

Umysł i Emocje



Holistyczny przewodnik pracy z lękiem,
stresem, nastrojem, dzieciństwem,
samooceną i spokojem wewnętrznym



© Copyright



© Copyright — Umysł i Emocje. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji lekarskiej ani leczenia prowadzonego przez wykwalifikowanego specjalistę. Jeśli doświadczasz silnego cierpienia psychicznego, myśli samobójczych, przemocy, nagłego pogorszenia stanu zdrowia lub objawów, które Cię niepokoją, skontaktuj się z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub lokalnym numerem alarmowym.



Korzystaj z praktyk łagodnie, w swoim tempie. Nie musisz robić wszystkiego naraz. Twoje bezpieczeństwo, ciało i granice są ważniejsze niż tempo pracy.



Spis treści



Moduł 01 — Orientacja i Bezpieczny Start

- 04 — Strona modułu
- 05 — Jak korzystać z przewodnika
- 06 — Mapa emocji i sygnałów ciała
- 07 — Zasady bezpieczeństwa emocjonalnego
- 08 — Protokół codziennego uziemienia
- 09 — Dziennik pierwszej obserwacji



Moduł 02 — Lęk uogólniony i napady paniki

- 10 — Strona modułu
- 11 — Czym jest lęk uogólniony
- 12 — Co dzieje się podczas napadu paniki
- 13 — Protokół 3 minut: powrót do ciała
- 14 — Oddech, dotyk i orientacja w przestrzeni
- 15 — Ziota, rytuał wyciszenia i intencja
- 16 — Karta pracy: mój osobisty plan spokoju



Moduł 03 — Obniżony nastrój, przytłoczenie i beznadzieja

- 17 — Strona modułu
- 18 — Rozpoznawanie ciężaru emocjonalnego
- 19 — Małe kroki przy niskiej energii
- 20 — Protokół światła i tagodnej aktywacji
- 21 — Praca z myślami bez walki
- 22 — Karta wsparcia na trudny dzień



Moduł 04 — Wypalenie, chroniczny stres i prokrastynacja

- 23 — Strona modułu
- 24 — Wypalenie jako sygnał przeciążenia
- 25 — Stres chroniczny i układ nerwowy
- 26 — Prokrastynacja jako ochrona przed napięciem
- 27 — Protokół regeneracji po dniu przeciążenia
- 28 — Rytm pracy, odpoczynku i granic
- 29 — Plan 7 dni odbudowy energii



Moduł 05 — Dzieciństwo, porzucenie i odrzucenie

- 30 — Strona modułu
- 31 — Trudne doświadczenia z dzieciństwa
- 32 — Lęk przed porzuceniem
- 33 — Lęk przed odrzuceniem
- 34 — Protokół rozmowy z wewnętrznym dzieckiem
- 35 — Praktyka bezpiecznego miejsca
- 36 — Karta pracy: czego potrzebowała moja młodsza część



Moduł 06 — Samoocena, autosabotaż i relacja z ciałem

- 37 — Strona modułu
- 38 — Niska samoocena i wewnętrzny krytyk
- 39 — Autosabotaż i ukryte przekonania
- 40 — Trudna relacja z jedzeniem
- 41 — Trudna relacja z ciałem
- 42 — Protokół tagodnego powrotu do siebie
- 43 — Karta afirmacji i nowych wyborów



Moduł 07 — Noc, koszmary i integracja praktyk

- 44 — Strona modułu
- 45 — Koszmary i niepokój nocny
- 46 — Wieczorny rytuał ukojenia
- 47 — Protokół po przebudzeniu z lękiem
- 48 — Osobista mapa praktyk
- 49 — Zakończenie i plan kontynuacji

Zaczynij łagodnie. Nie musisz naprawiać siebie.



Ten przewodnik powstał po to, aby pomóc Ci spokojnie spojrzeć na to, co dzieje się w Twoim umyśle, emocjach i ciele. Nie jesteś 'zepsuty'. Twoje reakcje często są próbą ochrony, nawet jeśli dziś przynoszą zmęczenie, lęk, napięcie albo poczucie utknięcia.

W kolejnych stronach znajdziesz proste wyjaśnienia, krótkie praktyki, łagodne protokoły, pytania do refleksji i wizualne mapy, które pomogą Ci lepiej rozumieć siebie. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o małe, uczciwe kroki.

Możesz czytać ten materiał od początku do końca albo wybierać temat, którego najbardziej potrzebujesz danego dnia. Zatrzymuj się, oddychaj, zapisuj swoje obserwacje. Twoje tempo jest właściwe.

Najważniejsza zasada: pracuj ze sobą tak, jak pracowałbyś z kimś bardzo bliskim – z cierpliwością, szacunkiem i łagodnością.

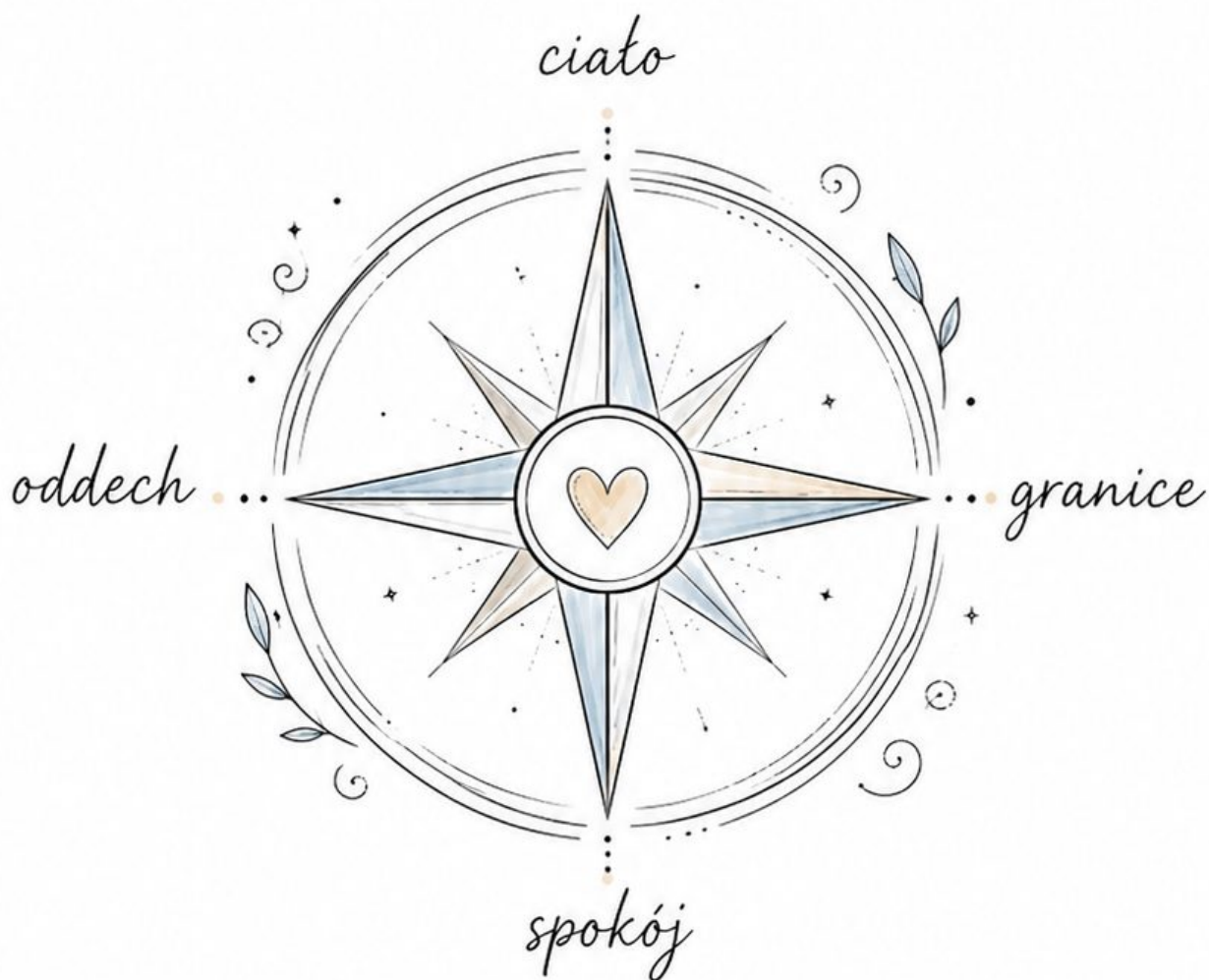


Moduł 01



Orientacja i Bezpieczny Start

Zanim wejdiesz głębiej, naucz się wracać do siebie.



Tak korzystać z przewodnika



Ten przewodnik nie jest testem. Nie musisz robić wszystkiego idealnie.

- 1 Wybierz jeden temat, który dziś najbardziej Cię dotyczy.
- 2 Przeczytaj stronę powoli, najlepiej bez pośpiechu.
- 3 Zrób tylko jedną praktykę naraz.
- 4 Obserwuj ciało: napięcie, oddech, temperaturę, zmęczenie.
- 5 Zapisz jedną myśl lub jedno odczucie.
- 6 II Jeśli czujesz przeciążenie — zatrzymaj się.

Ważne pojęcie:

'Samoregulacja' oznacza łagodne pomaganie układowi nerwowemu wrócić do większego spokoju. Nie chodzi o tłumienie emocji. Chodzi o stworzenie warunków, w których ciało może poczuć się bezpiecznie.



