



# Święte Kąpiele:

## +50 Rytuałów Energetycznej Autoochrony

Wizualny przewodnik z 56 rytuałami kąpielowymi  
dla wyciszenia, symbolicznego oczyszczenia  
i codziennej autoochrony.







# Prawa autorskie i informacja o charakterze materiału



## PRAWA AUTORSKIE

© 2025 Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten przewodnik jest chroniony prawem autorskim. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do osobistego, niekomercyjnego użytku edukacyjnego. Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania, odsprzedaży lub wykorzystywania treści w celach komercyjnych bez pisemnej zgody autora.



## WAŻNA INFORMACJA

Ten przewodnik przedstawia symboliczne praktyki wellbeing, uważności i stawiania granic. Rytuały mają charakter wspierający równowagę energetyczną i rozwój osobisty. Nie zastępują profesjonalnej porady medycznej. Rytuały nie diagnozują, nie zapobiegają ani nie leczą chorób.



## BEZPIECZNE KORZYSTANIE

Zrezygnuj z użycia, jeśli podczas rytuału wystąpi podrażnienie, dyskomfort lub niepokój. Dostosuj składniki do swojej indywidualnej wrażliwości. W razie wątpliwości, w ciąży, przy chorobach skóry lub przewlekłych – skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą.





# Spis treści



**00** — Okładka



**01** — Prawa autorskie i informacja o charakterze materiału



**02** — Spis treści



**03** — Wprowadzenie



**MODUŁ 01** — Podstawy Świętej Kąpieli

**(04–10)**



**MODUŁ 02** — Składniki i bezpieczne przygotowanie

**(11–20)**



**MODUŁ 03** — Oczyszczenie po ciężkim dniu

**(21–35)**



**MODUŁ 04** — Granice emocjonalne i relacje

**(36–50)**



**MODUŁ 05** — Dom, praca, tłum i świat cyfrowy

**(51–65)**



**MODUŁ 06** — Sen, regeneracja i wewnętrzny spokój

**(66–80)**



**MODUŁ 07** — Osobisty plan autoochrony

**(81–85)**



**Łącznie: 56 rytuałów kąpielowych + plany gotowe do wdrożenia**







# Wprowadzenie



1

## Co znajdziesz w środku

- 56 prostych rytuałów kąpielowych
- Zamienniki składników
- Intencje do każdego rytuału
- Praktyki oddechowe
- Sugerowany czas trwania
- Kroki zamykające
- Notatki bezpieczeństwa
- 7-dniowy plan
- 30-dniowy plan
- Mapa decyzji rytuału



2

## Dla kogo jest ten przewodnik

Ten przewodnik jest dla Ciebie, jeśli szukasz spokoju, symbolicznego oczyszczenia po trudnym kontakcie, wzmocnienia granic emocjonalnych oraz powtarzalnej, wspierającej praktyki dbania o siebie.



3

## Jak korzystać z materiału

- Wybierz rytuał zgodnie z aktualną potrzebą.
- Przeczytaj najpierw notatki bezpieczeństwa.
- Przygotuj składniki w spokojny sposób.
- Po kąpieli zanotuj odczucia w dzienniku.



*Nie chodzi o perfekcyjny rytuał.  
Chodzi o mały moment  
powrotu do siebie.*







MODUŁ 01

# PODSTAWY ŚWIĘTEJ KĄPIELI

Fundamenty bezpiecznego rytuału



Zanim przejdziesz do konkretnych kąpiel, poznaj zasady, które pomogą Ci korzystać z tego przewodnika spokojnie, świadomie i bezpiecznie.







# Jak korzystać z tego przewodnika



## Każda strona rytuału zawiera

- ✦ kiedy zastosować rytuał
- ✦ listę składników
- ✦ zamienniki
- ✦ przygotowanie wody
- ✦ kroki wykonania
- ✦ intencję
- ✦ oddech
- ✦ czas trwania
- ✦ zakończenie
- ✦ wskazówki bezpieczeństwa



## Prosty sposób pracy

1. Zatrzymaj się i nazwij swoją potrzebę.
2. Wybierz rytuał zgodny z sytuacją.
3. Przeczytaj ostrzeżenia i przeciwwskazania.
4. Przygotuj składniki i przestrzeń.
5. Wejdź do kąpieli z intencją i spokojnym oddechem.
6. Po zakończeniu zapisz jedno zdanie o swoim samopoczuciu.



*Nie musisz robić wszystkiego idealnie — regularność jest ważniejsza niż perfekcja.*



# Najpierw bezpieczeństwo

Twoje dobro i zdrowie są priorytetem.  
Praktykuj świadomie i z uważnością.

- ✓



**Używaj tylko składników,**  
które dobrze tolerujesz.
- ✓



**Unikaj bardzo gorącej wody.**  
Woda powinna być ciepła, nie parząca.
- ✓



**Olejek eteryczne zawsze rozcieńczaj.**  
Stosuj je w odpowiednich proporcjach.
- ✓



**Wykonaj próbę uczuleniową**  
przed użyciem nowych składników.  
Nałóż odrobinę na skórę (np. zgięcie łokcia) i odczekaj 24 godziny.
- ✓



**Nie wkładaj kryształów bezpośrednio do wody w wannie.**  
Używaj ich w woreczkach, siatkach lub postaw obok wanny.
- ✓



**Przerwij rytuał,** jeśli pojawi się  
pieczenie, zawroty głowy lub dyskomfort.  
Twoje ciało zawsze daje sygnały.
- ✓



**Zachowaj szczególną ostrożność**  
w czasie ciąży, karmienia piersią,  
podrażnień skóry, alergii, otwartych ran,  
gorączki, problemów kardiologicznych  
oraz chorób przewlekłych.  
W razie wątpliwości skonsultuj się  
z wykwalifikowanym specjalistą.
- ✓



**Pij wodę i unikaj długich kąpeli,**  
gdy czujesz się osłabiona.  
Słuchaj swojego ciała.



## Kiedy zrezygnować z kąpeli

- ✗ Wysoka gorączka.
- ✗ Silne podrażnienie skóry.
- ✗ Ostra infekcja.
- ✗ Znaczne osłabienie organizmu.
- ✗ Gdy kąpiel mogłaby pogorszyć Twój stan lub samopoczucie.





— 07 —

# Czym jest energetyczna autoochrona



W tym przewodniku „energetyczna autoochrona” to symboliczna, osobista praktyka dbania o siebie. To uważność na to, co czujesz, jasne granice, regulacja ciała i układu nerwowego oraz powtarzalne rytuały, które przywracają poczucie bezpieczeństwa, spokoju i wewnętrznej mocy w codziennym życiu.



## Uważność

zauważanie tego, co czujesz i czego potrzebujesz.



## Granice

rozpoznawanie tego, co należy do Ciebie, a co do Ciebie nie należy.



## Regulacja

uspokajanie ciała i układu nerwowego przez ciepło, oddech i powtórzenie.



## Powtarzalność

budowanie małego rytuału, który wspiera codzienną stabilność.



## Czym nie jest

- ✦ To nie magia ani „szybkie” rozwiązania.
- ✦ To nie metoda medyczna ani terapia.
- ✦ To nie zastępstwo dla profesjonalnego wsparcia.

To uzupełniająca praktyka wspierająca dobrostan – nie diagnoza, nie leczenie, nie terapia.





# 08 ✦ Intencja: serce każdego rytuału

Intencja to prosta, wewnętrzna decyzja, która nadaje kierunek Twojemu rytuałowi. To nie magiczna formuła, lecz świadomy wybór, który harmonizuje Twoją uwagę, energię i działanie. Wypowiedz ją spokojnie, z obecnością i zaufaniem. Reszta wydarzy się naturalnie.



## 1. Jak tworzyć intencję

- mów prosto
- używaj czasu teraźniejszego
- wybieraj jedno uczucie lub potrzebę
- formułuj łagodnie i konkretnie



## 2. Prosty wzór

*Dziś wybieram... / Pozwalam sobie... / Zostawiam w wodzie...*

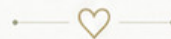


## 3. Przykłady

- 1 Wracam do siebie z łagodnością.
- 2 Oddaję napięcie i wybieram spokój.
- 3 Chronię swoją energię i swoje granice.
- 4 Pozwalam ciału odpocząć.
- 5 Zostawiam to, co nie jest moje.



*Jedno zdanie  
wystarczy.*







# Przygotowanie przestrzeni i ciała

1



## Przestrzeń

- przewietrz łazienkę
- przygotuj ręcznik i ubranie po kąpiel
- odłóż telefon
- wybierz spokojne światło
- ustaw szklankę wody
- przygotuj składniki przed rozpoczęciem

2



## Ciało

- zjedz lekki posiłek wcześniej
- zdejmij biżuterię
- zmyj makijaż jeśli chcesz
- wykonaj 3 spokojne oddechy
- sprawdź temperaturę wody
- wejdź do kąpiel bez pośpiechu

3



## Mini rytuał przed wejściem do wody

- 1 Połóż dłonie na sercu lub brzuchu.
- 2 Zamknij oczy na chwilę.
- 3 Nazwij swoją potrzebę jednym zdaniem.
- 4 Wejdź do wody z łagodną uwagą.



Im prostsze przygotowanie,  
tym łatwiej wrócić do rytuału  
regularnie.







# Zakończenie kąpieli i dziennik odczuć



## 1. Jak zakończyć kąpiel

- ✦ spuścić wodę świadomie i wyobrazić sobie, że napięcie odchodzi
- ✦ osuszyć ciało miękkim ręcznikiem bez pośpiechu
- ✦ założyć wygodne ubranie
- ✦ wypić szklankę wody lub ciepłej herbaty



## 2. Krótki rytuał po wyjściu z wanny

1. Połóż dłonie na sercu.
2. Weź 3 spokojne oddechy.
3. Powiedz: «Dziękuję sobie za ten moment».
4. Odpocznij 5–10 minut.



## 3. Dziennik odczuć

- ✦ Jak czuję się teraz? .....
- ✦ Co zostawiłam / zostawiłem w wodzie? .....
- ✦ Czego dziś potrzebuję dalej? .....
- ✦ Czy chcę powtórzyć ten rytuał? .....



Jedno zdanie wystarczy.







## MODUŁ 02

# TWOJA RYTUALNA APTECZKA

## Składniki i bezpieczne przygotowanie



Poznaj podstawowe składniki,  
ich delikatne działanie i bezpieczne sposoby użycia,  
aby tworzyć własne kąpiele spokojnie i świadomie.





# Sól, minerały i bezpieczna baza kąpieli

Sól i minerały wspierają relaks, oczyszczanie i regenerację.  
Wybieraj to, co najlepiej odpowiada Twojemu ciału.



## Sól Epsom –

dobra do wieczornego  
rozluźnienia i wyciszenia.



## Sól morską –

prosta baza do kąpieli  
oczyszczających.



## Sól z Morza Martwego –

wybieraj ją, jeśli dobrze  
ją tolerujesz.



## Owies mielony lub mleko kokosowe w proszku –

łagodna baza, gdy  
wolisz mniej soli.



## Ile dodać?

- ✦ 1–2 szklanki do pełnej wanny
- ✦ 2–4 łyżki do kąpieli stóp
- ✦ zacznij od mniejszej ilości



## Ważne

- ✦ nie stosuj przy silnym podrażnieniu skóry
- ✦ po kąpieli uzupełnij wodę
- ✦ słuchaj reakcji swojego ciała



# Zioła odpowiednie do rytuałów kąpielowych



## Lawenda

wyciszenie, sen  
i ukojenie.



## Rumianek

łagodność i komfort  
po napięciu.



## Rozmaryn

odświeżenie,  
jasność i restart.



## Mięta

lekkość i uczucie  
świeżości.



## Nagietek

delikatna troska  
o skórę.



## Szałwia

symboliczne  
oczyszczenie;  
używaj oszczędnie.



## Jak używać

- ✦ zaparz mocny napar i wlej go do wanny
- ✦ użyj woreczka muslinowego lub sitka
- ✦ na 1 kubek wody zwykle wystarczą 1–2 łyżki suszu



*Przy skórze wrażliwej wybieraj  
najłagodniejsze zioła i testuj małe ilości.*





# Kwiaty, hydrolaty, owies i łagodne dodatki



**Płatki róży —**  
miękość, czułość i otulenie.



**Hydrolat lawendowy —**  
delikatne ukojenie i świeżość.



**Hydrolat różany —**  
łagodny zapach i poczucie spokoju.



**Owies koloidalny lub  
drobno mielone płatki owsiane —**  
świetne dla wrażliwej skóry.



**Mleko kokosowe w proszku —**  
kremowa, delikatna baza.



## Jak używać

- ✦ dodawaj małe ilości
- ✦ łącz łagodne składniki z prostą intencją
- ✦ wybieraj dodatki, które naprawdę dobrze tolerujesz



Najłagodniejsze  
opcje to zwykle owies,  
hydrolaty i płatki róży.



# Olejki eteryczne: właściwe rozcieńczanie



## Najważniejsza zasada:

nigdy nie wkraplaj  
olejków eterycznych  
bezpośrednio do wody  
w wannie.



## Bezpieczna baza

- ✦ 1 łyżka oleju bazowego
- ✦ 1 łyżka bezzapachowego emolientu do kąpieli
- ✦ mała porcja soli, jeśli skóra dobrze ją toleruje



## Delikatne proporcje

- ✦ na pierwsze użycie wybierz 1–2 krople
- ✦ w łagodnym rytuale zwykle wystarczą 3–5 kropli na pełną wannę



## Dobre wybory na początek

- ✦ lawenda
- ✦ pomarańcza słodka
- ✦ drzewo cedrowe



Przerwij rytuał, jeśli pojawi się pieczenie, ból głowy lub dyskomfort.  
W ciąży, przy alergiach lub chorobach przewlekłych zachowaj dodatkową ostrożność.







# Kryształy: bezpiecznie obok wanny



## Kryształ górski

klarowność  
i świeżość intencji.



## Ametyst

spokój, sen  
i wyciszenie.



## Kwarc różowy

łagodność i troska  
o siebie.



## Czarny turmalin

granice  
i uziemienie.



## Bezpieczne użycie

- połóż kryształ na półce lub tacy
- trzymaj go obok ręcznika albo świecy
- po rytuale przetrzyj go suchą ściereczką



Unikaj wkładania kryształów bezpośrednio  
do gorącej wody.

Niektóre kamienie są kruche, porowate  
lub rozpuszczalne.







# Temperatura wody, czas kąpieli i nawodnienie

1



## Temperatura

- najczęściej najlepiej sprawdza się woda letnia do ciepłej
- orientacyjnie: około 36–38°C
- zbyt gorąca woda może męczyć i nasilać dyskomfort

2



## Czas trwania

- dla większości rytuałów wystarczy 10–20 minut
- gdy jesteś wrażliwa / wrażliwy lub osłabiona / osłabiony, wybierz 5–10 minut

3



## Nawodnienie

- wypij szklankę wody przed lub po kąpieli
- unikaj zbyt długiego siedzenia w wannie
- jeśli pojawią się zawroty głowy, zakończ rytuał



*Komfort jest ważniejszy  
niż długi czas kąpieli.*







# Próba skórna, przeciwwskazania i sygnały ostrzegawcze



## Próba skórna

- 1 Rozcieńcz nowy składnik.
- 2 Nałóż odrobinę na zgięcie łokcia.
- 3 Odczekaj 24 godziny.
- 4 Nie używaj, jeśli pojawi się reakcja.



## Przeciwwskazania

- ✦ wysoka gorączka
- ✦ otwarte rany
- ✦ ostra infekcja
- ✦ silne podrażnienie skóry
- ✦ znaczne osłabienie



## Natychmiast przerwij

- ✦ pieczenie
- ✦ ból głowy
- ✦ duszność
- ✦ zawroty głowy
- ✦ niepokój



W ciąży, przy alergiach lub chorobach przewlekłych skonsultuj się ze specjalistą.





# Zamienniki najważniejszych składników



|  Brakuje: |  Zamień na: |  Kiedy wybrać: |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ✦ Sól Epsom                                                                                  | ✦ sól morską                                                                                   | ✦ gdy chcesz prostą bazę                                                                            |
| ✦ lawenda                                                                                    | ✦ rumianek lub hydrolat lawendowy                                                              | ✦ gdy zależy Ci na łagodnym wyciszeniu                                                              |
| ✦ płatki róży                                                                                | ✦ hydrolat różany albo owies                                                                   | ✦ gdy chcesz delikatnego otulenia                                                                   |
| ✦ rozmaryn                                                                                   | ✦ miętę                                                                                        | ✦ gdy potrzebujesz uczucia świeżości                                                                |
| ✦ olej bazowy                                                                                | ✦ bezzapachowy emolient do kąpeli                                                              | ✦ do rozcieńczenia olejków                                                                          |
| ✦ kryształ                                                                                   | ✦ świecę i jasną intencję                                                                      | ✦ gdy chcesz zachować symboliczny charakter rytuału                                                 |



✦ Nie musisz mieć wszystkiego —  
✦ prostota także działa.





# Uniwersalna formuła rytuału w siedmiu krokach



## 1. Nazwij potrzebę

Zatrzymaj się i odpowiedz sobie: czego dziś najbardziej potrzebuję?



## 2. Sprawdź bezpieczeństwo

Przeczytaj przeciwwskazania i zrezygnuj, jeśli ciało daje sygnał, że to nie jest dobry moment.



## 3. Wybierz składniki

Postaw na 1–3 łagodne składniki zgodne z celem rytuału.



## 4. Przygotuj wodę

Wybierz wodę letnią do ciepłej, zwykle około 36–38°C.



## 5. Wejdź z intencją

Wypowiedz jedno krótkie zdanie i wejdź do kąpieli spokojnie.



## 6. Oddychaj i pozostań obecna / obecny

Skup się na oddechu, ciepłe i prostym byciu tu i teraz przez 10–20 minut.



## 7. Zakończ świadomie

Spuść wodę, nawodnij się i zapisz jedno zdanie o swoim samopoczuciu.



### Pomocna mini-checklista

- ♦ temperatura: komfortowa
- ♦ czas: 10–20 minut
- ♦ składniki: proste i dobrze tolerowane
- ♦ intencja: jedno zdanie
- ♦ po rytuale: woda i notatka



Prostota działa najlepiej, gdy jest regularna.





## MODUŁ 03

# ZOSTAW CIĘŻAR W WODZIE

## Oczyszczenie po ciężkim dniu



Ten moduł pomaga domknąć trudny dzień,  
odpuścić napięcie po kontaktach z ludźmi  
i wrócić do wewnętrznego spokoju prostymi,  
symbolicznymi rytuałami kąpielowymi.

Znajdziesz tu kąpiele na przeciążenie,  
rozproszenie, trudne emocje i potrzebę  
odzyskania siebie.







# Rytuał 01: Sól i Cisza

Prosty rytuał na przeciążenie i potrzebę wyciszenia



## Kiedy zastosować

Gdy dzień był ciężki, czujesz przeciążenie i potrzebujesz prostego momentu ulgi.



## Korzyść emocjonalna

Poczucie odciążenia, uspokojenia i symbolicznego zostawienia napięcia w wodzie.



## Składniki

1–2 szklanki soli Epsom lub soli morskiej; miseczka ciepłej wody do rozpuszczenia; opcjonalnie 1 łyżka drobno mielonego owsa.



## Zamienniki

Brak soli Epsom? Użyj soli morskiej. Przy wrażliwej skórze zmniejsz ilość soli i dodaj owsa.



## Przygotowanie wody

Woda letnia do ciepłej, około 36–38°C.



## Kroki

1. Rozpuść sól w miseczce ciepłej wody i dodaj do wanny.
2. Usiądź na chwilę w ciszy przed wejściem.
3. Wejść do kąpielii spokojnie i rozluźnij ramiona.
4. Z każdym wydechem wyobrażaj sobie, że napięcie odpływa.
5. Pod koniec wypowiedz intencję jeszcze raz i spuść wodę świadomie.



## Intencja

Oddaję napięcie i wracam do ciszy.



## Oddech

4 spokojne wdechy nosem, dłuższy wydech ustami.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Wypij szklankę wody i zapisz jedno zdanie o tym, co puściło.



## Uwaga bezpieczeństwa

Nie stosuj przy silnym podrażnieniu skóry; przerwij rytuał, jeśli pojawi się dyskomfort.







# Rytuał 02: Lawendowe Ukojenie

Na wieczorne wyciszenie  
po nadmiarze bodźców



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz rozdrażnienie, przebudźcowanie lub trudność z uspokojeniem wieczorem.



## Korzyść emocjonalna

Więcej miękkości, spokoju i łagodnego domknięcia dnia.



## Składniki

2 łyżki suszonej lawendy lub 1 mała saszetka z lawendą; 1 łyżka hydrolatu lawendowego; 1 łyżka soli lub owsa.



## Zamienniki

Zamiast lawendy możesz użyć rumianku. Zamiast hydrolatu lawendowego wybierz ciepły napar lawendowy.



## Przygotowanie wody

Woda ciepła, przyjemna, nie za gorąca.



## Kroki

1. Przygotuj mały napar lub saszetkę z lawendą.
2. Dodaj lawendę, hydrolat i sól do wody.
3. Wejdź do kąpieli i rozluźnij szczękę oraz barki.
4. Oddychaj spokojnie, skupiając się na zapachu i cieple.
5. Po rytuale osusz ciało bez pośpiechu i wybierz spokojny wieczór.



## Intencja

Pozwalam sobie wyciszyć się i odpocząć.



## Oddech

Wdech na 4, wydech na 6, przez kilka rund.



## Czas

12–20 minut.



## Zakończenie

Wyłącz dodatkowe bodźce i wypij ciepłą herbatę lub wodę.



## Uwaga bezpieczeństwa

Jeśli zapach jest dla Ciebie zbyt intensywny, użyj mniejszej ilości lawendy.





# Rytuał 03: Rozmarynowy Reset

Na zmęczenie umysłowe i potrzebę świeżości



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz mentalne zmęczenie, rozproszenie albo chcesz symbolicznie zacząć od nowa.



## Korzyść emocjonalna

Większa jasność, odświeżenie i poczucie nowego początku.



## Składniki

1–2 gałązki rozmarynu lub  
2 łyżki suszonego rozmarynu;  
1 garść mięty lub 1 łyżka hydrolatu;  
1 mała porcja soli.



## Zamienniki

Brak rozmarynu? Użyj mięty.  
Brak mięty? Wybierz lawendę,  
jeśli potrzebujesz łagodniejszego efektu.



## Przygotowanie wody

Woda ciepła, nie za gorąca,  
z dodatkiem naparu z ziół.



## Kroki

1. Zaparz rozmaryn i miętę przez kilka minut.
2. Wlej napar do wanny i dodaj sól.
3. Wejdź do kąpieli z prostą intencją odświeżenia.
4. Oddychaj głęboko i delikatnie poruszaj ramionami.
5. Na koniec opłucz dłonie czystą wodą jako znak nowego startu.



## Intencja

Odświeżam umysł  
i wracam do  
klarowności.



## Oddech

3 głębsze wdechy,  
długi spokojny  
wydech.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po kąpieli zapisz jedną  
rzecz, od której chcesz  
zacząć od nowa.



## Uwaga bezpieczeństwa

Jeśli jesteś bardzo wrażliwa / wrażliwy  
na intensywne aromaty, użyj mniejszej  
ilości rozmarynu.





# Rytuał 04: Cytrusowe Odświeżenie

Na ciężkość po długim dniu i potrzebę lekkości



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz ciężkość po całym dniu, potrzebujesz odświeżenia i lżejszego nastroju.



## Korzyść emocjonalna

Więcej lekkości, jasności i uczucia świeżego powietrza.



## Składniki

Skórka z 1 pomarańczy lub kilka plasterków cytryny; 1 łyżka soli; 1 mała gałązka rozmarynu lub mięty; opcjonalnie 1 łyżka hydrolatu cytrusowego.



## Zamienniki

Zamiast pomarańczy możesz użyć cytryny. Zamiast rozmarynu wybierz mięte.



## Przygotowanie wody

Woda ciepła, a dodatki najlepiej umieścić w saszetce lub jako napar.



## Kroki

1. Przygotuj skórkę cytrusową i zioła.
2. Dodaj je do saszetki lub zalej krótkim naparem.
3. Wlej do wody razem z solą.
4. Wejdź do kąpieli i zrób kilka głębszych oddechów.
5. Pod koniec poruszaj ramionami i wyobraź sobie więcej przestrzeni.



## Intencja

Wpuszczam świeżość i wypuszczam ciężar dnia.



## Oddech

Wdech nosem, wydech ustami, 5 spokojnych powtórzeń.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po rytuale otwórz okno lub stań chwilę przy świeżym powietrzu.



## Uwaga bezpieczeństwa

Jeśli masz wrażliwą skórę, użyj małej ilości cytrusów i unikaj drażniących dodatków.





# Rytuał 05: Owsiana Otulina



Na wrażliwość, potrzebę ukojenia i miękkości



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz emocjonalną kruchość, nadmiar bodźców lub potrzebę łagodnego otulenia.



