



Tytuł projektu:

"Leśne Lustra Dobrych Myśli – tablice dobrostanu na uroczysku Lublinek"



Lokalizacja:

Uroczysko Lublinek – teren leśny i spacerowy chętnie odwiedzany przez mieszkańców Łodzi i okolic.



Opis i cel projektu:

Celem projektu jest montaż serii estetycznych i trwałych **tablic edukacyjno-refleksyjnych** w przestrzeni uroczyska Lublinek. Tablice będą zawierać **krótkie, pozytywne komunikaty** inspirowane psychologią pozytywną, uważnością, samowspółczuciem oraz zdrowiem emocjonalnym.

Tablice będą zachęcać do **zatrzymania się, refleksji, oddechu i docenienia małych rzeczy**, które wpływają na jakość życia i dobrostan psychiczny. Każda z nich będzie poruszać inny temat – przytulanie, wdzięczność, zabawa, rozwój, akceptacja, dobra komunikacja czy pochwała siebie.

Dodatkowo planowana jest jedna lub dwie tablice **dedykowane osobom neuroatypowym**, np. z ADHD lub wysoką wrażliwością – z prostymi wskazówkami wspierającymi regulację emocji, koncentrację i akceptację siebie.

Jedna z tablic będzie miała formę **wolnej przestrzeni do wpisywania przez spacerowiczów pozytywnych myśli, rysunków czy podziękowań** – jako forma interakcji społecznej i budowania wspólnoty.



Dlaczego to ważne?

W świecie pełnym bodźców, stresu i pośpiechu, małe momenty uważności i życzliwości mogą mieć wielką moc. Ten projekt:

- wspiera **dobrostan psychiczny i emocjonalny mieszkańców**,
- promuje **wartości społeczne** – wdzięczność, empatię, rozwój,
- tworzy unikalne miejsce na mapie Łodzi – **przestrzeń pozytywnych myśli**,
- **uwrażliwia na potrzeby osób z ADHD, HSP i neuroatypowością**,
- zaprasza do aktywności nie tylko fizycznej, ale i psychicznej – spacer + refleksja.



Zakres projektu:

"Leśne Lustra Dobrych Myśli – tablice dobrostanu na uroczysku Lublinek"

- Projekt graficzny i treści tablic
- Produkcja tablic (materiał odporny na warunki atmosferyczne)
- Montaż (np. na drewnianych słupkach, bez naruszenia środowiska)
- Opcjonalnie: 1–2 tablice suchościeralne / kredowe
- Konsultacja z psychologiem / terapeutą (np. z obszaru uważności, ADHD)
- Możliwość zaangażowania lokalnych artystów (ilustracje / oprawa graficzna)

Odbiorcy projektu:

- mieszkańcy Łodzi i okolic, odwiedzający uroczysko Lublinek,
- osoby aktywne fizycznie i psychicznie – spacerowicze, biegacze, rowerzyści,
- rodziny z dziećmi, seniorzy,
- osoby wysoko wrażliwe, z ADHD, neuroatypowe – poszukujące spokojnych, wspierających przestrzeni.



Efekty projektu:

- poprawa samopoczucia i dobrostanu emocjonalnego mieszkańców,
- promocja uważności, empatii i rozwoju osobistego,
- budowanie wspólnoty i interakcji między spacerowiczami,
- wyróżnienie uroczyska Lublinek jako miejsca o wyjątkowym klimacie.

Treści tablic (wersja główna)

1. Przytulanie

Czy wiesz, że przytulanie uwalnia oksytocynę – hormon bliskości i szczęścia?
Wystarczy 30 sekund dziennie.
A Ty – kogo dziś przytuliłeś? Może... drzewo?

2. Wdzięczność

"Leśne Lustra Dobrych Myśli – tablice dobrostanu na uroczysku Lublinek"

Wdzięczność to naturalny antydepresant.

Za co dziś możesz być wdzięczny? Zatrzymaj się i pomyśl.

3. Dobre słowo

Komplement działa w dwie strony – daje radość zarówno temu, kto go mówi, jak i temu, kto go słyszy.

A Ty – powiedziałeś dziś coś miłego?

4. Akceptacja siebie

Nie musisz być idealny.

Jesteś wystarczający taki, jaki jesteś – teraz.

5. Zabawa

Zabawa nie jest tylko dla dzieci.

Ruch, śmiech, żart – to Twój reset.

Kiedy ostatnio się bawiłeś?

6. Pochwała siebie

Widzisz siebie w lustrze? Spójrz z życzliwością.

Za co dziś możesz siebie pochwalić?

7. Uznanie dla siebie

Zasługujesz na uznanie.

Co dziś zrobiłeś, z czego możesz być dumny?

8. Rozwój

Czy dziś zrobiłeś coś nowego, trudnego, ciekawego?

Każdy dzień to szansa, by się rozwijać.

9. Masz za dużo myśli?

Połóż dłoń na sercu. Posłuchaj swojego oddechu.

Jesteś tu. Wystarczy.

10. Wrażliwość to siła

Dostrzegasz więcej, czujesz więcej.

To dar, nie ciężar. Ucz się z tego korzystać.

11. Wolna tablica / kredowa / suchościeralna

 Zostaw dobrą myśl, rysunek albo pytanie dla kolejnej osoby.

Twój ślad może poprawić komuś dzień.

"Leśne Lustra Dobrych Myśli – tablice dobrostanu na uroczysku Lublinek"

Pomysły dodatkowe:

- Tablice mogą być uzupełnione o QR kody do krótkich ćwiczeń oddechowych, medytacyjnych lub filmików edukacyjnych.
- Można zaprosić lokalnych artystów, by ozdobili tablice ilustracjami natury lub emocji.
- Wersje językowe (PL/EN) – jeśli to miejsce odwiedzane przez turystów.

Szacunkowy koszt:

W zależności od liczby i formy tablic:

10–17 tys. zł

(szczegółowa wycena do doprecyzowania z wykonawcą – np. 8–11 tablic x 1000–1500 zł za projekt, wykonanie i montaż)