Karty radzenia sobie metodą somatyczną

48 kart do wydrukowania, które pomagają rozpoznać stan układu nerwowego i dobrać właściwe narzędzie

Szybkie wsparcie dla dni pełnych napięcia, zmęczenia, odcięcia i przeciążenia



Copyright

Karty radzenia sobie metodą somatyczną

(48 kart do wydrukowania)

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego lub do wykorzystania w pracy własnej z klientem / pacjentem w ramach dozwolonego użytku materiałów edukacyjnych.

Nie wolno sprzedawać, kopiować ani rozpowszechniać tego materiału w całości lub we fragmentach bez uprzedniej zgody właściciela praw.

Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający.
Nie stanowi diagnozy, psychoterapii ani porady medycznej.

W przypadku silnego przeciążenia, traumy lub utrzymującego się pogorszenia samopoczucia należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą.

Spis treści

TWOJA PODRÓŻ DO WIĘKSZEGO SPOKOJU
ZACZYNA SIĘ TUTAJ

48 kart. Trzy stany. Więcej równowagi na co dzień.

WPROWADZENIE

00 — Okładka
01 — Copyright
02 — Spis treści
03 — Wprowadzenie
04 — MODUŁ 01 | Jak korzystać z kart
05 — Jak rozpoznać stan i wybrać kartę

MODUŁ 02
KARTY DLA STANU
ROZPĘDZENIA / POBUDZENIA

06 — MODUŁ 02 | Karty dla stanu rozpędzenia / pobudzenia
07 — Karta 01
08 — Karta 02
09 — Karta 03
10 — Karta 04
11 — Karta 05
12 — Karta 06
13 — Karta 07
14 — Karta 08
15 — Karta 09
16 — Karta 10
17 — Karta 11
18 — Karta 12
19 — Karta 13
20 — Karta 14
21 — Karta 15
22 — Karta 16

MODUŁ 03
KARTY DLA STANU
WYGASZENIA / WYŁĄCZENIA

23 — MODUŁ 03 | Karty dla stanu wygaszenia / wyłączenia
24 — Karta 17
25 — Karta 18
26 — Karta 19
27 — Karta 20
28 — Karta 21
29 — Karta 22
30 — Karta 23
31 — Karta 24
32 — Karta 25
33 — Karta 26
34 — Karta 27
35 — Karta 28
36 — Karta 29
37 — Karta 30
38 — Karta 31
39 — Karta 32

MODUŁ 04
KARTY DLA STANU
UKOJENIA / REGULACJI

40 — MODUŁ 04 | Karty dla stanu ukojenia / regulacji
41 — Karta 33
42 — Karta 34
43 — Karta 35
44 — Karta 36
45 — Karta 37
46 — Karta 38
47 — Karta 39
48 — Karta 40
49 — Karta 41
50 — Karta 42
51 — Karta 43
52 — Karta 44
53 — Karta 45
54 — Karta 46
55 — Karta 47
56 — Karta 48

Wprowadzenie

MAŁE KROKI. WIĘKSZY SPOKÓJ.

Nie każda technika działa tak samo w każdym dniu.

Czasem ciało jest rozpędzone, napięte i przeciążone. Innym razem jest wyciszone aż za bardzo, ciężkie albo odcięte. Bywają też chwile ukojenia, które warto wzmacniać, a nie tylko „ratować się", kiedy jest źle.



Te karty zostały stworzone po to, żeby ułatwić Ci dwa kroki:

1. Rozpoznać swój aktualny stan.
2. Wybrać małe narzędzie, które lepiej do niego pasuje.

Nie musisz robić wszystkiego.
Nie musisz robić tego idealnie.
Wystarczy jedna mała praktyka na raz.

Jak korzystać z materiału:

- najpierw sprawdź, co dzieje się w ciele,
- potem wybierz kartę oznaczoną odpowiednim stanem,
- wykonaj ćwiczenie spokojnie i bez presji,
- zatrzymaj się, jeśli praktyka bardziej nasila napięcie niż je reguluje.

To materiał edukacyjny i wspierający.

Może być używany samodzielnie albo jako pomoc w pracy specjalisty.

MODUŁ 01

Jak korzystać z kart

Najpierw rozpoznaj stan. Potem wybierz małe narzędzie.



Jak rozpoznać stan i wybrać kartę

PROSTY PRZEWODNIK NA CO DZIEŃ

1 Trzy główne stany

ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CO CZUJESZ TERAZ



Ukojenie / regulacja

Czuję więcej spokoju, kontaktu, obecności i elastyczności.



Rozpędzenie / pobudzenie

Czuję napięcie, pośpiech, gonitwę myśli, drażliwość albo niepokój.



Wygaszenie / wyłączenie

Czuję ciężkość, odcięcie, brak energii, mgłę albo trudność z ruszeniem.

