MINDFULNESS W PRAKTYCE KLINICZNEJ

120 ćwiczeń do wysoce skutecznych sesji



Dla psychologów i terapeutów pracujących w TCC oraz terapiach kontekstualnych

MODUŁ 01 — FUNDAMENTY

120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS

Moduł 1: **FUNDAMENTY**

Gotowe praktyki do zastosowania podczas sesji



ZACZNIJ TUTAJ

#001

PRAWA AUTORSKIE I ZASADY KORZYSTANIA

Materiał edukacyjny do profesjonalnego zastosowania

Dokument | Do pracy klinicznej | Bez danych kontaktowych

© 120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS - Moduł 1: FUNDAMENTY

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla specjalistów wykorzystujących ćwiczenia uważności w swojej pracy.

Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów materiału bez odpowiedniej zgody.

Ćwiczenia przedstawione w tym materiale nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej ani profesjonalnego podejmowania decyzji. Osoba prowadząca odpowiada za ocenę adekwatności ćwiczenia do potrzeb, aktualnego stanu i możliwości klienta.

W przypadku nasilonego dyskomfortu praktykę należy przerwać, zmodyfikować lub zastąpić bardziej odpowiednią interwencją.



SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

01 — Prawa autorskie i zasady korzystania

02 — Spis treści

03 — Jak pracować z fundamentami mindfulness

MODUŁ 1 — FUNDAMENTY MINDFULNESS

04 — Okładka modułu: Fundamenty Mindfulness

05 — Ćwiczenie 05: Stopy jako Kotwica

06 — Ćwiczenie 06: Dłonie w Pełnej Uwadze

07 — Ćwiczenie 07: Minuta Bez Naprawiania

08 — Ćwiczenie 08: Zauważ i Nazwij

09 — Ćwiczenie 09: Dźwięki Bez Oceny

10 — Ćwiczenie 10: Punkt Kontaktu z Ciałem

11 — Ćwiczenie 11: Powolne Picie Wody

12 — Ćwiczenie 12: Świadomy Ruch Dłoni

13 — Ćwiczenie 13: Myśl to Tylko Myśl

14 — Ćwiczenie 14: Powrót po Rozproszeniu

15 — Ćwiczenie 15: Obserwacja Impulsu

16 — Ćwiczenie 16: Przestrzeń Między Bodźcem a Reakcją

17 — Ćwiczenie 17: Skan Trzech Obszarów Ciała

18 — Ćwiczenie 18: Świadoma Pauza

19 — Ćwiczenie 19: Praktyka „Jestem Tutaj”

ZACZNIJ TUTAJ

#003

NIE MUSISZ JUŻ WYMYŚLAĆ ĆWICZENIA W TRAKCIE SESJI

Praktyczne narzędzie do szybkiego wyboru i prowadzenia ćwiczeń mindfulness

Do gabinetu | Gotowe instrukcje | Praca z uważnością

Są takie momenty podczas sesji, kiedy wiesz, że klient potrzebuje zwolnić, zauważyć swoje doświadczenie i odzyskać kontakt z chwilą obecną.

Problem pojawia się wtedy, gdy trzeba natychmiast zdecydować: jakie ćwiczenie wybrać, jak je wprowadzić i co dokładnie powiedzieć?

Ten moduł powstał po to, aby uporządkować właśnie ten moment.

Znajdziesz tutaj podstawowe praktyki mindfulness przygotowane w formie gotowej do prowadzenia. Nie musisz zapamiętywać skomplikowanego protokołu. Otwórz odpowiednią stronę, sprawdź wskazania, przeczytaj instrukcję i dostosuj tempo do osoby siedzącej przed Tobą.



WAŻNE:

- Mindfulness nie oznacza „wyłączenia myśli".
- Nie wymaga osiągnięcia idealnego spokoju.
- Nie polega na zmuszaniu klienta do relaksu.
- Podstawowym zadaniem jest zauważanie bieżącego doświadczenia z większą świadomością i mniejszą automatycznością.

JAK KORZYSTAĆ Z ĆWICZEŃ?

1. Wybierz praktykę odpowiednią do aktualnego celu sesji.
2. Przeczytaj sekcję „Dla kogo".
3. Prowadź ćwiczenie spokojnie, pozostawiając krótkie pauzy.
4. Obserwuj reakcje opisane w sekcji „Na co zwrócić uwagę".
5. Po ćwiczeniu zapytaj o realne doświadczenie klienta — bez sugerowania, że powinien czuć się lepiej.

WYBIERZ → POPROWADŹ → OBSERWUJ → OMÓW

Nie szukaj perfekcyjnej praktyki.
Szukaj praktyki wystarczająco dobrej dla tej osoby, w tym momencie.

#004

FUNDAMENTY MINDFULNESS

Najpierw naucz klienta zauważać. Dopiero później zwiększaj złożoność praktyki.

- Kontakt z chwilą obecną
- Podstawowe kotwice uwagi
- Powrót bez oceniania

MODUŁ 1
FUNDAMENTY MINDFULNESS

Najpierw naucz klienta zauważać.
Dopiero później zwiększaj złożoność praktyki.

W TYM MODULE:

- kontakt z chwilą obecną
- podstawowe kotwice uwagi
- świadoma obserwacja
- zauważanie rozproszenia
- powrót bez oceniania



#005

KOTWICA TRZECH ODDECHÓW

Krótka praktyka zatrzymania i powrotu do bezpośredniego doświadczenia

1–2 min | Osoby początkujące | Natłok myśli

CEL

Pomóc klientowi zatrzymać automatyczny tok działania i na kilka chwil skierować uwagę na bezpośrednie doświadczenie oddechu.

DLA KOGO

- Osoby początkujące
- Klienci zgłaszający natłok myśli
- Osoby mające trudność z zatrzymaniem się między tematami podczas sesji

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zanim pójdziemy dalej, zatrzymajmy się na trzy oddechy.
Nie musisz zmieniać sposobu oddychania.
Po prostu zauważ pierwszy wdech... i zauważ wydech.
Teraz drugi oddech.
Sprawdź, gdzie w ciele najłatwiej czujesz ruch związany z oddychaniem.
I trzeci oddech.
Nie próbuj osiągnąć żadnego szczególnego stanu.
Po prostu zauważ, że jesteś tutaj.
Kiedy będziesz gotowy lub gotowa, ponownie skieruj uwagę na naszą rozmowę.

Pozostaw krótkie pauzy i mów spokojnym głosem.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient celowo pogłębia oddech mimo instrukcji? Czy pojawia się napięcie związane z próbą „dobrego wykonania" ćwiczenia? Czy trzy oddechy są tolerowane bez wyraźnego nasilenia dyskomfortu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie pytaj od razu: „Czy jesteś spokojniejszy?". Najpierw pozwól klientowi samodzielnie opisać doświadczenie.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zauważyłeś lub zauważyłaś podczas tych trzech oddechów?



#006

PIERWSZY KONTAKT Z CHWILĄ OBECNĄ

Podstawowe zauważenie tego, co jest obecne teraz

2–3 min | Początkujący | Otwarte oczy

CEL

Wprowadzić prostą umiejętność zauważania bieżącego doświadczenia bez konieczności zamykania oczu lub wykonywania długiej medytacji.

DLA KOGO

- Klienci rozpoczynający praktykę mindfulness
- Osoby sceptyczne wobec medytacji
- Osoby, którym łatwiej rozpocząć od krótkiej i konkretnej instrukcji

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Pozostań w pozycji, w której teraz jesteś.
Nie musisz zamykać oczu.
Na chwilę zauważ miejsce, w którym się znajdujesz.
Sprawdź, co widzisz.
Teraz zauważ jeden dźwięk.
Zwróć uwagę na jeden punkt kontaktu ciała z krzesłem, podłogą lub ubraniem.
I zauważ jeden oddech.
Nie musisz niczego poprawiać.
Widzenie. Słyszenie. Odczuwanie. Oddychanie.
To wszystko dzieje się TERAZ.
Pozostań z tym jeszcze przez chwilę.
Następnie wróć uwagą do naszej rozmowy.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient szybko przechodzi do opowiadania historii o zauważonych bodźcach? Czy może pozostać przy prostym opisie doświadczenia? Czy otwarte oczy zwiększają poczucie bezpieczeństwa i orientacji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Gdy klient zaczyna analizować, delikatnie przywróć konkret: „A co bezpośrednio zauważasz w tej chwili?"

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który element było Ci najłatwiej zauważyć: obraz, dźwięk, ciało czy oddech?



WIDZĘ



SŁYSZĘ



CZUJĘ



ODDYCHAM

#007

OBSERWACJA NATURALNEGO ODDECHU

Obserwacja bez kontrolowania oddechu

3–4 min | Początkujący | Praca z uwagą

CEL

Rozwijać umiejętność obserwowania doświadczenia bez natychmiastowej potrzeby wpływania na nie.

DLA KOGO

- Osoby początkujące
- Klienci nadmiernie kontrolujący swoje reakcje
- Osoby, które utożsamiają mindfulness wyłącznie z głębokim oddychaniem

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Skieruj uwagę na oddech.
W tym ćwiczeniu nie będziemy oddychać głębiej.
Nie będziemy też zwalniać oddechu celowo.
Sprawdź, jak ciało oddycha bez Twojej pomocy.
Możesz zauważyć ruch klatki piersiowej.
Ruch brzucha.
Albo przepływ powietrza w okolicy nosa.
Wybierz miejsce, w którym oddech jest najłatwiejszy do zauważenia.
Obserwuj jeden wdech.
Obserwuj jeden wydech.
Gdy pojawi się myśl, zauważ ją.
Następnie sprawdź, czy możesz ponownie poczuć kolejny oddech.
Nie musisz utrzymywać uwagi idealnie.
Ćwiczeniem jest także zauważenie, że uwaga odpłynęła... i powrót.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient wstrzymuje oddech? Czy zaczyna oddychać przesadnie głęboko? Czy rozproszenie interpretuje jako porażkę?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Rozproszenie nie oznacza nieudanego ćwiczenia. Moment zauważenia rozproszenia jest jednym z głównych elementów treningu uwagi.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co działo się z Twoją uwagą podczas obserwowania oddechu?





#008

PIĘĆ ZMYSŁÓW TU I TERAZ

Uporządkowana praktyka kierowania uwagi na konkretne informacje sensoryczne

3–5 min | Natłok myśli | Praktyka 5–4–3–2–1

CEL

Skierować uwagę z intensywnego strumienia myśli na konkretne elementy bieżącego doświadczenia.

DLA KOGO

- Klienci zgłaszający natłok myśli
- Osoby mocno pochłonięte analizowaniem
- Klienci potrzebujący konkretnej i uporządkowanej praktyki uważności

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Rozejrzyj się spokojnie i zauważ pięć rzeczy, które widzisz.
Nie musisz ich oceniać. Po prostu je nazwij.
Teraz zauważ cztery punkty kontaktu lub cztery odczucia w ciele.
Następnie trzy dźwięki.
Dwa zapachy lub dwa najbardziej wyraźne wrażenia związane z powietrzem wokół Ciebie.
Na końcu zauważ jeden smak. Jeżeli smak nie jest wyraźny, zauważ po prostu odczucie w ustach.
Nie spiesz się.
Pozwól uwadze przechodzić od jednego konkretnego doświadczenia do kolejnego.
Na końcu sprawdź: gdzie jest teraz Twoja uwaga?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient nazywa konkretne bodźce, czy natychmiast przechodzi do interpretacji? Czy któryś kanał sensoryczny jest dla niego wyraźnie łatwiejszy? Czy ilość etapów nie zwiększa frustracji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie wymagaj idealnego wykonania sekwencji 5–4–3–2–1. Jeżeli klient traci rachubę, spokojnie poprowadź go do kolejnego etapu.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zmieniło się w sposobie, w jaki kierowałeś lub kierowałaś uwagę?



5 WZROK



4 DOTYK I CIAŁO



3 SŁUCH



2 ZAPACH



1 SMAK

#009

STOPY JAKO KOTWICA

Cielesna kotwica uwagi oparta na kontakcie stóp z podłożem

2–3 min | Otwarte oczy | Praca z ciałem

CEL

Dać klientowi prostą, cielesną kotwicę uwagi, do której może świadomie wracać podczas sesji.

DLA KOGO

- Osoby, którym trudno skupić uwagę na oddechu
- Klienci preferujący konkretne odczucia fizyczne
- Osoby potrzebujące krótkiego ćwiczenia możliwego do wykonania z otwartymi oczami

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Sprawdź, czy możesz zauważyć swoje stopy.
Nie musisz na nie patrzeć.
Po prostu skieruj uwagę do miejsca, w którym stopy spotykają się z podłożem.
Zauważ nacisk.
Temperaturę.
Kontakt materiału skarpet lub butów ze skórą.
Być może jedna stopa jest bardziej wyraźna od drugiej.
Nie musisz wyrównywać doświadczenia.
Przez kilka chwil po prostu zauważaj odczucia w stopach.
Jeżeli uwaga odpłynie do myśli, zauważ to.
Następnie ponownie sprawdź:
Co teraz czuję w stopach?
Pozostań przy tym jeszcze przez dwa spokojne oddechy.
Potem wróć uwagą do naszej rozmowy.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient rzeczywiście opisuje odczucia fizyczne? Czy mówi „nic nie czuję" i rezygnuje z obserwacji? Czy łatwiej utrzymuje uwagę na stopach niż na oddechu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Gdy klient mówi „nic nie czuję", zaproponuj bardziej konkretne pytanie: „Czy możesz zauważyć nacisk, temperaturę albo kontakt stopy z butem?".

Nie sugeruj, że powinien pojawić się relaks.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jakie konkretne odczucie w stopach było najbardziej zauważalne?



#010

DŁONIE W PEŁNEJ UWADZE

Krótka praktyka skupiająca uwagę na bezpośrednich odczuciach w dłoniach

2–4 min | Osoby początkujące | Praca z ciałem

CEL

Rozwijać umiejętność utrzymywania uwagi na konkretnym obszarze ciała i zauważania nawet bardzo subtelnych odczuć.

DLA KOGO

- Osoby początkujące.
- Klienci mający trudność z dłuższym skupieniem.
- Osoby, które potrzebują dyskretnej praktyki możliwej do zastosowania także poza gabinetem.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Połóż dłonie w wygodnej pozycji.
Mogą spoczywać na udach lub na podłokietnikach.
Nie musisz nimi poruszać.
Skieruj uwagę na prawą dłoń.
Zauważ temperaturę.
Może pojawia się mrowienie.
Pulsowanie.
Nacisk.
Albo bardzo delikatne odczucie, które trudno nazwać.
Teraz skieruj uwagę na lewą dłoń.
Sprawdź, czy odczucia są takie same.
Nie próbuj tworzyć różnicy.
Po prostu zauważ to, co jest.
Teraz obejmij uwagą obie dłonie jednocześnie.
Pozostań przez chwilę z tym doświadczeniem.
Gdy zauważysz, że myślisz o czymś innym, spokojnie wróć do dłoni.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient napina dłonie podczas skupiania uwagi?

Czy próbuje celowo wywołać mrowienie lub ciepło?

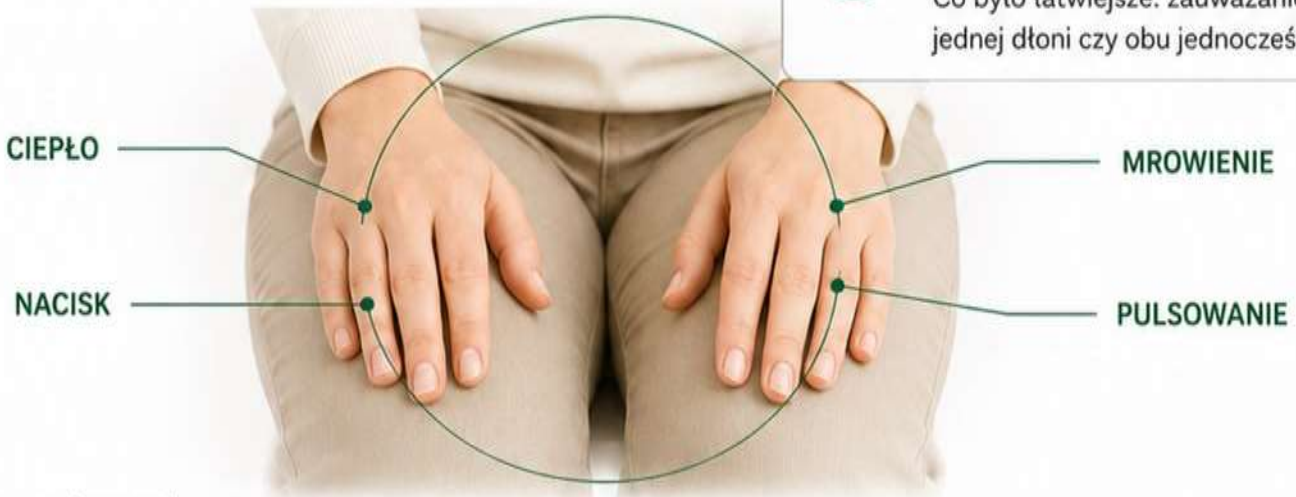
Czy akceptuje bardzo subtelne doświadczenie?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Brak intensywnych odczuć również jest doświadczeniem. Nie zachęcaj klienta do szukania „specjalnych" doznań.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co było łatwiejsze: zauważanie jednej dłoni czy obu jednocześnie?



#011

MINUTA BEZ NAPRAWIANIA

Krótka praktyka pozostawania z doświadczeniem bez natychmiastowej zmiany

1 min | Potrzeba kontroli | Krótka pauza

CEL

Pomóc klientowi zauważyć różnicę między doświadczaniem a natychmiastowym reagowaniem na dyskomfort.

DLA KOGO

- Osoby o silnej potrzebie kontroli.
- Klienci szybko reagujący na napięcie próbą jego usunięcia.
- Osoby często mówiące: „Muszę się tego pozbyć".

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przez najbliższą minutę nie będziemy próbować osiągnąć spokoju.
Nie musisz zmieniać swoich myśli.
Nie musisz zmniejszać napięcia.
Zauważ pozycję ciała.
Zauważ oddech.
Zauważ, czy obecne jest jakieś napięcie, emocja albo myśl.
Jeżeli coś zauważysz, spróbuj powiedzieć w myślach:
To jest teraz obecne.
Nie muszę tego natychmiast naprawiać.
Przez chwilę po prostu zauważaj.
Jeżeli pojawi się potrzeba zmiany doświadczenia, zauważ również tę potrzebę.
Jeszcze jeden moment.
I powoli wróć uwagą do rozmowy.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient interprtuje instrukcję jako konieczność znoszenia bardzo silnego dyskomfortu?

Czy pojawia się napięcie wynikające z „zakazu reagowania"?

Czy klient potrafi zauważyć impuls do zmiany doświadczenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Praktyka nie oznacza biernego tolerowania cierpienia. Celem jest stworzenie krótkiego momentu obserwacji przed automatyczną reakcją.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Czy zauważyłeś lub zauważyłaś moment, w którym pojawiła się potrzeba zmiany tego, co czułeś lub czułaś?

DOŚWIADCZENIE → ZAUWAŻ • • • → REAKCJA



1 MINUTA

#012

ZAUWAŻ I NAZWIJ

Proste nazywanie bieżącego doświadczenia bez rozwijania historii

3–5 min | Obserwacja wewnętrzna | Krótko nazwij

CEL

Pomóc klientowi rozpoznawać aktualne doświadczenia z większą jasnością i mniejszą automatycznością.

