



# 5-Minutowe Rytuały na Sen 🌙 Przewodnik Głębokiego Odpoczynku

— • *Prosty, spokojny i praktyczny przewodnik wieczornego wyciszenia* • —



Krótkie rytuały na około 5 minut, które pomagają łagodnie zakończyć dzień i przygotować ciało oraz umysł do odpoczynku.



7 podstawowych  
rytuałów



Plan 7  
spokojniejszych nocy



Wskazówki  
bezpieczeństwa



Praktyki na  
różne wieczory





# Prawa autorskie, ważne informacje i bezpieczeństwo

— • Strona organizacyjna • —



## © Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku własnego nabywcy. Nie wolno kopiować, sprzedawać, udostępniać ani rozpowszechniać całości lub fragmentów bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich.



## Charakter materiału

To opracowanie ma charakter edukacyjny i wspierający. Zawarte tu rytuały służą budowaniu spokojniejszej rutyny wieczornej, poprawie higieny snu oraz łagodnemu wyciszeniu przed odpoczynkiem.



## Ważne zastrzeżenie

Ten przewodnik nie zastępuje diagnozy, porady ani leczenia medycznego, psychologicznego lub psychiatrycznego. Jeśli zmagasz się z przewlekłą bezsennością, nasilonym lękiem, nocnymi napadami paniki, bezdechem sennym albo innymi trudnościami zdrowotnymi, skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.



## Zasady bezpiecznego korzystania

- 1) Wybieraj tylko te praktyki, które są dla Ciebie komfortowe.
- 2) Jeśli ćwiczenie nasila dyskomfort, przerwij je i wróć do spokojnego oddechu.
- 3) Napary, zioła i aromaty stosuj ostrożnie, zwłaszcza przy alergiach, ciąży lub przyjmowaniu leków.
- 4) Nie wykonuj rytuałów w sposób wymuszony — celem jest ukojenie, nie perfekcja.
- 5) Daj sobie czas: zmiana wieczornych nawyków zwykle wymaga regularności, a nie jednego idealnego wieczoru.



## Zapamiętaj

Nawet 5 minut spokojnego, powtarzalnego rytuału może stać się dla organizmu czytelnym sygnałem: dzień się kończy, pora odpocząć.





# Spis treści

• Zobacz, co znajdziesz w przewodniku •



01

## Strony wprowadzające



- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie, ważne informacje i bezpieczeństwo
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie

02

## MODUŁ 01 — Fundamenty Głębokiego Odpoczynku



- 04 — Subcapa modułu
- 05 — Dlaczego 5 minut ma znaczenie
- 06 — Sprawdź swój stan przed snem
- 07 — Trzy strefy napięcia
- 08 — Zasady bezpiecznej praktyki
- 09 — Wybierz rytuał na dzisiejszy wieczór

03

## MODUŁ 02 — 7 Podstawowych Rytuałów na Sen



- 10 — Subcapa modułu
- 11 — Oddech 4–6
- 12 — Rozluźnij szczękę i barki
- 13 — Opróżnij głowę
- 14 — Skan ciała
- 15 — Powrót do chwili obecnej
- 16 — Dłoń na sercu i brzuchu
- 17 — Spokojny obraz

04

## MODUŁ 03 — Rytuały na Różne Wieczory



- 18 — Subcapa modułu
- 19 — Gdy myśli nie chcą się zatrzymać
- 20 — Gdy ciało jest spięte
- 21 — Po emocjonalnie trudnym dniu
- 22 — Gdy budzisz się w środku nocy
- 23 — Po zbyt długim patrzeniu w ekran
- 24 — Gdy czujesz niepokój przed jutrem
- 25 — Sen poza domem

05

## MODUŁ 04 — Ciepło, Aromat i Zmysły



- 26 — Subcapa modułu
- 27 — Bezpieczne korzystanie z ziół i aromatów
- 28 — Rytuał ciepłego naparu
- 29 — Rytuał łagodnego aromatu
- 30 — Ciepło dla stóp
- 31 — Dźwięk, który wycisza
- 32 — Stwórz własny rytuał sensoryczny

06

## MODUŁ 05 — Twój Plan Głębokiego Odpoczynku



- 33 — Subcapa modułu
- 34 — Zbuduj swój rytuał 5 minut
- 35 — Plan 7 spokojniejszych nocy
- 36 — Dziennik snu i samopoczucia
- 37 — Jak śledzić postępy bez presji
- 38 — Co zrobić, gdy rytuał nie pomaga od razu
- 39 — Twój wieczór może wyglądać inaczej



Ten przewodnik został zaprojektowany tak, aby można było wracać do wybranych stron zależnie od potrzeb danego wieczoru.





# Wprowadzenie

— • *Mały rytuał może stać się wielkim sygnałem* • —  
*dla ciała i umysłu*

Wieczór nie zawsze kończy się spokojnie. Czasem w łóżku nadal jesteśmy myślami przy obowiązkach, rozmowach, napięciu lub ekranach. Ten przewodnik powstał po to, aby pomóc Ci stworzyć prosty pomost między intensywnym dniem a nocnym odpoczynkiem — bez presji, bez skomplikowanych metod i bez potrzeby robienia wszystkiego idealnie.



## Dla kogo jest ten materiał?



- Dla osób, które chcą szybciej się wyciszyć przed snem.
- Dla tych, którzy czują napięcie w ciele lub gonitwę myśli wieczorem.
- Dla osób, które potrzebują prostych, krótkich instrukcji.
- Dla każdego, kto chce zbudować spokojniejszą, bardziej powtarzalną rutynę nocną.

## Jak korzystać z przewodnika?



- ① Zaczynaj od sprawdzenia, czego potrzebujesz danego wieczoru.
- ② Wybierz jeden rytuał na około 5 minut.
- ③ Wykonaj go spokojnie, bez oceniania efektu w trakcie.
- ④ Po kilku dniach sprawdź, co najbardziej Ci służy.

## Ważne nastawienie



Celem tego materiału nie jest idealny sen każdej nocy. Celem jest stworzenie łagodnego, powtarzalnego sygnału bezpieczeństwa i wyciszenia. Nawet jeśli zaśniesz wolniej niż chcesz, rytuał nadal może wspierać ciało w przejściu do odpoczynku.

## Na dobry początek



Na pierwsze 3 wieczory wybierz tylko jeden rytuał i powtarzaj go o podobnej porze. Regularność zwykle działa lepiej niż nadmiar.



## MODUŁ 01

# Fundamenty Głębokiego Odpoczynku

Poznaj zasady, które pomagają stworzyć bezpieczny, prosty i skuteczny rytuał wieczornego wyciszenia.



Dlaczego 5 minut  
ma znaczenie



Jak rozpoznać swój stan  
przed snem



Trzy strefy napięcia



Jak wybrać rytuał  
na dany wieczór



“

*Spokojny sen często zaczyna się  
nie od perfekcji, lecz od krótkiego  
momentu zatrzymania.*





# Dlaczego 5 minut ma znaczenie

*Krótki rytuał bywa łatwiejszy do powtórzenia niż wielki plan*

Wieczorna rutyna nie musi być długa, aby była pomocna. Dla wielu osób najtrudniejszy jest nie sam odpoczynek, lecz zatrzymanie się. Pięć minut to czas wystarczający, aby wysłać do układu nerwowego pierwszy sygnał: tempo dnia zwalnia, a ciało może zacząć przechodzić w tryb regeneracji.

1



## Mniejszy opór

Łatwiej zacząć coś krótkiego niż planować rozbudowaną praktykę, na którą brakuje siły pod koniec dnia.

2



## Większa regularność

Powtarzalny mały rytuał częściej staje się nawykiem niż sporadyczne, ambitne wieczorne postanowienia.

3



## Czytelny sygnał dla ciała

Kiedy wykonujesz podobne czynności o podobnej porze, organizm szybciej rozpoznaje, że zbliża się pora snu.

4



## Mniej presji

Nie musisz robić wszystkiego. Jeden prosty krok może być wystarczającym początkiem spokojniejszego wieczoru.

## Co naprawdę działa?



- Prostota
- Powtarzalność
- Łagodne tempo



Nie chodzi o to, aby każdy wieczór wyglądał idealnie. Chodzi o stworzenie małego rytmu, do którego można wracać.





# Sprawdź swój stan przed snem

*Zanim wybierzesz rytuał, zatrzymaj się na krótką obserwację*

Nie każdy wieczór wymaga tego samego. Czasem potrzebujesz rozluźnienia ciała, czasem uporządkowania myśli, a czasem po prostu delikatnego wyciszenia po intensywnym dniu. Krótkie sprawdzenie swojego stanu pomaga dobrać praktykę do realnej potrzeby.



## 1. Myśli

☐ spokojne

☐ umiarkowanie aktywne

☐ bardzo szybkie



## 2. Ciało

☐ rozluźnione

☐ lekko napięte

☐ mocno spięte



## 3. Emocje

☐ stabilne

☐ wrażliwe

☐ przeciążone



## 4. Otoczenie

☐ sprzyja odpoczynkowi

☐ wymaga drobnej korekty

☐ jest zbyt pobudzające

## Szybka interpretacja



• Jeśli dominują szybkie myśli — wybierz rytuał oddechu, pisania lub ugruntowania.



