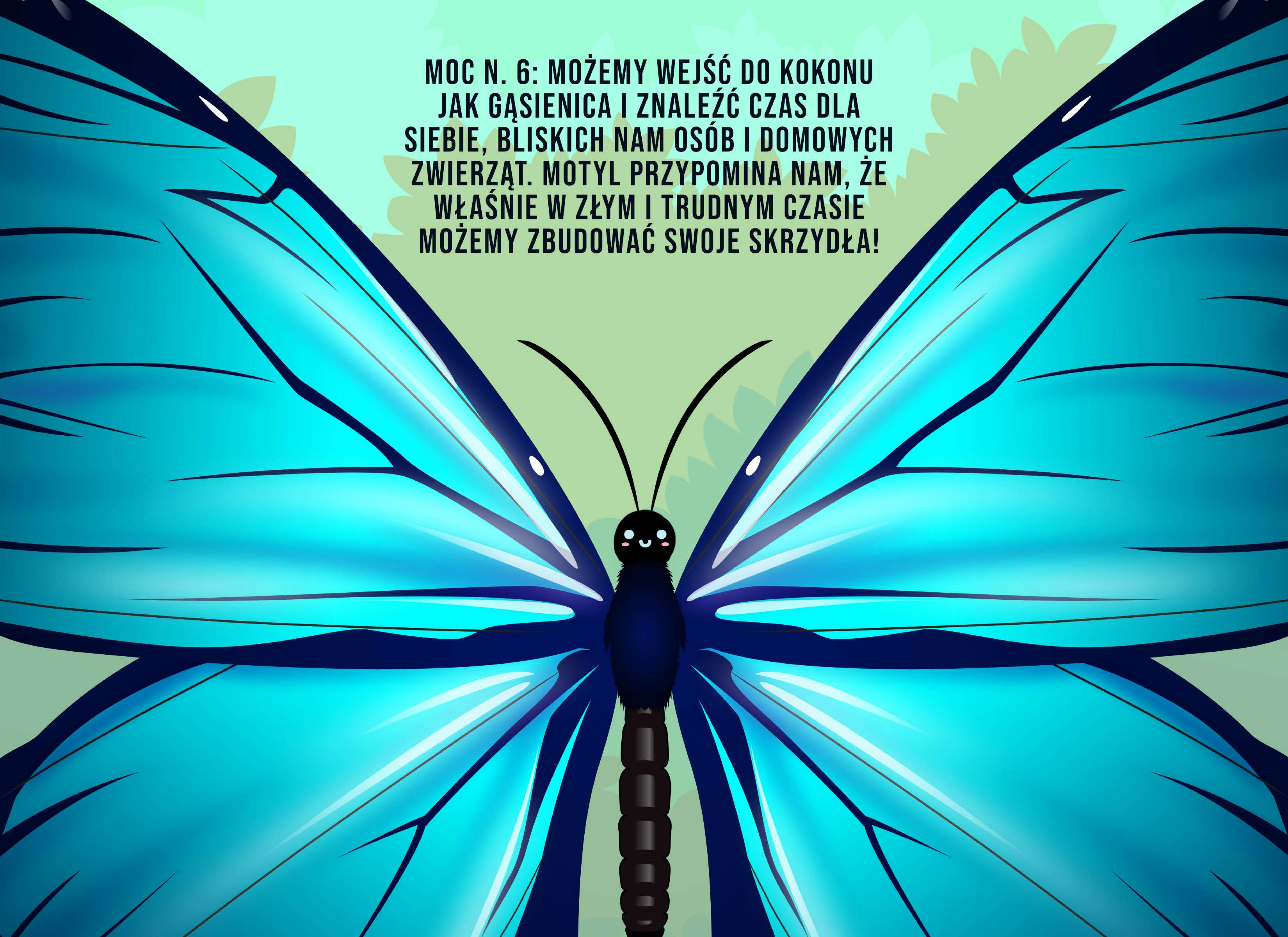


**MOC NR 4: MOŻEMY POZNAĆ
NASZE POTRZEBY I ZROZUMIEĆ CO
POWODUJE, IŻ CZUJEMY SIĘ
LEPIEJ: POTRZEBUJEMY
PRZYTULENIA LUB KOGOŚ, KTO
POWIE NAM ŻE WSZYSTKO BĘDZIE
DOBRZE? CZY CZUJEMY POTRZEBĘ
POROZMAWIANIA Z KIMŚ DO KOGO
MAMY ZAUFANIE?**