DLA KOGO

- Klienci łatwo pochłaniani przez myśli.
- Osoby mające trudność z rozróżnianiem myśli, emocji i doznań z ciała.
- Osoby początkujące w pracy z obserwacją wewnętrzną.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przez chwilę będziemy zauważać to, co pojawia się w doświadczeniu.
Nie musisz analizować.
Kiedy zauważysz myśl, nazwij ją krótko:
Myśl.
Kiedy zauważysz odczucie w ciele:
Odczucie.
Jeżeli zauważysz emocję:
Emocja.
Jeżeli pojawi się dźwięk:
Dźwięk.
Nie musisz używać idealnej nazwy.
Chodzi tylko o krótkie zauważenie.
Myśl.
Odczucie.
Emocja.
Dźwięk.
Po nazwaniu pozwól uwadze pozostać otwartej na to, co pojawi się dalej.
Jeżeli zaczniesz analizować, zauważ:
Myślenie.
I ponownie wróć do obserwacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient tworzy długie opisy zamiast krótkich nazw?

Czy ma trudność z odróżnieniem emocji od myśli?

Czy nazywanie pomaga zwiększyć dystans wobec doświadczenia?

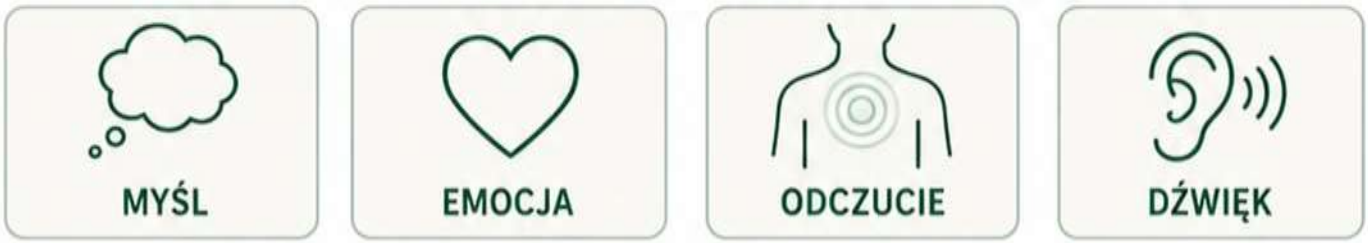
WSKAZÓWKA KLINICZNA

Gdy klient mówi: „Czuję, że wszystko pójdzie źle", zwróć uwagę, że może to być myśl, a nie nazwa emocji. Emocją może być na przykład lęk.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Która kategoria pojawiała się najczęściej?

ZAUWAŻ → NAZWIJ → WRÓĆ DO OBSERWACJI



#013

DŹWIĘKI BEZ OCENY

Praktyka słuchowa rozwijająca neutralną obserwację

3–4 min | Osoby początkujące | Bodźce zewnętrzne

CEL

Ćwiczyć neutralną obserwację poprzez świadome zauważanie dźwięków obecnych w otoczeniu.

DLA KOGO

- Osoby początkujące.
- Klienci szybko oceniający własne doświadczenia.
- Osoby, którym łatwiej pracować z bodźcami zewnętrznymi niż z odczuciami z ciała.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przez chwilę skieruj uwagę na dźwięki.
Nie musisz szukać ciszy.
Zauważ pierwszy dźwięk, który do Ciebie dociera.
Nie musisz ustalać, czy Ci się podoba.
Po prostu zauważ jego odcczność.
Sprawdź:
    Czy dźwięk jest blisko czy daleko?
    Stały czy zmienny?
    Głośny czy delikatny?
Teraz pozwól uwadze zauważyć kolejny dźwięk.
Jeżeli pojawi się myśl:
    To przeszkadza.
    To jest przyjemne.
    To mnie irytuje.
Zauważ, że pojawiła się ocena.
Następnie wróć do samego słuchania.
Dźwięk pojawia się.
Jest obecny.
I może zniknąć.
Pozostań z otwartym słuchaniem jeszcze przez chwilę.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

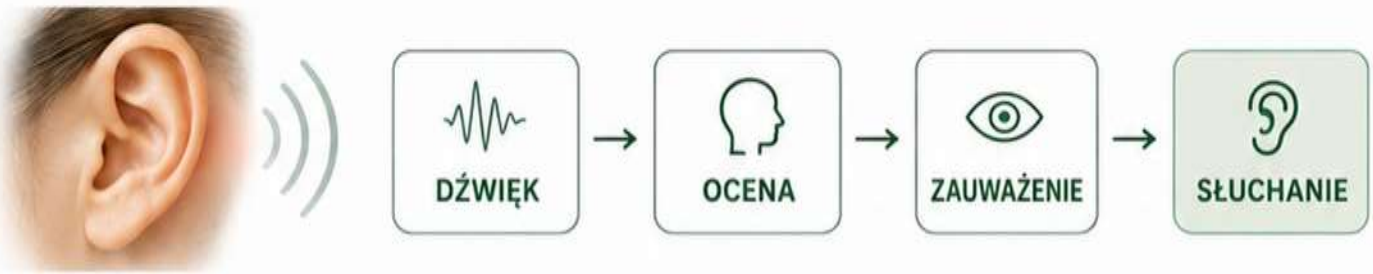
- Czy klient automatycznie opisuje źródło dźwięku zamiast jego cech?
- Czy silnie reaguje na konkretne bodźce?
- Czy potrafi zauważyć moment pojawienia się oceny?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie wymagaj całkowitego braku ocen. Zadaniem jest zauważenie, że ocena pojawiła się, a następnie powrót do bezpośredniego doświadczenia słuchania.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Czy łatwiej było zauważyć dźwięk czy własną ocenę dźwięku?



#014

PUNKT KONTAKTU Z CIAŁEM

Jedno miejsce kontaktu jako prosta i stabilna kotwica uwagi

2–4 min | Konkretna kotwica | Kontakt z ciałem

CEL

Pomóc klientowi znaleźć neutralny lub łatwy do zauważenia punkt w ciele, który może służyć jako miejsce powrotu uwagi.

DLA KOGO

- Klienci mający trudność z obserwowaniem oddechu.
- Osoby potrzebujące prostego i konkretnego punktu koncentracji.
- Klienci, dla których szeroki skan ciała jest zbyt wymagający.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zauważ jedno miejsce, w którym ciało styka się z czymś zewnętrznym.
Może to być kontakt pleców z oparciem.
Stóp z podłogą.
Dłoni z ubraniem.
Albo nóg z siedziskiem.
Wybierz tylko jeden punkt.
Skieruj tam uwagę.
Jak wygląda to odczucie?
Czy jest nacisk?
Ciepło?
Chłód?
Twardość?
Miękkość?
Nie musisz wybierać odpowiedniego słowa.
Pozostań przy bezpośrednim odczuciu.
Gdy uwaga odpłynie, sprawdź:
Czy nadal mogę zauważyć ten punkt kontaktu?
Wróć.
I pozostań jeszcze przez chwilę.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

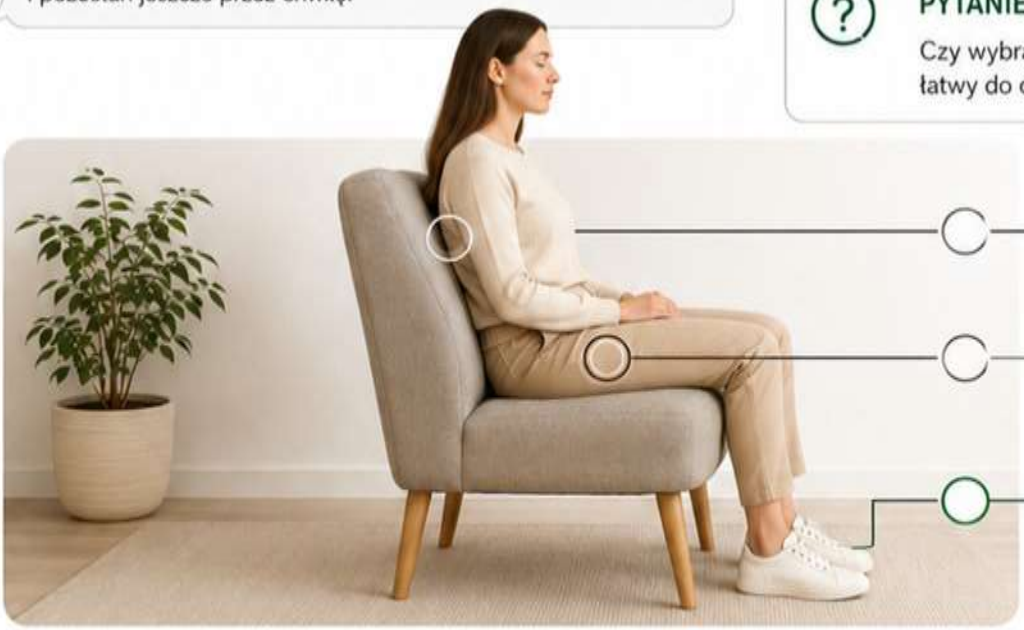
Czy klient wybiera bolesny obszar mimo dostępności bardziej neutralnego punktu?
Czy potrafi zawęzić uwagę do jednego miejsca?
Czy używa punktu kontaktu jako stabilnej kotwicy?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Na początku warto wybierać obszar neutralny. Intensywny ból lub silny dyskomfort może utrudnić naukę podstawowej umiejętności kierowania uwagi.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Czy wybrany punkt kontaktu był łatwy do odnalezienia po rozproszeniu?



#015

POWOLNE PICIE WODY

Mindfulness przeniesione do zwykłej codziennej czynności

3–5 min | Codzienna praktyka | Szklanka wody

CEL

Pokazać, że praktyka uważności może być rozwijana podczas prostych codziennych czynności.

DLA KOGO

- Osoby sceptyczne wobec formalnej medytacji.
- Klienci potrzebujący praktycznych ćwiczeń do codziennego stosowania.
- Osoby działające często w trybie automatycznym.

MATERIAŁ

Szklanka lub kubek z wodą.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient automatycznie przyspiesza czynność?
Czy pojawia się śmiech lub skrępowanie?
Czy łatwiej zauważa ruch, dotyk czy smak?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie przedstawiaj ćwiczenia jako rytuału relaksacyjnego. Jego celem jest trening uwagi podczas codziennej aktywności.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który moment tej zwykłej czynności wcześniej najczęściej umykał Twojej uwadze?

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przez chwilę nie pij wody.
Najpierw spójrz na naczynie.
Zauważ jego kształt.
Kolor.
Sposób, w jaki światło odbija się od powierzchni.
Teraz sięgnij po naczynie.
Zrób to trochę wolniej niż zwykle.
Zauważ ruch dłoni.
Kontakt palców z powierzchnią.
Ciężar naczynia.
Unieś je.
Zauważ moment, kiedy naczynie dotyka ust.
Weź mały łyk.
Nie spiesz się z połykaniem.
Zauważ temperaturę.
Odczucie w ustach.
Ruch podczas przełykania.
Teraz odłóż naczynie.
Zauważ cały ruch dłoni.
I sprawdź, co było inne, kiedy wykonywałeś lub wykonywałaś tę czynność świadomie.

1 ZOBACZ
2 DOTKNIJ
3 SPRÓBUJ
4 ZAUWAŻ





#016

ŚWIADOMY RUCH DŁONI

Uważność w ruchu i zauważanie procesu, nie tylko celu

3–4 min | Świadomy ruch | Uwaga na proces

CEL

Rozwijać uważność w ruchu i pokazać klientowi, że praktyka nie wymaga całkowitego bezruchu.

DLA KOGO

- Osoby odczuwające dyskomfort podczas nieruchomego siedzenia.
- Klienci łatwiej skupiający uwagę podczas działania.
- Osoby potrzebujące prostego wprowadzenia do świadomego ruchu.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Połóż jedną dłoń w wygodnej pozycji.
Za chwilę powoli ją uniesiesz.
Zanim rozpoczniesz ruch, zauważ moment bezruchu.
Teraz bardzo powoli zacznij unosić dłoń.
Nie musisz robić tego przesadnie wolno.
Zauważ zmianę napięcia w ramieniu.
Pozycję palców.
Ruch w nadgarstku.
Moment, w którym dłoń znajduje się wyżej.
Zatrzymaj ją na chwilę.
Teraz powoli opuszczaj.
Spróbuj zauważyć cały ruch.
Nie tylko początek.
Nie tylko koniec.
Kiedy dłoń ponownie dotknie powierzchni, zauważ moment kontaktu.
Pozostań jeszcze przez chwilę przy odczuciach w dłoni.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient wykonuje ruch automatycznie?
Czy mocno napina ramię?
Czy potrafi utrzymać uwagę na procesie zamiast na celu ruchu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

W tej praktyce ważny jest proces. Jeżeli klient przyspiesza, poproś jedynie o wykonanie kolejnego ruchu odrobinę wolniej i z ciekawością.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Czy łatwiej było zauważyć początek, środek czy zakończenie ruchu?



POCZĄTEK → RUCH → KONTAKT

#017

MYŚL TO TYLKO MYŚL

Zauważanie procesu myślenia bez automatycznego utożsamiania się z treścią

4–6 min | Praca z myślami | Dystans poznawczy

CEL

Pomóc klientowi dostrzec myśli jako element aktualnego doświadczenia psychicznego, a nie automatyczne polecenia lub pewne fakty.

DLA KOGO

- Osoby silnie pochłaniane przez zamartwianie.
- Klienci mający tendencję do automatycznego utożsamiania się z myślami.
- Osoby gotowe do prostego treningu obserwacji myślenia.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przez chwilę zauważ, jakie myśli pojawiają się w umyśle.
Nie musisz ich zatrzymywać.
Nie musisz szukać konkretnej myśli.
Poczekaj.
Kiedy zauważysz myśl, spróbuj powiedzieć w myślach:
Pojawiła się myśl.
Możesz także dodać kilka słów opisujących jej temat.
Pojawiła się myśl o pracy.
Pojawiła się myśl o przyszłości.
Pojawiła się myśl, że sobie nie poradzę.
Nie będziemy teraz sprawdzać, czy myśl jest prawdziwa.
Zauważamy tylko, że umysł właśnie ją stworzył.
Po nazwaniu myśli wróć na chwilę do oddechu lub kontaktu stóp z podłogą.
Kiedy pojawi się kolejna myśl, ponownie zauważ:
Pojawiła się myśl.
I wróć do kotwicy.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

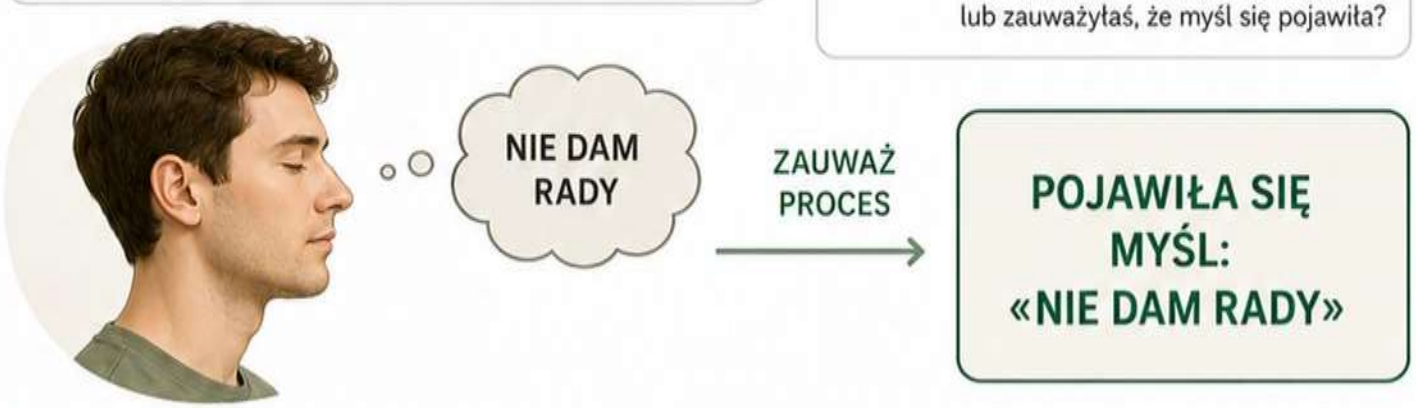
Czy klient zaczyna dyskutować z treścią myśli?
Czy zdanie „pojawiła się myśl" zmienia sposób doświadczania treści?
Czy klient rozumie różnicę między dystansem a wypieraniem myśli?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie próbuj przekonywać klienta, że myśl jest fałszywa. Na tym etapie celem jest zauważanie procesu myślenia, a nie zmiana przekonań.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zmieniło się, kiedy zamiast powtarzać treść myśli, zauważyłeś lub zauważyłaś, że myśl się pojawiła?



#018

POWRÓT PO ROZPROSZENIU

Rozproszenie jako naturalna część treningu uwagi

4–5 min | Rozproszenie | Powrót do kotwicy

CEL

Zmniejszyć frustrację związaną z rozproszeniem i nauczyć świadomego procesu wracania do wybranego punktu uwagi.

DLA KOGO

- Klienci mówiący: „Nie potrafię medytować".
- Osoby łatwo krytykujące siebie sa utratę koncentracji.
- Klienci oczekujący idealnego skupienia.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wybierz jeden punkt uwagi.
Może to być oddech.
Stopy.
Albo kontakt ciała z krzesłem.
Przez chwilę zauważaj wybraną kotwicę.
Nie próbuj koncentrować się idealnie.
W pewnym momencie uwaga prawdopodobnie odpłynie.
Może pojawić się myśl.
Dźwięk.
Wspomnienie.
Plan.
Kiedy zauważysz, że nie jesteś już przy kotwicy, zatrzymaj się.
Powiedz w myślach:
Rozproszenie.
Następnie spokojnie wróć.
To jest jeden powrót.
Jeżeli uwaga odpłynie ponownie, zauważ.
I wróć ponownie.
Nie liczymy porażek.
Ćwiczymy powroty.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient irytuje się po zauważeniu rozproszenia?

Czy wraca gwałtownie i z dużym wysiłkiem?

Czy rozumie, że moment zauważenia jest częścią ćwiczenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Warto podkreślić: sukcesem nie jest brak rozproszenia. Trening zachodzi w chwili zauważenia i świadomego powrotu.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jak reagowałeś lub reagowałaś na siebie w momencie zauważenia rozproszenia?



NIE ĆWICZYSZ BRAKU ROZPROSZENIA. ĆWICZYSZ POWRÓT.

#019

OBSERWACJA IMPULSU

Zauważenie impulsu przed automatyczną reakcją

4–6 min | Codzienne impulsy | Moment wyboru

CEL

Rozwijać świadomość automatycznych tendencji do działania i stworzyć przestrzeń na zauważenie impulsu przed reakcją.

DLA KOGO

- Klienci reagujący impulsywnie.
- Osoby często wykonujące drobne automatyczne czynności bez świadomości.
- Klienci gotowi do obserwowania łagodnych, codziennych impulsów.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Usiądź w wygodnej pozycji.
Przez chwilę zauważaj ciało.
Nie próbuj pozostawać idealnie nieruchomo.
Czekamy tylko na pojawienie się jakiegoś małego impulsu.
Może pojawić się potrzeba zmiany pozycji.
Poruszenia dłonią.
Podrapania skóry.
Poprawienia ubrania.
Kiedy zauważysz taki impuls, przez jeden moment nie reaguj automatycznie.
Zauważ:
- Pojawiła się potrzeba ruchu.
- Gdzie czujesz ją w ciele?
- Czy impuls jest stały?
- Czy się zmienia?
- Czy staje się silniejszy?
- Czy słabnie?

Po kilku chwilach świadomie zdecyduj.
Możesz wykonać ruch.
Możesz jeszcze chwilę obserwować.
Najważniejsze jest zauważenie momentu wyboru.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient rozumie ćwiczenie jako zakaz ruchu?
Czy pojawia się silna potrzeba udowodnienia samokontroli?
Czy może zaobserwować subtelne zmiany intensywności impulsu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Pracuj wyłącznie z łagodnymi, codziennymi impulsami. Celem nie jest testowanie siły woli ani powstrzymywanie reakcji związanych z intensywnym cierpieniem.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zauważyłeś lub zauważyłaś pomiędzy pojawieniem się impulsu a wykonaniem działania?



