



# Notes na trasę koncertową

## Arkusz roboczy

Materiały zostały stworzone dzięki wsparciu  
firmy Backline - [www.backline.care](http://www.backline.care)

### **Radzenie sobie z samotnością**

1. Opisz swoje obecne uczucie samotności: Zapisz, jak się teraz czujesz. Jakie emocje przeżywasz? Czy czujesz się smutny, niespokojny lub znudzony? Bądź konkretny i spróbuj zidentyfikować źródło swojej samotności.
2. Zidentyfikuj wyzwalacze samotności: Zapisz, co wyzwała u Ciebie uczucie samotności. Czy jest to rozłąka z ukochanymi osobami, pobyt w nowym mieście, czy brak porozumienia z członkami zespołu? Zidentyfikowanie wyzwalaczy może pomóc Ci ich unikać lub minimalizować w przyszłości.
3. Wypisz strategie radzenia sobie: Wypisz strategie radzenia sobie, które sprawdziły się w przeszłości lub które twoim zdaniem mogą być pomocne teraz. Może to obejmować takie rzeczy, jak zadzwonienie do przyjaciela lub członka rodziny, zajęcie się hobby lub praktykowanie uważności. Bądź konkretny w kwestii tego, jak wdrożysz te strategie radzenia sobie podczas trasy.



4. Poproś o wsparcie: zapisz, do kogo możesz zwrócić się o wsparcie podczas trasy. Mogą to być członkowie zespołu, przyjaciele, członkowie rodziny lub specjalista ds. zdrowia psychicznego. Określ dokładnie, w jaki sposób skontaktujesz się z tymi osobami i jakiego rodzaju wsparcia od nich potrzebujesz.

5. Utwórz plan samoopieki: Napisz plan samoopieki na wypadek, gdybyś poczuł się samotny. Może to obejmować pójście na wydarzenie grupowe lub osobiste, bądź wirtualne spotkanie samopomocowe z drugą osobą. Dodaj czynności, które sprawiają, że czujesz się dobrze, takie jak spacer, słuchanie muzyki lub praktykowanie jogi. Określ dokładnie, kiedy i jak często będziesz podejmować te czynności.

6. Monitoruj swoje postępy: zapisz, w jaki sposób będziesz monitorować swoje postępy w radzeniu sobie z samotnością. Może to obejmować prowadzenie dziennika, śledzenie nastroju lub korzystanie z aplikacji dotyczącej zdrowia psychicznego. Regularne monitorowanie postępów może pomóc Ci zachować motywację i wprowadzać zmiany w strategiach radzenia sobie w razie potrzeby.

7. Ustal realistyczne oczekiwania: zapisz realistyczne oczekiwania wobec siebie podczas trasy. Unikaj wywierania na siebie zbyt dużej presji, aby być cały czas szczęśliwym lub produktywnym. Pamiętaj, że uczucie samotności jest normalne i że nie ma nic złego w tym, by poświęcić czas wyłącznie dla siebie, gdy tego potrzebujesz.

8. Pamiętaj, aby ponownie przejrzeć ten arkusz, gdy poczujesz samotność podczas trasy. Podejmując proaktywne kroki w celu radzenia sobie z samotnością, możesz w pełni doświadczyć trasę koncertową, w której uczestniczysz i cieszyć się czasem spędzonym w drodze.