• Jeśli ciało jest napięte — wybierz rozluźnienie barków, skan ciała lub ciepło dla stóp.



• Jeśli emocje są przeciążone — wybierz spokojny dotyk, oddech i prostotę.



• Jeśli otoczenie pobudza — najpierw ogranicz światło, ekran i hałas.



Wystarczy 30–60 sekund szczerej obserwacji.

Nie oceniaj siebie — po prostu zauważ, czego dziś potrzebujesz.



# Trzy strefy napięcia

— • *Zobacz, gdzie wieczorem najczęściej odkłada się stres* • —

Napięcie nie zawsze jest widoczne od razu. Często objawia się w kilku charakterystycznych obszarach ciała. Gdy nauczysz się je rozpoznawać, łatwiej dobierzesz rytuał, który naprawdę przynosi ulgę.

## 1. Głowa



### Objawy:

- gonitwa myśli
- trudność z odpuszczeniem planowania
- uczucie przeciążenia informacjami



**Pomocne rytuały:** oddech 4–6, opróżnianie głowy na papierze, ograniczenie bodźców.

## 2. Klatka piersiowa



### Objawy:

- wewnętrzny niepokój
- płytki oddech
- uczucie ścisku lub pobudzenia



**Pomocne rytuały:** dłoń na sercu i brzuchu, spokojny wydech, jednostajny dźwięk w tle.

## 3. Brzuch



### Objawy:

- napięcie w środku
- trudność z rozluźnieniem
- wrażenie bycia w gotowości



**Pomocne rytuały:** ciepło dla stóp, miękki skan ciała, łagodna pozycja odpoczynkowa.



### Jak z tego korzystać?

- Zaznacz dziś jedną dominującą strefę napięcia. Następnie wybierz tylko jeden rytuał, który odpowiada tej potrzebie. Im prościej, tym lepiej.





# Zasady bezpiecznej praktyki

— • *Spokojny rytuał ma wspierać, a nie dokładać napięcia* • —

Wieczorne wyciszenie działa najlepiej wtedy, gdy jest łagodne, bezpieczne i dopasowane do Ciebie. Poniższe zasady pomagają korzystać z rytuałów rozsądnie oraz z realistycznymi oczekiwaniami.



1



## Komfort jest ważniejszy niż perfekcja

• Jeśli jakaś forma praktyki Ci nie służy, wybierz prostszą lub krótszą wersję.

2



## Nie zmuszaj ciała

• Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające mają być delikatne. Ból, zawroty głowy lub silny dyskomfort są sygnałem, aby przerwać.

3



## Uważaj na zioła i aromaty

• Przy alergiach, ciąży, astmie, migrenach lub przyjmowaniu leków zachowaj szczególną ostrożność.

4



## Mniej bodźców, więcej spokoju

• Przed snem ogranicz ostre światło, intensywne dźwięki i pobudzające treści.

5



## Obserwuj, zamiast oceniać

• Nie pytaj od razu: czy działa idealnie? Zapytaj raczej: czy czuję odrobinę więcej spokoju niż przed chwilą?

6



## Szukaj wsparcia, gdy potrzeba

• Jeśli trudności ze snem są długotrwałe, nasilone lub związane z cierpieniem psychicznym lub fizycznym, skonsultuj się ze specjalistą.



## Realistyczne oczekiwania

• Rytuał nie musi natychmiast wywołać snu. Jego rolą jest pomóc Ci przejść z trybu działania do trybu odpoczynku.





# Wybierz rytuał na dzisiejszy wieczór

— • Prosta mapa wyboru zależnie od tego, czego teraz potrzebujesz • —



Zatrzymaj się na chwilę  
i zadaj sobie pytanie:  
co dziś jest najsilniejsze?



1. Gonitwa myśli

Wybierz:

- s. 11 Oddech 4–6,
  - s. 13 Opróżnij głowę
- lub s. 19 Gdy myśli nie chcą się zatrzymać.



2. Napięte ciało

Wybierz:

- s. 12 Rozluźnij szczękę i barki,
  - s. 14 Skan ciała
- lub s. 20 Gdy ciało jest spięte.



3. Przeciążenie  
emocjonalne

Wybierz:

- s. 16 Dłoń na sercu i brzuchu
- lub s. 21 Po emocjonalnie trudnym dniu.



4. Rozproszenie  
po ekranach

Wybierz:

- s. 15 Powrót do chwili obecnej
- lub s. 23 Po zbyt długim patrzeniu w ekran.



5. Niepokój  
przed jutrem

Wybierz:

- s. 17 Spokojny obraz
- lub s. 24 Gdy czujesz niepokój przed jutrem.



6. Potrzeba ukojenia  
zmysłów

Wybierz:

- s. 28 Rytuał ciepłego naparu,
  - s. 29 Rytuał łagodnego aromatu
- lub s. 31 Dźwięk, który wycisza.



## Zasada na dziś

Wybierz tylko jeden  
rytuał główny.

Jeśli chcesz, dodaj  
jeden element  
wspierający, na  
przykład przygaszone  
światło albo  
ciepły napar.



Najlepszy rytuał to nie ten najbardziej rozbudowany,  
lecz ten, który naprawdę jesteś w stanie wykonać  
dzisiejszego wieczoru.



## MODUŁ 2

# 7 Podstawowych Rytuałów na Sen

*Wybierz jedną prostą praktykę i poświęć sobie pięć spokojnych minut.*

Nie musisz wykonać wszystkich rytuałów.  
Wybierz ten, który odpowiada temu,  
czego potrzebujesz dzisiaj.

Każdy rytuał został podzielony na krótkie i jasne kroki.  
Możesz wykonywać go siedząc na łóżku, leżąc  
lub pozostając w wygodnej pozycji.





# Rytuał 1 — Oddech 4-6

Ten rytuał może pomóc Ci zwolnić tempo oddechu i skierować uwagę z myśli na spokojny rytm ciała.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- myśli szybko się zmieniają;
- nadal czujesz tempo całego dnia;
- trudno Ci zatrzymać uwagę na jednej rzeczy.



Usiądź wygodnie lub połóż się, Rozluźnij ramiona. Nie próbuj nabierać bardzo głębokiego oddechu.

1



### KROK 1 — Zauważ naturalny oddech

Przez około 30 sekund niczego nie zmieniaj. Po prostu obserwuj, jak powietrze wpływa i wypływa.

2



### KROK 2 — Wdech przez nos

Wdychaj powietrze spokojnie, licząc w myślach do 4.

3



### KROK 3 — Dłuższy wydech

Wypuszczaj powietrze delikatnie, licząc do 6.

4



### KROK 4 — Powtarzaj bez wysiłku

Kontynuuj przez kilka cykli. Jeśli liczenie jest niewygodne, skróć rytm do 3 na wdechu i 4 na wydechu.

5



### KROK 5 — Wróć do naturalnego rytmu

Na ostatnią minutę przestań liczyć. Zauważ, czy oddech stał się spokojniejszy.



## Rytm 4-6



“

Wdech — spokojnie przyjmuję ten moment.  
Wydech — pozwalam dniu odejść.



Nie zatrzymuj oddechu.

Jeśli poczujesz zawroty głowy, duszność lub dyskomfort, natychmiast wróć do naturalnego oddychania.



## Przed praktyką:

mój oddech jest

szybki

/

neutralny

/

spokojny

## Po praktyce:

mój oddech jest

szybki

/

neutralny

/

spokojny



# Rytuał 2 – Rozluźnij szczękę i barki

W ciągu dnia możesz nieświadomie zaciskać szczękę, unosić barki lub napinać kark. Ten rytuał pomoże Ci zauważyć te miejsca i łagodnie zmniejszyć napięcie.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- zaciskasz zęby;
- czujesz sztywność karku;
- Twoje barki pozostają uniesione;
- długo pracujesz przy komputerze lub telefonie.



“

*Czoło staje się gładkie.  
Szczęką staje się miękka.  
Barki opadają. Nie muszą już  
utrzymywać całego dnia  
na swoich ramionach.*



Ruch powinien być bardzo mały i wygodny. Jeśli masz uraz szyi, szczęki lub barków, pominiń ruchy i pozostań przy spokojnej obserwacji.

1



## KROK 1 – Rozluźnij język

Pozwól, aby język swobodnie opadł i przestał naciskać na podniebienie.

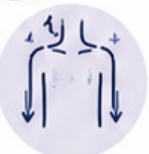
2



## KROK 2 – Zostaw przestrzeń między zębami

Nie otwieraj szeroko ust.  
Po prostu pozwól, aby górne i dolne zęby przestały się stykać.

3



## KROK 3 – Opuść barki

Unieś barki delikatnie w stronę uszu, a następnie powoli je opuść.  
Powtórz trzy razy.

4



## KROK 4 – Wykonaj mały ruch głową

Skieruj brodę lekko w dół.  
Następnie powoli spójrz w prawo i w lewo, bez ciągnięcia i bez bólu.

5



## KROK 5 – Pozostań w bezruchu

Przez ostatnią minutę zauważ różnicę między napięciem a rozluźnieniem.