Mini-praktyka:

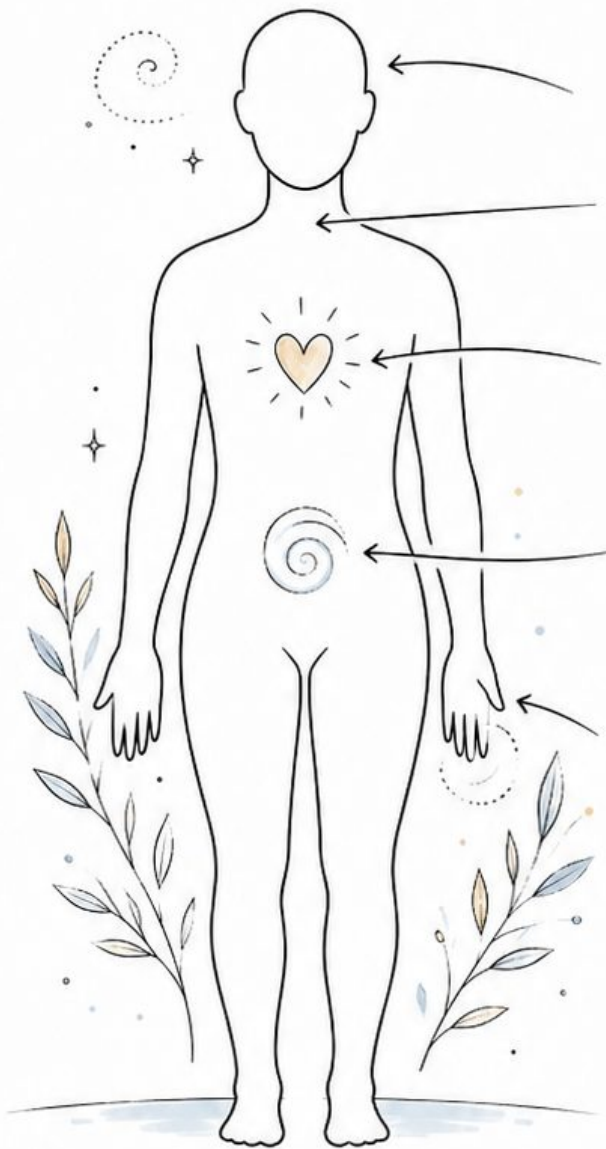
Położ dłoń na klatce piersiowej. Powiedz cicho:

'Mogę iść powoli. Nie muszę robić wszystkiego dziś.'

Mapa emocji i sygnałów ciała



Emocje często mówią przez ciało.



Lęk może pojawić się jako:

- ucisk w klatce piersiowej
- napięcie brzucha
- szybki oddech
- drżenie dłoni
- gonitwa myśli



Smutek może pojawić się jako:

- ciężkość ciała
- brak energii
- potrzeba izolacji
- płytki oddech
- tęży lub uczucie pustki



Złość może pojawić się jako:

- napięta szczęka
- ciepło w twarzy
- napięte ramiona
- impuls do obrony
- trudność w słuchaniu



Wstyd może pojawić się jako:

- chęć ukrycia się
- spuszczone wzrok
- ścisk w gardle
- myśl: "coś jest ze mną nie tak"

Ćwiczenie:



Zaznacz dziś jedno miejsce w ciele,
w którym najczęściej czujesz emocje.
Nie oceniaj tego. Tylko zauważ.

Zasady bezpieczeństwa emocjonalnego



Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż intensywność.



Zasady pracy:

-  Nie zmuszaj się do wspomnień.
Jeśli obraz, emocja lub wspomnienie są zbyt mocne, wróć do oddechu i otwórz oczy.
-  Nie pracuj głęboko, gdy jesteś w kryzysie.
Najpierw wybierz praktykę stabilizującą: oddech, kontakt ze stopami, zimna woda na dłonie, rozmowa z bezpieczną osobą.
-  Ciało ma prawo powiedzieć 'stop'.
Zmęczenie, zawroty głowy, odrętwienie albo silny niepokój są sygnałem do przerwy.
-  Wsparcie specjalisty jest oznaką mądrości.
Jeśli objawy są silne, długotrwałe albo utrudniają codzienne życie, skorzystaj z pomocy lekarza, psychologa lub psychoterapeuty.



Zdanie bezpieczeństwa:

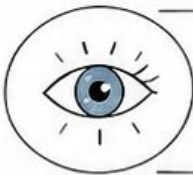
"Mogę przerwać w każdej chwili.
Mam prawo zadbać o siebie."

Protokół codziennego uziemienia

Uziemienie oznacza powrót do chwili obecnej przez ciało i zmysły.
To prosta praktyka, która pomaga wtedy, gdy myśli biegną zbyt szybko.

Protokół 5-4-3-2-1:

5



rzeczy, które widzę:

Rozejrzyj się i nazwij pięć konkretnych przedmiotów.

4



rzeczy, które czuję ciałem:

Na przykład stopy na podłodze, ubranie na skórze,
oparcie krzesła, dłonie na kolanach.

3



dźwięki, które słyszę:

Nazwij je bez oceniania.

2



zapachy, które wyczuwam:

Jeśli nic nie czujesz, weź tyk wody
i zauważ smak.

1



zdanie wsparcia:

„Teraz jestem tutaj.

Ten moment jest tylko jednym momentem.”

Kiedy używać:

- rano po przebudzeniu
- przed snem
- po stresującej rozmowie
- przy narastającym lęku
- gdy trudno zacząć zadanie



Dziennik pierwszej obserwacji



Wypełnij bez oceniania. To nie jest diagnoza.

To łagodna obserwacja.

Dzisiaj czuję:

- ☐ spokój
- ☐ napięcie
- ☐ lęk
- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ wstyd
- ☐ zmęczenie
- ☐ pustkę
- ☐ nadzieję
- ☐ inne: _____

Najbardziej czuję to w ciele:

- ☐ głowa
- ☐ gardło
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ brzuch
- ☐ plecy
- ☐ ramiona
- ☐ dłonie
- ☐ nogi
- ☐ całe ciało

Moja główna myśl brzmi:

Moje ciało potrzebuje dziś:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ odpoczynku | ☐ rozmowy | ☐ snu |
| ☐ ruchu | ☐ jedzenia | ☐ granicy |
| ☐ ciszy | ☐ wody | ☐ łagodności |

Jedna mała rzecz, którą mogę zrobić dla siebie:



Zdanie końcowe:

_____ . ♥ . _____

“Widzę siebie. Nie muszę od razu wszystkiego rozwiązywać.”

Moduł 02



Lęk uogólniony i napady paniki

Lęk nie jest Twoim wrogiem.
To sygnał, który potrzebuje ukojenia.



Czym jest lęk uogólniony

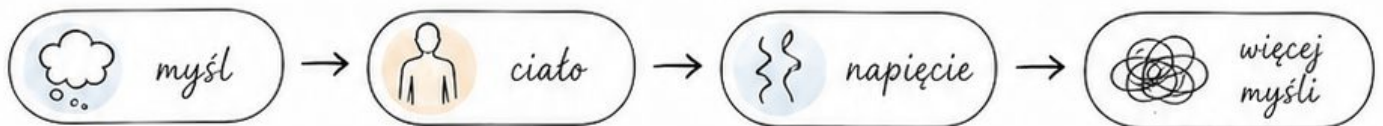
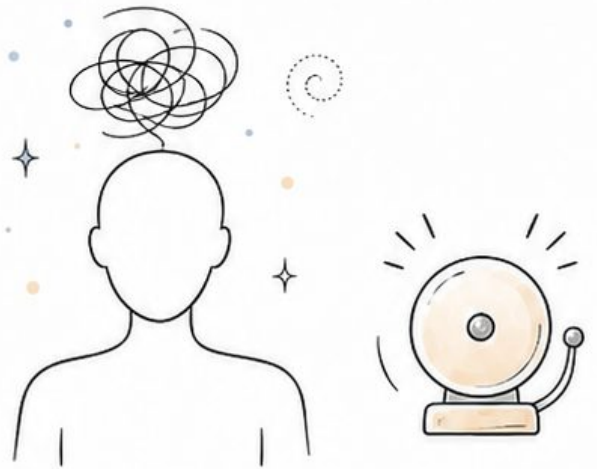


Lęk uogólniony to stan, w którym umysł często szuka zagrożeń,
a ciało pozostaje w gotowości.

Możesz czuć napięcie nawet wtedy, gdy 'nic konkretnego się nie dzieje'.

To może wyglądać tak:

- ciągłe analizowanie przyszłości
- trudność w odpoczynku
- napięcie mięśni
- problemy ze snem
- uczucie, że zaraz wydarzy się coś złego
- potrzeba kontroli
- zmęczenie od nadmiaru myśli



Ważne:



Lęk nie oznacza słabości.
Lęk jest reakcją ochronną organizmu.
Problem zaczyna się wtedy,
gdy system alarmowy działa
zbyt często i zbyt długo.

Proste wyjaśnienie:

Wyobraź sobie alarm w domu. Alarm jest potrzebny,
gdy istnieje realne zagrożenie.
Ale jeśli włącza się przy każdym matym dźwięku,
zaczyna męczyć domowników.
Podobnie działa przeciążony układ nerwowy.



Pytanie do refleksji:

? Przed czym mój lęk próbuje mnie chronić?

To sygnał,
nie wyrok



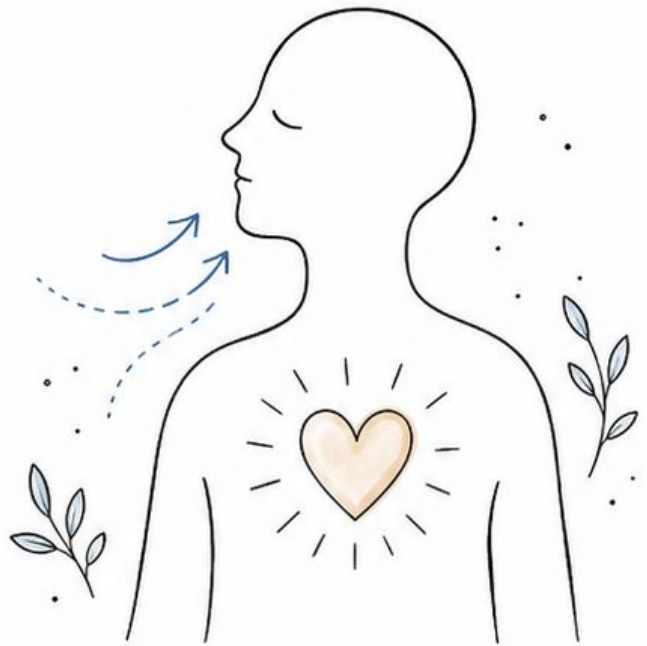
Co dzieje się podczas napadu paniki



Napad paniki to nagła fala bardzo silnego lęku. Ciało może zachowywać się tak, jakby było w niebezpieczeństwie, nawet jeśli realne zagrożenie nie jest obecne.

Możliwe objawy:

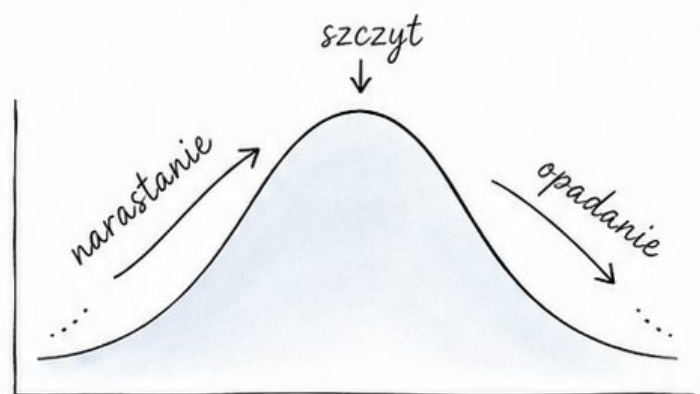
- szybkie bicie serca
- duszność lub płytki oddech
- ucisk w klatce piersiowej
- zawroty głowy
- drżenie ciała
- mrowienie dłoni
- uczucie gorąca albo zimna
- myśl: "zaraz zemdleję"
- myśl: "tracę kontrolę"



Co warto wiedzieć:

Napad paniki zwykle narasta, osiąga szczyt i stopniowo opada. Celem nie jest walka z falą, ale stworzenie ciału sygnału:

"jestem bezpieczniej, mogę wracać".