2 Jak wybrać kartę

CZTERY PROSTE KROKI DO WIĘKSZEGO DOBROSTANU

ZAUWAŻ

1. Zatrzymaj się na chwilę.

WYBIERZ

2. Zadaj sobie pytanie: „Czego teraz doświadcza moje ciało?"

WYKONAJ

3. Wybierz kolor / oznaczenie odpowiadające stanowi.
4. Zrób tylko jedną kartę.

SPRAWDŹ

5. Sprawdź po chwili, czy pojawiła się choć mała zmiana.

3 Ważna wskazówka

Nie wybieraj najtrudniejszej praktyki.
Wybierz tę, która wydaje się najbardziej możliwa teraz.

MODUŁ 02

Karty dla stanu rozpędzenia / pobudzenia

Dla chwil napięcia, przeciążenia, pośpiechu
i nadmiernej mobilizacji



KARTA 01

Wydłuż wydech

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz pośpiech, napięcie, wewnętrzne nakręcenie albo gonitwę myśli.

Co zrobić:

1. Usiądź lub stań wygodnie.
2. Zrób spokojny wdech nosem.
3. Zrób trochę dłuższy wydech ustami albo nosem.
4. Powtórz 5 razy bez forsowania.

Na co zwrócić uwagę:

Nie chodzi o idealny oddech. Wystarczy odrobina więcej czasu na wydechu niż na wdechu.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy w ciele pojawiło się choć 5% więcej miękkości?

KARTA 02

Poczuj stopy na podłodze

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



Kiedy użyć:

Gdy trudno Ci się zatrzymać, zebrać myśli albo wrócić do tu i teraz.

Co zrobić:

1. Postaw obie stopy stabilnie na podłodze.
2. Delikatnie dociśnij je do podłoża.
3. Zauważ pięty, śródstopie i palce.
4. Powiedz w myślach: „Jestem tutaj. Podłoga mnie trzyma."

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz się uspokoić od razu. Najpierw wystarczy poczuć kontakt i oparcie.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy czuję choć odrobinę więcej obecności w ciele?

SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

KARTA 03

Motyli uścisk

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz przeciążenie emocjonalne, napięcie albo trudność z wyhamowaniem.

Co zrobić:

1. Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej tak, aby dłonie spoczęły na barkach lub obojczykach.
2. Zacznij delikatnie, naprzemiennie opukiwać lewą i prawą stronę.
3. Oddychaj spokojnie.
4. Kontynuuj przez 30–60 sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Ruch ma być łagodny i rytmiczny. Jeśli to za dużo, zrób wolniej albo krócej.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy czuję więcej kontaktu ze sobą niż przed chwilą?

KARTA 04

Rozluźnij szczękę

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy zauważasz zaciśnięte zęby, napiętą szczękę albo sztywność w twarzy.

Co zrobić:

1. Pozwól, żeby zęby lekko się rozsunęły.
2. Oprzyj język luźno za dolnymi zębami.
3. Zrób spokojny wydech.
4. Delikatnie poruszaj żuchwą na boki.
5. Powtórz przez około 30 sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie próbuj „zmusić" szczęki do rozluźnienia.
Pozwól jej puścić tylko tyle, ile jest możliwe.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy twarz jest choć trochę mniej napięta?

KARTA 05

Dociśnij dłonie

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy w ciele jest dużo napięcia, energii albo potrzeby działania.

Co zrobić:

1. Złącz dłonie przed klatką piersiową.
2. Delikatnie dociśnij jedną dłoń do drugiej.
3. Utrzymaj nacisk przez 5 sekund.
4. Puść i zauważ różnicę.
5. Powtórz 3–5 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nacisk ma być wyraźny, ale nie bolesny.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co czuję w dłoniach po puszczeniu nacisku?

KARTA 06

Oprzyj plecy

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy masz wrażenie, że cały czas musisz być gotowa/y, czujna/y albo napięta/y.

Co zrobić:

1. Usiądź na krześle albo oprzyj się o ścianę.
2. Pozwól plecom dotknąć powierzchni za Tobą.
3. Zauważ punkty kontaktu.
4. Oddychaj normalnie.
5. Przez chwilę pozwól, żeby oparcie „wykonało część pracy".

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz się zapadać ani rozluźniać całkowicie. Wystarczy poczuć, że coś Cię podtrzymuje.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy mogę oddać oparciu choć 5% ciężaru ciała?

KARTA 07

Rozejrzyj się powoli

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz niepokój, napięcie albo trudność z pozostaniem w chwili obecnej.

Co zrobić:

1. Nie ruszając się gwałtownie, zacznij powoli rozglądać się po pomieszczeniu.
2. Zauważ 3 przedmioty, które przyciągają Twój wzrok.
3. Zwróć uwagę na ich kolor, kształt i położenie.
4. Pozwól oczom zatrzymać się na tym, co neutralne albo przyjemne.

Na co zwrócić uwagę:

Nie szukaj zagrożeń.
Ćwiczenie polega na zauważeniu tego, co naprawdę znajduje się wokół Ciebie teraz.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co w tym miejscu wygląda spokojnie albo neutralnie?

