CIAŁO • ODDECH • SPOKÓJ • TY

Ćwiczenia stymulacji nerwu błędnego

Zeszyt ćwiczeń do codziennej regulacji układu nerwowego

41 prostych praktyk somatycznych, które pomagają dobrać właściwe narzędzie do właściwego stanu

ODDECH
USPOKAJA

DOTYK
REGULUJE

GŁOS
WSPIERA

RUCH
PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ

PDF do druku A4/A5
praca własna lub wsparcie specjalisty

Spokojniejszy układ nerwowy To pełniejsze życie







Najpierw rozpoznaj stan.
Potem wybierz ćwiczenie.

Copyright

Ćwiczenia stymulacji nerwu błędnego – zeszyt ćwiczeń

WIEDZA • ŚWIADOMOŚĆ • PRAKTYKA

CEL MATERIAŁU

Ten zeszyt został stworzony, aby inspirować, edukować i wspierać Cię w codziennej praktyce. Zawiera wiedzę, proste ćwiczenia i refleksje, które pomagają lepiej zrozumieć swój układ nerwowy oraz budować większy spokój, uważność i dobrostan w życiu na co dzień.

WAŻNA INFORMACJA

Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający rozwój osobisty. Nie stanowi porady medycznej, diagnozy, psychoterapii ani zamiennika profesjonalnej opieki zdrowotnej. W przypadku trudności zdrowotnych zawsze skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą.

PRAWA AUTORSKIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten materiał jest objęty prawem autorskim i stanowi własność intelektualną twórcy projektu „Ćwiczenia stymulacji nerwu błędnego – zeszyt ćwiczeń”.

ZASADY UŻYTKOWANIA

Zeszyt można wykorzystywać do użytku osobistego oraz – w ramach strategii komercyjnej projektu – również w pracy z klientami (np. w gabinecie, podczas warsztatów czy w programach rozwojowych). Nie wolno kopiować, odsprzedawać ani rozpowszechniać żadnej części tego materiału w formie elektronicznej ani drukowanej bez uprzedniej pisemnej zgody.

Małe kroki towarzyszą wielkim zmianom.

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ CZĘŚCIĄ TEJ PODRÓŻY.

SPIS TREŚCI

Spis treści

Małe kroki prowadzą do wielkich zmian

Twój przewodnik po spokojniejszym życiu

Wszystko, czego potrzebujesz, masz w zasięgu ręki. Wybierz podstaw, który Cię interesuje i zacznij wspierać swój układ nerwowy.



00. Okładka

01. Copyright

02. Spis treści

03. Wprowadzenie

04. MODUŁ 01 Jak korzystać z zeszytu

05. Jak działa ten zeszyt

06. Trzy główne stany układu nerwowego

07. Okno tolerancji

08. Skan ciała i rozpoznawanie sygnałów

09. Jak wybierać ćwiczenie i śledzić efekt

10. MODUŁ 02 Ćwiczenia na stan pobudzenia

20. MODUŁ 03 Ćwiczenia na stan wygaszenia

30. MODUŁ 04 Ćwiczenia na ukojenie i bezpieczeństwo

40. MODUŁ 05 Szybki wybór i plan regulacji

Spokój jest zawsze dobrym kierunkiem

MODUŁ 01

Witaj w pracy z układem nerwowym

Małe kroki to też postęp ♡



Twój układ nerwowy zasługuje na uważność, nie na pośpiech. ♡

Dobrze, że tu jesteś.

Wiele osób sięga po różne techniki – oddychanie, medytację, ruch czy relaksację – i ma wrażenie, że „to nie działa".

To nie znaczy, że robisz coś źle. Często korzystamy z właściwego narzędzia, ale w niewłaściwym stanie układu nerwowego. Tak jak nie zasypiamy, gdy jesteśmy w pełnym pobudzeniu, tak nie zawsze uda się uspokoić myśli, gdy ciało wciąż walczy lub jest za bardzo wyłączone.

Ten zeszyt został tak przygotowany, aby pomóc Ci lepiej zrozumieć różne stany układu nerwowego, rozpoznać je i łatwiej dobierać ćwiczenia. Znajdziesz tu proste, sprawdzone praktyki, które możesz włączać do codziennego życia – bez presji, w swoim tempie, z życzliwością dla siebie.

CIAŁO MOŻE PRZECHODZIĆ MIĘDZY RÓŻNYMI STANAMI

POBUDZENIE
STRES
NAPIĘCIE
NADMIAR
GOTOWOŚĆ
DO DZIAŁANIA



UKOJENIE
SPOKÓJ
RÓWNOWAGA
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA
OTWARTOŚĆ

WYGASZENIE
ZMĘCZENIE
ODRĘTWIENIE
WYCOFANIE
MNIEJSZA ENERGIA
POTRZEBA ODPOCZYNKU

Jak korzystać najlepiej?

1. **Zatrzymaj się.**
   Weź kilka spokojnych oddechów.
2. **Rozpoznaj stan.**
   Zauważ, jak się czujesz w ciele i emocjach.
3. **Wybierz krótkie ćwiczenie.**
   Dopasuj je do swojego aktualnego stanu.
4. **Sprawdź, co się zmieniło.**
   Zwróć uwagę na nawet małe różnice.
5. **Zapisz to, co działa.**
   Twoje obserwacje są cenną wskazówką na przyszłość.

Zacznij od małych kroków. Obserwuj. Powtarzaj. Dopasowuj.
Jesteś dokładnie tam, gdzie potrzebujesz być. ♡

MODUŁ 01

Jak korzystać z zeszytu i lepiej rozumieć swój stan

Najpierw zauważ. Potem dopasuj. Na końcu utrwal.

Ten moduł pomoże Ci zrozumieć logikę zeszytu, rozpoznać podstawowe stany i zacząć wybierać ćwiczenia z większą pewnością.



POBUDZENIE

STRES
NAPIĘCIE
NADMIAR



RÓWNOWAGA

SPOKÓJ
JASNOŚĆ
OBECNOŚĆ



WYHAMOWANIE

ZMĘCZENIE
ODRĘTWIENIE
WYCOFANIE

Różne stany są naturalne. Ważne, by umieć je rozpoznać i wspierać siebie z uważnością.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ TO WIĘKSZY SPOKÓJ NA CO DZIEŃ.

MODUŁ 01

Jak działa ten zeszyt

Prosta logika. Większa uważność. Większy spokój.

Ten zeszyt pomaga Ci rozpoznać swój aktualny stan,
dobrać do niego odpowiednie ćwiczenie i sprawdzić, jak się czujesz.



01 Dlaczego dopasowanie ma znaczenie?

To samo ćwiczenie może Ci pomóc jednego dnia,
a innego dnia nie przynieść oczekiwanego efektu,
ponieważ zmienił się stan Twojego układu nerwowego.
Dlatego kluczowe jest najpierw zauważyć, co teraz czujesz,
i dopiero wtedy wybrać odpowiednie narzędzie.

02 Kolejność pracy

Korzystaj z zeszytu w prostych krokach:

1. Rozpoznaj stan
2. Nazwij go prostymi słowami
3. Wybierz ćwiczenie przypisane do tego stanu
4. Oceń efekt po 1–5 minutach

03 Nie szukaj perfekcji

Celem nie jest zawsze wybrać „idealnie”.
Chodzi o to, by zauważać swoje typowe reakcje
i z czasem coraz lepiej rozumieć, co zwykle
Ci pomaga. Nawet jeśli ćwiczenie nie zadziała
od razu – to wciąż cenna informacja.

To nie test.
To praktyka
zauważania
i odpowiadania.

MAŁE KROKI
DAJĄ WIELKIE ZMIANY.

MODUŁ 01

Trzy główne stany układu nerwowego

Różne stany, różne potrzeby. Wszystkie są naturalne.

Twój układ nerwowy przełącza się między trzema głównymi stanami.
Każdy z nich ma swoją funkcję i niesie ważną informację.
Poznanie ich pomaga Ci lepiej rozumieć siebie i świadomie wybierać wsparcie.



Ukojenie / regulacja

Ciało:
względny spokój, oddech bardziej swobodny

Umysł:
większa jasność

Zachowanie:
kontakt, elastyczność, obecność



Pobudzenie

Ciało:
napięcie, szybki oddech, niepokój

Umysł:
gonitwa myśli, alarm

Zachowanie:
pośpiech, drażliwość, trudność z zatrzymaniem



Wygaszenie

Ciało:
ciężkość, brak energii, odrętwienie

Umysł:
mgła, oddalenie

Zachowanie:
wycofanie, utknięcie, trudność z ruszeniem

Żaden z tych stanów nie czyni Cię gorszą osobą.
To sposoby reagowania układu nerwowego.