Nie mów do siebie: "Przestań panikować."



Powiedz zamiast tego:

"To fala lęku. Moje ciało jest pobudzone.

Pomogę mu wrócić krok po kroku."

Protokół 3 minut: powrót do ciała



Użyj tego protokołu, gdy czujesz, że lęk rośnie.



Minuta 1 — Stopy

Postaw obie stopy na podłodze.
Dociśnij je delikatnie do ziemi.

Zauważ:

- pięty
- palce
- ciężar ciała
- kontakt z podłożem

Powiedz: "Moje stopy są tutaj. Jestem w tym miejscu."



Minuta 2 — Oddech

Nie wymuszaj głębokiego oddechu.

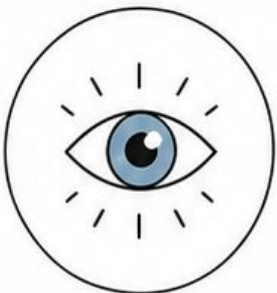
Po prostu wydłuż wydech.

Wdech: policz do 3.

Wydech: policz do 5.

Powtórz 6 razy.

Powiedz: "Wydech pomaga mojemu ciału zwolnić."



Minuta 3 — Orientacja

Rozejrzyj się powoli.

Nazwij:

- 3 rzeczy, które widzisz
- 2 dźwięki, które słyszysz
- 1 rzecz, którą czujesz dotykiem

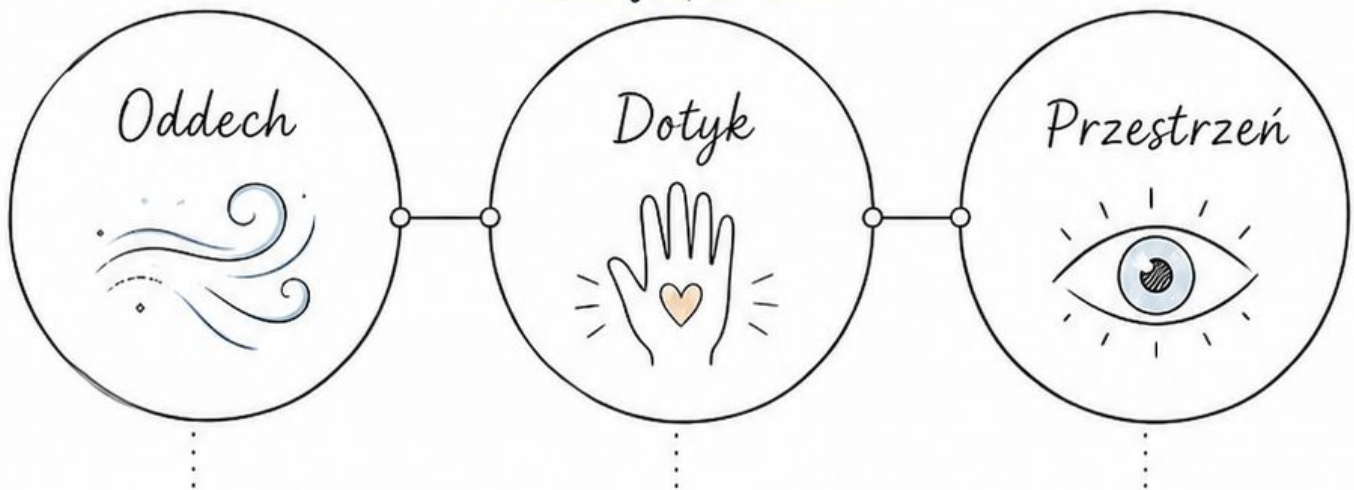
Zdanie końcowe: "To jest trudne, ale mija.
Jestem ze sobą."

Odddech, dotyk i orientacja w przestrzeni



Gdy lęk rośnie, umysł często próbuje rozwiązać wszystko myśleniem. Ciało potrzebuje jednak prostych sygnałów bezpieczeństwa.

3 drogi powrotu



Nie musisz oddychać perfekcyjnie.
Spróbuj tylko wydłużyć wydech.

Przykład:

Wdech nosem — 3 sekundy.

Wydech ustami — 5 sekund.

Dotyk może dać cięciu informację: „jestem tutaj”.

Spróbuj:

- dłoń na sercu
- dłoń na brzuchu
- objęcie ramion
- delikatne pocieranie dłoni
- trzymanie kubka z ciepłym napojem

Lęk zawęża uwagę.
Powolne rozglądanie się pomaga mózgowi sprawdzić: „gdzie jestem teraz?”

Spróbuj:

Rozejrzyj się i znajdź:

- coś białego
- coś okrągłego
- coś miękkiego
- coś stabilnego

Mini-zdanie:

„Moje ciało może uczyć się spokoju przez małe sygnały.”



Zioła, rytuał wyciszenia i intencja



Rytuał nie musi być skomplikowany.
Jego zadaniem jest dać umysłowi i ciału jasny sygnał:
'teraz zwalniam'.

Prosty rytuał wyciszenia:

- 1 Przygotuj ciepły napój. Może to być melisa, rumianek, lawenda albo zwykła ciepła woda. Jeśli masz przeciwwskazania zdrowotne, jesteś w ciąży, karmisz piersią albo bierzesz leki — skonsultuj zioła ze specjalistą.
- 2 Usiądź w spokojnym miejscu. Nie musi być idealnej ciszy. Wystarczy kilka minut.
- 3 Obejmij kubek dłońmi. Poczuj ciepło. Zauważ zapach. Weź jeden spokojny tyk.
- 4 Wypowiedz intencję:
'W tej chwili wybieram jeden mały krok ku spokojowi.'
- 5 Zapisz jedno zdanie:
'Dzisiaj chcę odpuścić...'

Ważne:

To nie jest magiczna naprawa.
To praktyka obecności.
Powtarzana regularnie
może stać się kotwicą spokoju.



Karta pracy: mój osobisty plan spokoju



Mój plan na moment lęku

1 Pierwsze sygnały, że lęk rośnie:

- ☐ szybki oddech
- ☐ napięcie brzucha
- ☐ ucisk w klatce piersiowej
- ☐ gonitwa myśli
- ☐ potrzeba ucieczki
- ☐ drżenie
- ☐ inne: _____

2 Moje zdanie bezpieczeństwa:

3 Co pomaga mojemu ciału?

- | | |
|--|---|
| ☐ stopy na podłodze | ☐ rozglądanie się |
| ☐ dłuższy wydech | ☐ kontakt z kimś bezpiecznym |
| ☐ dłoń na sercu | ☐ spacer |
| ☐ ciepły napój | ☐ cisza |

4 Czego nie będę robić w czasie silnego lęku:

- ☐ straszyć siebie myślami
- ☐ szukać objawów w internecie
- ☐ zmuszać się do rozmów
- ☐ podejmować dużych decyzji
- ☐ oceniać siebie

5 Osoba lub miejsce wsparcia:

6 Mój pierwszy mały krok:

Zdanie końcowe:

"Mam plan. Nie muszę pamiętać wszystkiego w chaosie."

Moduł 03



Obniżony nastrój, przytłoczenie i beznadzieja

Nie musisz widzieć całej drogi.
Wystarczy następny **tagodny krok.**



Rozpoznawanie ciężaru emocjonalnego

Czasem emocje nie krzyczą.
Czasem stają się ciężarem, który trudno nazwać.

Ciężar emocjonalny może wyglądać jak:

- brak siły na proste rzeczy
- trudność z rozpoczęciem dnia
- płaczliwość albo odrętwienie
- poczucie winy bez jasnego powodu
- myśl: "nie dam rady"
- izolowanie się
- utrata zainteresowania tym, co kiedyś cieszyło
- wrażenie, że wszystko jest za dużo



Ważne:

Nazwanie stanu nie sprawia, że jesteś słaby.
Nazwanie stanu daje Ci mapę.



Zamiast mówić: "Jestem beznadziejny."

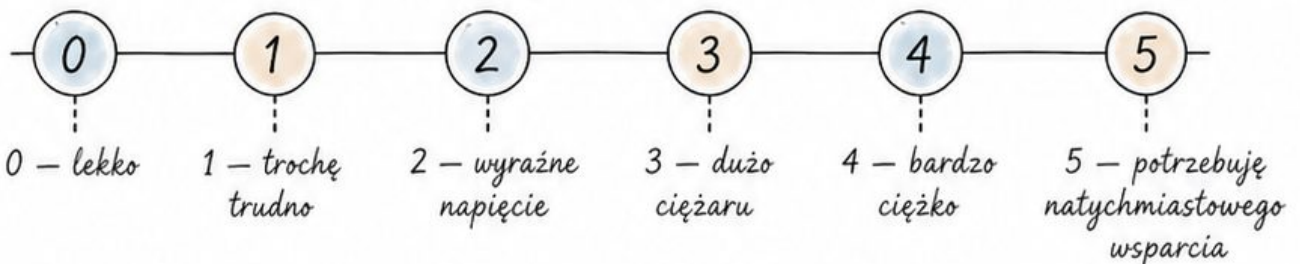


Spróbuj powiedzieć: "Doświadczam ciężaru.

Mój system potrzebuje wsparcia."

Skala obserwacji:

Zaznacz dziś poziom ciężaru emocjonalnego:



Jeśli zaznaczasz 5, nie zostawaj z tym sam.
Skontaktuj się z zaufaną osobą lub specjalistą.

Małe kroki przy niskiej energii

Kiedy energia jest niska, wielkie plany mogą przytłaczać. Wtedy pomagają małe kroki.

Zasada: 'Tak mało, żeby było możliwe.'