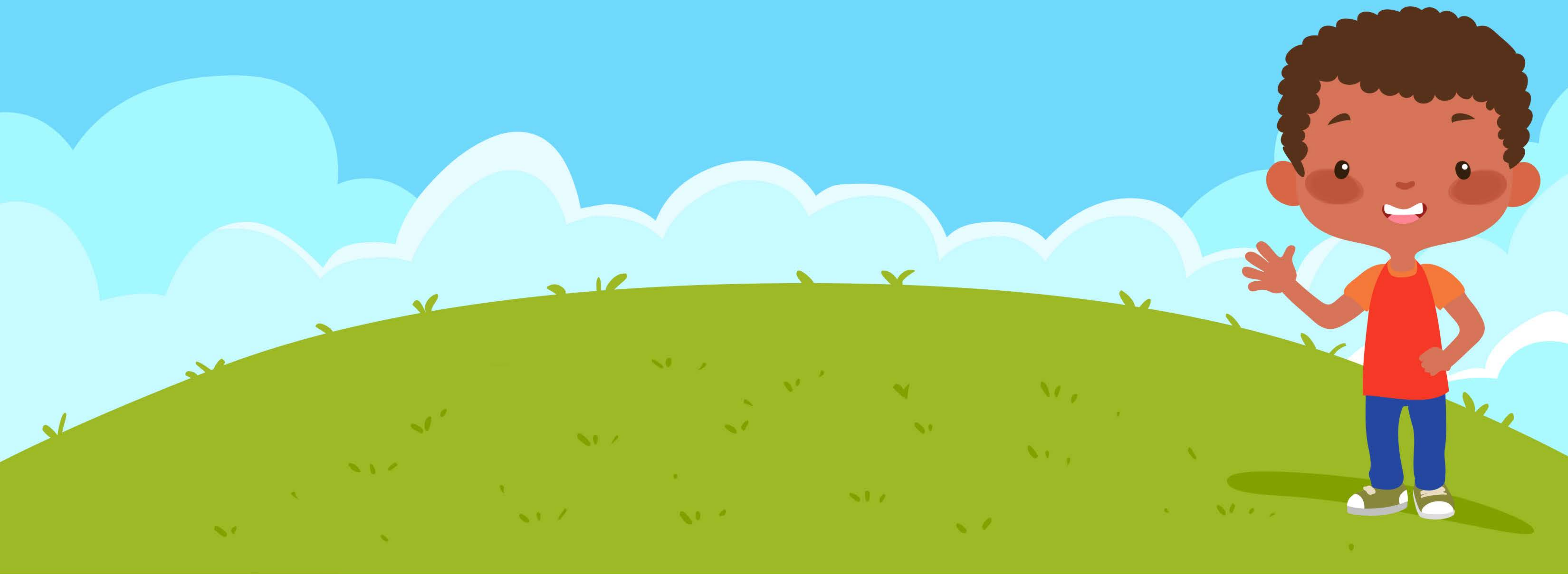
**MOC NR 5: MOŻEMY UŻYĆ MOCY ODDYCHANIA.
ODDYCHANIE MOŻE NAM POMÓC USPOKOIĆ NASZ
UMYSŁ, NASZE SERCA I NASZE CIAŁO.**



**MOC N. 6: MOŻEMY WEJŚĆ DO KOKONU
JAK GĄSIENICA I ZNALEŹĆ CZAS DLA
SIEBIE, BŁISKICH NAM OSÓB I DOMOWYCH
ZWIERZĄT. MOTYL PRZYPOMINA NAM, ŻE
WŁAŚNIE W ZŁYM I TRUDNYM CZASIE
MOŻEMY ZBUDOWAĆ SVOJE SKRZYDŁA!**



MOC NR 7: BYĆ MOŻE ZNAJDZIEMY CZAS NA POŁĄCZENIE SIĘ Z NASZYM ZESPOŁEM POMOCNIKÓW. MOŻESZ RYSOWAĆ LUB PISAĆ KOGO CHCIAŁBYŚ MIEĆ W SWOIM ZESPOLE? OSOBĘ, ZWIERZĘ, PRZYJACIELA, SUPERBOHATERA LUB KOGOKOLWIEK INNEGO, KTÓREGO NA PEWNO CHCESZ DOŁĄCZYĆ DO WŁASNEGO ZESPOŁU.



