SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Kompletny Zestaw do Somatycznej Regulacji Układu Nerwowego.

Mapy stanów, ćwiczenia somatyczne, karty radzenia sobie, dzienniki i szybkie ściągawki do codziennej regulacji



SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Prawa autorskie

KOMPLETNY ZESTAW DO SOMATYCZNEJ REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Ten material, pod tytułem **„Kompletny Zestaw do Somatycznej Regulacji Układu Nerwowego."**, jest chroniony prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone.

DOZWOLONE UŻYTKOWANIE

Materiał jest przeznaczony do użytku osobistego oraz do użytku profesjonalnego i edukacyjnego wyłącznie w ramach licencji produktu.

ZAKAZ KOPIOWANIA I UDOSTĘPNIANIA

Zabrania się kopiowania, powielania, redystrybucji, odsprzedaży, publikowania oraz udostępniania materiału w całości lub w części, w jakiejkolwiek formie, bez uprzedniej pisemnej zgody.

CHARAKTER EDUKACYJNY

Materiał ma charakter edukacyjny i stanowi wsparcie w samopoznaniu i codziennej praktyce. Nie jest poradą terapeutyczną ani narzędziem do diagnozy.

TO NIE JEST TERAPIA ANI OPIEKA MEDYCZNA

Materiał nie zastępuje psychoterapii, opieki medycznej, diagnozy ani pomocy doraźnej. Nie powinien być traktowany jako alternatywa dla profesjonalnego wsparcia specjalistycznego.

ZADBAJ O SIEBIE

Jeśli doświadczasz nasilonych objawów, trudności emocjonalnych, kryzysu psychicznego lub masz wątpliwości dotyczące swojego zdrowia, skontaktuj się z odpowiednim, wykwalifikowanym specjalistą, który może zapewnić Ci właściwe wsparcie.

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO I DOBROSTAN SĄ WAŻNE.

DZIĘKUJEMY, ŻE KORZYSTASZ Z TEGO MATERIAŁU W SPOSÓB ODPOWIEDZIALNY.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Spis treści

TWOJA DROGA DO WIĘKSZEGO SPOKOJU,
REGULACJI I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

00 Capa

01 Copyright

02 Spis treści

03 Wprowadzenie

04 Mapa stanów i pierwsza orientacja

12 Teoria poliwagalna prostym językiem

20 Ćwiczenia somatyczne i stymulacja nerwu błędnego

30 Somatyczne karty radzenia sobie

38 Dziennik bólu przewlekłego i objawów

46 Trzy arkusze szybkiego dostępu

53 Pakiet dla specjalistów

60 Wdrożenie i domknięcie

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Najpierw odczytaj stan. Potem wybierz narzędzie.

Dzień dobry,

Cieszymy się, że tu jesteś. Ten materiał powstał z myślą o Tobie – o Twoim spokoju, równowadze i większej bliskości ze sobą. To zaproszenie do łagodniejszego podejścia, uważności na swoje potrzeby i odkrywania prostych narzędzi, które mogą realnie wspierać Cię w codziennym życiu.

Nie musisz robić wszystkiego idealnie. Już to, że szukasz wsparcia, jest ważnym i odważnym krokiem.



PO CO POWSTAŁ TEN ZESTAW?

Wiele narzędzi nie działa nie dlatego, że robisz coś źle, ale dlatego, że interwencja nie zawsze pasuje do aktualnego stanu Twojego układu nerwowego. Ten materiał pomaga rozpoznać własne wzorce i sygnały z ciała, wybrać bardziej adekwatne praktyki oraz budować regulację małymi krokami – w sposób życzliwy i realistyczny.

MOŻESZ KORZYSTAĆ Z NIEGO, GDY...

Czujesz się przeciążony/a
gdy jest za dużo bodźców, myśli lub emocji.

Masz mało energii
gdy czujesz spadek sił, zmęczenie, brak motywacji lub wyczerpanie.

Twój stan jest niejasny
gdy trudno Ci nazwać to, co czujesz lub masz wrażenie, że „coś jest nie tak", ale nie wiesz co.

KORZYSTAJ W MAŁYCH BLOKACH

Nie potrzebujesz dużo czasu. Już 5–10 minut wystarczy, aby zrobić coś dobrego dla siebie. Możesz sięgać po wybrane ćwiczenia, mapy czy karty wtedy, kiedy tego potrzebujesz – w domu, w pracy, w podróży. Ważniejsza jest regularność niż długość praktyki.

WAŻNA INFORMACJA

Ten materiał ma charakter edukacyjny i stanowi wsparcie w samopoznaniu i codziennej praktyce. Nie zastępuje psychoterapii, opieki medycznej, diagnozy ani pomocy doradnej. Nie powinien być traktowany jako alternatywa dla profesjonalnego wsparcia specjalistycznego.

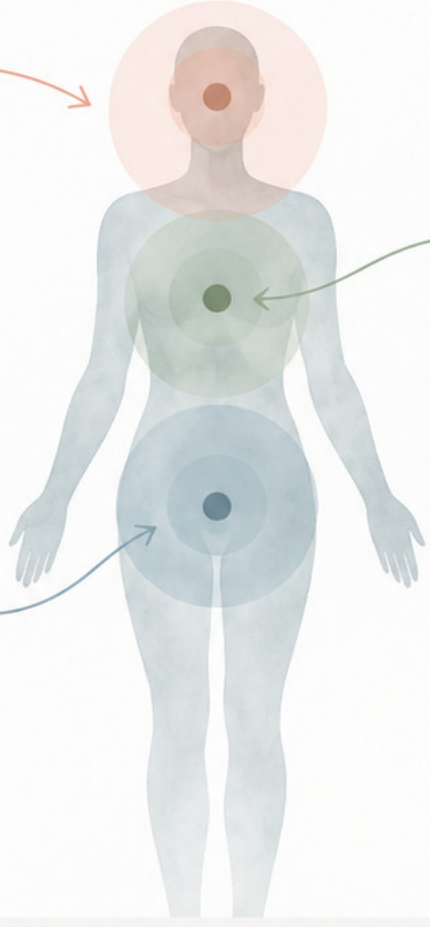
Twoje samopoczucie ma znaczenie.
MAŁE KROKI TEŻ PROWADZĄ DO WIELKIEJ ZMIANY.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 01

MAPA STANÓW I PIERWSZA ORIENTACJA

Jak rozpoznać, czy potrzebujesz ukojenia, rozładowania czy łagodnej aktywizacji



POBUDZENIE

Gdy czujesz napięcie, niepokój, przeciążenie lub nadmiar energii.

UKOJENIE / REGULACJA

Gdy potrzebujesz spokoju, wyciszenia, poczucia bezpieczeństwa i powrotu do równowagi.

WYGASZENIE

Gdy czujesz zmęczenie, spadek energii, przytłoczenie lub potrzebujesz odpoczynku.

NAJPIERW ROZPOZNAJ SWÓJ STAN.
DOPIERO POTEM WYBIERZ PRAKTYKĘ.

ŚWIADOMOŚĆ TO PIERWSZY KROK
DO WIĘKSZEJ RÓWNOWAGI.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Trzy główne stany układu nerwowego

POZNAJ, ROZPOZNAJ, ZROZUM, ŻYJ PEŁNIEJ.

Układ nerwowy może znajdować się w różnych stanach w zależności od sytuacji, otoczenia, myśli i sygnałów z ciała. Poniżej poznasz trzy główne stany, które wpływają na to, jak się czujesz, myślisz i działasz.



Ukojenie / regulacja

- spokój
- kontakt
- większa elastyczność
- oddech bardziej swobodny



Pobudzenie

- napięcie
- gonitwa myśli
- niepokój
- przymus działania



Wygaszenie

- ciężkość
- mgła
- odcięcie
- brak energii

Zapamiętaj

Stan nie jest twoją winą — to informacja o tym, czego potrzebuje ciało.

W ciągu jednego dnia możesz doświadczać więcej niż jednego stanu. To naturalne i normalne.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Okno tolerancji — gdzie ciało najlepiej sobie radzi

Okno tolerancji to zakres pobudzenia, w którym Twój układ nerwowy najlepiej sobie radzi. W tym obszarze możesz myśleć jasno, czuć, być w kontakcie z innymi i elastycznie reagować na to, co się dzieje. Gdy pobudzenie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, trudniej o spokój, skupienie i poczucie bezpieczeństwa.

WIĘYŻEJ POBUDZENIE

MNIEJSZE POBUDZENIE

POWYŻEJ OKNA

Przebodźcowanie
(reakcja walki lub ucieczki)



Napięcie
Niepokój
Rozdrażnienie
Poczucie zagrożenia

PRZYKŁADY
- gonitwa myśli
- trudno się skupić
- łatwo o złość lub panikę
- ciało jest spięte, gotowe do działania

W OKNIE

Optymalny poziom pobudzenia



Spokój
Skupienie
Elastyczność
Poczucie bezpieczeństwa
Kontakt z innymi

PRZYKŁADY
- myślisz jasno
- możesz czuć i wyrażać emocje
- łatwiej podejmujesz dobre decyzje
- czujesz się obecny/a tu i teraz
- lepiej radzisz sobie z wyzwaniami

PONIŻEJ OKNA

Niedopobudzenie
(reakcja zamrożenia)



Odrętwienie
Brak energii
Wycofanie
Poczucie pustki

PRZYKŁADY
- trudno się zmotywować
- czujesz się „odcięty/a"
- wszystko wydaje się obojętne
- chcesz się wycofać lub zniknąć
- masz wrażenie „mgły w głowie"

Jak to odczuwać?

Każdy z nas może doświadczać tych stanów nieco inaczej. Oto najczęstsze sygnały, na które warto zwracać uwagę:

Ciało

- napięcie lub rozluźnienie
- przyspieszony lub spowolniony oddech
- zwiększone lub obniżone tętno
- kłopoty ze snem
- uczucie energii lub jej brak

Emocje

- niepokój, lęk, złość (powyżej)
- spokój, ciekawość, radość (w oknie)
- apatia, smutek, zobojętnienie (poniżej)
- większa lub mniejsza wrażliwość
- poczucie bezpieczeństwa lub zagrożenia

Zachowanie

- impulsywność lub unikanie
- łatwość w kontakcie z innymi (w oknie)
- wycofanie, izolacja (poniżej)
- trudność w podejmowaniu decyzji
- sztywność lub większa elastyczność w działaniu



Celem nie jest bycie spokojnym cały czas, ale umieć wracać.

TO TEŻ JEST REGULACJA.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Jak rozpoznać swój stan w 60 sekund

Krótka checklista, która pomoże Ci szybko zauważyć, co dzieje się z Twoim układem nerwowym tu i teraz.

- [ ] Co dzieje się w moim ciele?
- [ ] Jaki jest mój poziom energii?
- [ ] Czy mam ochotę działać, uciekać, walczyć czy się wycofać?
- [ ] Czy potrzebuję ukojenia czy łagodnej aktywizacji?



JAK TO ZINTERPRETOWAĆ?

- dużo energii + napięcie → częściej **pobudzenie**
- mało energii + odcięcie → częściej **wygaszenie**
- kontakt + względna stabilność → częściej **regulacja**

Nazwij stan, zanim wybierzesz narzędzie.

Najpierw dopasowanie, potem narzędzie

TA SAMA PRAKTYKA MOŻE POMÓC JEDNEGO DNIA,
A INNEGO – NIE. WSZYSTKO ZALEŻY OD TWOJEGO STANU.