Przykłady małych kroków:



Dla ciała:

- wypić szklankę wody
- otworzyć okno
- umyć twarz
- położyć stopy na podłodze
- zjeść coś prostego



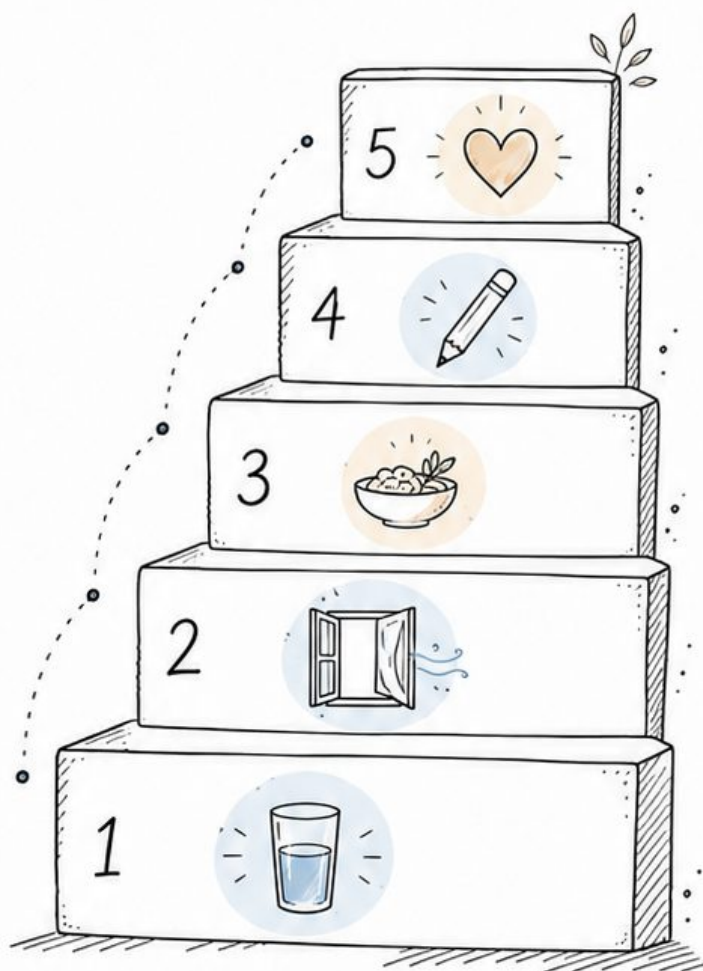
Dla przestrzeni:

- wyrzucić jedną rzecz do kosza
- odłożyć jeden kubek
- pościelić tylko część łóżka
- zapalić małą lampkę
- przewietrzyć pokój przez 3 minuty



Dla umysłu:

- zapisać jedną myśl
- wysłać jedną krótką wiadomość
- wybrać tylko jedno zadanie
- powiedzieć: "dziś robię minimum"



Mini-plan:

Dzisiaj moim jednym małym krokiem będzie:



Zdanie wsparcia: 'Mały krok nadal jest krokiem.'



Protokół światła i łagodnej aktywacji



Gdy nastrój jest niski, ciało często potrzebuje delikatnego sygnału: "dzień się zaczął, jestem tutaj".

Protokół światła:

- 1 Otwórz zasłony. Nie musisz robić nic więcej. Po prostu wpuść trochę światła.
- 2 Stań lub usiądź przy oknie. Zauważ jasność, cień, kolor nieba, ruch za oknem.
- 3 Weź 5 spokojnych oddechów. Nie wymuszaj głębi. Oddychaj tak, jak możesz.
- 4 Porusz ciałem przez 60 sekund.
 - krążenie ramion
 - przeciągnięcie się
 - powolny skręt tułowia
 - kilka kroków po pokoju
 - rozluźnienie szczęki



Powiedz: "Nie muszę mieć dużo energii, żeby zrobić jeden łagodny ruch."



Opcja bardzo minimum:

Jeśli nie możesz wstać, porusz tylko palcami dłoni i stóp. To też jest sygnał życia.

Praca z myślami bez walki

Myśl nie jest faktem

Myśl może być głośna, ale nie zawsze jest prawdą.

Kiedy nastrój jest obniżony, umysł może tworzyć zdania takie jak:

- "nic mi się nie uda"
- "jestem ciężarem"
- "nie mam przyszłości"
- "wszyscy radzą sobie lepiej"
- "to się nigdy nie zmieni"

To są myśli bólu. Nie muszą być faktami.



Ćwiczenie: 3 kroki dystansu

1. Zauważ myśl: "Mam myśl, że _____."
2. Nazwij jej rodzaj:
 - ☐ przewidywanie katastrofy
 - ☐ porównywanie się
 - ☐ samokrytyka
 - ☐ poczucie winy
 - ☐ beznadzieja
 - ☐ lęk przed przyszłością
3. Dodaj łagodne zdanie: "To jest trudna myśl, ale nie muszę jej teraz rozwiązywać."

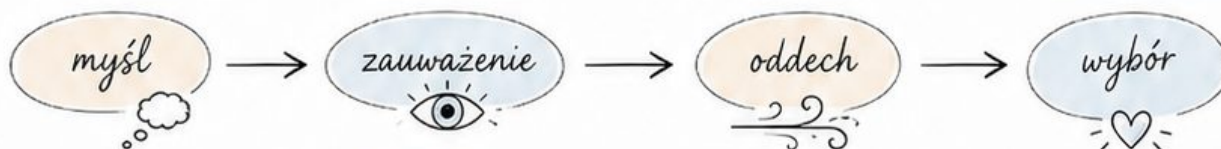


Przykład:

Zamiast: "Nigdy nie dam rady."

Powiedz: "Mam myśl, że nigdy nie dam rady."

To jest myśl beznadziei. Dziś zrobię jeden mały krok."



Pamiętaj: Nie musisz walczyć z każdą myślą.
Możesz pozwolić jej przepłynąć.

Karta wsparcia na trudny dzień



Dzisiaj mój poziom energii wynosi:

0 — brak siły

1 — bardzo mało

2 — trochę

3 — umiarkowanie

4 — wystarczająco

5 — dużo



Zaznacz:

0

1

2

3

4

5

Moje ciało potrzebuje teraz:

☐ wody

☐ jedzenia

☐ snu

☐ ciszy

☐ ruchu

☐ ciepła

☐ świeżego powietrza

☐ przerwy od telefonu

☐ kontaktu z człowiekiem

Jedna rzecz, którą mogę odpuścić dziś: _____

Jedna osoba, do której mogę napisać: _____

Wiadomość, którą mogę wysłać:

“ Hej, mam dziś trudniejszy dzień. Nie potrzebuję rozwiązań,
ale dobrze bytoby poczuć, że ktoś jest. ”

• minimalny plan •

Rano: _____

Po południu: _____

Wieczorem: _____



Trudny dzień nie oznacza przegranego życia.

Moduł 04



Wypalenie, chroniczny stres i prokrastynacja

Twoje zmęczenie nie jest lenistwem.
To informacja.



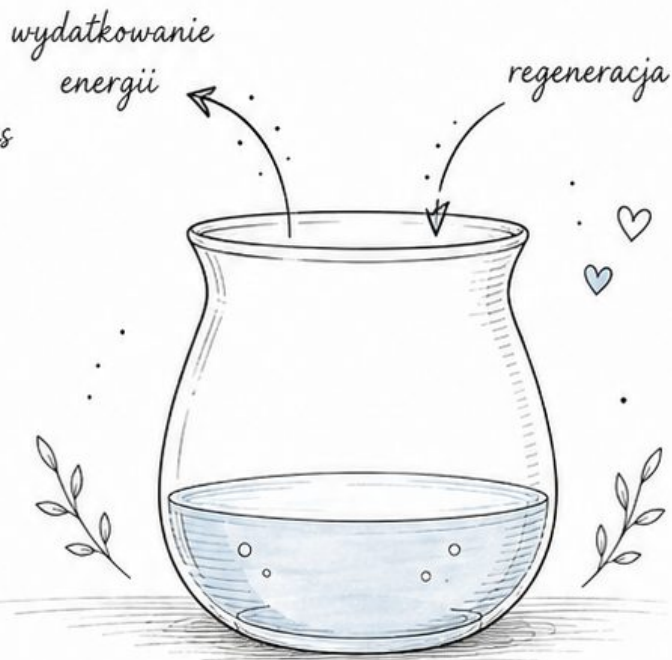
Wypalenie jako sygnał przeciążenia



Wypalenie nie pojawia się znikąd.
Często jest skutkiem długiego działania ponad swoje zasoby.

Możliwe sygnały wypalenia:

- budzisz się zmęczony
- czujesz niechęć do rzeczy, które kiedyś miały sens
- łatwo się irytujesz
- masz trudność z koncentracją
- odpoczynek nie regeneruje tak jak dawniej
- czujesz dystans, obojętność albo cynizm
- ciało częściej choruje lub napina się
- masz poczucie: "nie mam już z czego dawać"



Proste wyjaśnienie:

Zasoby są jak naczynie z wodą.

Jeśli ciągle z niego nalewasz, ale nigdy nie uzupełniasz,
w końcu zostaje pustka.



Pytania do refleksji:

- Gdzie od dawna przekraczam swoje granice?
- Co robię z obowiązku, mimo że ciało mówi "stop"?
- Jakiego odpoczynku naprawdę potrzebuję?

.....

.....

.....



Łagodne zdanie:

"Moje wyczerpanie zasługuje na uwagę, nie na krytykę."

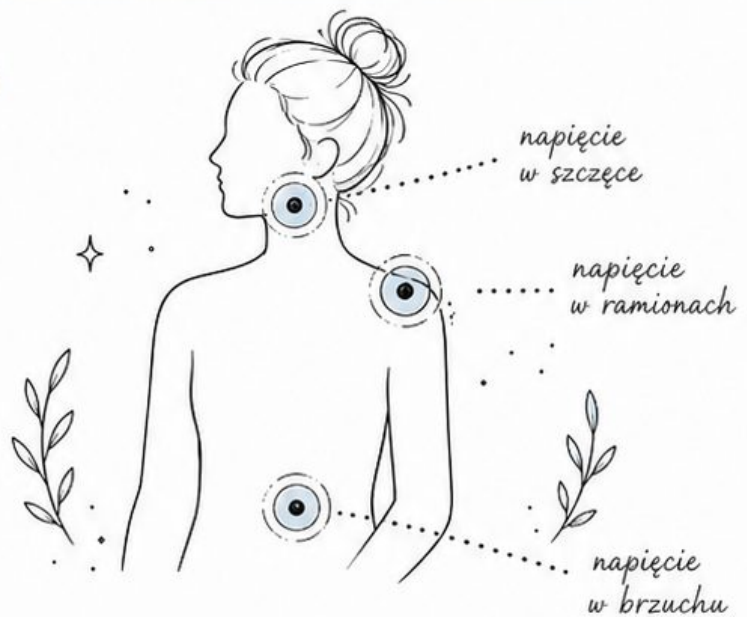
Stres chroniczny i układ nerwowy

Układ nerwowy to system komunikacji w ciele. Pomaga reagować na świat, odpoczywać, działać, czuć i wracać do równowagi.