KARTA 08

Przenieś uwagę na temperaturę

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy myśli pędzą, a trudno Ci skupić uwagę na czymś konkretnym.

Co zrobić:

1. Weź do dłoni kubek z ciepłym napojem albo chłodny przedmiot.
2. Zauważ temperaturę.
3. Sprawdź, gdzie dokładnie ją czujesz.
4. Pozostań z tym odczuciem przez kilka spokojnych oddechów.

Na co zwrócić uwagę:

Temperatura ma być komfortowa i bezpieczna dla skóry.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy łatwiej mi teraz zauważyć ciało niż kilka chwil temu?

KARTA 09

Świadomy nacisk stóp

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



Kiedy użyć:

Gdy czujesz, że ciało chce działać, chodzić, biec albo „wyskoczyć ze skóry".

Co zrobić:

1. Stań stabilnie.
2. Dociśnij stopy do podłoża.
3. Poczuj pracę nóg.
4. Utrzymaj nacisk przez 3–5 sekund.
5. Puść i zauważ różnicę.
6. Powtórz kilka razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nie blokuj kolan.
Ruch ma być spokojny i kontrolowany.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy energia w ciele ma teraz bardziej konkretne miejsce?

SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

KARTA 10

Powolne przeciąganie

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy ciało jest spięte i trudno Ci po prostu „siedzieć spokojnie".

Co zrobić:

1. Unieś ramiona powoli.
2. Przeciągnij się tak, jak po przebudzeniu.
3. Zatrzymaj się na chwilę.
4. Zrób spokojny wydech.
5. Powoli opuść ramiona.
6. Powtórz 2–3 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nie rozciągaj się do bólu.
Liczy się powolny ruch, nie zakres.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Która część ciała zrobiła się odrobinę bardziej miękka?

KARTA 11

Rozluźnij barki

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy zauważasz, że barki są uniesione, szyja spięta albo ciało wygląda, jakby cały czas przygotowywało się na coś trudnego.

Co zrobić:

1. Unieś barki delikatnie w stronę uszu.
2. Przytrzymaj przez 2–3 sekundy.
3. Z wydechem pozwól im opaść.
4. Zauważ różnicę.
5. Powtórz 3 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nie opuszczaj barków gwałtownie. Pozwól im opaść własnym ciężarem.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy barki znajdują się teraz choć trochę niżej?

KARTA 12

Nazwij 5 rzeczy

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy myśli przyspieszają, trudno się skupić albo wszystko wydaje się „za dużo".

Co zrobić:

Zatrzymaj się i nazwij:

5. 5 rzeczy, które widzisz,
4. 4 rzeczy, których możesz dotknąć,
3. 3 dźwięki, które słyszysz,
2. 2 zapachy, które zauważasz,
1. 1 rzecz, którą czujesz teraz w ciele.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz robić tego perfekcyjnie. Jeśli pełna sekwencja jest za długa, zacznij tylko od 5 rzeczy, które widzisz.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co zauważyłam/em, czego wcześniej nie było w mojej uwadze?

KARTA 13

Potrząśnij napięciem

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy ciało jest pełne energii, napięcia albo niepokoju ruchowego.

Co zrobić:

1. Stań stabilnie.
2. Delikatnie potrząśnij dłońmi.
3. Potem pozwól poruszyć się przedramionom i barkom.
4. Jeśli to przyjemne, dodaj lekkie potrząsanie nogami.
5. Po 15–30 sekundach zatrzymaj się.
6. Zauważ, co dzieje się w ciele.

Na co zwrócić uwagę:

Ruch ma być lekki.
Jeśli zwiększa dyskomfort, zatrzymaj się i wybierz spokojniejszą kartę.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy napięcie zmieniło miejsce, intensywność albo jakość?

KARTA 14

Oprzyj dłonie na ciele

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz napięcie, przyspieszenie albo trudno Ci poczuć, gdzie kończą się myśli, a zaczyna ciało.

Co zrobić:

1. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej.
2. Drugą połóż na brzuchu albo na udzie.
3. Nie zmieniaj oddechu na siłę.
4. Zauważ temperaturę i ciężar dłoni.
5. Zostań tak przez 30–60 sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie chodzi o „uspokojenie się". Najpierw po prostu zauważ kontakt dłoni z ciałem.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Które miejsce pod dłonią jest łatwiejsze do poczucia?

KARTA 15

Zrób wolniejszy ruch

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy wszystko robisz szybko, automatycznie albo masz wrażenie, że ciało nie potrafi zwolnić.

Co zrobić:

1. Wybierz jeden prosty ruch.
2. Unieś dłoń, obróć głowę albo wstań z krzesła.
3. Zrób ten ruch o połowę wolniej niż zwykle.
4. Zauważ każdy etap ruchu.
5. Powtórz 2–3 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz spowalniać całego dnia. Na początek wystarczy jeden ruch.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jak ciało reaguje, kiedy nie musi się spieszyć przez kilka sekund?