Wtorek



Pobudzenie → długi wydech pomógł

Mój organizm był pobudzony, potrzebował wyciszenia i spowolnienia. Długi wydech pomógł mi uspokoić ciało i myśli, wrócić do równowagi.

Czwartek



Wygaszenie → to samo ćwiczenie nie pomogło, bo stan był inny

Mój organizm był wyczerpany, potrzebował delikatnego pobudzenia, a nie kolejnego spowolnienia. Długi wydech nie dodał mi energii, a wręcz nasilił senność.

NARZĘDZIE WYCISZAJĄCE NIE ZAWSZE SŁUŻY WYGASZENIU
To, co zwykle pomaga się uspokoić, w stanie wyczerpania może dodatkowo obniżyć poziom energii.

NARZĘDZIE POBUDZAJĄCE NIE ZAWSZE SŁUŻY POBUDZENIU
To, co zwykle dodaje energii, w stanie silnego pobudzenia może nasilić napięcie i dyskomfort.

KLUCZEM JEST DOPASOWANIE NARZĘDZIA DO STANU
Największą skuteczność przynosi uważne rozpoznanie tego, czego aktualnie potrzebuje Twój organizm i wybór praktyki, która odpowiada na ten stan.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

**Nie pytaj tylko: „co działa?”.
Zapytaj też: „dla jakiego stanu to działa?”.**

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Drabina poliwagalna — jak wracać krok po kroku

Mapa przejść między stanami układu nerwowego.

Drabina poliwagalna pokazuje, że różne stany są naturalną częścią naszego systemu, a regulacja polega na łagodnym wracaniu w stronę większego bezpieczeństwa i kontaktu.



KROK W GÓRĘ W STRONĘ BEZPIECZEŃSTWA

TO TEŻ JEST CZĘŚĆ NATURALNEGO CYKLU

KAŻDY STAN MA SENS

Twój układ nerwowy reaguje w sposób autentyczny na to, co dzieje się w Twoim otoczeniu i w Twoim wnętrzu. Celem nie jest unikanie trudnych stanów, ale łagodne i świadome wracanie do większego bezpieczeństwa i kontaktu.

Małe kroki

PROSTE SPOSOBY NA POWRÓT DO RÓWNOWAGI.

z wygaszenia →
orientacja, delikatny ruch, kontakt z otoczeniem.

z pobudzenia →
wydłużony wydech, uziemienie, zwolnienie tempa.

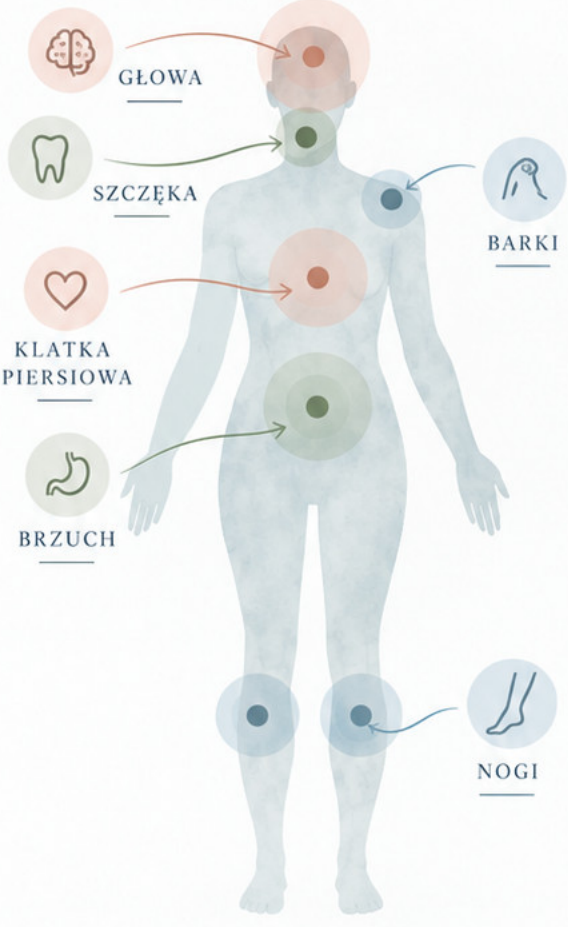
MAŁE KROKI TEŻ MAJĄ WIELKIĄ MOC. LICZY SIĘ KIERUNEK, NIE TEMPO.

Celem nie jest perfekcja, ale bezpieczny powrót do większego kontaktu ze sobą.

MODUŁ 01

Mapa sygnałów ciała — co ciało próbuje powiedzieć

Twój układ nerwowy komunikuje się z Tobą przez ciało, często wcześniej niż pojawiają się myśli czy słowa. Ta mapa pomoże Ci zauważyć sygnały, które ciało wysyła na co dzień, i lepiej zrozumieć, czego możesz potrzebować. To nie diagnoza, lecz zaproszenie do uważnej obserwacji i troskliwego kontaktu ze sobą.



Sygnał w ciele	Co może oznaczać	Co warto sprawdzić
napięta szczęka / zaciśnięte barki	częściej pobudzenie	sprawdź tempo oddechu i poziom napięcia
ciężkie kończyny / brak siły	częściej wygaszenie	sprawdź poziom energii i kontakt z otoczeniem
spokojniejszy oddech / większa obecność	częściej regulacja	sprawdź, co pomaga utrzymać ten stan
ścisk w klatce / przyspieszenie	możliwe pobudzenie	sprawdź, czy ciało czuje pośpiech lub zagrożenie
mgła / spowolnienie / trudność w ruszeniu	możliwe wygaszenie	sprawdź, czego potrzebuje ciało, by wrócić do kontaktu

Ważne

Ten sam objaw nie zawsze znaczy to samo — patrz na cały obraz, nie tylko na jeden sygnał.

CIAŁO NIE JEST PRZECIWNIKIEM.
TO SPRZYMIERZENIEC, KTÓRY DAJE CI WAŻNE INFORMACJE.

IM BARDZIEJ JE SŁYSZYSZ, TYM ŁATWIEJ DBAĆ O SWÓJ DOBROSTAN.

MODUŁ 01

Karta autosprawdzenia dnia

Krótka chwila dla siebie, aby zauważyć, co się dzieje i lepiej dopasować kolejne kroki do swoich potrzeb.

Nie oceniaj. Zauważ. Nazwij. Dopasuj.

Data / godzina _____

Mój stan teraz

Jak się czuję? (kilka słów)

_____

_____

Co zauważam w ciele

Napięcia, odczucia, sygnały, miejsca w ciele.

_____

_____

Jaki mam poziom energii

Zaznacz, gdzie jesteś teraz.

bardziej wygaszony — bardziej w regulacji — bardziej pobudzony

Co najbardziej mnie obciąża

Co zajmuje moją uwagę? Co jest teraz trudne?

_____

_____

Co może mnie wesprzeć w tej chwili

Co może mi teraz pomóc? (mały krok, zasób, osoba, miejsce)

_____

_____



Moje następne 5 minut:

Jedna prosta praktyka, którą mogę teraz zrobić:

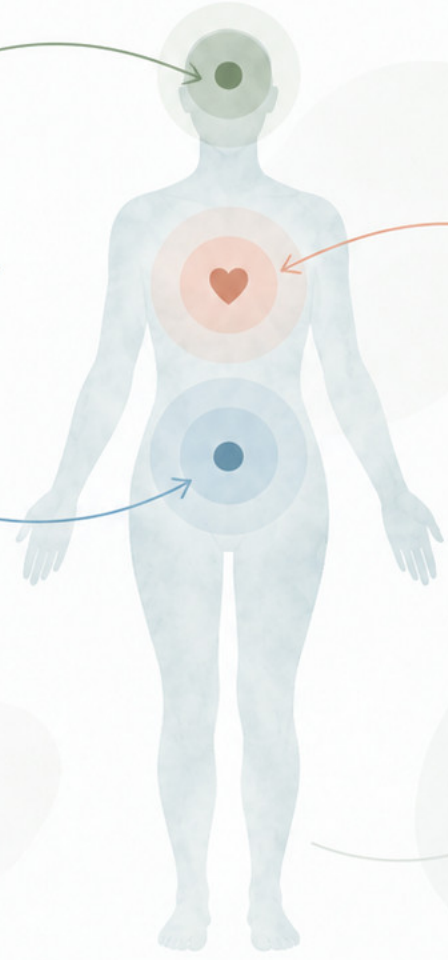
_____

_____

MODUŁ 02

TEORIA POLIWAGALNA PROSTYM JĘZYKIEM

Jak zrozumieć układ nerwowy bez trudnych słów i wykorzystać tę wiedzę w codziennym życiu



BEZPIECZEŃSTWO

Gdy czujesz się bezpiecznie, Twój układ nerwowy może być w równowadze.

EMOCJE

Twoje emocje są sygnałami układu nerwowego — informują, czego potrzebujesz.

CIAŁO

Ciało nieustannie komunikuje się z Tobą — przez oddech, napięcie, ruch i odczucia.

WIĘKSZE ZROZUMIENIE
TO WIĘKSZY SPOKÓJ.

TWOJE CIAŁO JUŻ WIE.
TERAZ TY TEŻ MOŻESZ.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 01

Czym jest teoria poliwagalna

Teoria poliwagalna opisuje, jak autonomiczny układ nerwowy reaguje na to, co ciało odbiera jako bezpieczne, niebezpieczne albo zbyt przytłaczające.

TRZY STANY — TRZY REAKCJE

Ten sam świat. Inny stan układu nerwowego. Inne możliwości.



BEZPIECZEŃSTWO → KONTAKT

spokój
ciekawość
otwartość
poczucie połączenia

Układ nerwowy rozpoznaje bezpieczeństwo. Łatwiej o kontakt z sobą i z innymi.

ZAGROŻENIE → MOBILIZACJA

czujność
napięcie
walka lub ucieczka
gotowość do działania

Układ nerwowy wykrywa zagrożenie. Zwiększa się energia, by działać i się chronić.

PRZYTŁOCZENIE → WYGASZENIE

odrętwienie
zmęczenie
wycofanie
poczucie braku sił

Układ nerwowy rozpoznaje, że jest zbyt dużo. Zmniejsza aktywność, by oszczędzać energię.

3 idee kluczowe

1

Ciało reaguje szybciej niż świadoma myśl

Twój układ nerwowy ocenia sytuację w ułamku sekundy, zanim zdążysz to przemyśleć.

2

Stan układu nerwowego wpływa na emocje, relacje i zachowanie

To, jak się czujesz, jak reagujesz i jak jesteś z innymi, zależy od tego, w jakim stanie jest Twój układ nerwowy.

3

Regulacja zaczyna się od zauważenia stanu

Nie musisz od razu nic zmieniać. Najpierw zauważ, co się z Tobą dzieje — to pierwszy i bardzo ważny krok.

Po co to wiedzieć?

- łatwiej rozumieć własne reakcje
- łatwiej dobrać narzędzie
- łatwiej budować współczucie wobec siebie

TWÓJ UKŁAD NERWOWY NIE JEST ZEPSUTY.
ON ROBI DOKŁADNIE TO, DO CZEGO ZOSTAŁ STWORZONY — CHRONI CIĘ.