## Korzyść emocjonalna

Więcej miękkości, bezpieczeństwa i łagodnego powrotu do siebie.



## Składniki

3–4 łyżki drobno mielonych płatków owsianych lub owsa koloidalnego;  
1 łyżka mleka kokosowego w proszku;  
opcjonalnie 1 łyżka rumianku.



## Zamienniki

Zamiast mleka kokosowego użyj samego owsa. Zamiast rumianku wybierz płatki róży.



## Przygotowanie wody

Woda przyjemnie ciepła, a owies najlepiej dodać w woreczku muslinowym lub jako zawieszinę.



## Intencja

Otulam siebie łagodnością i spokojem.



## Oddech

Położ dłoń na brzuchu i wykonaj 5 wolnych oddechów.



## Czas

10–15 minut.



## Kroki

1. Przygotuj mieszaninę owsa i mleka kokosowego.
2. Dodaj ją do szaszetki albo rozprowadź w małej ilości wody.
3. Wejść do kąpieli i połóż dłoń na sercu.
4. Oddychaj spokojnie, wyobrażając sobie łagodne otulenie.
5. Po rytuale osusz ciało miękkim ręcznikiem bez pośpiechu.



## Zakończenie

Po kąpieli wybierz miękki koc, ciszę lub ciepły napój.



## Uwaga bezpieczeństwa

Jeśli masz skórę bardzo wrażliwą, zacznij od małej ilości składników.





# Rytuał 06: Rumianek po Napięciu

Na wewnętrzny skurcz i potrzebę łagodnego rozluźnienia



## Kiedy zastosować

Gdy po trudnym dniu czujesz napięcie w ciele i potrzebujesz delikatnego ukojenia.



## Korzyść emocjonalna

Poczucie łagodności, ulgi i bardziej miękkiego kontaktu ze sobą.



## Składniki

2–3 łyżki suszonego rumianku;  
1 łyżka owsa lub soli; opcjonalnie kilka płatków róży.



## Zamienniki

Zamiast rumianku możesz użyć lawendy.  
Zamiast soli wybierz owses, jeśli wolisz łagodniejszą bazę.



## Przygotowanie wody

Przygotuj mocniejszy napar z rumianku i wlej go do ciepłej wody.



## Kroki

1. Zaparz rumianek i odstaw na kilka minut.
2. Wlej napar do wanny.
3. Dodaj wybraną bazę i delikatnie wymieszaj wodę.
4. Wejdź do kąpieli i rozluźnij brzuch, barki i dłonie.
5. Zakończ rytuał spokojnym wydechem i chwilą ciszy.



## Intencja

Daję sobie łagodność po napięciu.



## Oddech

Wdech na 4, wydech na 6, aż ciało zacznie mięknąć.



## Czas

12–18 minut.



## Zakończenie

Po kąpieli nie spiesz się; pozwól sobie na kilka spokojnych minut.



## Uwaga bezpieczeństwa

W razie podrażnienia lub dyskomfortu przerwij rytuał.







# Rytuał 07: Po Trudnej Rozmowie

Na domknięcie emocji i odzyskanie własnej przestrzeni



## Kiedy zastosować

Gdy po rozmowie z kimś czujesz napięcie, ciężar lub potrzebę odciążenia się od cudzych emocji.



## Korzyść emocjonalna

Większy spokój, poczucie granic i odzyskanie własnego środka.



## Składniki

1 łyżka soli; 2 łyżki rumianku lub lawendy;  
1 mała garść płatków róży; opcjonalnie  
1 łyżka owsa.



## Zamienniki

Zamiast rumianku użyj lawendy.  
Zamiast płatków róży wybierz hydrolat różany.



## Przygotowanie wody

Woda ciepła, a zioła najlepiej dodać jako napar lub w woreczku.



## Kroki

1. Przygotuj napar z wybranych ziół.
2. Wlej go do wanny i dodaj sól.
3. Wejdź do kąpieli i nazwij to, co nie jest Twoje.
4. Z każdym wydechem wyobraź sobie, że oddajesz cudzy ciężar.
5. Na koniec połóż dłoń na sercu i wróć uwagą do siebie.



## Intencja

Nie biorę tego na siebie.  
Wracam do swojej przestrzeni.



## Oddech

Wdech: "do siebie", wydech: "odpuszczam",  
przez kilka rund.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po rytuale załóż wygodne ubranie  
i zostań chwilę w ciszy.



## Uwaga bezpieczeństwa

Jeśli czujesz silny dyskomfort,  
skróć czas kąpieli albo z niej zrezygnuj.







# Rytuał 08: Powrót do Siebie

Na rozproszenie, zmęczenie relacjami  
i potrzebę zebrania energii



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz, że po całym dniu jesteś rozproszona / rozproszony i trudno Ci wrócić do siebie.



## Korzyść emocjonalna

Więcej skupienia, ukojenia i poczucia bycia znów u siebie.



## Składniki

2 łyżki owsa lub 1 łyżka soli;  
1 łyżka lawendy lub rumianku;  
1 łyżka hydrolatu różanego;  
opcjonalnie płatki róży.



## Zamienniki

Zamiast hydrolatu różanego  
wybierz płatki róży.  
Zamiast soli użyj samego owsa.



## Przygotowanie wody

Woda przyjemnie ciepła,  
z dodatkiem łagodnych składników.



## Kroki

1. Wybierz prostą, delikatną mieszankę.
2. Dodaj składniki do wanny lub saszetki.
3. Wejdź do kąpieli i połóż dłoń na sercu albo brzuchu.
4. Poczuj ciężar ciała i kontakt z wodą.
5. Zakończ rytuał słowami wdzięczności wobec siebie.



## Intencja

Wracam do siebie, do swojego ciała  
i swojego spokoju.



## Oddech

Wdech do brzucha, powolny wydech,  
5–7 spokojnych rund.



## Czas

10–18 minut.



## Zakończenie

Po kąpieli zapisz jedną rzecz,  
która dziś pomaga Ci wrócić do siebie.



## Uwaga bezpieczeństwa

Wybieraj tylko składniki, które dobrze  
tolerujesz i stosuj małe ilości.





# Rytuał 09: Zmycie Cudzego Nastroju

Na odróżnienie własnych emocji od tego, co mogło  
pojawić się w kontakcie z drugą osobą



## Kiedy zastosować

Gdy po spotkaniu lub rozmowie nadal odczuwasz napięcie, smutek albo irytację drugiej osoby.



## Korzyść emocjonalna

Rozpoznanie różnicy między empatią a przejmowaniem odpowiedzialności za cudzy stan emocjonalny.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; opcjonalnie 2 łyżki soli; 1 łyżka melisy lub lawendy w szczelnie zamkniętym woreczku; dwie małe kartki; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sam rytuał z wodą; woreczek z owsem; poprzedzony napar z rumianku; prysznic z ćwiczeniem rozróżniania emocji.



## Przygotowanie

Na pierwszej kartce napisz: TO, CO CZUJĘ JA. Na drugiej: TO, CO MOŻE NALEŻEĆ DO DRUGIEJ OSOBY.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę i kartki.
- 2 Wejdź do wanny i połóż dłonie na klatce piersiowej.
- 3 Zadaj sobie pytania: "Co czułam / czułem przed tym spotkaniem?" i "Co pojawiło się dopiero podczas kontaktu?"
- 4 Nazwij emocje bez oceniania.
- 5 Powiedz: "Mogę współczuć drugiej osobie bez noszenia jej emocji za nią."
- 6 Przesuń dłonie po wodzie od ramion w dół jako symbol powrotu do własnej przestrzeni.
- 7 Wybierz jedno uczucie, którym zajmiesz się po kąpieli.



## Intencja

Oddzielam empatię od odpowiedzialności. Wracam do własnych odczuć.



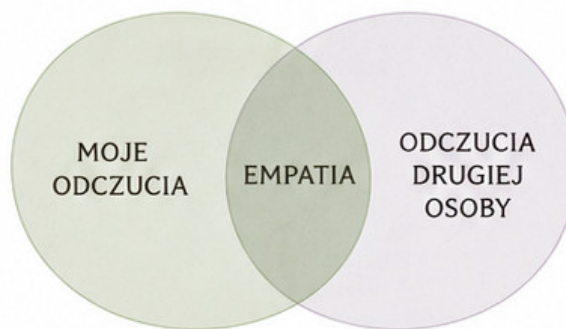
## Oddech rozróżnienia

Wdech: Zauważam to, co czuję.  
Wydech: Nie muszę przejmować wszystkiego.  
Powtórz 7 razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

To, co należy do mnie, przyjmuję z uważnością. Reszty nie muszę dalej analizować. Po kąpieli zapisz po jednym zdaniu na każdej kartce.



## Pytanie do dziennika

Po czym poznaję, że zaczynam brać odpowiedzialność za cudze emocje?



## Uwaga

Nie używaj rytuału do ignorowania realnych problemów w relacji. Jeśli potrzebna jest rozmowa, przeprosiny, granica lub pomoc — zaplanuj konkretny krok po odzyskaniu spokoju.





# Rytuał 10: Koniec Dnia, Koniec Ciężaru

Na domknięcie obowiązków i spokojne zakończenie dnia



## Kiedy zastosować

Gdy dzień był pełen obowiązków i niedokończonych spraw, które nadal pozostają aktywne w głowie.



## Korzyść emocjonalna

Wyraźna granica między tym, co zostało wykonane, a tym, co może poczekać do jutra.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; opcjonalnie 2–3 łyżki soli morskiej; 1 łyżka lawendy albo melisy w woreczku; notes lub kartka; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; rumianek; prysznic połączony z zapisaniem zadań na jutro.



## Przygotowanie

Podziel kartkę na trzy części: ZROBIONE / NIEDOKOŃCZONE / MOŻE POCZekać.  
Wpisz maksymalnie trzy pozycje w każdej.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel i połóż listę w suchym miejscu.
- 2 Przeczytaj sekcję ZROBIONE i zauważ choć jedną zakończoną rzecz.
- 3 Wejdź do wanny i powiedz: "To, co zrobiłam / zrobiłem, wystarczy na dzisiaj."
- 4 Pomyśl o sekcji NIEDOKOŃCZONE i wyobraź sobie, że zamykasz ją w szufladzie do jutra.
- 5 Przy sekcji MOŻE POCZekać powiedz: "Nie wszystko, co jest ważne, jest pilne."
- 6 Rozluźnij dłonie i przez chwilę niczego nie planuj.



## Intencja

Kończę dzisiejsze obowiązki.  
Reszta może poczekać do właściwego momentu.



## Oddech zamknięcia

Wdech 4 sekundy. Wydech 6 sekund. Po każdym wydechu: Koniec na dzisiaj. Powtórz 6 razy.



## Czas

12–18 minut.

| ZROBIONE | NIEDOKOŃCZONE | MOŻE POCZekać |
|----------|---------------|---------------|
|          |               |               |
|          |               |               |
|          |               |               |



## Zakończenie

Dzień jest zakończony, nawet jeśli nie wszystko zostało wykonane. Po kąpeli zamknij notes i odłóż go poza sypialnię.



## Pytanie do dziennika

Które zadanie mogę świadomie odłożyć bez realnych negatywnych konsekwencji?



## Uwaga

Jeśli czujesz silną senność, wyjdź z wanny ostrożnie.  
Nie używaj gorącej wody jako sposobu na zmuszenie ciała do odprężenia.





# Rytuał 11: Po Przebudźcowaniu

Na ograniczenie bodźców i prostą regenerację



## Kiedy zastosować

Gdy po hałasie, ekranach, tłumie, rozmowach lub nadmiarze informacji potrzebujesz ograniczyć liczbę bodźców.



## Korzyść emocjonalna

Zmniejszenie dodatkowej stymulacji i stworzenie cichego środowiska sprzyjającego regeneracji.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; ręcznik; szklanka wody; opcjonalnie woreczek z 2 łyżkami owsa.



## Czego nie dodawać

intensywnych zapachów; wielu ziół naraz; kolorowych kul kąpielowych; głośnej muzyki; migających świateł; silnie pachnących świec.



## Zamienniki

krótki spokojny prysznic; kąpiel samych stóp; ciche miejsce z ciepłym ręcznikiem na ramionach; samo ćwiczenie oddechowe.



## Przygotowanie przestrzeni

Wycisz powiadomienia. Zmniejsz jasność światła. Usuń zbędne produkty. Nie włączaj podcastów ani materiałów edukacyjnych.



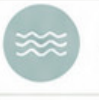
## Kroki

- 1 Wejdź do wody bez pośpiechu.
- 2 Skieruj wzrok na jeden neutralny punkt.
- 3 Zauważ trzy rzeczy, które widzisz.
- 4 Zauważ dwa dźwięki.
- 5 Zauważ jeden punkt kontaktu ciała z wodą.
- 6 Rozluźnij szczękę i opuść ramiona.
- 7 Powtarzaj: "Teraz nie muszę przyjmować więcej bodźców."



## Intencja

Ograniczam to, co do mnie dociera, i daję sobie przestrzeń na regenerację.



## Oddech bez liczenia

Oddychaj naturalnie. Przy każdym wydechu rozluźnij jedną część ciała. 6–10 spokojnych cykli.



## Czas

8–12 minut.



## Zakończenie

Wyjdź z wanny powoli, nie włączaj od razu telefonu, owiń się ręcznikiem i zostań przez 3 minuty w cichym miejscu. Powiedz: Mogę wracać do świata stopniowo.



## Pytanie do dziennika

Który bodziec najbardziej mnie dziś przeciążył?



## Uwaga

Nie przyciemniaj pomieszczenia do poziomu zwiększającego ryzyko upadku. Jeśli cisza nasila niepokój, wybierz jednostajny spokojny dźwięk o niskiej głośności.



WYŁĄCZ  
POWIADOMIENIA



ZMNIJSZ  
ŚWIATŁO



OGRANICZ  
ZAPACH



ZWOLNIJ





# Rytuał 12: Cichy Restart

Na przerwanie chaosu myśli bez rozbudowanej praktyki



## Kiedy zastosować

Gdy potrzebujesz przerwać narastający chaos myśli, ale nie masz energii na rozbudowaną praktykę.



## Korzyść emocjonalna

Powrót do jednej prostej czynności, jednego oddechu i jednego następnego kroku.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; ręcznik; szklanka wody; opcjonalnie minutnik ustawiony poza zasięgiem wody; kartka z jednym zdaniem.



## Zdanie na kartce

Nie muszę uporządkować wszystkiego. Potrzebuję tylko jednego spokojnego kroku.



## Zamienniki

5-minutowy prysznic; kąpiel dłoni; kąpiel stóp; ćwiczenie na siedząco bez wody.



## Przygotowanie

Nie dodawaj żadnego składnika, jeśli jego przygotowanie staje się kolejnym obowiązkiem.



## Kroki

- 1 Ustaw bezpieczny czas kąpieli i wejdź do wody.
- 2 Wybierz jeden punkt, na którym zatrzymasz wzrok.
- 3 Powiedz: "Przez kilka minut niczego nie naprawiam."
- 4 Zauważ ciężar ciała, temperaturę wody i rytm oddechu.
- 5 Gdy pojawi się myśl, nazwij ją jednym słowem: plan / obawa / wspomnienie / obowiązek.
- 6 Wróć uwagą do kontaktu ciała z wodą.
- 7 Pod koniec wybierz jeden mały krok na później.



## Intencja

Nie potrzebuję pełnej kontroli, aby wykonać jeden spokojny krok.



## Jeden wdech — jeden wydech

Zauważ jeden pełny wdech, potem jeden pełny wydech. Wróć do początku, gdy odpłyniesz myślami.



## Czas

7–10 minut.



## Zakończenie

Restart nie oznacza rozpoczęcia wszystkiego od nowa. Oznacza powrót do tego, co najważniejsze. Po kąpieli wykonaj tylko wybrany mały krok.



## Pytanie do dziennika

Jaki jest najmniejszy krok, który naprawdę ułatwi mi dzisiaj wieczór?



## Uwaga

Nie ustawiaj telefonu ani urządzeń elektrycznych na brzegu wanny. Minutnik musi znajdować się daleko od wody.



NASTĘPNY MAŁY KROK





# Rytuał 13: Oczyszczenie po Podróży

Na powrót do domu, ciała i odpoczynku



## Kiedy zastosować

Gdy wracasz z podróży, długiej jazdy, lotu lub intensywnego dnia poza domem.



## Korzyść emocjonalna

Symboliczne zakończenie drogi, odzyskanie kontaktu z domem i łagodne przejście do odpoczynku.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; opcjonalnie 2 łyżki soli; 1 łyżka rozmarynu lub lawendy w woreczku; świeży ręcznik; czyste wygodne ubranie; szklanka wody; koszyk lub torba na odzież z podróży.



## Zamienniki

światło; hydrolat lawendowy lub różany; owies w woreczku; rytuał bez dodatków oparty na zmianie ubrania i oddechu.



## Przygotowanie

Odlóż bagaż w wyznaczone miejsce. Zdejmij odzież z podróży. Umyj ręce. Napij się wody. Przygotuj czyste ubranie.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę i wybrane składniki.
- 2 Stań przy wannie i powiedz: "Podróż się zakończyła. Jestem tutaj."
- 3 Wejdź do wody i zauważ pięć punktów kontaktu ciała z wanną lub wodą.
- 4 Wykonaj trzy długie wydechy.
- 5 Pomyśl o drodze bez analizowania każdego wydarzenia.
- 6 Powiedz: "Zachowuję wspomnienia. Odkładam zmęczenie drogi."
- 7 Delikatnie porusz stopami i zauważ, że nie musisz już nigdzie iść.



## Intencja

Wracam do domu, do ciała i do własnego rytmu.



## Oddech powrotu

Wdech: Jestem tutaj.  
Wydech: Droga jest zakończona.  
Powtórz 7 razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Założ przygotowane ubranie. Odlóż rozpakowywanie bagażu, jeśli nie jest pilne. Powiedz: Najpierw wracam do siebie. Reszta może poczekać.



## Pytanie do dziennika

Czego moje ciało potrzebuje najbardziej po podróży?



## Uwaga

Po długiej podróży możesz być odwodniona / odwodniony. Nie wybieraj bardzo gorącej wody. Jeśli odczuwasz osłabienie lub zawroty głowy, pomiń kąpiel i zadбай o pomoc.



DROGA



PRÓG DOMU



CIAŁO



ODPOCZYNEK





# Rytuał 14: Niedzielne Domknięcie

Na spokojne podsumowanie tygodnia i wybór jednego kierunku



## Kiedy zastosować

Pod koniec tygodnia, gdy chcesz domknąć emocje i wejść w kolejny tydzień bez nadmiernej presji.



## Korzyść emocjonalna

Refleksja, świadome zakończenie tygodnia i wybór jednej intencji na kolejne dni.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; opcjonalnie 2 łyżki soli; 1 łyżka lawendy i 1 łyżka rumianku w woreczku; trzy kartki; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

melisa; owies; sam rytuał z wodą; kąpiel stóp połączona z krótkim podsumowaniem tygodnia.



## Przygotowanie

Na kartkach napisz trzy nagłówki:  
TO BYŁO TRUDNE / TO MNIE WSPARŁO /  
TEGO POTRZEBUJĘ W NOWYM TYGODNIU.  
Zapisz maksymalnie po trzy odpowiedzi.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel.
- 2 Przeczytaj pierwszą kartkę i powiedz: "Uznaję, że to było trudne."
- 3 Przeczytaj drugą i zauważ, co Cię wspierało.
- 4 Wejdź do wanny i wykonaj trzy spokojne oddechy.
- 5 Pomyśl o tygodniu jak o zamykanym rozdziale.
- 6 Przy trzecim nagłówku wybierz tylko jedną potrzebę przewodnią.
- 7 Zamień ją w małą intencję.



## Intencja

Kończę ten tydzień z uważnością i wybieram jeden wspierający kierunek na kolejny.



## Trzy oddechy tygodnia

1. Uznaję to, co było trudne.
  2. Doceniam to, co mnie wsparło.
  3. Wybieram to, czego potrzebuję.
- Powtórz cały cykl 3 razy.



## Czas

15–20 minut.



## Zakończenie

Nie muszę rozpoczynać nowego tygodnia idealnie. Potrzebuję jedynie jasnego kierunku. Po kąpeli zapisz jedną intencję na widocznej kartce.



## Pytanie do dziennika

Jaka jedna zmiana mogłaby uczynić nadchodzący tydzień bardziej wspierającym?



## Uwaga

Nie używaj podsumowania tygodnia do krytykowania siebie. Jeśli narasta lęk, wróć do prostego oddechu i odczuj z ciała.

TRUDNOŚĆ

WSPARCIE

KIERUNEK





## MODUŁ 04

# GRANICE EMOCJONALNE I RELACJE

Możesz być blisko innych, nie rezygnując z własnej przestrzeni.



Granica nie jest karą, murem ani próbą kontrolowania drugiej osoby. Jest informacją o tym, co jest dla Ciebie w porządku, czego nie chcesz przyjmować, czego potrzebujesz, na co masz dzisiaj przestrzeń i co zrobisz, jeśli dana sytuacja będzie się powtarzać.

Rytuały w tym module pomogą Ci uspokoić emocje przed podjęciem decyzji. Nie zastąpią jednak rozmowy, działania ani uzyskania pomocy, gdy sytuacja tego wymaga.



*Dobra granica nie mówi:  
musisz się zmienić.  
Mówi: tak zadbam o siebie  
w tej sytuacji.*



SZACUNEK



WYBÓR



PRZESTRZEŃ



ODPOWIEDZIALNOŚĆ





# Rytuał 15: Granice z Miłością

Na spokojne formułowanie granic bez agresji i nadmiernego tłumaczenia się



## Kiedy zastosować

Gdy chcesz komuś odmówić, ograniczyć kontakt, poprosić o zmianę zachowania lub jasno powiedzieć, czego potrzebujesz.



## Korzyść emocjonalna

Przygotowanie spokojnego, konkretnego komunikatu bez atakowania drugiej osoby.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z 1 łyżką rumianku lub melisy; opcjonalnie 2 łyżki soli; kartka; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; lawenda; ćwiczenie wykonywane bez kąpieli.



## Przygotowanie

Na kartce zapisz cztery zdania:  
KIEDY DZIEJE SIĘ... / CZUJĘ... /  
POTRZEBUJĘ... / DLATEGO ZROBIĘ LUB  
POPROSZĘ O...



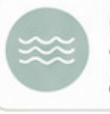
## Kroki

- 1 Przygotuj wodę i przeczytaj swój komunikat.
- 2 Usuń oskarżenia typu: Ty zawsze / Ty nigdy / Przez Ciebie.
- 3 Wejdź do wanny i połóż dłonie na bokach ciała.
- 4 Poczuj fizyczny obrys swojej sylwetki.
- 5 Powiedz: "Mam prawo znać swoje granice."
- 6 Sprawdź, czy komunikat opisuje Twoje działanie, a nie próbę kontrolowania drugiej osoby.
- 7 Skróć go do 2–3 zdań i powtórz spokojnie 3 razy.



## Intencja

Mogę być życzliwa / życzliwy i jednocześnie jasno chronić swoją przestrzeń.



## Oddech stabilnego głosu

Wdech przez nos. Długi wydech z cichym dźwiękiem mmm. Powtórz 6 razy.



## Czas

12–15 minut.



SYTUACJA → EMOCJA → POTRZEBA → DZIAŁANIE



## Zakończenie

Moja granica nie potrzebuje długiego usprawiedliwienia. Po kąpieli przepisz komunikat czytelnie i nie wysyłaj go od razu, jeśli nadal czujesz silne pobudzenie.



## Pytanie do dziennika

Jaką granicę odkładałam, ponieważ obawiam się, że ktoś uzna ją za brak miłości?



## Uwaga

W sytuacji przemocy, zastraszania lub ryzyka odwetu priorytetem jest plan bezpieczeństwa i wsparcie odpowiednich osób lub instytucji.





# Rytuał 16: Po Spotkaniu z Trudną Osobą

Na odzyskanie dystansu i wybór własnej reakcji



## Kiedy zastosować

Gdy po spotkaniu z osobą krytyczną, dominującą, chaotyczną lub wymagającą nadal odczuwasz napięcie.



## Korzyść emocjonalna

Odzyskanie dystansu i oddzielenie własnych decyzji od cudzego stylu komunikacji.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; opcjonalnie 2 łyżki soli; woreczek z lawendą albo melisą; kartka podzielona na dwie części; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; rumianek; prysznic połączony z ćwiczeniem wpływu.