KARTA 16

Zrób pauzę przed kolejnym krokiem

STAN: ROZPĘDZENIE / POBUDZENIE

WIĘCEJ SPOKOJU W JEDNYM ODDECHU



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy przechodzisz z zadania do zadania bez zatrzymania i masz wrażenie, że wszystko jest pilne.

Co zrobić:

1. Zakończ jedną małą czynność.
2. Nie zaczynaj kolejnej od razu.
3. Zatrzymaj się na 10 sekund.
4. Poczuj stopy albo oparcie krzesła.
5. Zrób jeden spokojny wydech.
6. Dopiero potem wybierz następny krok.

Na co zwrócić uwagę:

Pauza nie musi być długa. Liczy się przerwanie automatycznego pędu.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy następny krok nadal wydaje się tak samo pilny?

MODUŁ 03

Karty dla stanu wygaszenia / wyłączenia

Dla chwil ciężkości, odcięcia, braku energii i trudności z ruszeniem

W tym stanie celem nie jest „zmuszenie się do działania”. Najpierw szukamy odrobiny kontaktu, energii i ruchu, który jest możliwy właśnie teraz.



KARTA 17

Poczuj powierzchnię pod sobą

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz ciężkość, odcięcie, mgłę albo trudno Ci poczuć własne ciało.

Co zrobić:

1. Usiądź albo połóż się wygodnie.
2. Zauważ, gdzie ciało dotyka krzesła, łóżka albo podłogi.
3. Poczuj ciężar pleców, bioder albo nóg.
4. Nie zmieniaj niczego.
5. Po prostu zauważ, że powierzchnia pod Tobą Cię podtrzymuje.

Na co zwrócić uwagę:

Jeśli całe ciało jest trudne do poczucia, wybierz tylko jeden punkt kontaktu.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Który punkt kontaktu czuję najwyraźniej?

KARTA 18

Porusz palcami

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy ciało wydaje się ciężkie, nieruchome albo trudno Ci zacząć jakikolwiek ruch.

Co zrobić:

1. Zauważ dłonie.
2. Porusz jednym palcem.
3. Potem porusz kilkoma palcami.
4. Jeśli to możliwe, zaciśnij i otwórz dłoń.
5. Powtórz powoli kilka razy.

Na co zwrócić uwagę:

Mały ruch też jest ruchem.
Nie musisz od razu angażować całego ciała.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy po kilku ruchach dłonie czują się trochę bardziej obecne?

KARTA 19

Unieś wzrok

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy patrzysz w dół, trudno Ci zainteresować się otoczeniem albo czujesz się odcięta/y.

Co zrobić:

1. Nie ruszając gwałtownie głową, pozwól oczom spojrzeć trochę wyżej.
2. Zauważ coś przed sobą.
3. Potem znajdź jeden punkt po lewej stronie.
4. Następnie jeden po prawej.
5. Powoli wróć wzrokiem do środka.

Na co zwrócić uwagę:

Nie zmuszaj się do szerokiego rozglądania. Wystarczy trochę większy kontakt z przestrzenią.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy przestrzeń wokół mnie stała się choć trochę bardziej zauważalna?

KARTA 20

Dociśnij pięty

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy nogi są ciężkie albo czujesz brak energii do ruszenia z miejsca.

Co zrobić:

1. Usiądź z obiema stopami na podłodze.
2. Delikatnie dociśnij pięty do podłoża.
3. Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
4. Puść.
5. Powtórz 5 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Zauważ różnicę między momentem nacisku i rozluźnienia.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy nogi wydają się choć trochę bardziej aktywne?

KARTA 21

Dodaj odrobinę światła

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz senność, mgłę, brak energii albo trudno Ci się „obudzić" do działania.

Co zrobić:

1. Jeśli możesz, podejdź do okna.
2. Odsłoń zasłonę albo włącz delikatne światło.
3. Pozwól oczom zauważyć jaśniejszą przestrzeń.
4. Zostań tam przez chwilę,
5. Sprawdź, czy ciało reaguje na zmianę.

Na co zwrócić uwagę:

Nie patrz bezpośrednio w ostre źródło światła. Wybierz komfortową jasność.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy mam choć odrobinę więcej kontaktu z otoczeniem?

KARTA 22

Napij się kilku łyków wody

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy trudno Ci zacząć cokolwiek albo potrzebujesz bardzo małego pierwszego kroku.

Co zrobić:

1. Weź szklankę albo butelkę wody.
2. Poczuj jej ciężar w dłoni.
3. Weź jeden mały łyk.
4. Zauważ temperaturę i odczucie w ustach.
5. Weź jeszcze 2–3 spokojne łyki.

Na co zwrócić uwagę:

Nie chodzi o wypicie dużej ilości. Celem jest kontakt z prostą czynnością i doznaniem.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co zauważam w ciele po kilku łykach?

KARTA 23

Zmień pozycję ciała

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy długo pozostajesz w jednej pozycji i trudno Ci rozpocząć większy ruch.