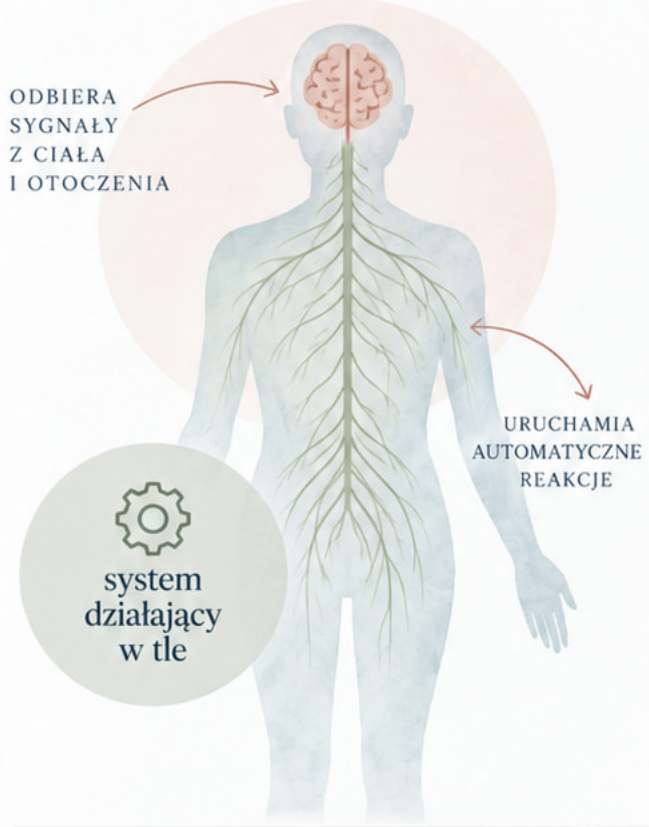
IM LEPIEJ GO ROZUMIESZ,
TYM ŁATWIEJ JEST CI WRACAĆ DO RÓWNOWAGI.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Autonomiczny układ nerwowy bez trudnych słów

To system, który działa w tle i pomaga ciału reagować automatycznie.

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) pracuje całą dobę, bez Twojej świadomej kontroli. Odbiera sygnały z ciała i otoczenia, a następnie uruchamia odpowiednie reakcje, abyś mógł(a) czuć się bezpieczniej, działać lub odpocząć.



Co reguluje?

- oddech
- napięcie mięśni
- gotowość do działania
- odpoczynek
- reakcje na stres

To ważne, bo...

- nie wszystko da się zmienić samym myśleniem
- ciało i układ nerwowy też potrzebują wsparcia

Mózg mówi:
„powinnam się uspokoić"

⟷

Ciało mówi:
„jeszcze nie czuję bezpieczeństwa"

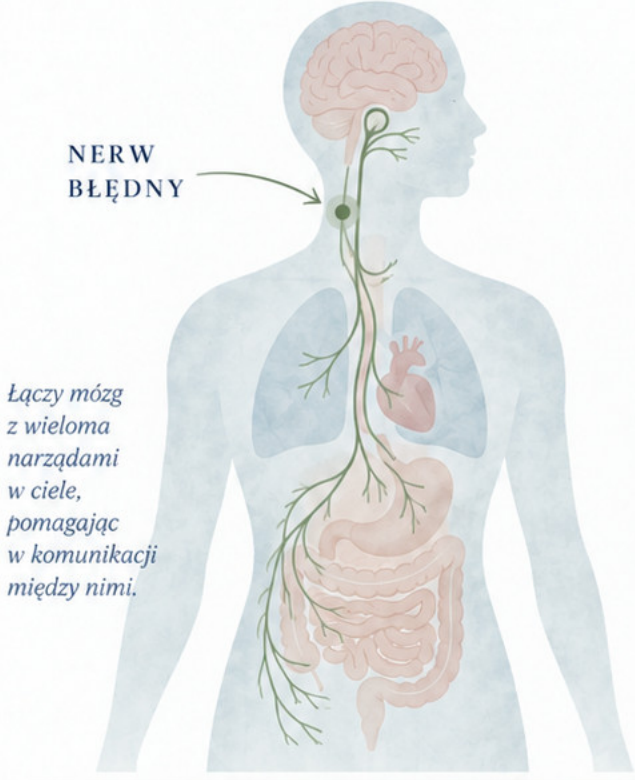
TWÓJ UKŁAD NERWOWY ROBI WIELE, ŻEBY CIĘ CHRONIĆ.

IM LEPIEJ GO ROZUMIESZ, TYM ŁATWIEJ MOŻESZ GO WSPIERAĆ.

MODUŁ 01

Nerw błędny i jego rola w regulacji

Nerw błędny bierze udział w reakcjach związanych z uspokojeniem, kontaktem i powrotem do równowagi.



Łączy mózg z wieloma narządami w ciele, pomagając w komunikacji między nimi.

OBSZARY, NA KTÓRE WPŁYWA

ODDECH	Wspiera spokojniejszy, głębszy oddech.
TON GŁOSU	Wpływa na łagodniejszy, spokojniejszy ton głosu.
KONTAKT WZROKOWY	Ułatwia poczucie bezpieczeństwa w kontakcie z innymi.
MIMIKA	Współtworzy bardziej spokojną i otwartą mimikę.
TEMPO ZWALNIANIA PO STRESIE	Pomaga szybciej wracać do równowagi po trudnych sytuacjach.

Dlaczego to ma znaczenie?

Nerw błędny pomaga nam czuć się bezpieczniej, być bardziej obecnym w relacjach i łatwiej wracać do spokoju. Dlatego praktyki z oddechem, dźwiękiem i łagodnym ruchem mogą wspierać regulację.

Przykłady łagodnej stymulacji

- wydłużony wydech
- nucenie
- orientowanie wzroku po otoczeniu
- delikatny ruch

Ważne

To nie magia ani szybka naprawa — to sposób wspierania układu nerwowego krok po kroku.

MODUŁ 01

Neurocepcja — jak ciało wykrywa bezpieczeństwo i zagrożenie

Neurocepcja to szybka, automatyczna ocena:
czy tu jest bezpiecznie, ryzykownie czy przytłaczająco.

Twój układ nerwowy nie czeka na świadomą analizę. Nieustannie skanuje otoczenie i sygnały z ciała, aby jak najszybciej ocenić, czy jesteś w bezpieczeństwie. Działa to automatycznie, poza Twoją świadomością — to neurocepcja. Pomaga Ci przetrwać, ale czasem reaguje również na sygnały, które nie są realnym zagrożeniem.

Przykłady sygnałów, które ciało może odczytywać

- ton głosu drugiej osoby
- wyraz twarzy
- hałas i chaos
- pośpiech
- wspomnienie lub skojarzenie

Jak to działa?

Proces neurocepcji przebiega bardzo szybko i często nieświadomie.

bodziec
Ciało odbiera sygnały z otoczenia i z własnego wnętrza (zmysły, myśli, wspomnienia).

→

neurocepcja
Układ nerwowy błyskawicznie ocenia: czy jest bezpiecznie, ryzykownie czy przytłaczająco.

→

stan ciała
Pojawiają się zmiany w ciele (np. napięcie, przyspieszony oddech, spowolnienie, rozluźnienie).

→

reakcja
Ciało uruchamia działanie: zbliżenie, ucieczkę, zamrożenie lub poczucie bezpieczeństwa i otwartość.

Co z tego wynika?

- czasem ciało reaguje, zanim umysł zdąży to nazwać
- reakcja nie musi oznaczać, że «przesadzasz»
- można uczyć się wysyłać sygnały bezpieczeństwa do siebie

TWOJE CIAŁO STARA SIĘ CIĘ CHRONIĆ.
IM LEPIEJ ROZUMIESZ JEGO SYGNAŁY,
TYM ŁATWIEJ MOŻESZ TWORZYĆ WIĘCEJ BEZPIECZEŃSTWA
W SWOIM ŻYCIU.

ŚWIADOMOŚĆ DAJE WYBÓR.

MODUŁ 01

Mobilizacja i wygaszenie — dwie różne odpowiedzi na obciążenie

Twój układ nerwowy może reagować na to, co odbiera jako zagrożenie, na dwa główne sposoby: poprzez mobilizację (pobudzenie) lub wygaszenie (wyłączenie). Obie reakcje są naturalnymi strategiami ochrony, choć mogą wyglądać zupełnie inaczej.



GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA

Organizm mobilizuje zasoby, by poradzić sobie z tym, co odbiera jako zagrożenie.

	Mobilizacja / pobudzenie	Wygaszenie / wyłączenie
ENERGIA	dużo energii	mało energii
TEMPO DZIAŁANIA	pośpiech	spowolnienie
ODCZUCIA W CIELE	napięcie	ciężkość
MYŚLI	gonitwa myśli	mgła / odcięcie
ZACHOWANIA	działanie / walka / ucieczka	wycofanie / bezruch



OSZCZĘDZANIE ENERGII

Organizm ogranicza **aktywność**, by przetrwać, gdy dalsze działanie nie wydaje się możliwe lub bezpieczne.

PRZYKŁADY

Pobudzenie:
napięcie, lęk, pośpiech, gonitwa

Wygaszenie:
odcięcie, ciężkość, mgła, brak ruchu

Ważne do zapamiętania

- obie reakcje są próbą ochrony
- żadna z nich nie oznacza porażki
- wsparcie powinno być dopasowane do stanu

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ DAJE WIĘKSZY WYBÓR.

A KAŻDY STAN JEST CZĘŚCIĄ TWOJEJ HISTORII.

MODUŁ 01

Jak wracać do równowagi

Regulacja to proces, nie jednorazowy cel. Czasem się pobudzamy, czasem wyciszamy, a czasem jesteśmy w większej równowadze. Najważniejsze to zauważyć, co się dzieje, i odpowiedzieć na to z uważnością i życzliwością. Poniżej znajdziesz prosty schemat, który pomoże Ci wracać do siebie — krok po kroku.



ZAUWAŻ.
ZAREAGUJ.
WRACAJ.
Z ŻYCZLIWOŚCIĄ.

1

Zauważ — co dzieje się teraz

Zatrzymaj się na chwilę. Skieruj uwagę na ciało, oddech, myśli i emocje. Po prostu zauważ, co jest teraz.

2

Nazwij — pobudzenie, wygaszenie czy większa regulacja

Zastanów się, w jakim stanie jesteś. Nie oceniaj — nazwij to, co czujesz.

3

Dopasuj — wybierz narzędzie odpowiednie do stanu

Sięgnij po praktykę lub działanie, które najlepiej odpowiada temu, czego teraz potrzebujesz.

4

Sprawdź — czy po kilku minutach coś się zmienia

Zauważ, czy czujesz choć niewielką różnicę. Jeśli nie — spróbuj czegoś innego. Małe kroki też są postępem.

PRZYKŁADY PROSTYCH DZIAŁAŃ

Wybierz to, czego teraz potrzebujesz. To mogą być małe rzeczy, które robią dużą różnicę.

przy pobudzeniu:
zwolnij, wydłuż wydech, uziem się

przy wygaszeniu:
orientuj się, dodaj delikatny ruch, wracaj małymi krokami

przy regulacji:
wzmacniaj to, co pomaga utrzymać kontakt

Powrót do równowagi nie musi być idealny, wystarczy że jest życzliwy i możliwy.

MAŁE KROKI TEŻ SĄ WIELKIE.

MODUŁ 02

Powtórka wizualna modułu 02

Najważniejsze idee w jednym miejscu, aby łatwiej je zapamiętać i wracać do nich na co dzień.