Gdy stres trwa długo, ciało może pozostać w trybie alarmu.

Tryb alarmu może wyglądać jak:

- napięte ramiona
- szybka reakcja na drobiazgi
- trudność z zasypianiem
- płytki oddech
- problemy z trawieniem
- gonitwa myśli
- potrzeba kontroli
- zmęczenie mimo odpoczynku



Nie chodzi o to, że "źle reagujesz".
Twoje ciało próbuje przetrwać przeciążenie.

Mapa stresu:



Mini-praktyka:

Rozluźnij szczękę. Opuść ramiona.

Wydłuż wydech. Powiedz:

"Nie muszę być w gotowości przez cały czas."

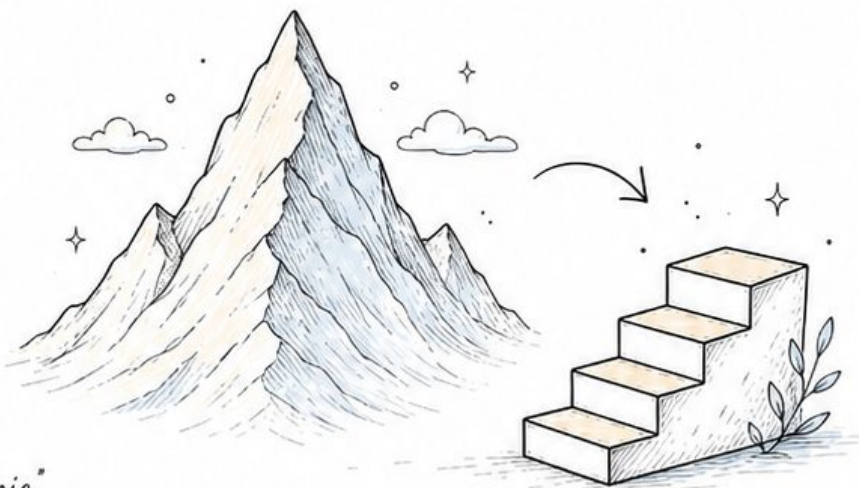
Prokrastynacja jako ochrona przed napięciem



Prokrastynacja rzadko jest zwykłym lenistwem.
Często jest sposobem unikania napięcia.

Za odkładaniem może stać:

- lęk przed porażką
- lęk przed oceną
- perfekcjonizm
- za duże zadanie
- brak jasnego pierwszego kroku
- zmęczenie
- bunt wobec presji
- przekonanie: "muszę zrobić to idealnie"



Pytanie zmieniające perspektywę:

Nie pytaj tylko: "Dlaczego tego nie robię?"

Zapytaj: "Przed jakim uczuciem chroni mnie odkładanie?"

Metoda 5 minut:



- 1 Nazwij zadanie: _____
- 2 Zmniejsz je do wersji minimalnej:
"Przez 5 minut tylko _____."
- 3 Usuń jeden opór:
☐ wyciszam telefon ☐ otwieram dokument ☐ przygotowuję wodę
☐ ustawiam timer ☐ robię miejsce na biurku
- 4 Po 5 minutach wybierz:
☐ kontynuuję ☐ robię przerwę ☐ planuję kolejny mój krok



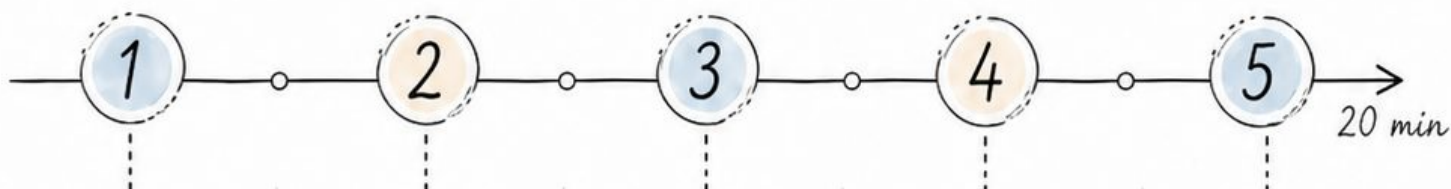
Nie muszę kończyć. Mam tylko zacząć tagodnie.

Protokół regeneracji po dniu przeciążenia



Po dniu przeciążenia ciało potrzebuje sygnału:
"to już koniec trybu działania".

Protokół 20 minut:



Minuty 1-3 –
Zmiana
przestrzeni

Odtóż telefon.
Zmień ubranie
albo umyj dłonie.
Daj ciału znak
przejścia.



Minuty 4-7 –
Rozładowanie
napięcia

Wybierz jedną
opcję:

- ☐ potrząsanie
dłońmi
- ☐ powolny spacer
po pokoju
- ☐ rozciągnięcie
karku
- ☐ krążenie
ramion
- ☐ kilka głębszych
wydechów



Minuty 8-12 –
Uspokojenie
zmysłów

Zmniejsz
światło.
Ogranicz hałas.
Przygotuj ciepły
napój albo usiądź
w ciszy.



Minuty 13-17 –
Zapis
zamknięcia dnia

Dokończ zdania:
Dziś zrobitem/
zrobiłam
wystarczająco, bo...

Jedna rzecz może
poczekać do jutra:



Minuty 18-20 –
Intencja
odpoczynku

Powiedz:
"Teraz nie muszę
już zasługiwać
na odpoczynek.
Mogę odpocząć."



Rytm pracy, odpoczynku i granic

Nie jesteś maszyną.
Twój system potrzebuje rytmu: działania,
przerwy i regeneracji.

Trzy filary energii:



♥ Praca

To czas skupienia, decyzji,
tworzenia, obowiązków.



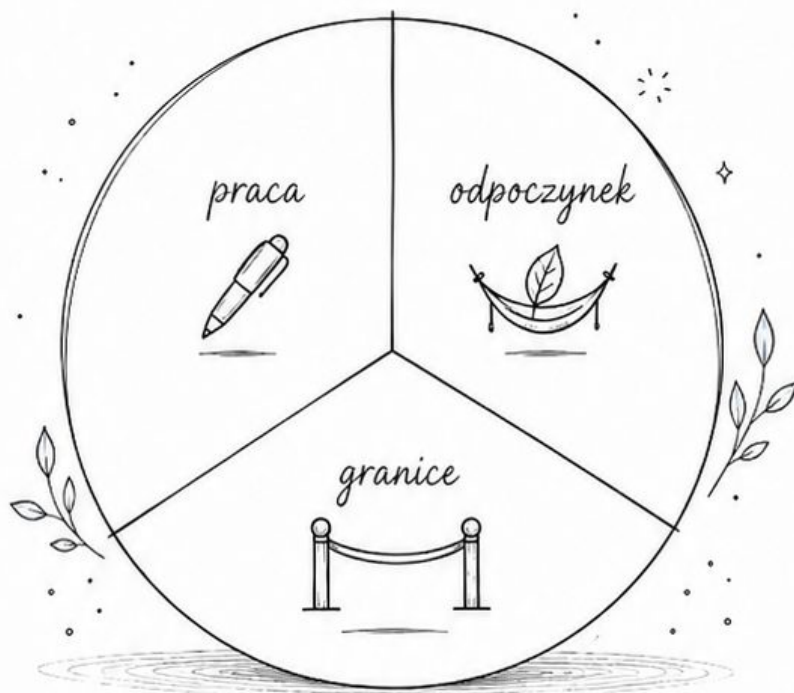
♥ Odpoczynek

To czas, w którym ciało
nie musi produkować wyniku.



♥ Granice

To decyzje, które
chronią Twoje zasoby.



Granica może brzmieć:

- "Nie odpowiem dziś na tę wiadomość."
- "Potrzebuję przerwy."
- "Mogę zrobić to jutro."
- "Nie wezmę kolejnego zadania."
- "Teraz jem bez pracy przy ekranie."



Ćwiczenie: koło energii

Podziel swój dzień na trzy części:

♥ Praca: _____ godzin

♥ Obowiązki domowe: _____ godzin

♥ Prawdziwy odpoczynek: _____ godzin

.....
Czy w moim dniu jest miejsce na regenerację,
czy tylko na zmianę rodzaju obowiązków?

Granice nie odbierają mi wartości. Granice chronią moje życie. ✨

Plan 7 dni odbudowy energii



Dzień 1 — Zatrzymanie



● Maty krok: 10 minut bez ekranu.

♡ Pytanie: Co najbardziej mnie przeciąża?

Dzień 2 — Ciało



● Maty krok: wypij wodę i zjedz coś prostego.

♡ Pytanie: Czego ciało potrzebuje częściej?

Dzień 3 — Granica



● Maty krok: powiedz jedno małe "nie" albo "później".

♡ Pytanie: Gdzie oddaję za dużo energii?

Dzień 4 — Przestrzeń



● Maty krok: uporządkuj jeden mały fragment.

♡ Pytanie: Co w moim otoczeniu odbiera mi spokój?

Dzień 5 — Ruch



● Maty krok: 5 minut spaceru lub rozciągania.

♡ Pytanie: Jaki ruch jest dla mnie łagodny?

Dzień 6 — Kontakt



● Maty krok: napisz do jednej bezpiecznej osoby.

♡ Pytanie: Przy kim moje ciało trochę odpoczywa?

Dzień 7 — Integracja



● Maty krok: zapisz trzy rzeczy, które zauważyłem/zauważyłam.

♡ Pytanie: Co chcę kontynuować?

.. ♡ ..

Odbudowa energii zaczyna się od szacunku do własnych zasobów.

Moduł 05



Dzieciństwo, porzucenie i odrzucenie

To, co było wtedy trudne,
dziś może zostać zauważone z łagodnością.



Trudne doświadczenia z dzieciństwa



Dzieciństwo kształtuje sposób, w jaki uczymy się bezpieczeństwa, bliskości, zaufania i własnej wartości.

Trudne doświadczenia nie zawsze muszą wyglądać dramatycznie z zewnątrz.

Czasem były to powtarzające się małe braki:



- brak wystuchania
- krytyka zamiast wsparcia
- emocjonalna niedostępność opiekunów
- zawstydzanie
- ignorowanie potrzeb
- niestabilność w domu
- presja bycia 'grzecznym' albo 'silnym'
- poczucie, że miłość trzeba zasłużyć.