MODUŁ 02

Okno tolerancji

Okno tolerancji to zakres pobudzenia, w którym czujesz się na tyle bezpiecznie, że możesz myśleć, czuć i działać w sposób elastyczny.

Każdy z nas ma swoje okno tolerancji. Jego szerokość może się zmieniać w zależności od stresu, snu, relacji, zdrowia i wsparcia.

Zbyt wysoko – za dużo pobudzenia



POBUDZENIE

STRES
NAPIĘCIE
NADMIAR ENERGII
LĘK
REAKTYWNOŚĆ

Poza oknem tolerancji częściej jest trudniej o:

- refleksję
- elastyczność
- działanie adekwatne.

Tu jest Twoje okno tolerancji ♡



OKNO TOLERANCJI / REGULACJA

SPOKÓJ
CIEKAWOŚĆ
OTWARTOŚĆ
ELASTYCZNOŚĆ
POCZUCIE WPŁYWU

W oknie tolerancji najczęściej łatwiej o:

- myślenie
- kontakt
- wybór
- uczenie się.

Zbyt nisko – za mało energii



WYGASZENIE

ZMĘCZENIE
ODRĘTWIENIE
WYCOFANIE
BRAK ENERGII
ZAMROŻENIE

Poza oknem tolerancji częściej jest trudniej o:

- refleksję
- elastyczność
- działanie adekwatne.

Cel tego zeszytu

Nie wymuszać idealnego spokoju, lecz pomagać wracać bliżej swojego okna. ♡

MODUŁ 02

Skan ciała: co mówi Twoje ciało?

Zatrzymaj się. Poczuj. Sprawdź, co się teraz z Tobą dzieje.

Twoje ciało nieustannie wysyła sygnały. Ten skan pomoże Ci zauważyć, w którym miejscu jesteś dziś i co możesz wesprzeć.

ODDECH

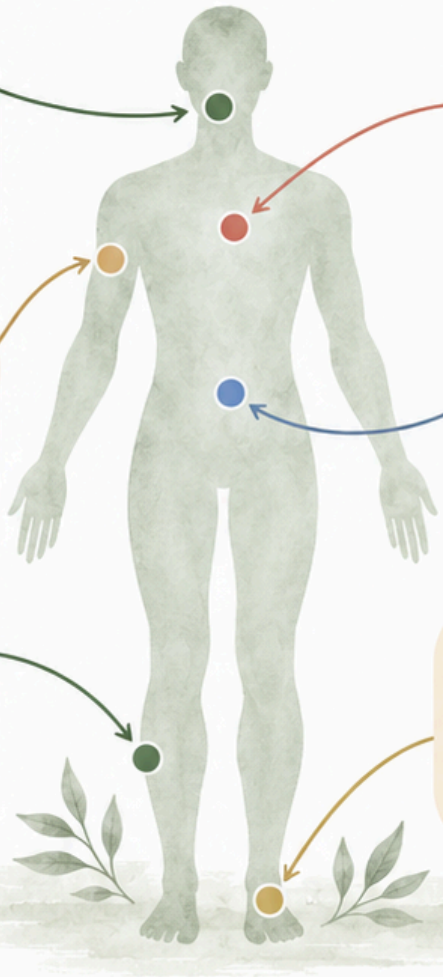
- ☐ płytki
- ☐ szybki
- ☐ ciężki
- ☐ spokojniejszy

KLATKA PIERSIOWA

- ☐ ściśnięta
- ☐ ciężka
- ☐ bardziej otwarta

RAMIONA I SZCZĘKA

- ☐ napięte
- ☐ opadnięte
- ☐ neutralne



BRZUCH

- ☐ zaciśnięty
- ☐ pusty
- ☐ względnie miękki

RĘCE I NOGI

- ☐ gotowe do ruchu
- ☐ ciężkie
- ☐ stabilne

KONTAKT Z OTOCZENIEM

- ☐ za dużo bodźców
- ☐ odcięcie
- ☐ umiarkowana obecność

Twoje ciało zawsze mówi prawdę. Wystarczy, że go posłuchasz. ♡

ĆWICZENIE

Zatrzymaj się na 30 sekund i zaznacz 3 sygnały, które są dziś najsilniejsze.

1. _____
2. _____
3. _____

MODUŁ 01

Jak wybierać ćwiczenie i śledzić efekt

Słuchaj siebie. Wybieraj to, czego teraz potrzebujesz.

Nie musisz robić wszystkich ćwiczeń. Wybierz to, które najlepiej wspiera Cię w obecnym stanie. Regularne, uważne obserwowanie efektów pomoże Ci lepiej rozumieć siebie i budować własną praktykę.

1 Najpierw wybierz stan



JEŚLI JESTEŚ NAKRĘCONA

sięgnij po ćwiczenia wyciszające i porządkujące.



JEŚLI JESTEŚ WYGASZONA

sięgnij po ćwiczenia łagodnie aktywizujące.



JEŚLI JESTEŚ WZGLĘDNIE STABILNA

wzmacniaj ukojenie i bezpieczeństwo.

2 Sprawdź efekt po praktyce

- Czy oddech się zmienił?
- Czy ciało jest choć trochę mniej napięte albo bardziej obecne?
- Czy to ćwiczenie chcę zapamiętać?

3 Zapisz swoje obserwacje

Data	Stan przed	Ćwiczenie	Stan po	Co zauważyłam?

Małe obserwacje to duże kroki w stronę siebie. ♡

Jeśli ćwiczenie nasila dyskomfort, przerwij i potraktuj to jako ważną informację.

To cenna wskazówka o Twoich aktualnych granicach i potrzebach. Możesz wrócić do niego później albo wybrać inne, łagodniejsze ćwiczenie.

MODUŁ 02

Ćwiczenia na stan pobudzenia

Gdy ciało jest w alarmie, napięciu albo ciągłej gotowości

Pobudzenie może pojawiać się jako napięcie, niepokój, gonitwa myśli, trudność z odpoczynkiem albo poczucie, że ciało cały czas musi być gotowe.

W tym module znajdziesz krótkie praktyki, których celem jest pomóc Ci zauważyć sygnały pobudzenia i stworzyć więcej przestrzeni na spokojniejszy oddech, kontakt z ciałem i otoczeniem.



Nie musisz zmuszać się do spokoju. Zacznij od małej zmiany.

ODDECH
USPOKAJA

DOTYK
DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

WZROK
POSZERZA PERSPEKTYWĘ

STOPY
DAJĄ STABILNOŚĆ

ĆWICZENIE 01 • NA POBUDZENIE

Wydłużony wydech

Nie pogłębiaj oddechu na siłę. Po prostu pozwól wydechowi być trochę dłuższemu.

1 Kiedy możesz spróbować?

- gdy oddech jest szybki
- gdy czujesz napięcie
- gdy trudno Ci zwolnić
- gdy ciało wydaje się „nakręcone”

2 Jak wykonać?

1. Usiądź wygodnie i oprzyj stopy o podłoże.
2. Oddychaj naturalnie przez kilka chwil.
3. Zrób spokojny wdech.
4. Pozwól, aby wydech był trochę dłuższy.
5. Powtórz 5–8 razy bez wysiłku.



3 Przykład rytmu:

Wdech: 3 | **Wydech: 4–5**

Nie nabieraj maksymalnej ilości powietrza. Oddychaj lekko i komfortowo.

4 Po ćwiczeniu sprawdź:

- ☐ Oddech jest spokojniejszy
- ☐ Napięcie trochę spadło
- ☐ Bez zmiany
- ☐ Czuję większy dyskomfort

Małe oddechy to duże zmiany. ♡

ĆWICZENIE 02 • NA POBUDZENIE

Rozejrzyj się i zauważ, gdzie jesteś

Łagodne orientowanie się w otoczeniu może pomóc wrócić do chwili obecnej.

1 Cel:

Skierować uwagę na aktualne otoczenie i spokojnie zauważyć, co znajduje się wokół Ciebie.



2 Jak wykonać?

1. Nie spiesz się.
2. Powoli rozejrzyj się po pomieszczeniu.
3. Znajdź 3 rzeczy w jednym kolorze.
4. Zauważ 2 kształty.
5. Spójrz na coś, co wydaje Ci się neutralne albo przyjemne.
6. Pozostań przy tym obrazie przez kilka sekund.