Co zrobić:

1. Zauważ swoją obecną pozycję.
2. Przesuń stopy.
3. Wyprostuj trochę plecy albo zmień sposób siedzenia.
4. Porusz ramionami.
5. Zostań w nowej pozycji przez kilka sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz od razu wstawać. Nawet mała zmiana pozycji może być pierwszym krokiem.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy po zmianie pozycji ciało czuje się choć trochę inaczej?

KARTA 24

Poczuj coś wyraźnego w dotyku

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz odcięcie, pustkę albo trudno Ci zauważyć sygnały z ciała.

Co zrobić:

1. Znajdź przedmiot o wyraźnej, ale przyjemnej fakturze.
2. Może to być koc, ręcznik, ubranie albo miękka piłeczka.
3. Dotknij go dłonią.
4. Zauważ, czy jest miękki, szorstki, gładki, ciepły czy chłodny.
5. Pozostań przy tym odczuciu przez kilka chwil.

Na co zwrócić uwagę:

Wybierz teksturę, która nie jest drażniąca.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jakie jedno słowo najlepiej opisuje to, co czuję pod palcami?

KARTA 25

Zrób jeden mały krok

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy wiesz, co trzeba zrobić, ale rozpoczęcie wydaje się zbyt trudne.

Co zrobić:

1. Nie myśl o całym zadaniu.
2. Zapytaj: „Jaki jest najmniejszy możliwy pierwszy krok?"
3. Otwórz dokument.
4. Postaw kubek w zlewie.
5. Załóż buty.
6. Zrób tylko ten jeden krok.

Na co zwrócić uwagę:

Pierwszy krok ma być naprawdę mały.
Nie musi prowadzić od razu do zakończenia zadania.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy następny krok wydaje się teraz choć trochę bardziej możliwy?

KARTA 26

Wstań na chwilę

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy siedzisz długo i czujesz ciężkość albo utknięcie.

Co zrobić:

1. Jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne, oprzyj stopy o podłogę.
2. Powoli wstań.
3. Stań przez 10–20 sekund.
4. Zauważ ciężar ciała na stopach.
5. Jeśli chcesz, usiiądź ponownie.

Na co zwrócić uwagę:

Samo wstanie jest ćwiczeniem. Nie musisz od razu niczego więcej robić.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy pozycja stojąca zmieniła poziom energii choć odrobinę?

KARTA 27

Dodaj rytm

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz spowolnienie, ciężkość albo brak naturalnego impulsu do ruchu.

Co zrobić:

1. Zacznij delikatnie wystukiwać rytm palcami na udzie.
2. Możesz liczyć: raz, dwa, raz, dwa.
3. Jeśli to możliwe, dodaj drugą dłoń.
4. Kontynuuj przez 20–30 sekund.
5. Zatrzymaj się i zauważ ciało.

Na co zwrócić uwagę:

Rytm ma być prosty i przewidywalny.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy rytm dał ciału choć trochę więcej energii albo organizacji?

KARTA 28

Włącz znajomy dźwięk

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz odcięcie, pustkę albo trudno Ci zainteresować się tym, co dzieje się wokół.

Co zrobić:

1. Wybierz znajomy i łagodny dźwięk.
2. Może to być spokojna muzyka, głos bliskiej osoby albo dźwięk natury.
3. Posłuchaj przez chwilę.
4. Zauważ jeden element dźwięku: rytm, melodię, ton albo tempo.
5. Sprawdź, jak reaguje ciało.

Na co zwrócić uwagę:

Wybierz dźwięk, który jest przewidywalny i nieprzytłaczający.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy coś w tym dźwięku pomaga mi być bardziej tutaj?

KARTA 29

Otwórz i zamknij dłonie

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy dłonie są ciężkie, ciało nieruchome albo trudno Ci poczuć gotowość do działania.

Co zrobić:

1. Połóż dłonie przed sobą albo na udach.
2. Powoli zaciśnij palce.
3. Zauważ napięcie.
4. Powoli otwórz dłonie.
5. Zauważ rozluźnienie.
6. Powtórz 5 razy.

Na co zwrócić uwagę:

Nie ściskaj dłoni z maksymalną siłą. Ruch powinien być wyraźny, ale komfortowy.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy łatwiej mi teraz poczuć dłonie i przedramiona?

KARTA 30

Znajdź jeden kolor

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy masz mgłę w głowie, trudno Ci się skupić albo otoczenie wydaje się odległe.

Co zrobić:

1. Wybierz jeden kolor.
2. Może to być zielony, niebieski, czerwony albo dowolny inny.
3. Rozejrzyj się powoli.
4. Znajdź 3 rzeczy w tym kolorze.
5. Zatrzymaj wzrok na każdej z nich przez kilka sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie szukaj szybko.
Pozwól oczom spokojnie znaleźć kolejne przedmioty.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy widzę teraz otoczenie trochę wyraźniej?

KARTA 31

Zrób trzy spokojne kroki

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz ciężkość, ale masz możliwość bezpiecznie wstać i przejść kilka kroków.