Możliwy ślad w dorosłości:

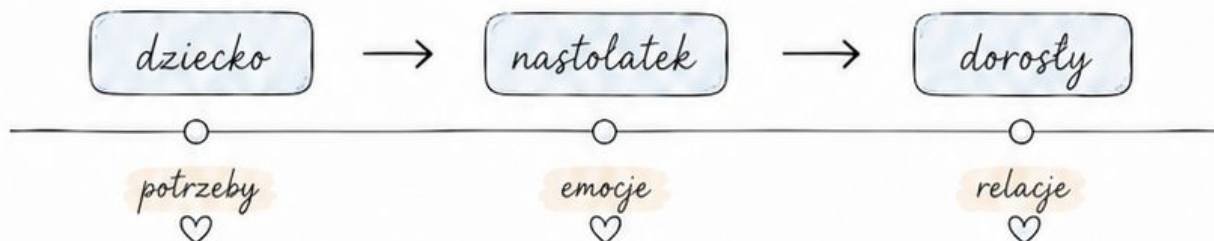
- trudność z proszeniem o pomoc
- lęk przed konfliktem
- nadmierne dopasowywanie się
- silna samokrytyka
- trudność w odpoczynku
- poczucie winy przy stawianiu granic.



Ważne:



To, że coś Cię ukształtowało, nie oznacza, że musi kierować całym Twoim życiem.



≡ Zdanie wsparcia: ≡

“Mogę zrozumieć swoje reakcje bez obwiniania siebie.” ♥

♥ Zrozumienie to początek wyboru ♥

Lęk przed porzuceniem



Lęk przed porzuceniem to obawa, że ktoś ważny odejdzie, przestanie kochać, zniknie albo wybierze kogoś innego.

Może pojawiać się w relacjach jako:

- silny niepokój, gdy ktoś nie odpisuje
- potrzeba częstego upewniania się
- trudność w byciu samemu
- nadmierne analizowanie tonu wiadomości
- strach przed konfliktem
- rezygnowanie z własnych potrzeb, żeby nie stracić relacji
- zazdrość, napięcie, kontrolowanie
- myśl: "jeśli pokażę prawdę, zostanę opuszczony/opuszczona".



Co dzieje się głębiej?

Często aktywuje się młodsza część, która kiedyś nie miała wystarczająco dużo bezpieczeństwa.

Zatrzymanie w chwili lęku:



Nazwij: "To jest lęk przed porzuceniem."



Oddychaj: Dłuższy wydech 5 razy.



Sprawdź fakty: "Czy mam dowód, że ta osoba mnie porzuca, czy mój system alarmowy się aktywował?"



Daj sobie zdanie: "Mój lęk jest stary, ale ja jestem tutaj dziś."



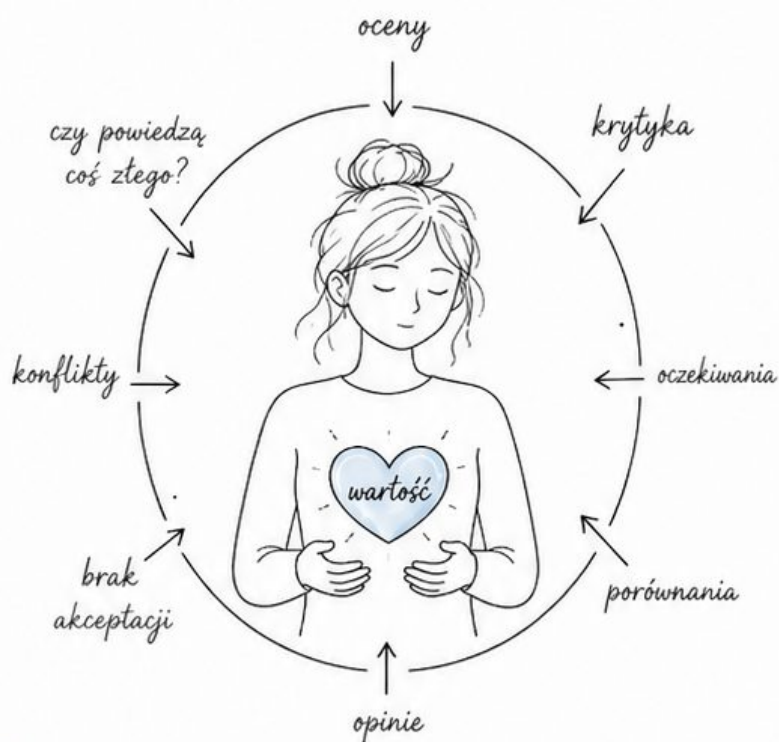
Lęk przed odrzuceniem



Lęk przed odrzuceniem to napięcie pojawiające się wtedy, gdy istnieje możliwość oceny, krytyki, konfliktu albo braku akceptacji.

Może brzmieć w głowie tak:

- „Nie powiem tego, bo mnie wyśmieją.”
- „Muszę być idealny/idealna.”
- „Jeśli odmówię, przestaną mnie lubić.”
- „Lepiej się nie wychylać.”
- „Moje potrzeby są problemem.”



Typowe strategie ochronne:

- zadowalanie innych
- unikanie rozmów
- nadmierne przeproszanie
- ukrywanie emocji
- perfekcjonizm
- rezygnowanie z własnego zdania
- udawanie, że wszystko jest dobrze.



Nowa perspektywa:

Odrzucenie boli,
ale nie definiuje Twojej wartości.

Czyjaś reakcja nie jest
pełną prawdą o Tobie.



Mata praktyka:



Dokończ zdanie:

„Nawet jeśli ktoś mnie nie zrozumie, nadal mam prawo do...”

Zdanie wsparcia:

“Moja wartość nie zależy od każdej cudzej reakcji.”

Protokół rozmowy z wewnętrznym dzieckiem



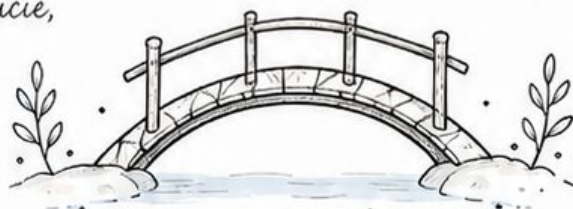
Wewnętrzne dziecko to obraz tej części Ciebie, która pamięta dawne potrzeby, emocje, lęki i marzenia.

Nie musisz traktować tego dosłownie.

To sposób na łagodniejszy kontakt ze sobą.

≡ Protokół rozmowy: ≡

- 1 Przygotuj bezpieczeństwo.
Usiądź wygodnie. Otwórz oczy. Zauważ pokój.
Przypomnij sobie, że jesteś tu i teraz.
- 2 Wyobraź sobie młodszą część siebie.
Nie wymuszaj obrazu. Może pojawić się tylko uczucie, wiek, kolor albo wspomnienie.
- 3 Zapytaj łagodnie:
 - "Czego wtedy potrzebowałeś/potrzebowałaś?"
 - "Czego nikt nie zauważył?"
 - "Co chcesz, żebym dziś wiedział/wiedziała?"
- 4 Odpowiedz jako dorosła część:
 - "Widzę Cię."
 - "To miało znaczenie."
 - "Nie musisz już być z tym sam/sama."
- 5 Zakończ uziemieniem.
Porusz stopami. Rozejrzyj się. Wypij wodę.



uziemienie



Ważne: Jeśli pojawi się zbyt silne wspomnienie,
✧♡✧ przerwij praktykę i wróć do teraźniejszości.

Praktyka bezpiecznego miejsca



Bezpieczne miejsce to obraz, wspomnienie albo wyobrażona przestrzeń, do której możesz wracać w praktyce, gdy potrzebujesz ukojenia.

Nie musi być realistyczne. Ma być Twoje.

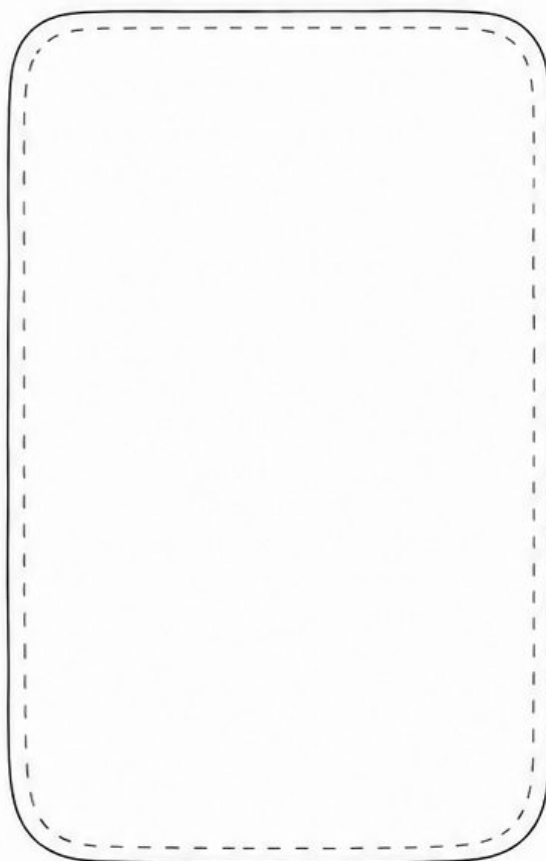
Krok 1 – Wybierz miejsce.

Może to być:

- las
- pokój z ciepłym światłem
- plaża
- ogród
- góry
- mała chatka
- miejsce całkowicie wyobrażone.



Mapa mojego miejsca



Krok 2 – Dodaj szczegóły.

- ♡ Co widzisz?
- ♡ Co słyszysz?
- ♡ Co czujesz pod stopami lub dłońmi?
- ♡ Jaki zapach jest obecny?



Krok 3 – Dodaj granicę.

Wyobraź sobie, że to miejsce ma ochronę: drzwi, światło, krąg, mur z roślin, opiekuna albo symbol.