3 Powiedz sobie:

Jestem tutaj. Widzę to, co jest wokół mnie. ♡

Nie szukaj bezpieczeństwa na siłę. Zacznij od rzeczy neutralnych.

4 Minićwiczenie:

Dokończ:

Widzę: _____

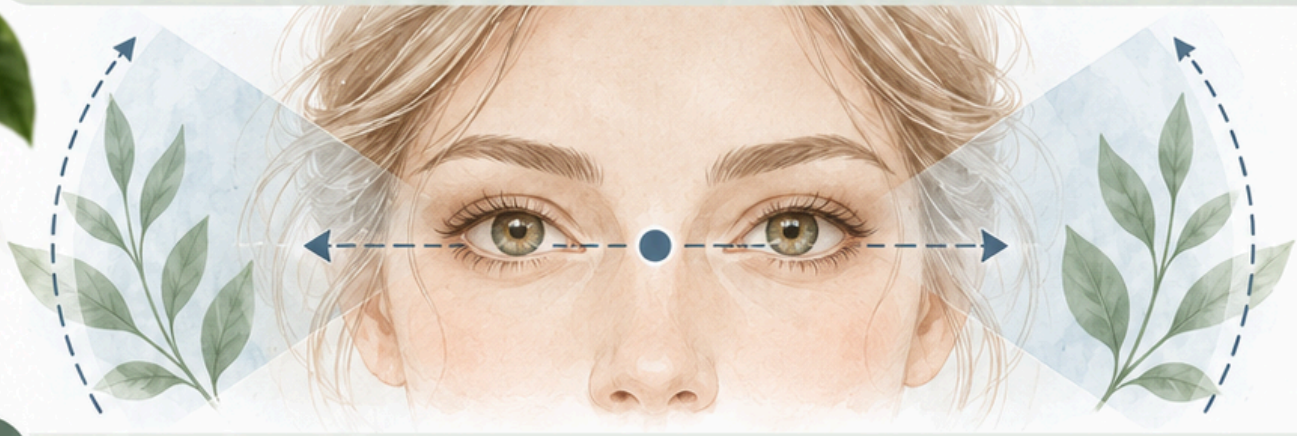
Słyszę: _____

Czuję kontakt z: _____

ĆWICZENIE 03 • NA POBUDZENIE

Poszerz pole widzenia

Miękkie, szerokie widzenie może zmniejszyć poczucie zawężenia i alarmu.



1 Jak wykonać?

1. Wybierz jeden punkt przed sobą.
2. Patrz na niego miękko, bez wpatrywania się.
3. Nie ruszając mocno głową, zauważ przestrzeń po lewej stronie.
4. Następnie zauważ przestrzeń po prawej stronie.
5. Spróbuj objąć wzrokiem całe pole widzenia.
6. Pozostań tak przez 20–30 sekund.

Zauważ więcej niż tylko to, co jest na wprost. ♡

2 Zauważ:

- światło
- kształty
- ruch
- odległość między przedmiotami

3 Pytanie po praktyce:

? Czy moje widzenie jest teraz węższe czy szersze niż przed chwilą?

4 Mini skala:

Przed: (1) (2) (3) (4) (5)

Po: (1) (2) (3) (4) (5)

Legenda:
1 = bardzo zawężona uwaga
5 = szeroka, swobodna uwaga

ĆWICZENIE 04 • NA POBUDZENIE

Motyli uścisk

Delikatny rytm i kontakt z ciałem mogą pomóc wrócić do większego poczucia oparcia.



1 Jak wykonać?

1. Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej.
2. Połóż dłonie w okolicy ramion lub górnej części klatki piersiowej.
3. Naprzemiennie wykonuj bardzo delikatne stuknięcia dłonią: lewa – prawa – lewa – prawa.
4. Znajdź spokojne tempo.
5. Kontynuuj przez około 30–60 sekund.

2 Podczas ćwiczenia:

Nie analizuj wszystkiego. Zauważ tylko:

- kontakt dłoni z ciałem
- rytm
- oddech
- oparcie pod sobą

3 Po ćwiczeniu:

Co zmieniło się choćby o 1%?

Małe zmiany to też postęp. ♡

Jeśli rytm lub dotyk są nieprzyjemne, zatrzymaj praktykę.

ĆWICZENIE 05 • NA POBUDZENIE

Dłoń na klatce piersiowej i brzuchu

Kontakt dłoni z ciałem może być prostą kotwicą sensoryczną – bez presji na relaks.

1 Jak wykonać?

1. Połóż jedną dłoń w miejscu, które jest dla Ciebie neutralne lub przyjemne.
2. Drugą możesz położyć na brzuchu, żebrach albo ramieniu.
3. Nie zmieniaj oddechu na siłę.
4. Zauważ temperaturę dłoni.
5. Zauważ nacisk.
6. Pozostań tak przez 30–60 sekund.





KLATKA PIERSIOWA



BRZUCH



ŻEBRA



RAMIĘ

2 Możesz powiedzieć sobie:

„Nie muszę teraz niczego naprawiać.”

3 Sprawdź:

Co jest łatwiejsze do zauważenia?

- ☐ ciepło
- ☐ oddech
- ☐ kontakt z ubraniem
- ☐ ciężar dłoni
- ☐ bicie serca
- ☐ nic wyraźnego

Małe kroki to realna zmiana. ♡

Dotyk nie musi być dobrym narzędziem dla każdego.

Jeśli jest niekomfortowy, wybierz ćwiczenie bez dotykania ciała.

ĆWICZENIE 06 • NA POBUDZENIE

Delikatne mruczenie

Cichy dźwięk na wydechu może pomóc poczuć wibrację, rytm i nieco więcej spokoju.

1 Jak wykonać?

1. Usiądź wygodnie.
2. Zrób spokojny, niewymuszony wdech.
3. Podczas wydechu wydaj delikatny dźwięk „*mmm*”.
4. Zauważ wibrację w ustach, twarzy albo klatce piersiowej.
5. Zrób krótką przerwę.
6. Powtórz 3–6 razy.



2 Nie chodzi o głośność.

Dźwięk może być bardzo cichy.

Małe dźwięki też mają wielką moc. ♡

3 Zauważ po praktyce:

- szczękę
- gardło
- twarz
- oddech
- tempo myśli

4 Mój komfort:

☐ przyjemne ☐ neutralne ☐ nie dla mnie

ĆWICZENIE 07 • NA POBUDZENIE

Poczuj podłoże pod stopami

Delikatny nacisk stóp może zwiększyć poczucie oparcia i stabilności.

1 Jak wykonać?

1. Usiądź na krześle.
2. Postaw obie stopy płasko na podłodze.
3. Delikatnie dociśnij je do podłoża.
4. Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
5. Rozluźnij.
6. Powtórz 5 razy.



2 Następnie zauważ:

pięty

palce

podeszwy stóp

ciężar nóg

oparcie krzesła

3 Dokończ zdanie:

Najwyraźniej czuję kontakt w _____ .

Tu i teraz jest wystarczająco bezpiecznie. ♡

Podłoże już Cię podtrzymuje.
Nie musisz podtrzymywać całego ciała samodzielnie.

ĆWICZENIE 08 • NA POBUDZENIE

Zwolnij jeden ruch

Nie musisz zatrzymywać wszystkiego. Czasem wystarczy wykonać jeden ruch wolniej.

1 Wybierz jedną czynność:



☐ podniesienie kubka



☐ opuszczenie ramion



☐ obrócenie głowy



☐ otwarcie dłoni



☐ wstanie z krzesła

2 Jak wykonać?

1. Wykonaj ruch w swoim zwykłym tempie.
2. Zatrzymaj się.
3. Wykonaj ten sam ruch ponownie, ale około dwa razy wolniej.
4. Zauważ, co dzieje się w mięśniach.
5. Pozwól sobie zakończyć ruch bez pośpiechu.



3 Pytania:

Czy potrafię zauważyć początek ruchu?

Czy potrafię zauważyć jego koniec?

4 Mini zapis:

Przed ćwiczeniem moje tempo było: 1 2 3 4 5

Po ćwiczeniu: 1 2 3 4 5

MODUŁ 02

Plan na dni, kiedy wszystko jest „za szybko”

Nie potrzebujesz dziesięciu technik. Wybierz trzy kroki.



ZAUWAŻ
Co się dzieje w moim ciele i umyśle?

WYBIERZ
Jedno ćwiczenie, które teraz będzie pomocne.

WYKONAJ
Daj sobie chwilę. Zrób wybrane ćwiczenie.