Co zrobić:

1. Powoli wstań.
2. Poczuj stopy na podłodze.
3. Zrób jeden spokojny krok.
4. Potem drugi.
5. Potem trzeci.
6. Zatrzymaj się i sprawdź ciało.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz iść dalej.
Trzy kroki wystarczą.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy po trzech krokach czuję choć odrobinę więcej życia w ciele?

KARTA 32

Wybierz jedną rzecz, która jest możliwa

STAN: WYGASZENIE / WYŁĄCZENIE

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy lista rzeczy do zrobienia wydaje się przytłaczająca i trudno Ci rozpocząć cokolwiek.

Co zrobić:

1. Zatrzymaj na chwilę myślenie o całej liście.
2. Zapytaj: „Co jest możliwe przy tej ilości energii, którą mam teraz?"
3. Wybierz jedną rzecz.
4. Niech będzie mała.
5. Zrób ją bez wymagania od siebie kolejnych kroków.

Przykłady:

- napić się wody,
- otworzyć okno,
- umyć twarz,
- odpisać na jedną wiadomość,
- odłożyć jeden przedmiot.

Na co zwrócić uwagę:

„Możliwe" jest ważniejsze niż „idealne".

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co zmienia się, kiedy dopasowuję zadanie do energii zamiast energię do zadania?

MODUŁ 04

Karty dla stanu ukojenia / regulacji

Dla chwil, w których chcesz wzmacniać spokój, kontakt, bezpieczeństwo i elastyczność



Nie musisz korzystać z kart tylko wtedy, gdy jest trudno.

Stan ukojenia warto również zauważać i wzmacniać.

To właśnie w chwilach większego spokoju możesz uczyć ciało rozpoznawać:

- oparcie,
- przyjemność,
- kontakt,
- ciekawość,
- odpoczynek,
- poczucie „jestem tutaj i mogę być sobą”.

KARTA 33

Zauważ, że teraz jest trochę spokojniej

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy zauważasz, że napięcie jest mniejsze, oddech swobodniejszy albo po prostu jest Ci teraz trochę lepiej.

Co zrobić:

1. Zatrzymaj się na kilka sekund.
2. Zauważ: „Teraz jest trochę spokojniej".
3. Sprawdź, gdzie czujesz to w ciele.
4. Nie próbuj niczego wzmacniać na siłę.
5. Pozostań z tym przez chwilę.

Na co zwrócić uwagę:

Spokój nie musi być pełny. Nawet 5% więcej swobody jest warte zauważenia.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Po czym moje ciało poznaje, że teraz jest trochę bezpieczniej albo spokojniej?

KARTA 34

Znajdź przyjemne miejsce w ciele

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz względny spokój i chcesz zauważyć, gdzie ciało ma dziś trochę więcej komfortu.

Co zrobić:

1. Przenieś uwagę przez chwilę na ciało.
2. Nie szukaj problemu.
3. Poszukaj miejsca neutralnego albo przyjemnego.
4. Może to być ciepło w dłoniach, miękkość brzucha albo lekkość w twarzy.
5. Pozostań przy tym odczuciu przez 20–30 sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie całe ciało musi czuć się dobrze. Wystarczy jedno miejsce.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Która część ciała wydaje się dziś najbardziej neutralna albo komfortowa?

KARTA 35

Poczuj oparcie

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy siedzisz albo leżysz i masz chwilę, żeby naprawdę poczuć, co Cię podtrzymuje.

Co zrobić:

1. Zauważ powierzchnię pod ciałem.
2. Poczuj krzesło, fotel, łóżko albo podłogę.
3. Sprawdź, gdzie ciało może oddać trochę ciężaru.
4. Pozwól oparciu wykonać swoją pracę.
5. Zostań tak przez kilka spokojnych oddechów.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz „puszczać wszystkiego". Oddaj tylko tyle ciężaru, ile jest komfortowe.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co się dzieje, kiedy nie muszę sama/sam podtrzymywać całego ciężaru?

KARTA 36

Poszerz pole widzenia

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SZERZEJ
NIŻ MYŚLISZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz się dość spokojnie i chcesz bardziej zauważyć przestrzeń wokół siebie.

Co zrobić:

1. Spójrz przed siebie.
2. Bez gwałtownego ruszania głową zauważ to, co znajduje się po bokach.
3. Pozwól wzrokowi stać się trochę bardziej miękkim.
4. Zauważ kolory, światło i przestrzeń.
5. Oddychaj normalnie.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz skupiać się na jednym przedmiocie.
Pozwól sobie widzieć więcej naraz.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jak zmienia się moje ciało, kiedy widzę więcej przestrzeni wokół siebie?

KARTA 37

Znajdź coś przyjemnego dla zmysłów

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



DOBRO JEST TUTAJ

Kiedy użyć:

Gdy masz chwilę spokoju i chcesz ją delikatnie pogłębić.