## Zaznacz miejsce największego napięcia:



☐ czoło

☐ szczęką

☐ kark

☐ barki



# Rytuał 3 — Opróżnij głowę

Niektóre myśli wracają, ponieważ umysł obawia się, że o czymś zapomnisz. Zapisanie ich może pomóc Ci odłożyć je do jutra.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- tworzysz w głowie listę zadań;
- analizujesz rozmowy;
- boisz się, że zapomnisz o czymś ważnym;
- próbujesz rozwiązywać problemy już w łóżku.



## Potrzebujesz:

- małej kartki lub notesu;
- długopisu;
- maksymalnie pięciu minut.



### JUTRO

zadzwoń w sprawie spotkania.



### NIE MAM WPŁYWU

odpowiedź, której jeszcze nie otrzymałem.



### EMOCJE

czuję napięcie po dzisiejszej rozmowie.

1



## KROK 1 — Zapisz wszystko bez porządkowania

Przez dwie minuty zapisuj krótkie hasła.  
Nie poprawiaj zdań i nie szukaj rozwiązań.

2



## KROK 2 — Podziel notatki na trzy grupy

JUTRO — sprawy, do których wrócisz następnego dnia.  
NIE MAM WPŁYWU — sprawy, których nie możesz teraz rozwiązać.  
EMOCJE — to, co po prostu potrzebuje zostać zauważone.

3



## KROK 3 — Wybierz jeden następny krok

Jeśli coś jest naprawdę ważne,  
zapisz tylko jedną prostą czynność na jutro.

4



## KROK 4 — Zamknij notes

Powiedz sobie: zapisałem to.  
Nie muszę pamiętać o tym przez całą noc.

5



## KROK 5 — Zakończ spokojnym oddechem

Wykonaj trzy powolne wydechy  
i odłóż kartkę poza łóżkiem.



Celem nie jest rozwiązanie wszystkiego.  
Celem jest przeniesienie myśli z głowy na papier.



# Rytuał 4 — Skan ciała



Skan ciała polega na kierowaniu uwagi kolejno na różne części ciała. Nie musisz niczego naprawiać. Najpierw zauważasz, a potem pozwalasz sobie rozluźnić się odrobinę.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- czujesz napięcie w wielu miejscach;
- trudno Ci przestać kontrolować ciało;
- jesteś zmęczony, ale nadal pozostajesz w gotowości.



## Przygotowanie

Położ się wygodnie. Ręce pozostaw wzdłuż ciała lub ułóż je na brzuchu. Zamknij oczy tylko wtedy, gdy jest to dla Ciebie komfortowe.



*Zauważam. Nie oceniam.  
Pozwalam, aby napięcie  
zmniejszyło się choćby  
o jeden procent.*



Jeśli jakaś część ciała boli, nie próbuj jej rozluźniać na siłę. Skieruj uwagę na miejsce, które jest neutralne lub komfortowe.



### MINUTA 1 – Twarz

Zauważ czoło, okolice oczu, policzki i szczękę. Pozwól twarzy stać się cięższej.



### MINUTA 2 – Barki i ramiona

Zauważ, gdzie barki dotykają podłoża. Rozluźnij dłonie i palce.



### MINUTA 3 – Klatka piersiowa i brzuch

Poczuj naturalny ruch oddechu. Nie próbuj go pogłębiać.



### MINUTA 4 – Biodra i nogi

Zauważ ciężar bioder, ud, kolan i łydek.



### MINUTA 5 – Stopy i całe ciało

Rozluźnij palce stóp. Następnie zauważ ciało jako jedną spokojną całość.



# Rytuał 5 – Powrót do chwili obecnej

Gdy umysł przenosi Cię do przeszłości albo przyszłości, możesz spokojnie wrócić do tego, co znajduje się tu i teraz.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- analizujesz przeszłe wydarzenia;
- martwisz się o jutro;
- czujesz się oderwany od chwili obecnej;
- potrzebujesz poczuć większą stabilność.



## Praktyka sensoryczna 5–4–3–2–1 (wersja na wieczór)

5



### ZOBACZ

Znajdź pięć spokojnych elementów wokół siebie, na przykład zasłonę, poduszkę, lampę, ścianę i koc.

4



### POCZUJ

Zauważ cztery punkty kontaktu ciała z łóżkiem lub krzesłem.

3



### USŁYSZ

Rozpoznaj trzy dźwięki. Mogą być bardzo ciche lub odległe.

2



### ZAUWAŻ ODDECH

Poczuj dwa spokojne wydechy.

1



### POWIEDZ SOBIE

W tej chwili jestem tutaj. Teraz mogę odpocząć.



Jeśli nie chcesz otwierać oczu, zamień pięć rzeczy, które widzisz, na pięć punktów kontaktu ciała z podłożem.



Nie szukaj idealnej ciszy.

Nawet dźwięki otoczenia mogą stać się częścią praktyki.





# Dłoń na sercu i brzuchu

*Prosty dotyk, który daje sygnał bezpieczeństwa*

Świadomy, spokojny dotyk bywa dla układu nerwowego czytelnym komunikatem: można zwolnić. To łagodny rytuał, który nie wymaga niczego poza chwilą uwagi.



## Jak wykonać rytuał?

-  Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
-  Zauważ ciężar dłoni i ich ciepło.
-  Zrób spokojny wdech, czując lekki ruch pod dłońmi.
-  Na wydechu pomyśl: «już mogę zwolnić» albo «ten dzień się kończy».
-  Pozostań tak przez 3–5 minut.



## Możesz dodać

- Jestem tu.
- Na teraz nic nie muszę przyspieszać.
- Wystarczy odrobina spokoju.



## Jeśli dotyk nie służy

Połóż dłonie obok ciała, przytrzymaj poduszkę albo wybierz spokojny oddech. Rytuał ma być wspierający, nie wymuszony.



**Czasem najprostszy sygnał bezpieczeństwa  
płynie z ciepła własnych dłoni.**





# Rytuał 7 — Spokojny obraz

Wyobrażenie spokojnego miejsca może pomóc odsunąć uwagę od codziennych spraw. Nie musisz widzieć obrazu bardzo wyraźnie. Wystarczy jedno wrażenie, kolor, dźwięk lub poczucie przestrzeni.

## Wybierz ten rytuał, gdy:



- potrzebujesz odwrócić uwagę od zmartwień;
- łatwo uspokajają Cię obrazy natury;
- chcesz zakończyć dzień łagodnym doświadczeniem.



## Przygotowanie

Ułóż ciało wygodnie.  
Przygaś światło. Zamknij oczy  
lub pozostaw je lekko otwarte.



Wyobraź sobie spokojne miejsce. Może to być cicha plaża, leśna ścieżka, łąka albo przytulny pokój.



Zauważ światło. Jest łagodne i nie razi w oczy.



Zauważ temperaturę. Jest dokładnie taka, jakiej potrzebujesz.



Usłysz jeden spokojny dźwięk: szum liści, odległe fale albo cichy wiatr.



Poczuj stabilne podłoże pod swoim ciałem.



W tym miejscu nie musisz niczego robić. Nie musisz podejmować decyzji. Nie musisz przyspieszać.



Pozostań tutaj przez kilka spokojnych oddechów. Z każdym wydechem pozwól obrazowi stawać się prostszym i spokojniejszym.



Na końcu wybierz jeden element tego miejsca, który chcesz zabrać ze sobą do snu: kolor, dźwięk albo uczucie bezpieczeństwa.



Jeśli wizualizacja jest trudna, wybierz tylko jeden element: błękitny kolor, dźwięk deszczu lub uczucie miękkiego koca.



## Co zabierasz ze swojego spokojnego miejsca?



☐ kolor

☐ dźwięk

☐ zapach

☐ poczucie ciepła

☐ poczucie przestrzeni



## MODUŁ 3

# Rytuały na Różne Wieczory

Dopasuj praktykę do tego, co wydarzyło się dzisiaj  
i czego potrzebujesz właśnie teraz.

Nie każda noc wygląda  
tak samo.

*Twój rytuał również  
może się zmieniać.*



W tym module znajdziesz gotowe  
pięciominutowe sekwencje na wieczory pełne  
myśli, napięcia, emocji, ekranów, podróży  
i nocnych przebudzeń.



# Gdy myśli nie chcą się zatrzymać

Im bardziej próbujesz siłą zatrzymać myśli, tym bardziej możesz je zauważać. Zamiast walczyć z nimi, wykonaj krótką sekwencję, która pomoże Ci je uporządkować i skierować uwagę do ciała.



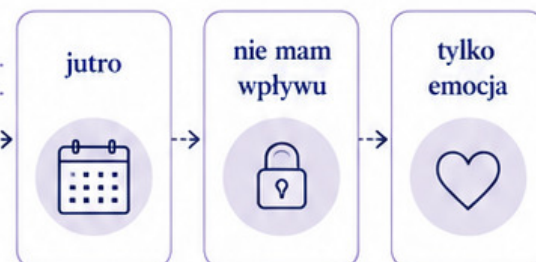
Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:

- w głowie prowadzisz wiele rozmów;
- analizujesz to, co już się wydarzyło;
- planujesz cały następny dzień;
- jedna myśl powraca wielokrotnie.