SPRAWDŹ
Czy czuję różnicę? Co działa, a co jeszcze jest potrzebne?

MÓJ PLAN 3 KROKÓW

1 KROK 1 — ZAUWAŻ

Co najbardziej czuję?

- ☐ szybki oddech
- ☐ napięcie
- ☐ gonitwa myśli
- ☐ niepokój
- ☐ drażliwość
- ☐ przymus działania
- ☐ inne: _____

Zauważenie to pierwszy krok do zmiany. ♡

2 KROK 2 — WYBIERZ JEDNO ĆWICZENIE

- ☐ Wydłużony wydech
- ☐ Orientowanie się
- ☐ Widzenie peryferyjne
- ☐ Motyli uścisk
- ☐ Kontakt dłoni z ciałem
- ☐ Mruczenie
- ☐ Nacisk stóp
- ☐ Powolny ruch

Małe kroki też mają wielką moc. ♡

3 KROK 3 — SPRAWDŹ

Przed ćwiczeniem moje pobudzenie:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Po ćwiczeniu:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

To, co najlepiej działało dziś:

To, czego dziś nie potrzebuję:

Jeżeli jedno ćwiczenie nie pomaga, nie oznacza to porażki. Zatrzymaj się, ponownie sprawdź swój stan i wybierz inne narzędzie.

Przerwij praktykę, jeśli nasila dyskomfort, zawroty głowy, panikę lub poczucie odłączenia.

MODUŁ 03

Ćwiczenia na stan wygaszenia

Gdy ciało zwalnia za bardzo, pojawia się ciężkość, odcięcie albo brak energii

Wygaszenie może przypominać zmęczenie, ciężkość, odrętwienie, mgłę albo poczucie, że nawet prosty krok wymaga zbyt wiele energii.

W tym module nie będziemy wymagać od ciała nagłego pobudzenia. Zamiast tego wykorzystamy małe, łagodne bodźce, które mogą pomóc ponownie zauważyć ruch, kontakt z otoczeniem i własne ciało.



RUCH OŻYWIA

ŚWIATŁO DAJE ENERGIĘ

KONTAKT ŁĄCZY Z OTOCZENIEM

UZIEMIENIE PRZYWRACA OBECNOŚĆ

Nie musisz przechodzić od 0 do 100. Czasem wystarczy ruch od 0 do 1. ♡

ĆWICZENIE 09 • NA WYGASZENIE

Znajdź trzy kolory

Skieruj swoją uwagę na to, co widzisz wokół siebie. Kolory są wszędzie.

1 Jak wykonać?

1. Rozejrzyj się powoli.
2. Znajdź jeden przedmiot w kolorze czerwonym lub pomarańczowym.
3. Znajdź jeden przedmiot w kolorze niebieskim lub zielonym.
4. Znajdź trzeci kolor, który sam wybierzesz.
5. Zatrzymaj wzrok na każdym przedmiocie przez kilka sekund.



2 Teraz zauważ:

kształt | jasność | wielkość | odległość

Nie musisz czuć się inaczej. Wystarczy, że przez chwilę zauważysz więcej.

3 Dokończ:

Najbardziej przyciągnął mój wzrok kolor _____.

ĆWICZENIE 10 • NA WYGASZENIE

Zacznij od palców

Małe ruchy mogą przynieść duży spokój. Twoje dłonie i stopy też zasługują na uwagę.

1 Jak wykonać?

1. Zauważ swoje dłonie.
2. Powoli porusz jednym palcem.
3. Dodaj drugi.
4. Otwórz i zamknij dłoń.
5. Porusz palcami obu dłoni.
6. Jeśli chcesz, zrób to samo z palcami stóp.



2 Tempo:

30–60 sekund

Małe ruchy.
Wielki spokój. ♡

3 Sprawdź:

Czy ruch stał się:

- ☐ łatwiejszy
- ☐ wyraźniejszy
- ☐ bez zmian
- ☐ zbyt wymagający

4 Możesz zakończyć tutaj.

Nie musisz przechodzić do większego ruchu.

ĆWICZENIE 11 • NA WYGASZENIE

Dociśnij dłonie do siebie

Świadomy nacisk dłoni może przynieść spokój i pomóc wyciszyć układ nerwowy.



1 Jak wykonać?

1. Złącz dłonie przed sobą.
2. Delikatnie dociśnij jedną dłoń do drugiej.
3. Utrzymaj nacisk przez 3–5 sekund.
4. Rozluźnij.
5. Zauważ różnicę między napięciem a rozluźnieniem.
6. Powtórz 3–5 razy.

2 Zauważ:



dłonie



nadgarstki



ramiona



klatkę piersiową

3 Moja intensywność:

Lekko – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – Mocniej

4 Wskazówka:



Wybierz nacisk, który jest wyraźny, ale komfortowy.

ĆWICZENIE 12 • NA WYGASZENIE

Delikatne opukiwanie ciała

Proste, świadome opukiwanie może pomóc rozładować napięcie i uspokoić ciało.

1 Jak wykonać?

1. Zacznij od przedramion.
2. Delikatnie opukuj skórę opuszkami palców albo całą dłonią.
3. Przejdź do ramion.
4. Jeśli to komfortowe, opukaj uda.
5. Zmieniaj miejsce powoli.



2 Rytm:

spokojny • regularny • wyraźny

3 Zadaj sobie pytanie:

W którym miejscu najłatwiej czuję kontakt?

♡

4 Możesz wybrać:

- ☐ tylko dłonie
- ☐ ramiona
- ☐ uda
- ☐ kilka obszarów

5 Ważne:

Omijaj miejsca bolesne, wrażliwe lub takie, których nie chcesz dotykać.

ĆWICZENIE 13 • NA WYGASZENIE

Rozciągnij się o 10%

Mały ruch może przynieść dużą zmianę. Nie chodzi o intensywność, ale o łagodność.

1 Jak wykonać?

1. Zauważ aktualną pozycję ciała.
2. Unieś ramiona tylko trochę.
3. Wydłuż kręgosłup tak, jak jest komfortowo.
4. Przeciągnij się delikatnie.
5. Opuść ramiona.
6. Zauważ, co się zmieniło.



2 Zasada:

„Nie maksimum. Tylko około 10% więcej ruchu.”

3 Możesz spróbować:

- ☐ wyciągnąć ręce przed siebie
- ☐ unieść ramiona
- ☐ poruszyć barkami
- ☐ delikatnie wyprostować nogi

4 Po ćwiczeniu:

Czy ciało jest:

- ☐ trochę bardziej obecne
- ☐ tak samo
- ☐ bardziej zmęczone
- ☐ trudno powiedzieć

ĆWICZENIE 14 • NA WYGASZENIE

Zauważ temperaturę

Temperatura to prosty bodziec, który pomaga wrócić do chwili obecnej.

1 Wybierz neutralny lub przyjemny bodziec:

- ☐ chłodna szklanka
- ☐ chłodniejsza powierzchnia
- ☐ ciepły kubek
- ☐ ciepły koc

2 Jak wykonać?

1. Dotknij wybranego przedmiotu.
2. Zauważ temperaturę.
3. Zauważ miejsce kontaktu ze skórą.
4. Pozostań przy tym odczuciu przez kilka sekund.
5. Puść przedmiot i zauważ różnicę.



3 Dokończ:

Najbardziej zauważam _____ .

4 Ważne:

Używaj wyłącznie komfortowej temperatury.
Nie stosuj bardzo gorących ani bardzo zimnych przedmiotów.

ĆWICZENIE 15 • NA WYGASZENIE

Kołysz się delikatnie

Małe, rytmiczne ruchy mogą pomagać ciału się uspokoić.

1 Jak wykonać?

1. Usiądź wygodnie.
2. Delikatnie przenieś ciężar ciała w jedną stronę.
3. Wróć do środka.
4. Przenieś ciężar w drugą stronę.
5. Znajdź spokojny rytm.



2 Możesz też:

- ☐ lekko kołysać stopą
- ☐ poruszać kolanami
- ☐ przesuwać ciężar przód–tył

Ruch może być delikatny. To wystarczy.

3 Czas:

30–60 sekund

4 Zauważ:

„Czy ruch chce stać się trochę większy, mniejszy czy pozostać taki sam?”

Nie wymuszaj odpowiedzi.

ĆWICZENIE 16 • NA WYGASZENIE

Wybierz jeden mały ruch do przodu

Małe kroki też prowadzą do dużych zmian.

1 Zmień sposób myślenia:

Nie pytaj:
Jak mam zrobić wszystko?

→

Zapytaj:
Jaki jest najmniejszy możliwy kolejny krok?

2 Przykłady:

- usiąść na brzegu łóżka
- postawić stopy na podłodze
- napić się wody
- otworzyć dokument
- założyć buty
- podejść do okna
- odłożyć jedną rzecz



3 Moja dzisiejsza mikroczynność:

_____

4 Po wykonaniu:

- ☐ zatrzymuję się tutaj
- ☐ robię jeszcze jeden mały krok

Mały krok jest pełnoprawnym krokiem.

MODUŁ 03

Plan na dni, kiedy trudno ruszyć

Nie walcz z wygaszeniem. Zacznij od najmniejszego dostępnego sygnału.



ZAUWAŻ

Co teraz czuję w ciele i umyśle?



DODAJ MAŁY BODZIEC

Wybierz najmniejszy dostępny krok.



SPRAWDŹ

Zauważ, co się zmieniło nawet trochę.



ZDECYDUJ, CZY TO WYSTARCZY

Możesz na tym zakończyć lub zrobić jeszcze jeden mały krok.

MÓJ PLAN 3 KROKÓW

1 KROK 1 — ZAUWAŻ

Co najbardziej przypomina mój stan?

- ☐ ciężkie ciało
- ☐ senność
- ☐ mgła
- ☐ odrętwienie
- ☐ brak motywacji
- ☐ trudność z rozpoczęciem
- ☐ wycofanie
- ☐ inne: _____



To, co czuję jest ważną informacją. ♡

2 KROK 2 — WYBIERZ JEDEN MAŁY BODZIEC

- ☐ Znajdź trzy kolory
- ☐ Poruszaj palcami
- ☐ Dociśnij dłonie
- ☐ Delikatnie opukaj ciało
- ☐ Zrób małe przeciągnięcie
- ☐ Zauważ temperaturę
- ☐ Dodaj rytmiczny ruch
- ☐ Wykonaj jeden mały krok



Mały bodziec też jest krokiem naprzód. ♡

3 KROK 3 — SPRAWDŹ

Moja energia przed:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moja energia po:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Najmniejsza zauważalna zmiana:

Co chcę zapamiętać na następny raz?

NIE MUSISZ CZUĆ SIĘ „DOBRZE"

Szukaj tylko małego sygnału zmiany:

- ☐ więcej kontaktu z ciałem
- ☐ łatwiej patrzeć wokół siebie
- ☐ trochę więcej ruchu
- ☐ większa jasność
- ☐ nic się nie zmieniło



Nawet najmniejsza zmiana ma znaczenie. ♡



Jeśli ciało mówi: wystarczy — zakończ. Regulacja nie polega na zmuszaniu się do działania.



Jeśli praktyka zwiększa dyskomfort albo poczucie odłączenia, zatrzymaj ją i wybierz łagodniejszą opcję.

MODUŁ 04

Ćwiczenia na ukojenie i poczucie bezpieczeństwa

Praktyki, które pomagają zauważyć spokój, kontakt i większą stabilność

Regulacja to nie tylko wychodzenie z pobudzenia albo wygaszenia. To również uczenie się zauważania chwil, w których ciało ma trochę więcej przestrzeni, oddech jest swobodniejszy, a kontakt ze sobą i otoczeniem staje się łatwiejszy.

W tym module będziesz wzmacniać właśnie takie momenty — bez wymuszania relaksu i bez oczekiwania idealnego spokoju.



ODDECH USPOKAJA

CIAŁO DAJE SYGNAŁY BEZPIECZEŃSTWA

KONTAKT WZMACNIA

MAŁE CHWILE TEŻ SIĘ LICZĄ

Bezpieczeństwo nie zawsze wygląda jak pełen relaks. Czasem zaczyna się od: «teraz jest odrobinę łatwiej».

Zatrzymaj wzrok na czymś przyjemnym

To, co dostrzegasz, może stać się małą kotwicą spokoju.

1 Jak wykonać?

1. Rozejrzyj się po przestrzeni.
2. Znajdź coś, co jest dla Ciebie neutralne albo choć trochę przyjemne.
3. Może to być kolor, przedmiot, światło, roślina albo fragment widoku.
4. Zatrzymaj wzrok na 10–20 sekund.
5. Zauważ szczegóły bez analizowania.



2 Sprawdź:

Co przyciąga uwagę?

- ☐ kolor
- ☐ kształt
- ☐ światło
- ☐ faktura
- ☐ ruch
- ☐ coś innego: _____

Nie szukaj czegoś wyjątkowego. Neutralność też jest wartościowym sygnałem. ♡

3 Pytanie:

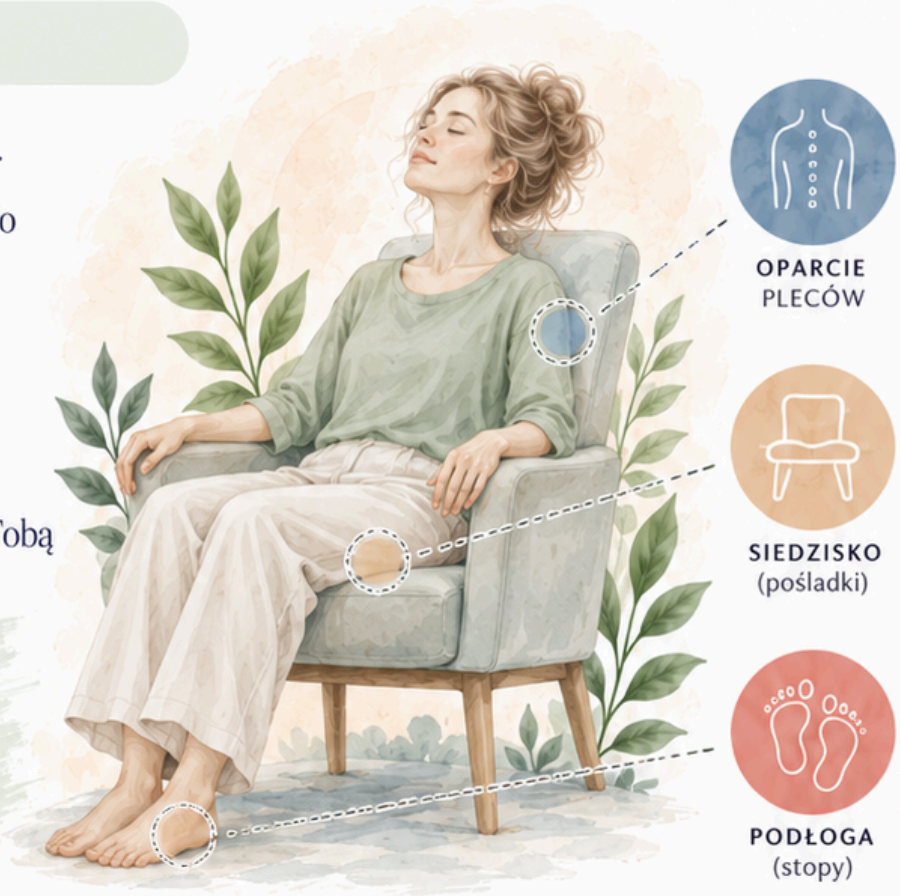
> *„Czy mogę zostać z tym obrazem jeszcze przez jeden spokojny oddech?”*

Pozwól, żeby coś Cię podtrzymywało

Ciało nie musi zawsze trzymać się samo. Oparcie może dać Ci więcej spokoju.

1 Jak wykonać?

1. Usiądź albo połóż się wygodnie.
2. Zauważ miejsca, w których ciało dotyka powierzchni.
3. Nie zmieniaj pozycji od razu.
4. Pozwól ciężarowi ciała opaść trochę bardziej na oparcie.
5. Zauważ, że powierzchnia pod Tobą już wykonuje część pracy.



To też jest wsparcie. Możesz na nim polegać. ♡

2 Gdzie czuję oparcie?

☐ plecy ☐ pośladki ☐ stopy ☐ ramiona ☐ głowa ☐ całe ciało

3 Dokończ:

Najwyraźniej czuję, że jestem podtrzymywana/podtrzymywany przez _____.

4 Zdanie pomocnicze:

„Przez tę chwilę nie muszę podtrzymywać wszystkiego samodzielnie."

Zauważ jeden naturalny oddech

W tym ćwiczeniu niczego nie zmieniaj.

1 Jak wykonać?

1. Zauważ, że oddychasz.
2. Nie pogłębiaj wdechu.
3. Nie wydłużaj wydechu.
4. Wybierz jedno miejsce, w którym najłatwiej poczuć ruch oddechu.
5. Zauważ jeden pełny cykl.
6. Jeśli chcesz — jeszcze jeden.



Oddech już jest. Wystarczy go zauważyć. ♡

2 Gdzie najłatwiej czuję oddech?

- ☐ nos
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ żebra
- ☐ brzuch
- ☐ trudno powiedzieć

Nie musisz oddychać prawidłowo.
Masz tylko zauważyć oddech, który już jest.

ĆWICZENIE 20 • UKOJENIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zauważ ciepło dłoni

Ciepło dłoni może działać kojąco i pomagać poczuć się bezpieczniej.

Delikatny dotyk i ciepło mogą wspierać układ nerwowy, dając sygnał spokoju, uważności i obecności.



1 Jak wykonać?

1. Potrzyj dłonie o siebie przez kilka sekund.
2. Zatrzymaj je.
3. Zauważ temperaturę.
4. Możesz położyć dłonie na ramionach, policzkach albo innym neutralnym miejscu.
5. Pozostań przez kilka spokojnych sekund.

2 Co zauważam?

- ☐ ciepło
- ☐ nacisk
- ☐ mrowienie
- ☐ rozluźnienie
- ☐ nic szczególnego

Małe odczucia też są ważne. ♡

3 Możesz też:



Trzymać dłonie razem.



Położyć dłonie na ramionach.



Na policzkach lub innym neutralnym miejscu.

4 Ważne:

♡ Jeśli dotyk nie daje poczucia komfortu, pomiń to ćwiczenie.

Twoje granice są ważne. ♡

Obraz miejsca, w którym jest odrobinę spokojniej

Nie musi to być „idealnie bezpieczne miejsce". Wystarczy miejsce, które kojarzy Ci się z choć trochę większym spokojem.

1 Może to być:

- własny pokój
- las
- plaża
- fotel
- samochód zaparkowany w spokojnym miejscu
- dom bliskiej osoby
- miejsce wyobrażone





Spokój może mieć wiele miejsc. ♡

2 Jak wykonać?

1. Pomyśl o tym miejscu.
2. Zauważ jeden szczegół.
3. Dodaj drugi.
4. Zapytaj: „Co w tym miejscu sprawia, że jest trochę łatwiej?"





3 Mój szczegół:

_____

_____

To miejsce jest moim małym oddechem. ♡



4 Co pomaga najbardziej?

- ☐ cisza
- ☐ światło
- ☐ przestrzeń
- ☐ obecność kogoś
- ☐ samotność
- ☐ znajomość miejsca
- ☐ inne: _____

Jeśli wyobrażanie sobie miejsca zwiększa dyskomfort, wróć do konkretnego otoczenia wokół siebie.

Posłuchaj tego, co jest blisko i daleko

Świat wokół Ciebie ma wiele dźwięków. Ich zauważenie może pomóc Ci poczuć spokój i większe zakorzenienie w teraźniejszości.

1 Jak wykonać?

1. Nie zamykaj oczu, jeśli nie chcesz.
2. Zauważ jeden dźwięk blisko Ciebie.
3. Następnie znajdź dźwięk trochę dalej.
4. Posłuchaj jeszcze przez kilka sekund.
5. Nie oceniaj dźwięków jako dobrych lub złych.



Dźwięki są częścią tego miejsca, w którym jesteś. ♡

2 Słyszę blisko:

3 Słyszę dalej:

4 Najbardziej neutralny dźwięk to:

5 Minićwiczenie:

Zauważ chwilę ciszy pomiędzy dźwiękami, jeśli się pojawia.

Cisza też jest dźwiękiem. ♡

ĆWICZENIE 23 • UKOJENIE I BEZPIECZEŃSTWO

3 punkty kontaktu z chwilą obecną

Prosty sposób, aby wrócić do tu i teraz. Wystarczy zauważyć, poczuć i usłyszeć.

1 — ZOBACZ

Znajdź jedną rzecz, na którą możesz spokojnie patrzeć.

Moja rzecz: _____

2 — POCZUJ

Zauważ jeden fizyczny punkt kontaktu.

- ☐ stopy z podłogą
- ☐ plecy z krzesłem
- ☐ dłonie
- ☐ ubranie na skórze

3 — USŁYSZ

Znajdź jeden neutralny dźwięk.

Mój dźwięk: _____



Teraz zatrzymaj się na chwilę. ♡

„Widzę. Czuję. Słyszę. Jestem tutaj.”

Sprawdź:

☐ pomocne ☐ neutralne ☐ za dużo bodźców

Co już działa na Twoją korzyść?

Zatrzymaj się i zapytaj: „Co w tej chwili jest choć trochę w porządku?”

1 Może to być:

- ☐ wygodne krzesło
- ☐ ciepło w pomieszczeniu
- ☐ kubek obok
- ☐ zamknięte drzwi
- ☐ cisza
- ☐ obecność bliskiej osoby
- ☐ mój oddech
- ☐ możliwość zatrzymania się
- ☐ coś innego: _____



2 Następnie:

Wybierz jedną rzecz i zauważ ją przez 20 sekund.

3 Dokończ zdanie:

Teraz pomaga mi _____ .

Regulacja nie zawsze wymaga dodawania. Czasem warto zauważyć zasób, który już jest. ♡

MODUŁ 03

Mój codzienny plan regulacji

Małe praktyki powtarzane regularnie są łatwiejsze do zapamiętania wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujesz.

Małe kroki wielkie zmiany

RANO → W CIĄGU DNIA → WIECZÓR

WYBIERAM 3 PRAKTYKI

1. RANO

Moje ćwiczenie: _____

Czas:

- ☐ 1 minuta
- ☐ 3 minuty
- ☐ 5 minut

2. W CIĄGU DNIA

Moje ćwiczenie: _____

Najlepszy moment:

- ☐ przed pracą
- ☐ po trudnej rozmowie
- ☐ podczas przerwy
- ☐ kiedy zauważę napięcie
- ☐ inne: _____

3. WIECZOREM

Moje ćwiczenie: _____

MOJE NAJŁATWIEJSZE NARZĘDZIE

Kiedy nie mam siły wybierać, zaczynam od: _____

MOJE SYGNAŁY

Pobudzenie u mnie często wygląda jak:

_____

_____

_____

Wygaszenie u mnie często wygląda jak:

_____

_____

_____

Regulacja u mnie może wyglądać jak:

_____

_____

_____

CHECK-IN

Po tygodniu zaznacz:

- ☐ łatwiej zauważam swój stan
- ☐ szybciej wybieram ćwiczenie
- ☐ wiem, które praktyki mi służą
- ☐ nadal testuję różne opcje
- ☐ potrzebuję uprościć mój plan

Twój plan ma być prosty na trudny dzień — nie imponujący na dobry dzień.

MODUŁ 05

Szybki wybór i osobisty plan regulacji

Co zrobić, kiedy nie masz czasu ani energii, żeby analizować wszystkie możliwości



Nie zawsze będziesz mieć czas, żeby przeglądać cały zeszyt. W trudniejszym momencie wybór musi być prosty.

Ten moduł zbiera krótkie praktyki i sekwencje, które możesz dopasować do aktualnego stanu. Nie szukaj idealnego ćwiczenia. Zacznij od jednego małego kroku i sprawdź reakcję ciała.

ZASADA 4 KROKÓW

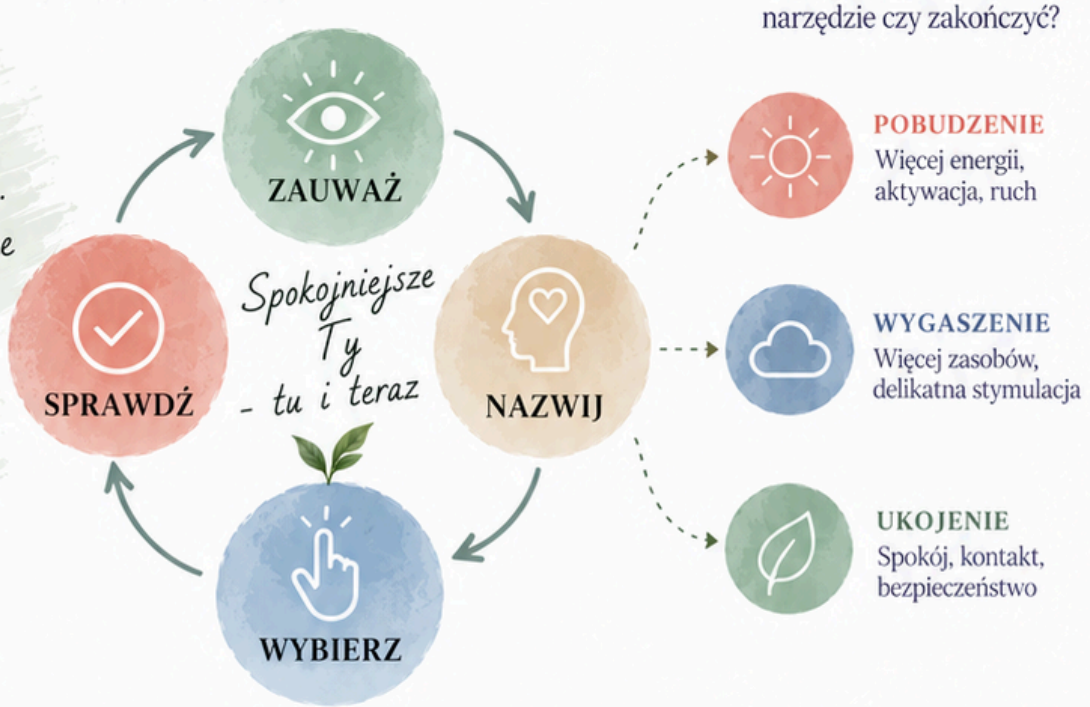
1 ZAUWAŻ
Co dzieje się teraz?

2 NAZWIJ
Pobudzenie, wygaszenie czy względna regulacją?

3 WYBIERZ
Jedno krótkie ćwiczenie.

4 SPRAWDŹ
Czy potrzebujesz kontynuować, zmienić narzędzie czy zakończyć?

Najlepsze narzędzie to nie to, które wygląda najbardziej profesjonalnie. To to, które jest dostępne dla Twojego ciała właśnie teraz. ♡



Nie wiem, jaki to stan — co teraz?

Zamiast zgadywać, zacznij od trzech neutralnych prób.

Małe kroki dają jasność. ♡



1 ĆWICZENIE 25 — STOPY + WZROK

Jak wykonać?

1. Poczuj obie stopy na podłożu.
2. Rozejrzyj się powoli.
3. Znajdź jeden neutralny przedmiot.
4. Pozostań przy nim przez 10 sekund.

Sprawdź:

Czy po tym jest Ci łatwiej zauważyć swój stan?

- ☐ tak
- ☐ trochę
- ☐ nie



2 ĆWICZENIE 26 — TRZY PUNKTY CIAŁA

Zauważ kolejno:

1. dłonie
2. stopy
3. plecy

Nie zmieniaj niczego.
Tylko zauważ.

Co jest najbardziej wyraźne?

_____

_____



3 ĆWICZENIE 27 — JEDEN NATURALNY WYDECH

1. Nie zmieniaj oddechu.
2. Zauważ jeden wydech od początku do końca.
3. Sprawdź ciało ponownie.

Mini decyzja:

- ☐ napięcia / energii → sprawdź ćwiczenia na pobudzenie
- ☐ ciężkości / odcięcia → sprawdź ćwiczenia na wygaszenie
- ☐ stabilności / kontaktu → wzmacniaj ukojenie
- ☐ nadal nie wiem → wybierz neutralną praktykę sensoryczną



„Nie musisz nazwać stanu idealnie, żeby zrobić mały, bezpieczny krok.

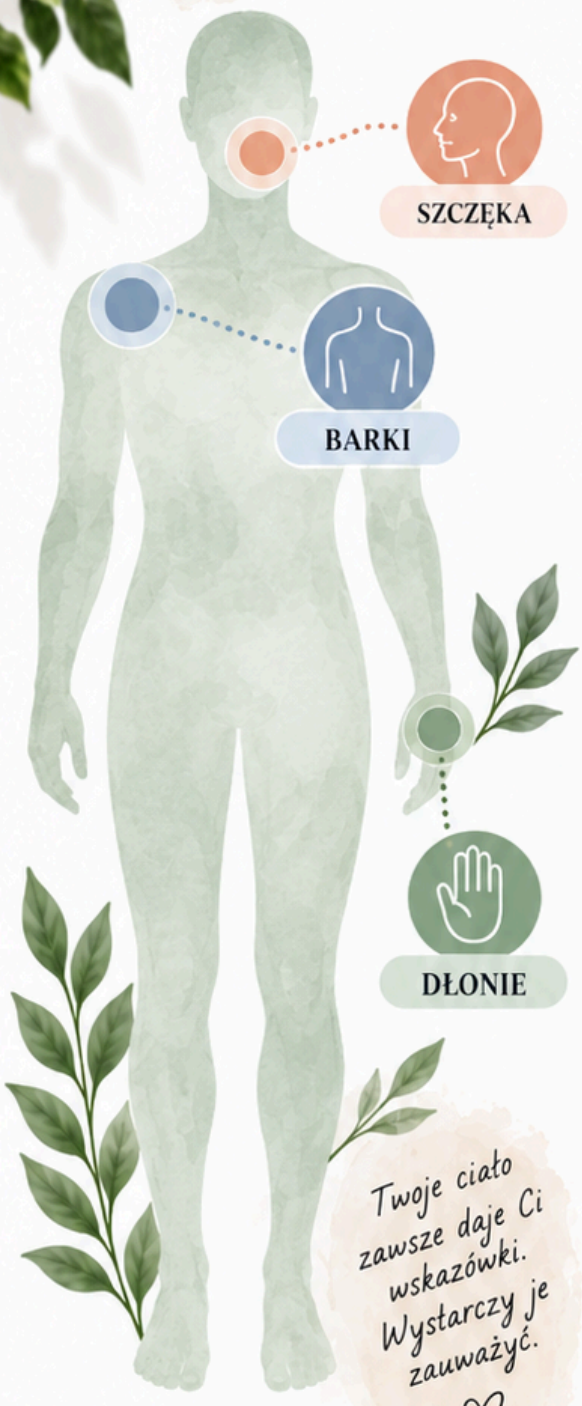
♡

ĆWICZENIA 28–30

Zacznij od tego, co czujesz najmocniej

Małe kroki też prowadzą do zmiany. ♡

To, co zauważasz w swoim ciele, może stać się prostym punktem wyjścia do większego spokoju.



1 ĆWICZENIE 28 — ROZLUŹNIJ SZCZĘKĘ O 5%

Kiedy?

Gdy zauważasz zaciśnięte zęby albo napięcie twarzy.

Jak?

- pozwól zębom lekko się rozsunąć
- oprzyj język swobodniej
- wykonaj jeden spokojny wydech
- nie próbuj całkowicie rozluźnić szczęki

2 ĆWICZENIE 29 — OPUŚĆ BARKI I SPRAWDŹ

Kiedy?

Gdy ramiona są uniesione albo ciało wydaje się stale gotowe.

1. Unieś barki minimalnie.
2. Zauważ napięcie.
3. Opuść je powoli.
4. Zatrzymaj się.

Co się zmieniło? _____

3 ĆWICZENIE 30 — POCZUJ CIĘŻAR PRZEDMIOTU

Kiedy?

Gdy czujesz mgłę, odcięcie albo trudność z kontaktem.

Weź do ręki bezpieczny przedmiot:

- ☐ kubek
- ☐ książkę
- ☐ poduszkę
- ☐ inny przedmiot _____

Zauważ:

- ciężar
- fakturę
- temperaturę

SZYBKI WYBÓR

Jeśli najbardziej czuję:

- napiętą szczękę → ĆW. 28
- uniesione barki → ĆW. 29
- odcięcie / mgłę → ĆW. 30

Twoje ciało zawsze daje Ci wskazówki. Wystarczy je zauważyć. ♡

Objaw może być punktem startowym. Nie musisz najpierw rozumieć całego mechanizmu. ♡ ♡

MODUŁ 04

Gdy czujesz jednocześnie napięcie i utknięcie

Stan mieszany wymaga delikatności — nie tylko uspokajania i nie tylko pobudzania.

Małe kroki także w takich momentach mają sens.

1 ĆWICZENIE 31 — ROZEJRZYJ SIĘ



Powoli znajdź:

- drzwi
- okno
- źródło światła
- jeden neutralny przedmiot

Cel:
Najpierw orientacja, bez wymuszania relaksu.

2 ĆWICZENIE 32 — DOCIŚNIJ STOPY



1. Postaw stopy stabilnie.
2. Dociśnij je lekko do podłogi przez 3 sekundy.
3. Puść.
4. Powtórz 3 razy.

Cel:
Dodać wyraźny, ale prosty sygnał czuciowy.

3 ĆWICZENIE 33 — MAŁY RUCH DO PRZODU



Wybierz tylko jedną rzecz:

- ☐ wyprostuj się trochę
- ☐ przesuń krzesło
- ☐ sięgnij po wodę
- ☐ wstań, jeśli to dostępne
- ☐ porusz ramionami

SEKWENCJA

ROZEJRZYJ SIĘ → POCZUJ STOPY → WYKONAJ MAŁY RUCH → SPRAWDŹ



Kiedy jest jednocześnie lęk i zamrożenie, bardzo intensywne uspokajanie albo intensywne pobudzanie może być zbyt dużym krokiem.

Po sekwencji:

Najbardziej zmieniło się:

- ☐ napięcie
- ☐ energia
- ☐ kontakt z otoczeniem
- ☐ zdolność do działania
- ☐ nic wyraźnego

MODUŁ 05

5 minut — bez specjalnego sprzętu

Małe kroki, wielkie zmiany ♡

Praktyki, które możesz wykonać dyskretnie w pracy, samochodzie albo podczas przerwy

ĆWICZENIE 34 — DOCISK STÓP



Dociśnij stopy do podłoża przez 3 sekundy.
Puść. Powtórz 5 razy.

ĆWICZENIE 35 — MIĘKKI WZROK



Patrz przed siebie, ale zauważ również boki pola widzenia.
Pozostań przez 20 sekund.

ĆWICZENIE 36 — KCIUK I PALCE



Dotknij kolejno kciukiem: wskazującego → środkowego → serdecznego → małego.

Powtórz powoli drugą ręką.



ĆWICZENIE 37 — POWOLNY ŁYK



Jeśli masz wodę:

1. zauważ kubek lub butelkę
2. poczuj ciężar
3. weź jeden spokojny łyk
4. zauważ temperaturę

ĆWICZENIE 38 — 30 SEKUND ORIENTACJI



Zauważ:

3. rzeczy, które widzisz
2. dźwięki, które słyszysz
1. punkt kontaktu ciała

> *Dobra praktyka na trudny dzień powinna być wystarczająco prosta, żeby naprawdę dało się jej użyć.* ♡

Moje najbardziej dyskretne ćwiczenie: _____

KARTA SOS

Karta SOS — wybierz w 10 sekund

41 praktyk ♡ wybieraj według stanu nie musisz robić wszystkich

Nie analizuj całego zeszytu. Zacznij tutaj.

1 JEŚLI JESTEM NAKRĘCONA / NAKRĘCONY



Szukaj:

- wolniejszego tempa
- dłuższego wydechu
- orientacji
- oparcia

Zwolnij. Możesz wrócić do równowagi. ♡

2 JEŚLI JESTEM WYGASZONA / WYGASZONY



Szukaj:

- małego ruchu
- wyraźnego bodźca
- kontaktu z otoczeniem
- mikroczynności

Małe kroki też robią wielką różnicę. ♡

3 JEŚLI JESTEM W MIARĘ STABILNA / STABILNY



Szukaj:

- podtrzymywania tego stanu
- neutralnych lub przyjemnych bodźców
- spokojnego kontaktu
- prostych rutyn

To dobry moment. Dbaj o to, co działa. ♡

ĆWICZENIE 39 — 5-4-3

Zauważ:

5 elementów wokół

4 punkty kontaktu ciała

3 dźwięki

Nie musisz kontynuować dalej.

ĆWICZENIE 40 — ŚCIŚNIJ I PUŚĆ

1. Delikatnie zaciśnij dłonie.
2. Przytrzymaj 2–3 sekundy.
3. Puść.
4. Zauważ różnicę.
5. Powtórz 3 razy.



ĆWICZENIE 41 — MOJE WŁASNE NARZĘDZIE

Co wiem, że zwykle mi pomaga?

_____

Jak rozpoznaję, że warto po to sięgnąć?

_____

Jak krótko mogę to zrobić?

_____

Małe praktyki. Wielkie zmiany. ♡

ĆWICZENIE 30 • DZIENNIK

Dziennik: co naprawdę pomaga mojemu ciału?

Nie zapamiętuj wszystkiego w głowie — zapisuj wzorce.

Małe zapisy wielkie zmiany ♡

1 DZISIAJ

Data: _____

Gdzie jestem? _____

Co działo się przed praktyką? _____

2 MÓJ STAN PRZED

- ☐ pobudzenie
- ☐ wygaszenie
- ☐ stan mieszany
- ☐ względna regulacja
- ☐ trudno powiedzieć



Intensywność:
0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

3 WYBRANE ĆWICZENIE

Numer: _____
Nazwa: _____

Czas praktyki:

- ☐ < 1 minuty
- ☐ 1–3 minuty
- ☐ 3–5 minut
- ☐ > 5 minut

Małe kroki też się liczą ♡

4 CO ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM?

Oddech: _____

Napięcie: _____

Energia: _____

Kontakt z otoczeniem: _____

5 MÓJ STAN PO

- ☐ bardziej uregulowany
- ☐ trochę spokojniejszy
- ☐ trochę bardziej obecny
- ☐ trochę więcej energii
- ☐ bez zauważalnej zmiany
- ☐ gorzej / większy dyskomfort

Intensywność po:
0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

6 DECYZJA NA PRZYSZŁOŚĆ

- ☐ chcę użyć tego ponownie
- ☐ tylko w określonym stanie
- ☐ potrzebuję łagodniejszej wersji
- ☐ nie jest dla mnie
- ☐ jeszcze nie wiem

Najważniejsza obserwacja: _____

ZAMKNIĘCIE ZESZYTU

Mój osobisty plan regulacji

Nie potrzebujesz wszystkich 41 ćwiczeń. Potrzebujesz kilku, które rozpoznasz i będziesz umieć znaleźć.

Małe kroki tworzą wielkie zmiany ♡

POBUDZENIE → MOJE NARZĘDZIA | WYGASZENIE → MOJE NARZĘDZIA | UKOJENIE → MOJE NARZĘDZIA

1 KIEDY JESTEM POBUDZONA / POBUDZONY

Najczęściej zauważam:

_____

Moje 3 najlepsze ćwiczenia:

1. _____
2. _____
3. _____

2 KIEDY JESTEM WYGASZONA / WYGASZONY

Najczęściej zauważam:

_____

Moje 3 najlepsze ćwiczenia:

1. _____
2. _____
3. _____

3 KIEDY CZUJĘ WIĘCEJ UKOJENIA

Co pomaga mi ten stan utrzymać?

1. _____
2. _____
3. _____

4 KIEDY NIE WIEM, CO SIĘ DZIEJE

Moje neutralne ćwiczenie startowe:

_____

5 MOJA NAJKRÓTSZA PRAKTYKA

Gdy mam tylko 60 sekund, wybieram:

_____

CHECKLIST KOŃCOWY

- ☐ zauważyć podstawowe sygnały pobudzenia
- ☐ zauważyć podstawowe sygnały wygaszenia
- ☐ rozpoznać chwilę większej regulacji
- ☐ wybrać praktykę odpowiednią do aktualnego stanu
- ☐ rozpocząć od bardzo małego kroku
- ☐ przerwać ćwiczenie, które zwiększa dyskomfort
- ☐ zauważyć efekt bez oczekiwania perfekcji
- ☐ korzystać z dziennika, aby rozpoznawać wzorce
- ☐ stworzyć własny zestaw ulubionych narzędzi

To, czego się dziś uczysz, może być wsparciem na długo. ♡

OSTATNIE PRZYPOMNIENIE

Regulacja nie oznacza, że zawsze będziesz spokojna lub spokojny.

Chodzi o coraz lepsze zauważanie tego, co dzieje się w Twoim ciele, oraz posiadanie kilku dostępnych sposobów, żeby odpowiedzieć na ten stan z większą uważnością i łagodnością.

♡

Robisz ważną pracę. Dziękuję, że jesteś tu ze sobą.

41 ćwiczeń • 48 stron • Twój osobisty zestaw regulacji ♡



Materiał służy edukacji i autorefleksji. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani opieki medycznej. Jeśli ćwiczenie zwiększa dyskomfort, przerwij. Przy silnych lub utrzymujących się objawach warto korzystać ze wsparcia wykwalifikowanego specjalisty.