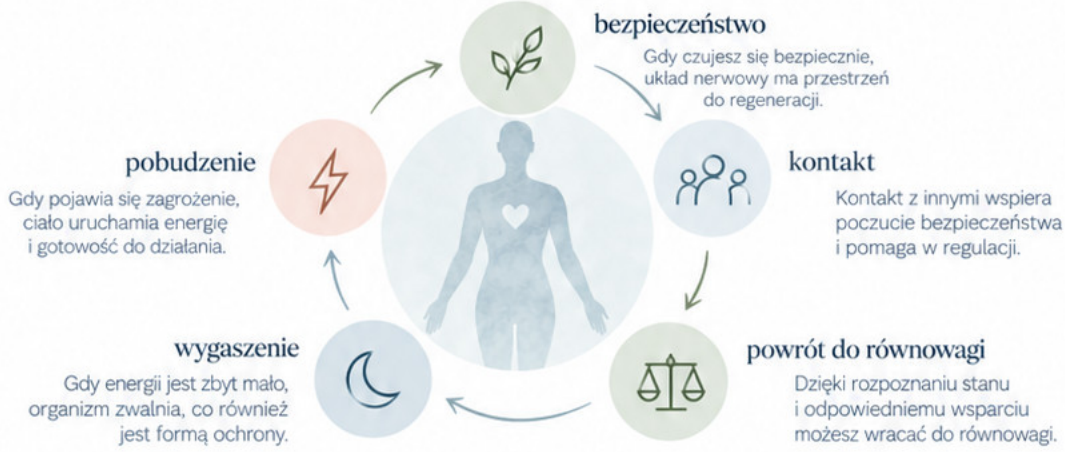
ZAPAMIĘTAJ 5 RZECZY

Te kluczowe informacje pomogą Ci lepiej rozumieć siebie i swoje reakcje.

1. układ nerwowy działa automatycznie
2. ciało reaguje na bezpieczeństwo i zagrożenie
3. neurocepcja działa szybciej niż świadoma analiza
4. pobudzenie i wygaszenie to dwa różne stany obciążenia
5. regulacja zaczyna się od rozpoznania stanu i dobrania właściwego wsparcia

MAPA NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ

Wszystko jest ze sobą połączone. Te obszary wzajemnie na siebie wpływają.



Jeśli rozumiesz stan, łatwiej wybierasz narzędzie.

WIEDZA TO TWOJE WSPARCIE NA CO DZIEŃ.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 03

Ćwiczenia Somatyczne i Stymulacja Nerwu Błędnego

41 praktyk pracy z ciałem — wybierz narzędzie odpowiednie do swojego stanu



Twoje ciało może być wspierane delikatnie i krok po kroku.

PRAKTYKA PRZYNOSI REALNĄ ZMIANĘ.

MODUŁ 03

Zanim zaczniesz – zasady bezpiecznej pracy z ciałem

Kilka prostych wskazówek, które pomogą Ci zadbać o swoje bezpieczeństwo, komfort i skuteczność praktyki.

1. Zacznij od małej dawki

Wybierz krótką praktykę i sprawdź reakcję ciała.

2. Nie zmuszaj się do uspokojenia

Celem nie jest natychmiastowa zmiana stanu, ale stworzenie warunków do większego bezpieczeństwa.

3. Obserwuj ciało w trakcie

Sprawdzaj oddech, napięcie, temperaturę, kontakt z otoczeniem i poziom energii.

4. Zatrzymaj się, jeśli robi się gorzej

Jeśli ćwiczenie wyraźnie zwiększa dyskomfort, przerwij je i wróć do prostszej formy orientacji.

5. Jedno ćwiczenie nie pasuje do każdego stanu

Najpierw rozpoznaj stan. Potem wybierz narzędzie.



Mniej może być więcej.

Regulacja nie wymaga przekraczania własnych granic.

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO MA ZNACZENIE.

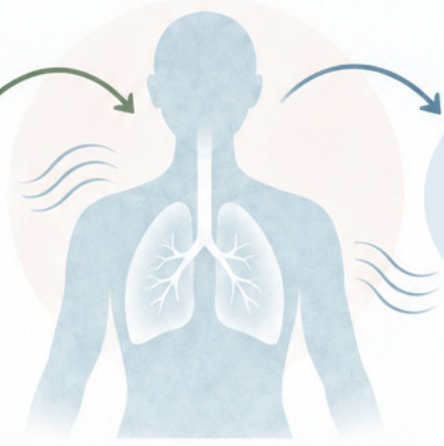
MODUŁ 03

Ćwiczenia oddechowe – regulacja przez rytm

Oddech to proste narzędzie, które zawsze masz przy sobie.
Może pomóc Ci wrócić do większego spokoju, równowagi i uważności.

WDECH PRZYNOSI ŚWIEŻĄ ENERGIĘ.

WDECH
spokój
energia
przestrzeń



WYDECH
rozluźnienie
spokój
równowaga

WYDECH POMAGA UWOLNIĆ NAPIĘCIE.

01 Ćwiczenie 01 – Wydłużony wydech

1. Wdech spokojny i naturalny.
2. Wydech delikatnie dłuższy.
3. Powtórz kilka razy bez forsowania.

Małe kroki też przynoszą realną zmianę.

02 Ćwiczenie 02 – Oddychanie z liczeniem

1. Wdech: 3–4 spokojne sekundy.
2. Wydech: 4–6 spokojnych sekund.
3. Jeśli liczenie zwiększa napięcie, wróć do naturalnego oddechu.

Dopasuj rytm do siebie.
To ma być pomoc, nie wyzwanie.

03 Ćwiczenie 03 – Dłoń na klatce i brzuchu

1. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej.
2. Drugą na brzuchu.
3. Zauważ ruch bez próby jego kontrolowania.

Obserwuj z życzliwością.
Twoje ciało wie, jak oddychać.

Najczęściej przydatne przy:

napięciu, pośpiechu, pobudzeniu i trudnościach ze zwolnieniem.

Ważna uwaga:

Przy silnym wygaszeniu zbyt intensywne wyciszanie może nie być tym, czego ciało potrzebuje.

MODUŁ 03

Orientacja — wróć do tego, co jest tutaj

Proste ćwiczenia, które pomagają zakotwiczyć się w teraźniejszości poprzez zmysły i ciało.

04

Ćwiczenie 04 — Rozejrzyj się powoli

Przesuwaj wzrok po pomieszczeniu bez pośpiechu.

Zauważ kolory, kształty, światło, cienie.



05

Ćwiczenie 05 — Znajdź 3 neutralne przedmioty

Nazwij trzy rzeczy, które widzisz i które nie budzą silnej reakcji.

To mogą być zwykłe przedmioty, np. kubek, długopis, roślina.



06

Ćwiczenie 06 — Posłuchaj otoczenia

Zauważ dźwięk blisko, dalej i bardzo daleko.

Nie musisz ich oceniać — po prostu je zauważ.



07

Ćwiczenie 07 — Kontakt z podłożem

Poczuj stopy na ziemi, plecy na krześle albo ciężar ciała na łóżku.

Zauważ punkty kontaktu i stabilność, którą daje Ci podłoże.



Mała sekwencja, którą możesz powtórzyć w każdej chwili:

Zobacz → Usłysz → Poczuj → Sprawdź stan

Orientacja pomaga ciału zauważyć,
że „teraz” może różnić się od „wtedy”.

TU I TERAZ TO BEZPIECZNIEJSZE MIEJSCE.

MODUŁ 03

Ruch i napięcie — pomóż ciału dokończyć reakcję

Delikatny ruch może pomóc zarówno rozładować nadmiar energii, jak i stopniowo mobilizować się z zamrożenia

08

Ćwiczenie 08 — Dociśnij stopy do podłoża

Poczuj nacisk przez kilka sekund, potem rozluźnij.



09

Ćwiczenie 09 — Nacisk dłoni

Dociśnij dłonie do siebie i zauważ napięcie oraz rozluźnienie.



10

Ćwiczenie 10 — Powolne rozciąganie

Wybierz jeden komfortowy ruch i wykonaj go wolniej niż zwykle.



11

Ćwiczenie 11 — Potrząśnij dłońmi

Krótki, łagodny ruch pomagający rozładować nadmiar energii.



12

Ćwiczenie 12 — Mikroruch przy wygaszeniu

Porusz jednym palcem, stopą albo barkiem.
Nie zaczynaj od dużego wysiłku.



Pobudzenie:
ruch może pomóc rozładować energię.

Wygaszenie:
mały ruch może pomóc odzyskać kontakt i aktywność.

Nie chodzi o trening.
Chodzi o sygnał dla układu nerwowego.

MODUŁ 03

Głos i dźwięk — regulacja przez wibrację i rytm

Twój głos może być narzędziem spokoju, obecności i kontaktu z ciałem.



Ćwiczenie 13 — Ciche nucenie

Wybierz jeden komfortowy dźwięk i nuć przez kilka spokojnych wydechów.

Ćwiczenie 14 — Długi dźwięk na wydechu

Pozwól, żeby wydech zamienił się w spokojne „mmm" albo „ooo".

Ćwiczenie 15 — Posłuchaj własnego głosu

Powiedz powoli krótkie zdanie, np. „Jestem tutaj."

Ćwiczenie 16 — Spokojny rytm

Lekko wystukuj rytm dłonią albo palcami i pozwól ciału go śledzić.

Sprawdź

Zatrzymaj się na chwilę i zauważ, co się zmieniło.

- ☐ Czy oddech się zmienił?
- ☐ Czy gardło jest bardziej rozluźnione?
- ☐ Czy czujesz więcej kontaktu z ciałem?

MODUŁ 03

Dotyk i autowspółregulacja

Małe gesty. Duże wsparcie. Dotyk może być zasobem, gdy jest świadomy i zgodny z Twoimi potrzebami.

17



Ćwiczenie 17 – Dłoń na klatce piersiowej

Połóż dłoń tam, gdzie dotyk jest neutralny lub przyjemny.

18



Ćwiczenie 18 – Samoobjęcie

Delikatnie obejmij ramiona i zauważ nacisk.

19



Ćwiczenie 19 – Motyli uścisk

Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i wykonuj delikatne, naprzemienne dotknięcia.

20



Ćwiczenie 20 – Kontakt dłoni

Pocieraj dłonie powoli, zauważając temperaturę i teksturę skóry.

21



Ćwiczenie 21 – Podparcie twarzy lub szyi

Delikatnie oprzyj dłoń w komfortowym miejscu, jeśli taki kontakt jest dla ciebie przyjemny.



Jeśli dotyk zwiększa napięcie albo dyskomfort, nie używaj go.

Wybierz orientację wzrokową, ruch albo kontakt z podłożem.

MODUŁ 03

Gdy układ jest pobudzony

Za dużo energii, napięcia albo alarmu.



Możliwe sygnały:

- szybkie myśli
- napięta szczęka
- ścisk w klatce
- trudność z siedzeniem spokojnie
- pośpiech
- drażliwość
- niepokój

Wypróbuj:

1. wydłużony, niewymuszony wydech
2. kontakt stóp z podłożem
3. powolną orientację wzrokową
4. nacisk dłoni lub stóp
5. spokojny rytm
6. nucenie
7. powolny spacer
8. rozluźnianie napięcia krok po kroku

Najpierw unikaj:

dokładania kolejnej intensywnej stymulacji, jeśli ciało jest już bardzo rozpędzone.