SYTUACJA  
W GŁOWIE



UPORZĄDKUJ MYŚLI



5 MINUT — KROK PO KROKU

1

MINUTA 1 —  
NAZWIJ



Powiedz cicho lub w myślach: *Teraz zauważam dużo myśli. Nie muszę ich natychmiast zatrzymywać.*

2

MINUTA 2 —  
ZAPISZ



Zapisz trzy najważniejsze myśli w formie krótkich haseł. Nie rozwijaj ich.

3

MINUTA 3 —  
ODŁÓŻ DO JUTRA



Przy każdej myśli zapisz: *jutro / nie mam wpływu / tylko emocja.*

4

MINUTA 4 —  
WRÓĆ DO  
ODDECHU



Wykonaj cztery spokojne oddechy. Wydech może być trochę dłuższy niż wdech.

5

MINUTA 5 —  
SKIERUJ UWAGĘ  
DO CIAŁA



Poczuj ciężar głowy na poduszce, barki i dłonie. Powiedz: *Myśli mogą być obecne, a ciało nadal może odpoczywać.*

## Przykład praktyczny



Myśl: Muszę pamiętać o spotkaniu.



Kategoria: jutro.



Następny krok: zapisać godzinę rano.



## Dziś wieczorem nie

- twórz pełnego planu dnia;
- odpowiadaj na wiadomości;
- sprawdzaj kalendarza w telefonie;
- próbuj rozwiązać wszystkich problemów.



Nie musisz opróżnić głowy całkowicie. Wystarczy, że przestaniesz traktować każdą myśl jak zadanie do wykonania teraz.

# Gdy ciało jest spięte

Po długim lub stresującym dniu ciało może nadal zachowywać się tak, jakby musiało działać. Barki pozostają uniesione, szczęka napięta, a dłonie zaciśnięte. Ta krótka sekwencja pomoże Ci zauważyć napięcie i łagodnie zmniejszyć jego intensywność.

## Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:

- czujesz sztywność karku lub barków;
- zaciskasz szczękę albo dłonie;
- trudno Ci znaleźć wygodną pozycję;
- jesteś zmęczony, ale ciało nadal pozostaje w gotowości.



## 5 MINUT — KROK PO KROKU

1

### MINUTA 1 — ZAUWAŻ



Sprawdź cztery miejsca: szczękę, barki, dłonie i brzuch. Nie próbuj jeszcze niczego zmieniać. Oceń napięcie w skali od 0 do 10.

2

### MINUTA 2 — NAPNIJ DELIKATNIE



Zaciśnij dłonie bardzo lekko na trzy sekundy, a następnie je otwórz. Unieś barki w stronę uszu na trzy sekundy, a potem pozwól im opaść.

3

### MINUTA 3 — ROZLUŻNIJ TWARZ



Wyglądnij czoło. Pozwól językowi swobodnie opaść. Zostaw niewielką przestrzeń między górnymi i dolnymi zębami.

4

### MINUTA 4 — POCZUJ CIĘŻAR



Zauważ, gdzie ciało styka się z łóżkiem lub krzesłem. Pozwól, aby podłoże przejęło część ciężaru.

5

### MINUTA 5 — WYDŁUŻ WYDECH



Wykonaj kilka spokojnych oddechów. Przy każdym wydechu pomyśl: *Mogę odłożyć ten dzień.*



Rozluźnienie nie oznacza całkowitego braku napięcia. Nawet niewielka zmiana jest wystarczająca.



## Oceń napięcie



Przed rytuałem:

napięcie \_\_\_\_ / 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Po rytuale:

napięcie \_\_\_\_ / 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nie wykonuj ruchu, który powoduje ból, drętwienie lub zawroty głowy. W razie urazu pomiń ruch i pozostań przy spokojnej obserwacji oddechu.





# Po emocjonalnie trudnym dniu

Niektóre dni pozostają w ciele dłużej niż inne.  
Możesz czuć smutek, złość, rozczarowanie, przeciążenie  
albo trudną do nazwania mieszaninę emocji.  
Nie musisz rozwiązać ich wszystkich przed snem.

## Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:



- wracasz myślami do trudnej rozmowy;
- czujesz emocjonalne wyczerpanie;
- masz ochotę płakać albo czujesz wewnętrzne napięcie;
- trudno Ci odłożyć wydarzenia dnia.



## 5 MINUT — KROK PO KROKU

1

### MINUTA 1 — NAZWIJ EMOCJĘ



Dokończ zdanie:  
Teraz czuję...  
Wybierz jedno lub  
dwa słowa. Nie musisz  
dokładnie wszystkiego  
wyjaśniać.

smutek

złość

niepokój

rozczerowanie

samotność

przeciążenie

2

### MINUTA 2 — ZAUWAŻ CIAŁO



Sprawdź, gdzie  
emocja jest najbardziej  
odczuwalna:

w gardle, klatce  
piersiowej, brzuchu,  
twarzy czy  
ramionach.

3

### MINUTA 3 — DODAJ WSPARCIE



Położ dłoń  
w wygodnym miejscu  
albo przytul poduszkę.  
Powiedz:

*To był trudny  
moment. Mogę czuć  
to, co czuję.*

4

### MINUTA 4 — ODDZIEL TERAZ OD JUTRA



Zapytaj siebie: Czy  
muszę rozwiązać to  
jeszcze dzisiaj?

Jeśli nie, zapisz jedno  
zdanie:

*Wrócę do tego jutro,  
gdy będę mieć więcej siły.*

5

### MINUTA 5 — ZAKOŃCZ ŁAGODNIE



Wykonaj trzy  
spokojne wydechy.  
Powiedz:

*Na tę noc wystarczy,  
że jestem dla siebie  
łagodny.*



*Nie muszę rozwiązać wszystkiego dzisiaj.*



Akceptacja emocji nie oznacza zgody na to, co się wydarzyło.  
Oznacza jedynie, że przestajesz walczyć z własnym doświadczeniem w tej chwili.



Jeśli emocje stają się przytłaczające, pojawia się poczucie zagrożenia albo  
myśli o zrobieniu sobie krzywdy, skontaktuj się natychmiast z lokalnymi  
służbami ratunkowymi lub zaufanym specjalistą.



# Gdy budzisz się w środku nocy

Przebudzenie w nocy nie musi oznaczać, że cała noc jest stracona. Najważniejsze jest, aby nie zamieniać krótkiego przebudzenia w nowy początek dnia.



Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:

- budzisz się i od razu sprawdzasz godzinę;
- zaczynasz liczyć, ile snu Ci zostało;
- myśli szybko wracają do obowiązków;
- czujesz napięcie, ponieważ nie zasypiasz natychmiast.



Telefon poza zasięgiem



## PIERWSZE 5 MINUT



1

### MINUTA 1 — NIE SPRAWDZAJ GODZINY



Pozostaw telefon poza zasięgiem. Jeśli zobaczysz godzinę, nie obliczaj czasu pozostałego do rana.

2

### MINUTA 2 — POCZUJ PODŁOŻE



Zauważ trzy punkty kontaktu ciała z materacem lub poduszką.

3

### MINUTA 3 — ROZLUŹNIJ TWARZ



Pozwól opaść szczękę, językowi i powiekom.

4

### MINUTA 4 — ODDYCHAJ NATURALNIE



Nie próbuj oddychać bardzo głęboko. Pozwól, aby wydech był spokojny i miękki.

5

### MINUTA 5 — ZMIENŃ CEL



Zamiast myśleć: *muszę zasnąć*, powiedz: *Teraz tylko odpoczywam*. Sen może przyjść sam.

## JEŚLI NADAL NIE ŚPISZ

Jeśli czujesz narastającą frustrację i przez dłuższy czas nie możesz zasnąć, wstań spokojnie, przejdź do słabo oświetlonego miejsca i wykonaj cichą, niebudzącą czynność. Wróć do łóżka, gdy ponownie poczujesz senność.



Nie:

- włączaj jasnego światła;
- sprawdzaj wiadomości;
- rozpoczynaj pracy;
- jedz ciężkiego posiłku;
- oceniaj całą noc na podstawie jednego przebudzenia.



Twoim zadaniem nie jest zmusić się do snu.  
Twoim zadaniem jest nie zwiększać pobudzenia.





# Po zbyt długim patrzeniu w ekran

Po długim czasie przed ekranem oczy mogą być zmęczone, a umysł nadal oczekuje kolejnych informacji. Potrzebujesz wyraźnego końca, a nie tylko odłożenia telefonu obok poduszki.



## Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:

- korzystałeś z telefonu tuż przed snem;
- czujesz suchość lub zmęczenie oczu;
- masz ochotę sprawdzić jeszcze jedną wiadomość;
- trudno Ci przerwać przewijanie treści.

## 5 MINUT — KROK PO KROKU

1

### MINUTA 1 — ZAKOŃCZ



Zamknij wszystkie aplikacje. Włącz tryb nocny lub wyciszenie. Odłóż urządzenie poza zasięgiem ręki.

2

### MINUTA 2 — ZMIEN ŚWIATŁO



Wyłącz jasne światło górne. Pozostaw jedynie łagodne, ciepłe oświetlenie.