IMPULS → ZAUWAŻENIE → WYBÓR → DZIAŁANIE

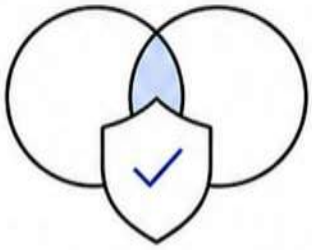
120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS

Moduł 2: OBECNOŚĆ I KONTAKT

Gotowe praktyki do zastosowania podczas sesji



PRAWA AUTORSKIE I ZASADY KORZYSTANIA



© 120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS - Moduł 2: OBECNOŚĆ I KONTAKT

- Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Niniejszy materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla specjalistów wykorzystujących ćwiczenia mindfulness podczas pracy indywidualnej i terapeutycznej.
- Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów materiału bez odpowiedniej zgody.
- Ćwiczenia zawarte w tym materiale nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej ani profesjonalnego podejmowania decyzji.
- Osoba prowadząca odpowiada za ocenę, czy dana praktyka jest odpowiednia dla aktualnego stanu, możliwości i potrzeb klienta.
- W przypadku wyraźnego nasilenia dyskomfortu ćwiczenie należy zatrzymać, uprościć lub zastąpić bardziej odpowiednią formą pracy.
- Obecność i kontakt nie oznaczają zmuszania klienta do utrzymywania kontaktu wzrokowego, skupienia na ciele ani pozostawania w doświadczeniu przekraczającym jego aktualną tolerancję.

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

01 — Prawa autorskie i zasady korzystania

02 — Spis treści

03 — Jak pracować z obecnością i kontaktem

MODUŁ 2 — OBECNOŚĆ I KONTAKT

04 — Obecność i Kontakt

05 — Trzy Punkty Obecności

06 — Kontakt z Przestrzenią

07 — Zauważanie Blisko i Daleko

08 — Obecność Poprzez Wzrok

09 — Świadome Słuchanie Głosu

10 — Kontakt z Oparciem

11 — Jestem w Tym Pomieszczeniu

12 — Obecność w Rozmowie

13 — Jedno Zdanie, Pełna Uwaga

14 — Słuchanie Bez Przygotowywania Odpowiedzi

15 — Zauważanie Kontaktu Wzrokowego

16 — Przestrzeń Wokół Ciała

17 — Kontakt z Wewnętrznym Doświadczeniem

18 — Co Jest Ze Mną Teraz?

19 — Trzy Warstwy Kontaktu

20 — Pozostań Przy Jednym Doświadczeniu

21 — Obecność Podczas Ciszy

22 — Kontakt Bez Natychmiastowej Analizy

23 — Praktyka „Tutaj, Ze Sobą, W Kontakcie"

OBECNOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD ZAUWAŻENIA, ŻE JUŻ JESTEŚ W RELACJI

Można siedzieć naprzeciwko drugiej osoby i jednocześnie być całkowicie pochłoniętym własnymi myślami.

Można słuchać i już przygotowywać odpowiedź.

Można patrzeć, ale niewiele zauważać.

Można także intensywnie analizować siebie i tracić kontakt z tym, co naprawdę dzieje się w tej chwili.



Dlatego obecność nie jest biernym stanem.

To praktyczna umiejętność zauważania:

- GDZIE JESTEM.
- CO TERAZ ODBIERAM.
- CO DZIEJE SIĘ WE MNIE.
- JAK POZOSTAJĘ W KONTAKCIE Z DRUGĄ OSOBĄ.

W tym module znajdziesz ćwiczenia pomagające rozwijać właśnie te umiejętności.

Nie każde ćwiczenie będzie odpowiednie dla każdego klienta.
Nie każda osoba potrzebuje intensywniejszego kontaktu z ciałem.
Nie każda osoba będzie czuła się komfortowo podczas kontaktu wzrokowego.
Nie każda cisza będzie od razu tolerowana.

Zadaniem prowadzącego nie jest zmuszanie klienta do „większej obecności".

Zadaniem jest stworzenie warunków, w których klient może stopniowo zauważać swoje doświadczenie z większą świadomością.

JAK PRACOWAĆ Z TYM MODUŁEM?

1. Określ, z czym klient aktualnie traci kontakt.
2. Wybierz jedno krótkie ćwiczenie.
3. Prowadź je bez presji osiągnięcia określonego stanu.
4. Obserwuj, co zwiększa kontakt, a co powoduje wycofanie.
5. Po praktyce omów doświadczenie klienta bez narzucania interpretacji.



Pamiętaj:

- Kontakt nie musi być intensywny.
- Obecność nie musi być idealna.
- Czasami jeden świadomie zauważony moment wystarcza, aby rozpocząć zmianę.

MODUŁ 2

OBECNOŚĆ I KONTAKT

Zauważ siebie.

Zauważ przestrzeń.

Zauważ drugą osobę.

Pozostań w kontakcie z tym,
co dzieje się teraz.



JA

PRZESTRZEŃ

KONTAKT



W TYM MODULE:

- orientacja w aktualnej przestrzeni
- kontakt z otoczeniem
- świadome słuchanie
- obecność w rozmowie
- zauważanie doświadczenia wewnętrznego
- tolerowanie ciszy
- kontakt bez automatycznej analizy

#020

TRZY PUNKTY OBECNOŚCI

Szybki powrót do chwili obecnej przez przestrzeń, ciało i oddech

2–3 min | Natłok myśli · Początkujący | Orientacja w chwili obecnej

SKRYPT PROWADZENIA

Zatrzymajmy się na chwilę przy trzech prostych punktach obecności.

Pierwszy punkt: przestrzeń. Rozejrzyj się bez pośpiechu. Zauważ jedno miejsce, przedmiot albo kolor w tym pomieszczeniu.

Drugi punkt: ciało. Sprawdź jeden wyraźny punkt kontaktu ciała z krzesłem, podłogą lub ubraniem. Zauważ nacisk albo temperaturę.

Trzeci punkt: oddech. Nie zmieniaj sposobu oddychania. Zauważ jeden naturalny wdech i jeden naturalny wydech.

Przestrzeń. Ciało. Oddech. Sprawdź teraz, gdzie znajduje się Twoja uwaga.

Na co zwrócić uwagę

czy klient łatwo przechodzi pomiędzy trzema punktami; czy jeden z obszarów jest mniej dostępny; czy ćwiczenie zwiększa orientację bez nadmiernego skupiania się na wnętrzu

Wskazówka kliniczna

Zapamiętaj preferowany punkt klienta. Może on później służyć jako szybka kotwica obecności.

POSTAWA PROWADZENIA



#021

KONTAKT Z PRZESTRZENIĄ

Świadome zauważanie otoczenia zamiast pozostawania wyłącznie w strumieniu myśli

3–4 min | Analiza · Otwarte oczy | Orientacja w otoczeniu

SKRYPT PROWADZENIA

Pozwól oczom pozostać otwartym. Rozejrzyj się spokojnie po pomieszczeniu.

Zauważ jedną pionową linię. Może to być krawędź ściany, drzwi lub mebla.

Teraz zauważ jeden okrągły albo zaokrąglony kształt. Znajdź jeden jasny element. Teraz jeden ciemniejszy.

Zauważ przestrzeń po lewej stronie. Następnie po prawej. Sprawdź, co znajduje się przed Tobą.

Nie opisuj całej historii pomieszczenia. Po prostu zauważaj: kształt, kolor, położenie, odległość.

Na co zwrócić uwagę

czy klient rozgląda się gwałtownie;
czy zaczyna oceniać wygląd pomieszczenia;
czy konkretne pytania pomagają utrzymać kontakt z otoczeniem

Wskazówka kliniczna

Kontakt z otoczeniem również jest pełnoprawną praktyką mindfulness, zwłaszcza gdy skupienie na ciele jest zbyt wymagające.

POSTAWA PROWADZENIA



#022

ZAUWAŻANIE BLISKO I DALEKO

Elastyczne przechodzenie między bliskim punktem a szerszym polem widzenia

3–5 min | Zawężona uwaga | Blisko · Daleko

SKRYPT PROWADZENIA

Najpierw zauważ coś, co znajduje się bardzo blisko Ciebie. Może to być Twoja dłoń, fragment ubrania albo podłokietnik.

Przez chwilę zauważ szczegóły tego obiektu: kolor, fakturę, kształt.

Teraz skieruj wzrok na coś znajdującego się dalej. Może to być ściana, okno albo drzwi. Zauważ odległość.

Wróć do bliskiego punktu. Blisko. I ponownie skieruj uwagę dalej. Daleko. Jeszcze raz: blisko, daleko.

Na końcu pozwól wzrokowi objąć większą część przestrzeni. Zauważ całe pole widzenia.

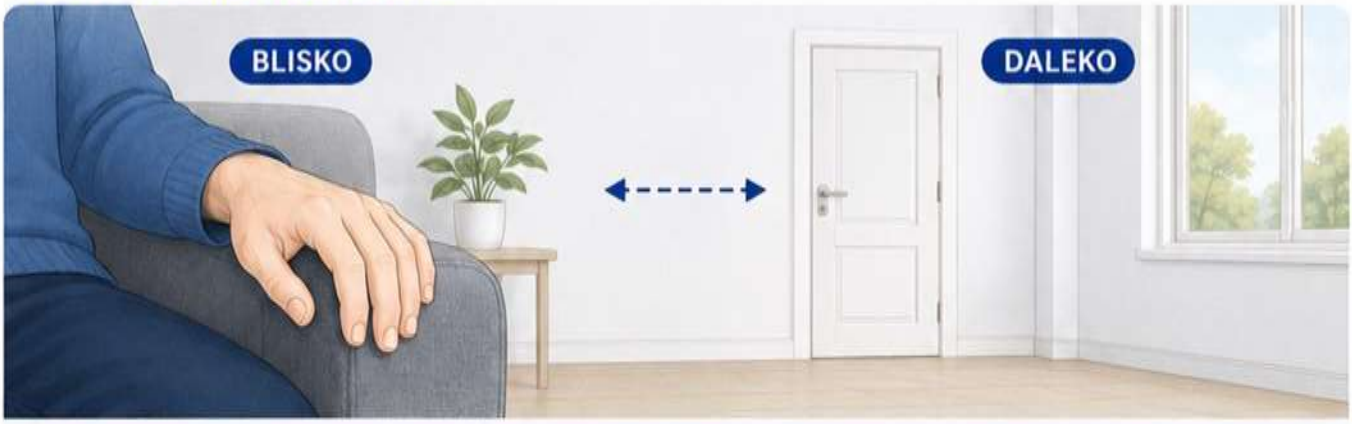
Na co zwrócić uwagę

czy klient napina wzrok; czy przejście do szerokiego pola widzenia jest trudne; czy jedna forma skupienia jest bardziej naturalna

Wskazówka kliniczna

Nie zachęcaj do intensywnego wpatrywania się. Wzrok powinien pozostać miękki i naturalny.

POSTAWA PROWADZENIA



CAŁE POLE WIDZENIA

#023

OBECNOŚĆ POPRZEZ WZROK

Widzenie jako bezpośredni proces sensoryczny, bez automatycznej interpretacji

3–4 min | Zmysły · Analiza | Neutralny przedmiot

SKRYPT PROWADZENIA

Wybierz jeden neutralny przedmiot znajdujący się w pomieszczeniu. Może to być kubek, długopis albo fragment mebla.

Przez chwilę po prostu patrz. Najpierw zauważ kształt. Gdzie zaczynają i kończą się jego krawędzie?

Teraz kolor. Czy jest całkowicie jednolity? Zauważ światło i cień. Sprawdź, czy widzisz fakturę powierzchni.

Jeżeli pojawi się myśl: ładny, brzydki, stary, mój — zauważ, że pojawiła się interpretacja.

Następnie wróć do tego, co bezpośrednio widzisz: kształt, kolor, światło, cień.

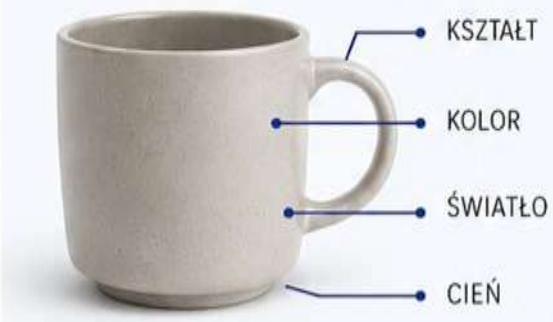
Na co zwrócić uwagę

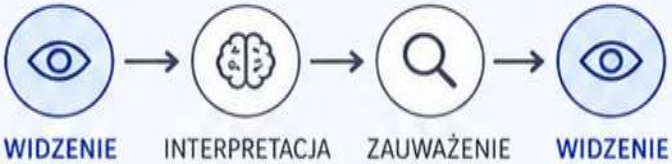
czy klient szybko przechodzi do historii związanej z przedmiotem; czy potrafi rozróżnić widzenie od interpretowania; czy wzrok pozostaje naturalny

Wskazówka kliniczna

Nie trzeba usuwać interpretacji. Wystarczy zauważyć moment przejścia od widzenia do tworzenia znaczenia.

POSTAWA PROWADZENIA





#024

ŚWIADOME SŁUCHANIE GŁOSU

Zauważanie tempa, tonu i przerw w głosie podczas kontaktu

3–5 min | Rozmowa · Odpływanie | Słuchanie relacyjne

SKRYPT PROWADZENIA

"Za chwilę wypowiem kilka neutralnych zdań. Nie musisz ich zapamiętywać. Przez chwilę zwróć uwagę na brzmienie mojego głosu.

Zauważ tempo. Czy słowa pojawiają się szybko czy wolniej? Zauważ ton. Kiedy głos staje się nieco wyższy lub niższy?

Zauważ przerwy pomiędzy zdaniami. Nie musisz analizować, dlaczego mówię w określony sposób. Po prostu słuchaj.

Jeżeli zauważysz, że zaczynasz przygotowywać odpowiedź albo komentować w myślach, zauważ: myślenie. I wróć do słuchania głosu.

Na końcu ponownie zauważ całe znaczenie naszej rozmowy.

Na co zwrócić uwagę

czy klient koncentruje się wyłącznie na treści; czy potrafi zauważyć cechy brzmienia głosu; czy ćwiczenie wywołuje dyskomfort relacyjny

Wskazówka kliniczna

Jeżeli klient odpływa, wykorzystaj właśnie moment zauważenia jako część treningu obecności.

POSTAWA PROWADZENIA



#025

KONTAKT Z OPARCIEM

Stabilny punkt orientacji poprzez kontakt pleców z oparciem

2–4 min | Oddech trudny · Orientacja w ciele | Kontakt z powierzchnią

SKRYPT PROWADZENIA

"Zauważ plecy. Nie musisz zmieniać pozycji. Sprawdź, gdzie ciało spotyka się z oparciem.

Może kontakt jest wyraźniejszy w górnej części pleców. Może w dolnej. Zauważ nacisk, temperaturę, twardość albo miękkość powierzchni.

Sprawdź, czy obie strony pleców dotykają oparcia w taki sam sposób. Nie próbuj poprawiać pozycji.

Przez chwilę zauważaj tylko kontakt. Oparcie jest tutaj. Twoje ciało jest tutaj.

Jeżeli pojawi się myśl, zauważ ją. Następnie ponownie sprawdź: gdzie teraz czuję kontakt z oparciem?"

Na co zwrócić uwagę

czy klient automatycznie prostuje plecy; czy próbuje osiągnąć «prawidłową» pozycję; czy kontakt z oparciem jest łatwy do ponownego odnalezienia po rozproszeniu.

Wskazówka kliniczna

Nie koryguj postawy, jeżeli nie jest to konieczne ze względów bezpieczeństwa lub komfortu. Celem jest zauważenie aktualnej pozycji, a nie stworzenie idealnej pozycji medytacyjnej.

POSTAWA PROWADZENIA



#026

JESTEM W TYM POMIESZCZENIU

Świadoma orientacja w aktualnym miejscu

3–5 min | Otwarte oczy · Silne myśli | Orientacja w otoczeniu

SKRYPT PROWADZENIA

"Rozejrzyj się po pomieszczeniu. Nie spiesz się. Zauważ trzy konkretne rzeczy, które potwierdzają, gdzie teraz jesteś."

Może to być fotel. Drzwi. Okno. Biurko. Nazwij je krótko.

Teraz zauważ, gdzie w pomieszczeniu siedzisz. Co znajduje się przed Tobą? Co znajduje się po lewej stronie? Co znajduje się po prawej?

Sprawdź kontakt stóp z podłogą. Zauważ ciężar ciała na siedzisku.

Teraz powiedz sobie w myślach: Jestem w tym pomieszczeniu. Siedzę tutaj. W tej chwili jestem tutaj."

Na co zwrócić uwagę

czy klient potrafi wskazać konkretne elementy otoczenia; czy szybko przechodzi do wspomnień lub interpretacji; czy zdania orientujące pomagają zwiększyć kontakt z aktualną sytuacją.

Wskazówka kliniczna

Używaj prostych, prawdziwych informacji związanych z bieżącym otoczeniem. Nie wymagaj od klienta deklarowania spokoju lub bezpieczeństwa, jeżeli nie odpowiada to jego doświadczeniu.

POSTAWA PROWADZENIA



#027

OBECNOŚĆ W ROZMOWIE

Pozostawanie w rozmowie bez utraty kontaktu ze sobą

5–7 min | Relacje · Świadomość siebie | Rozmowa + ciało

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przez chwilę będziemy kontynuować rozmowę w zwykły sposób.
2. Co jakiś czas zadam Ci krótkie pytanie: Co zauważasz teraz? Kiedy je usłyszysz, zatrzymaj się na moment.
3. Sprawdź ciało. Oddech. Emocję. Albo aktualną myśl. Wybierz jeden element i nazwij go krótko.
4. Następnie wrócimy do rozmowy. Dobrze. Wróćmy do rozmowy.
5. Powtórz ten proces dwa lub trzy razy: ROZMOWA → SPRAWDŹ SIEBIE → WRÓĆ DO ROZMOWY.

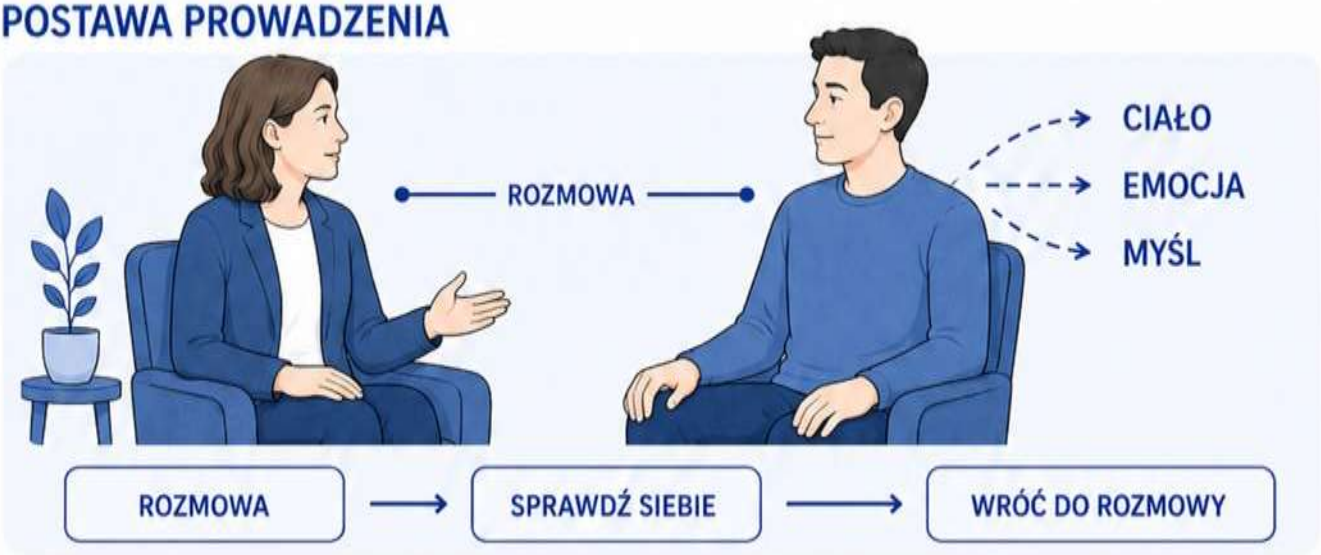
Na co zwrócić uwagę

czy klient potrafi na moment przerwać tok rozmowy; czy sprawdzanie doświadczenia powoduje utratę wątku; czy jeden obszar, na przykład ciało, jest regularnie pomijany

Wskazówka kliniczna

Nie przerywaj zbyt często. Celem jest trening elastycznego przechodzenia pomiędzy kontaktem z rozmową a kontaktem ze sobą.