Zauważ pobudzenie → zmniejsz tempo → dodaj sygnał bezpieczeństwa → sprawdź ponownie

MODUŁ 03

Gdy układ jest wygaszony

Za mało energii, kontaktu albo gotowości do działania

Możliwe sygnały:

- ciężkie ciało
- brak energii
- mgła
- trudność z rozpoczęciem działania
- odcięcie
- poczucie „nic mi się nie chce”
- spowolnienie

Wypróbuj:

1. rozejrzyj się i nazwij kolory w otoczeniu
2. wykonaj jeden mały ruch
3. porusz stopami albo palcami
4. usiądź nieco bardziej pionowo, jeśli to komfortowe
5. posłuchaj wyraźnego, ale przyjemnego dźwięku
6. napij się wody
7. wykonaj kilka kroków
8. wybierz najmniejszą możliwą czynność do rozpoczęcia



Zasada

Przy wygaszeniu często nie trzeba bardziej się uspokajać.
Potrzebna może być delikatna mobilizacja.

MODUŁ 03

41 ćwiczeń — szybki wybór narzędzia

Znajdź ćwiczenie, które pasuje do Twojego aktualnego stanu.
Małe kroki, realna zmiana.

ODDECH · ORIENTACJA · RUCH · DOTYK · GŁOS I DŹWIĘK · UZIEMIENIE · ŁAGODNA AKTYWIZACJA

Ćwiczenie	Typ	Najczęściej przydatne przy	Czas
Wydłużony wydech	oddech	pobudzenie	1–3 min
Rozejrzyj się po pokoju	orientacja	pobudzenie / wygaszenie	1 min
Nacisk stóp	uziemienie	pobudzenie	30–60 s
Mikroruch	ruch	wygaszenie	1–2 min
Nucenie	głos	pobudzenie	1–3 min
Motyli uścisk	dotyk	zależnie od reakcji	1–2 min
Powolny spacer	ruch	pobudzenie / wygaszenie	3–5 min

Stan → wybór kategorii → krótkie ćwiczenie → ponowne sprawdzenie stanu

1. ZAUWAŻ, JAK SIĘ CZUJESZ → 2. WYBIERZ KATEGORIĘ → 3. WYKONAJ KRÓTKIE ĆWICZENIE → 4. SPRAWDŹ PONOWNIE, JAK SIĘ CZUJESZ

Nie szukaj „najlepszego ćwiczenia”.
Szukaj ćwiczenia najlepiej dopasowanego do tego,
czego potrzebuje ciało teraz.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 04

SOMATYCZNE KARTY RADZENIA SOBIE

48 prostych kart — jedna technika, jeden stan, jeden następny krok



Mały krok też jest ruchem w stronę regulacji.

SZYBKI DOSTĘP. PROSTE WSPARCIE.

MODUŁ 04

Jak korzystać z kart somatycznych

Cztery proste kroki, które pomogą Ci sięgnąć po odpowiednią kartę i zrobić mały krok w stronę większego spokoju.

KROK 1

ROZPOZNAJ STAN

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź:

- czy jestem pobudzona/y?
- czy jestem wygaszona/y?
- czy mam względny kontakt i stabilność?



Zacznij od siebie. ♡

↓

KROK 2

WYBIERZ KARTĘ

Wybierz kartę oznaczoną stanem, który najlepiej pasuje do tego, co teraz czujesz.



↓

KROK 3

ZRÓB TYLKO TYLE, ILE MOŻESZ

Nie musisz wykonywać ćwiczenia idealnie ani długo.



Małe kroki to też postęp. ♡

↓

KROK 4

SPRAWDŹ PONOWNIE

Po 1–5 minutach zapytaj:
Czy coś zmieniło się choć odrobinę?



Zauważ nawet małą różnicę. ♡

Karta nie jest zadaniem do zaliczenia.
To propozycja następnego małego kroku. ♡

MODUŁ 04

Karty dla stanu ukojenia i większego kontaktu

Karty somatyczne, które pomagają zauważać, wzmacniać i przedłużać momenty większego bezpieczeństwa i regulacji.

KARTA 01

Zauważ, że teraz jest trochę łatwiej

Rozejrzyj się.
Zauważ trzy rzeczy, które są teraz neutralne albo przyjemne.
Pozostań przy tym przez kilka oddechów.

KARTA 02

Zapamiętaj ten stan

Sprawdź:

- jak oddychasz?
- jak ustawione są barki?
- jaka jest twarz?
- ile masz energii?

KARTA 03

Zrób miejsce na przyjemność

Wybierz jeden mały, bezpieczny bodziec:
ciepły napój, światło, muzykę, miękki materiał albo spokojny widok.

KARTA 04

Kontakt

Jeśli masz na to ochotę, napisz do osoby, przy której czujesz się trochę bardziej sobą.

Regulacja też wymaga zauważenia.
To, co ciało rozpoznaje, łatwiej powtarzać.

MAŁE KROKI. DUŻA RÓŻNICA.

MODUŁ 04

Karty dla stanu pobudzenia

Gdy wszystkiego jest za dużo, za szybko albo za intensywnie.

KARTA 05

ZWOLNIJ WYDECH

Nie pogłębiaj oddechu na siłę.
Po prostu pozwól, żeby wydech był odrobinę dłuższy.

KARTA 06

POCZUJ STOPY

Dociśnij stopy do podłoża.

Puść.

Powtórz 3 razy.

KARTA 07

ROZEJRZYJ SIĘ

Znajdź:

3 przedmioty

2 kolory

1 miejsce, na którym możesz zatrzymać wzrok

KARTA 08

ZMNIEJSZ TEMPO

Przez jedną minutę wykonuj wszystko około 20% wolniej.

KARTA 09

ROZŁADUJ NADMIAR ENERGII

Jeśli to komfortowe: potrząśnij dłońmi, przejdź kilka kroków albo mocniej dociśnij stopy.

Nie musisz natychmiast stać się spokojna/y.
Wystarczy trochę mniej alarmu.

MAŁE KROKI. DUŻA RÓŻNICA.

MODUŁ 04

Karty dla stanu wygaszenia

Gdy trudno ruszyć, poczuć albo zebrać energię

KARTA 10

JEDEN MIKRORUCH

Porusz palcami dłoni.
Potem stopą.
Sprawdź, czy ciało chce zrobić jeszcze jeden ruch.

MAŁE RUCHY TEŻ MAJĄ ZNACZENIE.

KARTA 11

ZNAJDŹ ŚWIATŁO

Spójrz w stronę okna, lampy albo jaśniejszego miejsca.
Nie zmuszaj wzroku.
Po prostu zauważ światło.

ŚWIATŁO MOŻE BYĆ WSPARCIEM.

KARTA 12

JEDEN ŁYK

Jeśli możesz, napij się wody.
Zauważ temperaturę i ruch podczas przełykania.

TWOJE CIAŁO ZASŁUGUJE NA TROSKĘ.

KARTA 13

PODNIEŚ SIĘ O JEDEN POZIOM

Jeśli leżysz — może usiądź.
Jeśli siedzisz — może wyprostuj się trochę.
Jeśli stoisz — może zrób jeden krok.

MAŁA ZMIANA TO TEŻ POSTĘP.

KARTA 14

NAJMNIEJSZE MOŻLIWE ZADANIE

Nie pytaj: „Jak zrobić wszystko?”
Zapytaj: „Jaki jest najmniejszy następny krok?”

WYSTARCZY JEDEN MAŁY KROK.

Przy wygaszeniu mobilizacja powinna być łagodna, a nie brutalna.

MODUŁ 04

Nie wiem, co czuję — którą kartę wybrać?

Jeśli nie wiesz, zacznij od 4 pytań:

1. Czy mam dużo czy mało energii?
2. Czy ciało jest napięte czy ciężkie?
3. Czy chcę uciekać/działać, czy raczej zniknąć/zatrzymać się?
4. Czy otoczenie jest dla mnie teraz wyraźne, czy czuję mgłę i odcięcie?

MAPA WYBORU

Sprawdź odpowiedzi i wybierz kierunek:

Dużo energii + napięcie
↓
zacznij od karty na pobudzenie.

WYREGULUJ NADMIAR NAPIĘCIA.

Mało energii + ciężkość / odcięcie
↓
zacznij od łagodnej aktywizacji.

DELIKATNIE PRZYWRÓĆ ENERGIĘ.

Nie mam pewności
↓
wybierz neutralną orientację: wzrok, stopy, otoczenie.

WRÓĆ DO TUTAJ I TERAZ.

Nie musisz nazwać stanu idealnie.
Wystarczy znaleźć bezpieczny pierwszy krok i obserwować reakcję.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 04

Kieszonkowy zestaw na trudniejszy moment

GDY MYŚLENIE JEST ZA TRUDNE — NIE ANALIZUJ, WYBIERZ JEDEN KROK

Wytnij, złóż i miej zawsze przy sobie. Małe kroki też robią dużą różnicę.

WYTNIJ TUTAJ

1. ROZEJRZYJ SIĘ

Znajdź jeden neutralny przedmiot.

TU I TERAZ.

2. POCZUJ PODŁOŻE

Zauważ, co podtrzymuje ciężar twojego ciała.

JESTEŚ TU.

3. SPRAWDŹ ENERGIĘ

Za dużo → zwolnij.
Za mało → dodaj mały ruch.

SŁUCHAJ SIEBIE.

ZŁÓŻ TUTAJ

4. ZRÓB 3 ŁAGODNE WYDECHY

Tylko jeśli oddech jest dla ciebie komfortowym narzędziem.

MNIEJ NAPIĘCIA.

5. JEDEN NASTĘPNY KROK

- Woda?
- Usiąść?
- Otworzyć okno?
- Napisać do kogoś?

MAŁE KROKI MAJĄ ZNACZENIE.

SPOKOJNIEJ
BLIŻEJ SIEBIE
PEŁNIEJ ŻYCIA

ZŁÓŻ TUTAJ

Jeśli ćwiczenie zwiększa napięcie, zatrzymaj się.
Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ukończenie praktyki.

MODUŁ 04

Mój osobisty zestaw regulacji

Poznaj siebie lepiej i stwórz listę praktyk, które naprawdę Ci służą w różnych stanach. To Twój osobisty przewodnik do codziennego wsparcia.

GDY JESTEM POBUDZONA/Y

Najczęściej pomaga mi:

1. _____
2. _____
3. _____

GDY JESTEM WYGASZONA/Y

Najczęściej pomaga mi:

1. _____
2. _____
3. _____

GDY CZUJĘ WIĘCEJ REGULACJI

Chcę częściej robić:

1. _____
2. _____
3. _____

TEGO RACZEJ NIE UŻYWAM

Bo zauważam, że:

_____

_____

_____

_____

Twój układ nerwowy jest źródłem informacji.

Zapisuj to, co naprawdę zauważasz, a nie to, co „powinno" działać.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 05

DZIENNIK BÓLU PRZEWLEKŁEGO I OBJAWÓW

Obserwuj wzorce zamiast zgadywać — dzień po dniu, tydzień po tygodniu

STRES | OBJAWY | SEN | REGENERACJA | ENERGIA | STAN UKŁADU NERWOWEGO



Małe obserwacje też budują większą jasność.

DZIENNIK • WZORCE • ŚWIADOMOŚĆ

MODUŁ 05

Po co prowadzić dziennik objawów i układu nerwowego

Pojedynczy trudny dzień niewiele mówi. Kilka tygodni prostych obserwacji może pokazać, co poprzedza nasilenie objawów, co pomaga wracać do równowagi i jakie wzorce powtarzają się najczęściej.

