

# WSPARCIE NA STARCIE



## Instrukcje głosowe i ćwiczenia dla osób odczuwających **lęk przed lataniem**

Psychoterapeutka Jagoda Miedzińska | Pilot Igor Augustyniak



# Witaj!

Jeżeli to czytasz, to zapewne samolot nie jest Twoim ulubionym środkiem transportu, ale potrzebujesz z niego skorzystać. Nie martw się, nie jesteś sam i świetnie wybrałeś, bo my - ekipa **Pokochaj Latanie** od lat pomagamy pokonywać lęk przed lataniem i spełniać marzenia o podróżach, a teraz dodatkowo możesz zabrać nas ze sobą na pokład samolotu.

Stworzyliśmy ten pakiet nagrań właśnie po to, by wspierać Cię na każdym kroku Twojej podróży. Niezliczone razy słyszeliśmy od uczestników naszych warsztatów życzeniowe "gdybyście tak mogli ze mną latać za każdym razem!" - no to proszę - jesteśmy!

*Pokochaj Latanie*



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.



**Przygotowaliśmy dla Ciebie pakiet pomocy na różne trudne momenty, będziemy z Tobą na czas Twojej podróży.**

Jesteśmy by lęk nie zepsuł Ci niesamowitego doświadczenia jakim jest latanie w przestworzach, stworzyliśmy dla Ciebie pakiet nagrań, które pozwolą Ci go trochę okiełznać i wprowadzą Cię w stan ukojenia.

Wierzmy, że piękne przygody przed Tobą, nie daj się zatrzymać. Nad Twoim bezpieczeństwem w samolocie czuwa naprawdę ogromny sztab ludzi. Nie zapominaj o tym.

Świetnie wyszkolona załoga pilotów, mechaników, konstruktorów, kontrolerów lotów, stewardess właśnie na tę okazję – byś mógł lecieć samolotem- wykonuje ogrom świetnej roboty – możesz im zaufać.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# Kogo usłyszysz?



## JAGODA MIEDZIŃSKA

Psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (cert. PTPPB nr 1039) i terapii schematów (cert. ISST IND-2520). Dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu wie, jak wesprzeć Cię w chwilach, w których Twój lęk eskaluje. Będzie towarzyszyć Ci w nagraniach i pomagać Ci obniżyć napięcie.



## KPT. PIL. IGOR AUGUSTYNIAK

Pilot z ponad 30-letnim stażem w lotnictwie. Kapitan w Polskich Liniach Lotniczych LOT, pilotuje nowoczesny samolot Boeing 787 Dreamliner. Instruktor kolejnych pokoleń pilotów. Opowie Ci o naturze turbulencji i swoim autorytetem wspomocze Twoją pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# NAGRANIA

Masz do wyboru kilka form pracy z nami, nagrania mogą być odtwarzane w dowolnej kolejności, wybierz to, które na dany moment masz ochotę i które będzie najbardziej odpowiadać na Twoje potrzeby w danej chwili.



## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Skorzystaj z tych nagrań jeśli chcesz uspokoić swoje ciało i umysł. Znajdziesz tu zarówno pracę z oddechem, ciałem, jak i ćwiczenia wyobrazeniowe pomagające ukoić emocje.

## NAGRANIA EDUKACYJNE

## ĆWICZENIA OPARTE NA TECHNIKACH TERAPII SCHEMATÓW

Są to unikatowe ćwiczenia wyobrazeniowe, które wesprą Cię na dwóch etapach podróży - na lotnisku i w samolocie.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# CIAŁO

**Lęk** to emocja, która pobudza Twoje ciało do działania. Próbuje ostrzec Cię przed potencjalnym zagrożeniem. Emocje i nasze reakcje w ciele to wynik ewolucyjnego mechanizmu przetrwania, a warunki, w których powstawały mają się nijak do dzisiejszego świata. Latanie dla naszych pra- pra-przodków, było zupełnie poza zasięgiem, nie do wyobrażenia. Dlatego nasz system ostrzegawczy dziś w tej sytuacji może włączać się zupełnie niepotrzebnie.

Lęk podkręca nasze ciało byśmy mogli szybko uciekać lub skutecznie walczyć – a w samolocie, naszym jedynym zadaniem jest wysiedzieć na fotelu. I właśnie dlatego szybkie bicie serca, przyspieszony oddech, spięte mięśnie, wyczulone zmysły – bardziej sprawiają dyskomfort i obawę niż są faktycznie w tej chwili potrzebne.

Ty potrzebujesz się **uspokoić i zrelaksować**. Właśnie dlatego przygotowaliśmy nagrania zapraszające do pracy z ciałem – dajmy mu znać, że wszystko ok, że to fałszywy alarm i może wrócić do stanu spoczynku.