POSTAWA PROWADZENIA



#028

JEDNO ZDANIE, PEŁNA UWAGA

Skupione słuchanie od początku do końca jednego zdania

3–5 min | Odpływanie uwagi · Słuchanie | Jedno zdanie

SKRYPT PROWADZENIA

Za chwilę wypowiem jedno zdanie. Twoim zadaniem nie jest zapamiętanie go słowo w słowo.

Spróbuj tylko pozostać przy tym jednym zdaniu od początku do końca. Zauważ moment, kiedy zaczynam mówić.

Słuchaj słów. Zauważ moment zakończenia. Potem sprawdzimy, co usłyszałeś lub usłyszałaś.

Kiedy uwaga jest zajęta przygotowywaniem odpowiedzi, część wypowiedzi drugiej osoby może pozostać niezauważona.

Teraz wykonamy to jeszcze raz. Nie musisz słuchać lepiej. Po prostu zauważ moment, kiedy uwaga odpływa.

Na co zwrócić uwagę

czy klient natychmiast przygotowuje interpretację; czy próbuje zapamiętać każde słowo; czy potrafi zauważyć moment odpłynięcia uwagi.

Wskazówka kliniczna

Nie oceniaj dokładności powtórzenia. To nie jest test pamięci. Najważniejsza jest świadomość procesu słuchania.

POSTAWA PROWADZENIA

POCZĄTEK — KONIEC

Zmiany zaczynają się wtedy, gdy przestajemy uciekać od siebie.

JEDNO ZDANIE

#029

SŁUCHANIE BEZ PRZYGOTOWYWANIA ODPOWIEDZI

Zauważanie chwili, gdy słuchanie zamienia się w planowanie odpowiedzi

5–7 min | Relacje · Planowanie odpowiedzi | Słuchanie świadome

SKRYPT PROWADZENIA

1. Za chwilę opowiem krótko o neutralnym temacie. Podczas słuchania zauważ, czy umysł zaczyna przygotowywać odpowiedź.
2. Nie próbuj tego zatrzymywać. Gdy zauważysz planowanie odpowiedzi, nazwij je w myślach: Przygotowywanie odpowiedzi.
3. Następnie wróć do ostatnich słów, które słyszysz. Nie musisz zapamiętywać wszystkiego.
4. Ćwiczymy zauważenie przejścia: Słucham. Zaczynam planować. Zauważam. Wracam do słuchania.
5. Po chwili zatrzymaj się i sprawdź: Co działo się z Twoją uwagą?

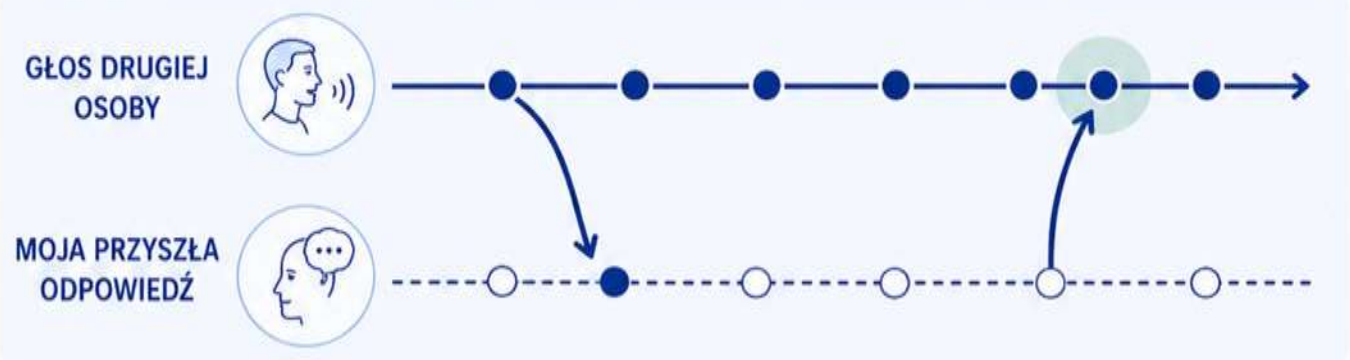
Na co zwrócić uwagę

czy klient interpretuje planowanie odpowiedzi jako błąd; czy potrafi wrócić do aktualnych słów; czy pojawia się silny lęk przed utratą własnej odpowiedzi.

Wskazówka kliniczna

Nie oczekuj całkowitego usunięcia wewnętrznego planowania. Celem jest wcześniejsze rozpoznawanie zmiany kierunku uwagi.

POSTAWA PROWADZENIA



#030

ZAUWAŻANIE KONTAKTU WZROKOWEGO

Obserwowanie reakcji związanych z kierunkiem wzroku

4–6 min | Relacje · Napięcie wzrokowe | Naturalny wzrok

SKRYPT PROWADZENIA

1. Podczas krótkiej rozmowy zauważ, gdzie naturalnie kierujesz wzrok. Nie musisz patrzeć mi w oczy.

2. Nie próbuj też celowo unikać patrzenia. Po prostu zauważ.

3. Kiedy patrzysz w moim kierunku, sprawdź: co dzieje się w ciele? czy zmienia się napięcie, oddech albo tempo myśli?

4. Kiedy wzrok kieruje się gdzie indziej, również to zauważ. Nie oceniaj.

5. Nie pytamy: Czy patrzę wystarczająco długo?
Pytamy: Co zauważam, kiedy patrzę? Co zauważam, kiedy odwracam wzrok?

Na co zwrócić uwagę

czy klient zmusza się do utrzymywania kontaktu wzrokowego; czy odwracanie wzroku wywołuje samokrytykę; czy określony sposób patrzenia wyraźnie zwiększa napięcie.

Wskazówka kliniczna

Nigdy nie przedstawiaj długiego kontaktu wzrokowego jako celu lub oznaki prawidłowej obecności. Dla części klientów bardziej regulujące i naturalne jest okresowe odwracanie wzroku.

POSTAWA PROWADZENIA



#031

PRZESTRZEŃ WOKÓŁ CIAŁA

Rozszerzanie uwagi poza ciało na przestrzeń wokół

3–5 min | Zawężona uwaga · Orientacja | Ciało w przestrzeni

SKRYPT PROWADZENIA

Zauważ swoje ciało w aktualnej pozycji. Teraz skieruj uwagę na przestrzeń bezpośrednio przed sobą.

Nie wybieraj jednego przedmiotu. Zauważ po prostu, że istnieje przestrzeń przed Tobą.

Teraz lewa strona. Następnie prawa.

Teraz, bez odwracania się, zauważ świadomość przestrzeni za sobą. Nie musisz jej dokładnie widzieć. Wiesz, że tam jest.

Przód. Lewa strona. Prawa strona. Tył. Teraz zauważ ciało znajdujące się pośrodku tej przestrzeni.

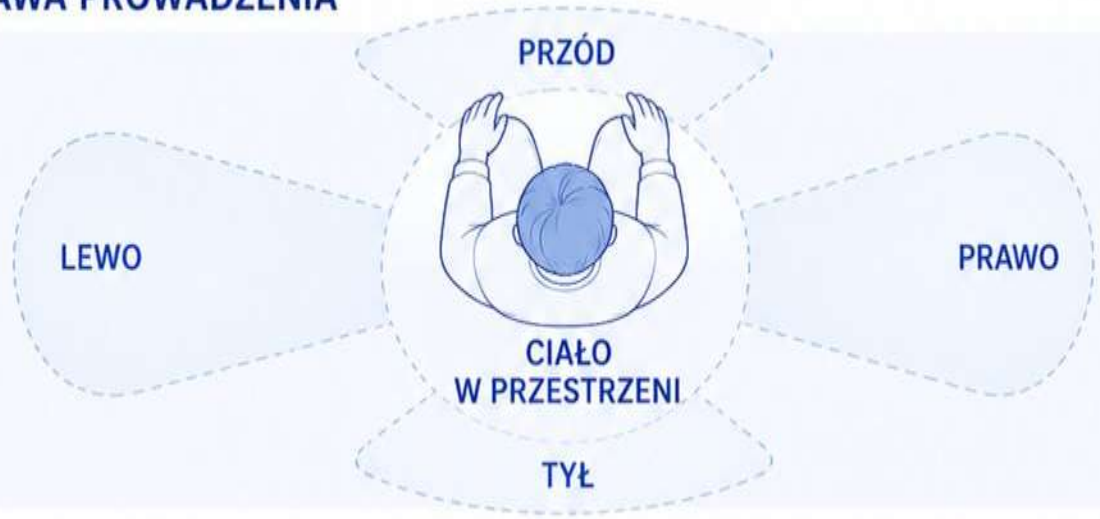
Na co zwrócić uwagę

czy klient próbuje tworzyć dokładny obraz przestrzeni za sobą; czy rozszerzenie uwagi jest łatwiejsze niż skupienie na jednym punkcie; czy praktyka zmniejsza nadmierne zawężenie uwagi.

Wskazówka kliniczna

Nie wymagaj wizualizacji. Klient nie musi tworzyć obrazu przestrzeni. Wystarczy prosta świadomość kierunku i otoczenia.

POSTAWA PROWADZENIA



#032

KONTAKT Z WEWNĘTRZNYM DOŚWIADCZENIEM

Krótkie sprawdzanie myśli, emocji i ciała bez analizy

4–6 min | Myśl · Emocja · Ciało | Kontakt wewnętrzny

SKRYPT PROWADZENIA

1. Na chwilę skieruj uwagę do własnego doświadczenia. Nie musisz zamykać oczu.
2. Najpierw sprawdź: jakie myśli są teraz najbardziej obecne? Nie rozwijaj ich. Nazwij tylko temat.
3. Teraz sprawdź emocję. Czy potrafisz zauważyć jedno słowo opisujące aktualny stan emocjonalny?
4. Teraz ciało. Gdzie znajduje się najbardziej wyraźne odczucie? Napięcie, ciepło, ciężar albo lekkość.
5. Zauważ trzy elementy: myśl, emocję, ciało. Nie musisz jeszcze rozumieć, dlaczego są obecne.

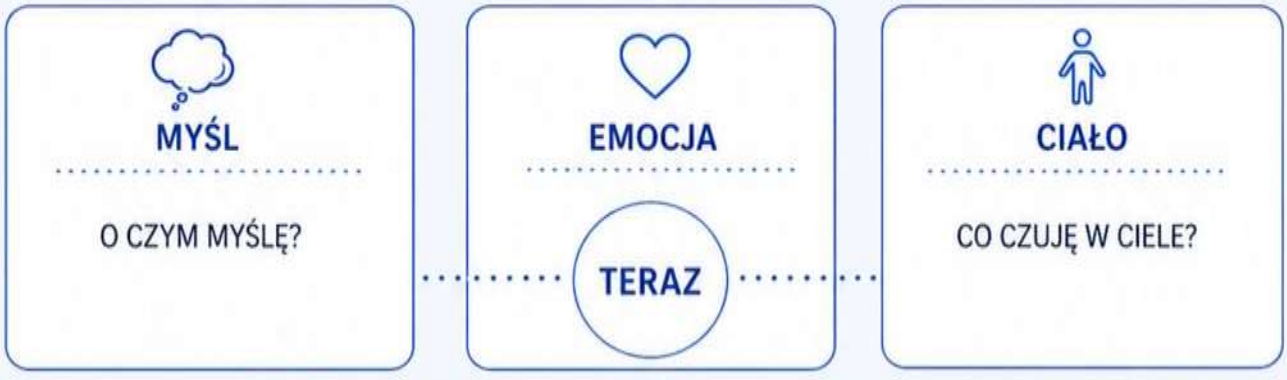
Na co zwrócić uwagę

czy klient natychmiast przechodzi do wyjaśniania przyczyn; czy miesza treść myśli z nazwą emocji; czy jeden obszar jest całkowicie niedostępny.

Wskazówka kliniczna

Gdy klient nie potrafi nazwać emocji, zaakceptuj odpowiedź «nie wiem» jako aktualną informację. Nie wymuszaj precyzyjnego etykietowania.

POSTAWA PROWADZENIA



#033

CO JEST ZE MNĄ TERAZ?

Jedno pytanie, które pomaga zatrzymać się przy aktualnym stanie

2–4 min | Autorefleksja · Poza sesją | Proste pytanie

SKRYPT PROWADZENIA

1. Zatrzymaj się na chwilę. Nie szukaj jeszcze rozwiązania.
2. Zadaj sobie jedno pytanie: Co jest ze mną teraz? Pozwól, aby pytanie przez chwilę pozostało bez odpowiedzi.
3. Następnie zauważ pierwszą informację. Może to być myśl, emocja, odczucie w ciele, zmęczenie, napięcie, pustka albo niepewność.
4. Nie musisz wybierać jednego idealnego słowa. Możesz powiedzieć: Teraz zauważam...
5. Nie pytamy jeszcze: Co mam z tym zrobić? Najpierw pytamy: Co jest ze mną teraz?

Na co zwrócić uwagę

czy klient natychmiast przechodzi do rozwiązywania problemu; czy krytykuje własną odpowiedź; czy pytanie jest wystarczająco proste do samodzielnego użycia.

Wskazówka kliniczna

To pytanie nie służy intensywnemu analizowaniu siebie. Warto ograniczyć odpowiedź do jednego lub dwóch aktualnie zauważonych elementów.

POSTAWA PROWADZENIA



#034

TRZY WARSTWY KONTAKTU

Przenoszenie uwagi pomiędzy otoczeniem, sobą i drugą osobą

5–7 min | Relacje · Równowaga uwagi | 3 warstwy kontaktu

SKRYPT PROWADZENIA

Przez chwilę zauważymy trzy warstwy kontaktu.

WARSTWA 1 — OTOCZENIE. Rozejrzyj się. Zauważ miejsce, światło i jeden dźwięk. Sprawdź: Co dzieje się wokół mnie?

WARSTWA 2 — JA. Teraz zauważ ciało, oddech oraz jedną myśl lub emocję. Sprawdź: Co dzieje się we mnie?

WARSTWA 3 — DRUGA OSOBA. Zauważ głos, pozycję i obecność drugiej osoby. Sprawdź: Co zauważam w kontakcie??

Teraz przejdź ponownie: otoczenie, ja, druga osoba. Uwaga może się poruszać.

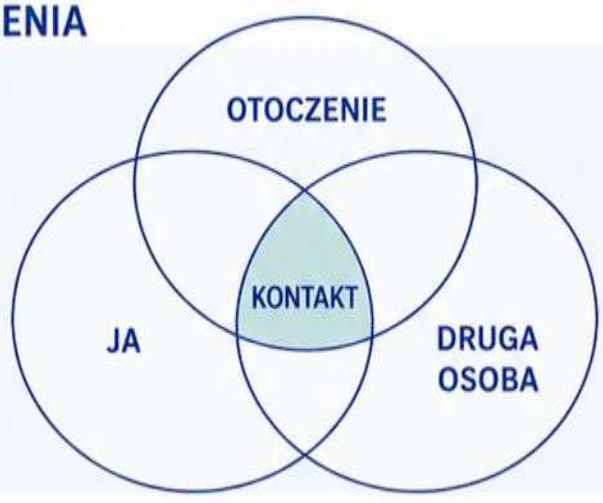
Na co zwrócić uwagę

czy klient regularnie pomija jedną warstwę; czy kontakt z drugą osobą powoduje utratę kontaktu ze sobą; czy skupienie na sobie prowadzi do utraty orientacji w otoczeniu.

Wskazówka kliniczna

Nie zakładaj, że wszystkie trzy warstwy powinny być jednakowo dostępne. Odpowiedź klienta może wskazać, jaki typ ćwiczeń będzie dla niego najbardziej użyteczny w dalszej pracy.

POSTAWA PROWADZENIA



#035

POZOSTAŃ PRZY JEDNYM DOŚWIADCZENIU

Krótki kontakt z jednym zauważonym elementem bez szybkiej analizy

4–6 min | Stabilność uwagi · Jedno doświadczenie | Zauważ i pozostań

SKRYPT PROWADZENIA

Zauważ teraz jedno doświadczenie. Nie wybieraj najtrudniejszego.

Może to być lekkie napięcie, ciepło w dłoniach, dźwięk, emocja albo jedna obecna myśl.

Wybierz tylko jeden element. Przez kilka chwil pozostań przy nim.

Nie pytaj jeszcze: Dlaczego to jest? Co to znaczy? Jak to zmienić?

Sprawdź: jak zauważam to teraz? Czy się zmienia? Jeżeli uwaga odpłynie, zauważ to i wróć.

Na co zwrócić uwagę

czy klient wybiera doświadczenie o bardzo dużej intensywności; czy natychmiast przechodzi do interpretacji; czy kilka chwil kontaktu jest tolerowanych bez wyraźnego przeciążenia.

Wskazówka kliniczna

Pozostawanie przy doświadczeniu nie oznacza konieczności długiego znoszenia dyskomfortu. W podstawowej praktyce wystarczy kilka świadomych chwil. Zawsze uwzględniaj aktualną tolerancję klienta.

POSTAWA PROWADZENIA



WYBIERZ JEDNO

ZAUWAŻ → POZOSTAŃ CHWILĘ → SPRAWDŹ ZMIANĘ

#036

OBECNOŚĆ PODCZAS CISZY

Zauważanie własnych reakcji, gdy rozmowa na chwilę ustaje

4–6 min | Relacje · Krótka cisza | Cisza w kontakcie

SKRYPT PROWADZENIA

Za chwilę pozostaniemy przez krótki moment w ciszy. Nie będzie to test.

Nie musisz patrzeć na mnie. Nie musisz niczego robić.

Podczas ciszy zauważ tylko, co pojawia się w Twoim doświadczeniu: myśl, potrzeba powiedzenia czegoś, napięcie, ruch w ciele, ciekawość.

Kiedy coś zauważysz, nazwij to krótko w myślach: myśl, impuls, napięcie, oddech.

Potem wróć do zauważania tego, co dzieje się teraz. Zauważ jeden oddech. I wróćmy do rozmowy.

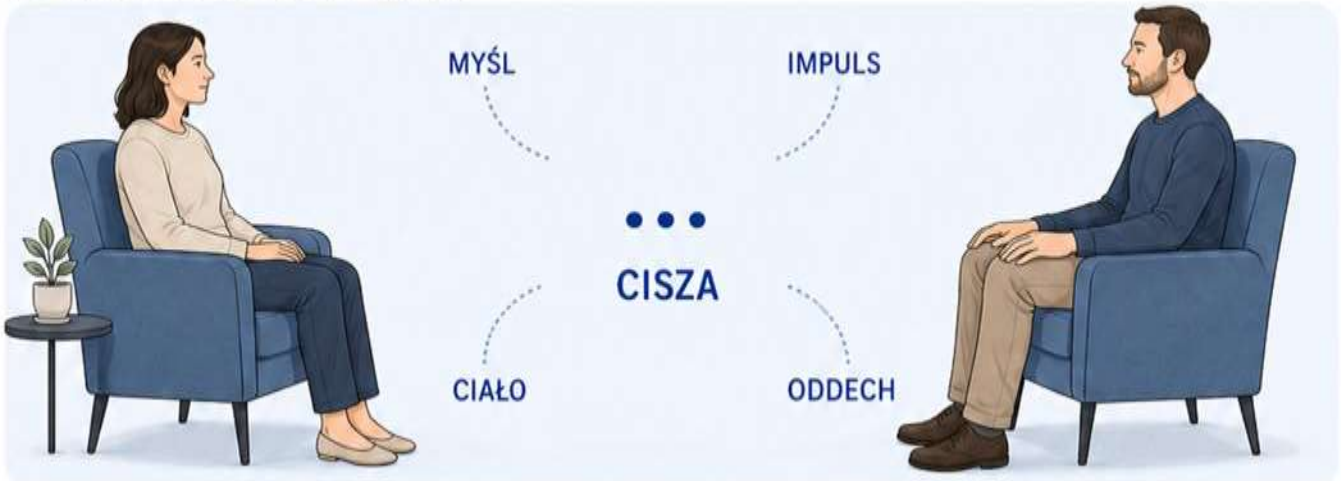
Na co zwrócić uwagę

czy klient wyraźnie zamiera lub doświadcza nasilonego dyskomfortu; czy pojawia się silna potrzeba przerwania ciszy; jakie znaczenie klient automatycznie nadaje milczeniu.