3

### MINUTA 3 — ODPOCZNIJ WZROKIEM



Spójrz na odległy, nieruchomy punkt albo zamknij oczy. Nie pocieraj mocno powiek.

4

### MINUTA 4 — ROZLUŻNIJ DŁONIE I KARK



Otwórz dłonie. Wykonaj mały, wygodny ruch barkami. Pozwól głowie wrócić do neutralnej pozycji.

5

### MINUTA 5 — WYBIERZ JEDEN SPOKOJNY BODZIEC



Przenieś uwagę na oddech, miękkość koca albo cichy dźwięk w pokoju.



## ZASADA JEDNEGO KOŃCA

Po rozpoczęciu rytuału nie wracaj już do ekranu, chyba że wymaga tego bezpieczeństwa lub pilna sytuacja.



*Odłożenie telefonu to nie kara. To sygnał, że Twój dzień informacyjny właśnie się zakończył.*

## Gdzie będzie spał Twój telefon?

- ☐ na biurku
- ☐ poza sypialnią
- ☐ na półce poza zasięgiem
- ☐ w trybie samolotowym lub nocnym



- czeka Cię ważne spotkanie;
- boisz się, że o czymś zapomnisz;
- wyobrażasz sobie najgorsze scenariusze;
- planujesz jutro wiele razy, ale nadal nie czujesz spokoju.

## 1



2



## PRZEWIDYWANIE

Na pewno wszystko  
pójdzie źle.

- ✦ Fakt opisuje to, co rzeczywiście wiesz.
- Przewidywanie opisuje scenariusz tworzony przez umysł.

3



Co możesz zrobić jutro rano? Wybierz tylko jedną czynność.



4

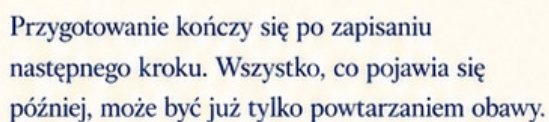


Odłóż kartkę i powiedz: Plan jest zapisany.  
Nie muszę go już powtarzać.

5



Zauważ poduszkę, koc, oddech i dźwięki pokoju.  
Powiedz: Jutro zajmę się jutrem. Teraz jest czas odpoczynku.



| Fakt                                                                          | Przewidywanie                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  |
| Mój jeden krok na jutro                                                       |                                                                                                                                                                     |
| <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                                                                                     |

Moja obawa:

Fakt:

Jeden krok na jutro: \_\_\_\_\_



# Sen poza domem

Nowe miejsce może być wygodne, ale nadal nieznane dla Twojego ciała. Inne dźwięki, zapachy, światło i układ pokoju mogą utrudniać wyciszenie. Mały, powtarzalny rytuał może stworzyć poczucie znajomości.



Ten rytuał jest dla Ciebie, jeśli:

- śpisz w hotelu lub u bliskich;
- podróżujesz służbowo;
- zmieniłeś strefę czasową;
- nowe dźwięki i światło utrudniają Ci odpoczynek.

TWÓJ DOM



NOWE MIEJSCE



## 5 MINUT — KROK PO KROKU

1



### MINUTA 1 — OSWÓJ PRZESTRZEŃ

Sprawdź, gdzie znajdują się drzwi, łazienka, światło i potrzebne przedmioty. Zamknij walizkę i usuń rzeczy z bezpośredniego otoczenia łóżka.

2



### MINUTA 2 — OGRANICZ BODŹCE

Zasłoń okno, wycisz telefon i zmniejsz oświetlenie. Jeśli potrzebujesz, użyj zatyczek do uszu lub maski na oczy.

3



### MINUTA 3 — DODAJ ZNAJOMY ELEMENT

Połóż obok siebie przedmiot kojarzący się z domem: szalik, własną poszewkę, książkę albo mały notes.

4



### MINUTA 4 — POWTÓRZ ZNANY RYTUAŁ

Wybierz jeden rytuał z tego przewodnika: oddech, skan ciała albo dłoń na sercu i brzuchu.

5



### MINUTA 5 — ZAKOTWICZ SIĘ W MIEJSCU

Powiedz: *To miejsce jest inne, ale mój rytuał pozostaje znajomy. Na tę noc mogę tutaj odpocząć.*



### PRZED PODRÓŻĄ ZABIERZ:

- ☐ maskę na oczy
- ☐ zatyczki do uszu
- ☐ mały notes
- ☐ wygodne ubranie do snu
- ☐ znany, bezpieczny element zapachowy, jeśli go dobrze tolerujesz



Nie używaj świec, kadzideł ani urządzeń grzewczych w miejscu, w którym jest to zabronione. Zawsze przestrzegaj zasad bezpieczeństwa obiektu.





## MODUŁ 4

# Ciepło, Aromat i Zmysły

Wykorzystaj światło, temperaturę, zapach, smak i dźwięk, aby stworzyć spokojny sygnał końca dnia.

Zmysły mogą przypominać  
ciału, że nie musi już  
odbierać tak wielu informacji.



W tym module nauczysz się  
korzystać z ciepła, łagodnych  
aromatów, naparów i dźwięków  
bez przesady, bezpiecznie  
i zgodnie z własną tolerancją.



# Bezpieczne korzystanie z ziół i aromatów

Naturalne nie zawsze oznacza odpowiednie dla każdego.  
Zioła, napary i olejki eteryczne mogą powodować alergie,  
podrażnienia lub wchodzić w interakcje z lekami.

## ZIOŁA I NAPARY



- ✓ Sprawdź skład produktu.
  - ✓ Wybieraj napary bez kofeiny.
  - ✓ Stosuj niewielką porcję, szczególnie przed snem.
  - ✓ Upewnij się, że dany składnik jest dla Ciebie bezpieczny.
  - ✓ Jeśli przyjmujesz leki, skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
- 
- ✗ Nie łącz wielu ziół bez znajomości ich działania.
  - ✗ Nie traktuj naparu jako zamiennika leczenia.

## AROMATY



- ✓ Zaczynij od bardzo małej ilości.
  - ✓ Zapewnij możliwość przewietrzenia pomieszczenia.
  - ✓ Używaj produktów zgodnie z instrukcją producenta.
  - ✓ Przerwij stosowanie, jeśli pojawi się ból głowy, kaszel, nudności lub podrażnienie.
- 
- ✗ Nie nakładaj nierozcieńczonego olejku eterycznego na skórę.
  - ✗ Nie połykaj olejków eterycznych.
  - ✗ Nie rozpylaj aromatu bezpośrednio przy twarzy.

## SKONSULTUJ SIĘ PRZED UŻYCIEM, JEŚLI:

-  • jesteś w ciąży lub karmisz piersią;
-  • przyjmujesz leki;
-  • masz astmę, alergie lub chorobę przewlekłą;
-  • przygotowujesz rytuał dla dziecka;
-  • w pomieszczeniu przebywają zwierzęta.



**Zapach ma być ledwo zauważalnym tłem, a nie dominującym bodźcem.**



## TEST TOLERANCJI



- Użyj minimalnej ilości.
- Odczekaj kilka minut.
- Sprawdź oddech, skórę, oczy i samopoczucie.
- Jeśli pojawi się dyskomfort, przerwij praktykę i przewietrz pomieszczenie.



Przewietrz pomieszczenie.



Stosuj zgodnie z zaleceniem.



Wybieraj produkty wysokiej jakości.



Obserwuj swoje ciało i reaguj z troską.



Notuj, co Ci służy, a czego unikać.



# Rytuał ciepłego naparu

Ciepły napój może stać się prostym sygnałem zwolnienia. Najważniejszy nie jest wyjątkowy skład, ale sposób, w jaki zatrzymujesz się, czujesz ciepło i kończysz aktywną część dnia.



Wybierz napój bez kofeiny, który dobrze tolerujesz. Może to być ciepła woda albo prosty napar dopuszczony dla Ciebie przez lekarza lub farmaceutę.



## Wybierz ten rytuał, gdy:

- potrzebujesz spokojnej czynności przed snem;
- chcesz zastąpić wieczorne przewijanie telefonu;
- lubisz ciepło i łagodne smaki;
- potrzebujesz wyraźnego zakończenia dnia.



**1 MINUTA 1 – PRZYGOTUJ**  
Zagotuj wodę i przygotuj niewielką porcję napoju. Nie wypełniaj kubka po sam brzeg.



**2 MINUTA 2 – POCZUJ CIEPŁO**  
Obejmij kubek dłońmi, jeśli temperatura jest bezpieczna. Zauważ ciepło bez pośpiechu.



**3 MINUTA 3 – ZAUWAŻ ZAPACH**  
Przybliż kubek tylko na komfortową odległość. Nie wykonuj bardzo głębokich wdechów.



**4 MINUTA 4 – PIJ POWOLI**  
Weź dwa lub trzy małe łyki. Zauważ temperaturę i smak.



**5 MINUTA 5 – ZAKOŃCZ**  
Odlóż kubek. Powiedz: *Nie muszę już niczego przyspieszać.*



Napój nie powinien być bardzo gorący. Ogranicz ilość płynu, jeśli częste wizyty w toalecie zakłócają Twój sen.