An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt. Their hands are positioned on either side of the butterfly, with fingers slightly curled. The butterfly has orange wings with yellow spots and a black body. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars, suggesting a night sky. The person's face is partially visible at the top, showing a smile.

**MOC NR 7: MOŻESZ TEŻ UŻYĆ TAŃCA MOTYLA
KRZYŻUJĄC RĘCE NA PIERSIACH I UDERZAJĄC NIMI Z
JEDNEJ I DRUGIEJ STRONY.**



**MOC N. 9: MOŻESZ TAŃCZYĆ JAK
GORYL MYŚLAĆ O RADOSNYCH
CHWILACH. UDERZAJ SIĘ W PIERSI
NAJPIERW Z JEDNEJ, A POTEM Z
DRUGIEJ STRONY.**

**MOC NR 10: MOŻESZ TEŻ ZNALEŹĆ MIEJSCE, W KTÓRYM CZUJESZ SIĘ
SZCZĘŚLIWY I BEZPIECZNY. CZY POTRAFISZ NARYSOWAĆ TO MIEJSCE?
KIEDY JE ZNAJDZIESZ, TO UDERZAJ STOPAMI O ZIEMIĘ TAK, JAKBYŚMY
MASZEROWALI RAZEM!**



MOĆ N. 11: MOŻEMY
ŚPIEWAĆ, MOŻEMY NUCIĆ,
MOŻEMY TAŃCZYĆ I
SKAKAĆ!

MOC NR 12: MOŻEMY POŁĄCZYĆ SIĘ ZA POMOCĄ NASZYCH SERC.



**WSZYSTKO TO, CO MUSIMY ZROBIĆ, TO
WYOBRAZIĆ SOBIE DŁUGI, SPECJALNY SZNUR
IDĄCY OD TWOJEGO SERCA DO SERC INNYCH
OSÓB, KTÓRE KOCHAMY.**





**BOWIEM NAJWIĘKSZĄ MOC,
KTÓRĄ POSIADAMY, JEST MOC
KOCHANIA SAMYCH SIEBIE
ORAZ KOCHANIA INNYCH LUDZI
WOKÓŁ NAS. W WIELU
MIEJSCACH NA ŚWIECIE NIE
MOŻEMY DOTYKAĆ SIĘ LUB BYĆ
BLISKO NASZYCH PRZYJACIÓŁ I
NASZEJ RODZINY, ALE ZA TO
MOŻEMY WYOBRAZIĆ SOBIE, ŻE
PRZENOSIMY ICH DO NAS. I BYĆ
BARDZO BLISKO NICH W
NASZYCH SERCACH.**

**PAMIĘTAJ. W NAS JEST
PEŁNO SPECJALNYCH
MOCY! NIE JESTEŚMY
SAMI, MOŻEMY
ZJEDNOCZYĆ SIĘ I UŻYĆ
WSZYSTKICH NASZYCH
MOCY, JAKBY BYŁA TYLKO
JEDNA, ZBUDOWAĆ SVOJE
SKRZYDŁA I RAZEM
WYTWORZYĆ DUŻO PEREŁ.**



UŁOŻMY TERAZ PIOSENKĘ O MAŁŻY I MOTYLU, I TAŃCZMY. MOŻEMY ZAPROSIĆ
WSZYSTKIE NASZE UCZUCIA, BO CHOCIAŻ JESTEŚMY SMUTNI I PRZESTRASZENI, TO
NADAL MOŻEMY RAZEM ŚPIEWAĆ! PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAM. WSZYSCY
RAZEM TO PRZEŻYWAMY!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)