**Nagranie nr 3 to praca z oddechem, a nr 4 pomoże Ci w rozluźnieniu mięśni.**



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# WIZUALIZACJA

Nasza **wyobraźnia** ma niesamowitą moc. Pewnie doskonale znasz ten moment kiedy Twoje ciało spina się na samą myśl, że wydarzy się coś złego, może właśnie tak czujesz się teraz na myśl o podróży samolotem. Same myśli mogą wywołać lęk i stres, ale... również mogą pomóc Ci zrelaksować się! Twoja głowa nie do końca potrafi rozróżnić to co wyobrażone, od tego co rzeczywiste i tu wykorzystamy ten mechanizm jako wielki atut.

W Twoim ciele jest zapisana pamięć stanu **rozluźnienia** i właśnie dlatego, jesteś w stanie doświadczyć ukojenia także teraz, kiedy tego potrzebujesz, nawet na lotnisku czy w samolocie, właśnie dzięki sile wyobraźni.

W nagraniu nr 5 **przetestujesz moc swojej wyobraźni**, nagranie nr 6 zabierze Cię na **spacer po urokliwym miejscu** jakie dla Ciebie namalowaliśmy słowami, a potem to Ty staniesz się Twórcą i Kreatorem i stworzysz swoje własne, unikatowe **bezpieczne miejsce** (nagranie nr 7). Zapraszamy Cię do wyobrażeniowych technik relaksacyjnych.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# EDUKACJA

Wiemy, że dla osób, które boją się latać samolotem, często bardzo trudnym momentem jest sytuacja turbulencji. Być może jest tak również u Ciebie. Na wszelki wypadek przygotowaliśmy nagranie w tym temacie (nagranie nr 8). Jak tylko pojawi się turbulencja, możesz je włączyć i posłuchać, o tym ciekawym zjawisku. Zapewniamy Cię, że jest bezpiecznie i nic Ci nie zagraża, nawet wtedy, gdy trzęsie.

Chcemy zadbać, byś przeżył ten czas spokojnie i w miarę komfortowo, bo o swoje faktyczne, fizyczne bezpieczeństwo nie musisz się martwić.

Turbulencja, tak samo jak przeżywanie silnego lęku, jest nieprzyjemna, ale nie jest niebezpieczna.

O tym dlaczego tak jest opowie Ci specjalista w tej dziedzinie, doświadczony pilot liniowy. kpt. Igor Augustyniak. Turbulencja to naturalny element jego codzienności w przestworzach. Między słowami możesz liczyć również na wsparcie i przypomnienia o rozluźnieniu i oddechu od psychoterapeutki Jagody Miedzińskiej.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.



# TECHNIKA TERAPII SCHEMATÓW

W naszych nagraniach znajdziesz również unikatowe ćwiczenia wyobrazeniowe oparte na technikach terapii schematów. To nurt terapeutyczny charakteryzujący się bardzo dużą skutecznością i skoncentrowany na zmianie emocjonalnej. Pozwolą Ci one nie tylko “zrozumieć” czemu nie musisz się bać, ale również to poczuć!

Posłuchaj więcej o tej metodzie (nagranie nr 9), a potem przejdź do ćwiczeń. Pierwsze może pomóc Ci na lotnisku (nagranie nr 10), w oczekiwaniu na Twój lot, drugie już w samolocie (nagranie nr 11). Jeśli tylko poczujesz, że zaczynasz się bać - możesz z nich skorzystać.

Metaforycznie możemy wyobrazić sobie, że każdy z nas ma w sobie różne części siebie tzw. tryby. Jest to między innymi Twoja wrażliwa, emocjonalna część, która w takich okolicznościach może przeżywać dużo lęku, czy bezradności – Wrażliwe Dziecko. Jest też Twoja Zdrowa Dorosła część, która mimo wszystko chce latać, korzysta z narzędzi takich jak to, by móc realizować zamierzone cele i zadania i spełniać marzenia! Zadaniem tej Zdrowej jest opieka nad tą Dziecięcą.

Nagrania pomogą Ci umocnić się, poczuć pewność, siłę i sprawczość, by móc ukoić lęk.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# SPIS NAGRAŃ



## 1. Powitanie -startujemy!

## 2. Ciało

- Oddech (3)
- Relaksacja mięśni (4)

## 3. Wizualizacja

- Spacer po magicznym lesie (6)
- Bezpieczne miejsce (7)

## 4. Turbulencja

## 5. Ćwiczenia wyobrazeniowe oparte na technikach terapii schematów

- Opieka nad wrażliwym dzieckiem – lotnisko (10)
- Opieka nad wrażliwym dzieckiem – samolot (11)

## 6. Zakończenie - lądujemy



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.



# SŁOWO O WARSZTATACH

## ILONA



Po 20 latach latania z potwornym lękiem, który odbierał mi przyjemność z podróżowania zdecydowałam się na kurs Pokochaj Latanie! To była świetna decyzja! Organizatorzy podchodzą do tematu z pełnym zaangażowaniem. Przez cały czas czułam się zaopiekowana. Prowadzący zajęcia to pasjonaci i doświadczeni specjaliści.. Ich wiedza i doświadczenie są piorunujące! Tłumaczyli wszystko w sposób przystępny i wzbudzili moje 100% zaufanie. Dzięki nim uwierzyłam, że latanie jest bezpieczne! Wspólny lot był wisienką na torcie. To nieprawdopodobne, że poleciałam samolotem bez lęku... całą drogę patrzyłam w okno, podziwiałam piękne widoki, uśmiechałam się. Byłam szczęśliwa!!! Szczęśliwa w samolocie-do dzisiaj coś niemożliwego dla mnie... Poznałam nowy wymiar podróżowania i już nie mogę się doczekać kolejnego lotu. Polecam ten kurs tym, którzy boją się latać i jeszcze raz dziękuję wszystkim, którzy pomogli mi pożegnać się z tą okropną fobią.