## Przygotowanie

Podziel kartkę na:  
NIE MAM WPŁYWU NA / MAM WPŁYW NA.  
W przykładach:

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| • ton drugiej osoby | • własną odpowiedź           |
| • jej opinię        | • decyzję o przerwie         |
| • jej reakcję       | • moment zakończenia rozmowy |
|                     | • poproszenie o wsparcie     |



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel i przeczytaj obie części kartki.
- 2 Wejdź do wody.
- 3 Zaciśnij dłonie na 3 sekundy i rozluźnij je przy wydechu — powtórz 3 razy.
- 4 Pomyśl o jednym zachowaniu drugiej osoby, którego nie możesz kontrolować, i powiedz: „Nie mam wpływu na ten wybór.”
- 5 Pomyśl o jednej własnej decyzji i powiedz: „Mam wpływ na swój następny krok.”
- 6 Wybierz jeden sygnał granicy: napięta szczeka / przyspieszony oddech / trudność z zabraniem głosu.
- 7 Wybierz jedną reakcję: poproszę o chwilę / zmienię temat / powiem nie / zakończę spotkanie / wrócę do rozmowy później.



## Intencja

Nie kontroluję drugiej osoby. Mogę jednak wybrać sposób, w jaki zadbam o siebie.



## Oddech wpływu

Wdech: Zauważam sytuację.  
Wydech: Wybieram swój krok.  
Powtórz 7 razy.



## Czas

12–16 minut.



### POZA MOJĄ KONTROLĄ

- ton drugiej osoby
- jej opinię
- jej reakcję

### W OBSZARZE MOJEGO WYBORU

- własną odpowiedź
- decyzję o przerwie
- moment zakończenia rozmowy
- poproszenie o wsparcie



## Zakończenie

Moja sprawczość zaczyna się od małej, konkretnej decyzji. Po kąpeli zaznacz na kartce jeden krok, który zastosujesz podczas kolejnego spotkania.



## Pytanie do dziennika

Na co próbuję mieć wpływ, choć w rzeczywistości zależy to od drugiej osoby?



## Uwaga

Jeśli kontakt regularnie wywołuje lęk lub poczucie zagrożenia, rozważ ograniczenie kontaktu i uzyskanie profesjonalnego wsparcia.





# Rytuał 17: Ochrona przed Krytyką

Na filtrowanie krytyki bez podważania całej swojej wartości



## Kiedy zastosować

Gdy usłyszana krytyka powraca w myślach, obniża pewność siebie albo sprawia, że zaczynasz podważać całą swoją wartość.



## Korzyść emocjonalna

Oddzielenie konkretnej informacji od oceny całej osoby i wybór tego, co warto wykorzystać.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z 1 łyżką lawendy albo rumianku; opcjonalnie 2 łyżki soli; kartka podzielona na trzy części; ołówek; szklanka wody.



## Przygotowanie

Podziel kartkę na trzy pola:  
KONKRETNY FAKT / CUDZA OPINIA /  
TO, CO WYBIERAM Z TYM ZROBIĆ.

*Przykład: Komentarz: Nigdy nie potrafisz dobrze tego zrobić. Fakt: w jednym zadaniu pojawił się błąd. Opinia: uogólnienie. Mój wybór: poprawię błąd, ale nie przyjmę uogólnienia.*



## Zamienniki

sama woda; owies; melisa;  
ćwiczenie z kartką bez kąpiel.



## Kroki

- 1 Zapisz dokładne słowa krytyki.
- 2 Usuń z analizy słowa: zawsze / nigdy / wszyscy / nic.
- 3 Poszukaj jednego możliwego faktu.
- 4 Wejdź do wanny i połóż dłonie na klatce piersiowej.
- 5 Powiedz: "Jedna opinia nie opisuje całej mojej osoby."
- 6 Zadaj sobie pytania: Czy padł konkretny przykład? Czy informacja może mi pomóc? Czy sposób przekazania był pełen szacunku?
- 7 Wybierz jedną decyzję: wykorzystuję informację / proszę o wyjaśnienie / nie przyjmuję uogólnienia.
- 8 Powtórz: "Mogę uczyć się bez poniżania siebie."



## Intencja

Przyjmuję to, co jest użyteczne.  
Nie przyjmuję oceny całej swojej wartości.



## Oddech filtra

Wdech: Sprawdzam.  
Wydech: Wybieram. Powtórz 8 razy.



## Czas

12–15 minut.



KOMENTARZ



FAKT



OPINIA



MÓJ  
WYBÓR



MOGĘ SIĘ UCZYĆ  
BEZ ODRZUCANIA SIEBIE.



## Zakończenie

Krytyka może dotyczyć działania. Nie definiuje całej mojej osoby. Po kąpiel zapisz jedną rzecz do poprawy albo świadomie zdecyduj, że komentarz nie wymaga działania.



## Pytanie do dziennika

Czy próbuję poprawić konkretne zachowanie, czy udowodnić, że zasługuję na akceptację?



## Uwaga

Powtarzające się poniżanie i podważanie wartości nie są konstruktywną informacją zwrotną. Pomocne może być postawienie granicy, ograniczenie kontaktu lub wsparcie.





# Rytuał 18: Uwolnienie od Poczucia Winy

Na rozróżnienie odpowiedzialności od samokarania



## Kiedy zastosować

Gdy stale wracasz do własnego błędu, bierzesz na siebie zbyt dużą odpowiedzialność albo czujesz winę mimo że nie zrobiłaś lub nie zrobiłeś niczego niewłaściwego.



## Korzyść emocjonalna

Rozróżnienie odpowiedzialności od samokarania oraz wybór konkretnego działania naprawczego, jeśli rzeczywiście jest potrzebne.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z 1 łyżką rumianku lub melisy; 2 łyżki soli do kąpieli; opcjonalnie; kartka podzielona na trzy części; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies w woreczku; lawenda; ćwiczenie z kartką wykonane bez kąpieli.

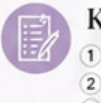


## Przygotowanie

| CO NAPRAWDĘ ZROBIŁAM LUB ZROBIŁEM? | ZA CO RZECZYWIŚCIE ODPOWIADAM? | CO MOGĘ TERAZ ZROBIĆ? |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
|                                    |                                |                       |

Uwagi do trzeciego pola – może zawierać:

- przeprosiny; wyjaśnienie; naprawienie błędu;
- zmiana zachowania; przyjęcie, że nie da się cofnąć sytuacji;
- odłożenie winy, która nie należy do Ciebie.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę i woreczek z rumiankiem lub melisą.
- 2 Przeczytaj swoje notatki. Skup się na faktach, bez samooskarżania.
- 3 Wejdź do kąpieli.
- 4 Połóż otwarte dłonie na udach.
- 5 Powiedz: „Mogę spojrzeć na swoją odpowiedzialność bez poniżania siebie.”
- 6 Zapytaj siebie: Czy to, co zrobiłam / zrobiłem, było sprzeczne z moimi wartościami? Jeśli tak, wybierz jeden krok naprawczy.
- 7 Jeśli nie – zapytaj: Czy biorę odpowiedzialność za emocje, oczekiwania albo decyzje kogoś innego?
- 8 Z każdym wydechem rozluźniaj dłonie.
- 9 Powiedz: „Samokaranie nie jest tym samym co odpowiedzialność.”
- 10 Wyobraź sobie, że odkładasz ciężki przedmiot. Skup się na tym, co możesz uczciwie zrobić teraz.



## Intencja

Wybieram odpowiedzialność bez samokarania.



## Oddech naprawy

Wdech: Widzę to, co się wydarzyło.  
Wydech: Wybieram właściwy następny krok.  
Powtórz siedem razy.



## Czas

12–16 minut.



## Zakończenie

Nie zmienię przeszłości przez cierpienie. Mogę jednak działać uczciwie w teraźniejszości. Po kąpieli zapisz jeden konkretny krok. Jeśli nie ponosisz odpowiedzialności, napisz: Oddaję winę, która do mnie nie należy.



## Pytanie do dziennika

Czy moje poczucie winy prowadzi do odpowiedzialnego działania, czy jedynie do ciągłego karania siebie?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli poczucie winy jest bardzo silne, długotrwałe, nieproporcjonalne albo towarzyszą mu myśli o skrzywdzeniu siebie, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą lub natychmiastową pomocą kryzysową.





# Rytuał 19: Nie Biorę Tego na Siebie

Na oddzielenie wspierania od przejmowania odpowiedzialności



## Kiedy zastosować

Gdy ktoś opowiada Ci o swoich problemach, oczekuje ciągłego wsparcia albo wywołuje w Tobie poczucie, że musisz rozwiązać jego sytuację.



## Korzyść emocjonalna

Oddzielenie wspierania drugiej osoby od przejmowania odpowiedzialności za jej decyzje, emocje i konsekwencje.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; 2 łyżki soli do kąpieli, opcjonalnie; woreczek z melisą lub lawendą; dwa małe naczynia ustawione na suchej podstawie; sześć małych karteczek; otówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; rumianek; owies; dwa narysowane okręgi na kartce zamiast naczyń.



## Przygotowanie

Przygotuj dwa małe naczynia i oznacz je kartkami: „MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ” oraz „ODPOWIEDZIALNOŚĆ DRUGIEJ OSOBY”. Umieść je na suchej podstawie. Przygotuj sześć małych karteczek z poniższymi zapisami.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę do kąpieli.
- 2 Spójrz na dwa naczynia. Zauważ, że współczucie nie wymaga przenoszenia każdej kartki do swojej części.
- 3 Wejdź do wody i zamknij oczy na chwilę.
- 4 Połóż dłoń na brzuchu i powiedz: „Mogę wspierać bez ratowania.”.
- 5 Pomyśl o sytuacji, w której wzięłaś lub wzięłeś na siebie zbyt dużo.
- 6 Zadań sobie pytania: „O co naprawdę zostałam lub zostałem poproszony?” oraz „Na co faktycznie mam przestrzeń?”.
- 7 Wybierz jedną odpowiedź, którą możesz dać: słuchanie przez określony czas / jedno konkretne informacje / pomoc w jednym konkretnym zadaniu / nie pomagam teraz / zasugerowanie specjalisty.
- 8 Powiedz: „Pomoc ma granice.”.
- 9 Zrelaksuj ramiona i dłonie.
- 10 Pozostań w ciszy tak długo, jak potrzebujesz.



## Intencja

Nie muszę brać na siebie tego, co należy do drugiej osoby.



## Oddech odpowiedzialności

Wdech: Moja część.  
Wydech: Cudza część.  
Powtórz osiem razy.



## Czas

12–15 minut.



## Zakończenie

Mogę być obecna lub obecny bez rezygnowania z własnej energii, czasu i potrzeb. Po kąpieli przygotuj jedno zdanie graniczne: Mogę Cię wysłuchać przez piętnaście minut, ale nie mogę podjąć tej decyzji za Ciebie.



## Pytanie do dziennika

W którym momencie wsparcie zaczyna zmieniać się u mnie w przejmowanie odpowiedzialności?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli druga osoba grozi skrzywdzeniem siebie lub kogoś innego, nie próbuj samodzielnie przejmować pełnej odpowiedzialności za sytuację. Skontaktuj się z odpowiednią pomocą kryzysową lub służbami.





# Rytuał 20: Zamknięcie Konfliktu

Na przerwanie wewnętrznego odtwarzania rozmowy



## Kiedy zastosować

Gdy konflikt został omówiony lub nie może być teraz rozwiązany, ale Twoje ciało nadal zachowuje napięcie i gotowość do dalszej walki.



## Korzyść emocjonalna

Zakończenie wewnętrznego odtwarzania rozmowy i odłożenie tematu do czasu, gdy można podjąć kolejne odpowiedzialne działanie.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z rumiankiem albo melisą; 2 łyżki soli, opcjonalnie; kartka; koperta; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; lawenda; prysznic połączony z zamknięciem kartki w kopercie.



## Przygotowanie

- CO ZOSTAŁO POWIEDZIANE?
- CO POZOSTAŁO NIEWYJAŚNIONE?
- CZY POTRZEBNY JEST KOLEJNY KROK?

Możliwe odpowiedzi:

- wrócę do rozmowy w określonym terminie;
- potrzebuję przeprosin lub naprawy;
- potrzebuję postawić granicę;
- potrzebuję zaakceptować brak pełnego rozwiązania;
- potrzebuję wsparcia osoby trzeciej.



## Kroki

- 1 Złóż kartkę.
- 2 Włóż ją do koperty, ale jeszcze jej nie zaklejaj.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Zauważ napięcie w szczęce, ramionach lub dłoniach.
- 6 Rozluźnij każdą z tych części.
- 7 Powiedz: „Konflikt nie trwa teraz w tym pomieszczeniu.”
- 8 Przywołaj tylko ostatni moment rozmowy.
- 9 Wyobraź sobie, że zamrażasz obraz.
- 10 Powiedz: „Zatrzymuję tę historię na dzisiaj.”
- 11 Wybierz czas lub warunek powrotu do tematu. Albo wyraźnie nazwij decyzję o niepowracaniu. Skup się na temperaturze wody i oddechu.



## Intencja

Mogę zakończyć konflikt na dzisiaj bez zaprzeczania temu, co się wydarzyło.



## Oddech pauzy

Wdech przez cztery sekundy.  
Krótka naturalna pauza.  
Wydech przez sześć sekund.  
Po wydechu powiedz: Pauza.  
Powtórz sześć razy.



## Czas

12–16 minut.



## Zakończenie

Po kąpeli zapisz na kopercie:

WRÓCĘ DO TEGO: \_\_\_\_\_ albo  
ZAMYKAM TEN TEMAT, PONIEWAŻ: \_\_\_\_\_.  
Następnie zaklej kopertę.



## Pytanie do dziennika

Czy potrzebuję rozwiązania, czy przede wszystkim przerwy od ciągłego odtwarzania konfliktu?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Nie traktuj zamknięcia konfliktu jako obowiązku pogodzenia się z przemocą, przekraczaniem granic lub brakiem odpowiedzialności drugiej osoby. Czasami właściwym zakończeniem jest ograniczenie kontaktu.





# Rytuał 21: Po Intensywnym Dniu Rodzinnym

Na odzyskanie kontaktu z obecną sobą



## Kiedy zastosować

Po rodzinnym spotkaniu pełnym pytań, komentarzy, obowiązków, hałasu lub powrotu do dawnych ról.



## Korzyść emocjonalna

Odzyskanie kontaktu z obecną tożsamością i oddzielenie własnych potrzeb od rodzinnych oczekiwań.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą lub melisą; 2 łyżki soli, opcjonalnie; kartka podzielona na dwie części; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

owies; rumianek; sama woda; krótki prysznic po zmianie ubrania.



## Przygotowanie

ROLA, W KTÓRĄ  
DZIŚ WESZŁAM  
LUB WESZEDŁEM

OSOBA, KTÓRĄ  
JESTEM TERAZ

### Przykłady dawnych ról:

- osoba, która wszystkich uspokaja
- osoba, która nie może odmówić
- osoba odpowiedzialna za atmosferę
- osoba, która musi się tłumaczyć
- osoba, która ma spełniać oczekiwania



## Kroki

- 1 Zmień ubranie, które miałś/miałaś na spotkaniu.
- 2 Umyj dłonie i twarz.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Przeczytaj pierwszy zapis.
- 5 Powiedz: „Ta rola mogła kiedyś pomagać mi przetrwać lub zachować spokój.”
- 6 Wejdź do wody.
- 7 Przeczytaj drugi zapis.
- 8 Powiedz: „Dzisiaj mam więcej wyborów.”
- 9 Zauważ reakcje ciała na myśli o rodzinie.
- 10 Rozluźnij napięcie.
- 11 Wybierz jedną rzecz, której nie chcesz robić podczas następnego spotkania.

Wybierz jedną nową reakcję, np. nie odpowiadanie na pytanie osobiste, zrobienie sobie przerwy, wyjście wcześniej, nie mediowanie lub poproszenie o zmianę tematu.

- 12 Powtórz nową reakcję na głos.



## Intencja

Szanuję swoją historię,  
ale nie muszę pozostawać w dawnych rolach.



## Oddech dorosłego wyboru

Wdech: Widzę dawną rolę.  
Wydech: Wybieram obecną siebie  
lub obecnego siebie.  
Powtórz siedem razy.



## Czas

12–18 minut.



## DAWNA ROLA



## DZISIEJSZY WYBÓR



## Zakończenie

Rodzina jest częścią mojej historii, ale nie definiuje wszystkich moich decyzji. Po kąpeli zapisz jedno zdanie, którego użyjesz podczas kolejnego spotkania.



## Pytanie do dziennika

W jaką dawną rolę najłatwiej wchodzę  
podczas kontaktu z rodziną?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli spotkania rodzinne wiążą się z przemocą, zastraszaniem, nadużywaniem alkoholu lub innym zagrożeniem, priorytetem jest bezpieczeństwo, a nie utrzymanie pozorów harmonii.





# Rytuał 22: Odzyskanie Własnego Głosu

Na nazwanie własnej prawdy i spokojny komunikat



## Kiedy zastosować

Gdy podczas rozmowy zamilkłaś lub zamilkłeś, zgodziłaś lub zgodziłeś się wbrew sobie albo dopiero później rozpoznajesz, co chciałaś lub chciałeś powiedzieć.



## Korzyść emocjonalna

Nazwanie własnej prawdy i przygotowanie krótkiego, spokojnego komunikatu na przyszłość.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z melisą albo rumiankiem; kartka; ołówek; szklanka wody; opcjonalnie mały dyktafon pozostawiony daleko od wody do nagrania komunikatu po kąpiel.



## Zamienniki

sama woda; lawenda; owies; ćwiczenie głosowe wykonane poza wanną.



## Przygotowanie

CHCIAŁAM LUB CHCIAŁEM POWIEDZIEĆ: \_\_\_\_\_

POWSTRZYMAŁO MNIE: \_\_\_\_\_

TERAZ MOGĘ POWIEDZIEĆ: \_\_\_\_\_



## Kroki

- 1 Przeczytaj zapisane zdania.
- 2 Przygotuj kąpiel.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Rozluźnij szczękę.
- 5 Lekko rozchyl usta.
- 6 Zrób długi wydech z cichym dźwiękiem „mmm”.
- 7 Powiedz: „Mój głos nie musi być głośny, aby był ważny.”
- 8 Przeczytaj: „Teraz mogę powiedzieć”.
- 9 Skróć to do jednego zdania.
- 10 Podaj przykłady, np.:
  - Nie zgadzam się.
  - Potrzebuję czasu do namysłu.
  - Nie chcę rozmawiać o tym w ten sposób.
  - Moja odpowiedź brzmi nie.
- 11 Powiedz zdanie cicho, a potem na głos w normalnym tonie.
- 12 Zauważ napięcia w gardle, klatce piersiowej lub brzuchu. Oddychaj bez wymuszania natychmiastowej odwagi.



## Intencja

Mój głos, moje zdanie i moje tempo mają znaczenie.



## Oddech głosu

Wdech nosem. Wydech z łagodnym dźwiękiem mmm. Następnie wypowiedz jedno krótkie zdanie. Powtórz pięć razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Nie muszę powiedzieć wszystkiego dzisiaj. Mogę jednak przestać zaprzeczać temu, co naprawdę myślę. Po kąpiel zapisz finalny komunikat lub nagraj go dla siebie.



POTRZEBUJĘ  
CZASU.



## Pytanie do dziennika

W jakich sytuacjach najczęściej tracę kontakt z własnym zdaniem?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Nie wracaj do rozmowy natychmiast, jeśli istnieje ryzyko agresji, odwetu lub dalszego przekraczania granic. W takiej sytuacji wybierz bezpieczniejszą formę komunikacji albo wsparcie osoby trzeciej.





# Rytuał 23: Spokój przed Ważną Rozmową

Na uporządkowanie celu, zdania i granicy



## Kiedy zastosować

Przed rozmową o granicach, potrzebach, decyzji, konflikcie, zmianie pracy, relacji lub innym ważnym temacie.



## Korzyść emocjonalna

Uporządkowanie przekazu, zmniejszenie chaosu myśli i wejście do rozmowy z jasnym celem.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą albo melisą; 2 łyżki soli, opcjonalnie; kartka z trzema polami; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; rumianek; owies; dziesięciominutowe ćwiczenie wykonywane poza łazienką.



## Przygotowanie

### CEL ROZMOWY

Po co wchodzę w tę rozmowę?

### NAJWAŻNIEJSZE ZDANIE

Jak najprościej mogę to powiedzieć?

### MOJA GRANICA

Czego nie przekroczę?

### PLAN AWARYJNY

Jak spokojnie zakończę rozmowę, jeśli zajdzie taka potrzeba?

Przykład kontaktu po godzinach pracy:

Cel: ustalenie jasnych zasad kontaktu po godzinach pracy.

Zdanie: „Nie odpowiadam na wiadomości po 18:00.”

Granica: „Po 18:00 nie jestem dostępna.”

Plan awaryjny: „Wróć do tego jutro.”



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel i przeczytaj swoje notatki.
- 2 Przeczytaj swój cel rozmowy na głos.
- 3 Usuń z listy cele, które są poza Twoją kontrolą.
- 4 Zamiast „Sprawie, że druga osoba mnie zrozumie” powiedz: „Jasno przedstawię swoje stanowisko.”
- 5 Wejdź do wody.
- 6 Weź trzy spokojne wydechy.
- 7 Wypowiedz najważniejsze zdanie na głos.
- 8 Jeśli zawiera zbyt wiele wyjaśnień, skróć je.
- 9 Wyobraź sobie trzy reakcje: zgoda, pytania, sprzeciw. Przy każdej powtórz swoją granicę bez dodawania nowych argumentów.
- 10 Powiedz: „Nie muszę przewidzieć całej rozmowy.” Wybierz jedno zdanie awaryjne, np. „Potrzebuję chwili.”, „Wróć do tego później.”, „Nie chcę kontynuować w takim tonie.”, „Moje stanowisko pozostaje bez zmian.”



## Intencja

Wchodzę do rozmowy z jasnością, spokojem i szacunkiem do własnych granic.



## Oddech przed zdaniem

Wdech naturalny. Długi wydech. Krótka pauza. Dopiero potem wypowiedz najważniejsze zdanie. Powtórz pięć razy.



## Czas

12–15 minut.



## Zakończenie

Moim zadaniem jest mówić jasno. Nie kontroluję reakcji drugiej osoby. Po kąpieli odłóż notatkę i odpocznij przed rozmową.



## Pytanie do dziennika

Co naprawdę chcę przekazać, jeśli usunę potrzebę tłumaczenia się i przekonywania?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli rozmowa może stać się agresywna, wybierz publiczne miejsce, obecność osoby trzeciej, komunikację pisemną lub całkowicie zrezygnuj z bezpośredniego spotkania.





# Rytuał 24: Emocjonalny Płaszcz

Na przypomnienie sobie granic przed trudnym otoczeniem



## Kiedy zastosować

Przed wejściem w środowisko pełne silnych emocji, napiętych rozmów, krytyki lub dużej liczby ludzi.



## Korzyść emocjonalna

Przypomnienie o własnych granicach, prawie do przerwy i możliwości świadomego ograniczenia zaangażowania.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą albo melisą; ręcznik lub szlafrok, który będzie używany jako symboliczny płaszcz po kąpiel; kartka; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; rumianek; owies; sam szlafrok i ćwiczenie wizualizacyjne bez kąpiel.



## Przygotowanie

Podziel kartkę na cztery pola i zapisz swoje zasady na ten czas:

- MOGĘ ZROBIĆ PRZERWĘ.
- NIE MUSZĘ ODPOWIEDAĆ NA KAŻDE PYTANIE.
- MOGĘ WYJŚĆ WCZEŚNIEJ.

Dodaj jedną swoją osobistą zasadę: \_\_\_\_\_



## Kroki

- 1 Połóż ręcznik lub szlafrok w zasięgu ręki.
- 2 Przygotuj wodę.
- 3 Wejdź do kąpiel.
- 4 Zamknij oczy tylko wtedy, gdy jest to bezpieczne.
- 5 Wyobraź sobie, że na Twoich ramionach pojawia się lekka warstwa miękkiego materiału – Twój płaszcz.
- 6 Poczuj, że ten płaszcz nie odcina Cię od ludzi, ale przypomina: „To ja decyduję, co przyjmuję, na co odpowiadam i kiedy robię przerwę.”
- 7 Wyobraź sobie kieszenie płaszcza. Włóż do nich te trzy zdania jako swoje wsparcie: „Mogę milczeć.”, „Mogę powiedzieć nie.”, „Mogę odejść.”
- 8 Zauważ ciężar swojego ciała i kontakt z wodą. Powtórz zapisane zasady.



## Intencja

Zachowuję kontakt z innymi, nie tracąc kontaktu ze sobą.



## Oddech płaszcza

Wdech: Wyobraź sobie stabilność ramion.  
Wydech: Poczuj rozluźnienie wokół klatki piersiowej. Powtórz osiem razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po wyjściu owiń się przygotowanym ręcznikiem lub załóż szlafrok. Powiedz: Moje granice pozostają ze mną także poza tą łazienką.



## Pytanie do dziennika

Która z moich granic najłatwiej znika w obecności silnych emocji innych osób?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Wizualizacja jest jedynie narzędziem przypominającym. Nie zastępuje realnego planu działania, komunikatu granicznego ani opuszczenia niebezpiecznej sytuacji.





# Rytuał 25: Powrót do Siebie po Rozstaniu

Na łagodne uznanie straty i troskę o kolejny dzień



## Kiedy zastosować

Po zakończeniu relacji, gdy odczuwasz smutek, pustkę, tęsknotę, chaos lub trudność w rozpoznaniu własnej codzienności bez drugiej osoby.



## Korzyść emocjonalna

Łagodne uznanie straty oraz odzyskanie kontaktu z własnymi potrzebami, przestrzenią i kolejnym małym krokiem.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z rumiankiem, lawendą lub owsem; czysty ręcznik; trzy kartki; ołówek; szklanka wody; chusteczki pozostawione w suchym miejscu.



## Zamienniki

sama woda; kąpiel stóp; prysznic; rytuał wykonywany bez zapachu i bez dodatkowych składników.



## Przygotowanie

TO, ZA  
CZYM  
TĘSKNIĘ

TO, CO  
BYŁO DLA MNIE  
TRUDNE

TO, CZEGO  
POTRZEBUJĘ  
TERAZ

Nie zmuszaj się do wdzięczności ani pozytywnego podsumowania.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel z wybranym woreczkiem ziołowym.
- 2 Przeczytaj pierwszą kartkę i powiedz: „Tęsknota nie oznacza, że muszę wrócić.”
- 3 Przeczytaj drugą kartkę i powiedz: „Mogę pamiętać także to, co było trudne.”
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Połóż dłonie na klatce piersiowej lub brzuchu.
- 6 Pozwól, by emocje się pojawiły, bez ich odganiania.
- 7 Jeśli pojawiają się łzy, pozwól im płynąć, oddychając naturalnie.
- 8 Przeczytaj trzecią kartkę – nagłówek.
- 9 Wybierz jedną podstawową potrzebę, która dziś Cię wesprze: sen, jedzenie, kontakt z bliską osobą, cisza, ograniczenie kontaktu z byłym/partnerką, ograniczenie bodźców przypominających lub wsparcie profesjonalne. Powiedz: „Moje życie nie musi być dzisiaj kompletne. Potrzebuję tylko zatroszczyć się o kolejny dzień.”



## Intencja

Uznaję stratę i krok po kroku wracam do własnego życia.



## Oddech łagodnej obecności

Wdech: To jest trudne.  
Wydech: Nie muszę przechodzić przez to idealnie.  
Powtarzaj tyle razy, ile jest komfortowe.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Nie zostawiam w tej wodzie całej historii. Zostawiam jedynie obowiązek rozwiązania wszystkiego dzisiaj. Po kąpeli skontaktuj się z jedną wspierającą osobą albo wykonaj jeden podstawowy akt troski o siebie.



## Pytanie do dziennika

Czego potrzebuję, aby ten dzień stał się odrobinę bezpieczniejszy i łagodniejszy?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Silny smutek po rozstaniu może wymagać wsparcia. Jeśli nie jesteś w stanie funkcjonować, nie śpisz przez dłuższy czas, przestajesz jeść albo pojawiają się myśli o skrzywdzeniu siebie, skontaktuj się niezwłocznie ze specjalistą lub pomocą kryzysową.





# Rytuał 26: Ochrona Osoby Wysoko Wrażliwej

Na uszanowanie własnego limitu i regenerację



## Kiedy zastosować

Gdy intensywnie reagujesz na hałas, tłum, zapachy, emocjonalne rozmowy lub wiele wydarzeń następujących po sobie.



## Korzyść emocjonalna

Zmniejszenie liczby bodźców, rozpoznanie własnego limitu i zaplanowanie regeneracji bez poczucia winy.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z owsem albo rumiankiem; bardzo delikatne światło zapewniające bezpieczeństwo; miękki ręcznik; kartka; ołówek; szklanka wody.



## Czego unikać

silnych zapachów; wielu składników jednocześnie; głośnej muzyki; jaskrawego światła; bardzo gorącej wody; długiego czasu kąpieli; presji, że rytuał musi natychmiast poprawić samopoczucie.



## Zamienniki

sama woda; kąpiel stóp; krótki prysznic; odpoczynek bez wody w cichym, bezpiecznym miejscu.



## Przygotowanie

MÓJ LIMIT DZISIAJ TO: \_\_\_\_\_

NAJBARDZIEJ OBCIĄŻYŁO MNIE: \_\_\_\_\_

PO RYTUALE POTRZEBUJĘ: \_\_\_\_\_



## Kroki

- 1 Ogranicz światło i dźwięki do poziomu komfortowego.
- 2 Przygotuj prostą kąpiel z tylko jednym dodatkiem.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Nie zamykaj oczu, jeśli to zwiększa napięcie.
- 5 Zauważ: jeden kolor w pomieszczeniu, jeden neutralny dźwięk, jeden punkt kontaktu skóry z wodą.
- 6 Powiedz: „Moja wrażliwość nie jest obowiązkiem znoszenia wszystkiego.”
- 7 Zapytaj: „Który bodziec mogę ograniczyć jutro?”
- 8 Wybierz jedno działanie: krótsze spotkanie, przerwa bez telefonu, słuchawki wygłuszające, wyjście wcześniej, mniej planów w jednym dniu, odmowa dodatkowego obowiązku. Pozostań bez dalszej analizy.



## Intencja

Szanuję swój limit i daję sobie prawo do regeneracji.



## Oddech naturalny

Nie licz. Nie pogłębiaj oddechu na siłę. Zauważ wydech i rozluźnij przy nim szczękę. Powtórz przez około dwie minuty.



## Czas

8–12 minut.



## Zakończenie

Wyjdź powoli. Owiń się ręcznikiem. Przez kilka minut nie włączaj dodatkowych bodźców. Powiedz: Odpoczynek nie jest nagrodą. Jest odpowiedzią na przeciążenie.



## Pytanie do dziennika

Który limit zauważam dopiero wtedy, gdy jest już przekroczony?



## Uwaga

Określenie wysoka wrażliwość opisuje sposób przeżywania, ale nie zastępuje diagnozy. Jeśli nadwrażliwość sensoryczna silnie utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować ją z odpowiednim specjalistą.





# Rytuał 27: Uwolnienie Natrętnych Myśli o Kimś

Na przerwanie analizowania i powrót do terażniejszości



## Kiedy zastosować

Gdy stale odtwarzasz rozmowę, sprawdzasz, co druga osoba mogła pomyśleć, tworzysz wyobrażone scenariusze albo trudno Ci skierować uwagę na własny dzień.



## Korzyść emocjonalna

Przerwanie ciągłego analizowania i skierowanie uwagi z powrotem na własne potrzeby oraz terażniejszość.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą lub melisą; kartka; koperta lub pudełko; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; rumianek; ćwiczenie z kartką wykonane bez kąpieli.



## Przygotowanie

- O CZYM STAŁE MYŚLĘ?
- CZEGO PRÓBUJĘ SIĘ DOWIEDZIEĆ?
- CZY MOGĘ NAPRAWDĘ UZYSKAĆ TĘ ODPOWIEDZ TERAZ?
- CZEGO POTRZEBUJĘ ZAMIAST KOLEJNEJ ANALIZY?

Możliwe potrzeby:

- jasnej rozmowy; • zaakceptowania braku odpowiedzi;
- ograniczenia sprawdzania telefonu; • odpoczynku;
- zajęcia uwagi konkretnym działaniem;
- profesjonalnego wsparcia.



## Kroki

- 1 Zapisz natrętą myśl o tej osobie w jednym zdaniu.
- 2 Złóż kartkę.
- 3 Włóż ją do koperty lub pudełka.
- 4 Przygotuj kąpiel.
- 5 Wejdź do wody.
- 6 Powiedz: „Myśl może się pojawić, ale nie muszę jej dalej rozwijać.”
- 7 Gdy pojawi się wyobrażenie tej osoby, nazwij je: „Wspomnienie.”
- 8 Gdy pojawi się wyobrażona rozmowa, nazwij ją: „Scenariusz.”
- 9 Gdy zgadujesz, co czuje lub myśli, nazwij to: „Domysł.”
- 10 Po etykietowaniu wróć uwagę do jednego odczucia fizycznego: temperatury wody, kontaktu dłoni z ciałem, wydechu lub ciężaru ramion.
- 11 Powtarzaj, ilekroć to potrzebne.
- 12 Nie traktuj powrotu myśli jako porażki.
- 13 Na zakończenie wybierz jedno działanie skupione na sobie.



## Intencja

Nie muszę rozwiązywać drugiej osoby w swojej głowie. Wracam do własnego życia.



## Oddech powrotu do terażniejszości

Wdech: Myśl. Wydech: Powrót.  
Powtórz dziesięć spokojnych razy.



## Czas

10–15 minut.



WSPOMNIENIE

SCENARIUSZ

DOMYSŁ

TERAZ



## Zakończenie

Ta myśl może wrócić, ale nie musi kierować moim kolejnym krokiem. Po kąpieli odłóż kopertę na określony czas, na przykład do następnego dnia. Ogranicz sprawdzanie profilu, wiadomości lub telefonu, jeśli podtrzymuje to analizowanie.



## Pytanie do dziennika

Jakiej pewności próbuję szukać poprzez ciągłe myślenie o tej osobie?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Nie próbuj tłumaczyć myśli siłą. Jeśli myśli są bardzo intensywne, trwają długo, prowadzą do kompulsywnego sprawdzania, zakłócają sen lub codzienne funkcjonowanie, skonsultuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego.





# Rytuał 28: Wdzięczność bez Poświęcania Siebie

Na rozdzielenie wdzięczności od obowiązku ciągłego poświęcania się



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz wdzięczność wobec bliskiej osoby, pracodawcy, rodziny lub przyjaciela, ale jednocześnie boisz się stawiać granice, aby nie zostać uznaną lub uznanym za niewdzięczną osobę.



## Korzyść emocjonalna

Rozdzielenie wdzięczności od zobowiązania do ciągłego poświęcania czasu, energii, zdrowia i własnych potrzeb.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z 1 łyżką rumianku albo melisy; 2 łyżki soli do kąpiel, opcjonalnie; dwie kartki; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; woreczek z owsem; lawenda; ćwiczenie z kartkami wykonane bez kąpiel.



## Przygotowanie

Na pierwszej kartce napisz: ZA CO JESTEM WDZIĘCZNA LUB WDZIĘCZNY? Na drugiej: NA CO NIE MUSZĘ SIĘ ZGADZAĆ? Przykład: Jestem wdzięczna za pomoc, którą otrzymałam. Nie muszę jednak być dostępna za każdym razem, gdy ktoś czegoś potrzebuje.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę i wszystkie potrzebne rzeczy.
- 2 Przeczytaj pierwszą kartkę na głos.
- 3 Zauważ dobro, które otrzymałaś lub otrzymałeś.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Usiądź wygodnie, otwórz dłonie na udach.
- 6 Powiedz na głos: „Wdzięczność może być szczerą bez tworzenia długu bez końca.”
- 7 Przeczytaj drugą kartkę w ciszy.
- 8 Zauważ napięcie, lęk, poczucie winy.
- 9 Zapytaj siebie: „Czy moja zgoda wynika z wyboru, czy ze strachu przed rozczarowaniem kogoś?”
- 10 Wybierz jedną granicę, którą chcesz chronić.
- 11 Przygotuj zdanie: „Doceniam to, co dla mnie zrobiłaś lub zrobiłeś. Tym razem jednak nie mogę się zgodzić.” Powtórz je trzy razy.
- 12 Zauważ, że wdzięczność i odmowa mogą współistnieć.



## Intencja

Mogę być wdzięczna lub wdzięczny i jednocześnie chronić swoje potrzeby.



## Oddech dwóch prawd

Wdech: Doceniam. Wydech: Wybieram swoją granicę. Powtórz osiem razy.



## Czas

12–15 minut.

WDZIĘCZNOŚĆ

=

GRANICA



## Zakończenie

Przed wyjściem powiedz: Nie muszę spłacać wdzięczności własnym wyczerpaniem. Po kąpielii zapisz jedno zdanie, które łączy uznanie i granicę.



## Pytanie do dziennika

W której relacji najczęściej myślę wdzięczność z obowiązkiem rezygnowania z siebie?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli ktoś używa wcześniejszej pomocy, prezentów lub przysług do wymuszania posłuszeństwa, może to być forma manipulacji. Masz prawo skonsultować sytuację z zaufaną osobą lub specjalistą.





## MODUŁ 05

# DOM, PRACA, TŁUM I ŚWIAT CYFROWY

Chroń swój spokój w świecie pełnym bodźców, kontaktów i informacji.



Codzienna autoochrona nie zawsze wymaga wielkiego rytuału. Często zaczyna się od zauważenia, że Twoja uwaga została rozproszona pomiędzy zbyt wiele osób, wiadomości, ekranów i obowiązków.

Rytuały w tym module pomogą Ci:

- zakończyć dzień pracy;
- ograniczyć przeciążenie po tłumie;
- odzyskać uwagę po ekranach;
- przerwać porównywanie się w mediach społecznościowych;
- wrócić do domu z większą obecnością;
- uporządkować przestrzeń po gościach;
- świadomie przygotować się do intensywnego wyjścia.



*Nie musisz być dostępna lub dostępny  
dla wszystkiego, co próbuje przyciągnąć Twoją uwagę.*







# Rytuał 29: Po Tłumie i Hałasie

Na zmniejszenie bodźców i powrót do własnej przestrzeni



## Kiedy zastosować

Po zakupach, wydarzeniu, komunikacji miejskiej, koncercie, urzędzie, dużym spotkaniu lub innym miejscu pełnym ludzi, dźwięków i ruchu.



## Korzyść emocjonalna

Zmniejszenie liczby bodźców, odzyskanie poczucia przestrzeni osobistej i spokojny powrót do własnego rytmu.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z owsem lub rumiankiem, opcjonalnie; czysty ręcznik; wygodne ubranie; szklanka wody; koszyk lub wyznaczone miejsce na rzeczy używane poza domem.



## Czego nie dodawać

intensywnych olejków; wielu zapachów; głośnej muzyki; migających świateł; telefonu ustawionego przy wannie; długiej listy ćwiczeń.



## Zamienniki

krótka, spokojna prysznic; kąpiel stóp; siedzenie w cichym miejscu z ciepłym ręcznikiem na ramionach; ćwiczenie bez wody.



## Przygotowanie

Odłóż torbę, kurtkę i buty w jednym miejscu. Umyj ręce. Zmień ubranie, jeśli zwiększa to komfort. Wycisz telefon. Przygotuj prostą kąpiel z maksymalnie jednym łagodnym dodatkiem.



## Kroki

- 1 Wejdź powoli do wody.
  - 2 Skup się na jednym spokojnym punkcie.
  - 3 Zauważ granice wanny wokół ciała.
  - 4 Powiedz: „Tutaj nie muszę reagować na ruch innych osób.”
  - 5 Zauważ trzy odczucia w ciele.
  - 6 Nazwij dwa dźwięki.
  - 7 Wybierz jeden dźwięk, który zignorujesz.
  - 8 Połóż dłonie na ramionach i przesuń do łokci.
  - 9 Traktuj to jako przypomnienie swojej przestrzeni osobistej.
  - 10 Powiedz: „Tłum się skończył. Nie muszę dalej pozostawać w gotowości.”
- Odpocznij bez dalszej analizy.



## Intencja

Wracam z tłumu do ciszy, przestrzeni i własnego tempa.



## Oddech przestrzeni

Wdech: Mam miejsce.  
Wydech: Mogę zwolnić.  
Powtórz osiem razy.



## Czas

8–12 minut.



## Zakończenie

Wyjdź powoli. Załóż luźne ubranie. Przez kolejne dziesięć minut unikaj wiadomości, filmów i intensywnych rozmów. Powiedz: Nie muszę wracać do pełnej aktywności natychmiast.



## Pytanie do dziennika

Który element tłumu najbardziej mnie obciąża: hałas, bliskość ludzi, ruch czy konieczność ciągłego reagowania?



## Uwaga

Jeśli dźwięki, tłum lub kontakt społeczny regularnie powodują silny lęk, dezorientację albo trudność w codziennym funkcjonowaniu, warto skonsultować te reakcje ze specjalistą.





# Rytuał 30: Po Dniu Pracy z Ludźmi

Na zakończenie roli zawodowej i powrót do siebie



## Kiedy zastosować

Po dniu pełnym rozmów, obsługi klientów, nauczania, opieki, konsultacji, spotkań lub emocjonalnego wspierania innych osób.



## Korzyść emocjonalna

Zakończenie roli zawodowej i odzyskanie kontaktu z prywatnymi potrzebami, ciszą oraz własną tożsamością poza pracą.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą, melisą lub rumiankiem; 2 łyżki soli, opcjonalnie; identyfikator, notes służbowy lub inny obiekt pracy umieszczony poza łazienką; kartka; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; prysznic po zmianie ubrania; ćwiczenie zamknięcia wykonywane bez kąpiel.



## Przygotowanie

Zdejmij ubranie robocze lub identyfikator. Odłóż przedmioty związane z pracą w jedno miejsce. Zamknij służbowe aplikacje, jeśli obowiązki zostały zakończone. Na kartce napisz: DZISIAJ DAŁAM LUB DAŁEM INNYM... TERAZ POTRZEBUJĘ DLA SIEBIE...



## Kroki

- 1 Przeczytaj pierwsze zdanie.
- 2 Uznaj swój wysiłek bez oceniania.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Powiedz: „Moja rola zawodowa kończy się na dzisiaj.”
- 6 Jeśli pojawią się myśli o konkretnych osobach, powiedz: „To należy do czasu pracy.”
- 7 Skup się na drugim zdaniu.
- 8 Wybierz jedną potrzebę dla siebie z: ciszę, jedzenie, sen, ruch, kontakt bez roli pomagającej, samotność, rozrywkę, brak rozmów.
- 9 Połóż ręce na ramionach.
- 10 Powiedz: „Nie muszę dalej pozostawać w roli osoby dostępnej.”  
Nie planuj następnego dnia pracy przez kilka minut.



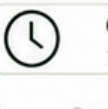
## Intencja

Kończę pracę i wracam do siebie jako osoby, nie tylko funkcji.



## Oddech zdejmowania roli

Wdech: Doceniam swój wysiłek.  
Wydech: Odkładam rolę zawodową.  
Powtórz osiem razy.



## Czas

12–18 minut.



## Zakończenie

Przed wyjściem powiedz: Nie muszę kończyć każdego cudzego procesu w swojej głowie. Po kąpeli wykonaj jedną czynność całkowicie niezwiązaną z pracą.



## Pytanie do dziennika

Po czym poznaję, że nadal jestem emocjonalnie w pracy, mimo że dzień zawodowy już się zakończył?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli regularnie odczuwasz silne wyczerpanie, zubożenie, drażliwość lub niezdolność do odpoczynku po pracy, warto rozważyć konsultację dotyczącą przeciążenia zawodowego.





# Rytuał 31: Reset po Ekranach

Na przerwanie automatycznego sięgania po ekran i powrót do ciała



## Kiedy zastosować

Po wielu godzinach przed komputerem, telefonem, telewizorem lub po dniu ciągłego przełączania uwagi pomiędzy aplikacjami.



## Korzyść emocjonalna

Przerwanie automatycznego sięgania po ekran, rozluźnienie wzroku i szyi oraz świadomy powrót do odczuć fizycznych.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z owsem lub rumiankiem, opcjonalnie; czysty ręcznik; szklanka wody; telefon pozostawiony poza łazienką; zegar analogowy lub minutnik umieszczony z dala od wody, opcjonalnie.



## Zamienniki

prysznic bez telefonu; kąpiel dłoni; ciepły okład na kark wykonywany poza wanną; dziesięć minut odpoczynku z zamkniętymi ekranami.



## Przygotowanie

Zapisz na kartce wszystko, co naprawdę wymaga sprawdzenia później. Zamknij aplikacje. Włącz tryb samolotowy lub pozostaw telefon poza pomieszczeniem. Zmniejsz jasność światła, zachowując bezpieczeństwo. Przygotuj wodę bez intensywnych dodatków.



## Kroki

- 1 Wejdź do wanny.
- 2 Popatrz na odległy punkt.
- 3 Bez poruszania głową, popatrz powoli w lewo i w prawo.
- 4 Jeśli jest komfortowo, zamknij oczy na kilka sekund.
- 5 Rozluźnij czoło.
- 6 Opuść ramiona.
- 7 Delikatnie poruszaj szyją bez intensywnych okrążeń.
- 8 Powiedz: „Nie muszę sprawdzać kolejnej rzeczy.”
- 9 Zauważ impuls sięgnięcia po telefon bez oceny.
- 10 Powiedz: „To tylko nawyk, nie polecenie.”
- 11 Wróć uwagą do temperatury wody.
- 12 W ostatnich dwóch minutach nie wykonuj żadnego zadania.



## Intencja

Odlącam uwagę od ekranów i wracam do ciała.



## Oddech dla wzroku

Wdech z otwartymi oczami, patrząc na neutralny punkt. Wydech z delikatnie zamkniętymi oczami. Powtórz sześć razy. Nie zaciskaj powiek.



## Czas

10–15 minut.



OCZY



SZYJA



ODDECH



## Zakończenie

Po wyjściu nie sięgaj po telefon przez co najmniej dziesięć minut. Wybierz jedną czynność analogową: przygotowanie napoju; rozciąganie; zapisanie myśli; rozmowę; spokojną muzykę; odpoczynek.



## Pytanie do dziennika

Po który ekran sięgam automatycznie, nawet gdy nie mam konkretnego celu?



## Uwaga

Nie wykonuj intensywnych ruchów szyi, jeśli powodują ból lub zawroty głowy. Urządzenia elektryczne muszą znajdować się daleko od wody.





# Rytuał 32: Po Mediach Społecznościowych

Na przerwanie porównywania i powrót do własnego życia



## Kiedy zastosować

Gdy po przeglądaniu mediów społecznościowych porównujesz swoje życie z innymi, czujesz niepokój, zazdrość, presję albo wrażenie, że robisz za mało.



## Korzyść emocjonalna

Przypomnienie, że oglądane treści są wybranymi fragmentami życia innych osób, oraz powrót do własnej rzeczywistości i potrzeb.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą, melisą lub owsem; kartka podzielona na trzy części; ołówek; szklanka wody; telefon pozostawiony poza łazienką.



## Zamienniki

sama woda; rumianek; prysznic bez telefonu; ćwiczenie z kartką wykonane w innym pomieszczeniu.



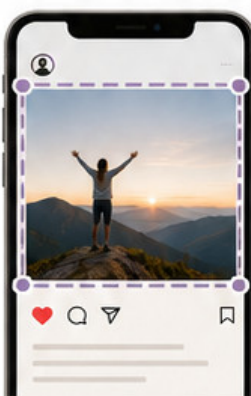
## Przygotowanie

Podziel kartkę na trzy pola:  
CO ZOBACZYŁAM LUB ZOBACZYŁEM?  
CO SOBIE O TYM OPOWIEDZIAŁAM LUB OPOWIEDZIAŁEM?  
CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĘ?

Przykład: Zobaczyłam zdjęcie czyjegoś sukcesu. Opowiedziałam sobie, że wszyscy są dalej ode mnie. Naprawdę potrzebuję uznać własny postęp i ograniczyć porównywanie.



## WYBRANY FRAGMENT WIDOCZNY ONLINE



## MOJE PRAWDZIWE ŻYCIE



## Kroki

- 1 Wycisz telefon i pozostaw go poza łazienką.
- 2 Przeczytaj pierwsze pole na kartce.
- 3 Oddziel obraz od interpretacji.
- 4 Przygotuj kąpiel.
- 5 Wejdź do wody.
- 6 Powiedz: „Widzę wybrany fragment, nie całe życie drugiej osoby.”
- 7 Zauważ emocje i nazwij ją: zazdrość, smutek, presja, złość, poczucie braku, lęk.
- 8 Zapytaj: „Jaką potrzebę pokazuje ta emocja?”
- 9 Wybierz jedną prawdziwą potrzebę: odpoczynek, rozwój, uznanie, kontakt, bezpieczeństwo finansowe, twórczość, mniej bodźców.
- 10 Powiedz: „Cudza widoczność nie odbiera wartości mojemu życiu.”
- 11 Wybierz jedną granicę cyfrową, np. unfollow, wyłącz powiadomienia, ogranicz czas w aplikacji, nie zaczynaj dnia od telefonu lub dzień bez mediów społecznościowych.



## Intencja

Wracam z porównywania do własnego życia, tempa i potrzeb.



## Oddech kontekstu

Wdech: Widzę fragment. Wydech: Wracam do całości swojego życia. Powtórz osiem razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Powiedz: Nie muszę konkurować z obrazem, którego pełnego kontekstu nie znam. Po kąpeli wprowadź jedną wybraną granicę w ustawieniach telefonu.



## Pytanie do dziennika

Które treści najczęściej sprawiają, że zaczynam pobieżać własną drogę?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli media społecznościowe regularnie nasilają silny lęk, obniżony nastrój, problemy z obrazem ciała lub zachowania kompulsywne, rozważ dłuższą przerwę i rozmowę ze specjalistą.





# Rytuał 33: Ochrona przed Chaosem Informacyjnym

Na wybór tego, co naprawdę wymaga uwagi



## Kiedy zastosować

Gdy po wiadomościach, artykułach, podcastach, filmach i wielu sprzecznych opiniach czujesz dezorientację, napięcie lub przymus dalszego sprawdzania.



## Korzyść emocjonalna

Przerwanie niekończącego się poszukiwania informacji i wybranie tego, co naprawdę wymaga uwagi lub działania.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z melisą, rumiankiem lub owsem; trzy kartki; ołówek; szklanka wody; telefon i inne urządzenia pozostawione poza łazienką.



## Zamienniki

sama woda; prysznic; kąpiel stóp; ćwiczenie porządkujące bez użycia wody.



## Przygotowanie

Podpisz kartki: MUSZĘ WIEDZIEĆ, MOGĘ SPRAWDZIĆ PÓŹNIEJ, NIE MAM NA TO WPŁYWU TERAZ. Przyporządkuj maksymalnie pięć tematów. Nie próbuj uporządkować całego świata.



## Kroki

- 1 Zamknij źródła informacji i urządzenia.
- 2 Przygotuj kąpiel.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Powiedz: „Więcej informacji nie zawsze daje więcej bezpieczeństwa.”
- 5 Pomyśl o pierwszej kartce i wybierz tylko jedno wiarygodne źródło, które sprawdzisz później.
- 6 Przy drugiej kartce ustaw konkretny czas, zamiast sprawdzać bez końca.
- 7 Przy trzeciej kartce powiedz: „Nie rozwiążę tego poprzez kolejne odświeżenie ekranu.”
- 8 Zauważ stopy, dłonie i oddech.
- 9 Nazwij pięć rzeczy w swoim najbliższym otoczeniu.
- 10 Wybierz jedno konkretne działanie na dziś, np. wyłącz powiadomienia, przygotuj dokument, zadzwoń do konkretnej osoby, sprawdź oficjalne źródło lub przestań czytać na dziś.



## Intencja

Wybieram potrzebne informacje i odkładam resztę.



## Oddech selekcji

Wdech: To, co potrzebne.

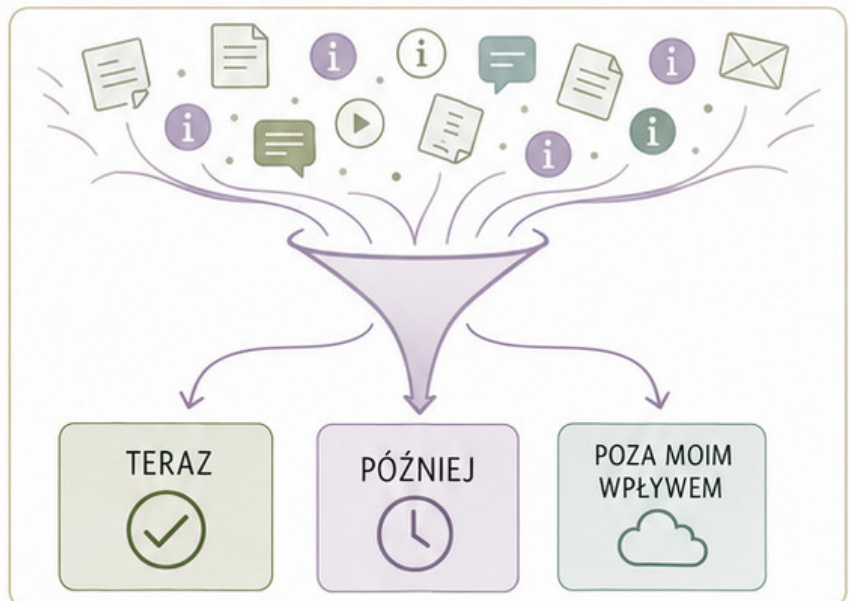
Wydech: Reszta może poczekać.

Powtórz osiem razy.



## Czas

10–14 minut.



## Zakończenie

Powiedz: Moja uwaga jest ograniczona. Mogę decydować, czemu ją poświęcam. Po kąpeli nie wracam do wszystkich tematów. Sprawdź tylko wcześniej wybrane źródło lub wykonaj jedno działanie.



## Pytanie do dziennika

Które informacje naprawdę pomagają mi działać, a które jedynie zwiększają napięcie?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli śledzenie informacji staje się przymusowe, zakłóca sen lub wywołuje ciągły lęk, warto wprowadzić stałe godziny sprawdzania i skorzystać ze wsparcia specjalisty.





# Rytuał 34: Przed Ważnym Wyjściem

Na przygotowanie emocjonalne, przerwę i bezpieczny plan



## Kiedy zastosować

Przed spotkaniem, uroczystością, prezentacją, wizytą, podróżą lub inną sytuacją, w której przewidujesz wiele bodźców albo ocenę innych osób.



## Korzyść emocjonalna

Przygotowanie emocjonalne, określenie osobistych granic i wejście w sytuację z prostym planem bezpieczeństwa oraz regeneracji.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z rozmarynem, lawendą lub melisą; ręcznik; ubranie przygotowane wcześniej; kartka; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

krótki prysznic; sama woda; kąpiel dłoni; pięciominutowe ćwiczenie przed wyjściem.



## Przygotowanie

- CEL WYJŚCIA
- MÓJ LIMIT CZASU
- SYGNAŁ, ŻE POTRZEBUJĘ PRZERWY
- MÓJ PLAN WYJŚCIA
- OSOBA, DO KTÓREJ MOGĘ NAPISAĆ



## Kroki

- 1 Przygotuj ubranie i potrzebne rzeczy przed kąpielą.
- 2 Sprawdź transport i czas powrotu.
- 3 Przygotuj wodę.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Powiedz: „Nie muszę przewidzieć każdej sytuacji.”
- 6 Wyobraź sobie moment wejścia, potem krótką przerwę, a następnie bezpieczny powrót do domu.
- 7 Powtórz swój limit czasu.
- 8 Powiedz: „Mogę zmienić decyzję, jeśli moje samopoczucie się zmieni.”
- 9 Przecwicz jedną wypowiedź, np. „Potrzebuję chwili na zewnątrz.”, „Zostanę jeszcze trzydzieści minut.”, „Dziękuję, będę już wychodzić.” lub „Nie chcę odpowiadać na to pytanie.”
- 10 Wybierz jedno miejsce, w którym możesz zrobić przerwę.
- 11 Zakończ przygotowanie bez dalszej analizy scenariuszy.



## Intencja

Wychodzę przygotowany lub przygotowana, ale zachowuję prawo do przerwy, odmowy i powrotu.



## Oddech stabilnego kroku

Wdech: Wchodzę świadomie.  
Wydech: Zachowuję wybór. Powtórz siedem razy.



## Czas

8–12 minut.



DOM



WYJŚCIE



PRZERWA



POWRÓT



## Zakończenie

Po wyjściu załóż przygotowane ubranie. Przeczytaj kartkę tylko raz. Powiedz: Plan ma mnie wspierać, nie zmuszać do perfekcyjnej kontroli.



## Pytanie do dziennika

Co najbardziej zwiększa moje poczucie bezpieczeństwa podczas ważnych wyjść?



## Uwaga

Nie wykonuj długiej ani gorącej kąpieli bezpośrednio przed wyjściem, jeśli powoduje u Ciebie senność lub osłabienie.





# Rytuał 35: Powrót do Domu

Na świadome przejście ze świata zewnętrznego do prywatnego



## Kiedy zastosować

Po zwykłym dniu poza domem, kiedy chcesz świadomie zakończyć kontakt ze światem zewnętrznym i wejść w czas prywatny.



## Korzyść emocjonalna

Stworzenie powtarzalnego rytuału przejścia, który pomaga ciału i umyślowi rozpoznać, że można już zwolnić.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; 2 łyżki soli do kąpiel lub woreczek z owsem, opcjonalnie; świeży ręcznik; wygodne ubranie; szklanka wody; koszyk na przedmioty przyniesione z zewnątrz.



## Zamienniki

krótki prysznic; umycie dłoni i twarzy; kąpiel stóp; przebranie się i wykonanie trzech świadomych oddechów.



## Przygotowanie

Zostaw buty, torbę i okrycie wierzchnie w wyznaczonym miejscu. Umyj ręce. Napij się wody. Przebierz się albo przygotuj ubranie na później. Nie rozpoczynaj od razu kolejnego zestawu obowiązków.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę.
- 2 Stań przy wannie.
- 3 Powiedz: „Jestem w domu.”.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Zauważ trzy elementy otoczenia, które dla Ciebie są bezpieczne.
- 6 Zauważ ciężar swojego ciała.
- 7 Zrób długi wydech.
- 8 Pomyśl o jednym wydarzeniu z dnia, które chcesz zapamiętać.
- 9 Następnie wybierz jedną rzecz, której nie chcesz dalej analizować.
- 10 Powiedz: „Mogę wrócić do niej jutro, jeśli nadal będzie ważna.”.
- 11 Połóż dłonie na brzuchu.
- 12 Powtarzaj: „W domu nie muszę nadal udowadniać swojej gotowości.”. Pozostań w ciszy przez kilka minut.



## Intencja

Przekraczam próg domu i wracam do własnego rytmu.



## Oddech progu

Wdech: Wracam. Wydech: Zwalniam. Powtórz osiem razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po wyjściu załóż wygodne ubranie. Wykonaj jedną prostą czynność sygnalizującą dom: przygotuj herbatę; otwórz okno; włącz spokojne światło; odłóż telefon; usiądź na chwilę. Powiedz: Nie muszę wносить całego dnia do każdej części mojego domu.



## Pytanie do dziennika

Jaki prosty gest najlepiej pomaga mi poczuć, że naprawdę wróciłam lub wróciłem do domu?



## Uwaga

Jeśli jesteś bardzo zmęczona lub zmęczony, wybierz prysznic albo krótszą wersję rytuału. Nie zasypiaj w wannie.





# Rytuał 36: Oczyszczenie po Gościach

Na zakończenie roli gospodarza i przywrócenie domu do ciszy



## Kiedy zastosować

Po spotkaniu w domu, gdy przestrzeń jest nieuporządkowana, nadal słyszysz rozmowy w myślach albo czujesz zmęczenie rolą gospodarza.



## Korzyść emocjonalna

Odzyskanie poczucia prywatności, zakończenie roli osoby goszczącej i przywrócenie domu do własnego rytmu.



## Składniki

komfortowo ciepła woda; woreczek z lawendą, melisą lub rozmarynem; 2 łyżki soli, opcjonalnie; kosz lub pudełko do szybkiego zebrania przedmiotów; świeży ręcznik; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; prysznic; rytuał porządkowania i oddechu bez kąpeli.



## Przygotowanie przestrzeni

Otwórz okno na kilka minut, jeśli warunki są bezpieczne. Zbierz naczynia w jedno miejsce. Włóż przypadkowe przedmioty do jednego kosza. Nie rozpoczynaj pełnego sprzątania, jeśli jesteś zmęczona lub zmęczony. Zgaś lub zabezpiecz wszystkie świece. Sprawdź drzwi i okna. Przygotuj kąpiel.



## Kroki

- 1 Stań przez chwilę w już pustym pokoju.
- 2 Powiedz: „Spotkanie się zakończyło.”
- 3 Zauważ ciszę po wyjściu gości.
- 4 Wejdź do kąpeli.
- 5 Połóż dłonie na ramionach.
- 6 Powiedz: „Nie jestem już w roli gospodarza.”
- 7 Pomyśl o jednym miłym momencie ze spotkania.
- 8 Pomyśl o jednym momencie, który był obciążający, bez analizowania go szczegółowo.
- 9 Powiedz: „Mogę docenić spotkanie i potrzebować ciszy po nim.”
- 10 Zapytaj: „Czego potrzebuję, aby dom znów poczuł się mój?”
- 11 Wybierz jedną odpowiedź: ciszy, porządku, świeżego powietrza, snu, samotności, odłożenia sprzątania, uspokajającego światła.
- 12 Odpocznij przez kilka minut bez dalszego planowania.



## Intencja

Zamykam spotkanie i przywracam domowi własny rytm.



## Oddech pustej przestrzeni

Wdech: Spotkanie było. Wydech: Teraz jest cisza. Powtórz siedem razy.



## Czas

10–15 minut.



SPOTKANIE  
ZAKOŃCZONE.

ROLA  
ZAKOŃCZONA.

DOM WRACA  
DO CISZY.

DOM WRACA  
DO CISZY.



## Zakończenie

Po kąpeli wykonaj tylko jeden mały krok porządkowy. Nie zmuszaj się do natychmiastowego przywrócenia idealnego porządku. Powiedz: Dom może wracać do równowagi stopniowo.



## Pytanie do dziennika

Która część goszczenia najbardziej mnie wyczerpuje i jak mogę ją uprościć następnym razem?



## Uwaga

Nie pozostawiaj świec, urządzeń grzewczych ani otwartych okien bez kontroli. Jeśli spożywałeś lub spożywałaś alkohol podczas spotkania, pomin gorącą kąpiel i wybierz spokojny prysznic lub odpoczynek.





# Rytuał 37: Spokojny Dom

Na odzyskanie spokoju bez potrzeby idealnego porządku



## Kiedy zastosować

Gdy atmosfera w domu jest napięta, chaotyczna lub przytłaczająca. Gdy masz wrażenie, że tracisz wpływ na przestrzeń wokół siebie.



## Korzyść emocjonalna

Odzyskujesz wpływ na najbliższe otoczenie i tworzysz jeden spokojny punkt, który przynosi ulgę.



## Składniki

- ciepła woda do kąpieli;
- woreczek z lawendą, melisą lub owsem;
- opcjonalnie: sól morską lub epsom;
- mały koszyk lub pudełko;
- czysty ręcznik;
- kartka papieru i ołówek;
- szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; rumianek; szybki prysznic; lub 10-minutowy rytuał porządkowania bez kąpieli.



## Przygotowanie przestrzeni

- Wybierz jedno małe miejsce w domu (np. stolik, fotel, kącik przy łóżku).
- Usuń tylko to, co wyraźnie przeszkadza.
- Wszystkie luzem leżące przedmioty włóż do jednego koszyka.
- Nie przenoś nic do innych pomieszczeń.
- Przygaś dodatkowe światła.
- Otwórz okno na chwilę, jeśli to bezpieczne.
- Następnie przygotuj kąpiel.



## Kroki

- 1 Popatrz na uporządkowane, małe miejsce i powiedz: „Nie muszę uspokoić całego domu naraz.”.
- 2 Wejdź do kąpieli.
- 3 Zauważ podłogę, sufit, ściany i drzwi.
- 4 Powiedz: „W tej chwili jestem w jednym miejscu.”.
- 5 Zidentyfikuj główne źródło chaosu.
- 6 Zdecyduj, czy wymaga działania dziś.
- 7 Jeśli tak – wybierz jeden krok (maks. 10 minut). Jeśli nie – zapisz to na później.
- 8 Połóż dłoń na brzuchu i powiedz: „Spokój może zacząć się od jednego miejsca i jednej decyzji.”.



## Intencja

Tworzę w domu przestrzeń, w której mogę oddychać i odpoczywać.



## Oddech czterech ścian

Wdech: „Jestem tutaj.”  
Wydech: „To miejsce może mnie wspierać.”  
Powtórz 8 razy.



## Czas

10–15 minut.



## JEDEN SPOKOJNY PUNKT



=

## CAŁY DOM NIE MUSI BYĆ IDEALNY



## Zakończenie

- Wróć do wybranego miejsca.
- Dodaj jeden element wspierający: szklankę wody, książkę, miękki koc, małą lampkę lub puste miejsce.
- Powiedz: „Nie potrzebuję idealnego domu, aby stworzyć spokojny punkt.”



## Pytanie do dziennika

Które miejsce w domu najszybciej pomaga mi odzyskać spokój?



## Uwaga

Po kąpieli nie wykonuj intensywnego sprzątania, jeśli jesteś śpiąca lub osłabiona. Nie zostawiaj otwartych okien, świec ani grzejników bez nadzoru.





# Rytuał 38: Nowa Przestrzeń, Nowy Początek

Na budowanie przynależności i spokojne osvajanie nowego miejsca



## Kiedy zastosować

Po przeprowadzce, zmianie pokoju, rozpoczęciu życia w nowym miejscu lub wtedy, gdy chcesz nadać istniejącej przestrzeni nowe znaczenie.



## Korzyść emocjonalna

Budowanie przynależności, poczucia bezpieczeństwa i świadome rozpoczęcie nowego etapu.



## Składniki

- ciepła woda do kąpeli;
- woreczek z lawendą, rozmarynem lub melisą;
- sól (opcjonalnie);
- kartka papieru i ołówek;
- jeden przedmiot kojarzący się z domem;
- szklanka wody.



## Zamienniki

Zwykła woda; owies; prysznic; albo rytuał pierwszego wieczoru bez kąpeli.



## Przygotowanie przestrzeni

- Sprawdź praktyczne bezpieczeństwo: zamki, okna, oświetlenie, dostęp do wody, drogę wyjścia, telefon.
- Wybierz jedno miejsce, w którym stanie przedmiot symbolizujący dom.
- Na kartce napisz: „W TEJ PRZESTRZENI CHCĘ CZUĆ:” i wybierz trzy słowa, które chcesz tutaj pielęgnować (np. spokojnie, bezpiecznie, swobodnie, twórczo, lekko, prywatnie).



## Kroki

- 1 Przejdź powoli po pokoju. Nazwij na głos podstawowe elementy: drzwi, okna, ściany, podłoga.
- 2 Powiedz: „Uczę się tego miejsca krok po kroku.”
- 3 Przygotuj kąpiel z wybranymi składnikami.
- 4 Wejdź do wody. Odczuj, że zostawiasz za sobą obce i niepewne chwile.
- 5 Wyobraź sobie pierwszy zwyczajny, spokojny dzień w nowym miejscu.
- 6 Zobacz siebie przy prostych czynnościach: śniadanie, odpoczynek, otwieranie okna, odkładanie kluczy, zasypianie.
- 7 Powtarzaj w myślach wybrane trzy słowa.
- 8 Zapytaj: „Co mogę zrobić jutro, aby poczuć się tutaj bardziej u siebie?”
- 9 Wybierz jeden mały krok, np. rozpakować pościel, postawić lampkę, uporządkować wejście, stworzyć kąciek odpoczynku, zadzwonić do bliskiej osoby lub poznać okolicę.



## Intencja

Pozwalam tej przestrzeni stopniowo stać się moim miejscem.



## Oddech zakorzenienia w miejscu

Wdech: „Poznaję.” Wydech: „Oswajam.”  
Powtórz osiem razy.



## Czas

12–16 minut.



## W TEJ PRZESTRZENI CHCĘ CZUĆ:



spokojnie



bezpiecznie



swobodnie



## Zakończenie

Umieść wybrany przedmiot symbolizujący dom w przygotowanym miejscu i powiedz: „Dom powstaje poprzez codzienne gesty, nie w jednej chwili.”



## Pytanie do dziennika

Jaki prosty rytuał dnia codziennego pomoże mi poczuć przynależność do tej przestrzeni?



## Uwaga

Praktyczne bezpieczeństwo jest najważniejsze. Symboliczny rytuał nie zastępuje sprawdzenia instalacji, zamków ani warunków mieszkaniowych.





# Rytuał 39: Ochrona w Podróży

Na przygotowanie, granice i większy spokój w drodze



## Kiedy zastosować

Przed wyjazdem, lotem, długą trasą samochodem lub pobytem z dala od domu, gdy pojawia się niepokój związany z organizacją, nowym otoczeniem lub przerwaniem rutyny.



## Korzyść emocjonalna

Lepsze przygotowanie dzięki praktycznemu planowaniu, granicom i prostym wsparciom podczas podróży.



## Składniki

- ciepła woda
- woreczek z lawendą lub melisą
- lista kontrolna (checklista)
- ołówek lub długopis
- szklanka wody
- mały przedmiot przypominający o domu (opcjonalnie)
- przygotowana torba podręczna



## Zamienniki

Krótki prysznic; sama woda; kąpiel stóp; lub ćwiczenie przygotowania bez kąpeli.



## Przygotowanie praktyczne

- Sprawdź i zaplanuj:
- dokumenty, bilety, adres noclegu
  - leki i zapas/uzupełnienie
  - ładowarka
  - kontakt alarmowy
  - woda i jedzenie
  - plan powrotu
  - prognoza pogody i odpowiedni ubiór
  - możliwość zrobienia przerwy w podróży



## Kroki

- 1 Dokończ pakowanie przed kąpielą.
- 2 Umieść dokumenty i najważniejsze rzeczy w jednym miejscu.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Powiedz: „Przygotowanie jest moją pierwszą formą ochrony.”
- 5 Wyobraź sobie trzy etapy: wyjście z domu – trasa – dotarcie. Nazwij jedno praktyczne wsparcie na każdym etapie.
- 6 Zidentyfikuj największy strach i zapytaj: „Jaki plan mogę przygotować, jeśli to się wydarzy?”
- 7 Wybierz jeden plan zapasowy.
- 8 Powiedz: „Nie muszę kontrolować całej podróży, aby być przygotowany lub przygotowana.”
- 9 Jeśli używasz przedmiotu symbolicznego – weź go do dłoni.



## Intencja

Podróżuję z uważnością, przygotowaniem i prawem do zmiany decyzji.



## Oddech drogi

Wdech: „Przygotowanie.”  
Wydech: „Elastyczność.” Powtórz 8 razy.



## Czas

10–15 minut.



## W PODRÓŻY MOGĘ:

- poprosić o pomoc
- powiedzieć „nie”
- zrobić przerwę
- skontaktować się z bliską osobą
- zmienić plan
- opuścić miejsce, w którym nie czuję się bezpiecznie



PRZYGOTUJ



SPRAWDŹ



PODRÓŻUJ



ZMIENŲ PLAN,  
JEŚLI TRZEBA



## Zakończenie

Położ checklistę na torbie, naładuj telefon i wypij wodę. Powiedz: „Mój plan ma mnie wspierać, a nie zmuszać do przewidywania wszystkiego.”



## Pytanie do dziennika

Który element przygotowania najbardziej zwiększa moje poczucie bezpieczeństwa w podróży?



## Uwaga

Rytuał nie zastępuje praktycznych zasad bezpieczeństwa, ubezpieczenia, dokumentów, leków ani potrzeb zdrowotnych.





# Rytuał 40: Po Pobytach w Trudnych Miejscach

Na powrót do terażniejszości po obciążającej wizycie



## Kiedy zastosować

Po wizycie w szpitalu, urzędzie, sądzie, miejscu związanym z trudnymi wspomnieniami, domu opieki lub innym otoczeniu, które wywołało napięcie, smutek lub silną aktywację.



## Korzyść emocjonalna

Uznaję wpływ tego miejsca, wracam do terażniejszości i oddzielam wizytę od reszty dnia.



## Składniki

ciepła woda; saszetka z rumiankiem, lawendą lub owsem; czysty ręcznik; wygodne ubranie; papier; ołówek; szklanka wody.



## Zamienniki

spokojny prysznic; sama woda; kąpiel dłoni lub stóp; lub odpoczynek bez wody z użyciem orientacji na terażniejszość.



## Przygotowanie

Jeśli to pomocne – zmień ubranie. Umyj ręce zgodnie z zasadami higieny. Wypij wodę.

Napisz na kartce:

„MIEJSCE, W KTÓRYM BYŁAM LUB BYŁEM:”  
i „TERAZ JESTEM:” – uzupełnij drugie zdanie nazwą aktualnego, bezpiecznego miejsca.



## Kroki

- 1 Rozejrzyj się po łazience i nazwij pięć widocznych przedmiotów.
- 2 Powiedz na głos dzisiejszą datę i miejsce, w którym jesteś.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Zauważ ciało podparte we wszystkich miejscach.
- 6 Powiedz: „Tamto miejsce było trudne. Teraz jestem tutaj.”
- 7 Jeśli pojawi się wspomnienie – nazwij je: „To wspomnienie z wizyty.”
- 8 Wróć uwagą do temperatury wody, kontaktu dłoni z ciałem i dźwięków, które słyszysz teraz.
- 9 Zapytaj: „Czego potrzebuję po tym doświadczeniu?”  
Wybierz jedną odpowiedź: ciszy, rozmowy, jedzenia, snu, informacji, płaczu, wsparcia specjalisty, odłożenia decyzji.  
Powiedz: „Nie muszę kontynuować tej wizyty w swojej głowie przez cały wieczór.”



## Intencja

Uznaję to, czego doświadczyłam lub doświadczyłem, i wracam do terażniejszości.



## Oddech tutaj i teraz

Wdech: „Teraz.” Wydech: „Tutaj.”  
Powtórz 10 spokojnych razy.



## Czas

8–15 minut.



TAMTO MIEJSCE

TERAZ JESTEM TUTAJ



TAMTO  
MIEJSCE

Napięcie, smutek,  
obciążenie



Uznaję.  
Wracam do siebie.  
Oddzielam wizytę  
od reszty dnia.



TERAZ JESTEM  
TUTAJ

Bezpieczeństwo, spokój,  
terażniejszość



## Zakończenie

Wykonaj jedno ugruntowujące działanie w terażniejszości:  
prosty posiłek, napisz wiadomość do bliskiej osoby, usiądź przy oknie,  
zmień pomieszczenie lub odpocznij pod kocem.  
Powiedz: „Wizyta się zakończyła. Teraz mogę zadbać o siebie.”



## Pytanie do dziennika

Co pomoże mojemu ciału rozpoznać,  
że trudna sytuacja już się zakończyła?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli po wizycie odczuwasz silny lęk, dezorientację, natrętne obrazy,  
trudności ze snem lub poczucie trwającego zagrożenia –  
skontaktuj się ze specjalistą.





# Rytuał 41: Przed Pracą Kreatywną

Na przejście od presji wyniku do pierwszego kroku



## Kiedy zastosować

Przed pisaniem, projektowaniem, malowaniem, komponowaniem, planowaniem lub inną pracą kreatywną wymagającą skupienia.



## Korzyść emocjonalna

Przejście z presji o efekt na ciekawość i wybór pierwszej, prostej akcji twórczej.



## Składniki

ciepła woda; rozmaryn lub saszetka z niewielką ilością mięty; opcjonalnie sól; kartka papieru; ołówek; przygotowane miejsce pracy; szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; hydrolat rozmarynowy bezpieczny dla skóry; krótki prysznic; rytuał przy biurku bez kąpiel.



## Przygotowanie

Przed kąpielą przygotuj miejsce pracy. Niech znajdzie się tam tylko to, czego potrzebujesz: narzędzie, woda, jedna kartka papieru oraz materiał, od którego chcesz zacząć.



## Kroki

- 1 Przygotuj wodę.
- 2 Wejdź do wanny.
- 3 Powiedz: „Twórczość zaczyna się od rozpoczęcia, nie od pewności.”
- 4 Pomyśl o ostatecznym efekcie swojej pracy, a następnie świadomie odłóż go na bok.
- 5 Zapytaj: „Co mogę stworzyć w ciągu pierwszych dziesięciu minut?”
- 6 Wybierz najmniejszą możliwą wersję zadania, np. napisać trzy zdania, zrobić jeden szkic, wybrać trzy kolory, stworzyć tytuł roboczy, nagrać krótką melodię lub uporządkować materiały.
- 7 Zauważ perfekcjonistyczne myśli i nazwij je „Ocena.”
- 8 Powiedz: „Ocena może przyjść później. Teraz tworzę wersję roboczą.”
- 9 Wyobraź sobie pierwszy ruch dłoni na papierze lub klawiaturze.
- 10 Nie planuj całego projektu.
- 11 Wróć do pierwszego kroku.



## Intencja

Daję sobie prawo tworzyć niedoskonałe, aby w ogóle rozpocząć.



## Oddech pustej kartki

Wdech: „Ciekawość.”  
Wydech: „Pierwszy krok.”  
Powtórz siedem razy.



## Czas

8–12 minut.



PRESJA



CIEKAWOŚĆ



PIERWSZY  
KROK



WERSJA  
ROBOCZA



## Zakończenie

Przejdź od razu do przygotowanego miejsca pracy. Ustaw krótki czas startu, np. 10 minut i powiedz: „Nie oceniam pierwszej wersji podczas jej tworzenia.”



## Pytanie do dziennika

Co stworzyłabym lub stworzyłbym, gdybym nie musiała lub nie musiał od razu pokazywać rezultatu innym?



## Uwaga

Unikaj intensywnych aromatów, jeśli powodują ból głowy, mdłości lub rozproszenie. Miętę stosuj w niewielkiej ilości.





# Rytuał 42: Zamknięcie Tygodnia Pracy

Na spokojne oddzielenie obowiązków od czasu odpoczynku



## Kiedy zastosować

Po ostatnim dniu pracy w tygodniu, gdy obowiązki wciąż krążą w głowie i trudno przejść w stan odpoczynku.



## Korzyść emocjonalna

Uporządkowanie otwartych spraw, zauważenie tego, co zostało zrobione i stworzenie wyraźnej granicy między tygodniem zawodowym a czasem prywatnym.



## Składniki

- ciepła woda;
- woreczek z lawendą, melisą lub rumiankiem;
- opcjonalnie: sól;
- kartka podzielona na cztery części;
- ołówek;
- szklanka wody.



## Zamienniki

sama woda; owies; prysznic; ćwiczenie podsumowujące bez kąpeli.



## Przygotowanie

Podziel kartkę na cztery pola: „ZAKOŃCZONE”, „DO KONTYNUACJI”, „DO DELEGOWANIA”, „NIE JEST JUŻ WAŻNE”. Wpisz maksymalnie 5 rzeczy łącznie, które są w Twojej głowie. Na dole dodaj: „PIERWSZY KROK W KOLEJNYM TYGODNIU”.



## Kroki

- 1 Zamknij aplikacje związane z pracą.
- 2 Odlóż komputer, dokumenty i identyfikator.
- 3 Przeczytaj pole „ZAKOŃCZONE”. Zauważ co najmniej jedną rzecz, którą wykonałeś/aś. Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody i powiedz: „Tydzień pracy dobiegł końca.”
- 5 Wyobraź sobie, że rzeczy z pola „DO KONTYNUACJI” są przeniesione do kalendarza, nie do Twojej głowy.
- 6 W polu „DO DELEGOWANIA” wybierz jedną osobę lub czas przekazania.
- 7 W polu „NIE JEST JUŻ WAŻNE” pozwól sobie skreślić co najmniej jedną rzecz.
- 8 Powiedz: „Nie wszystko musi przejść ze mną do następnego tygodnia.”
- 9 W ostatnich minutach pomyśl o jednej rzeczy, którą chcesz przeżyć w swoim wolnym czasie.



## Intencja

Zamykam tydzień pracy i odzyskuję czas, który nie należy do obowiązków.



## Cztery wydechy zamknięcia

Wykonaj 4 pełne wydechy, powtarzając po cichu: „Zakończone.” „Zaplanowane.” „Przekazane.” „Odłożone.” Powtórz cały cykl 3 razy.



## Czas

15–20 minut.



## PRACA



## ODPOCZYNEK



## Zakończenie

Odstaw kartkę razem z rzeczami związanymi z pracą – nie obok łóżka.

Powiedz: „Mój odpoczynek nie jest przygotowaniem do pracy. Jest częścią mojego życia.”



## Pytanie do dziennika

Co pomoże mi naprawdę rozpoznać, że tydzień zawodowy się zakończył?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli praca regularnie wymaga dostępności poza godzinami, a brak granic powoduje wyczerpanie, może być potrzebne rozwiązanie organizacyjne lub rozmowa z przełożonym, a nie tylko rytuał.





## MODUŁ 06

# SEN, REGENERACJA I WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

Nie zmuszaj się do odpoczynku.  
Stwórz warunki, w których ciało może stopniowo zwolnić.



Sen nie zawsze przychodzi od razu po położeniu głowy na poduszce. Ciało i umysł mogą pozostać w rytmie dnia, rozmów, ekranów, obowiązków i antycypowania jutrzejszych spraw.

Rytuały w tym module pomogą Ci:

- stworzyć spokojne przejście w noc;
- ograniczyć nadmiar bodźców;
- odłożyć myśli na później;
- zauważyć sygnały zmęczenia;
- wspierać regenerację bez presji;
- przygotować prosty plan odpoczynku.



*Nie musisz wymuszać snu.  
Możesz jedynie pomóc ciału rozpoznać,  
że dzień się zakończył.*

Rytuały z tego modułu mogą wspierać relaks i wieczorną rutynę, ale nie zastępują leczenia bezsenności ani innych zaburzeń snu.







# Rytuał 43: Sen pod Ochroną

Na spokojne zakończenie sprawdzania i przygotowanie do snu



## Kiedy zastosować

Kiedy przed snem trudno wyłączyć czujność: sprawdzasz telefon, nasłuchujesz dźwięków, analizujesz dzień lub czujesz potrzebę ciągłej kontroli otoczenia.



## Korzyść emocjonalna

Porządkowy sekwens przed snem, który pomaga zatrzymać sprawdzanie i przygotować ciało oraz umysł do odpoczynku.



## Składniki

- ciepła woda;
- woreczek z lawendą, melisą lub owsem;
- czysty ręcznik;
- wygodna piżama;
- karta z checklistą „SPRAWDZONE”;
- ołówek;
- szklanka wody.



## Zamienniki

- krótki prysznic;
- sama woda bez dodatków;
- kąpiel stóp;
- rytuał przy łóżku.



## Przygotowanie bezpieczeństwa

Sprawdź tylko raz: drzwi, okna, kuchenkę, świece, leki, budzik, wodę przy łóżku, telefon odłożony w ustalone miejsce.

Napisz na karcie:  
SPRAWDZONE O GODZINIE: \_\_\_\_\_

Nie wracaj do sprawdzania bez konkretnego powodu.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel.
- 2 Wejdź do wody.
- 3 Powiedz: „To, co wymagało sprawdzenia, zostało sprawdzone.”
- 4 Poczuj kontakt ciała z wanną.
- 5 Pozwól, aby ramiona opadły.
- 6 Pomyśl o drzwiach, oknach i przedmiotach. Dla każdego: „Sprawdzone.”
- 7 Gdy pojawi się potrzeba sprawdzenia, nazwij ją: „Impuls.” i wróć do oddechu zamiast działać od razu.
- 8 Wyobraź sobie sypialnię jako proste, ciche miejsce odpoczynku.
- 9 Powiedz: „Tej nocy nie muszę czuwać nad wszystkim.”
- 10 Skup się na jednym sygnale zmęczenia: ciężkie powieki, rozluźnione dłonie, wolniejszy oddech lub ciepło ciała.



## Intencja

„Zrobiłam lub zrobiłem to, co potrzebne. Teraz pozwalam sobie odpocząć.”



## Oddech nocnego bezpieczeństwa

Wdech: „Sprawdzone.”  
Wydech: „Mogę odpocząć.”  
Powtórz 10 razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Wyjdź z kąpeli powoli, załóż piżamę. Nie wracaj do telefonu, chyba że naprawdę trzeba. Umieść kartę „SPRAWDZONE” w widocznym miejscu. Powiedz: „Nie potrzebuję kolejnej kontroli. Potrzebuję snu.”



## Pytanie do dziennika

Co najczęściej próbuję kontrolować przed snem i co naprawdę daje mi poczucie bezpieczeństwa?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli sprawdzanie staje się powtarzalne, natrętne i uniemożliwia sen lub codzienne funkcjonowanie, skonsultuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego.





# Rytuał 44: Ciepłe Uziemienie

Na powrót uwagi do ciała i teraźniejszości



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz się rozproszony, niespokojny, nie możesz zostać w teraźniejszości lub myśli pędzą szybciej niż ciało.



## Korzyść emocjonalna

Kieruje uwagę do ciężaru ciała, temperatury, oddechu i konkretnych elementów zmysłowych.



## Składniki

- ciepła woda
- woreczek z owsem lub rumiankiem
- miękki ręcznik
- opcjonalnie: cięższy koc do okrycia po kąpeli
- szklanka wody
- kartka z pięcioma zmysłami



## Zamienniki

zwykła woda; kąpiel stóp; prysznic; ćwiczenie w pozycji siedzącej z stopami na podłodze.



## Przygotowanie

Przygotuj kartkę z listą pięciu zmysłów, aby wspierać uważność.



## Kroki

- 1 Wejdź do wody.
- 2 Postaw stopy mocno na dnie wanny.
- 3 Zauważ ciężar miednicy i pleców.
- 4 Powiedz: „Uziemienie oznacza powrót uwagi do tego, co dzieje się teraz.”
- 5 Nazwij pięć rzeczy, które widzisz.
- 6 Nazwij cztery odczucia dotykowe.
- 7 Nazwij trzy dźwięki.
- 8 Nazwij dwa delikatne zapachy lub brak zapachu.
- 9 Nazwij jeden neutralny smak lub smak wody, który sobie wyobrażasz.
- 10 Dociśnij stopy do dna przez 3 sekundy, a następnie puść. Powtórz 5 razy. Powiedz: „Nie muszę teraz rozwiązywać przyszłości.”



## Intencja

Wracam do ciała, oddechu i obecnego momentu.



## Oddech stóp

Wdychaj, delikatnie dociskając stopy do dna. Wydychaj, puść i rozluźnij nogi. Powtórz 8 razy.



## Czas

8–12 minut.



## Zakończenie

Wyjdź powoli z wanny, osusz stopy dokładnie. Stań na mata nieślizgającej się i poczuj podłogę pod stopami. Opcjonalnie otul się kocem. Powiedz: „Jestem tutaj, w tym ciele i w tym momencie.”



## Pytanie do dziennika

Które odczucie fizyczne najszybciej pomaga mi wrócić do teraźniejszości?



## Uwaga

Jeśli skupienie na ciele zwiększa niepokój, wybierz orientację wzrokową i nazywanie obiektów. Nie zmuszaj się do zamykania oczu.





# Rytuał 45: Noc bez Nadmiaru Myśli

Na zapisanie, odłożenie i uspokojenie nocnych myśli



## Kiedy zastosować

Gdy po położeniu się do łóżka zaczynasz planować, analizować rozmowy, przewidywać problemy lub przypominać sobie niedokończone zadania.



## Korzyść emocjonalna

Przeniesienie myśli z pamięci na papier, odłożenie rozwiązywania problemów na konkretny czas i stworzenie spokojniejszej ścieżki do snu.



## Składniki

- ciepła woda;
- woreczek z lawendą, melisą, rumiankiem lub owsem;
- notes i ołówek;
- koperta lub pudełko;
- szklanka wody;
- zegar lub budzik (z dala od wody).



## Zamienniki

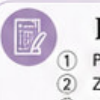
Zwykła woda; kąpiel stóp; prysznic; lub rytuał pisania przy biurku przed snem.



## Przygotowanie

Podziel stronę w notesie na trzy sekcje: „ZADANIE”, „OBAWA”, „MYŚL, KTÓRA NIE WYMAGA DZIAŁANIA”.

Do każdego zadania zapisz pierwszy krok i czas, do każdej obawy wpisz „Sprawdź to jutro o godzinie: \_\_\_\_\_”, a myśli nie wymagające działania umieść w trzeciej sekcji bez analizy.



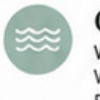
## Kroki

- 1 Poświęć nie więcej niż 5 minut na zapisanie myśli.
- 2 Zamknij notes, włóż go do koperty lub pudełka.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody i powiedz: „Myśli zostały zapisane. Nie muszę ich teraz przechowywać w pamięci.”
- 5 Gdy pojawia się zadanie, zapytaj: „Czy zostało zapisane?” Jeśli tak, odpowiedz: „Wróć do niego jutro.”
- 6 Gdy pojawia się obawa, powiedz: „To pytanie, nie polecenie do natychmiastowego działania.”
- 7 Gdy pojawia się wspomnienie, nazwij je: „Wspomnienie.”
- 8 Wróć do wydechu.
- 9 Zauważ ciężkie powieki i dłonie.
- 10 Nie próbuj tworzyć całkowitej ciszy w głowie – po prostu nie rozwijaj każdej myśli.



## Intencja

Nie muszę rozwiązywać nocy myśleniem. To, co ważne, może poczekać do jutra.



## Oddech odłożenia

Wdech: „Zauważam myśl.”  
Wydech: „Odkładam ją na jutro.”  
Powtórz 10 razy.



## Czas

10–15 minut.



## ZADANIE

Pierwszy krok:

\_\_\_\_\_

Czas:

\_\_\_\_\_

Pierwszy krok:

\_\_\_\_\_

Czas:

\_\_\_\_\_

Pierwszy krok:

\_\_\_\_\_

Czas:

\_\_\_\_\_



## OBAWA

Sprawdź to jutro

o godzinie: \_\_\_\_\_

Sprawdź to jutro

o godzinie: \_\_\_\_\_

Sprawdź to jutro

o godzinie: \_\_\_\_\_



## TYLKO MYŚL

Myśli, które nie wymagają działania. Umieść je tutaj bez analizy.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Zakończenie

Po kąpieli nie otwieraj ponownie notesu. Przyciemnij światło, połóż się do łóżka i powiedz: „Noc nie jest czasem rozwiązywania wszystkich problemów.” Jeśli pojawi się naprawdę ważna rzecz, zapisz tylko jedno zdanie i wróć do odpoczynku.



## Pytanie do dziennika

Które myśli wracają nocą dlatego, że nie mają wyznaczonego czasu ani miejsca w ciągu dnia?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli problemy ze snem utrzymują się przez długi czas, regularnie zaburzają funkcjonowanie lub towarzyszą im silny lęk, obniżony nastrój, chrapanie z przerwami w oddychaniu lub inne niepokojące objawy – skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.





# Rytuał 46: Delikatna Kąpiel dla Wrażliwych

Na łagodność, prostotę i bezpieczne minimum.



## Kiedy zastosować

Gdy masz wrażliwą skórę, silnie reagujesz na zapachy albo potrzebujesz najprostszej możliwej praktyki bez intensywnych składników.



## Korzyść emocjonalna

Poczucie bezpieczeństwa, łagodności i pełnej zgody na uproszczenie rytuału do minimum.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- czysty, miękki ręcznik;
- szklanka wody;
- opcjonalnie 2 łyżki drobno zmielonego owsa w szczelnie zamkniętym woreczku;
- opcjonalnie 1 łyżka sprawdzonego hydrolatu bez alkoholu i zbędnych dodatków.



## Czego nie używać

- nierozcieńczonych olejków eterycznych;
- intensywnie pachnących kul do kąpeli;
- dużej ilości soli;
- nieznanych ziół;
- sztucznych barwników;
- bardzo gorącej wody;
- wielu dodatków jednocześnie.



## Zamienniki

sama woda; krótszy prysznic; kąpiel dłoni; kąpiel stóp; odpoczynek bez wody.



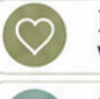
## Przygotowanie

- Sprawdź temperaturę dłonią lub termometrem.
- Przygotuj ręcznik przed wejściem.
- Nie używaj nowego składnika bez wcześniejszej próby skórnej.
- Jeśli masz aktywne podrażnienie, zrezygnuj z dodatków.
- Ustaw czas krótszy niż zwykle.



## Kroki

- 1 Wejdź do wody powoli.
- 2 Zauważ pierwszą reakcję skóry.
- 3 Jeśli pojawia się dyskomfort, wyjdź natychmiast.
- 4 Połóż dłonie na brzuchu lub udach.
- 5 Powiedz: „Nie muszę robić więcej, aby ten moment był ważny.”
- 6 Zauważ trzy neutralne odczucia: temperaturę wody, podparcie ciała, kontakt dłoni ze skórą.
- 7 Rozluźnij szczękę i pozwól ramionom opaść.
- 8 Nie dodawaj kolejnych składników w trakcie kąpieli.
- 9 Pozostań tylko tak długo, jak jest komfortowo.



## Intencja

Wybieram łagodność, prostotę i bezpieczeństwo.



## Oddech bez wysiłku

Oddychaj naturalnie. Przy każdym wydechu powiedz w myślach: „Mniej wystarczy.” Powtórz przez około 2 minuty.



## Czas

5–10 minut.



MINIMUM  
SKŁADNIKÓW /  
MAKSIMUM  
UWAŻNOŚCI



## Zakończenie

Wyjdź powoli. Delikatnie osusz skórę bez mocnego pocierania. Nie nakładaj od razu wielu nowych kosmetyków. Powiedz: „Moje ciało nie musi znosić dyskomfortu, aby rytuał miał znaczenie.”



## Pytanie do dziennika

Które elementy mogę uprościć, aby moja praktyka była naprawdę komfortowa?



## Uwaga / bezpieczeństwo

W przypadku chorób skóry, alergii, nawracających reakcji lub silnej nadwrażliwości skonsultuj dobór składników z odpowiednim specjalistą. Natychmiast przerwij kąpiel, jeśli pojawi się pieczenie, obrzęk, świąd, duszność lub silne zaczerwienienie.





# Rytuał 47:

## Ochrona przed Nocnym Napięciem

Na spokojny plan na noc zamiast presji zasypiania.



### Kiedy zastosować

Gdy wieczorem pojawia się napięcie, niepokój przed snem albo obawa, że noc będzie trudna.



### Korzyść emocjonalna

Zmniejszenie presji związanej ze snem i przygotowanie prostego planu na wypadek przebudzenia lub wzrostu napięcia.



### Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z melisą, lawendą, rumiankiem lub owsem;
- kartka;
- ołówek;
- wygodna piżama;
- szklanka wody;
- delikatne światło nocne.



### Zamienniki

- sama woda;
- krótki prysznic;
- kąpiel stóp;
- rytuał wykonywany przy łóżku.



### Przygotowanie planu nocnego

Na kartce napisz:

#### JEŚLI OBUDZĘ SIĘ W NOCY:

- nie sprawdzę od razu telefonu;
- zauważę, że jestem w swoim pokoju;
- wykonam trzy spokojne wydechy;
- napiję się małego łyku wody, jeśli potrzebuję;
- zapiszę jedną ważną myśl bez jej rozwijania;
- jeśli napięcie nie mija, wstanę na chwilę i usiądę w spokojnym miejscu.



### Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel.
- 2 Przeczytaj plan nocny tylko raz.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Powiedz: „Nie muszę zagwarantować sobie idealnej nocy.”
- 5 Zauważ napięcie wokół oczu, szczęki i brzucha.
- 6 Rozluźniaj te miejsca przy kolejnych wydechach.
- 7 Wyobraź sobie moment przebudzenia i spokojne wykonanie pierwszego kroku z planu.
- 8 Powiedz: „Przebudzenie nie oznacza, że cała noc jest stracona.”
- 9 Opuść wysilek zmuszania ciała do snu.
- 10 Skup się na jednym sygnale bezpieczeństwa w domu.



### Intencja

Nie kontroluję snu. Mogę jednak przygotować dla siebie spokojną odpowiedź na nocne napięcie.



### Oddech nocnej pauzy

Wdech przez 4 sekundy. Wydech przez 6 sekund. Po wydechu powiedz: „Nie muszę zasnąć natychmiast.” Powtórz 7 razy.



### Czas

10–15 minut.



PRZEBUDZENIE



ORIENTACJA



ODDECH



MAŁY KROK



POWRÓT DO  
ODPOCZYNKU



### Zakończenie

Po kąpieli załóż piżamę. Połóż plan w widocznym miejscu, ale nie czytaj go wielokrotnie. Przygaś światło. Powiedz: „Mój plan jest gotowy. Teraz mogę przestać przygotowywać się do problemu.”



### Pytanie do dziennika

Co najbardziej zwiększa moje napięcie przed snem: przewidywanie, sprawdzanie czy presja, aby zasnąć?



### Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli nocny lęk regularnie prowadzi do ataków paniki, długotrwałego braku snu lub silnego pogorszenia funkcjonowania, skontaktuj się ze specjalistą.





# Rytuał 48: Regeneracja po Nieprzespanej Nocy

Na ochronę ograniczonych zasobów i łagodniejszy plan dnia.



## Kiedy zastosować

Po nocy z małą ilością snu, częstymi przebudzeniami lub trudnością z zaśnięciem, gdy chcesz przejść przez dzień bez dodatkowego obciążania organizmu.



## Korzyść emocjonalna

Zmniejszenie presji, realistyczne dostosowanie planu dnia i wybór podstawowych działań wspierających regenerację.



## Składniki

- komfortowo ciepła lub lekko chłodniejsza woda;
- woreczek z owsem albo bardzo łagodnym rumiankiem;
- szklanka wody;
- kartka;
- ołówek;
- lekkie ubranie przygotowane na dzień.



## Zamienniki

- krótki prysznic;
- przemyć twarzy chłodną, ale komfortową wodą;
- kąpiel dłoni;
- odpoczynek bez kąpieli.



## Przygotowanie

Na kartce narysuj trzy pola:  
**MUSZĘ ZROBIĆ / MOGĘ PRZEŁOŻYĆ / POTRZEBUJĘ DZIŚ**  
W polu **POTRZEBUJĘ DZIŚ** wpisz:  
wodę; regularne jedzenie; krótkie przerwy;  
łagodniejszy plan; wcześniejszy odpoczynek.



## Kroki

- 1 Nie wybieraj bardzo gorącej wody.
- 2 Napij się przed wejściem.
- 3 Wejdź do wanny lub pod prysznic.
- 4 Powiedz: „Dzisiaj mam mniej zasobów i mogę odpowiednio zmienić plan.”
- 5 Zauważ ciężar powiek i tempo myśli.
- 6 Nie oceniaj zmęczenia.
- 7 Z pola „MUSZĘ ZROBIĆ” wybierz jedną najważniejszą rzecz.
- 8 Z pola „MOGĘ PRZEŁOŻYĆ” usuń lub odłóż przynajmniej jedno zadanie.
- 9 Powiedz: „Oszczędzanie energii jest dziś rozsądną decyzją.”
- 10 Wykonaj trzy spokojne ruchy ramion i spokojnie zakończ kąpiel.



## Intencja

Nie muszę funkcjonować dzisiaj tak, jak po pełnej nocy snu.



## Oddech oszczędzania energii

Wdech naturalny. Wydech nieco dłuższy. Przy wydechu powiedz: „Upraszcam.” Powtórz 7 razy.



## Czas

5–10 minut.



## Zakończenie

Wyjdź powoli. Zjedz prosty posiłek i napij się wody. Nie podejmuj ważnych decyzji, jeśli skrajne zmęczenie utrudnia ocenę sytuacji. Powiedz: „Dzisiaj wybieram bezpieczeństwo i podstawową regenerację.”



## Pytanie do dziennika

Co mogę dziś odłożyć, aby nie pogłębiać wyczerpania?



## Uwaga

Nie prowadź pojazdu ani nie obsługuj niebezpiecznych urządzeń, jeśli senność utrudnia koncentrację. Jeśli problemy ze snem powtarzają się lub są bardzo nasilone, skonsultuj się ze specjalistą.





# Rytuał 49: Poranek Nowej Energii

Na świadomy początek dnia i jeden jasny kierunek.



## Kiedy zastosować

Rano, gdy chcesz rozpocząć dzień świadomie, bez natychmiastowego sięgania po telefon i bez wchodzenia od razu w tryb pośpiechu.



## Korzyść emocjonalna

Poczucie świeżego początku, kontakt z priorytetem dnia i łagodne pobudzenie uwagi.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- opcjonalnie niewielka ilość rozmarynu lub mięty w woreczku;
- szklanka wody;
- ręcznik;
- kartka;
- ołówek;
- dostęp do naturalnego światła, jeśli to możliwe.



## Zamienniki

- krótki prysznic;
- sama woda;
- przemycie twarzy i dłoni;
- ćwiczenie oddechowe przy otwartym oknie.



## Przygotowanie

Przygotuj kartkę z poranną intencją:

DZISIAJ NAJWAŻNIEJSZE JEST: .....

DZISIAJ CHCĘ CZUĆ WIĘCEJ: .....

PIERWSZY MAŁY KROK: .....



## Kroki

- 1 Odsłoń okno lub włącz jasne, komfortowe światło.
- 2 Napij się wody.
- 3 Przygotuj krótką kąpiel lub prysznic.
- 4 Powiedz: „Nie muszę przyjąć całego dnia naraz.”
- 5 Poruszaj powoli dłońmi i stopami.
- 6 Wprostuj plecy.
- 7 Zauważ oddech.
- 8 Przeczytaj swój pierwszy mały krok i wyobraź sobie tylko jego wykonanie.
- 9 Nie planuj całego dnia podczas rytuału.
- 10 Powiedz: „Mój dzień zaczyna się od jednego świadomego wyboru.”
- 11 Na zakończenie skieruj na dłonie lub stopy nieco chłodniejszą, ale nadal komfortową wodę.



## Intencja

Rozpaczam dzień z jasnością, spokojem i jednym konkretnym kierunkiem.



## Oddech porannego otwarcia

Wdech: delikatnie wyprostuj plecy.  
Wydech: rozluźnij ramiona. Powtórz 8 razy.



## Czas

5–10 minut.



## Zakończenie

Wyjdź z wody. Ubierz się. Wykonaj pierwszy zapisany krok przed wejściem w media społecznościowe, jeśli jest to możliwe. Powiedz: „Nie muszę czekać na idealną motywację, aby zacząć.”



## Pytanie do dziennika

Który poranny wybór najbardziej wpływa na jakość mojego dnia?



## Uwaga

Nie używaj bardzo gorącej wody rano, jeśli powoduje osłabienie lub senność. Miętę i rozmaryn stosuj w małej ilości i pomiń przy nadwrażliwości.





# Rytuał 50: Kąpiel Pewności Siebie

Na oparcie odwagi na faktach, doświadczeniu i przygotowaniu.



## Kiedy zastosować

Przed sytuacją, w której chcesz zabrać głos, zaprezentować swoją pracę, podjąć decyzję albo przypomnieć sobie o własnych kompetencjach.



## Korzyść emocjonalna

Oparcie pewności siebie na faktach, doświadczeniu i przygotowaniu, a nie na oczekiwaniu całkowitego braku stresu.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z rozmarynem, lawendą lub melisą;
- kartka;
- ołówek;
- jeden przedmiot symbolizujący wcześniejsze osiągnięcie, opcjonalnie;
- szklanka wody.



## Zamienniki

- sama woda;
- krótki prysznic;
- ćwiczenie przed lustrem;
- kąpiel dłoni.



## Przygotowanie

Przygotuj kartkę z trzema polami.  
Na górze możesz napisać datę.

3 RZECZY,  
KTÓRE JUŻ  
POTRAFIĘ

2 SYTUACJE,  
Z KTÓRYMI JUŻ  
SOBIE PORADZIŁAM  
LUB PORADZIŁEM

1 ZDANIE,  
KTÓRE CHCĘ  
ZAPAMIĘTAĆ



## Kroki

- 1 Przeczytaj fakty o swoich umiejętnościach.
- 2 Nie używaj ogólnych pochwał bez przykładów.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Wyprostuj plecy bez napinania ciała.
- 6 Powiedz: „Pewność siebie może istnieć razem z treścią.”
- 7 Pomyśl o jednym wcześniejszym wyzwaniu i zauważ, co zrobiłaś lub zrobiłeś dobrze.
- 8 Wybierz jedną umiejętność, której użyjesz teraz.
- 9 Przeczytaj swoje zdanie i powtórz je 3 razy.
- 10 Zauważ stopy, plecy i oddech.
- 11 Wyobraź sobie pierwszy moment działania, nie cały rezultat.



## Intencja

Opieram się na tym, czego już się nauczyłam lub nauczyłem.



## Oddech stabilnej postawy

Wdech: wyprostuj plecy.  
Wydech: rozluźnij szyję.  
Powtórz 8 razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po wyjściu przeczytaj swoją kartkę jeszcze raz.  
Zabierz ją ze sobą albo zrób zdjęcie.  
Powiedz: „Nie potrzebuję całkowitej pewności, aby wykonać kolejny krok.”



## Pytanie do dziennika

Na jakich konkretnych doświadczeniach mogę oprzeć swoją pewność siebie?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Nie używaj afirmacji do zaprzeczania realnym brakom przygotowania. Jeśli potrzebujesz wiedzy, ćwiczenia lub wsparcia, potraktuj je jako część budowania kompetencji.





# Rytuał 51: Spokój przed Zmianą

Na oddzielenie faktów od przewidywań i wybór następnego kroku.



## Kiedy zastosować

Przed przeprowadzką, zmianą pracy, zakończeniem relacji, nowym etapem życia, ważną decyzją lub sytuacją, której nie da się całkowicie przewidzieć.



## Korzyść emocjonalna

Oddzielenie faktów od przewidywań, uznanie niepewności i wybór pierwszego działania, na które masz wpływ.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z melisą, lawendą lub rumiankiem;
- kartka podzielona na trzy części;
- ołówek;
- szklanka wody.



## Zamienniki

- sama woda;
- owies;
- prysznic;
- ćwiczenie z kartką wykonywane bez kąpiel.



## Przygotowanie

| WIEM                                  | NIE WIEM JESZCZE                  | MAM WPŁYW NA                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| np. Dostanę wypowiedzenie 1 kwietnia. | np. Jak szybko znajdę nową pracę. | np. Zaktualizuję CV i prześlę je do 3 osób. |



## Kroki

- 1 Przeczytaj pole "WIEM" i zauważ fakty.
- 2 Przeczytaj pole "NIE WIEM JESZCZE".
- 3 Nie próbuj natychmiast uzupełnić wszystkich luk.
- 4 Przygotuj kąpiel.
- 5 Wejdź do wody.
- 6 Powiedz: "Niepewność nie oznacza, że wydarzy się najgorsze."
- 7 Pomyśl o polu "MAM WPŁYW NA" i wybierz jedno działanie na najbliższe 24 godziny.
- 8 Gdy umysł tworzy wiele scenariuszy, nazwij je: "Przewidywanie."
- 9 Wróć do faktów.
- 10 Powiedz: "Mogę przechodzić przez zmianę etapami."



## Intencja

Nie muszę znać całej drogi. Wystarczy, że widzę następny krok.



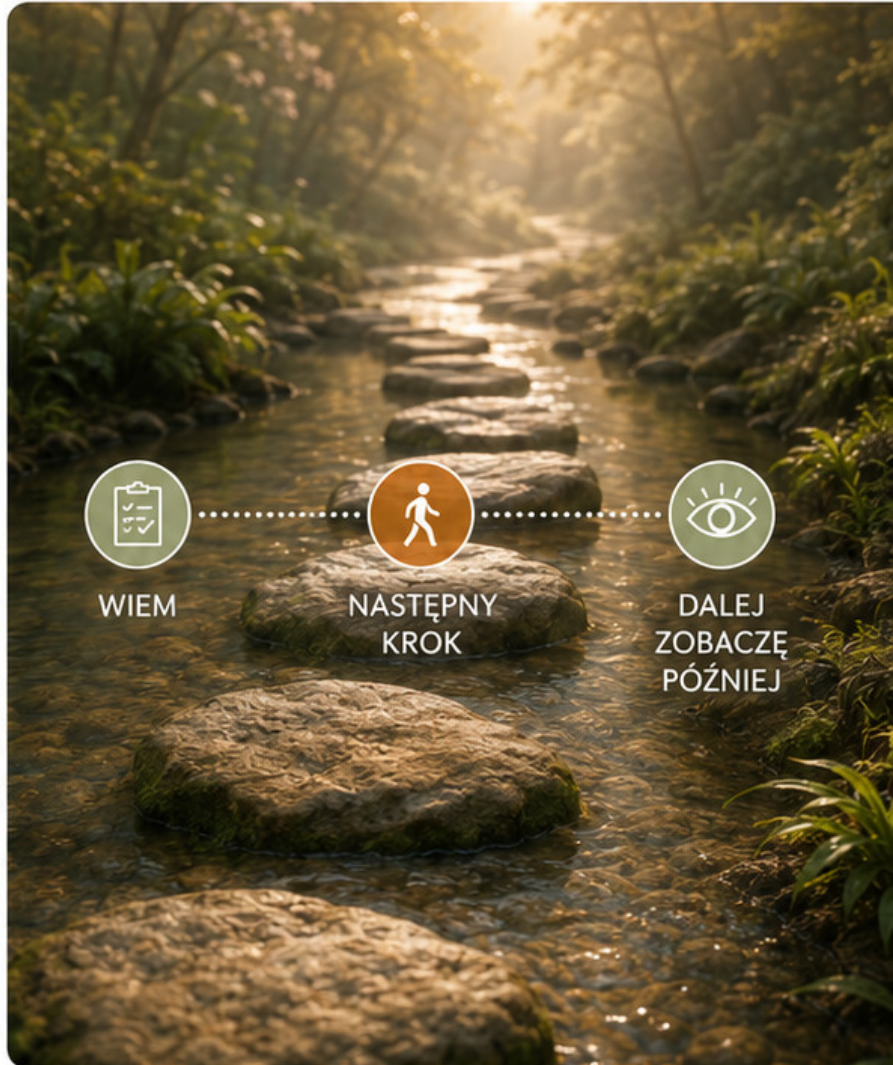
## Oddech zmiany

Wdech: "To, co wiem."  
Wydech: "To, czego nie muszę wiedzieć dzisiaj."  
Powtórz 8 razy.



## Czas

12–16 minut.



## Zakończenie

Po kąpielach zaznacz jeden pierwszy krok.  
Nie twórz kolejnej długiej listy.  
Powiedz: „Zmiana może być trudna i jednocześnie możliwa do przejścia.”



## Pytanie do dziennika

Którą część przyszłości próbuję rozwiązać, zanim naprawdę do niej dotrę?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli zmiana wiąże się z utratą bezpieczeństwa, zdrowia, mieszkania lub dochodu, oprócz rytuału przygotuj realny plan wsparcia i skorzystaj z odpowiednich instytucji.





# Rytuał 52: Ochrona w Czasie Przeciążenia

Na wybór priorytetu i ograniczenie nadmiaru.



## Kiedy zastosować

Gdy masz zbyt wiele obowiązków, próśb, terminów i decyzji, a każda kolejna rzecz wydaje się równie pilna.



## Korzyść emocjonalna

Ograniczenie liczby aktywnych zobowiązań, wybranie priorytetu i świadome odrzucenie lub odłożenie części obciążenia.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z owsem, rumiankiem lub melisą;
- kartka podzielona na cztery pola;
- otówek;
- szklanka wody.



## Zamienniki

- sama woda;
- prysznic;
- kąpiel stóp;
- ćwiczenie selekcji przy biurku.



## Przygotowanie

| PILNE I WAŻNE  | WAŻNE, ALE MOŻE POCZekać |
|----------------|--------------------------|
| DO PRZEKAZANIA | DO USUNIĘCIA             |

Wybierz tylko jedną pozycję do wykonania jako pierwszą.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel.
- 2 Przeczytaj cztery pola.
- 3 Wejdź do wody.
- 4 Powiedz: "Przeciążenie nie oznacza, że wszystko musi zostać wykonane przeze mnie."
- 5 Z pierwszego pola wybierz jedną rzecz.
- 6 Z drugiego pola ustal konkretny termin.
- 7 Z trzeciego pola wybierz osobę lub sposób przekazania.
- 8 Z czwartego pola skreśl przynajmniej jedną pozycję.
- 9 Zauważ opór przed usunięciem zadania.
- 10 Powiedz: „Rezygnacja z zadania może być formą ochrony zasobów.”
- 11 Nie twórz nowych celów podczas kąpieli.



## Intencja

Chronię swoje zasoby poprzez wybór, ograniczenie i jasne priorytety.



## Oddech priorytetu

Wdech: "Jedna rzecz."  
Wydech: "Reszta czeka."  
Powtórz 10 razy.



## Czas

10–15 minut.



## Zakończenie

Po kąpieli wykonaj tylko jeden wybrany krok albo zaplanuj odpoczynek, jeśli przeciążenie jest zbyt duże.  
Powiedz: „Moja wartość nie zależy od liczby zadań, które jestem w stanie unieść.”



## Pytanie do dziennika

Które obowiązki utrzymuję tylko dlatego, że trudno mi odmówić lub poprosić o pomoc?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli przeciążenie prowadzi do ciągłego wyczerpania, problemów ze snem, płaczu, drażliwości lub trudności w podstawowym funkcjonowaniu, skorzystaj z profesjonalnego wsparcia.





# Rytuał 53: Kąpiel Wewnętrznej Siły

Na przypomnienie sobie doświadczenia, wsparcia i następnego kroku.



## Kiedy zastosować

Gdy czujesz się osłabiona lub osłabiony emocjonalnie, wątpisz w możliwość poradzenia sobie albo potrzebujesz przypomnieć sobie wcześniejsze momenty wytrwałości.



## Korzyść emocjonalna

Oparcie poczucia siły na realnych doświadczeniach, wartościach i zdolności proszenia o wsparcie.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z rozmarynem, lawendą lub rumiankiem;
- trzy kartki;
- ołówek;
- mały przedmiot przypominający o ważnym doświadczeniu, opcjonalnie;
- szklanka wody.



## Zamienniki

- sama woda;
- owies;
- prysznic;
- ćwiczenie z kartkami wykonywane bez kąpieli.



## Przygotowanie

- Przygotuj trzy kartki z napisami:
- JUŻ PRZEZ TO PRZESZŁAM LUB PRZESZEDŁEM
  - TO POMOGŁO MI WCZEŚNIEJ
  - TERAZ MOGĘ POPROSIĆ O



## Kroki

- 1 Przeczytaj pierwszą kartkę i zauważ działania, które podjęłaś lub podjąłeś.
- 2 Przeczytaj drugą kartkę i nazwij ważne wsparcie.
- 3 Przygotuj kąpiel.
- 4 Wejdź do wody.
- 5 Powiedz: „Siła nie oznacza, że nic mnie nie boli.
- 6 Zauważ miejsce w ciele kojarzące się ze stabilnością.
- 7 Przeczytaj w myślach trzecią kartkę.
- 8 Powiedz: „Prośenie o pomoc może być częścią siły.”
- 9 Wybierz jedną osobę, instytucję lub zasób.
- 10 Zdecyduj o jednym konkretnym kroku.
- 11 Powtórz: „Nie muszę udowadniać siły przez samotne cierpienie.”



## Intencja

Moja siła obejmuje działanie, odpoczynek, granice i przyjmowanie wsparcia.



## Oddech stabilności

Wdech: „Mam doświadczenie.  
Wydech: „Mogę wykonać kolejny krok.”  
Powtórz 8 razy.



## Czas

12–16 minut.



## Zakończenie

Po kąpieli połóż trzy kartki obok siebie. Zaznacz jeden krok, który wykonasz. Powiedz: „Siła nie musi być głośna. Czasami jest spokojną decyzją, aby się nie poddać.”



## Pytanie do dziennika

Jak wygląda moja siła, kiedy nie muszę jej udowadniać innym?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Rytuał nie powinien służyć do pozostawania w sytuacji przemocy, skrajnego przeciążenia lub zagrożenia. W takich przypadkach siłą może być odejście i uzyskanie pomocy.





# Rytuał 54: Łagodny Powrót po Płaczu

Na nawodnienie, odpoczynek i łagodny powrót do siebie.



## Kiedy zastosować

Po intensywnym płaczu, emocjonalnym wydarzeniu lub chwili, w której ciało i twarz potrzebują odpoczynku oraz nawodnienia.



## Korzyść emocjonalna

Uznanie emocji bez wstydu, uspokojenie ciała i powrót do podstawowych potrzeb.



## Składniki

- letnia lub komfortowo ciepła woda;
- woreczek z owsem albo rumiankiem, jeśli jest bezpieczny;
- miękki ręcznik;
- chłodny, czysty kompres do twarzy używany poza wodą;
- szklanka wody;
- chusteczki;
- wygodne ubranie.



## Zamienniki

- krótki prysznic;
- umycie twarzy letnią wodą;
- kąpiel dłoni;
- odpoczynek pod kocem bez kąpeli.



## Przygotowanie

Napij się kilku łyków wody. Przygotuj ręcznik i ubranie. Nie wybieraj bardzo gorącej kąpeli. Usiądź na chwilę przed wejściem. Sprawdź, czy nie masz zawrotów głowy.



## Kroki

- 1 Wejdź do wody tylko wtedy, gdy czujesz się stabilnie.
- 2 Połóż dłonie na klatkę piersiową lub brzuchu.
- 3 Powiedz: "Płacz był reakcją mojego ciała. Nie muszę się go wstydzić."
- 4 Zauważ oddech bez jego pogłębiania.
- 5 Rozluźnij szczękę i pozwól oczom odpocząć.
- 6 Nie analizuj przyczyny płaczu, jeśli nie masz na to zasobów.
- 7 Zapytaj: "Czego potrzebuję przez najbliższą godzinę?"
- 8 Wybierz jedną odpowiedź: ciszy, snu, wody, jedzenia, rozmowy, samotności, obecności bliskiej osoby lub profesjonalnej pomocy.
- 9 Powiedz: "Nie muszę wracać do pełnej sprawności natychmiast."
- 10 Pozostań krótko w wodzie.



## Intencja

Przyjmuję swoje emocje i wracam do siebie łagodnie.



## Oddech po płaczu

Wdech naturalny. Długi, miękki wydech. Przy wydechu powiedz: "Już nie muszę się spieszyć." Powtórz 5 razy.



## Czas

5–10 minut.



NAWODNIJ



ODPOCZNIJ



POPROŚ O WSPARCIE,  
JEŚLI POTRZEBUJESZ



## Zakończenie

Wyjdź powoli. Osusz twarz miękkim ręcznikiem. Przyłóż chłodny kompres, jeśli jest komfortowy. Napij się wody. Skontaktuj się z kimś, jeśli potrzebujesz obecności. Powiedz: "Teraz wybieram troskę, nie ocenę."



## Pytanie do dziennika

Czego naprawdę potrzebuję po silnych emocjach, zanim zacznę je analizować?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli płacz jest bardzo częsty, trudno go zatrzymać, towarzyszy mu poczucie beznadziei lub myśli o skrzywdzeniu siebie, skontaktuj się niezwłocznie ze specjalistą lub pomocą kryzysową.





# Rytuał 55: Kąpiel Księżycowej Ciszy

Na spokojne domknięcie dnia i symboliczną nocną ciszę.



## Kiedy zastosować

Wieczorem, gdy potrzebujesz symbolicznego zwolnienia, refleksji i zakończenia dnia w spokojnym, cichym otoczeniu.



## Korzyść emocjonalna

Stworzenie atmosfery ciszy i kontemplacji bez wymogu wykonywania skomplikowanej praktyki duchowej.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z lawendą, melisą lub rumiankiem;
- ręcznik;
- kartka;
- ołówek;
- delikatne, bezpieczne światło;
- szklanka wody.



## Opcjonalnie

- widok księżyca przez okno;
- mała ilustracja księżyca;
- srebrny lub biały kamień ustawiony na suchej podstawce poza wanną.



## Zamienniki

- sama woda;
- owies;
- prysznic przy przygaszonym świetle;
- wieczorna praktyka ciszy bez kąpeli.



## Przygotowanie

Napisz na kartce trzy krótkie zdania:

DZISIAJ DOMYKAM: ...

DZISIAJ ZACHOWUJĘ: ...

JUTRO NIE MUSZĘ JESZCZE WIEDZIEĆ: ...



## Kroki

- 1 Przygotuj spokojne, bezpieczne światło.
- 2 Jeśli widzisz księżyc, spójrz na niego przez chwilę.
- 3 Jeśli go nie widać, użyj ilustracji lub wyobrażenia nocnego nieba.
- 4 Przygotuj kąpiel.
- 5 Wejdź do wody.
- 6 Powiedz: „Noc przypomina mi, że każdy dzień może się zakończyć.”
- 7 Przeczytaj: „Dzisiaj domykam...” i nie próbuj rozwiązać tematu.
- 8 Przeczytaj: „Dzisiaj zachowuję...” i wybierz jedno dobre doświadczenie, decyzję lub lekcję.
- 9 Przeczytaj: „Jutro nie muszę jeszcze wiedzieć...” i powiedz: „Niepewność może pozostać do jutra.”
- 10 Zauważ ciszę między dźwiękami i wykonaj kilka spokojnych wydechów.



## Intencja

Pozwalam dniu się zakończyć i zostawiam noc wolną od nadmiernego rozwiązywania.



## Oddech księżycowej ciszy

Wdech: „Przyjmuję ciszę.”  
Wydech: „Kończę dzień.”  
Powtórz 9 razy.



## Czas

12–18 minut.



## Zakończenie

Przed wyjściem powiedz: „Nie wszystko musi być jasne tej nocy.” Wyjdź powoli. Przygaś światło. Odlóż kartkę i nie wracaj do niej do rana.



## Pytanie do dziennika

Co mogę pozostawić niedokończone, aby noc naprawdę stała się czasem odpoczynku?



## Uwaga

Nie ustawiaj świecek, szkła ani kamieni na brzegu wanny. Fazy księżyca pełnią w tym rytuale funkcję symboliczną, a nie medyczną ani diagnostyczną.





# RYTUAŁ 56 — DOMKNIĘCIE MIESIĄCA

Na uporządkowanie minionego miesiąca i wybór prostego kierunku na kolejny etap.



## Kiedy zastosować

Pod koniec miesiąca, gdy chcesz zatrzymać się, zauważyć własne doświadczenia, zakończyć część spraw i wybrać prosty kierunek na kolejny etap.



## Korzyść emocjonalna

Uporządkowanie minionego miesiąca bez nadmiernej samokrytyki oraz świadome wybranie jednej rzeczy do kontynuowania, jednej do zakończenia i jednej do rozpoczęcia.



## Składniki

- komfortowo ciepła woda;
- woreczek z lawendą, rumiankiem, melisą lub owsem;
- 2 łyżki soli do kąpieli, opcjonalnie;
- cztery kartki;
- ołówek;
- koperta lub pudełko;
- szklanka wody;
- kalendarz, opcjonalnie.



## Zamienniki

- sama woda;
- krótki prysznic;
- kąpiel stóp;
- rytuał refleksji wykonywany bez kąpieli.



## Przygotowanie

Na czterech kartkach napisz:

- TO BYŁO WAŻNE
- TO BYŁO TRUDNE
- TO CHCĘ ZAKOŃCZYĆ
- TO CHCĘ ZABRAĆ DALEJ

Pod każdym nagłówkiem zapisz maksymalnie trzy krótkie odpowiedzi. Nie twórz pełnego raportu z całego miesiąca.



## Kroki

- 1 Przygotuj kąpiel.
- 2 Przeczytaj kartkę: „TO BYŁO WAŻNE”.
- 3 Zauważ przynajmniej jedno doświadczenie, decyzję lub spotkanie, które miało dla Ciebie znaczenie.
- 4 Przeczytaj: „TO BYŁO TRUDNE”.
- 5 Nie próbuj natychmiast zamieniać trudności w lekcję.
- 6 Powiedz: „Mogę uznać, że coś było trudne, bez umniejszania własnemu doświadczeniu.”
- 7 Wejdź do wody.
- 8 Przeczytaj w myślach: „TO CHCĘ ZAKOŃCZYĆ”.
- 9 Wybierz jedną rzecz, którą możesz realnie domknąć.
- 10 Przeczytaj: „TO CHCĘ ZABRAĆ DALEJ”.
- 11 Wybierz jeden wspierający element: nawyk, relację, decyzję, umiejętność, granicę, rytuał lub formę odpoczynku.
- 12 Powiedz: „Nie muszę zabierać do nowego miesiąca wszystkiego.”
- 13 Wybierz trzy krótkie zdania:  
KOŃCZĘ:  
KONTYNUUJĘ:  
ROZPOCZYNAM:
- 14 Nie dodawaj kolejnych celów.
- 15 Pozostań przez kilka minut w ciszy.



## Intencja

Zamykam ten miesiąc z uważnością i wybieram tylko to, co naprawdę chcę zabrać dalej.



## Oddech trzech decyzji

Pierwszy wydech: „Kończę.” Drugi wydech: „Kontynuuję.” Trzeci wydech: „Rozpaczynam.”  
Powtórz cały cykl cztery razy.



## Czas

15–20 minut.



## Zakończenie

Przed wyjściem powiedz: „Ten miesiąc nie musi być idealny, aby mógł zostać zakończony.” Po kąpieli włóż cztery kartki do koperty lub pudełka. Na zewnętrznej stronie zapisz nazwę miesiąca i rok. Trzy decyzje umieść w kalendarzu albo w widocznym miejscu.



## Pytanie do dziennika

Co chcę zabrać do kolejnego miesiąca dlatego, że naprawdę mnie wspiera, a nie dlatego, że czuję obowiązek?



## Uwaga / bezpieczeństwo emocjonalne

Jeśli podsumowanie miesiąca nasila silną samokrytykę, przerwij analizę. Wróć do faktów i zapisz tylko: jedną rzecz, którą udało Ci się zrobić; jedną rzecz, która była trudna; jedną potrzebę na kolejny miesiąc.





## MODUŁ 07

# OSOBISTY PLAN AUTOOCHRONY

Nie potrzebujesz więcej rytuałów.  
Potrzebujesz prostego sposobu, aby wybierać właściwy rytuał  
we właściwym momencie.

Masz już 56 różnych praktyk.

Nie oznacza to, że powinnaś lub powinieneś wykonywać je wszystkie.

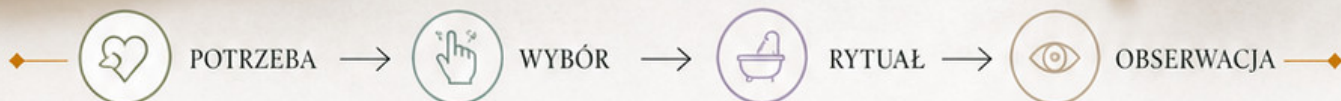
Najbardziej wspierający plan to taki, który:

- ❖ odpowiada Twoim realnym potrzebom;
- ❖ jest bezpieczny dla ciała;
- ❖ nie wymaga wielu zakupów;
- ❖ nie staje się kolejnym obowiązkiem;
- ❖ można uprościć;
- ❖ uwzględnia dni bez kąpieli;
- ❖ pomaga zauważyć, kiedy rytuał nie wystarcza i potrzebne jest inne wsparcie.

W ostatnim module wybierzesz:

-  rytuał na dzisiejszą potrzebę;
-  prosty plan na siedem dni;
-  elastyczny plan na trzydzieści dni;
-  osobiste zasady bezpieczeństwa;
-  własne zobowiązanie dotyczące odpoczynku i granic.

*Dobra praktyka nie polega na robieniu więcej.  
Polega na wcześniejszym zauważaniu tego,  
czego potrzebujesz.*







# KTÓRY RYTUAŁ WYBRAĆ?

Zacznij od tego, co czujesz i czego potrzebujesz właśnie teraz.



## CZUJĘ CIĘŻAR PO CAŁYM DNIU

- Rytuał 01 — *Sól i Cisza*, *Página 22*.
- Rytuał 10 — *Koniec Dnia, Koniec Ciężaru*, *Página 31*.
- Rytuał 12 — *Cichy Restart*, *Página 33*.
- Rytuał 35 — *Powrót do Domu*, *Página 58*.



## INSTRUKCJA:

- ✓ Zatrzymaj się.
- ✓ Nazwij swoją główną potrzebę.
- ✓ Wybierz tylko jedną ścieżkę.
- ✓ Przejdź do wskazanej strony.
- ✓ Sprawdź bezpieczeństwo i składniki przed rozpoczęciem.



## PRZEŻYWAM TRUDNĄ RELACJĘ LUB ROZMOWĘ

- Rytuał 07 — *Po Trudnej Rozmowie*, *Página 28*.
- Rytuał 16 — *Po Spotkaniu z Trudną Osobą*, *Página 38*.
- Rytuał 17 — *Ochrona przed Krytyką*, *Página 39*.
- Rytuał 20 — *Zamknięcie Konflikty*, *Página 42*.
- Rytuał 23 — *Spokój przed Ważną Rozmową*, *Página 45*.



## JESTEM PRZEBODŹCOWANA LUB PRZEBODŹCOWANY

- Rytuał 11 — *Po Przebodźcowaniu*, *Página 32*.
- Rytuał 26 — *Ochrona Osoby Wysoko Wrażliwej*, *Página 48*.
- Rytuał 29 — *Po Tłumie i Hałasie*, *Página 52*.
- Rytuał 46 — *Delikatna Kąpiel dla Wrażliwych*, *Página 70*.



## NIE MOGĘ PRZESTAĆ MYŚLEĆ

- Rytuał 03 — *Rozmarynowy Reset*, *Página 24*.
- Rytuał 12 — *Cichy Restart*, *Página 33*.
- Rytuał 27 — *Uwolnienie Natrętnych Myśli o Kimś*, *Página 49*.
- Rytuał 33 — *Ochrona przed Chaosem Informacyjnym*, *Página 56*.
- Rytuał 45 — *Noc bez Nadmiaru Myśli*, *Página 69*.



## POTRZEBUJĘ GRANICZ

- Rytuał 15 — *Granice z Miłością*, *Página 37*.
- Rytuał 19 — *Nie Biorę Tęgo na Siebie*, *Página 41*.
- Rytuał 22 — *Odyskanie Własnego Głosu*, *Página 44*.
- Rytuał 24 — *Emocjonalny Płaszcz*, *Página 46*.
- Rytuał 28 — *Wdzięczność bez Poświęcenia Siebie*, *Página 50*.



## POTRZEBUJĘ ODPOCZYNKU LUB SNU

- Rytuał 02 — *Lawendowe Ukojenie*, *Página 23*.
- Rytuał 05 — *Owsiana Otulina*, *Página 26*.
- Rytuał 43 — *Sen pod Ochroną*, *Página 67*.
- Rytuał 44 — *Ciepłe Uziemienie*, *Página 68*.
- Rytuał 45 — *Noc bez Nadmiaru Myśli*, *Página 69*.
- Rytuał 47 — *Ochrona przed Nocnym Napięciem*, *Página 71*.



## POTRZEBUJĘ NOWEGO POZĄTKU

- Rytuał 04 — *Cytrusowe Odświeżenie*, *Página 25*.
- Rytuał 38 — *Nowa Przestrzeń, Nowy Początek*, *Página 61*.
- Rytuał 49 — *Poranek Nowej Energii*, *Página 73*.
- Rytuał 51 — *Spokój przed Zmianą*, *Página 75*.
- Rytuał 56 — *Domknięcie Miesiąca*, *Página 80*.



## CZUJĘ PRZECIĄŻENIE OBOWIĄZKAMI

- Rytuał 10 — *Koniec Dnia, Koniec Ciężaru*, *Página 31*.
- Rytuał 33 — *Ochrona przed Chaosem Informacyjnym*, *Página 56*.
- Rytuał 42 — *Zamknięcie Tygodnia Pracy*, *Página 65*.
- Rytuał 52 — *Ochrona w Czasie Przeciżenia*, *Página 76*.



## POTRZEBUJĘ PEWNOŚCI LUB SIŁY

- Rytuał 22 — *Odyskanie Własnego Głosu*, *Página 44*.
- Rytuał 34 — *Przed Ważnym Wyjściem*, *Página 57*.
- Rytuał 50 — *Kąpiel Pewności Siebie*, *Página 74*.
- Rytuał 53 — *Kąpiel Wewnętrznej Siły*, *Página 77*.



## JESTEM PO STRACIE LUB SIŁNYCH EMOCJACH

- Rytuał 25 — *Powrót do Siebie po Rozstaniu*, *Página 47*.
- Rytuał 40 — *Po Pobytach w Trudnych Miejskach*, *Página 63*.
- Rytuał 54 — *Łagodny Powrót po Płacz*, *Página 78*.



## NIE WIEM, CZEGO POTRZEBUJĘ

- Rytuał 08 — *Powrót do Siebie*, *Página 29*.
  - Rytuał 12 — *Cichy Restart*, *Página 33*.
  - Rytuał 44 — *Ciepłe Uziemienie*, *Página 68*.
- albo najprostszą kąpiel z samą wodą i trzema spokojnymi oddechami.



## JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚCI, WYBIERZ PROSTSZĄ WERSJĘ.

- Pomiń wszystkie składniki, których nie znasz lub których nie możesz bezpiecznie zastosować.
- Rytuał nie zastępuje pomocy medycznej, psychologicznej, prawnej ani kryzysowej.





# SIEDMIODNIOWY RESET ENERGETYCZNY

Siedem dni prostych praktyk, które pomogą Ci zwolnić,  
uporządkować granice i wrócić do własnych potrzeb.



## JAK KORZYSTAĆ Z PLANU:

- Wykonuj maksymalnie jeden rytuał dziennie.
- Możesz pominąć dowolny dzień.
- Nie musisz używać wszystkich składników.

- W dni bez kąpieli wybierz prysznic, kąpiel stóp albo samo ćwiczenie.
- Zapisuj tylko jedno zdanie po każdej praktyce.
- Jeśli rytuał zwiększa dyskomfort, przerwij go.

DZIEŃ  
1



## ZATRZYMANIE

Rytuał 01 — Sól i Cisza  
Página 22

**Cel dnia:** Zauważyć, co niesiesz po ostatnich dniach.

**Pytanie:** Co najbardziej potrzebuję dziś zakończyć?

**Minimalna wersja:** Trzy spokojne wydechy pod prysznicem.

☐

DZIEŃ  
2



## POWRÓT DO CIAŁA

Rytuał 44 — Ciepłe Uziemienie  
Página 68

**Cel dnia:** Skierować uwagę z myśli na teraźniejsze odczucia.

**Pytanie:** Który sygnał ciała najłatwiej ignoruję?

**Minimalna wersja:** Oprzeć stopy o podłogę i nazwać pięć rzeczy w pomieszczeniu.

☐

DZIEŃ  
3



## GRANICA

Rytuał 15 — Granice z Miłością  
Página 37

**Cel dnia:** Przygotować jedno krótkie zdanie graniczne.

**Pytanie:** Gdzie moja zgoda najczęściej nie jest prawdziwą zgodą?

**Minimalna wersja:** Zapisać jedno zdanie zaczynające się od: „Nie mogę...” albo: „Potrzebuję...”.

☐

DZIEŃ  
4



## OGRANICZENIE BODŹCÓW

Rytuał 31 — Reset po Ekranach  
Página 54

**Cel dnia:** Stworzyć czas bez telefonu i dodatkowej informacji.

**Pytanie:** Po który ekran sięgam bez konkretnej potrzeby?

**Minimalna wersja:** Odłożyć telefon na dziesięć minut.

☐

DZIEŃ  
5



## ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Rytuał 19 — Nie Biorę Tego na Siebie  
Página 41

**Cel dnia:** Oddzielić własne obowiązki od odpowiedzialności innych osób.

**Pytanie:** Co próbuję naprawić za kogoś?

**Minimalna wersja:** Narysować dwa okręgi: MOJE. CUDZE.

☐

DZIEŃ  
6



## REGENERACJA

Rytuał 05 — Owsiana Otulina  
Página 26

**Cel dnia:** Pozwolić sobie na łagodność bez konieczności zasługiwania na odpoczynek.

**Pytanie:** Jakiego odpoczynku naprawdę potrzebuję?

**Minimalna wersja:** Owinąć się ręcznikiem lub kocem i pozostać w ciszy przez pięć minut.

☐

DZIEŃ  
7



## DOMKNĘCIE

Rytuał 14 — Niedzielne Domknięcie  
Página 35

**Cel dnia:** Zauważyć tydzień i wybrać jedną potrzebę na kolejny etap.

**Pytanie:** Co chcę kontynuować po zakończeniu planu?

**Minimalna wersja:** Zapisać: KOŃCZĘ. ZACHOWUJĘ. WYBIERAM.

☐

## KARTA OBSERWACJI

Dzień 1 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 2 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 3 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 4 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 5 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 6 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_

Dzień 7 — Po rytuale zauważam: \_\_\_\_\_



## CELEM NIE JEST WYKONANIE PLANU IDEALNIE.

Celem jest wcześniejsze zauważanie przeciążenia, potrzeb i granic.





# TRZYDZIESTODNIOWY PLAN AUTOOCHRONY

Elastyczny miesiąc uważności, granic, regeneracji i świadomego wyboru.



## ZASADY PLANU:

- Pełną kąpiel wykonuj tylko wtedy, gdy jest to dla Ciebie komfortowe i możliwe.
- W pozostałe dni wybierz krótką wersję.
- Nie wykonuj więcej niż jednego rytuału dziennie.
- Co najmniej osiem dni planu powinno być dniami bez pełnej kąpeli.
- Możesz zamieniać kolejność.
- Możesz powtórzyć rytuał, który działa dla Ciebie najlepiej.
- Nie nadrabiaj pominiętych dni.
- Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ciągłość planu.

|                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TYDZIEŃ 1 — ZAUWAŻANIE</b><br> | <b>1</b><br><b>Rytuał 08 —</b><br><b>Powrót do Siebie,</b><br><b>str. 29</b><br><b>Cel:</b> Rozpoznać<br>własne odczucia<br>i potrzeby.<br><input type="checkbox"/> | <b>2</b> —<br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna</b><br><b>bez kąpeli.</b><br><b>Zapisz:</b> „Dzisiaj<br>czuję...”<br>„Dzisiaj<br>potrzebuję...”<br><input type="checkbox"/>  | <b>3</b><br><b>Rytuał 01 —</b><br><b>Sól i Czysta,</b><br><b>str. 22</b><br><b>Cel:</b> Zakończyć<br>dzień<br>świadomie.<br><input type="checkbox"/>                    | <b>4</b><br><b>Dzień</b><br><b>obserwacji.</b><br><b>Zauważ,</b> kiedy<br>pojawia się<br>pierwsze<br>napięcie.<br><input type="checkbox"/>                                                                   | <b>5</b><br><b>Rytuał 11 —</b><br><b>Po Przebudzowaniu,</b><br><b>str. 32</b><br><b>Cel:</b> Zmniejszyć<br>liczbę<br>bodźców.<br><input type="checkbox"/> | <b>6</b> —<br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Dziesięć minut</b><br><b>bez telefonu.</b><br><input type="checkbox"/>                                         | <b>7</b><br><b>Rytuał 14 —</b><br><b>Niedzielne</b><br><b>Domknięcie,</b><br><b>str. 35</b><br><b>Cel:</b> Wybrać<br>jedną potrzebę<br>na kolejny tydzień.<br><input type="checkbox"/> |
|                                   | <b>8</b><br><b>Rytuał 15 —</b><br><b>Granice</b><br><b>z Miłością,</b><br><b>str. 37</b><br><input type="checkbox"/>                                                | <b>9</b> —<br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Zapisz jedno</b><br><b>zdanie</b><br><b>odmowy.</b><br><input type="checkbox"/>                                   | <b>10</b><br><b>Rytuał 19 —</b><br><b>Nie Biorę Tego</b><br><b>na Siebie,</b><br><b>str. 41</b><br><input type="checkbox"/>                                             | <b>11</b> —<br><b>Dzień bez</b><br><b>rytuału.</b><br><b>Zauważ jedną</b><br><b>sytuację, w której</b><br><b>prónujesz przejąć</b><br><b>cudzą odpowie-</b><br><b>dzialność.</b><br><input type="checkbox"/> | <b>12</b><br><b>Rytuał 22 —</b><br><b>Odzyskanie</b><br><b>Własnego Głosu,</b><br><b>str. 44</b><br><input type="checkbox"/>                              | <b>13</b> —<br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Powiedz na głos:</b><br><b>„Potrzebuję</b><br><b>czasu do</b><br><b>namysłu.”</b><br><input type="checkbox"/> | <b>14</b><br><b>Rytuał 28 —</b><br><b>Wdzięczność</b><br><b>bez Poświęcania</b><br><b>Siebie,</b><br><b>str. 50</b><br><input type="checkbox"/>                                        |
|                                   | <b>15</b><br><b>Rytuał 31 —</b><br><b>Reset po</b><br><b>Ekranach,</b><br><b>str. 54</b><br><input type="checkbox"/>                                                | <b>16</b> —<br><b>Dzień bez</b><br><b>pełnej kąpeli.</b><br><b>Odlóż telefon</b><br><b>trzydzieści minut</b><br><b>przed snem.</b><br><input type="checkbox"/>             | <b>17</b><br><b>Rytuał 05 —</b><br><b>Owsiana</b><br><b>Otulina,</b><br><b>str. 26</b><br><input type="checkbox"/>                                                      | <b>18</b><br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Wypij wodę</b><br><b>i odpocznij</b> stórej<br><b>pięć minut bez</b><br><b>wykonywania</b><br><b>zadania.</b><br><input type="checkbox"/>            | <b>19</b><br><b>Rytuał 44 —</b><br><b>Ciepłe</b><br><b>Uziemienie,</b><br><b>str. 68</b><br><input type="checkbox"/>                                      | <b>20</b> —<br><b>Dzień</b><br><b>obserwacji.</b><br><b>Zapisz trzy</b><br><b>sygnały</b><br><b>przeciążenia.</b><br><input type="checkbox"/>                           | <b>21</b><br><b>Rytuał 45 —</b><br><b>Noc bez</b><br><b>Nadmiaru Myśli,</b><br><b>str. 69</b><br><input type="checkbox"/>                                                              |
|                                   | <b>22</b><br><b>Rytuał 50 —</b><br><b>Kąpiel</b><br><b>Pewności</b><br><b>Siebie,</b><br><b>str. 74</b><br><input type="checkbox"/>                                 | <b>23</b> —<br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Wypisz trzy</b><br><b>konkretne</b><br><b>rzeczy, które już</b><br><b>potrafisz.</b><br><input type="checkbox"/> | <b>24</b><br><b>Rytuał 52 —</b><br><b>Ochrona w</b><br><b>Czasie</b><br><b>Przeciążenia,</b><br><b>str. 76</b><br><input type="checkbox"/>                              | <b>25</b> —<br><b>Dzień bez</b><br><b>rytuału.</b><br><b>Usuń jedno</b><br><b>niepotrzebne</b><br><b>zadanie.</b><br><input type="checkbox"/>                                                                | <b>26</b><br><b>Rytuał 53 —</b><br><b>Kąpiel</b><br><b>Wewnętrznej</b><br><b>Sily,</b><br><b>str. 77</b><br><input type="checkbox"/>                      | <b>27</b><br><b>Praktyka</b><br><b>minimalna.</b><br><b>Poproś o jedną</b><br><b>konkretną formę</b><br><b>pomocy.</b><br><input type="checkbox"/>                      | <b>28</b><br><b>Rytuał 35 —</b><br><b>Powrót do</b><br><b>Domu,</b><br><b>str. 58</b><br><input type="checkbox"/>                                                                      |
|                                   | <b>OSTATNIE DWA DNI — DOMKNIECIE</b><br>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            | <b>29</b><br><b>Dzień obserwacji i wyboru.</b><br><b>Odpowiedz:</b> Które trzy rytuały<br><b>najbardziej</b> <b>mniej</b> <b>wspierały?</b><br><input type="checkbox"/> | <b>30</b><br><b>Rytuał 56 — Domknięcie Miesiąca, str. 80</b><br><b>Cel:</b> Wybrać jedną praktykę codzienną,<br>jedną tygodniową i jedną miesięczną.<br><input type="checkbox"/>                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |

**MOJA PRAKTYKA CODZIENNA:** .....

**MOJA PRAKTYKA TYGODNIOWA:** .....

**MOJA PRAKTYKA MIESIĘCZNA:** .....

## SYSTEM OZNACZEŃ:

- NIE WYKONAŁAM/NIE WYKONAŁEM — Nie wymaga nadrabiania.
- △ WYKONAŁAM/WYKONAŁEM WERSJĘ MINIMALNĄ — Pełnowartościowa część planu.
- WYKONAŁAM/WYKONAŁEM PEŁNY RYTUAŁ — Nie oznacza lepszego wyniku niż wersja minimalna.
- ★ POTRZEBOWAŁAM/POTRZEBOWAŁEM INNEGO WSPARCIA — Na przykład rozmowy, snu, lekarza, terapeuty, pomocy prawnej lub odpoczynku.

## PLAN MA BYĆ ELASTYCZNY.

Jeśli zaczyna przypominać obowiązek, wróć do jednego pytania: „Czego potrzebuję dzisiaj?”







# TWOJA PRAKTYKA ZACZYNA SIĘ OD SŁUCHANIA SIEBIE



Dotarłaś lub dotarłeś do końca przewodnika. Masz teraz 56 rytuałów, mapę wyboru oraz plany, które możesz dopasować do własnego życia.

Nie musisz jednak wykonywać wszystkiego.

Nie musisz kupować wielu składników.

Nie musisz tworzyć idealnej łazienki.

Nie musisz również czuć natychmiastowej zmiany po każdej praktyce.



Najważniejszą umiejętnością, którą możesz zabrać z tego przewodnika, jest wcześniejsze zauważanie:

- że ciało jest zmęczone;
- że umysł przyjął zbyt wiele informacji;
- że potrzebujesz granicy;
- że próbujesz przejąć cudzą odpowiedzialność;
- że odpoczynek nie może dłużej czekać;
- że rytuał nie wystarczy i potrzebujesz realnej pomocy.



Woda, zioła, sól i symboliczne przedmioty mogą pomóc stworzyć moment zatrzymania. To Ty jednak podejmujesz najważniejsze decyzje:

- kiedy zwolnić;
- kiedy odmówić;
- kiedy odpocząć;
- kiedy poprosić o wsparcie;
- kiedy zakończyć kontakt;
- kiedy skonsultować się ze specjalistą;
- kiedy wybrać najprostszą wersję.

Autoochrona  
nie polega na  
odcinaniu się od całego  
świata. Polega na  
pozostawaniu w kontakcie  
ze sobą, kiedy świat staje  
się intensywny.



## KARTA OSOBISTEGO ZOBOWIĄZANIA MOJE ZOBOWIĄZANIE WOBEC SIEBIE

Od dzisiaj zobowiązuje się wcześniej zauważać swoje potrzeby, zamiast czekać, aż całkowicie zabraknie mi sił. \_\_\_\_\_

Moje pierwsze sygnały przeciążenia to: \_\_\_\_\_

Gdy zauważę te sygnały, wykonam: \_\_\_\_\_

Mój najprostszy rytuał to: \_\_\_\_\_

Moja najważniejsza granica to: \_\_\_\_\_

Osoba, do której mogę zwrócić się o wsparcie: \_\_\_\_\_

Sytuacja, w której zamiast rytuału wybiorę profesjonalną pomoc: \_\_\_\_\_

Zdanie, które chcę pamiętać: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_



## TRZY RYTUAŁY, KTÓRE ZABIERAM ZE SOBĄ

Rytuał numer: \_\_\_\_\_

Dlaczego: \_\_\_\_\_

Rytuał numer: \_\_\_\_\_

Dlaczego: \_\_\_\_\_

Rytuał numer: \_\_\_\_\_

Dlaczego: \_\_\_\_\_



Nie oceniaj swojej praktyki liczbą wykonanych kąpiel.

Zauważaj, czy dzięki niej:

- wcześniej odpoczywasz;
- rzadziej ignorujesz swoje granice;
- łatwiej nazywasz potrzeby;
- odważniej prosisz o pomoc;
- szybciej wracasz do własnego rytmu.



To właśnie jest prawdziwa wartość autoochrony.