Obserwujemy

- poziom bólu lub innych objawów
- poziom energii
- sen
- stres i obciążenie
- dominujący stan układu nerwowego
- aktywność
- regenerację
- zastosowane narzędzia
- to, co przyniosło ulgę lub pogorszenie

Nie chodzi o...

- perfekcyjne wypełnianie
- kontrolowanie każdego sygnału
- udowadnianie, że wszystko ma jedną przyczynę

Chodzi o...

- zauważanie powtarzalnych zależności
- lepsze przygotowanie do rozmowy ze specjalistą
- bardziej świadome planowanie odpoczynku i aktywności
- sprawdzanie, co realnie pomaga

Dziennik ma zmniejszać zgadywanie, a nie zwiększać lęk.

WIĘCEJ ŚWIADOMOŚCI. WIĘCEJ SPOKOJU.



SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

Dziennik dzienny – co dzieje się dzisiaj

Małe obserwacje. Wielkie zrozumienie. Każdy dzień ma znaczenie.

DATA: _____ **GODZINA:** _____

1. JAK CZUJĘ SIĘ DZISIAJ?

Dominujący stan:

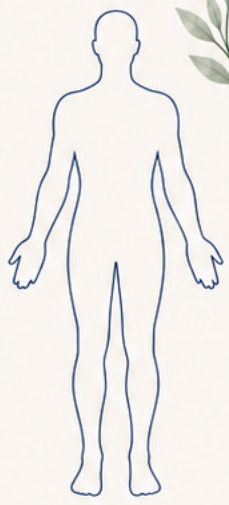
- ☐ większa regulacja / kontakt
- ☐ pobudzenie
- ☐ wygaszenie
- ☐ trudno określić

2. POZIOM ENERGII

0 — brak energii | 5 — umiarkowanie | 10 — bardzo dużo energii

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Możesz zaznaczyć na sylwetce, gdzie czujesz napięcie, ból lub inne objawy.



3. NASILENIE BÓLU / OBJAWÓW

Skala: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. CO CZUJĘ W CIELE?

_____

_____

_____

_____

5. CO DZIAŁO SIĘ WCZEŚNIEJ?

- ☐ sen
- ☐ pośpiech
- ☐ konflikt
- ☐ wysiłek
- ☐ długie siedzenie
- ☐ przeciążenie sensoryczne
- ☐ inne: _____

6. CZEGO SPRÓBOWAŁAM/EM?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. CO SIĘ ZMIENIŁO PO PRAKTYCE?

- ☐ trochę lepiej
- ☐ bez większej zmiany
- ☐ gorzej
- ☐ trudno ocenić

Nie szukaj idealnego dnia.
Zbieraj informacje o wzorcach.

WIĘCEJ ŚWIADOMOŚCI. WIĘCEJ SPOKOJU.

MODUŁ 05

Przegląd tygodnia — co zaczyna się powtarzać

Zamień codzienne notatki w szerszy obraz. Zobacz, jakie zależności powtarzają się między obciążeniem, stanem układu nerwowego, objawami i tym, co Cię wspiera.

DZIEŃ	STAN	ENERGIA	OBJAWY 0–10	STRES 0–10	CO POMOGŁO
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela					

NAJCZĘŚCIEJ BYŁAM/EM:

☐ w regulacji ☐ pobudzona/y ☐ wygaszona/y ☐ stan często się zmieniał

NAJWIĘKSZE OBCIĄŻENIA TEGO TYGODNIA:

NAJBARDZIEJ WSPIERAŁO MNIE:

Zauważyłam/em związek między:

W przyszłym tygodniu chcę sprawdzić:

Nie wyciągaj wniosków z jednego dnia.
Szukaj tego, co powtarza się kilka razy.

WIĘCEJ ŚWIADOMOŚCI. WIĘCEJ SPOKOJU.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 05

Przegląd kwartalny — zobacz większy obraz

Większa perspektywa pomaga dostrzec postęp, wzorce i to, co naprawdę ma znaczenie.

OKRES: od ..... do .....

1. MOJE OBJAWY W TYM OKRESIE

- ○ częściej słabsze
- ○ bez większej zmiany
- ○ częściej silniejsze
- ○ bardzo zmienne

2. MÓJ NAJCZĘSTSZY STAN UKŁADU NERWOWEGO

- ☐ regulacja / kontakt
- ☐ pobudzenie
- ☐ wygaszenie
- ☐ częste przechodzenie między stanami

3. CO NAJCZĘŚCIEJ ZWIĘKSZAŁO OBCIĄŻENIE?

4. CO NAJCZĘŚCIEJ POMAGAŁO?

5. KTÓRE NARZĘDZIA OKAZAŁY SIĘ NAJBARDZIEJ UŻYTECZNE?

6. CO ZMIENIŁO SIĘ W MOJEJ ZDOLNOŚCI ROZPOZNAWANIA STANU?

7. CO CHCĘ KONTYNUOWAĆ?

Postęp może wyglądać tak

- szybciej zauważam pobudzenie
- wcześniej reaguję na przeciążenie
- lepiej rozpoznaję wygaszenie
- mam więcej narzędzi do wyboru
- łatwiej proszę o wsparcie

Postęp nie zawsze oznacza brak objawów.
Czasem oznacza szybsze rozpoznanie i lepszą reakcję.

WIĘCEJ PERSPEKTYWY. WIĘCEJ SIŁY. WIĘCEJ CIEBIE.

MODUŁ 05

Ból, stres i układ nerwowy — szukaj wzorców, nie prostych odpowiedzi

Obserwuj, co dzieje się w Twoim życiu. Szukaj możliwych powiązań, zamiast jednego, prostego wyjaśnienia.

Sprawdź, czy u ciebie powtarza się

- gorszy sen → większe napięcie następnego dnia
- kilka intensywnych dni → nasilenie objawów
- konflikt → pobudzenie lub późniejsze wygaszenie
- brak regeneracji → mniejsza tolerancja na bodźce
- odpoczynek / regulacja → zmiana intensywności objawów

MAŁE OBSERWACJE MOGĄ DAWAĆ WIELKIE WSKAZÓWKI.

OBCIĄŻENIE / STRES

↓

ZMIANA STANU UKŁADU NERWOWEGO

↓

ZMIANA NAPIĘCIA, SNU, ENERGII I ZACHOWANIA

↓

MOŻLIWA ZMIAŁA ODCZUWANIA OBJAWÓW

WAŻNE

Związek nie oznacza jednej przyczyny. Objawy fizyczne mogą mieć wiele źródeł i wymagają odpowiedniej oceny medycznej.

WIĘCEJ ŚWIADOMOŚCI. MNIEJ CZARNOBIAŁYCH WNIOSKÓW.

TWOJE DOŚWIADCZENIA SĄ WAŻNE I WARTO JE ZAUWAŻAĆ.

Co najczęściej pojawia się przed trudniejszym dniem?

OBSERWUJ. NOTUJ. POZNAWAJ SWOJE WZORCE.

MODUŁ 05

Co mnie uruchamia, a co pomaga wrócić

Poznaj swoje wyzwalacze, zauważ reakcje ciała i przypomnij sobie, co naprawdę Ci pomaga. Świadomość to pierwszy krok do większej równowagi.

CO MNIE OBCIĄŻA

- brak snu
- presja czasu
- konflikt
- hałas
- tłum
- ból
- nadmiar obowiązków
- niepewność
- inne: _____

JAK REAGUJE MOJE CIAŁO

- napięcie
- przyspieszenie
- odcięcie
- ciężkość
- ścisk
- gonitwa myśli
- bezruch
- drażliwość

CO NAJCZĘŚCIEJ POMAGA

- mniej bodźców
- kontakt z podłożem
- ruch
- odpoczynek
- rozmowa z bezpieczną osobą
- jedzenie / woda
- orientacja
- oddech
- czas

MOJE 3 NAJWAŻNIEJSZE ZASOBY:

1. _____
2. _____
3. _____

MAŁE ZASOBY ROBIĄ WIELKĄ RÓŻNICĘ

Znajomość triggerów jest pomocna.
Znajomość własnych zasobów jest równie ważna.

WIĘCEJ SPOKOJU. WIĘCEJ SIŁY. BLIŻEJ SIEBIE.

MODUŁ 05

Jedna strona — cały wzorzec

Zatrzymaj się, zauważ, zrozum. Ta strona pomoże Ci zobaczyć cały obraz w jednym miejscu — i wrócić do niego, kiedy tego potrzebujesz.

CO SIĘ WYDARZYŁO?

↓

CO ZAUWAŻYŁAM/EM W CIELE?

↓

JAKI STAN BYŁ NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNY?

☐ pobudzenie ☐ wygaszenie ☐ regulacja ☐ trudno określić

↓

CO ZROBIŁAM/EM?

↓

JAKA BYŁA REAKCJA?

☐ poprawa ☐ brak zmiany ☐ pogorszenie ☐ nie wiem

↓

CZEGO DOWIEDZIAŁAM/EM SIĘ NA PRZYSZŁOŚĆ?

To arkusz obserwacji, nie test.
Nie ma tu poprawnych ani błędnych odpowiedzi.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 06

TRZY ARKUSZE SZYBKIEGO DOSTĘPU

Najważniejsze informacje bez szukania — spójrz, rozpoznaj stan i wybierz następny krok



Trzy arkusze, które zawsze warto mieć pod ręką.

PROSTE WSKAZÓWKI. WIELKA RÓŻNICA.

MODUŁ 06

ŚCIĄGA — trzy stany układu nerwowego

Szybko rozpoznaj, co się z Tobą dzieje i wybierz to, czego teraz potrzebujesz.



REGULACJA / KONTAKT

- **Ciało:** bardziej swobodne
- **Energia:** dostępna, ale nie chaotyczna
- **Myśli:** większa elastyczność
- **Zachowanie:** łatwiejszy kontakt i wybór
- **Pomaga:** utrzymać to, co już działa

JESTEM W KONTAKCIE ZE SOBĄ I ZE ŚWIATEM.



POBUDZENIE

- **Ciało:** napięcie, przyspieszenie
- **Energia:** dużo / za dużo
- **Myśli:** gonitwa, alarm
- **Zachowanie:** walka, ucieczka, pośpiech
- **Pomaga:** zwolnienie, uziemienie, orientacja, łagodne rozładowanie

MOGĘ SIĘ ZATRZYMAĆ I WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI.



WYGASZENIE

- **Ciało:** ciężkość, spowolnienie
- **Energia:** mało / bardzo mało
- **Myśli:** mgła, odcięcie
- **Zachowanie:** bezruch, wycofanie
- **Pomaga:** orientacja, mikroruch, łagodna aktywizacja

MOGĘ MAŁYMI KROKAMI WRACAĆ DO SIEBIE.

SZYBKIE PYTANIE:

Czy potrzebuję teraz mniej energii, więcej energii czy podtrzymania obecnego stanu?

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ. WIĘCEJ WYBORU. WIĘKSZY SPOKÓJ.

MODUŁ 06

DRABINA POLIWAGALNA — cała mapa na jednej stronie

Zobacz, gdzie mniej więcej jesteś i co może pomóc Ci ruszyć w korzystnym kierunku.