## AGATA



Bardzo profesjonalne podejście do klienta ! Świetna atmosfera oraz ludzie z pasją, którzy tworzą ten zespół. Wszystkie zajęcia były bardzo ciekawe i pomocne , poprowadzone w świetny sposób. Wszyscy są bardzo wyrozumiali oraz otwarci na wszelkie pytania i wątpliwości. Osobiście czuję się o wiele pewniej i lepiej po tych warsztatach - lot był bardzo przyjemny i z chęcią znów wsiądę do samolotu. Z pewnością było warto ! Polecam z całego serca.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# ZAPRASZAMY NA WARSZTATY!



Nagrania to forma wsparcia na czas lotu, jeśli jednak Twój lęk jest paraliżujący, nie pozwól mu rosnąć. Zajmij się nim kompleksowo. W takim przypadku najlepszym wyborem będą dla Ciebie pełne warsztaty. Podczas 2 dni zajęć zapewnimy Ci wiedzę i techniki niezbędne do przezwyciężenia strachu przed lataniem. Na koniec dnia czeka Cię krótka lot w towarzystwie naszego fantastycznego zespołu.

Nasz zespół to profesjonaliści z różnych dziedzin: psychologowie, doświadczeni piloci, personel pokładowy, kontrolerzy ruchu lotniczego, mechanicy, dyspozytorzy lotniczy oraz lekarze.

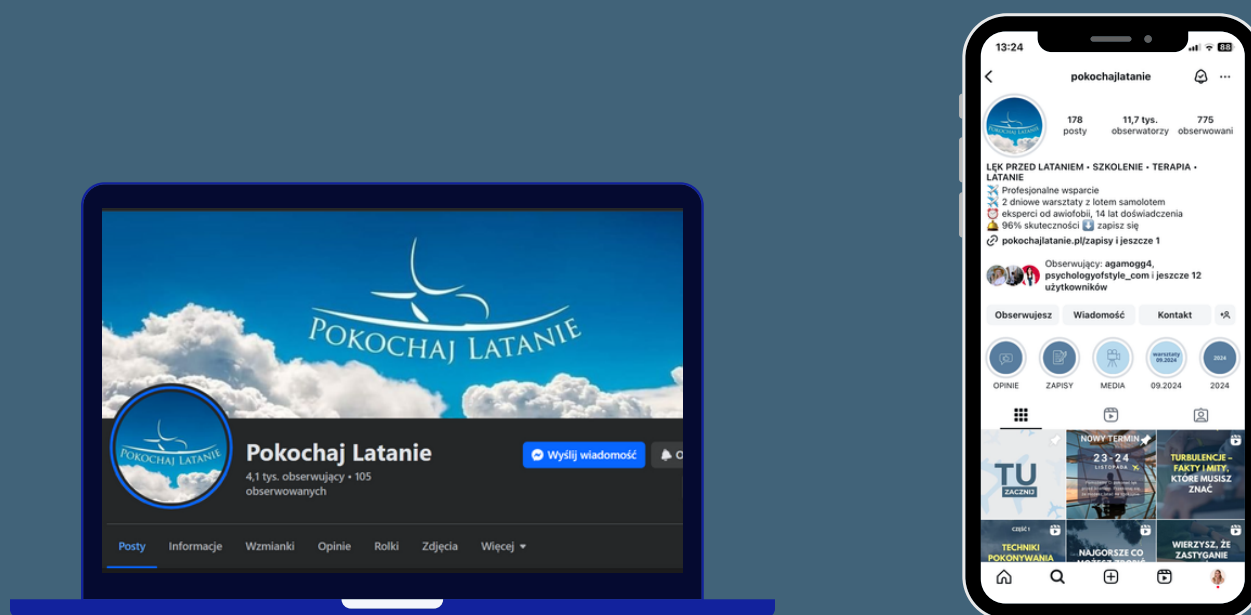
Wspólnie stworzyliśmy program odpowiadający na potrzeby osób takich jak Ty.



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.

# NASZĄ MISJĄ JEST POMÓC CI REALIZOWAĆ MARZENIA!

## DLATEGO EDUKUJEMY, RADZIMY, WSPIERAMY.



ODWIEDŹ NAS NA NASZYCH KANAŁACH:



Facebook: Pokochaj Latanie



Instagram: @pokochajlatanie



**Uwaga!** Pamiętaj, że nagrania są objęte prawami autorskimi, prosimy uszanuj naszą pracę i nie udostępniaj plików innym osobom.