Wskazówka kliniczna

Cisza nie powinna być wykorzystywana jako próba wytrzymałości. Zacznij od bardzo krótkiego czasu i jasno zapowiedz ćwiczenie. W przypadku wyraźnego przeciążenia natychmiast wróć do kontaktu werbalnego i orientacji w przestrzeni.

POSTAWA PROWADZENIA



#037

KONTAKT BEZ NATYCHMIASTOWEJ ANALIZY

Najpierw prosty opis doświadczenia, dopiero potem refleksja

4–6 min | Analiza · Opis doświadczenia | Najpierw kontakt

SKRYPT PROWADZENIA

Zauważ teraz jeden element swojego doświadczenia. Może to być odczucie w ciele, emocja, myśl albo reakcja na naszą rozmowę.

Najpierw dokończ tylko jedno zdanie: Teraz zauważam...

Na przykład: Teraz zauważam napięcie w szczęce. Teraz zauważam niepewność. Teraz zauważam myśl o pracy.

Przez chwilę nie dodawaj: Bo... Ponieważ... To znaczy, że... Zawsze tak mam...

Jeżeli analiza się pojawi, zauważ: Analizowanie. I wróć do krótkiego opisu aktualnego doświadczenia.

Na co zwrócić uwagę

czy klient potrafi stworzyć jedno krótkie zdanie opisowe; czy natychmiast dodaje przyczynę lub ocenę; czy odroczenie analizy wywołuje niepokój.

Wskazówka kliniczna

Analiza sama w sobie nie jest błędem. Ćwiczenie uczy kolejności: najpierw kontakt z doświadczeniem, później — jeżeli jest to użyteczne — refleksja i interpretacja.

POSTAWA PROWADZENIA

TERAZ ZAUWAŻAM...
napięcie
myśl
emocja

DLACZEGO?
CO TO ZNACZY?

NAJPIERW KONTAKT. POTEM ANALIZA.

#038

PRAKTYKA „TUTAJ, ZE SOBĄ, W KONTAKCIE”

Ćwiczenie integrujące orientację, kontakt ze sobą i obecność w relacji

5–7 min | Integracja · Relacja · Uwaga | 3 kroki obecności

SKRYPT PROWADZENIA

Zatrzymajmy się na kilka chwil. Nie musisz zamykać oczu.

PIERWSZY KROK — TUTAJ: Rozejrzyj się. Zauważ trzy elementy pomieszczenia, podłogę i przestrzeń przed sobą. Powiedz: Jestem tutaj.

DRUGI KROK — ZE SOBĄ: Zauważ jeden punkt kontaktu ciała, jedną emocję albo stan i jedną myśl, jeżeli jest wyraźna. Nie analizuj.

TRZECI KROK — W KONTAKCIE: Zauważ, że w tej przestrzeni jest także druga osoba. Możesz zauważyć mój głos, pozycję i fakt, że prowadzimy rozmowę.

Teraz obejmij uwagą trzy elementy: tutaj, ze sobą, w kontakcie. Zauważ jeden naturalny oddech i sprawdź: gdzie teraz znajduje się moja uwaga?

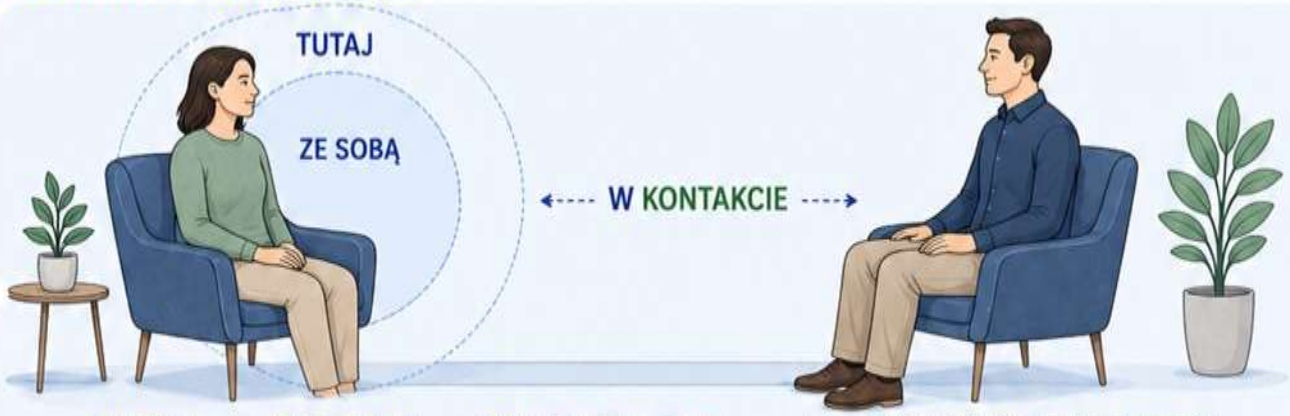
Na co zwrócić uwagę

który z trzech kroków jest najbardziej dostępny; czy kontakt z drugą osobą powoduje utratę kontaktu ze sobą; czy skupienie na doświadczeniu wewnętrznym ogranicza orientację w przestrzeni; czy klient potrafi elastycznie przechodzić pomiędzy trzema kierunkami uwagi.

Wskazówka kliniczna

Odpowiedź klienta może służyć jako mapa dalszej pracy. Nie trzeba wzmacniać wszystkich obszarów jednocześnie. Wybierz jeden kierunek, który wymaga łagodnego rozwijania, i dobieraj kolejne praktyki na podstawie rzeczywistej reakcji klienta.

POSTAWA PROWADZENIA



TUTAJ → ZE SOBĄ → W KONTAKCIE

ZAUWAŻ. SPRAWDŹ. PRZENIEŚ UWAGĘ.

Celem nie jest idealna obecność. Celem jest wcześniejsze zauważanie momentu, w którym tracisz kontakt — oraz możliwość świadomego powrotu.

120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS

Moduł 3: OBSERWACJA BEZ OCENIANIA

Gotowe praktyki do zastosowania podczas sesji



PRAWA AUTORSKIE I ZASADY KORZYSTANIA



© 120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS - Moduł 3: OBSERWACJA BEZ OCENIANIA

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla specjalistów wykorzystujących ćwiczenia mindfulness podczas pracy indywidualnej, terapeutycznej i psychoedukacyjnej.

Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów materiału bez odpowiedniej zgody.

Ćwiczenia zawarte w tym materiale nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej ani profesjonalnego podejmowania decyzji.

Osoba prowadząca odpowiada za ocenę adekwatności praktyki do aktualnego stanu, możliwości i potrzeb klienta.

Obserwacja bez oceniania nie oznacza rezygnacji z rozróżniania zagrożeń, konsekwencji, wartości lub odpowiedzialności.

Celem ćwiczeń jest zauważanie automatycznych komentarzy i ocen pojawiających się w umyśle oraz rozwijanie zdolności do wcześniejszego kontaktu z bezpośrednim doświadczeniem.

W przypadku wyraźnego nasilenia dyskomfortu praktykę należy zatrzymać, uprościć lub zastąpić bardziej odpowiednią interwencją.

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

01 — Prawa autorskie i zasady korzystania
02 — Spis treści
03 — Jak obserwować bez natychmiastowego oceniania

MODUŁ 3 — OBSERWACJA BEZ OCENIANIA

04 — Obserwacja Bez Oceniania
05 — Fakt czy Ocena?
06 — Widzę, Zanim Ocenię
07 — Dźwięk Przed Etykietą
08 — Odczucie Bez „Dobre" i „Złe"
09 — Zauważ Słowo „Powinienem"
10 — Język Czystej Obserwacji
11 — Myśl Nie Jest Wyrokiem
12 — Emocja Bez Rankingowania
13 — „Lubię" i „Nie Lubię"
14 — Zauważ Wewnętrznego Komentatora
15 — Opisz Jak Kamera
16 — Pierwsza Ocena, Druga Obserwacja
17 — Ciało Bez Poprawiania
18 — Myśl „To Nie Powinno Się Dziać"
19 — Neutralne Nazywanie Doświadczenia
20 — Zauważ Porównywanie
21 — Pozwól Doświadczeniu Być Nazwanym Prosto
22 — Trzy Kroki Bez Oceniania
23 — Praktyka „Zauważam To, Co Jest"

#03

UMYSŁ OCENIA SZYBCIEJ, NIŻ ZDĄŻYSZ TO ZAUWAŻYĆ

To było okropne.
Nie powinienem tak reagować.
Ta emocja jest zła.
Znowu zrobiłem to źle.
Muszę przestać tak myśleć.

Umysł potrafi tworzyć takie komentarze niemal natychmiast.
Najpierw pojawia się doświadczenie.
Chwilę później pojawia się ocena.
A czasami oba elementy są tak blisko siebie,
że klient przestaje widzieć pomiędzy nimi różnicę.

W tym module nie będziemy próbować usunąć ocen z umysłu.
To nie jest realistyczny cel.
Będziemy ćwiczyć coś bardziej praktycznego:

- **ZAUWAŻENIE, ŻE OCENA SIĘ POJAWIŁA.**
- **ODRÓŻNIENIE OCENY OD BEZPOŚREDNIEGO DOŚWIADCZENIA.**
- **POWRÓT DO PROSTEGO OPISU TEGO, CO JEST.**

Przykład:

„Jestem beznadziejny."	→	To oceniająca myśl.
„Pojawiła się myśl: jestem beznadziejny."	→	To obserwacja procesu myślenia.
„To napięcie jest okropne."	→	To ocena odczucia.
„Zauważam napięcie w klatce piersiowej."	→	To prosty opis aktualnego doświadczenia.



Obserwacja bez oceniania nie oznacza udawania, że wszystko jest przyjemne.
Nie oznacza zgadzania się na krzywdę.
Nie oznacza rezygnacji z decyzji.
Oznacza nauczenie się jednego ważnego momentu:

Najpierw zauważ, co jest.
Potem zdecyduj, co z tym zrobić.

DOŚWIADCZENIE → **OCENA** → **ZAUWAŻENIE** → **PROSTY OPIS**

TO JEST OKROPNE → **ZAUWAŻAM NAPIĘCIE**

JESTEM BEZNADZIEJNY → **POJAWIŁA SIĘ MYŚL...**

JAK PRACOWAĆ Z TYM MODUŁEM?

- Wybieraj doświadczenia o łagodnej lub umiarkowanej intensywności.
- Pomagaj klientowi odróżniać fakt, odczucie lub myśl od komentarza na ich temat.
- Nie krytykuj klienta za ocenianie.
- Traktuj moment zauważenia oceny jako część praktyki.
- Wracaj do krótkiego języka: „Zauważam...", „Pojawiła się myśl...", „W ciele czuję...".
- Nie chodzi o umysł bez ocen.
- Chodzi o umysł, który wcześniej zauważa własne komentarze.

MODUŁ 03

OBSERWACJA BEZ OCENIANIA

Najpierw zauważ.
Nie musisz od razu decydować, czy to dobre, złe, właściwe lub niewłaściwe.

W TYM MODULE:

- odróżnianie faktu od oceny
- zauważanie automatycznych komentarzy
- prosty język obserwacji
- kontakt z emocją bez rankingowania
- obserwacja ciała bez natychmiastowego poprawiania
- rozpoznawanie porównań
- powrót od oceny do doświadczenia

OBSERWACJA ≠ OCENA



#039

FAKT CZY OCENA?

Rozróżnianie bezpośredniej obserwacji od oceniającego komentarza

4–6 min | samokrytyka · początkujący | obserwacja vs ocena

SKRYPT PROWADZENIA

1. Za chwilę przeczytam kilka zdań. Przy każdym sprawdź, czy słyszysz prostą obserwację, czy ocenę.
2. Moje dłonie są zaciśnięte. Czy to fakt możliwy do zaobserwowania, czy ocena?
3. Znowu reaguję beznadziejnie. Fakt czy ocena?
4. Mówię teraz szybciej niż na początku rozmowy. Fakt czy ocena?
5. Nie powinienem czuć lęku. Fakt czy ocena?
6. Zauważam napięcie w brzuchu. Fakt czy ocena?
7. Teraz zauważ jedną ocenę, która często pojawia się w Twoim umyśle. Nie dyskutuj z nią. Zapytaj: *Co mogę bezpośrednio zaobserwować?*
8. Nie zamieniamy negatywnej oceny na pozytywną. Wracamy do obserwacji.

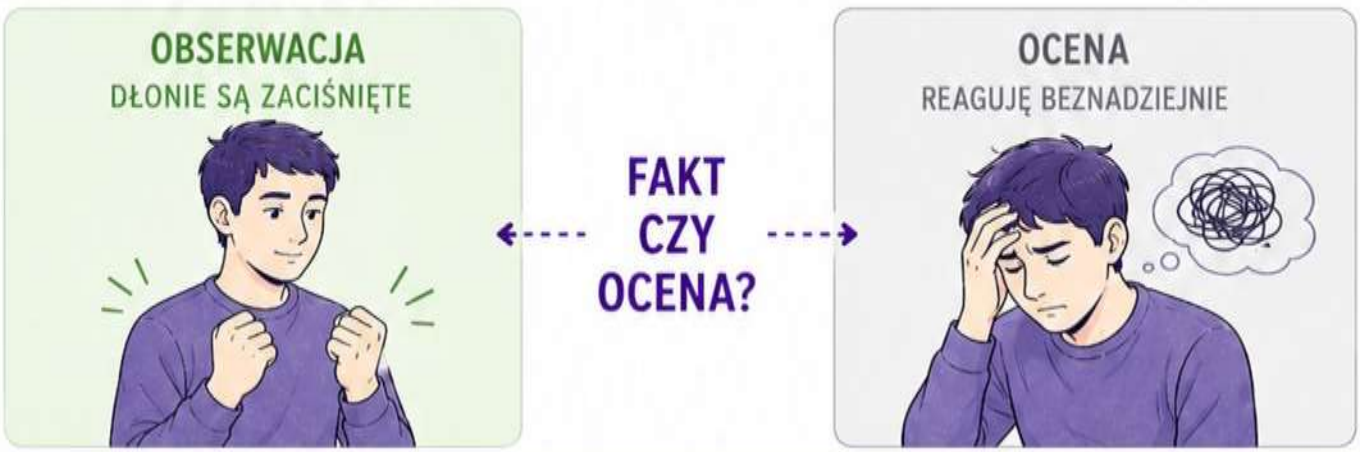
Na co zwrócić uwagę

Czy klient próbuje znaleźć «dobrą» odpowiedź? Czy rozumie, że myśl może być faktem jako wydarzenie psychiczne, ale jej treść nie musi być obiektywnym faktem? Czy łatwiej rozpoznaje ocenę wobec innych niż wobec siebie?

Wskazówka, kliniczna

Nie wchodź automatycznie w dyskusję z treścią oceny. Najpierw pomóż klientowi zauważyć kategorię: *To jest oceniający komentarz umysłu.*

POSTAWA PROWADZENIA



#040

WIDZĘ, ZANIM OCENIĘ

Praktyka wzrokowa: najpierw kolor, kształt i światło — potem komentarz umysłu

3–5 min | praktyka sensoryczna · wzrok | najpierw widzenie

SKRYPT PROWADZENIA

1. Wybierz jeden neutralny przedmiot w pomieszczeniu. Może to być kubek, długopis, krzesło albo fragment ściany.
2. Przez chwilę patrz na ten przedmiot. Najpierw zauważ kolor. Nie pytaj: *czy kolor jest ładny?* Sprawdź tylko: *jaki kolor widzę?*
3. Teraz kształt. Gdzie są linie? Krawędzie? Zaokrąglenia?
4. Zauważ światło. Cień. Fakturę, jeżeli jest widoczna.
5. W pewnym momencie umysł może powiedzieć: *Ładne. Brzydkie. Nudne. Podoba mi się. Nie podoba mi się.*
6. Kiedy zauważysz taki komentarz, nazwij go: Ocena. Następnie wróć do patrzenia: kolor, kształt, światło, cień.
7. Nie walcz z oceną. Po prostu zauważ ją i wróć do tego, co widzisz.

Na co zwrócić uwagę

Czy klient próbuje całkowicie zatrzymać oceny? Czy potrafi wrócić do właściwości wzrokowych przedmiotu? Jak szybko pojawia się komentarz «lubię» lub «nie lubię»?

Wskazówka kliniczna

Sukcesem praktyki nie jest brak oceny. Kluczowy jest moment świadomego rozpoznania: *Teraz umysł ocenia.*

POSTAWA PROWADZENIA



#041

DŹWIĘK PRZED ETYKIETĄ

Świadome słuchanie: najpierw właściwości dźwięku, potem komentarz

3–5 min | bodźce słuchowe · reakcja | najpierw słyszę

SKRYPT PROWADZENIA

1. Skieruj uwagę na dźwięki obecne w tej chwili. Nie szukaj ciszy.
2. Zauważ pierwszy dźwięk. Zanim nazwiesz jego źródło lub go ocenisz, sprawdź: czy dźwięk jest głośny czy delikatny? Blisko czy daleko?
3. Stały czy przerywany? Wysoki czy niski? Zauważ jego początek, a jeżeli możesz — także moment, kiedy słabnie lub znika.
4. Teraz sprawdź, czy pojawiła się ocena: Przyjemny. Irytujący. Dobry. Zły.
5. Jeżeli tak, zauważ: Umysł ocenia dźwięk. Następnie wróć do bezpośredniego słuchania.
6. Głośność. Odległość. Rytm. Zmiana. Nie musisz polubić dźwięku. Ćwiczymy zauważenie go przed komentarzem.

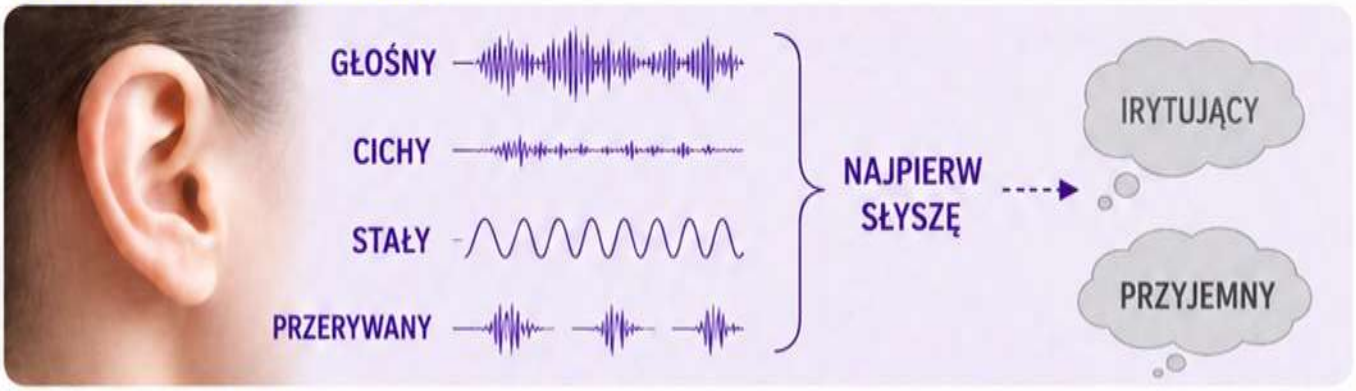
Na co zwrócić uwagę

Czy klient natychmiast szuka źródła dźwięku? Czy ocena pojawia się szybciej przy określonych bodźcach? Czy potrafi opisać właściwości dźwięku bez słów oceniających?