JESTEM W KONTAKCIE

GÓRA — WIĘCEJ KONTAKTU I REGULACJI

- poczucie większego bezpieczeństwa
- ciekawość
- możliwość kontaktu
- dostęp do wyboru
- bardziej elastyczne myślenie

Ruch między stanami jest możliwy



JESTEM W POBUDZENIU

ŚRODEK — MOBILIZACJA / POBUDZENIE

- alarm
- napięcie
- walka / ucieczka
- dużo energii
- trudność ze zwolnieniem

Możliwy kierunek:
zwolnij → uziem się → orientuj → sprawdź ponownie



JESTEM W ODCIĘCIU

DÓŁ — WYGASZENIE / ODCIĘCIE

- mało energii
- ciężkość
- wycofanie
- mgła
- bezruch

Możliwy kierunek:
orientuj → dodaj mikroruch zwiększ kontakt → sprawdź ponownie

To nie sztywne kategorie, lecz naturalne stany, między którymi możesz się przemieszczać.

Nie próbuj przeskakiwać całej drabiny. Szukaj następnego możliwego szczebla.

MAŁE KROKI. WIELKA RÓŻNICA.

MODUŁ 06

HIERARCHIA OBRON — jak ciało próbuje cię chronić

To automatyczne strategie ochronne, a nie wady charakteru.
Twoje ciało reaguje w sposób, który ma cię zabezpieczyć.

SYGNAŁ ZAGROŻENIA

Ciało odbiera realne lub subiektywne zagrożenie.

MOBILIZACJA

Układ nerwowy aktywuje się, by działać.

WALKA

- napięcie
- złość
- konfrontacja
- gotowość do działania

UCIECZKA

- niepokój
- pośpiech
- potrzeba oddalenia się
- trudność z zatrzymaniem

↓ jeśli sytuacja staje się zbyt przytłaczająca

ZAMROŻENIE / WYGASZENIE

- bezruch
- spowolnienie
- odcięcie
- brak energii
- poczucie „nie mogę"

PRZYPODOBANIE / AUTOMATYCZNE DOSTOSOWANIE

- szybkie mówienie „tak"
- skupienie na potrzebach innych
- trudność z zauważeniem własnych granic

**Reakcja obronna jest próbą ochrony.
Regulacja pomaga odzyskać więcej wyboru
po reakcji automatycznej.**

WIĘCEJ ŚWIADOMOŚCI. WIĘCEJ SPOKOJU.

MODUŁ 06

POBUDZENIE CZY WYGASZENIE? — wybierz właściwy kierunek

Szybka ściąga, która pomoże Ci nie sięgać po techniki wyciszające, gdy jesteś już w wygaszeniu, ani po techniki aktywizujące, gdy jesteś już pobudzona/y.



GDY JESTEM POBUDZONA/Y

Najczęściej zauważam:

- dużo energii
- napięcie
- szybkie myśli
- trudność ze zwolnieniem
- niepokój
- pośpiech
- drażliwość

Kierunek:
MNIEJ TEMPA + WIĘCEJ UZIEMIENIA

Możesz spróbować:

- wydłużonego, swobodnego wydechu
- poczucia stóp na podłożu
- spokojnej orientacji wzrokowej
- powolnego ruchu
- delikatnego nacisku
- nucenia
- zmniejszenia liczby bodźców

Nie pytaj tylko: „Jak się uspokoić?”. Najpierw zapytaj: „W którym kierunku potrzebuje teraz pójść moje ciało?”.

WIĘCEJ REGULACJI

DOBRY KIERUNEK TO JUŻ POMOC.



GDY JESTEM WYGASZONA/Y

Najczęściej zauważam:

- mało energii
- ciężkość
- mgłę
- odcięcie
- trudność z rozpoczęciem działania
- poczuch
- poczucie „nie mogę”

Kierunek:
WIĘCEJ KONTAKTU + ŁAGODNA AKTYWIZACJA

Możesz spróbować:

- rozejrzenia się po otoczeniu
- znalezienia światła lub koloru
- poruszenia stopami i dłońmi
- zmiany pozycji ciała
- kilku spokojnych kroków
- wyraźniejszego dźwięku
- najmniejszego możliwego działania

MODUŁ 06

PLAN 5 MINUT — dopasuj praktykę do dnia

Trzy krótkie praktyki na różne stany, które pomogą Ci szybko zadbać o siebie i zmniejszyć liczbę decyzji do podjęcia.

DZIEŃ POBUDZENIA

GDY CZUJESZ NAPIĘCIE, NIEPOKÓJ LUB ZBYT DUŻO ENERGII

1. **0–1 min:** rozejrzyj się powoli
2. **1–2 min:** poczuj stopy i oparcie
3. **2–4 min:** swobodny oddech z nieco dłuższym wydechem
4. **4–5 min:** sprawdź, czy tempo choć trochę spadło

MNIEJ NAPIĘCIA. WIĘCEJ SPOKOJU.

DZIEŃ WYGASZENIA

GDY CZUJESZ ZMĘCZENIE, ODCIĘCIE LUB BRAK ENERGII

1. **0–1 min:** zauważ światło, kolory i otoczenie
2. **1–2 min:** porusz dłońmi i stopami
3. **2–4 min:** zmień pozycję lub wykonaj kilka kroków
4. **4–5 min:** wybierz jedną małą czynność do zrobienia

WIĘCEJ ENERGII. WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI.

DZIEŃ WIĘKSZEJ REGULACJI

GDY CZUJESZ SIĘ STABILNIE I CHCESZ TO WZMOCNIĆ

1. **0–1 min:** zauważ, co jest teraz w porządku
2. **1–3 min:** wybierz przyjemny lub neutralny bodziec
3. **3–4 min:** sprawdź oddech, barki i twarz
4. **4–5 min:** zapisz, co pomaga utrzymać ten stan

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ. WIĘKSZA STABILNOŚĆ.

Pięć minut nie musi naprawić całego dnia. Może jednak zmienić następne pięć minut.

MAŁE KROKI. WIELKA RÓŻNICA.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 06

PAKIET SZYBKIEGO DOSTĘPU — spójrz zamiast szukać

Trzy najważniejsze arkusze zawsze pod ręką.
Zorganizuj je tak, aby były dostępne na co dzień i wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz.







TRZY STANY

Użyj, gdy pytasz:
„Co się ze mną teraz dzieje?"

DRABINA POLIWAGALNA

Użyj, gdy pytasz:
„W którą stronę chcę zrobić następny krok?"

HIERARCHIA OBRON

Użyj, gdy pytasz:
„Jaką reakcję ochronną właśnie zauważam?"

Gdzie je trzymać?

- na lodówce
- przy biurku
- w notesie
- w teczce terapeutycznej
- obok łóżka
- w miejscu, gdzie najczęściej potrzebujesz szybkiego przypomnienia

Zasada szybkiego dostępu

Jeśli narzędzie jest trudne do znalezienia, w trudnym momencie możesz po nie nie sięgnąć.

Najważniejsze strony trzymaj na widoku.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 07

PAKIET DLA SPECJALISTÓW

Gotowe strony psychoedukacyjne, arkusze i materiały do pracy między sesjami.



Materiały wspierające pracę —
nie zastępują indywidualnej oceny klinicznej ani leczenia.

WIĘKSZE WSPARCIE. WIĘKSZY WPŁYW. WIĘCEJ LUDZI, KTÓRYM POMAGASZ.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 07

Jak używać zestawu w pracy z klientem

Prosty, nienarzucający schemat włączania materiału do profesjonalnego wsparcia.

1

NAZWIJ DOŚWIADCZENIE

Pomóż klientowi opisać:

- energię
- sygnały z ciała
- tempo
- potrzebę działania lub wycofania

↓

2

WPROWADŹ MAPĘ

Pokaż:

- regulację
- pobudzenie
- wygaszenie

↓

3

WYBIERZ JEDNO NARZĘDZIE

Nie pokazuj całej biblioteki naraz. Wybierz jedną prostą praktykę odpowiadającą aktualnemu stanowi.

↓

4

OBSERWUJCIE REAKCJĘ

Zapytaj:

- Co zmieniło się w ciele?
- Co pozostało takie samo?
- Czy pojawił się większy kontakt czy większy dyskomfort?

↓

5

USTAL MAŁE ZADANIE MIĘDZY SESJAMI

Np.:

- jedno autosprawdzenie dziennie
- jedna karta
- krótki dziennik
- jedna praktyka 3–5 minut

Materiał ma wspierać ciekawość i obserwację, a nie narzucać interpretację klientowi.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ. WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI. WIĘCEJ DOBRA.

MODUŁ 07

Psychoedukacja na sesję — co pokazać najpierw

Dopasuj stronę psychoedukacyjną do aktualnych potrzeb klienta.
Wybierz to, co może być najbardziej pomocne na ten moment.

JEŚLI KLIENT MÓWI...	POKAŻ	CEL
Nie wiem, co się ze mną dzieje.	Trzy stany układu nerwowego	Nazwanie doświadczenia
Raz coś działa, a raz nie.	Dopasowanie narzędzia do stanu	Zrozumienie różnic
Cały czas jestem nakręcona/y.	Pobudzenie + okno tolerancji	Rozpoznanie mobilizacji
Nie mogę ruszyć, chociaż chcę.	Wygaszenie + mikroruch	Zmniejszenie interpretacji typu „lenistwo”
Nie wiem, co zrobić w trudnym momencie.	Karty somatyczne	Jeden konkretny krok
Nie widzę żadnych wzorców.	Dziennik tygodniowy	Zebranie danych z kilku dni

Jedna dobrze dobrana strona często pomaga bardziej niż pięć stron teorii naraz.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ. WIĘKSZY WYBÓR. WIĘKSZY SPOKÓJ.

MODUŁ 07

Skrypty do stawiania granic — gotowe zdania na trudny moment

Praktyczne, gotowe do użycia zdania, które pomogą Ci stawiać granice, zwłaszcza gdy automatycznie mówisz „tak" lub czujesz przeciążenie.

GDY POTRZEBUJĘ CZASU

- Potrzebuję chwili, zanim odpowiem.
- Sprawdzę, czy mam na to przestrzeń, i wrócę z odpowiedzią.
- Nie chcę decydować pod presją.

GDY CHCĘ POWIEDZIEĆ NIE

- Nie mogę się tego teraz podjąć.
- Tym razem odmawiam.
- Nie mam na to zasobów.

GDY MOGĘ ZROBIĆ TYLKO CZĘŚĆ

- Mogę pomóc w tej części, ale nie we wszystkim.
- Mogę zostać do ___, później muszę wyjść.
- Mogę zrobić X, ale nie Y.

GDY POTRZEBUJĘ PRZERWY

- Potrzebuję kilku minut przerwy.
- Chcę wrócić do tej rozmowy, kiedy będę mieć więcej przestrzeni.

GDY GRANICA JEST POWTARZANA

- Rozumiem, że to dla ciebie ważne. Moja odpowiedź nadal brzmi: nie.

Zanim wypowiesz granicę:

1. poczuj stopy
2. zwolnij wydech, jeśli to pomaga
3. powiedz jedno krótkie zdanie
4. nie musisz dodawać długiego usprawiedliwienia

MAŁE ZDANIA. WIELKA ZMIANA.

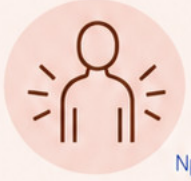
MODUŁ 07

Od automatycznej interpretacji do ciekawości

Oddziel to, co się wydarzyło, co zrobiło Twoje ciało i jaką historię stworzył umysł. Dodaj perspektywę układu nerwowego i zobacz więcej możliwości.



1. CO SIĘ WYDARZYŁO?



2. CO ZROBIŁO MOJE CIAŁO?

Np. napięcie, przyspieszenie, zamrożenie, odcięcie.



3. JAKA AUTOMATYCZNA MYŚL SIĘ POJAWIŁA?

- „Jestem słaba/y."
- „Znowu przesadzam."
- „Powinnam/powinienem sobie radzić."