## Przed snem unikaj:

- kawy;
- napojów energetycznych;
- dużej ilości czarnej lub zielonej herbaty;
- bardzo słodkich napojów;
- alkoholu jako sposobu na zasypianie.



Rytuałem jest chwila uważności, nie sam napój.



# Rytuał łagodnego aromatu

Delikatny, dobrze tolerowany zapach może stać się częścią wieczornego rytuału. Nie powinien jednak dominować w pomieszczeniu ani utrudniać swobodnego oddychania.



## Wybierz ten rytuał, gdy:



- zapach pomaga Ci zauważyć zmianę atmosfery;
- chcesz stworzyć powtarzalny sygnał końca dnia;
- dobrze tolerujesz łagodne aromaty;
- pomieszczenie można łatwo przewietrzyć.

## Przygotowanie



Wybierz jeden znany i bezpieczny dla Ciebie produkt. Użyj minimalnej ilości zgodnie z instrukcją producenta.



## 5 MINUT — KROK PO KROKU



1

### MINUTA 1 — PRZEWIETRZ



Otwórz okno na chwilę albo upewnij się, że w pokoju jest świeże powietrze.

2

### MINUTA 2 — UŻYJ MINIMALNEJ ILOŚCI



Zapach powinien być bardzo delikatny. Jeśli od razu staje się intensywny, użyłeś go zbyt dużo.

3

### MINUTA 3 — ODDAŁ ŹRÓDŁO



Nie ustawiaj produktu tuż przy twarzy lub poduszce. Pozostaw go w bezpiecznej odległości.

4

### MINUTA 4 — POŁĄCZ Z ODDECHEM



Wykonaj trzy naturalne oddechy. Nie wciągaj aromatu głęboko ani gwałtownie.

5

### MINUTA 5 — ZAMKNIJ RYTUAŁ



Powiedz: *Ten zapach oznacza, że mój dzień się kończy.* Następnie wyłącz lub usuń źródło aromatu, jeśli wymaga tego sposób użycia.

## Natychmiast przerwij, jeśli pojawi się:



- ból głowy;
- kaszel;
- pieczenie oczu;
- duszność;
- nudności;
- podrażnienie skóry.



- ✓ Nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę.
- ✓ Nie połykaj olejków eterycznych.
- ✓ Nie używaj otwartego ognia podczas zasypiania.
- ✓ Sprawdź bezpieczeństwo produktu w obecności dzieci i zwierząt.

## Mój bezpieczny sygnał zapachowy:

### Jak reaguje moje ciało?

- ☐ neutralnie
- ☐ przyjemnie
- ☐ pojawia się dyskomfort — przerywam



Najlepszy aromat do snu to taki,  
który jest bezpieczny, subtelny i dobrze tolerowany.





# Ciepło dla stóp

Ciepło może pomóc stworzyć poczucie komfortu i wyraźnie oddzielić aktywną część dnia od odpoczynku. Ten rytuał nie wymaga specjalnych produktów — najważniejsze są bezpieczeństwo, łagodna temperatura i chwila spokojnej uwagi.

## Wybierz ten rytuał, gdy:

- Twoje stopy są chłodne;
- trudno Ci poczuć komfort w łóżku;
- potrzebujesz prostego rytuału bez intensywnego skupienia;
- ciepło pomaga Ci się wyciszyć.

### OPCJA 1 — CIEPŁA WODA



Włóż stopy do przyjemnie ciepłej, ale nie gorącej wody.

### OPCJA 2 — CIEPŁE SKARPETY



Załóż czyste, suche i wygodne skarpety, które nie uciskają.

### OPCJA 3 — ŁAGODNA KOMPRESJA



Przyłóż lekko ciepły ręcznik lub termofor zabezpieczony materiałem.



## KOMFORTOWY ZAKRES CIEPŁA



✦ Ciepło powinno być przyjemne i kojące. Nigdy parzące.

## 5 MINUT — KROK PO KROKU

1

### MINUTA 1 — SPRAWDŹ TEMPERATURĘ



Dotknij wody, ręcznika lub termoforu dłonią. Ciepło powinno być przyjemne, nigdy parzące.

2

### MINUTA 2 — POCZUJ KONTAKT



Zauważ temperaturę, ciężar i punkty kontaktu ze stopami.

3

### MINUTA 3 — ROZLUŹNIJ PALCE



Delikatnie porusz palcami stóp, a następnie pozwól im odpocząć.

4

### MINUTA 4 — POŁĄCZ CIEPŁO Z ODDECHEM



Przy każdym wydechu pomyśl: *Moje ciało może zwolnić.*

5

### MINUTA 5 — ZAKOŃCZ BEZ POŚPIECHU



Osuś stopy dokładnie, jeśli używaś wody. Przejdź spokojnie do łóżka, bez wracania do telefonu lub obowiązków.



- ✗ Nie używaj bardzo gorącej wody ani źródła ciepła bezpośrednio na skórze.
- ✗ Nie zasypiaj z aktywnym urządzeniem grzewczym, jeśli producent nie potwierdza, że jest ono do tego przeznaczone.
- ✗ Jeśli masz zaburzenia czucia, problemy z krążeniem, neuropatię lub cukrzycę, skonsultuj stosowanie ciepła ze specjalistą.



Ciepło ma być spokojnym tłem rytuału, a nie intensywnym bodźcem.



# Dźwięk, który wycisza

Całkowita cisza nie zawsze jest możliwa ani potrzebna. Cichy, jednostajny dźwięk może stworzyć spokojniejsze tło i zmniejszyć uwagę kierowaną na pojedyncze odgłosy otoczenia.



## Wybierz ten rytuał, gdy:



- przeszkadzają Ci odgłosy ulicy lub sąsiadów;
- reagujesz na nagłe zmiany dźwięku;
- cisza sprawia, że bardziej skupiasz się na myślach;
- spokojne dźwięki pomagają Ci zwolnić.

## Możesz wybrać:



- delikatny szum deszczu;
- spokojny szum wentylatora;
- biały, różowy lub brązowy szum o niskiej głośności;
- cichy dźwięk fal;
- jednostajny dźwięk natury bez nagłych zmian.



## Przed położeniem się ustaw:

- ☐ odpowiednią głośność
- ☐ tryb bez powiadomień
- ☐ automatyczne wyłączenie
- ☐ urządzenie w bezpiecznej odległości



30–60 min



urządzenie w bezpiecznej odległości



- ✗ Nie ustawiaj wysokiej głośności.
- ✗ Nie zasypiaj regularnie w słuchawkach, jeśli powodują ucisk, dyskomfort lub ograniczają świadomość otoczenia.
- ✗ Zachowaj możliwość usłyszenia alarmu, dziecka, czujnika dymu lub innego ważnego sygnału bezpieczeństwa.



**Dobry dźwięk do snu  
nie przyciąga uwagi.  
Pomaga jej łagodnie odpłynąć.**

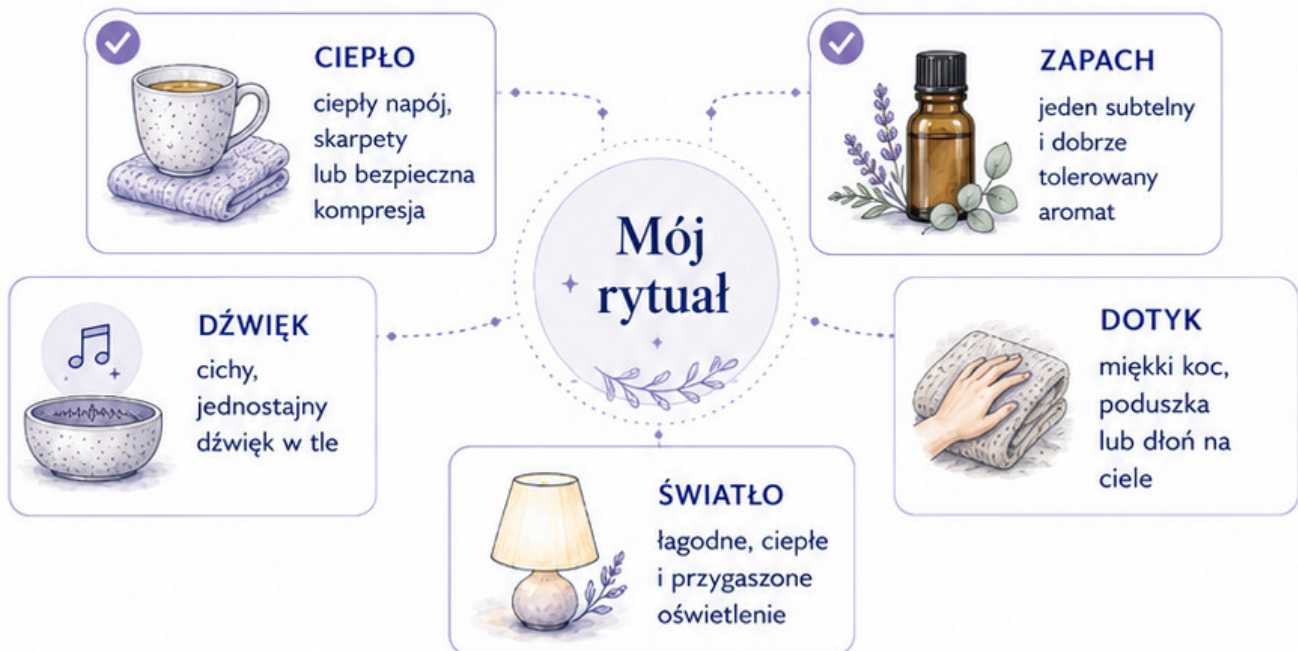




# Stwórz własny rytuał sensoryczny

Więcej bodźców nie zawsze oznacza większe wyciszenie.  
Najskuteczniejszy rytuał sensoryczny jest prosty, przewidywalny  
i łatwy do powtórzenia każdego wieczoru.