Co zrobić:

Wybierz jedną rzecz, która jest przyjemna dla zmysłów:

- ciepło kubka,
- miękkość koca,
- zapach herbaty,
- światło na ścianie,
- spokojny dźwięk,
- wygodna pozycja.

Zatrzymaj uwagę na tym doświadczeniu przez 20–30 sekund.

Na co zwrócić uwagę:

Nie analizuj.
Po prostu zauważ: „To jest przyjemne".

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co moje ciało robi, kiedy pozwalam sobie przez chwilę doświadczać czegoś przyjemnego?

KARTA 38

Poczuj rytm oddechu

STAN: UKOJENIE / REGULACJA



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy oddech jest dość swobodny i chcesz przez chwilę zauważyć jego naturalny rytm.

Co zrobić:

1. Nie zmieniaj oddechu.
2. Zauważ wdech.
3. Zauważ wydech.
4. Sprawdź, gdzie ruch oddechu jest najbardziej wyraźny.
5. Pozostań przy 5 naturalnych cyklach.

Na co zwrócić uwagę:

Nie pogłębiaj oddechu na siłę. Obserwuj taki rytm, jaki ciało ma teraz.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Gdzie najłatwiej czuję ruch oddechu?

KARTA 39

Zauważ osobę, przy której możesz być sobą

STAN: UKOJENIE / REGULACJA



DOBRZE,
ŻE SĄ TACY LUDZIE

Kiedy użyć:

Gdy chcesz zauważyć, przy kim Twoje ciało doświadcza więcej swobody i kontaktu.

Co zrobić:

1. Pomyśl o osobie, przy której nie musisz cały czas się pilnować.
2. Może to być bliska osoba, terapeuta, przyjaciel albo ktoś z rodziny.
3. Zauważ, co dzieje się w ciele, gdy o niej myślisz.
4. Jeśli jest to przyjemne, przypomnij sobie spokojną chwilę spędzoną razem.

Na co zwrócić uwagę:

Jeśli żadna osoba nie przychodzi Ci teraz do głowy, możesz pominąć tę kartę.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Po czym moje ciało poznaje kontakt, w którym może być trochę bardziej sobą?

KARTA 40

Pozwól sobie na mikroprzyjemność

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy masz trochę przestrzeni i chcesz zrobić coś małego, co naprawdę jest dla Ciebie przyjemne.

Co zrobić:

Wybierz jedną mikroprzyjemność:

- wypij ulubioną herbatę,
- usiądź na chwilę w słońcu,
- posłuchaj jednej piosenki,
- otul się kocem,
- pogłaszcz zwierzę,
- popatrz przez okno.

Przez chwilę nie rób nic więcej.

Na co zwrócić uwagę:

Przyjemność nie musi być nagrodą za produktywność.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jak ciało reaguje, kiedy pozwalam sobie na coś przyjemnego bez konieczności „zasłużenia” na to?

KARTA 41

Zauważ swoją ciekawość

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



CIEKAWOŚĆ
OTWIERA ŚWIAT

Kiedy użyć:

Gdy czujesz trochę więcej energii, przestrzeni albo zainteresowania światem.

Co zrobić:

1. Rozejrzyj się.
2. Zauważ coś, co budzi choć odrobinę ciekawości.
3. Może to być przedmiot, światło, dźwięk, książka albo myśl.
4. Pozwól sobie przez chwilę zainteresować się tym bez żadnego celu.
5. Sprawdź, jak ciekawość odczuwa się w ciele.

Na co zwrócić uwagę:

Nie musisz niczego z tej ciekawości robić.
Wystarczy ją zauważyć.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Gdzie w ciele czuję „chcę zobaczyć trochę więcej”?

KARTA 42

Poczuj wdzięczność w ciele

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



WDZIĘCZNOŚĆ TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz względny spokój i chcesz na chwilę zatrzymać uwagę przy czymś, co jest dla Ciebie dobre albo ważne.

Co zrobić:

1. Pomyśl o jednej małej rzeczy, za którą czujesz dziś wdzięczność.
2. Nie musi to być nic wielkiego.
3. Zauważ, co dzieje się w ciele, kiedy o tym myślisz.
4. Sprawdź twarz, klatkę piersiową, brzuch albo dłonie.
5. Pozostań przy tym odczuciu przez kilka chwil.

Przykłady:

- ciepła herbata,
- spokojna rozmowa,
- chwila ciszy,
- wygodne łóżko,
- obecność bliskiej osoby.

Na co zwrócić uwagę:

Nie zmuszaj się do wdzięczności. Jeśli nic się nie pojawia, wybierz inną kartę.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Czy moje ciało reaguje na tę myśl choć odrobiną ciepła, miękkości albo przestrzeni?

KARTA 43

Zauważ swój naturalny ruch

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ
TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz trochę więcej swobody i chcesz sprawdzić, jak ciało ma ochotę się poruszyć.