4. JAK MOŻNA SPOJRZEĆ NA TO PRZEZ PRYZMAT UKŁADU NERWOWEGO?

„Moje ciało mogło wejść w reakcję ochronną."



5. CZEGO POTRZEBUJĘ TERAZ?

- ☐ mniej bodźców
- ☐ kontaktu
- ☐ ruchu
- ☐ odpoczynku
- ☐ granicy
- ☐ wsparcia
- ☐ czegoś innego: _____



Przeramowanie nie oznacza zaprzeczania trudności. Oznacza dodanie jeszcze jednej możliwej perspektywy.

WIĘCEJ SPOKOJU. WIĘCEJ WYBORU. WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 07

Plan między sesjami — mało, konkretnie, regularnie

Małe kroki przynoszą realną zmianę. Wybierz to, co jest możliwe, i stwórz plan dopasowany do siebie.

DO NASTĘPNEJ SESJI CHCĘ OBSERWOWAĆ:

MOJA JEDNA PRAKTYKA:

KIEDY NAJŁATWIEJ BĘDZIE MI JĄ WYKONAĆ?

- [ ] rano
- [ ] w pracy
- [ ] po pracy
- [ ] wieczorem
- [ ] gdy zauważę konkretny stan

CZAS:

- [ ] 1 minuta
- [ ] 3 minuty
- [ ] 5 minut
- [ ] inny: _____

PO PRAKTYCE SPRAWDZĘ:

- [ ] poziom energii
- [ ] napięcie
- [ ] kontakt z otoczeniem
- [ ] zmianę objawów
- [ ] czy chcę kontynuować

CO MOŻE MI PRZESZKODZIĆ?

JAK MOGĘ UŁATWIĆ SOBIE TEN KROK?

Plan między sesjami powinien być możliwy do wykonania także w gorszym tygodniu.

MNIEJSZA PRESJA. WIĘKSZA SKUTECZNOŚĆ. WIĘKSZA ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 07

Pakiet dla klienta — co wydrukować na start

Daj swojemu klientowi to, co naprawdę ważne na początku.
Pięć stron, które wspierają zrozumienie, regulację i samodzielność.



MAŁE KROKI.
WIELKA RÓŻNICA.

PAKIET STARTOWY — 5 STRON

1	Trzy stany układu nerwowego	→ żeby nazwać doświadczenie
2	Jak rozpoznać stan w 60 sekund	→ żeby ćwiczyć samodzielną obserwację
3	Pobudzenie czy wygaszenie?	→ żeby dobrać kierunek działania
4	Jedna wybrana karta somatyczna	→ żeby mieć konkretne narzędzie
5	Karta autosprawdzenia dnia	→ żeby zebrać informacje przed kolejną sesją

MOŻNA DODAĆ PÓŹNIEJ

- drabinę poliwagalną
- dziennik tygodniowy
- skrypty do granic
- arkusz refleksji
- plan 5 minut

ROZWIJAJ W SWOIM TEMPIE.
TO MA CI SŁUŻYĆ.

Dla specjalisty:

Dobieraj materiały do konkretnej osoby.
Więcej stron nie zawsze oznacza więcej wsparcia.

Cel: klient wychodzi z sesji z mapą, jednym narzędziem i jasnym następnym krokiem.

WIĘKSZA SAMODZIELNOŚĆ. WIĘKSZE POCZUCIE SPRAWCZOŚCI.

WDROŻENIE I DOMKNIĘCIE

Nie potrzebujesz robić wszystkiegne. Potrzebujesz wiedzieć, co zauważyć i jaki mały krok wybrać.

Znasz już trzy główne stany, potrafisz obserwować sygnały z ciała i masz bibliotekę narzędzi. Teraz czas połączyć wszystko w prosty sposób, który będzie możliwy do stosowania również w trudniejsze dni.





SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 08

Twoja własna rutyna regulacji

Prosta na tyle, żeby dało się do niej wracać

KROK 1 — WYBIERZ MOMENT SPRAWDZENIA

Wybierz 1–3 momenty dnia, w których możesz zatrzymać się na chwilę.

- po przebudzeniu
- przed rozpoczęciem pracy
- po intensywnym spotkaniu
- po powrocie do domu
- przed snem

Mój moment sprawdzenia:

_____

_____

_____

KROK 2 — ZADAJ SOBIE 3 PYTANIA

1. Ile mam teraz energii?
   mało ⟷ dużo
2. Co zauważam w ciele?

   _____

   _____

   _____
3. Który stan jest teraz najbardziej podobny do mojego doświadczenia?
   - ☐ regulacja / kontakt
   - ☐ pobudzenie
   - ☐ wygaszenie
   - ☐ trudno określić

KROK 3 — WYBIERZ JEDNO NARZĘDZIE

Gdy jestem pobudzona/y, najczęściej wybieram:

_____

_____

Gdy jestem wygaszona/y, najczęściej wybieram:

_____

_____

Gdy jestem w większej regulacji, chcę podtrzymywać:

_____

_____

KROK 4 — SPRAWDŹ EFEKT

Po kilku minutach:

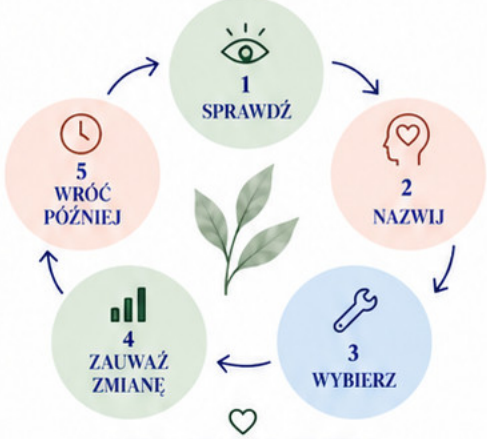
- ☐ jest trochę więcej przestrzeni
- ☐ czuję większy kontakt
- ☐ bez większej zmiany
- ☐ jest trudniej
- ☐ potrzebuję innego rodzaju wsparcia

KROK 5 — ZAKOŃCZ

Nie musisz szukać kolejnego ćwiczenia tylko dlatego, że jedno już zrobiłaś/eś.

Dobra rutyna nie jest najbardziej rozbudowana. Dobra rutyna to taka, do której naprawdę możesz wracać.

MAŁE KROKI. WIELKA RÓŻNICA.



REGULACJA TO PROCES, DO KTÓREGO MOŻESZ WRACAĆ.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 08

14 DNI — spokojny plan na początek

Nie ucz się wszystkiego naraz. Najpierw poznaj swój własny wzorzec.

OBSERWUJ DNI 1–3 → **TESTUJ** DNI 4–7 → **DOPASUJ** DNI 8–10 → **PERSONALIZUJ** DNI 11–13

DNI 1–3 — TYLKO OBSERWUJ

1	Dzień 1	Sprawdź swój stan rano i wieczorem.
2	Dzień 2	Zauważ trzy najczęstsze sygnały w ciele.
3	Dzień 3	Sprawdź, co dzieje się z poziomem energii w ciągu dnia.

Na tym etapie niczego nie musisz zmieniać.

DNI 4–7 — POZNAJ SWOJE NARZĘDZIA

4	Dzień 4	Wybierz jedną praktykę na pobudzenie.
5	Dzień 5	Wybierz jedną praktykę na wygaszenie.
6	Dzień 6	Wypróbuj neutralną orientację zmysłową.
7	Dzień 7	Zapisz: co było najbardziej naturalne i pomocne?

DNI 8–10 — ĆWICZ DOPASOWANIE

8	Dzień 8	Najpierw nazwij stan, dopiero potem wybierz praktykę.
9	Dzień 9	Po ćwiczeniu ponownie sprawdź energię i ciało.
10	Dzień 10	Porównaj dwa różne dni. Czy potrzebowałaś/eś różnych narzędzi?

DNI 11–13 — ZBUDUJ WŁASNY ZESTAW

11	Dzień 11	Wybierz 3 ulubione karty.
12	Dzień 12	Uzupełnij swój osobisty zestaw regulacji.
13	Dzień 13	Umieść jedną ściągę tam, gdzie łatwo ją zobaczyć.

DZIEŃ 14 — PODSUMUJ

Najłatwiej rozpoznaję u siebie: _____

Najbardziej pomaga mi: _____

Chcę wcześniej zauważać: _____

Mój najmniejszy skuteczny krok to: _____

Po 14 dniach nie musisz znać wszystkich 41 ćwiczeń.
Wystarczy, że lepiej znasz siebie i kilka narzędzi, po które naprawdę potrafisz sięgnąć.

MAŁE KROKI. WIELKA RÓŻNICA.

SPOKOJNIEJ • BLIŻEJ SIEBIE • PEŁNIEJ ŻYCIA

MODUŁ 08

Najpierw odczytaj stan. Reszta staje się łatwiejsza.

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie czuć napięcia.
Nie chodzi o to, żeby zawsze być spokojną/ym.
Nie chodzi też o perfekcyjne rozpoznawanie każdego sygnału.
Ciało może przechodzić między pobudzeniem, regulacją i wygaszeniem wiele razy.
Najważniejsze jest coś prostszego:

1 ZAUWAŻ

Co dzieje się teraz?

2 NAZWIJ

Jaki stan najlepiej opisuje to doświadczenie?

3 DOPASUJ

Czego ciało może potrzebować właśnie teraz?

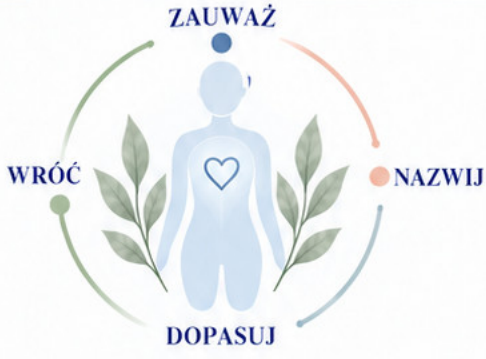
4 ZRÓB MAŁY KROK

- Jedna minuta.
- Jedna karta.
- Jeden ruch.
- Jeden wydech.
- Jedna granica.
- Jedna chwila kontaktu.

5 SPRAWDŹ PONOWNIE

Nie pytaj tylko:
„Czy już wszystko minęło?"
Zapytaj również:
„Czy jest choć odrobinę więcej przestrzeni, kontaktu albo możliwości wyboru?"

Twój układ nerwowy nie jest projektem do perfekcyjnego kontrolowania. Jest systemem, którego możesz uczyć się słuchać.



Małe kroki.
Wielka różnica.

TWOJA MAPA NA PRZYSZŁOŚĆ

Stan → potrzeba → narzędzie → obserwacja

Pobudzenie	→	mniej tempa, więcej uziemienia
Wygaszenie	→	więcej kontaktu, łagodna aktywizacja
Regulacja	→	zauważaj i wzmacniaj to, co pomaga

Wracaj do materiału wtedy, kiedy go potrzebujesz.
Nie musisz korzystać ze wszystkiego naraz.
Z czasem twoja własna mapa stanie się coraz bardziej czytelna.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ.
WIĘKSZA WOLNOŚĆ. TY.

Materiał służy edukacji i autorefleksji. Nie zastępuje diagnozy, terapii ani opieki medycznej.
Jeśli ćwiczenie zwiększa dyskomfort, zatrzymaj się. W przypadku nasilonych lub utrzymujących się trudności skorzystaj ze wsparcia odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty.