Zeszyt ćwiczeń do regulacji układu nerwowego

Jak rozpoznawać swój stan, lepiej rozumieć ciało
i dobierać ćwiczenia, które naprawdę pasują
do tego, czego potrzebujesz



Prawa autorskie

© Zeszyt ćwiczeń do regulacji układu nerwowego
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego. Nie wolno go kopiować, sprzedawać, udostępniać ani rozpowszechniać w całości lub we fragmentach bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich.

Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający autorefleksję. Nie stanowi diagnozy, psychoterapii ani porady medycznej. W przypadku silnego dyskomfortu, objawów nasilających się lub trudności w samodzielnym korzystaniu z ćwiczeń należy skonsultować się z odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą.

Spis treści

Znajdź to, czego teraz potrzebujesz
i ruszaj w swoją drogę do większego spokoju.

01. — Wprowadzenie

02. — Mapa układu nerwowego

03. — Rozpoznawanie własnego stanu

04. — Dobieranie narzędzi do stanu

05. — Regulacja w codziennych sytuacjach

06. — Integracja i plan działania

- 03 — Wprowadzenie
- 04 — Mapa układu nerwowego
- 11 — Rozpoznawanie własnego stanu
- 17 — Dobieranie narzędzi do stanu
- 24 — Regulacja w codziennych sytuacjach
- 30 — Integracja i plan działania

Wprowadzenie

Czasem próbujesz odpocząć i nic się nie dzieje.
Czasem próbujesz się zmobilizować i robi się jeszcze trudniej.
To nie zawsze oznacza, że robisz coś źle.
Układ nerwowy działa w stanach.
A różne stany potrzebują różnych form wsparcia.



Ten zeszyt pomoże Ci:

- lepiej rozpoznawać swój aktualny stan,
- zauważać sygnały z ciała,
- rozumieć, czego potrzebujesz w danym momencie,
- wybierać ćwiczenia bardziej świadomie,
- budować własny, spokojniejszy rytm regulacji.

Nie musisz robić wszystkiego naraz.
Wystarczy, że zaczniesz od zauważenia,
gdzie jesteś — a potem zrobisz jeden mały krok.

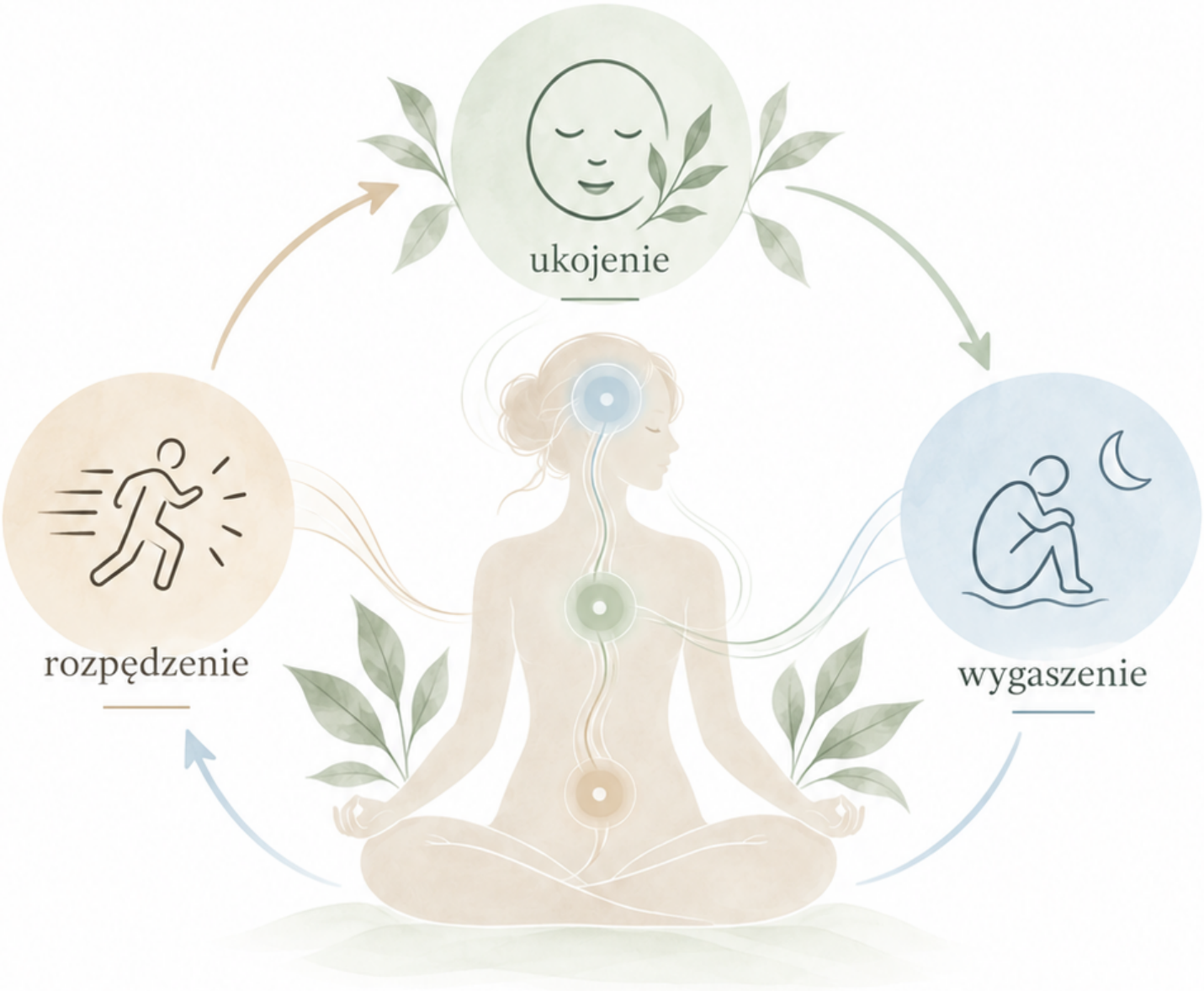


MODUŁ 01

MAPA UKŁADU NERWOWEGO

Najpierw rozpoznaj stan. Potem wybierz wsparcie.

To, czego potrzebuje ciało, zależy od stanu,
w jakim aktualnie się znajduje.



Czym jest autonomiczny układ nerwowy?

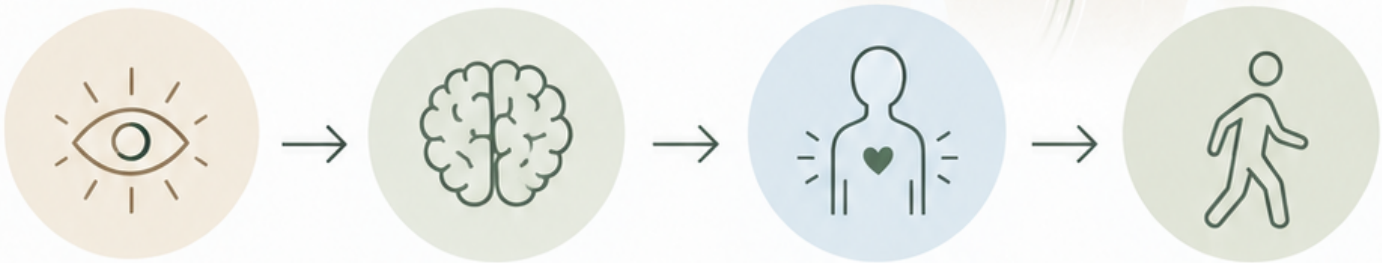
Krótka definicja:

Autonomiczny układ nerwowy to system, który bez przerwy obserwuje otoczenie i ciało, a potem decyduje, czy bardziej potrzebujesz bezpieczeństwa, mobilizacji czy wycofania.

To dlatego wpływa na:

- oddech,
- napięcie mięśni,
- bicie serca,
- poziom energii,
- tempo myśli,
- gotowość do kontaktu lub unikania.





Ważne:

Jeśli czujesz się przeciążona, pobudzona, zamrożona albo odcięta, to nie znaczy, że jesteś „zepsuta". To często znak, że Twój układ nerwowy próbuje Cię chronić.

Trzy główne stany układu nerwowego

Stan	Jak może się czuć ciało	Co często dzieje się w głowie	Czego zwykle potrzeba
 Ukojenie	więcej oddechu, większy kontakt, poczucie przestrzeni	większa jasność, elastyczność, kontakt	podtrzymania bezpieczeństwa
 Rozpędzenie	napięcie, gonitwa, płytki oddech, niepokój	pośpiech, alarm, trudność z zatrzymaniem	spowolnienia i uziemienia
 Wygaszenie	ciężkość, brak energii, odcięcie, zmrożenie	mgła, wycofanie, pustka, bezsilność	łagodnej aktywizacji i kontaktu

Każdy z tych stanów jest próbą adaptacji.

Problem zwykle nie tkwi w samym stanie, ale w tym, że nie wiemy, jak na niego odpowiedzieć.

Ukojenie: jak wyglądą stan bezpieczeństwa



Po czym możesz poznać ukojenie?

- oddech jest swobodniejszy,
- ciało nie jest tak spięte,
- łatwiej myśleć i podejmować decyzje,
- łatwiej być w kontakcie z innymi,
- pojawia się większa cierpliwość i ciekawość.

To ważne:

Ukojenie nie musi oznaczać idealnego spokoju. Często oznacza po prostu: „mam trochę więcej miejsca w sobie".

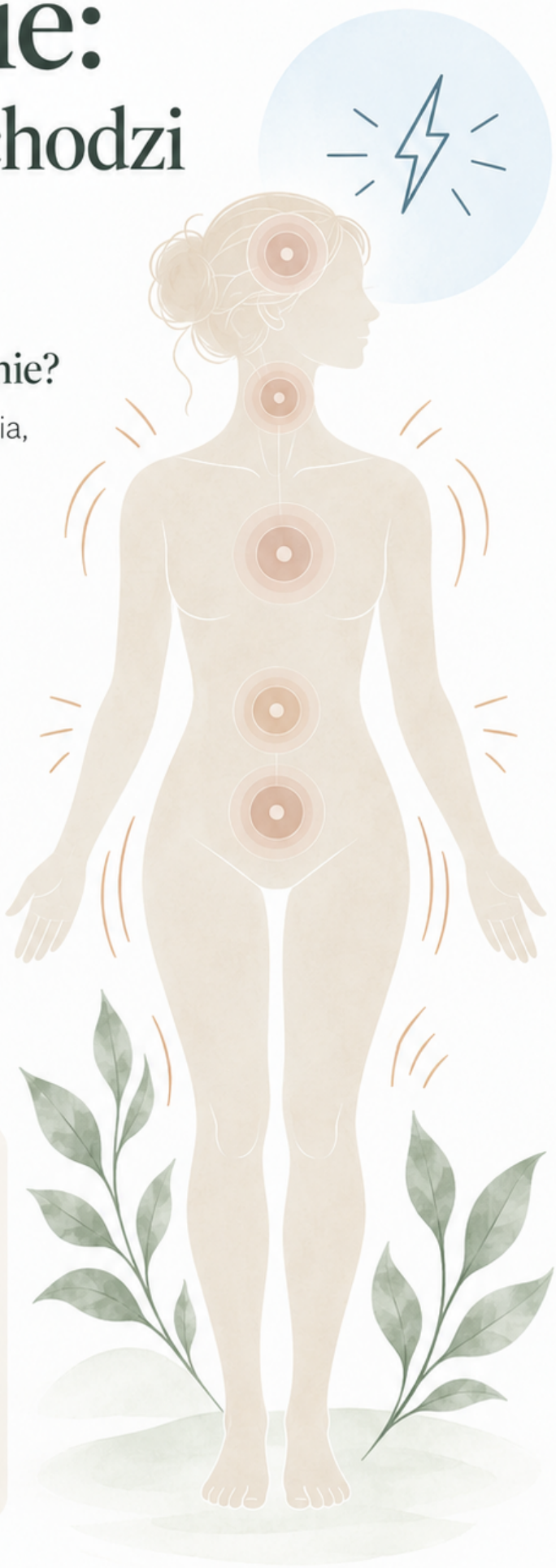
Mini sekcja — zapisz:

Kiedy ostatnio czułam choć odrobinę ukojenia?

Co wtedy pomagało?

Jak moje ciało to sygnalizowało?

Rozpędzenie: kiedy układ przechodzi w mobilizację



Po czym możesz poznać rozpędzenie?

- ciało jest napięte albo gotowe do działania,
- serce bije szybciej,
- trudno usiedzieć w miejscu,
- myśli przyspieszają,
- pojawia się drażliwość, czujność albo lęk.

Jaka jest funkcja tego stanu?

Mobilizacja. Układ nerwowy próbuje przygotować Cię do poradzenia sobie z zagrożeniem, presją albo przeciążeniem.

Kiedy robi się trudno?

Gdy ten stan trwa zbyt długo i ciało nie dostaje sygnału, że może wrócić do większego poczucia bezpieczeństwa.

Mini sekcja — zaznacz u siebie:

- ☐ szczęka
- ☐ barki
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ brzuch
- ☐ oddech
- ☐ tempo mówienia

Wygaszenie: kiedy ciało się wyłącza

Po czym możesz poznać wygaszenie?

- ciężko ruszyć z miejsca,
- ciało jest zmęczone albo wiotkie,
- trudno zebrać myśli,
- pojawia się mgła, pustka albo odrętwienie,
- kontakt z ludźmi może wydawać się zbyt trudny.



Jaka jest funkcja tego stanu?

Ochrona przez wycofanie. Kiedy obciążenie jest zbyt duże, układ nerwowy może zmniejszyć aktywność, żeby ograniczyć przeciążenie.

To ważne:

Wygaszenie nie jest lenistwem. Bardzo często jest to sygnał przeciążenia, bezradności albo długotrwałego stresu.

Mini sekcja — dokończ zdania:

Kiedy jestem w wygaszeniu, najczęściej potrzebuję...

Najbardziej pomaga mi mały pierwszy krok, taki jak...

Najgorzej działa na mnie wtedy...

Okno tolerancji

CZYM JEST OKNO TOLERANCJI?

To zakres, w którym układ nerwowy ma wystarczająco dużo bezpieczeństwa, aby jednocześnie czuć, myśleć i reagować.



POWYŻEJ OKNA – ROZPĘDZENIE:

- napięcie,
- niepokój,
- gonitwa myśli,
- nadmierna czujność,
- drażliwość,
- poczucie „muszę coś zrobić".

W OKNIE TOLERANCJI:

- łatwiej zauważyć własne potrzeby,
- emocje są odczuwalne, ale nie przytłaczają,
- można myśleć bardziej elastycznie,
- łatwiej podejmować decyzje,
- kontakt z innymi jest bardziej dostępny.

PONIŻEJ OKNA – WYGASZENIE:

- brak energii,
- odcięcie,
- mgła,
- bezsilność,
- zamrożenie,
- trudność z rozpoczęciem działania.

Celem nie jest nigdy nie wychodzić poza okno tolerancji.
Celem jest coraz szybciej zauważać zmianę i mieć więcej sposobów na powrót.

Ćwiczenie:

Dokończ zdania:

Gdy jestem powyżej mojego okna, zauważam…

Gdy jestem poniżej mojego okna, zauważam…

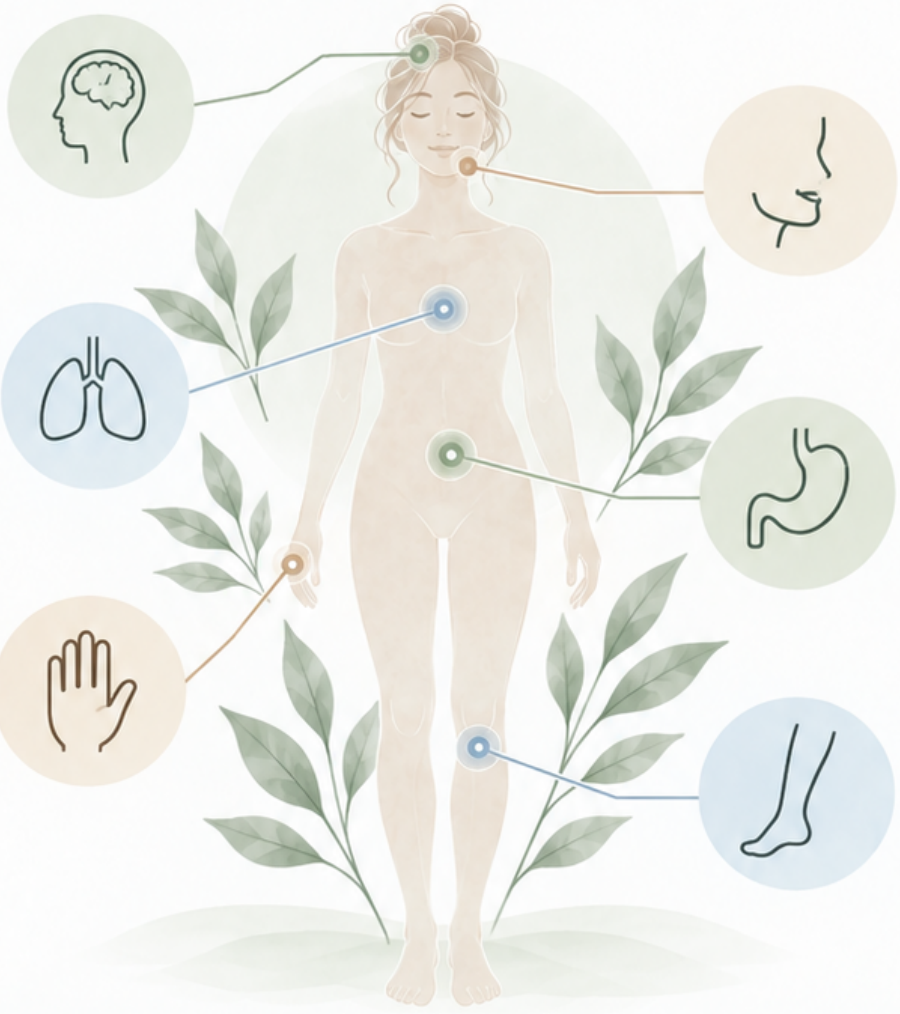
Gdy jestem w swoim oknie, najczęściej czuję…

MODUŁ 02

ROZPOZNAWANIE WŁASNEGO STANU

Zanim coś zmienisz, naucz się zauważać, co dzieje się w Tobie.

Twój układ nerwowy wysyła sygnały przez cały dzień.
Zmienia się oddech, napięcie, energia, sposób myślenia i potrzeba kontaktu.
Im szybciej zaczniesz zauważać te sygnały, tym łatwiej będzie Ci dobrać wsparcie do tego, czego naprawdę potrzebujesz.



Głowa

natłok myśli, trudność z koncentracją

Klatka piersiowa

przyspieszony oddech, ucisk, napięcie

Dłonie

napięcie, zimno, pocenie się, potrzeba ruchu

Szczęka

napięcie, zaciskanie zębów, ból

Brzuch

napięcie, dyskomfort, problemy trawienne, „motyle w brzuchu"

Nogi

niespokój, potrzeba ruchu, napięcie, zmęczenie

Najpierw zauważ.
Potem nazwij. Dopiero później działaj.

Sygnały z ciała

Ciało często zauważa zmianę wcześniej niż myśli.

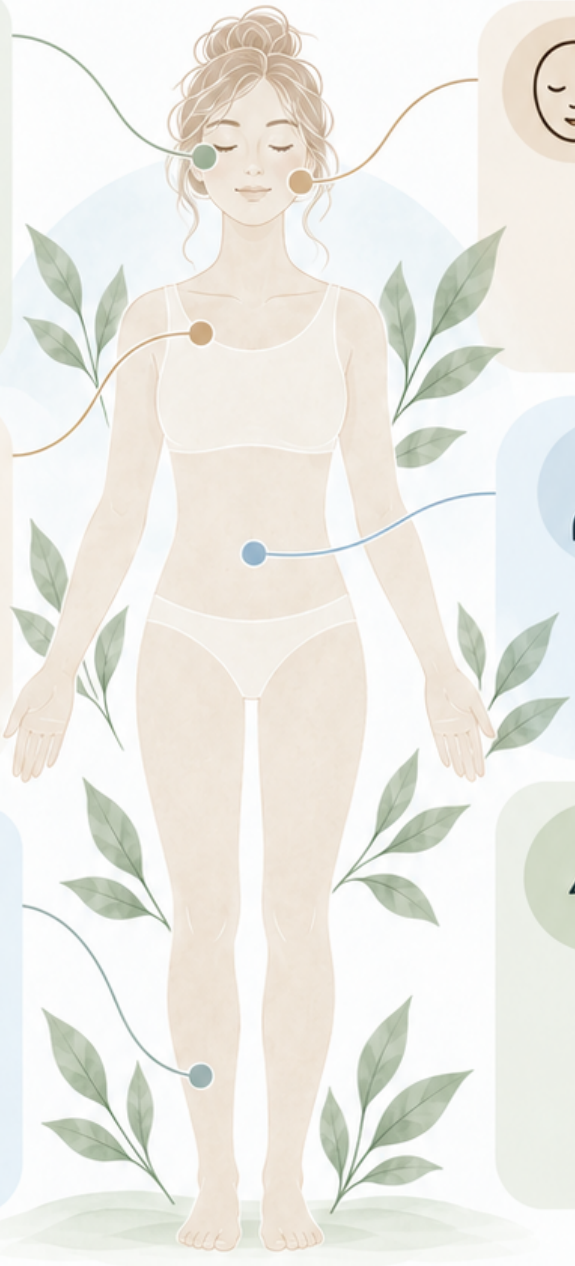
ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ I SPRAWDŹ:

ODDECH

- [ ] swobodny
- [ ] płytki
- [ ] szybki
- [ ] zatrzymywany
- [ ] trudno go zauważyć

SZCZĘKA I TWARZ

- [ ] rozluźnione
- [ ] napięte
- [ ] zaciskam zęby
- [ ] twarz jest „zamrożona"



BARKI I KLATKA PIERSIOWA

- [ ] rozluźnione
- [ ] uniesione
- [ ] ściśnięte
- [ ] ciężkie

BRZUCH

- [ ] miękki
- [ ] spięty
- [ ] skręcony
- [ ] pusty / odcięty

DŁONIE I NOGI

- [ ] spokojne
- [ ] niespokojne
- [ ] zimne
- [ ] ciężkie
- [ ] chcę się poruszać

POZIOM ENERGII — zaznacz:

- [ ] 1 — bardzo niski
- [ ] 2 — niski
- [ ] 3 — stabilny
- [ ] 4 — wysoki
- [ ] 5 — bardzo wysoki

Który sygnał najczęściej jako pierwszy pokazuje Ci, że Twój stan zaczyna się zmieniać?

Myśli, emocje i zachowania w trzech stanach

Ten sam świat, różne interpretacje. To, jak się czujesz, wpływa na to, co myślisz, co przeżywasz i jak działasz.



UKOJENIE

Myśli:

- Mogę się temu przyjrzeć.
- Nie muszę reagować od razu.

Emocje:

- spokój, ciekawość, ciepło, umiarkowana radość

Zachowania:

- kontakt, rozmowa, planowanie, odpoczynek, elastyczność



ROZPĘDZENIE

Myśli:

- Muszę działać teraz.
- Coś jest nie tak.
- Nie mogę się zatrzymać.

Emocje:

- lęk, złość, napięcie, frustracja

Zachowania:

- pośpiech, kontrolowanie, unikanie, kłótnia, nadmierna aktywność



WYGASZENIE

Myśli:

- Nie mam siły.
- To nie ma sensu.
- Nie dam rady.

Emocje:

- pustka, smutek, bezsilność, odcięcie

Zachowania:

- wycofanie, bezruch, odkładanie, izolacja, trudność z rozpoczęciem zadania



Ważne:

Ta sama sytuacja może wyglądać zupełnie inaczej w zależności od stanu układu nerwowego.

Mini sekcja – zapisz:

Najczęściej w rozpędzeniu myślę... _____

Najczęściej w wygaszeniu myślę... _____

Gdy jestem bardziej ukojona, łatwiej mi... _____

Co mnie uruchamia, a co daje sygnał bezpieczeństwa?



WYZWALACZE

To sytuacje, bodźce lub doświadczenia, po których Twój układ nerwowy może szybciej wejść w rozpędzenie albo wygaszenie.

Moje częste wyzwalacze:

- [ ] konflikt
- [ ] presja czasu
- [ ] hałas
- [ ] zmęczenie
- [ ] krytyka
- [ ] tłum
- [ ] brak odpowiedzi od ważnej osoby
- [ ] zbyt wiele zadań
- [ ] nagła zmiana planu
- [ ] inne: _____

Ważne:

Wyzwalacze nie są „Twoją winą". To naturalna reakcja układu nerwowego na określone sytuacje. Świadomość ich istnienia pomaga lepiej o siebie zadbać.



SYGNAŁY BEZPIECZEŃSTWA

To małe informacje, które pomagają ciału zauważyć: „w tej chwili mogę trochę odpuścić".

Przykłady:

- spokojny głos,
- znajoma osoba,
- ciepły koc,
- światło dzienne,
- ulubione miejsce,
- wolniejsze tempo,
- kontakt ze zwierzęciem,
- przewidywalny plan.



MOJE „GLIMMERS"

Małe momenty, w których pojawia się choć odrobina ulgi, przyjemności, kontaktu lub bezpieczeństwa.

Zapisz 3:

1. _____
2. _____
3. _____

Mapa mojego dnia

Zobacz, jak Twój stan zmienia się od rana do wieczora.

INSTRUKCJA:

Zaznacz kilka momentów dnia. Nie oceniaj ich. Po prostu sprawdź, gdzie mniej więcej znajdował się Twój układ nerwowy.



Pora	Co się działo?	Stan	Co zauważyłam w ciele?
Rano		ukojenie / rozpędzenie / wygaszenie	
Przed południem		ukojenie / rozpędzenie / wygaszenie	
Południe		ukojenie / rozpędzenie / wygaszenie	
Popołudnie		ukojenie / rozpędzenie / wygaszenie	
Wieczór		ukojenie / rozpędzenie / wygaszenie	

Na koniec odpowiedz:

Kiedy mój stan zmienił się najmocniej?

Co wydarzyło się chwilę wcześniej?

Co pomogło mi wrócić bliżej równowagi?

Mój indywidualny profil regulacji

Twój układ nerwowy ma własne wzorce. Naucz się je rozpoznawać.



Ukojenie

KIEDY JESTEM W UKOJENIU

Moje ciało: _____

Moje myśli: _____

Moje zachowanie: _____

Najłatwiej przychodzi mi: _____



Rozpędzenie

KIEDY JESTEM W ROZPĘDZENIU

Pierwszy sygnał: _____

W ciele czuję: _____

Najczęściej robię: _____

Zwykle potrzebuję: _____



Wygaszenie

KIEDY JESTEM W WYGASZENIU

Pierwszy sygnał: _____

W ciele czuję: _____

Najczęściej robię: _____

Zwykle potrzebuję: _____



MOJE NAJWCZEŚNIEJSZE OSTRZEŻENIE

Wiem, że zaczynam wychodzić z równowagi, gdy...

_____

_____

_____



Im wcześniej zauważysz zmianę, tym mniej intensywne wsparcie może być potrzebne.

MODUŁ 03

DOBIERANIE NARZĘDZI DO STANU

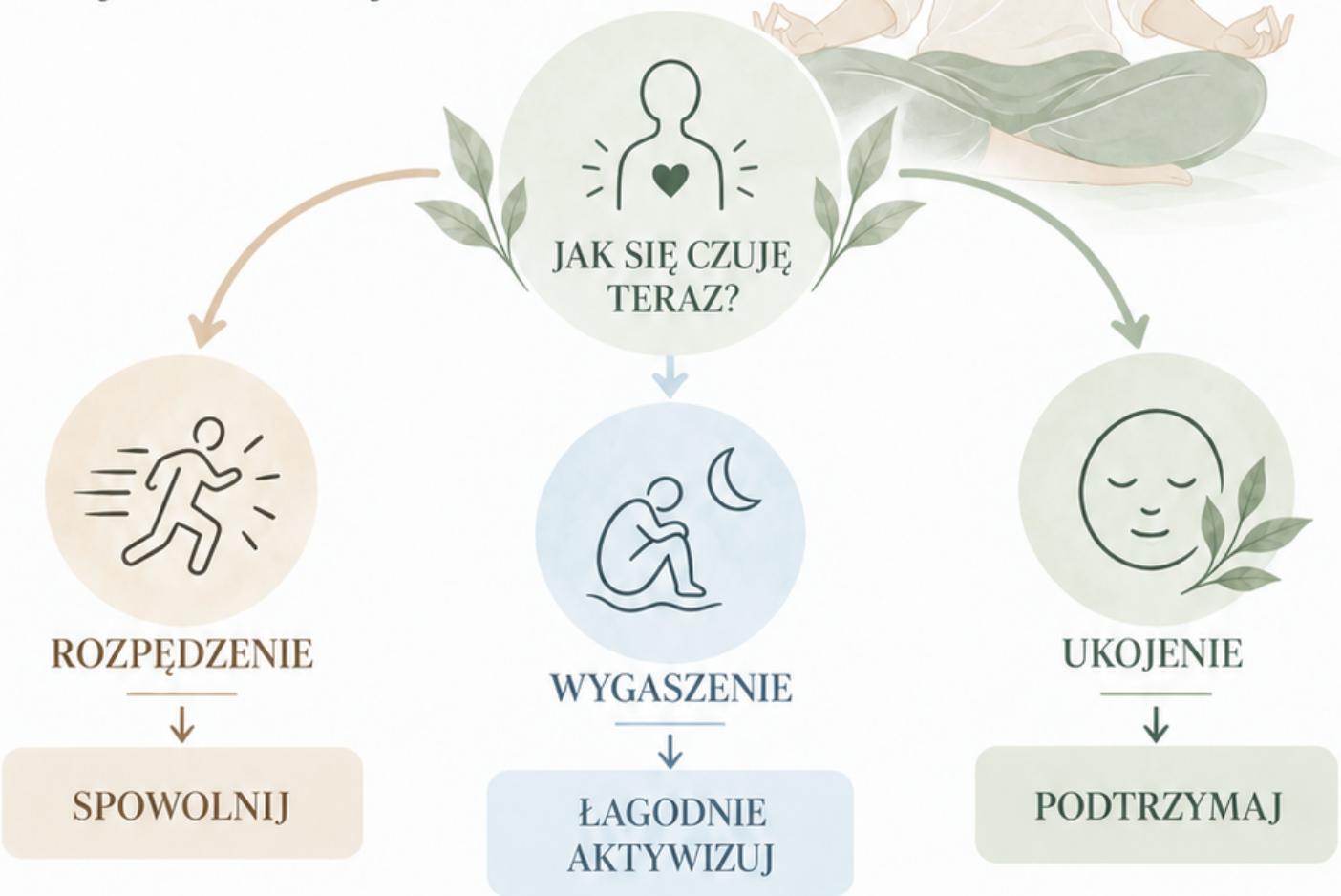
To samo ćwiczenie nie musi działać tak samo każdego dnia.

Czasem potrzebujesz spowolnienia.
Czasem delikatnej aktywizacji.
Czasem przede wszystkim kontaktu
i poczucia bezpieczeństwa.

Dlatego pytanie nie brzmi tylko:
„Jakie ćwiczenie mam zrobić?”

Najpierw zapytaj:
„W jakim stanie jestem teraz?”





Najpierw odczytaj stan, potem wybierz narzędzie

Ten prosty schemat pomoże Ci szybciej zorientować się, czego aktualnie potrzebuje Twój układ nerwowy.

ZATRZYMAJ → SPRAWDŹ → NAZWIJ → DOPASUJ

KROK 1 ZATRZYMAJ SIĘ

Nie zmieniaj niczego przez kilka sekund.



KROK 2 SPRAWDŹ CIAŁO

Czy czujesz więcej energii i napięcia czy mniej energii i kontaktu?



KROK 3 NAZWIJ STAN

Jeśli czujesz: gonitwę, napięcie, pobudzenie, niepokój → **ROZPĘDZENIE**

Jeśli czujesz: ciężkość, pustkę, bezruch, odcięcie → **WYGASZENIE**

Jeśli czujesz: więcej przestrzeni, kontaktu i elastyczności → **UKOJENIE**

KROK 4 DOPASUJ KIERUNEK

ROZPĘDZENIE

- mniej bodźców
- wolniej
- uziemienie
- wydłużenie wydechu
- spokojny, przewidywalny ruch

WYGASZENIE

- łagodny ruch
- orientowanie się w otoczeniu
- światło
- rytm
- bezpieczny kontakt

UKOJENIE

- zauważ
- zapamiętaj
- wzmacniaj
- korzystaj z dostępnego poczucia bezpieczeństwa

Najważniejsze:
Jeśli ćwiczenie zwiększa dyskomfort zamiast pomagać, przerwij. To także informacja o aktualnych potrzebach Twojego układu.

Gdy jesteś w rozpędzeniu

Nie dokładaj więcej energii. Pomóż ciału zwolnić.

1 DŁUŻSZY WYDECH



Oddychaj naturalnie.
Nie pogłębiaj oddechu na siłę.

Spróbuj:

wdech — 4
wydech — 6

Powtórz kilka razy, jeśli jest to komfortowe.

2 DOCISK STÓP



Oprzyj obie stopy o podłogę.

Delikatnie dociśnij je przez kilka sekund.

Zauważ nacisk, temperaturę i kontakt z podłożem.

3 POWOLNE ROZGLĄDANIE SIĘ



Bez pośpiechu rozejrzyj się po pomieszczeniu.

Znajdź:

- 3 spokojne kolory,
- 2 znajome przedmioty,
- 1 rzecz, która wydaje się neutralna lub przyjemna.

4 ROZLUŹNIJ JEDNO MIEJSCE



Nie próbuj rozluźnić całego ciała.
Wybierz tylko jedno:

- ☐ szczęka
- ☐ dłonie
- ☐ barki
- ☐ brzuch

Pozwól temu miejscu rozluźnić się choć o 5%.

KARTA SZYBKIEGO WYBORU



Teraz najbardziej potrzebuję:

- ☐ mniej bodźców
- ☐ wolniejszego oddechu
- ☐ kontaktu z podłożem
- ☐ ruchu bez pośpiechu
- ☐ chwili bez rozmowy





Po ćwiczeniu:

Mój poziom pobudzenia przed: ___ / 10 | Mój poziom pobudzenia po: ___ / 10

Gdy jesteś w wygaszeniu

Nie wymagaj od siebie nagłego działania. Zacznij od małego sygnału życia.

Te proste ćwiczenia pomogą Ci delikatnie zwiększyć kontakt z ciałem, otoczeniem i własną energią, kiedy czujesz niską aktywność, odłączenie lub trudność z działaniem. Celem nie jest zmuszanie się, lecz stopniowe zwiększanie kontaktu, orientacji i dostępnej energii.

1 ROZEJRZYJ SIĘ

Nie zamykaj oczu.
Powoli spójrz wokół siebie i znajdź:

- 3 przedmioty o wyraźnym kolorze,
- 2 źródła światła,
- 1 rzecz, którą dobrze znasz.

Nazwij je w myślach lub na głos.

2 MAŁY RUCH

Nie musisz wstawać.
Spróbuj:

- poruszyć palcami stóp,
- zacisnąć i rozluźnić dłonie,
- delikatnie poruszyć ramionami,
- przeciągnąć się tylko tyle, ile jest komfortowe.

Zasada:
Mały ruch jest wystarczający.

3 KONTAKT Z TEMPERATURĄ

Zauważ coś, co ma wyraźną temperaturę:

- ciepły kubek,
- chłodną wodę na dłoniach,
- ciepło słońca,
- koc na skórze.

Nie chodzi o szokowanie ciała.
Chodzi o zauważenie wyraźnego, bezpiecznego bodźca.

4 DŹWIĘK I RYTM

Wybierz łagodny bodziec:

- spokojna muzyka,
- nucenie,
- rytmiczne stukanie palcami,
- głos bezpiecznej osoby.

SZYBKI WYBÓR

Teraz mam dostęp do:

- [ ] jednego małego ruchu
- [ ] światła
- [ ] dźwięku
- [ ] ciepła
- [ ] kontaktu z kimś
- [ ] tylko odpoczynku — i to też jest w porządku



Ważne:
Jeżeli aktywizacja zwiększa dyskomfort, zmniejsz intensywność albo przerwij.

Po ćwiczeniu: Moja energia przed: ___ / 10 | Moja energia po: ___ / 10

Gdy pojawia się ukojenie

Nie przechodź od razu dalej. Pozwól ciału zauważyć, że jest bezpieczniej.

Nasz układ nerwowy potrzebuje nie tylko reagować na zagrożenie,
ale także rozpoznawać i zapamiętywać chwile bezpieczeństwa.
Nawet małe momenty ukojenia mają znaczenie – mogą stopniowo wzmacniać Twoją odporność.

1 ZATRZYMAJ DOBRY MOMENT



Jeśli zauważysz choć trochę ulgi, zatrzymaj się na kilka sekund.
Zapytaj:

- Co zmieniło się w moim ciele?
- Gdzie jest trochę więcej przestrzeni?
- Czy oddech stał się łatwiejszy?
- Czy coś puściło choć odrobinę?

2 ZAPAMIĘTAJ SYGNAŁ



Dokończ:

Moje ciało wie, że jest bezpieczniej, kiedy...

_____

_____

_____

_____

3 POZOSTAŃ PRZY TYM ODROBINĘ DŁUŻEJ



Nie próbuj zatrzymywać przyjemnego stanu na siłę.
Po prostu zauważ go przez:

- 10 sekund,
- kilka spokojnych oddechów,
- chwilę patrzenia na coś przyjemnego,
- świadomy kontakt ze stopami lub oparciem krzesła.

4 WSPÓŁREGULACJA



Czasem układ nerwowy łatwiej odnajduje bezpieczeństwo w obecności drugiej osoby.
Może pomagać:

- spokojny ton głosu,
- siedzenie obok kogoś,
- rozmowa bez presji,
- kontakt wzrokowy, jeśli jest komfortowy,
- obecność zwierzęcia,
- świadomość, że nie trzeba być samemu.

MOJE ŹRÓDŁA WSPÓŁREGULACJI

Osoba: _____

Miejsce: _____

Dźwięk: _____

Zwierzę / obecność: _____

Inne: _____



Bezpieczeństwo często buduje się z wielu małych sygnałów, a nie z jednego wielkiego przełomu.

MODUŁ 02

5 minut dla układu nerwowego

Krótka praktyka, gdy potrzebujesz sprawdzić stan i zrobić jeden dopasowany krok.

Ta pięciominutowa praktyka łączy obserwację, wybór i dopasowaną odpowiedź.
Nie musisz przechodzić wszystkich kroków, jeśli w danym momencie coś jest dla Ciebie niekomfortowe. Zrób tyle, ile możesz.



1 MINUTA 1 — ZAUWAŻ

Zatrzymaj się.
Sprawdź:

- oddech,
- napięcie,
- poziom energii,
- potrzebę ruchu albo bezruchu.

2 MINUTA 2 — NAZWIJ

Co jest dziś najbliżej?

- [ ] ukojenie
- [ ] rozpędzenie
- [ ] wygaszenie
- [ ] mieszanka
- [ ] nie wiem

3 MINUTA 3 — WYBIERZ KIERUNEK

Jeśli rozpędzenie:
→ zwolnij
→ zmniejsz liczbę bodźców
→ poczuj podłoże

Jeśli wygaszenie:
→ dodaj mały ruch
→ otwórz orientację na otoczenie
→ wybierz łagodny bodziec

Jeśli ukojenie:
→ zauważ je
→ pozostań przy nim
→ zapamiętaj, co wspiera ten stan

4 MINUTA 4 — ZRÓB JEDNĄ RZECZ

Nie trzy.
Nie pięć.
Jedną.

Moje ćwiczenie: _____

5 MINUTA 5 — SPRAWDŹ PONOWNIE

Czy coś zmieniło się choć o 5%?

- [ ] mam więcej przestrzeni
- [ ] czuję mniej napięcia
- [ ] mam trochę więcej energii
- [ ] nic się nie zmieniło
- [ ] czuję się gorzej — zatrzymuję ćwiczenie

Małe kroki też regulują.
Pięć minut może zrobić realną różnicę.

Nie wiem, w jakim jestem stanie — co teraz?

Nie musisz zawsze umieć nazwać tego idealnie.

Czasem sygnały z ciała i umysłu są mieszane. Ten prosty schemat pomoże Ci spokojnie sprawdzić, co czujesz i czego teraz potrzebujesz — bez presji i oceniania.

TO NORMALNE

Czasem możesz jednocześnie:

- czuć napięcie i zmęczenie,
- chcieć działać i nie mieć siły,
- mieć gonitwę myśli i ciężkie ciało.

Stany nie zawsze są „czyste".



ZAMIAST ZGADYWAĆ — SPRAWDŹ 3 RZECZY

1 ENERGIA

Czy mam teraz:

- ☐ bardzo mało energii
- ☐ średnio
- ☐ dużo energii

2 NAPIĘCIE

Czy moje ciało jest:

- ☐ rozluźnione
- ☐ napięte
- ☐ ciężkie / odcięte
- ☐ trudno powiedzieć

3 IMPULS

Najbardziej chcę:

- ☐ uciec / działać
- ☐ zatrzymać się / schować
- ☐ być z kimś
- ☐ mieć spokój
- ☐ nie wiem

JEŚLI NADAL NIE WIESZ

ORIENTOWANIE SIĘ W OTOCZENIU



1. Poczuj stopy lub oparcie krzesła.
2. Rozejrzyj się bez pośpiechu.
3. Nazwij 5 neutralnych rzeczy, które widzisz.
4. Sprawdź, czy po chwili łatwiej rozpoznać swój stan.

Ważne:

Nie musisz znaleźć idealnej etykiety, żeby zacząć zauważać ciało.

REGULACJA W CODZIENNYCH SYTUACJACH

Regulacja działa najlepiej wtedy, gdy staje się częścią zwykłego dnia.

Nie potrzebujesz idealnych warunków, specjalnego pokoju ani trzydziestu wolnych minut. Najbardziej użyteczne narzędzia to często te, które możesz zastosować:

- przed rozpoczęciem dnia,
- między zadaniami,
- po trudnej rozmowie,
- w czasie przeciążenia,
- przed snem.



RANO
spokojny start, intencja na dzień

DZIEŃ
między zadaniami

TRUDNY MOMENT
rozmowa, konflikt, wyzwanie

NISKA ENERGIA
przeciążenie, mniejsza pojemność

WIECZÓR
wyciszenie, regeneracja

Mała regulacja wykonywana regularnie może być bardziej użyteczna niż wielka praktyka robiona raz na miesiąc.

Poranny check-in

Nie zaczynaj od listy zadań. Najpierw sprawdź, z czym zaczyna dzień Twoje ciało.

Ten prosty, 2–3 minutowy rytuał pomoże Ci zauważyć swój stan, dopasować oczekiwania i rozpocząć dzień bardziej świadomie.

1 JAKĄ MAM DZIŚ ENERGIĘ?



Zaznacz:

- ☐ 1 — bardzo mało
- ☐ 2 — mało
- ☐ 3 — wystarczająco
- ☐ 4 — dużo
- ☐ 5 — bardzo dużo

2 CO CZUJĘ W CIELE?



- ☐ lekkość
- ☐ napięcie
- ☐ ciężkość
- ☐ niepokój
- ☐ zmęczenie
- ☐ spokój
- ☐ odcięcie
- ☐ trudno powiedzieć

3 MÓJ STAN NA START



Najbliżej mi dziś do:

- ☐ ukojenia
- ☐ rozpędzenia
- ☐ wygaszenia
- ☐ mieszanki

4 CZEGO POTRZEBUJĘ NA POCZĄTEK?



- ☐ wolniejszego tempa
- ☐ ruchu
- ☐ światła
- ☐ jedzenia / wody
- ☐ mniej bodźców
- ☐ kontaktu
- ☐ chwili samotności
- ☐ jasnego planu

5 JEDEN REALISTYCZNY KROK

Dziś chcę wesprzeć swój układ nerwowy przez:

_____

_____

_____

_____



Nie pytaj tylko: „Co muszę dziś zrobić?”
Zapytaj też: „Z jakiego miejsca zaczynam?”

Reset w środku dnia

Zauważ przeciążenie, zanim stanie się ogromne.

Krótka przerwa między aktywnościami może pomóc Ci szybciej wrócić do równowagi.
Jest szczególnie przydatna, gdy spędzasz wiele godzin na autopilocie.



SYGNAŁ DO PAUZY

Zrób krótki check-in:

- po zakończeniu spotkania,
- przed kolejnym zadaniem,
- po godzinie pracy,
- przed posiłkiem,
- kiedy zaczynasz przyspieszać.

Mała przerwa. Duża różnica.

RESET 90 SEKUND

Pięć prostych kroków, które pomogą Ci wrócić do siebie.



KROK 1
Oprzyj stopy.



KROK 2
Rozluźnij dłonie.



KROK 3
Rozejrzyj się i zauważ 3 rzeczy wokół siebie.



KROK 4
Sprawdź oddech bez próby natychmiastowego zmieniania go.



KROK 5
Zapytaj: „Czego potrzebuję przed następnym krokiem?”

WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ

- ☐ napić się wody
- ☐ wstać
- ☐ usiąść
- ☐ zmniejszyć hałas
- ☐ spojrzeć przez okno
- ☐ zrobić jedno zadanie mniej
- ☐ poprosić o chwilę
- ☐ kontynuować — czuję się wystarczająco stabilnie



MINI TRACKER

Przed przerwą:
napięcie ___ / 10

Po przerwie:
napięcie ___ / 10

Co zrobić po trudnym momencie?

Najpierw pomóż ciału wrócić. Analiza może poczekać.

PO KONFLIKCIE MOŻESZ ZAUWAŻYĆ:

- drżenie,
- napięcie szczęki,
- przyspieszone myśli,
- potrzebę dalszej kłótni,
- płacz,
- pustkę,
- zmęczenie,
- chęć całkowitego wycofania.

1 KROK 1
NIE ROZWIĄZUJ WSZYSTKIEGO OD RAZU

Jeśli to możliwe, daj sobie kilka minut bez dalszej analizy.



Najpierw spokój, potem jasność.

2 KROK 2
SPRAWDŹ STAN

Czy bardziej czuję:

ROZPĘDZENIE?



→ mniej bodźców
→ wolniejszy ruch
→ kontakt ze stopami
→ dłuższy, komfortowy wydech

WYGASZENIE?



→ światło
→ mały ruch
→ kontakt z otoczeniem
→ spokojną obecność drugiej osoby

Zauważ, czego teraz potrzebuje Twoje ciało.

3 KROK 3
DOPIERO POTEM ZAPYTAJ



- Co się wydarzyło?
- Co mnie uruchomiło?
- Czego potrzebuję teraz?
- Czy rozmowa powinna odbyć się teraz, czy później?

Jasność przychodzi łatwiej, gdy ciało jest spokojniejsze.

MOJE ZDANIE OCHRONNE

„Potrzebuję chwili, żeby się uspokoić. Wrócę do tej rozmowy, kiedy będę bardziej dostępna."

PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

Jeżeli sytuacja nie jest bezpieczna, priorytetem jest bezpieczeństwo i uzyskanie odpowiedniego wsparcia, a nie wykonywanie ćwiczenia regulacyjnego.

Dzień, w którym masz bardzo mało zasobów

W takie dni celem nie musi być produktywność.
Czasem celem jest nie dokładać przeciążenia.

DZISIAJ MAM:

Energia: ____ / 10

Napięcie: ____ / 10

Kontakt z ciałem: ____ / 10

CO JEST NAPRAWDĘ KONIECZNE?

Wypisz maksymalnie 3 rzeczy:

1. _____
2. _____
3. _____

CO MOŻE POCZEKAĆ?

_____

_____

_____

_____

_____

MOJA WERSJA MINIMUM

Zamiast: pełny trening	→	Mogę: poruszyć ciałem przez minutę.
Zamiast: idealny posiłek	→	Mogę: zjeść coś dostępnego.
Zamiast: posprzątać wszystko	→	Mogę: zrobić jedną małą rzecz.
Zamiast: być towarzyska	→	Mogę: wysłać jedną wiadomość.

NAJŁAGODNIEJSZE WSPARCIE

- [ ] leżenie z podparciem
- [ ] ciepło
- [ ] woda
- [ ] jedzenie
- [ ] świeże powietrze
- [ ] światło dzienne
- [ ] spokojny dźwięk
- [ ] obecność drugiej osoby
- [ ] brak dodatkowych wymagań



Minimum, które jest dostępne dziś,
jest bardziej użyteczne niż idealny plan, którego nie da się wykonać.

Wieczorne przejście w stronę odpoczynku

Nie każ ciału wyłączyć się natychmiast. Pomóż mu zauważyć, że dzień się kończy.

PO CO TEN MOMENT?

Wieczorne wyciszenie nie polega na tym, żeby zmusić ciało do snu.
Chodzi o wysłanie sygnału, że tempo dnia może stopniowo opaść.



MAŁE SYGNAŁY KOŃCA DNIA

- przygaszenie światła,
- odłożenie części bodźców,
- spokojniejszy ruch,
- ciepło,
- cichy dźwięk,
- prosty, przewidywalny rytuał.

MOJA WIECZORNA SEKWENCJA

1 ZWOLNIJ O 5%

Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić dziś trochę wolniej.

_____

_____

_____

2 OGRANICZ BODŹCE

Co mogę dziś wyciszyć?

- [ ] ekran
- [ ] hałas
- [ ] jasne światło
- [ ] rozmowy
- [ ] pośpiech

3 DODAJ JEDEN SYGNAŁ BEZPIECZEŃSTWA

- [ ] koc
- [ ] ciepły napój
- [ ] spokojna muzyka
- [ ] prysznic / kąpiel
- [ ] oddech
- [ ] miękkie oparcie

4 ZAPISZ, CO POMAGA

Dziś wieczorem moje ciało najlepiej reaguje na:

_____

_____

_____

_____

_____

NA JUTRO

Jeśli dziś nie uda się mocno zwolnić, nadal możesz zakończyć dzień łagodniej niż zwykle.

Wieczorna regulacja nie musi być idealna. Wystarczy, że stanie się trochę bardziej przewidywalna i łagodna.

MODUŁ 05

INTEGRACJA I PLAN DZIAŁANIA

Zbieramy wszystko w jeden prosty system, do którego możesz wracać każdego dnia.

Nie chodzi o to, żeby pamiętać każde ćwiczenie.
Nie chodzi też o to, żeby reagować idealnie.
Najważniejsze jest, aby stopniowo nauczyć się:

- zauważać własny stan,
- rozpoznawać pierwsze sygnały zmiany,
- wiedzieć, co zwykle pomaga,
- ograniczać to, co zwiększa przeciążenie,
- wracać do swoich sprawdzonych narzędzi.