Kiedy używać:



– po trudnej rozmowie



– przed snem



– po ćwiczeniach z emocjami



– gdy potrzebujesz przerwy



Moje miejsce – notatki i szkic:

Karta pracy: czego potrzebowała moja młodsza część

_____ . ♥ . _____

Kiedy myślę o młodszej części siebie, pojawia się:

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ czułość | ☐ smutek | ☐ złość | ☐ pustka |
| ☐ opór | ☐ lęk | ☐ ciekawość | ☐ nic konkretnego |
| ☐ inne: _____ | | | |

Ta część mogła wtedy potrzebować:

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ ochrony | ☐ wysłuchania | ☐ przytulenia |
| ☐ prawa do złości | ☐ prawa do płaczu | ☐ stabilności |
| ☐ zabawy | ☐ odpoczynku | ☐ kogoś dorosłego
po swojej stronie. |

Jedno zdanie, którego mogła potrzebować: _____



Jedna rzecz, którą dziś mogę dać sobie symbolicznie:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ spokojny wieczór | ☐ ciepły posiłek | ☐ spacer |
| ☐ odpoczynek bez winy | ☐ rozmowę z kimś życzliwym | ☐ zapisanie uczuć |
| ☐ postawienie granicy. | | |

List od dorosłej części:

✧ "Droga młodsza część mnie..."
✧





Karta pracy: młodsza część mnie

_____ . ♥ . _____

wtedy		dziś
 	♥	

✧ Zdanie końcowe:

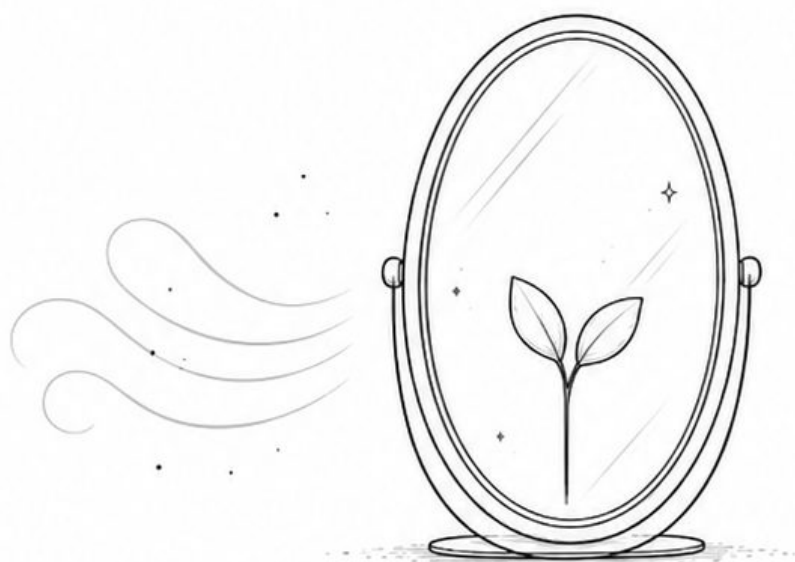
"Nie mogę zmienić wszystkiego, co było.
Mogę zmienić sposób, w jaki jestem dziś przy sobie." ✧

Moduł 06



Samooocena, autosabotaż i relacja z ciałem

Nie musisz walczyć ze sobą,
żeby wrócić do siebie.



Niska samoocena i wewnętrzny krytyk



Niska samoocena to nie fakt o Twojej wartości.

To sposób, w jaki nauczyłeś/nauczyłaś się patrzeć na siebie.

Wewnętrzny krytyk może mówić:

- „Nie jesteś wystarczający/wystarczająca.”
- „Znowu zawaliłeś/zawaliłaś.”
- „Inni są lepsi.”
- „Nie pokazuj się.”
- „Musisz zasłużyć na akceptację.”
- „Nie odpoczywaj, dopóki nie zrobisz wszystkiego.”

Nowe podejście:

Nie musisz od razu pokochać siebie w każdej części. Możesz zacząć od neutralności i szacunku.

Zamiana zdania:



Ćwiczenie:

Zapisz jedno zdanie krytyka: _____



Odpowiedz mu jak życzliwy dorosły: _____

Autosabotaż i ukryte przekonania



Autosabotaż to sytuacja, w której część Ciebie chce zmiany,
a inna część ją blokuje.

To może wyglądać jak:

- odkładanie ważnych spraw
- rezygnowanie tuż przed postępem
- wybieranie relacji, które ranią
- zaczynanie wielu rzeczy i niedokończanie
- umniejszanie sukcesów
- wracanie do starych nawyków
- sabotowanie odpoczynku poczuciem winy.

Pytanie kluczowe:

:"Co mogłoby się stać,
gdyby mi się udało?" :



Ukryte przekonania mogą brzmieć:



- "Nie zasługuję."
- "Sukces oznacza samotność."
- "Jeśli będę widoczny/widoczna, zostanę oceniony/oceniona."
- "Zmiana jest niebezpieczna."
- "Muszę cierpieć, żeby być wartościowy/wartościowa."

Mapa autosabotażu:



Cel: _____



Co robię, żeby go zablokować? _____



Przed czym może mnie to chronić? _____



Jaką nową, bezpieczniejszą strategię mogę wybrać? _____



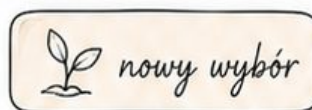
cel



lęk



blokada



nowy wybór



Zdanie wsparcia:



:"Mogę chronić siebie bez niszczenia własnych możliwości." :

Trudna relacja z jedzeniem



Jedzenie nie jest tylko paliwem. Dla wielu osób wiąże się z emocjami, bezpieczeństwem, kontrolą, wstydem, nagrodą albo karą.

Trudna relacja z jedzeniem może wyglądać jak:

- jedzenie pod wpływem silnych emocji
- poczucie winy po posiłku
- dzielenie jedzenia na "dobre" i "złe"
- jedzenie w ukryciu
- ignorowanie głodu lub sytości
- karanie siebie za to, co zostało zjedzone
- obsesyjne myślenie o jedzeniu
- traktowanie jedzenia jako jedynej ukojenia

Ważne:

Celem nie jest walka z jedzeniem. Celem jest zrozumienie, jaką potrzebę próbujesz zaspokoić.



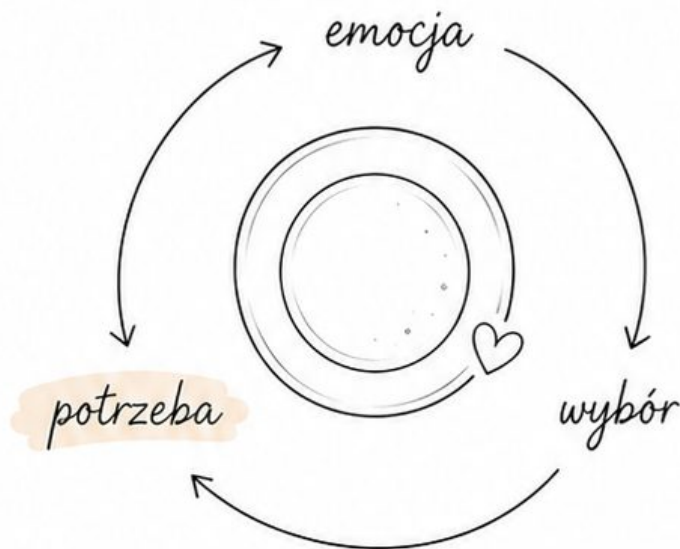
Pytanie przed oceną:

"Czy teraz naprawdę chodzi o jedzenie, czy o emocję, której nie umiem inaczej pomieścić?"

Mapa potrzeb:

Gdy chcę jeść z napięcia, mogę potrzebować:

- ☐ ukojenia
- ☐ odpoczynku
- ☐ bliskości
- ☐ poczucia kontroli
- ☐ przerwy
- ☐ bezpieczeństwa
- ☐ ciepła
- ☐ odpuszczenia



Zdanie wsparcia:

"Moje ciało nie jest moim wrogiem. Jedzenie nie musi być polem walki."



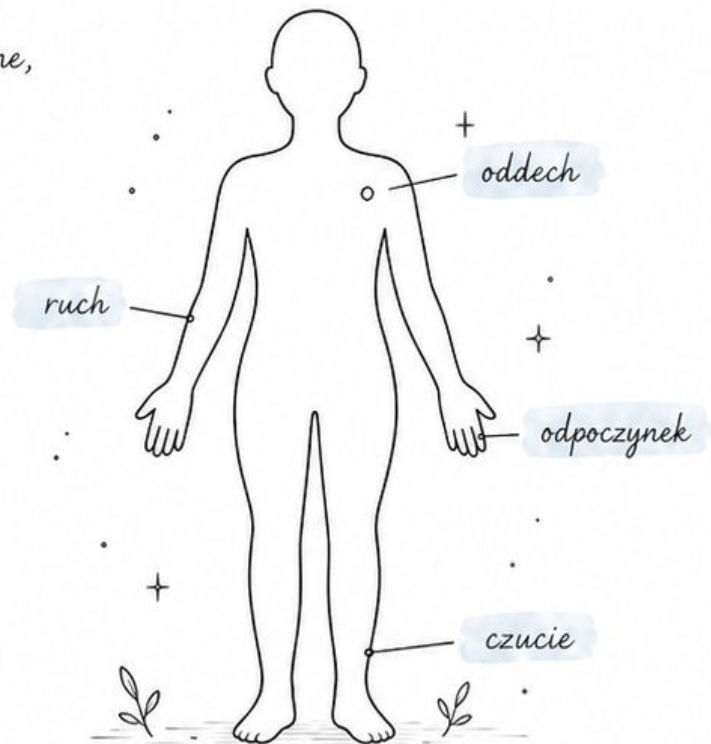
Trudna relacja z ciałem



Relacja z ciałem może być trudna, zwłaszcza jeśli przez lata ciało było oceniane, porównywane, zawstydzane albo ignorowane.

Możesz zauważać:

- unikanie lustra
- ciągłe porównywanie się
- krytyczne myśli o wyglądzie
- trudność w odpoczynku
- odcinanie się od sygnałów ciała
- złość na ciało
- poczucie, że ciało "przeszkadza"
- traktowanie ciała jak projektu do naprawy.



Nowa perspektywa:

Twoje ciało nie musi być idealne, żeby zasługiwało na szacunek.

Zamiast pytać:

"Jak wygląda moje ciało?"

Zapytaj:

- "Co moje ciało dziś dla mnie robi?"
- "Czego moje ciało potrzebuje?"
- "Gdzie moje ciało prosi o łagodność?"



Praktyka neutralności:

Dokończ zdania:

"Moje ciało pozwala mi..." _____

"Jedno miejsce w ciele, któremu mogę dziś podziękować, to..." _____

"Dzisiaj mogę potraktować ciało łagodniej przez..." _____

Zdanie wsparcia:



"Nie muszę kochać każdego centymetra, żeby przestać siebie ranić."



Protokół łagodnego powrotu do siebie



Użyj tego protokołu, gdy czujesz, że odwracasz się przeciwko sobie.

1. Krok 1 – Zatrzymaj atak

Powiedz:

"To jest moment bólu.
Nie muszę dokładać sobie przemocy."

2. Krok 2 – Nazwij emocję

Zaznacz jedną:

- ☐ wstyd
- ☐ lęk
- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ samotność
- ☐ poczucie winy
- ☐ bezradność
- ☐ napięcie



5. Krok 5 – Wybierz jeden gest opieki

- ☐ robię herbatę
- ☐ jem coś prostego
- ☐ wychodzę na 5 minut
- ☐ zapisuję myśl
- ☐ biorę prysznic
- ☐ proszę o wsparcie
- ☐ odkładam decyzję na później

3. Krok 3 – Znajdź ciało

Położ dłoń tam, gdzie czujesz napięcie albo tam, gdzie jest neutralnie: na ramieniu, brzuchu, klatce piersiowej lub dłoni.