## ✧ WYBIERZ MAKSYMALNIE DWA ELEMENTY ✧



1

### KROK 1 — WYBIERZ POTRZEBĘ



Dokończ zdanie:  
Dziś najbardziej  
potrzebuję...

ciepła

ciszy

poczucia bezpieczeństwa

mniej liczby bodźców

łagodnego skupienia

2

### KROK 2 — WYBIERZ ELEMENT GŁÓWNY



Wybierz jeden  
bodziec, który  
już dobrze znasz  
i tolerujesz.

3

### KROK 3 — DODAJ JEDEN ELEMENT WSPIERAJĄCY



Dodaj drugi  
element tylko  
wtedy, gdy nie  
komplikuje  
rytuału.

4

### KROK 4 — USTAL KOLEJNOŚĆ



1. Przygaszam światło.  
Włączam cichy dźwięk  
deszczu.  
Odkładam telefon.  
Oddycham spokojnie  
przez dwie minuty.

5

### KROK 5 — SPRAWDŹ REAKCJĘ



Po praktyce zapytaj:  
Czy czuję mniej  
napięcia? Czy któryś  
bodziec był zbyt  
intensywny? Co chcę  
powtórzyć jutro?



Mój element główny: .....



Mój element wspierający: .....



Mój sygnał rozpoczęcia: .....



Mój sygnał zakończenia: .....



### Mniej znaczy więcej

Nie łącz jednocześnie mocnego  
zapachu, jasnego światła,  
głośnego dźwięku i wielu  
dodatkowych czynności.  
Rytuał ma zmniejszać liczbę  
bodźców, a nie tworzyć  
nowe zadanie.



## MODUŁ 5

# Twój Plan Głębokiego Odpoczynku

Połącz wybrane elementy w prostą rutynę,  
którą możesz powtarzać bez presji.

Nie potrzebujesz idealnego wieczoru.  
Potrzebujesz rytuału,  
do którego możesz wracać.



**WYBIERZ**  
to, co naprawdę  
Ci pomaga.



**ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW**  
Pięć minut może zmienić  
cały wieczór.



**ZAPISUJ**  
swoje doświadczenia  
i spostrzeżenia.



**ZWRACAJ UWAGĘ**  
na postępy,  
nie na perfekcję.



W ostatnim module wybierzesz własną sekwencję,  
przetestujesz ją przez siedem nocy  
i nauczysz się zauważać postępy bez ciągłego oceniania snu.



# Zbuduj swój rytuał 5 minut

Dobry rytuał nie jest najbardziej rozbudowany.  
Jest tak prosty, że możesz wykonać go także po trudnym, męczącym lub chaotycznym dniu.



Sygnal  
rozpoczęcia



Praktyka  
główna



Sygnal  
zakończenia

1

## SYGNAŁ ROZPOCZĘCIA – 1 MINUTA

Wybierz jedną czynność, która  
oznacza koniec aktywnej części dnia.

- ☐ odkładam telefon
- ☐ przygaszam światło
- ☐ zamykam notes lub komputer
- ☐ przygotowuję łóżko
- ☐ zakładam wygodne ubranie



2

## PRAKTYKA GŁÓWNA – 3 MINUTY

Wybierz jeden rytuał.

- ☐ Oddech 4–6
- ☐ Rozluźnienie szczęki i barków
- ☐ Opróżnienie głowy
- ☐ Skan ciała
- ☐ Powrót do chwili obecnej
- ☐ Dłoń na sercu i brzuchu
- ☐ Spokojny obraz
- ☐ Rytuał sensoryczny



3

## SYGNAŁ ZAKOŃCZENIA – 1 MINUTA

Wybierz krótkie zakończenie.

- ☐ trzy spokojne wydechy
- ☐ jedno wspierające zdanie
- ☐ zamknięcie notesu
- ☐ zgaszenie lampki
- ☐ ułożenie się w wygodnej pozycji



## MÓJ RYTUAŁ



1 minuta — zaczynam od:

\_\_\_\_\_



3 minuty — wykonuję:

\_\_\_\_\_



1 minuta — kończę przez:

\_\_\_\_\_



Przez najbliższe siedem wieczorów  
spróbuję rozpocząć rytuał około  
godziny: \_\_\_\_\_

W bardzo trudny wieczór wykonaj  
wersję minimalną: odłóż telefon,  
zrób trzy spokojne wydechy  
i rozluźnij szczękę.  
Nawet jedna minuta  
podtrzymuje nawyk.



Rytuał ma wspierać Twój wieczór.  
Nie może stać się kolejnym obowiązkiem do idealnego wykonania.





# Plan 7 spokojniejszych nocy

Przez siedem wieczorów nie próbuj oceniać, czy śpisz idealnie.  
Sprawdzaj jedynie, które praktyki pomagają Ci spokojniej zakończyć dzień.



## DZIEŃ 1 — OBSERWACJA



Sprawdź, co jest najbardziej aktywne: głowa, ciało, emocje czy otoczenie. Wykonaj minutę spokojnej obserwacji.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 2 — ODDECH



Wykonaj rytuał Oddech 4–6 albo jego łagodniejszą wersję 3–4.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 3 — CIAŁO



Rozluźnij szczękę i barki lub wykonaj krótki skan ciała.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 4 — MYŚLI



Zapisz trzy najważniejsze myśli i odłóż je do jutra.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 5 — ZMYŚŁY



Wybierz jeden bezpieczny element: ciepło, dźwięk, dotyk albo przygaszone światło.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 6 — WŁASNA SEKWENCJA



Połącz sygnał rozpoczęcia, trzuminutową praktykę i sygnał zakończenia.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



## DZIEŃ 7 — POWTÓRZENIE



Wybierz rytuał, który był dla Ciebie najbardziej naturalny. Wykonaj go ponownie bez dodawania nowych elementów.

- ✦ Napięcie przed: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Napięcie po: \_\_\_\_ / 10
- ✦ Jedno zdanie obserwacji: \_\_\_\_\_



Nie porównuj jednej nocy z drugą wyłącznie na podstawie liczby godzin snu.

Zwróć uwagę także na:

- łatwość rozpoczęcia odpoczynku;
- poziom napięcia;
- potrzebę sięgania po telefon;
- poczucie spokoju przed położeniem się.



Celem siedmiu nocy  
nie jest perfekcyjny sen.  
Celem jest znalezienie  
rytuału, który naprawdę  
pasuje do Ciebie.



# Dziennik snu i samopoczucia

Krótką obserwacją może pomóc Ci zauważyć, co wspiera odpoczynek.  
Nie zapisuj każdego szczegółu. Wystarczy kilka prostych informacji.



Wypełniaj dziennik rano lub w ciągu dnia, nie podczas nocnego przebudzenia.



DATA: \_\_\_\_\_

GODZINA ROZPOCZĘCIA RYTUAŁU: \_\_\_\_\_



WYBRANY RYTUAŁ:

- |                                             |                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> oddech             | <input type="checkbox"/> uważność sensoryczna |
| <input type="checkbox"/> rozluźnienie ciała | <input type="checkbox"/> wizualizacja         |
| <input type="checkbox"/> zapisanie myśli    | <input type="checkbox"/> własna sekwencja     |



NAPIĘCIE PRZED RYTUAŁEM:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



NAPIĘCIE PO RYTUALE:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



JAK OCENIAM POCZĄTEK NOCY?

- |                                               |                                     |                                    |                                   |                                             |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bardzo<br>niepokojny | <input type="checkbox"/> niepokojny | <input type="checkbox"/> neutralny | <input type="checkbox"/> spokojny | <input type="checkbox"/> bardzo<br>spokojny |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|



CZY SIĘGAŁEM PO TELEFON PO RYTUALE?

- ☐ tak ☐ nie



JAK CZUJĘ SIĘ RANO?

- |                                             |                                   |                                     |                                            |                                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bardzo<br>zmęczony | <input type="checkbox"/> zmęczony | <input type="checkbox"/> neutralnie | <input type="checkbox"/> dość<br>wypoczęty | <input type="checkbox"/> wypoczęty |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|



JEDNO ZDANIE OBSERWACJI:

Po siedmiu dniach sprawdź:

- który rytuał najłatwiej było rozpocząć;
- po którym najczęściej zmniejszało się napięcie;
- co utrudniało regularność;
- jaki element chcesz zachować.



Nie używaj dziennika  
do oceniania siebie.

Pojedyncza trudna noc  
nie oznacza braku postępu.