Co zrobić:

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Zapytaj ciało: „Jaki ruch byłby teraz przyjemny?"
3. Może to być przeciągnięcie się, obrót barków, poruszenie dłonią albo zmiana pozycji.
4. Wykonaj ten ruch powoli.
5. Sprawdź, czy ciało chce go powtórzyć.

Na co zwrócić uwagę:

Nie szukaj „dobrego ćwiczenia". Pozwól, żeby ruch był prosty i naturalny.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jaki ruch moje ciało wybiera, kiedy nie dostaje instrukcji?

KARTA 44

Zostań chwilę przy tym, co dobre

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy wydarza się coś przyjemnego, spokojnego albo po prostu „w porządku”.

Co zrobić:

1. Zauważ ten moment.
2. Nie przechodź od razu do kolejnego zadania.
3. Zostań przy nim przez 10–20 sekund dłużej.
4. Sprawdź, co widzisz, słyszysz i czujesz.
5. Pozwól sobie pomyśleć: „Mogę być tu jeszcze chwilę.”

Na co zwrócić uwagę:

Nie próbuj zatrzymać przyjemności na zawsze. Wystarczy jej nie przegapić.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co zauważam, kiedy nie muszę od razu przechodzić do następnej rzeczy?

KARTA 45

Sprawdź swoje granice

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



MOJE CIAŁO
MA PRAWO MÓWIĆ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz się względnie spokojnie i masz przestrzeń, żeby sprawdzić, czego naprawdę potrzebujesz.

Co zrobić:

1. Zadaj sobie pytanie: „Czy jest dziś coś, na co mówię TAK, chociaż ciało mówi NIE?"
2. Zauważ pierwszą reakcję ciała.
3. Sprawdź szczękę, brzuch, klatkę piersiową i ramiona.
4. Nie musisz od razu niczego zmieniać.
5. Najpierw zauważ swoją odpowiedź.

Na co zwrócić uwagę:

Granica może być bardzo mała. Czasem oznacza przerwę, późniejszą odpowiedź albo spokojne „nie teraz".

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Jak moje ciało pokazuje mi „tak", a jak pokazuje „nie"?

KARTA 46

Zauważ swoją sprawczość

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz więcej stabilności i chcesz zauważyć, że masz wpływ na choć małą część swojego dnia.

Co zrobić:

1. Pomyśl o jednej małej rzeczy, którą możesz teraz wybrać.
2. Może to być:
   - gdzie usiądziesz,
   - kiedy zrobisz przerwę,
   - czego dziś nie zrobisz,
   - do kogo napiszesz,
   - czego potrzebujesz więcej.
3. Wybierz jedną rzecz świadomie.
4. Zauważ reakcję ciała na tę decyzję.

Na co zwrócić uwagę:

Sprawczość nie oznacza kontroli nad wszystkim.
Czasem oznacza możliwość podjęcia jednej małej decyzji.

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Co zmienia się w ciele, kiedy przypominam sobie, że mam wybór?

KARTA 47

Zapamiętaj ten stan

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



SPOKOJNIEJ TU I TERAZ

Kiedy użyć:

Gdy czujesz względny spokój, kontakt ze sobą albo poczucie „jest w porządku".

Co zrobić:

1. Zatrzymaj się.
2. Zauważ trzy rzeczy:
   - Jak teraz oddycham?
   - Jak czują się moje mięśnie?
   - Jak patrzę na świat wokół siebie?
3. Wybierz jedno słowo opisujące ten stan.
4. Spróbuj zapamiętać to doświadczenie bez wysiłku.

Na co zwrócić uwagę:

Nie chodzi o to, żeby zawsze czuć się właśnie tak.
Chodzi o rozpoznanie: „Tak może wyglądać mój stan większej regulacji".

Małe pytanie po ćwiczeniu:

Po czym w przyszłości poznam, że zbliżam się do tego stanu?

KARTA 48

Wybierz kartę, do której chcesz wracać

STAN: UKOJENIE / REGULACJA

MAŁY KONTAKT. MAŁY KROK.



Kiedy użyć:

Gdy znasz już kilka kart i chcesz stworzyć własny mały zestaw narzędzi.

Co zrobić:

1. Przejrzyj karty, które już wypróbowałaś/eś.
2. Wybierz 3, które były dla Ciebie najbardziej pomocne albo najłatwiejsze.
3. Wybierz:
   - jedną na pobudzenie,
   - jedną na wygaszenie,
   - jedną na ukojenie.
4. Odłóż je w łatwo dostępne miejsce.
5. Wracaj do nich wtedy, kiedy ich potrzebujesz.

Na co zwrócić uwagę:

Nie każda karta musi być dla Ciebie. Najlepszy zestaw to ten, którego naprawdę będziesz używać.

TWÓJ MAŁY ZESTAW:

- ☐ Moja karta na pobudzenie: _____
- ☐ Moja karta na wygaszenie: _____
- ☐ Moja karta na ukojenie: _____

Tu i teraz jest wystarczająco dobrze

Najpierw zauważ stan.
Potem wybierz najmniejszy krok, który jest możliwy właśnie teraz.