4. Krok 4 – Zadaj pytanie:

"Czego potrzebuję, jeśli nie mam siebie karać?"

Możliwe odpowiedzi:

- przerwy
- wody
- jedzenia
- snu
- rozmowy
- płaczu
- ruchu
- granicy
- ciszy

Zdanie końcowe:

✧ "Mogę wracać do siebie bez karania siebie." ✧

Karta afirmacji i nowych wyborów



Nie chodzi o udawanie, że wszystko jest dobrze.
Chodzi o tworzenie zdań, które są bardziej sprawiedliwe wobec Ciebie.

Zamień stare zdanie na nowe:

stare zdanie		nowe zdanie
Stare zdanie: "Muszę być idealny/idealna."	→	Nowe zdanie: 'Mogę być wartościowy/wartościowa, nawet gdy uczę się popełniając błędy.'
Stare zdanie: 'Nie mam silnej woli.'	→	Nowe zdanie: 'Mój system potrzebuje wsparcia, jasności i matych kroków.'
Stare zdanie: 'Moje ciało jest problemem.'	→	Nowe zdanie: 'Moje ciało zasługuje na szacunek, nawet jeśli relacja z nim jest trudna.'
Stare zdanie: 'Zawsze wszystko psuję.'	→	Nowe zdanie: 'Mam stare wzorce, ale mogę ćwiczyć nowe wybory.'

Moje własne stare zdanie:

Moje nowe, łagodniejsze zdanie:

Nowy wybór na dziś: ☹️

- ☐ mówię do siebie spokojniej
- ☐ jem bez karania siebie
- ☐ odpoczywam bez udowadniania wartości
- ☐ robię jeden mały krok
- ☐ proszę o wsparcie
- ☐ przestaję porównywać się przez 24 godziny



Zdanie końcowe:

"Nowy głos wewnętrzny buduje się przez powtarzanie, nie przez przymus."



Moduł 07



Noc, koszmary i integracja praktyk



Noc może stać się miejscem ukojenia,
nie walki.



Koszmary i niepokój nocny



Koszmary i niepokój nocny mogą być bardzo wyczerpujące. Czasem pojawiają się wtedy, gdy ciało próbuje przetworzyć napięcie, którego nie udało się rozładować w ciągu dnia.

To może wyglądać jak:

- budzenie się z lękiem
- szybkie bicie serca po przebudzeniu
- napięcie w brzuchu lub klatce piersiowej
- trudność z ponownym zaśnięciem
- obawa przed nocą
- powtarzające się sny o zagrożeniu
- uczucie niepokoju bez jasnej przyczyny
- zmęczenie rano



Ważne:

Koszmar jest doświadczeniem snu, ale ciało może reagować tak, jakby zagrożenie było realne. Dlatego po przebudzeniu nie potrzebujesz analizy od razu. Najpierw potrzebujesz sygnału bezpieczeństwa.



Zamiast:

Co jest ze mną nie tak?"



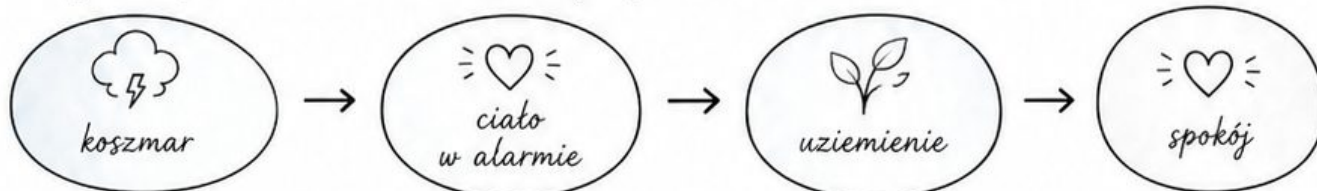
Spróbuj:

Moje ciało się przestraszyło.
Teraz pomogę mu wrócić
do pokoju, łóżka i obecnej chwili."



Pytanie do obserwacji:

Czy moje koszmary nasilają się po stresie, konflikcie, przemęczeniu albo wieczornym przeciążeniu?



Wieczorny rytuał ukojenia



Wieczorny rytuał nie ma zmuszać Cię do snu.
Ma pomóc ciału zrozumieć: „*dzień się kończy*”.

Rytuał 30 minut:



- 1 Minuty 1-5 –
Zamknięcie dnia

Zapisz:

- „Jedna rzecz, którą dziś zrobiłem/zrobiłam.”
- „Jedna rzecz, która może poczekać.”



- 2 Minuty 6-10 –
Światło

Przygaś światło albo użyj cieplejszej lampki.
Ogranicz bodźce.



- 3 Minuty 11-15 –
Ciało

Wybierz jedną opcję:

- ☐ ciepły prysznic
- ☐ rozluźnienie szczęki
- ☐ delikatne rozciąganie
- ☐ dłoń na sercu
- ☐ spokojne siedzenie



- 4 Minuty 16-20 –
Oddech

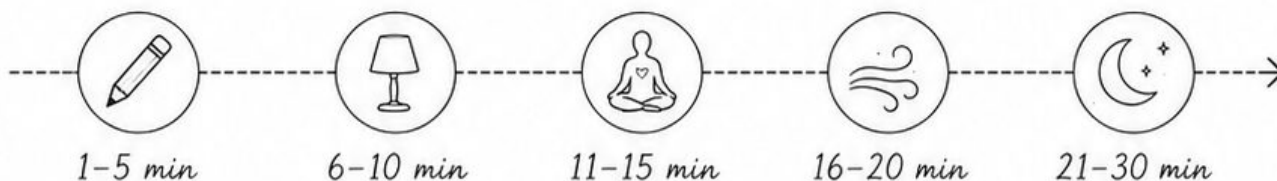
Wdech 3 sekundy.
Wydech 5 sekund.
Powtórz 8 razy.



- 5 Minuty 21-30 –
Intencja snu

Powiedz:

„Nie muszę rozwiązywać życia przed snem.
Teraz mogę odpocząć.”



Opcja minimum: — ♥ —

Jeśli nie masz siły na cały rytuał,
zrób tylko jedno: przygaś światło i wydłuż wydech.



Protokół po przebudzeniu z lękiem



Użyj tego protokołu, gdy budzisz się z lękiem, koszmarem albo napięciem.



Krok 1 – Otwórz oczy i nazwij miejsce

Powiedz:

"Jestem w pokoju. To jest teraz. Sen już się skończył."



Krok 2 – Dotknij czegoś realnego

Wybierz:

☐ pościel ☐ poduszkę ☐ ścianę ☐ kubek ☐ własną dłoń ☐ materac

Nazwij fakt:

"Dotykam _____. To jest realne teraz."



Krok 3 – Ustaw ciało

Usiądź albo oprzyj plecy. Poczuj ciężar ciała.



Krok 4 – Oddychaj bez presji

Wdech 3.

Wydech 5.

Powtórz 6 razy.



Krok 5 – Dodaj światło lub wodę

Jeśli potrzeba, zapal małą lampkę albo weź tyk wody.



Krok 6 – Nie analizuj od razu

Powiedz:

"Najpierw spokój, potem znaczenie."



Po kilku minutach możesz zapisać:

- 🕒 Co pamiętam ze snu? _____
- 🕒 Jaka emocja została w ciele? _____
- 🕒 Czego potrzebuję, żeby wrócić do bezpieczeństwa? _____

Osobista mapa praktyk

Kiedy czuję lęk:

- ☐ Protokół 3 minut
- ☐ 5-4-3-2-1
- ☐ dłuższy wydech
- ☐ dłoń na sercu
- ☐ sprawdzanie faktów



Kiedy czuję przytłoczenie:

- ☐ jeden mały krok
- ☐ karta wsparcia
- ☐ światło i ruch 60 sekund
- ☐ odpuśczenie jednej rzeczy
- ☐ wiadomość do bezpiecznej osoby



lęk

przytłoczenie



Kiedy aktywuje się dzieciństwo:

- ☐ bezpieczne miejsce
- ☐ rozmowa z młodszą częścią
- ☐ zdanie: "To miało znaczenie"
- ☐ uziemienie po praktyce
- ☐ kontakt z teraźniejszością

dzieciństwo



Kiedy czuję wypalenie:

- ☐ protokół regeneracji 20 minut
- ☐ granica
- ☐ dzień minimum
- ☐ przerwa od ekranu
- ☐ plan 7 dni odbudowy energii

wypalenie

Kiedy pojawia się samokrytyka:

- ☐ zamiana zdania
- ☐ pytanie: "Czego potrzebuję?"
- ☐ łagodny gest opieki
- ☐ neutralność wobec ciała
- ☐ nowy wybór na dziś



samokrytyka

Kiedy noc jest trudna:

- ☐ wieczorny rytuał
- ☐ protokół po przebudzeniu
- ☐ małe światło
- ☐ dotyk realnego przedmiotu
- ☐ zapis emocji po śnie



noc

Moje trzy najważniejsze praktyki:

1. _____
2. _____
3. _____

Zakończenie i plan kontynuacji



Dotarłeś/dotarłaś do końca tego przewodnika.
To nie znaczy, że wszystko musi być rozwiązane.
Oznacza, że masz więcej języka, więcej map
i więcej małych dróg powrotu do siebie.

Najważniejsze, co możesz zabrać:

- emocje nie są wrogiem
- ciało niesie informacje
- lęk można regulować krok po kroku
- odpoczynek nie wymaga zasługiwania
- młodsze części potrzebują łagodności
- wartość nie zależy od perfekcji
- noc może stać się bezpieczniejsza
- małe praktyki mają znaczenie, gdy są powtarzane



Plan kontynuacji na 14 dni:

Codziennie wybierz tylko jedną rzecz:

- ☐ 3 minuty oddechu
- ☐ zapis jednej emocji
- ☐ jeden mały krok
- ☐ jedno łagodne zdanie
- ☐ jedna granica
- ☐ jeden gest opieki dla ciała
- ☐ wieczorne zamknięcie dnia

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	9	10	11	12	13	14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Moje zobowiązanie wobec siebie:

"Przez najbliższe 14 dni będę praktykować _____,
nie po to, żeby być idealny/idealna, ale żeby być bliżej siebie."

Mój podpis: _____

Data: _____

Ostatnie zdanie:

"Nie muszę zaczynać od nowa. Mogę zacząć od miejsca, w którym jestem." • ♥ •