# Jak śledzić postępy bez presji

Sen nie działa jak egzamin. Im bardziej próbujesz kontrolować każdy wynik, tym więcej napięcia możesz stworzyć. Postęp często pojawia się w małych zmianach, które łatwo przeoczyć.

## POSTĘP MOŻE WYGLĄDĄĆ TAK:

|                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>wcześniejsze zauważasz napięcie</p> |  <p>rzadziej zabierasz telefon do łóżka</p>        |  <p>łatwiej rozpoczynasz rytuał</p>                    |  <p>szybciej wracasz do spokojnego oddechu</p>            |
|  <p>potrafisz nazwać swoją potrzebę</p> |  <p>mniej walczysz z pojedynczym przebudzeniem</p> |  <p>wyбираasz prostszą praktykę zamiast rezygnować</p> |  <p>okazujesz sobie więcej łagodności po trudnej nocy</p> |

| PRESJA                                                                                                                                  |                                                                                     | ŁAGODNE PODEJŚCIE                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Muszę zasnąć natychmiast.</p>                    |  |  <p>Tworzę warunki do odpoczynku.</p>                  |
|  <p>Muszę wykonać cały rytuał idealnie.</p>          |                                                                                     |  <p>Mogę wykonać krótszą wersję.</p>                   |
|  <p>Jedna trudna noc oznacza, że nic nie działa.</p> |                                                                                     |  <p>Jedna noc nie definiuje całego procesu.</p>        |
|  <p>Muszę kontrolować każdą godzinę snu.</p>         |                                                                                     |  <p>Obserwuję ogólny kierunek, nie każdy szczegół.</p> |

## RAZ W TYGODNIU ZAPYTAJ:

|                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  <p>Co było dla mnie najłatwiejsze?</p> | 2  <p>Co rzeczywiście zmniejszało napięcie?</p> | 3  <p>Co mogę uprościć?</p> | 4  <p>Który rytuał chcę powtórzyć?</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



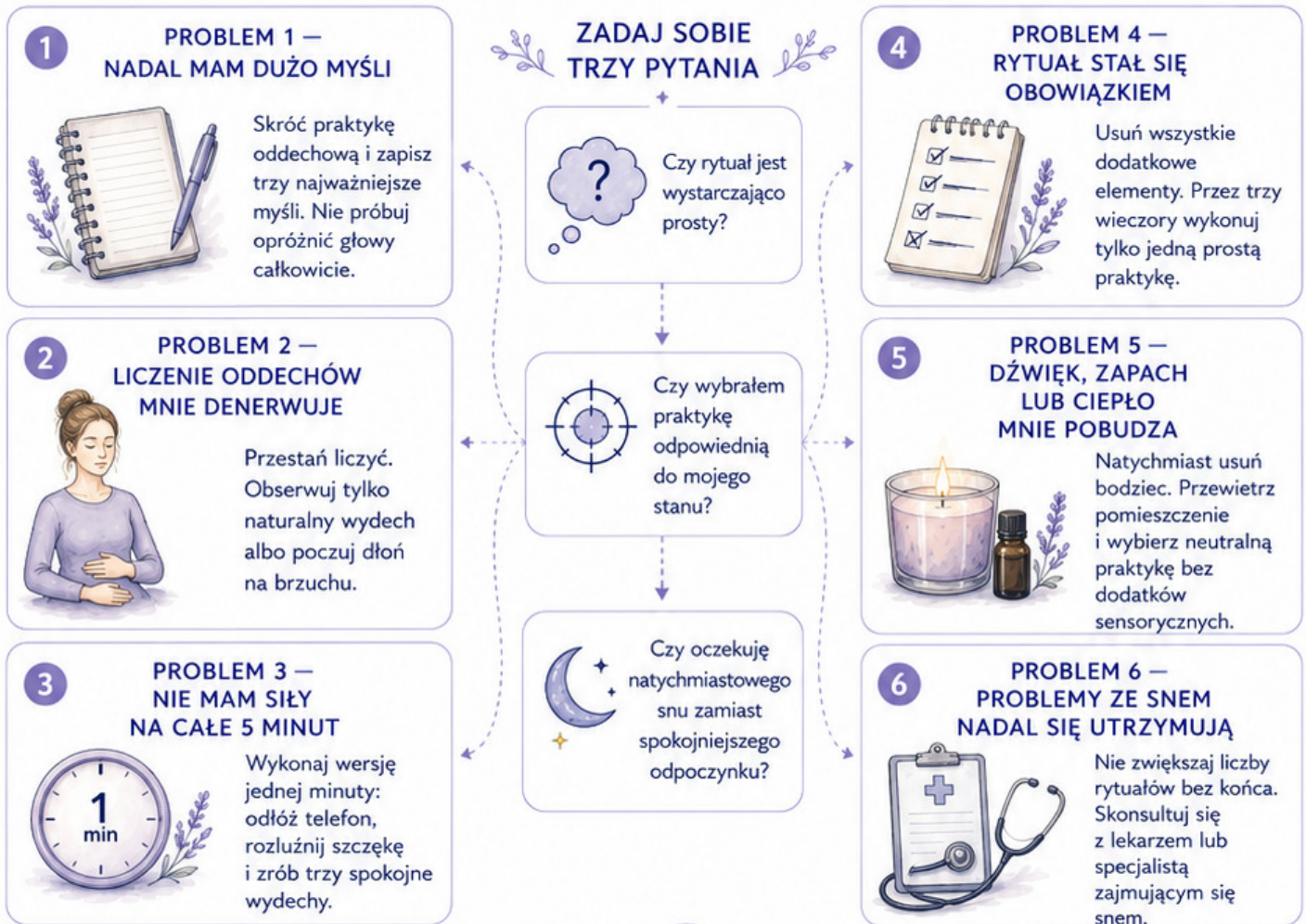
Najważniejszym wskaźnikiem nie jest perfekcyjna noc. Jest nim zdolność do spokojniejszego reagowania na różne wieczory.





# Co zrobić, gdy rytuał nie pomaga od razu

Rytuał nie jest przyciskiem, który natychmiast wyłącza myśli lub napięcie. Jego zadaniem jest stworzenie spokojniejszego przejścia do odpoczynku. Czasem potrzebujesz kilku prób, prostszej wersji albo innego rodzaju praktyki.



## ZMIENIAJ TYLKO JEDNĄ RZECZ NARAZ

- ✓ Przez trzy noce zmień wyłącznie godzinę rozpoczęcia rytuału.
- ✓ Nie zmieniaj jednocześnie oddechu, dźwięku, zapachu, światła i miejsca.



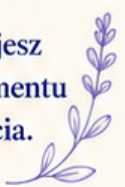
*Mała zmiana  
= jasna informacja  
dla ciała i umysłu.*

## Skontaktuj się ze specjalistą, jeśli trudności ze snem:

-  trwają przez dłuższy czas;
-  często wpływają na pracę, naukę lub prowadzenie pojazdu;
-  wiążą się z dusznością, głośnym chrapaniem lub nagłymi wybudzeniami;
-  towarzyszą silnemu lękowi, obniżonemu nastrojowi lub innym niepokojącym objawom.



Brak natychmiastowego efektu nie oznacza porażki. Może oznaczać, że potrzebujesz prostszej praktyki, innego momentu albo profesjonalnego wsparcia.





# Twój wieczór może wyglądać inaczej

Nie masz pełnej kontroli nad każdą nocą.  
Możesz jednak wpływać na sposób, w jaki kończysz dzień.  
Możesz odłożyć telefon.  
Możesz zauważyć napięcie.  
Możesz wykonać jeden spokojny wydech.  
Możesz zapisać myśl zamiast powtarzać ją przez całą noc.  
Możesz wybrać łagodność zamiast presji.

Pięciominutowy rytuał nie musi być idealny, aby mieć znaczenie.  
Najważniejsze jest to, że tworzysz dla siebie krótką przestrzeń  
bez wymagań, pośpiechu i kolejnych zadań.

Nie oceniaj swojej praktyki na podstawie jednej nocy.  
Wracaj do niej spokojnie, obserwuj swoje potrzeby  
i upraszczaj wszystko, co staje się zbyt trudne.

Odpoczynek nie jest nagrodą, na którą musisz zasłużyć.  
Jest podstawową potrzebą, o którą możesz troszczyć się  
krok po kroku.



## MOJE ZOBOWIĄZANIE

Przez najbliższe siedem wieczorów chcę dać sobie pięć minut na: \_\_\_\_\_

Rytuał, od którego zacznę: \_\_\_\_\_

Godzina lub moment rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

Zdanie, które chcę zapamiętać: \_\_\_\_\_



Nie muszę zasnąć na polecenie. Mogę stworzyć spokojne warunki do odpoczynku.



## PAMIĘTAJ

Ten przewodnik wspiera codzienne nawyki związane z odpoczynkiem,  
ale nie zastępuje diagnozy ani leczenia.

Jeśli problemy ze snem utrzymują się, nasilają lub wpływają na Twoje zdrowie,  
bezpieczeństwo i codzienne funkcjonowanie,  
skontaktuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.



Na dzisiaj nie musisz robić niczego więcej.

Wybierz jeden rytuał.

Odlóż dzień.

Pozwól sobie odpocząć.