1
ZAUWAŻ
Zatrzymaj się i poczuj, co się dzieje.

2
NAZWIJ
Nadaj temu słowa.

3
DOPASUJ
Wybierz narzędzie, które może pomóc w tej chwili.

4
SPRAWDŹ
Zauważ, co się zmieniło.

5
ZAPAMIĘTAJ
Dodaj to do swojego planu na przyszłość.

Małe kroki wielka zmiana.

Twój plan regulacji powinien być prosty na tyle, żeby dało się z niego skorzystać również w trudniejszy dzień.

Tygodniowy tracker regulacji

Nie szukaj perfekcji. Szukaj wzorców.

INSTRUKCJA

Raz dziennie poświęć chwilę na zaznaczenie tego, co najlepiej opisuje Twój dzień.
Nie musisz analizować wszystkiego.
Wystarczy kilka krótkich informacji.



ukojenie
spokój, równowaga

rozpędzenie
dużo energii, działanie

wygaszenie
zmęczenie, wyczerpanie

Dzień	Dominujący stan			Energia 1–5	Co mnie uruchomiło?	Co mi pomogło?
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Najczęściej pojawiał się u mnie stan: _____
Najczęstszy sygnał przeciążenia: _____
Najbardziej pomocne narzędzie: _____
Sytuacja, która często mnie uruchamiała: _____
Jedna rzecz, którą chcę powtórzyć w przyszłym tygodniu: _____

Powtarzające się wzorce są często bardziej użyteczne niż pojedynczy „dobry" albo „zły" dzień.

7 dni łagodnej regulacji

Jeden mały krok dziennie zamiast próby zmienienia wszystkiego naraz.

1



DZIEŃ 1 — ZAUWAŻ CIAŁO

Przez minutę sprawdź:

- oddech,
- napięcie,
- energię.

Zapisz:

Najłatwiej zauważyć u mnie _____.

2



DZIEŃ 2 — NAZWIJ STAN

Trzy razy w ciągu dnia zapytaj:
Gdzie jestem teraz?

- ☐ ukojenie
- ☐ rozpędzenie
- ☐ wygaszenie
- ☐ nie wiem

3



DZIEŃ 3 — ZNAJDŹ WYZWALACZ

Zauważ jedną sytuację, po której Twój stan się zmienił.

To było: _____

4



DZIEŃ 4 — ZNAJDŹ SYGNAŁ BEZPIECZEŃSTWA

Zauważ jeden mały moment ulgi.

Pomogło mi: _____

5



DZIEŃ 5 — DOPASUJ NARZĘDZIE

Nie wybieraj ćwiczenia automatycznie.
Najpierw nazwij stan.
Potem wybierz jedną praktykę.

6



DZIEŃ 6 — POWTÓRZ TO, CO DZIAŁA

Wróć do jednego narzędzia, które wcześniej było pomocne.

Wybrałam: _____

7



DZIEŃ 7 — PODSUMUJ

Dokończ:

- Najczęściej zauważam u siebie...
- Najlepiej pomaga mi...
- Chcę dalej ćwiczyć...

Nie oceniaj tygodnia po tym, czy byłaś cały czas spokojna.
Oceń go po tym, czy zaczęłaś lepiej zauważać siebie.

MODUŁ 05

Moje osobiste menu regulacyjne

Zbuduj własną listę narzędzi na różne stany.

Miej swoją listę pod ręką, aby w trudniejszym momencie nie musieć szukać pomysłów. Zapisz te techniki, które naprawdę Ci pomagają i są łatwo dostępne w Twojej codzienności.



GDY JESTEM W ROZPĘDZENIU

Pomagają mi:

1. _____
2. _____
3. _____

Najłatwiejsza opcja:

_____



GDY JESTEM W WYGASZENIU

Pomagają mi:

1. _____
2. _____
3. _____

Najłatwiejsza opcja:

_____



GDY JESTEM BLIŻEJ UKOJENIA

Chcę wzmacniać:

1. _____
2. _____
3. _____



GDY NIE WIEM, W JAKIM JESTEM STANIE

Moją neutralną praktyką będzie:

_____



KTO LUB CO MOŻE MNIE WSPIERAĆ?

Osoba: _____
Miejsce: _____
Dźwięk: _____
Ruch: _____
Przedmiot: _____

Wsparcie też jest narzędziem regulacji. ♡

ZASADA MOJEGO MENU

Nie muszę korzystać ze wszystkiego.
W trudnym momencie wybieram jedną dostępną rzecz.

Co mi pomaga, a co mnie przeciąża?

Nie każde narzędzie działa na każdego tak samo.

Zastanów się nad swoimi doświadczeniami i zapisz, co zwykle Ci służy, co bywa pomocne, co nie przynosi efektu, a co nasila trudności. To pomoże Ci lepiej wybierać to, co wspiera Cię na co dzień.

POMAGA MI

Praktyki lub sytuacje, po których zwykle czuję trochę więcej przestrzeni:

CZASEM POMAGA

To zależy od mojego stanu:

NIE POMAGA MI

Narzędzia, które zwykle nie dają mi wyraźnej zmiany:

ZWIĘKSZA MÓJ DYSKOMFORT

Praktyki lub sytuacje, po których czuję większe napięcie, odcięcie albo przeciążenie:

WAŻNE PYTANIA

- Czy to samo ćwiczenie działa inaczej w różnych stanach? _____
- Które narzędzie najczęściej próbuję stosować automatycznie? _____
- Po czym poznaję, że warto przerwać ćwiczenie? _____

ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli praktyka wyraźnie zwiększa dyskomfort, nie musisz jej kończyć.
Zatrzymanie się również może być właściwą decyzją.
Jeżeli objawy są intensywne, utrzymują się lub trudno Ci korzystać z ćwiczeń samodzielnie, warto skorzystać ze wsparcia odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty.

Nie musisz regulować się idealnie

Wystarczy, że coraz częściej zauważasz, co dzieje się w Tobie.

Twój układ nerwowy będzie się zmieniał.
Będą dni spokojniejsze.
Będą dni pełne napięcia.
Będą też takie, w których energii będzie bardzo mało.
To nie oznacza, że tracisz postęp.
Regulacja nie polega na pozostawaniu przez cały czas w jednym idealnym stanie.
Polega na tym, że coraz lepiej potrafisz:

- zauważyć zmianę,
- nazwać to, co się dzieje,
- potraktować swoje ciało z większą ciekawością,
- wybrać bardziej dopasowane wsparcie,
- zauważyć moment, w którym warto zwolnić,
- przyjąć pomoc, kiedy jej potrzebujesz.



Czujesz. Zauważasz. Wybierasz.
To ma znaczenie.

TWÓJ PROSTY SCHEMAT NA DALEJ

1. **ZAUWAŻ**
   Co dzieje się w moim ciele?
2. **NAZWIJ**
   Ukojenie, rozpędzenie, wygaszenie czy mieszanka?
3. **DOPASUJ**
   Czego potrzebuje ten stan?
4. **ZRÓB JEDEN MAŁY KROK**
5. **SPRAWDŹ PONOWNIE**
   Czy coś zmieniło się choć trochę?

TRZY STANY – ZAWSZE W PORUSZENIU

UKOJENIE
spokój, regeneracja

ROZPĘDZENIE
energia, działanie

WYGASZENIE
wyciszenie, odpoczynek

WIĘKSZA DOSTĘPNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

OSTATNIE ĆWICZENIE

Dokończ zdanie:

Chcę pamiętać, że mój układ nerwowy...

_____

_____

Najpierw odczytaj stan.
Potem wybierz narzędzie.

Ten zeszyt służy edukacji i autorefleksji. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy ani opieki medycznej.