Wskazówka kliniczna

Nie próbuj przekonywać klienta, że irytujący dźwięk jest neutralny lub przyjemny. Ćwiczenie dotyczy rozpoznania kolejności: dźwięk — reakcja — ocena.

POSTAWA PROWADZENIA



#042

ODCZUCIE BEZ „DOBRE" I „ZŁE"

Opisywanie prostego doznania cielesnego przez właściwości, nie przez ocenę

4–6 min | ciało · łagodne doznania | jak to czuję?

SKRYPT PROWADZENIA

1. Wybierz jedno łagodne lub neutralne odczucie w ciele. Nie wybieraj najbardziej intensywnego dyskomfortu.
2. Może to być kontakt dłoni z ubraniem. Ciężar stóp. Ciepło. Napięcie o niewielkiej intensywności.
3. Zauważ odczucie. Przez chwilę nie używaj słów: Dobre. Złe. Przyjemne. Okropne.
4. Spróbuj opisać właściwości doświadczenia: czy jest ciepłe czy chłodne? Stałe czy zmienne? Punktowe czy rozlane?
5. Lekkie czy intensywniejsze? Czy ma wyraźną granicę? Czy pulsuje?
6. Jeżeli pojawi się myśl: *To jest złe* — zauważ: Pojawiła się ocena. Następnie wróć do pytania: Jak bezpośrednio odczuwam to teraz?

Na co zwrócić uwagę

Czy klient wybiera bardzo intensywne odczucie? Czy potrafi znaleźć słowa opisujące właściwości doświadczenia? Czy opis zmienia się w diagnozę lub interpretację?

Wskazówka kliniczna

Praca bez oceniania nie oznacza ignorowania bólu. W przypadku silnego, nowego lub niepokojącego objawu należy uwzględnić odpowiednią ocenę zdrowotną. W ćwiczeniu wybieraj łagodne doświadczenia odpowiednie do treningu uwagi.

POSTAWA PROWADZENIA



#043

ZAUWAŻ SŁOWO „POWINIENEM”

Rozpoznawanie oceniających reguł w języku wewnętrznym

4–6 min | samokrytyka · język wewnętrzny | zauważ wymaganie

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przypomnij sobie jedno zdanie, które często zaczyna się od słowa: *Powinienem...* albo: *Powinnam...*
2. Nie wybieraj najtrudniejszego tematu. Może to być: *Powinienem być spokojniejszy. Powinnam lepiej sobie radzić.*
3. Wypowiedz zdanie w myślach. Teraz zauważ słowo: Powinienem. Nie próbuj od razu zmieniać zdania na pozytywne.
4. Zadaj sobie trzy pytania: Co teraz naprawdę zauważam? Jaką ocenę zawiera to «powinienem»? Co dzieje się w ciele, kiedy powtarzam to zdanie?
5. Następnie spróbuj prostego opisu. Zamiast: *Powinienem być spokojny* — możesz zauważyć: *Teraz zauważam napięcie i myśl, że powinienem być spokojny.*
6. Nie musisz zgadzać się z oceną. Nie musisz też z nią walczyć. Zauważ ją jako część aktualnego doświadczenia.

Na co zwrócić uwagę

Czy słowo «powinienem» zawsze pełni funkcję samokrytyczną? Czy klient zamienia ćwiczenie w dyskusję o tym, co naprawdę powinien robić? Jak reaguje ciało na wymagający język?

Wskazówka kliniczna

Nie każde «powinienem» jest problematyczne. W ćwiczeniu interesuje nas moment, gdy język staje się automatycznym osądem własnego doświadczenia i zwiększa samokrytykę.

POSTAWA PROWADZENIA



#044

JĘZYK CZYSTEJ OBSERWACJI

Zamiana szerokiej oceny na prosty, konkretny opis aktualnego doświadczenia

4–6 min | ogólne oceny · precyzyjny opis | konkretnie zauważam

SKRYPT PROWADZENIA

1. Za chwilę spróbujemy zamienić szeroką ocenę na prostszy opis. Nie chodzi o pozytywne myślenie. Chodzi o większą precyzję.
2. Jeżeli pojawia się zdanie: *Czuję się okropnie.* Zatrzymaj się. Zapytaj: *Co konkretnie teraz zauważam?*
3. Może: *Czuję napięcie w brzuchu. Myślę o jutrzejszej rozmowie. Zauważam lęk.*
4. Jeżeli pojawia się: *Wszystko robię źle.* Sprawdź: *Co wydarzyło się konkretnie?*
5. Może: *Pomyliłem się w jednym zadaniu. Zauważam myśl, że wszystko robię źle.*
6. Teraz wybierz jedno własne zdanie oceniające. Powiedz je.
7. Następnie dokończ: *Konkretnie teraz zauważam...*
8. Nie poprawiaj doświadczenia. Po prostu opisz je dokładniej.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient zamienia negatywną ocenę na sztucznie pozytywne zdanie? Czy potrafi wskazać konkretną myśl, emocję, odczucie lub zachowanie? Czy prostszy język zmniejsza chaos opisu?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zmieniło się, kiedy zamiast szerokiej oceny użyłeś lub użyłaś konkretnego opisu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie poprawiaj każdego słowa klienta. Najpierw pomóż zauważyć największą różnicę pomiędzy zdaniem globalnym a konkretną informacją z doświadczenia.

POSTAWA PROWADZENIA

CZUJĘ SIĘ OKROPNIE → NAPIĘCIE W BRZUCHU + MYŚL O JUTRZE + LĘK

KONKRETNIE TERAZ ZAUWAŻAM...

#045

MYŚL NIE JEST WYROKIEM

Zauważanie oceniającej myśli jako wydarzenia psychicznego, a nie ostatecznego werdyktu

4–6 min | samokrytyka · dystans do myśli | pojawiła się myśl

SKRYPT PROWADZENIA

1. Zauważ jedną łagodną lub umiarkowanie trudną myśl oceniającą.
2. Może to być: *Nie radzę sobie. Jestem słaby. Zawsze wszystko komplikuję.*
3. Nie wypowiadaj najtrudniejszej myśli, jeżeli nie jest to teraz odpowiedni moment.
4. Zauważ zdanie. Teraz dodaj na początku: *Pojawiła się myśl...*
5. Pojawiła się myśl: *nie radzę sobie*. Powtórz to powoli. Sprawdź, co się zmienia.
6. Nie próbujemy udowodnić, że myśl jest nieprawdziwa. Zauważamy proces. Umysł stworzył zdanie.
7. Zdanie jest teraz obecne. Może wywoływać emocję. Może wpływać na ciało. Ale nadal możemy zauważyć: *To jest myśl, która się pojawiła.*
8. Przez chwilę obserwuj, czy myśl pozostaje taka sama, powtarza się, czy zmienia. Potem wróć do jednego punktu kontaktu z ciałem.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient od razu chce dyskutować z treścią myśli? Czy dodanie słów «pojawiła się myśl» zwiększa dystans? Czy ćwiczenie nie jest używane do bagatelizowania realnego problemu?

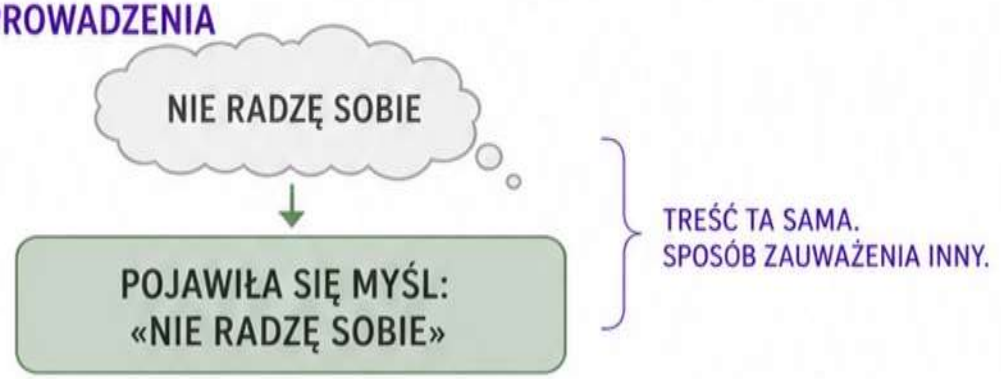
PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jak brzmiała ta sama treść, kiedy została zauważona jako myśl, a nie jako ostateczny wyrok?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Dystans wobec myśli nie oznacza ignorowania faktów. Jeżeli treść dotyczy konkretnej sytuacji wymagającej działania, można ją omówić później. Najpierw ćwiczymy zauważenie procesu myślenia.

POSTAWA PROWADZENIA



#046

EMOCJA BEZ RANKINGOWANIA

Zauważanie emocji bez natychmiastowego umieszczania jej w kategorii dobra lub zła

4–6 min | emocje · tolerowana intensywność | emocja jest obecna

SKRYPT PROWADZENIA

1. Zauważ jedną emocję, która jest teraz obecna lub była obecna niedawno.
2. Wybierz doświadczenie o tolerowanej intensywności.
3. Nazwij emocję, jeżeli możesz: Lęk. *Złość. Smutek. Radość.* Niepewność.
4. Teraz zauważ, czy umysł szybko dodaje ocenę: *Nie powinienem tego czuć. To zła emocja. Dobrze, że to czuję. Muszę się tego pozbyć.*
5. Zauważ ocenę.
6. Następnie wróć do prostego zdania: *Emocja jest obecna.*
7. Sprawdź: Gdzie zauważasz ją w ciele? Czy jej intensywność jest stała? Czy pojawia się konkretna myśl?
8. Nie musisz ustalać, czy emocja jest dobra czy zła. Na chwilę zauważamy: *Jaka emocja jest obecna? Jak jej teraz doświadczam?*

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient wstydzi się samego pojawienia emocji? Czy ocena emocji jest silniejsza niż pierwotne doświadczenie? Czy potrafi nazwać emocję bez tworzenia rankingu?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co było trudniejsze: zauważenie emocji czy zauważenie własnej oceny tej emocji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie przedstawiaj wszystkich emocji jako przyjemnych lub łatwych. Obserwacja bez oceniania oznacza rozpoznanie obecności emocji, a nie konieczność polubienia jej.

POSTAWA PROWADZENIA



#047

„LUBIĘ" I „NIE LUBIĘ"

Zauważanie szybkich preferencji i niechęci jako naturalnych komentarzy umysłu

4–6 min | bodźce · preferencje | zauważ etykietę

SKRYPT PROWADZENIA

1. Rozejrzyj się po pomieszczeniu. Zauważ jeden przedmiot.
2. Sprawdź, czy szybko pojawia się: Lubię. Nie lubię. Obojętne.
3. Nie zmieniaj odpowiedzi. Po prostu zauważ kategorię.
4. Teraz wybierz dźwięk. Sprawdź: Lubię? Nie lubię? Obojętne?
5. Teraz zauważ jedno odczucie w ciele. Ponownie sprawdź, czy umysł automatycznie tworzy preferencję.
6. Nie próbuj stać się obojętnym. Zauważ tylko: Pojawiło się «lubię». Pojawiło się «nie lubię». Pojawiła się obojętność.
7. Następnie wróć do samego doświadczenia. Co widzę? Co słyszę? Co czuję?
8. Preferencja może pozostać. Ty ćwiczysz zauważanie jej obecności.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient uważa «nie lubię» za błąd? Czy preferencja natychmiast prowadzi do unikania? Czy potrafi wrócić do właściwości doświadczenia?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Która etykieta pojawiała się najszybciej: «lubię», «nie lubię» czy «obojętne»?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Preferencje są naturalne. Ćwiczenie nie służy ich usuwaniu. Celem jest zauważenie, jak szybko wpływają na kierunek uwagi i reakcję.

POSTAWA PROWADZENIA



#048

ZAUWAŻ WEWNĘTRZNEGO KOMENTATORA

Rozpoznawanie ciągłego strumienia komentarzy jako procesu, który można obserwować

4–6 min | samokrytyka · strumień myśli | komentowanie

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przez chwilę zauważaj myśli tak, jakbyś słuchał lub słuchała komentatora.
2. Nie musisz wierzyć w każde zdanie. Nie musisz go zatrzymywać. Po prostu zauważ ton komentarza.
3. Może pojawić się: *Znowu źle to powiedziałem. To ćwiczenie jest dziwne. Powinienem bardziej się skupić. Nic się nie dzieje.*
4. Kiedy zauważysz komentarz, nazwij: *Komentowanie.*
5. Nie analizuj od razu treści. Po prostu: *Komentowanie.*
6. Następnie wróć do oddechu, dłoni albo punktu kontaktu z krzesłem.
7. Jeżeli komentator pojawi się ponownie: *Komentowanie.* I powrót.
8. Sprawdź także ton. Czy komentarz jest krytyczny? Niecierpliwy? Ostrzegający? Żartobliwy? Nie oceniaj komentatora. Zauważ jego sposób działania.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient zaczyna walczyć z wewnętrznym głosem? Czy traktuje metaforę dosłownie? Jaki ton pojawia się najczęściej?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki był najczęstszy ton Twojego wewnętrznego komentatora?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Wyjaśnij, że «komentator» jest metaforą zwykłego strumienia myśli. Nie używaj tego określenia w sposób sugerujący zewnętrzny głos lub odrębny byt.

POSTAWA PROWADZENIA



#049

OPISZ JAK KAMERA

Oddzielanie obserwowalnego zdarzenia od interpretacji dzięki metaforze kamery

5–7 min | relacje · obserwowalne fakty | co zarejestrowałaby kamera?

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przypomnij sobie prostą sytuację z ostatnich dni. Wybierz sytuację o umiarkowanej intensywności.
2. Najpierw opowiedz o niej jednym zdaniem.
3. Może pojawić się: *On mnie zignorował. Ona była bezczelna. Wszyscy widzieli, że sobie nie radzę.*
4. Teraz wyobraź sobie, że sytuację nagrywa kamera bez dźwięku myśli.
   Co kamera mogłaby zarejestrować?
5. Kto był obecny? Kto co zrobił? Jakie słowa zostały wypowiedziane, jeżeli je pamiętasz?
   Jak wyglądała kolejność zdarzeń?
6. Na przykład: *On mnie zignorował.*
7. Kamera mogłaby pokazać: *Powiedziałem «cześć». On spojrzał w stronę telefonu.*
   Nie odpowiedział przez około dziesięć sekund.
8. Nie ustalamy jeszcze, dlaczego to zrobił. Najpierw opisujemy to, co można było zauważyć.
   Potem możemy wrócić do znaczenia sytuacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient potrafi oddzielić zachowanie od intencji? Czy zaczyna używać metafory kamery do unieważniania własnych emocji? Czy opis pozostaje wystarczająco konkretny?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Która część Twojej pierwszej wersji była interpretacją, a nie tym, co mogłaby zarejestrować kamera?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Opis obserwowalnych faktów nie zastępuje pracy z emocjami ani znaczeniem sytuacji. Jest pierwszym krokiem pomagającym uporządkować materiał do dalszej refleksji.

POSTAWA PROWADZENIA



#050

PIERWSZA OCENA, DRUGA OBSERWACJA

Po automatycznej ocenie świadomie dodaj drugi krok: prostą obserwację

3–5 min | perfekcjonizm · prosty schemat | dodaj obserwację

SKRYPT PROWADZENIA

1. W tym ćwiczeniu nie zatrzymujemy pierwszej oceny. Pozwalamy ją zauważyć.
2. Na przykład: To jest okropne.
3. Pierwszy krok: Ocena się pojawiła.
4. Teraz drugi krok: Co bezpośrednio zauważam?
5. Może: Czuję nacisk w klatce piersiowej. Oddycham szybciej. Pojawia się myśl o wyjściu.
6. Inny przykład: Znowu wszystko zepsułem. Pierwszy krok: Pojawiła się ocena. Drugi krok: Co mogę zaobserwować? Popełniłem jeden błąd. Czuję napięcie. Pojawiła się samokrytyczna myśl.
7. Teraz wybierz jedną własną ocenę. Pozwól jej wybrzmieć. Powiedz: Pierwsza ocena.
8. Potem zapytaj: Druga obserwacja — co zauważam konkretnie? Nie musisz usuwać pierwszego zdania. Dodajesz drugi, bardziej świadomy krok.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient nadal próbuje zapobiec pierwszej ocenie? Czy druga obserwacja pozostaje konkretna? Czy praktyka jest łatwa do zapamiętania?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zmieniało się, kiedy po automatycznej ocenie dodawałeś lub dodawałaś konkretną obserwację?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

To ćwiczenie bywa pomocne dla klientów z silnym perfekcjonizmem dotyczącym samej praktyki mindfulness. Nie trzeba reagować «idealnie». Można zauważyć ocenę już po jej pojawieniu się.

POSTAWA PROWADZENIA

1 **TO JEST OKROPNE** → **DODAJ OBSERWACJĘ** 2 **NAPIĘCIE W KLATCE + SZYBSZY ODDECH + MYŚL O WYJŚCIU**

#051

CIAŁO BEZ POPRAWIANIA

Zauważanie ułożenia ciała i impulsu do korekty zanim nastąpi ruch

3–5 min | ciało · impuls do korekty | najpierw zauważ

SKRYPT PROWADZENIA

1. Zauważ aktualną pozycję ciała. Przez kilka chwil niczego celowo nie poprawiaj.
2. Sprawdź głowę. Czy jest lekko przechylona? Prosto?
3. Zauważ barki. Jeden może znajdować się wyżej.
4. Zauważ dłonie. Ich pozycję. Palce.
5. Teraz stopy. Nie pytaj: *Czy siedzę dobrze? Czy powinienem* się wyprostować? Najpierw zauważ: *Jak ciało jest ułożone teraz?*
6. Jeżeli pojawi się impuls: *Wyprostuj się. Rozluźnij barki. Popraw nogi.*
7. Zauważ: Impuls do poprawienia. Przez jeden moment pozostań przy obserwacji.
8. Następnie możesz świadomie zmienić pozycję, jeżeli tego potrzebujesz. Najpierw zauważenie. Potem decyzja.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient interpretuje ćwiczenie jako zakaz zmiany pozycji? Czy uwaga na ciało natychmiast uruchamia korektę? Czy może zauważyć impuls przed ruchem?

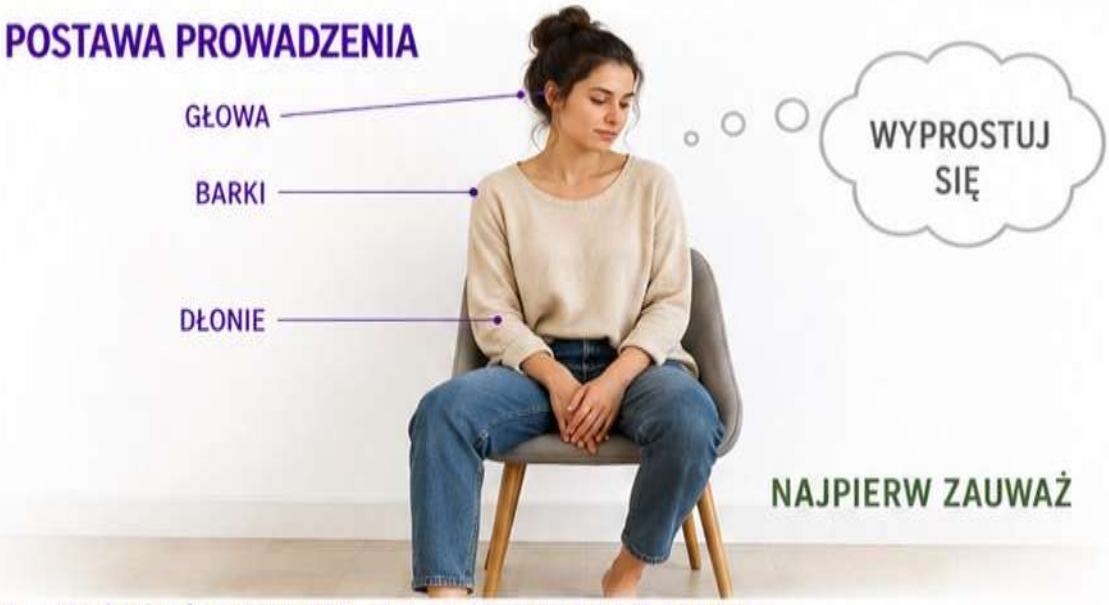
PYTANIE PO ĆWICZENIU

Którą część ciała najczęściej próbujesz automatycznie poprawić, gdy tylko skierujesz na nią uwagę?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie zachęcaj do pozostawania w bolesnej lub szkodliwej pozycji. Celem jest zauważenie momentu poprzedzającego korektę, a nie rezygnacja z dbania o komfort.

POSTAWA PROWADZENIA



#052

MYŚL «TO NIE POWINNO SIĘ DZIAĆ»

Rozróżnianie pierwotnego doświadczenia od myśli sprzeciwiającej się jego obecności

4–6 min | emocje · druga warstwa oceny | dwa różne elementy

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przypomnij sobie łagodny lub umiarkowany moment, w którym pojawiło się zdanie: *To nie powinno się dziać.* Albo: *Nie powinienem tak czuć.*
2. Najpierw zauważ pierwotne doświadczenie. Co było obecne? Lęk? Napięcie? Smutek? Złość?
3. Teraz zauważ drugą warstwę. Myśl: *To nie powinno być obecne.*
4. Rozdzielmy te dwa elementy.
5. Pierwszy: Emocja lub odczucie jest obecne.
6. Drugi: Pojawiła się myśl oceniająca jego obecność.
7. Powiedz sobie: *Zauważam lęk. I zauważam myśl, że lęku nie powinno być.*
8. Nie musisz zgadzać się z żadnym elementem. Po prostu zauważ dwie warstwy. Doświadczenie. Ocena doświadczenia.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient miesza emocję z oceną emocji? Czy druga warstwa znacząco zwiększa napięcie? Czy potrafi opisać oba elementy osobno?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co działo się, kiedy oddzieliłeś lub oddzieliłaś doświadczenie od myśli, że nie powinno go być?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie sugeruj, że klient ma zaakceptować każdą sytuację zewnętrzną. Ćwiczenie dotyczy obserwacji wewnętrznej reakcji i komentarza na jej temat.

POSTAWA PROWADZENIA



#053

NEUTRALNE NAZYWANIE DOŚWIADCZENIA

Używanie krótkich kategorii opisowych zamiast rozwijania oceniającego komentarza

3–5 min | krótka technika · kategorie | nazwij krótko

SKRYPT PROWADZENIA

1. Przez chwilę zauważaj to, co pojawia się w doświadczeniu.
2. Używaj bardzo krótkich nazw.
3. Kiedy pojawi się myśl: *Myśl.*
4. Kiedy zauważysz emocję: *Emocja.*
5. Kiedy pojawi się napięcie w ciele: *Napięcie.*
6. Kiedy usłyszysz coś: *Dźwięk.* Kiedy poczujesz silną potrzebę zrobienia czegoś: *Impuls.*
7. Nie rozwijaj opisu. Nie musisz mówić: *To okropna myśl. Bardzo zła emocja. Irytujący dźwięk.*
8. Na chwilę wystarczy neutralna kategoria: *Myśl. Emocja. Napięcie. Dźwięk. Impuls.*
   Po nazwaniu wróć do otwartej obserwacji i zobacz, co pojawi się dalej.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient używa przymiotników oceniających? Czy neutralne nazwy są zbyt abstrakcyjne? Która kategoria pojawia się najczęściej?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Które neutralne słowo było dla Ciebie najbardziej użyteczne?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie wymagaj idealnej klasyfikacji. Jeżeli klient nie wie, czy doświadczenie jest emocją czy odczuciem, może użyć szerszej nazwy «doświadczenie».

POSTAWA PROWADZENIA

NAZWIJ KRÓTKO



#054

ZAUWAŻ PORÓWNYWANIE

Ćwiczenie pomaga klientowi zauważyć moment, w którym umysł zaczyna porównywać aktualne doświadczenie z wcześniejszym stanem, inną osobą lub oczekiwanym rezultatem.

4–6 min | Osoby porównujące się | Powrót do TERAZ

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Przez chwilę zauważ swoje aktualne doświadczenie.

Może to być oddech.
Pozycja ciała.
Emocja.
Poziom skupienia.

Sprawdź, czy umysł zaczyna porównywać.

Może pojawić się:
- Wczoraj byłem spokojniejszy.
- Inni potrafią się lepiej skupić.
- Powinienem już robić postępy.
- Kiedyś radziłam sobie lepiej.

Jeżeli zauważysz takie zdanie, nazwij:
- Porównywanie.

Nie musisz ustalać, czy porównanie jest prawdziwe.
Przez chwilę wróć do pytania:
- Co zauważam teraz?'

- Nie wczoraj.
- Nie u innej osoby.
- Nie w idealnej wersji siebie.
- Teraz.

Może:
- Oddech jest szybki.
- Dłonie są ciepłe.
- Pojawia się niecierpliwość.
- Uwaga odpływa.

Zauważ porównanie.
I wróć do aktualnego doświadczenia."

CEL

Rozwijać świadomość automatycznego porównywania i jego wpływu na ocenę aktualnego doświadczenia.

DLA KOGO

Osoby często porównujące się z innymi.
Klienci mówiący: „Kiedyś radziłem sobie lepiej" lub „Inni potrafią to zrobić".
Osoby oceniające praktykę na podstawie poprzednich doświadczeń.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

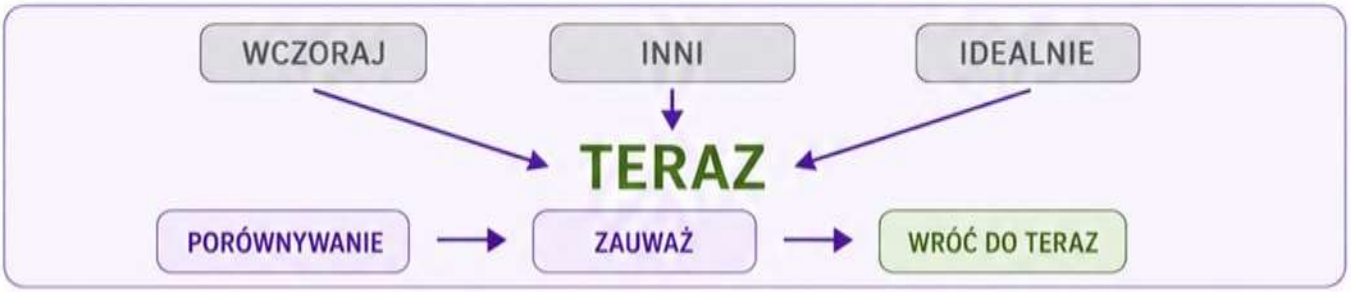
Czy klient porównuje się głównie z innymi czy z własną przeszłością?
Czy porównanie natychmiast uruchamia samokrytykę?
Czy klient potrafi wrócić do prostego opisu aktualnego doświadczenia?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Do czego Twój umysł najczęściej porównuje aktualne doświadczenie?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Porównywanie może dostarczać użytecznych informacji. W tej praktyce nie oceniamy samego procesu porównania. Uczymy się zauważać, kiedy porównanie zastępuje kontakt z tym, co dzieje się teraz.



#055

POZWÓL DOŚWIADCZENIU BYĆ NAZWANYM PROSTO

Ćwiczenie pomaga ograniczyć potrzebę znalezienia idealnego, bardzo precyzyjnego lub „właściwego" określenia doświadczenia. Klient używa prostego słowa wystarczającego do zauważenia aktualnego stanu.

3–5 min	Proste etykietowanie	Mniej analizy

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Zauważ teraz jeden element własnego doświadczenia.

Może pojawia się emocja.
Odczucie.
Myśl.

Nie szukaj idealnego słowa.
Sprawdź, czy wystarczy prosty opis.

Może:
Napięcie.
Niepokój.
Smutek.
Dużo myśli.
Zmęczenie.
Pustka.
Nie wiem.

Jeżeli umysł zaczyna pytać:
Czy to na pewno lęk?
Może to bardziej niepewność?
A może frustracja?

Zauważ analizowanie.

Następnie zapytaj:
Jakie proste słowo wystarczy na ten moment?

Powiedz je.

I przez chwilę sprawdź doświadczenie bez dalszego poprawiania nazwy.

Nazwa nie musi być doskonała.
Ma pomóc Ci zauważyć, co jest obecne teraz."

CEL

Zmniejszyć perfekcjonizm związany z nazywaniem doświadczeń i wspierać prostą, bezpośrednią obserwację.

DLA KOGO

Osoby długo analizujące, jak dokładnie nazwać emocję.
Klienci obawiający się użycia „niewłaściwego" słowa.
Osoby, dla których rozbudowane etykietowanie utrudnia kontakt z doświadczeniem.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

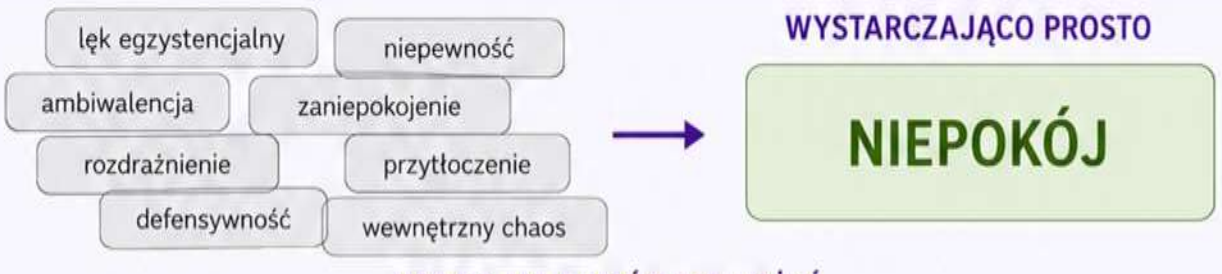
Czy klient długo szuka dokładnej etykiety?
Czy słowo „nie wiem" wywołuje napięcie?
Czy prostsza nazwa pozwala szybciej wrócić do doświadczenia?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co działo się, kiedy pozwoliłeś lub pozwoliłaś sobie użyć prostego, nieidealnego słowa?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Precyzyjne różnicowanie emocji może być ważne w innych etapach pracy. Tutaj celem jest ograniczenie nadmiernej analizy w samym momencie obserwacji.



#056

TRZY KROKI BEZ OCENIANIA

Krótki mikroprotokół łączący najważniejsze umiejętności modułu.
Klient zauważa doświadczenie, rozpoznaje ocenę i wraca do prostego opisu.

1–3 min | Krótka struktura | Codzienne użycie

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Zapamiętamy trzy krótkie kroki.

KROK 1 — ZAUWAŻ DOŚWIADCZENIE

Zapytaj:
Co jest obecne teraz?

Może to być:
Napięcie.
Myśl.
Emocja.
Dźwięk.
Impuls.

KROK 2 — ZAUWAŻ OCENĘ

Sprawdź:
Co umysł mówi o tym doświadczeniu?

Może:
To jest złe.
Nie powinienem tego czuć.
Znowu sobie nie radzę.

Jeżeli pojawi się komentarz, nazwij:
Ocena.

KROK 3 — WRÓĆ DO PROSTEGO OPISU

Powiedz:
Teraz zauważam...

I nazwij konkret.
Teraz zauważam napięcie w brzuchu.
Teraz zauważam lęk.
Teraz zauważam myśl o porażce.

Nie musisz usuwać oceny.
Zauważasz ją.
I wracasz do tego, co bezpośrednio obecne."

CEL

Dać klientowi prosty, łatwy do zapamiętania schemat praktyki możliwy do zastosowania podczas codziennych sytuacji.

DLA KOGO

Osoby potrzebujące krótkiej struktury.
Klienci, którzy poznali już podstawowe ćwiczenia modułu.
Osoby chcące stosować obserwację bez oceniania poza sesją.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient pamięta kolejność trzech kroków?
Czy próbuje zatrzymać ocenę przed jej pojawieniem się?
Czy prosty opis pozostaje konkretny?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który z trzech kroków jest dla Ciebie najtrudniejszy?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Warto przećwiczyć schemat na neutralnym lub łagodnym przykładzie przed użyciem go w bardziej emocjonalnej sytuacji. Prostota zwiększa szansę zastosowania poza sesją.

1. ZAUWAŻ DOŚWIADCZENIE
2. ZAUWAŻ OCENĘ
3. WRÓĆ DO PROSTEGO OPISU

DOŚWIADCZENIE → OCENA → OPIS

#057

PRAKTYKA «ZAUWAŻAM TO, CO JEST»

Końcowa praktyka modułu integruje obserwację ciała, emocji, myśli i automatycznych ocen.
Klient ćwiczy prosty powrót do aktualnego doświadczenia bez wymogu usunięcia komentarzy umysłu.

5–7 min | Praktyka integrująca | Końcowa praktyka modułu

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Zatrzymajmy się na kilka chwil.
Nie musisz zamykać oczu.
Najpierw zauważ ciało.
Wybierz jeden wyraźny punkt.
Może stopy.
Dłonie.
Plecy.
Zauważ:
Co bezpośrednio czuję?
Nacisk.
Ciepło.
Napięcie.
Ruch.
Jeżeli pojawi się:
To jest złe.
Powinno być inaczej.
Zauważ:
Ocena.
I wróć do prostego opisu.
Teraz sprawdź emocję.
Czy jakaś emocja jest obecna?
Nie musisz znaleźć idealnej nazwy.
Może:
Lęk.
Niepewność.
Smutek.
Spokój.
Albo:
Nie wiem.
Jeżeli pojawi się myśl:
Nie powinienem tego czuć.
Zauważ:
Ocena emocji.
I wróć:
Ta emocja jest teraz obecna.

Teraz zauważ myśli.
Nie szukaj specjalnej myśli.
Poczekaj.
Kiedy pojawi się zdanie, zauważ:
Myśl.
Jeżeli myśl ocenia:
Znowu źle to robię.
Zauważ:
Oceniająca myśl.
Nie musisz jej usuwać.
Powiedz sobie:
Zauważam to, co jest.

Zauważam ciało.
Zauważam emocję.
Zauważam myśl.
Zauważam także oceny, które tworzy umysł.

Nie muszę mieć umysłu bez ocen, aby praktykować świadomą obserwację.

Na koniec zauważ jeden naturalny oddech.
I wróć uwagą do naszej rozmowy."

ZAMKNIĘCIE MODUŁU

Obserwacja bez oceniania nie oznacza, że umysł przestanie tworzyć komentarze.
Nie oznacza także, że wszystko stanie się neutralne.
Podstawowa umiejętność brzmi:
ZAUWAŻ DOŚWIADCZENIE.
ZAUWAŻ OCENĘ.
WRÓĆ DO PROSTEGO OPISU.
Ocena może nadal być obecna.
Ty uczysz się zauważać, że jest oceną.
Podstawowy proces tego modułu:
DOŚWIADCZENIE → KOMENTARZ UMYSŁU → ZAUWAŻENIE → POWRÓT DO OBSERWACJI
Nie ćwiczysz idealnego braku ocen.
Ćwiczysz wcześniejsze zauważanie momentu, w którym umysł zaczyna oceniać.

CEL

Połączyć główne umiejętności modułu w jednej uporządkowanej praktyce gotowej do prowadzenia podczas sesji.

DLA KOGO

Klienci, którzy poznali podstawy rozróżniania doświadczenia i oceny.
Osoby potrzebujące integrującej praktyki obserwacji bez oceniania.
Klienci pracujący nad zmniejszeniem automatycznej samokrytyki wobec własnych doświadczeń.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient zaczyna oceniać siebie za samo pojawienie się ocen?
Czy potrafi rozpoznać ocenę bez rozwijania walki z nią?
Który obszar najłatwiej obserwuje prostym językiem?
Czy zdanie „Zauważam to, co jest" nie jest używane do bagatelizowania potrzeby działania?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co najbardziej pomagało Ci wracać od oceny do bezpośredniego doświadczenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Na zakończenie pomóż klientowi wybrać jedno krótkie zdanie do dalszej praktyki:
„Teraz zauważam..."
„Pojawiła się ocena."
„Co mogę bezpośrednio zaobserwować?"
„Zauważam to, co jest."
Nie wymagaj stosowania wszystkich formuł jednocześnie.



CIAŁO
Nacisk, ciepło, napięcie, ruch.

EMOCJA
Lęk, smutek, spokój, niepewność, lub brak słów.

MYŚL
Pojawiające się zdania i obrazy.

OCENA
Komentarze, etykiety, porównania, rozumowania.

→ **ZAUWAŻAM TO, CO JEST**

ZAUWAŻ → ROZPOZNAJ OCENĘ → WRÓĆ DO OPISU

120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS

Moduł 4: REGULACJA EMOCJONALNA

Gotowe praktyki do zastosowania podczas sesji



ZAUWAŻ → UREGULUJ → WYBIERZ

#01

PRAWA AUTORSKIE I ZASADY KORZYSTANIA

© 120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS - Moduł 4: REGULACJA EMOCJONALNA

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla specjalistów wykorzystujących ćwiczenia mindfulness w pracy terapeutycznej, klinicznej i psychoedukacyjnej.

Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów materiału bez odpowiedniej zgody.

Ćwiczenia zawarte w tym materiale nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej ani profesjonalnego podejmowania decyzji.

Osoba prowadząca odpowiada za ocenę, czy dana praktyka jest adekwatna do aktualnego poziomu pobudzenia, stanu psychicznego, możliwości i potrzeb klienta.

Regulacja emocjonalna nie oznacza tłumienia emocji, zmuszania się do spokoju ani pozostawania w doświadczeniu przekraczającym aktualną tolerancję.

W przypadku wyraźnego wzrostu dezorientacji, silnego przeciążenia lub nasilenia objawów należy przerwać ćwiczenie, wrócić do prostych bodźców orientacyjnych i zastosować postępowanie odpowiednie do sytuacji klinicznej.

Materiał należy stosować z uwzględnieniem profesjonalnego osądu osoby prowadzącej.



OCENA ADEKWATNOŚCI

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, oceń:

- aktualny poziom pobudzenia,
- stabilność emocjonalną,
- zasoby wsparcia,
- gotowość do powrotu do równowagi.

Dopasuj praktykę do możliwości i potrzeb osoby.

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

01 — Prawa autorskie i zasady korzystania

02 — Spis treści

03 — Regulacja nie oznacza wyłączenia emocji

MODUŁ 4 — REGULACJA EMOCJONALNA

04 — Regulacja Emocjonalna

05 — Co Czuję i Jak Silnie?

06 — Termometr Pobudzenia

07 — Pierwszy Sygnał Emocji

08 — Emocja, Ciało, Impuls

09 — Nazwij, Zanim Zareagujesz

10 — Jeden Oddech Przed Działaniem

11 — Poszerz Pole Uwagi

12 — Zauważ Narastanie

13 — Gdzie Jest Granica Tolerancji?

14 — Wybierz Łagodniejszą Kotwicę

15 — Regulacja Przez Orientację

16 — Zmniejsz Tempo o Dziesięć Procent

17 — Emocja Bez Natychmiastowego Działania

18 — Świadomy Wybór Następnego Kroku

19 — Co Pomaga, a Co Nasila?

20 — Mikroregulacja w Trzech Krokach

21 — Powrót po Silnej Reakcji

22 — Moja Mapa Regulacji

23 — Praktyka „Zauważ, Ureguluj, Wybierz"

#03

REGULACJA NIE OZNACZA WYŁĄCZENIA EMOCJI

Klient może powiedzieć:

Muszę się uspokoić.
Nie chcę już tego czuć.
Muszę przestać się złościć.
Chcę wyłączyć lęk.

W takich momentach łatwo zacząć traktować regulację emocjonalną jak próbę usunięcia emocji.

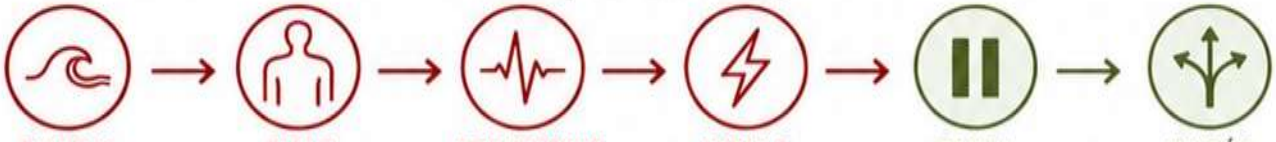
Ale emocja nie jest przyciskiem, który można po prostu wyłączyć.

Regulacja zaczyna się wcześniej.
Od zauważenia:



- CO TERAZ CZUJĘ?
- JAK SILNE JEST POBUDZENIE?
- CO DZIEJE SIĘ W CIELE?
- JAKI IMPULS DO DZIAŁANIA SIĘ POJAWIA?
- CZEGO POTRZEBUJĘ, ABY ODZYSKAĆ WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI WYBORU?

~~WYŁĄCZ EMOCJĘ~~



W tym module klient nie uczy się być zawsze spokojny.
Uczy się wcześniej zauważać narastanie reakcji.
Rozpoznawać własne sygnały.
Dobierać prostsze lub bardziej stabilizujące punkty uwagi.
Tworzyć krótką pauzę.
I świadomie wybierać kolejny krok.

WAŻNE:

- Regulacja nie oznacza tłumienia.
- Regulacja nie oznacza ignorowania problemu.
- Regulacja nie oznacza pozostawania bez ruchu.
- Regulacja nie oznacza, że każda emocja musi szybko stracić intensywność.

Czasami celem praktyki jest zmniejszenie pobudzenia.
Czasami zatrzymanie jego dalszego narastania.
Czasami wystarczy odzyskać orientację i możliwość podjęcia świadomej decyzji.

JAK PRACOWAĆ Z TYM MODUŁEM?

- Najpierw oceń aktualny poziom pobudzenia klienta.
- Wybierz praktykę odpowiadnią do tego poziomu.
- Nie rozpoczynaj od najbardziej intensywnego doświadczenia.
- Obserwuj, czy ćwiczenie zwiększa czy zmniejsza przeciążenie.
- Po praktyce pytaj o realną zmianę, a nie o oczekiwany spokój.

Zamiast:
„Czy czujesz się już lepiej?"

Zapytaj:

- *„Co zmieniło się w Twoim doświadczeniu?"*
- *„Co jest teraz bardziej zauważalne?"*
- *„Czy masz teraz więcej, mniej czy tyle samo możliwości wyboru?"*

Podstawowe pytanie tego modułu brzmi:
CO POMOŻE KLIENTOWI ODZYSKAĆ ODROBINĘ WIĘCEJ ŚWIADOMEGO WYBORU?

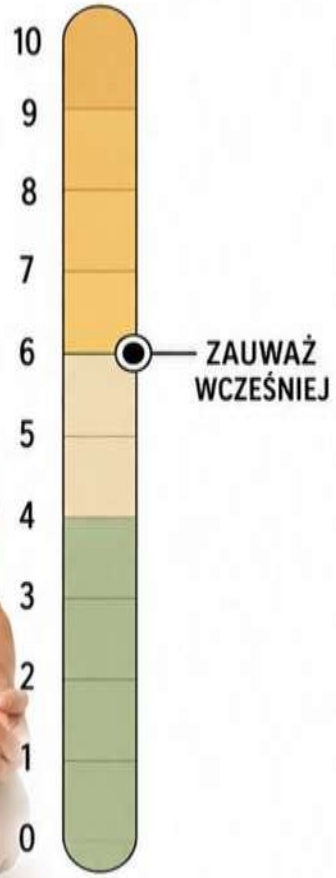
MODUŁ 4
REGULACJA EMOCJONALNA

Nie wyłączaj emocji.
Naucz się wcześniej zauważać jej sygnały i odzyskiwać możliwość wyboru.

W TYM MODULE:

- rozpoznawanie emocji
- ocena poziomu pobudzenia
- zauważanie pierwszych sygnałów
- odróżnianie emocji od impulsu
- dobór kotwicy do aktualnego stanu
- mikroregulacja
- świadoma pauza
- powrót po silniejszej reakcji







#058

CO CZUJĘ I JAK SILNIE?

Ćwiczenie wprowadza dwa podstawowe pytania regulacyjne:
jaka emocja jest obecna i jaka jest jej aktualna intensywność.

3–5 min | Prosty punkt rozpoczęcia | Skala 0–10

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zatrzymajmy się na chwilę przy dwóch pytaniach.

Pierwsze:
Co teraz czuję?

Nie szukaj idealnej odpowiedzi.
Może to być:
Lęk.
Złość.
Smutek.
Niepewność.
Frustracja.
Wstyd.
Albo:
Trudno mi to nazwać.

Teraz drugie pytanie:
Jak silne jest to doświadczenie w tej chwili?

Użyj skali od 0 do 10.
0 oznacza: Nie zauważam teraz tej emocji.
10 oznacza: To doświadczenie jest obecnie skrajnie intensywne.

Nie szukaj idealnej liczby.
Wybierz wartość orientacyjną.
Powiedz:
Zauważam...
I oceniałbym lub oceniałabym intensywność na około...

Teraz przez jeden moment niczego nie zmieniaj.
Po prostu zauważ:
Emocja.
Intensywność.
To jest nasz punkt wyjścia.

CEL

Pomóc klientowi rozpoznawać emocję i orientacyjnie określać jej aktualną intensywność przed podjęciem dalszego działania.

DLA KOGO

Osoby mające trudność z zauważaniem narastania emocji. Klienci mówiący jedynie „jest źle" lub „mam dość". Osoby potrzebujące prostego punktu rozpoczęcia regulacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient długo szuka idealnej nazwy emocji? Czy traktuje skalę jak test dokładności? Czy liczba szybko zmienia się pod wpływem rozmowy o emocji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co było łatwiejsze: nazwanie emocji czy oszacowanie jej intensywności?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Skala jest narzędziem orientacyjnym, a nie pomiarem medycznym.
Nie poprawiaj liczby klienta. Ważna jest możliwość świadomego porównania własnego stanu w kolejnych momentach.

LĘK
ZŁOŚĆ
SMUTEK
NIEPEWNOŚĆ
TRUDNO NAZWAĆ

CO CZUJĘ? → JAK SILNIE?



#059
TERMOMETR POBUDZENIA

Ćwiczenie pomaga ocenić ogólny poziom aktywacji organizmu i dobrać następny krok.

4–6 min | Orientacja w stanie | Poziom 0–10

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wyobraź sobie termometr pobudzenia od 0 do 10.
0 oznacza bardzo niski poziom aktywacji.
10 oznacza skrajnie wysokie pobudzenie.

Nie pytamy teraz, czy poziom jest dobry lub zły.
Sprawdzamy:
Gdzie jestem?

Najpierw ciało.
Czy jest dużo napięcia?
Czy ruchy są szybkie czy powolne?

Teraz oddech.
Czy jego tempo jest łatwe do zauważenia?

Teraz myśli.
Wolniejsze?
Szybkie?
Wiele myśli naraz?

Teraz impuls.
Czy pojawia się silna potrzeba działania, ucieczki, odpowiedzi albo wycofania?

Na podstawie tych informacji wybierz orientacyjną wartość od 0 do 10.
Powiedz:
Mój aktualny poziom pobudzenia to około...

Nie musisz zmieniać liczby.
Najpierw uczymy się zauważać.

0–3 — NISKIE POBUDZENIE
4–6 — UMIARKOWANE POBUDZENIE
7–10 — WYSOKIE POBUDZENIE

To nie są diagnozy.
To prosta mapa pomagająca dobrać następny krok.

CEL

Nauczyć klienta orientacyjnego rozpoznawania poziomu pobudzenia i zauważania, że różne poziomy mogą wymagać różnych strategii.

DLA KOGO

Osoby zauważające emocję dopiero przy bardzo wysokiej intensywności. Klienci mający trudność z rozpoznaniem własnego stanu. Osoby potrzebujące prostej mapy doboru praktyki.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

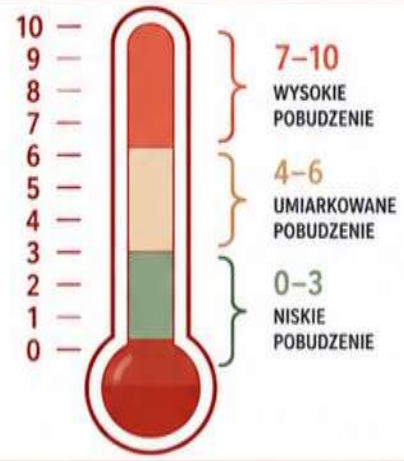
Czy klient ocenia niski poziom jako „leniwy", a wysoki jako „zły"? Czy potrafi wykorzystać sygnały ciała, myśli i impulsów? Czy jego opis odpowiada wybranej liczbie z jego własnej perspektywy?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Po jakim sygnale najłatwiej rozpoznajesz wzrost pobudzenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie stosuj sztywnych progów jako uniwersalnej normy klinicznej. Skala ma pomóc klientowi budować osobistą orientację i zauważać zmianę w czasie.



CIAŁO?
Czy jest dużo napięcia? Czy ruchy są szybkie czy powolne?

ODDECH?
Czy jego tempo jest łatwe do zauważenia?

MYŚLI?
Wolniejsze? Szybkie? Wiele myśli naraz?

IMPULS?
Czy pojawia się silna potrzeba działania, ucieczki, odpowiedzi albo wycofania?

NAJPIERW ZLOKALIZUJ SWÓJ STAN

#060

PIERWSZY SYGNAŁ EMOCJI

Ćwiczenie pomaga rozpoznać najwcześniejszy sygnał pojawiającej się reakcji emocjonalnej.

5–7 min | Wczesne rozpoznanie | Zauważ wcześniej

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie niedawną sytuację o łagodnej lub umiarkowanej intensywności.
   Nie wybieraj najbardziej obciążającego wydarzenia.
2. Zauważ moment, kiedy emocja była już wyraźna.
   Teraz cofnij się trochę wcześniej.
   Co wydarzyło się kilka chwil przed tym?
3. **Sprawdź ciało.**
   Czy szczęka zaczęła się napinać?
   Czy barki się uniosły?
   Czy pojawił się ucisk?
4. **Teraz oddech.**
   Czy tempo się zmieniło?
5. **Myśli.**
   Czy pojawiło się jedno konkretne zdanie?
   Na przykład:
   Znowu to samo.
   Muszę coś zrobić.
   Nie dam rady.
6. **Zachowanie.**
   Czy zacząłeś mówić szybciej?
   Patrzeć w dół?
   Poruszać nogą?
7. **Sprawdź:**
   Jaki był pierwszy sygnał, który dziś potrafisz zauważyć?
   Nie musiał być pierwszy w rzeczywistości.
   Szukamy najwcześniejszego sygnału dostępnego Twojej pamięci.

CEL

Pomóc klientowi wcześniej rozpoznawać uruchamianie reakcji emocjonalnej.

DLA KOGO

Osoby zauważające emocję dopiero po silnej reakcji. Klienci mówiący: „To pojawia się nagle". Osoby pracujące nad wcześniejszym zastosowaniem strategii regulacyjnych.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient koncentruje się wyłącznie na końcowej reakcji? Czy potrafi znaleźć subtelny wcześniejszy sygnał? Czy próbuje ustalić jedną uniwersalną oznakę dla wszystkich emocji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki sygnał może następnym razem powiedzieć Ci wcześniej: moja reakcja właśnie zaczyna narastać?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Celem nie jest perfekcyjne odtworzenie sekwencji. Nawet jeden rozpoznawalny, wcześniejszy sygnał może stać się użytecznym punktem rozpoczęcia regulacji.



#061

EMOCJA, CIAŁO, IMPULS

Ćwiczenie porządkuje reakcję emocjonalną w trzech obszarach: emocja, sygnał ciała i impuls do działania.

5–7 min | Trzy elementy reakcji | Więcej świadomości

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Wybierz niedawną emocję o tolerowanej intensywności.
   Najpierw nazwij emocję.
   Na przykład:
   - Złość.
   - Lęk.
   - Wstyd.
   - Smutek.
2. Teraz ciało.
   Gdzie zauważałeś lub zauważałaś reakcję?
   Może:
   - Napięcie w szczęce.
   - Ucisk w klatce.
   - Ciepło na twarzy.
   - Ciężar w ciele.
3. Teraz trzeci element:
   Impuls.
   Co ciało i umysł chciały zrobić?
   - Odpowiedzieć natychmiast?
   - Wyjść?
   - Schować się?
   - Przerwać rozmowę?
   - Sprawdzić telefon?
4. Powiedz trzy krótkie zdania:
   - Czułem lub czułam...
   - W ciele zauważałem lub zauważałam...
   - Pojawił się impuls, żeby...
5. Zatrzymaj się.
   Emocja nie jest tym samym co impuls.
   Impuls nie jest jeszcze działaniem.
   Zauważenie tych trzech elementów tworzy więcej informacji przed kolejnym krokiem.

CEL

Pomóc klientowi rozdzielić trzy elementy reakcji i zwiększyć świadomość impulsu poprzedzającego działanie.

DLA KOGO

Osoby szybko reagujące pod wpływem emocji. Klienci mający trudność z odróżnieniem uczucia od działania. Osoby pracujące nad świadomym wyborem reakcji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

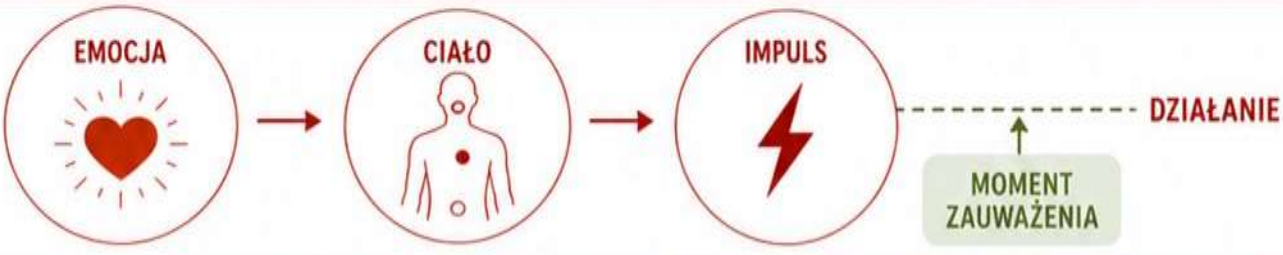
Czy klient utożsamia emocję z zachowaniem?
Czy potrafi nazwać impuls bez oceniania go?
Czy jeden z trzech obszarów jest regularnie pomijany?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który element najczęściej zauważasz jako pierwszy: emocję, ciało czy impuls?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie sugeruj, że każdy impuls powinien być powstrzymany. Najpierw uczymy się zauważać tendencję do działania. Decyzja dotycząca reakcji pojawia się w kolejnym etapie.



#062

NAZWIJ, ZANIM ZAREAGUJESZ

Krótka praktyka polegająca na nazwaniu aktualnej emocji lub stanu przed wykonaniem automatycznej reakcji.

1–3 min | Krótka pauza | Nazwa przed reakcją

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij sobie łagodną sytuację, w której szybko zareagowałeś lub zareagowałaś.

Teraz wyobraź sobie moment tuż przed działaniem.
Nie zatrzymujemy całej sytuacji.
Dodajemy tylko jedno krótkie rozpoznanie.

Zauważ emocję lub stan.
Powiedz w myślach jedno słowo.
Złość.
Lęk.
Napięcie.
Frustracja.
Niepewność.

Jeżeli trudno nazwać emocję, możesz powiedzieć:
Silne pobudzenie.

Następnie jeden moment pauzy.
Emocja została nazwana.
Teraz zapytaj:
Co chcę zrobić dalej?

Nie: Co powinienem czuć?
Nie: Jak natychmiast usunąć emocję?
Tylko: Co chcę zrobić dalej?

Ćwiczymy krótką sekwencję:
ZAUWAŻ.
NAZWIJ.
ZAPYTAJ O NASTĘPNY KROK.

CEL

Stworzyć prosty moment rozpoznania emocji pomiędzy pobudzeniem a reakcją.

DLA KOGO

Osoby reagujące bardzo szybko. Klienci rozpoznający emocję dopiero po działaniu. Osoby potrzebujące krótkiego narzędzia możliwego do zastosowania w codziennych sytuacjach.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient szuka idealnej nazwy emocji? Czy samo nazywanie uruchamia dodatkową ocenę? Czy po nazwaniu pojawia się choć minimalna możliwość zauważenia wyboru?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jakie jedno słowo najczęściej mogłoby pomóc Ci wcześniej rozpoznać własny stan?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nazwa nie jest techniką gwarantującą obniżenie intensywności. Jej funkcją jest zwiększenie świadomości aktualnego stanu przed dalszą reakcją.



NAZWA NIE USUWA EMOCJI. POMAGA JĄ ROZPOZNAĆ.

#063

JEDEN ODDECH PRZED DZIAŁANIEM

Ćwiczenie wykorzystuje jeden naturalny oddech jako bardzo krótki punkt zatrzymania przed wykonaniem reakcji. Oddech nie służy uspokajaniu na siłę, lecz zaznaczeniu momentu pomiędzy impulsem a działaniem.

30–90 sekund | Szybka pauza | Przed działaniem

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij sobie prostą sytuację, w której pojawia się szybki impuls do działania.

Może to być potrzeba natychmiastowej odpowiedzi.
Sięgnięcia po telefon.
Przerwania rozmowy.

Zanim przejdziemy do działania, dodamy jeden element.
Jeden naturalny oddech.

Nie pogłębiaj go.
Nie próbuj oddychać spokojniej.

Zauważ wdech.
Zauważ wydech.

W czasie tego jednego oddechu sprawdź:
Co teraz czuję?
Jaki impuls jest obecny?

Kiedy wydech się kończy, zapytaj:
Co chcę zrobić dalej?

Możesz wykonać działanie.
Możesz je zmienić.
Możesz odłożyć je o chwilę.

Najważniejsze jest to, że reakcja została zauważona przed wykonaniem.

CEL

Stworzyć prostą, krótką pauzę pomagającą klientowi zauważyć własny stan przed wykonaniem działania.

DLA KOGO

Osoby reagujące szybko pod wpływem pobudzenia. Klienci potrzebujący praktyki możliwej do zastosowania w kilka sekund. Osoby, które dobrze tolerują krótkie skupienie na oddechu.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

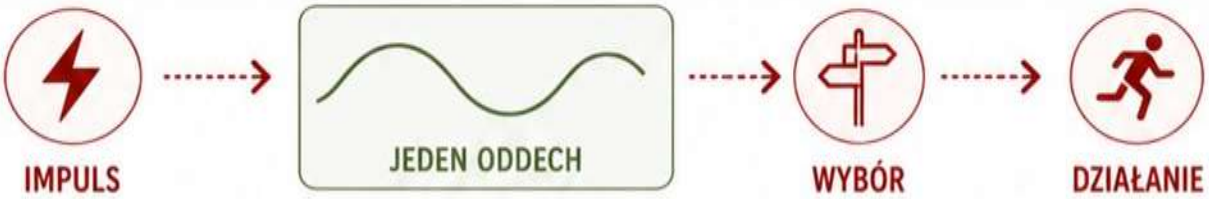
Czy klient zaczyna celowo kontrolować oddech? Czy jeden oddech jest wystarczający, aby zauważyć impuls? Czy pauza zwiększa frustrację lub poczucie presji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co udało Ci się zauważyć w czasie jednego oddechu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Jeżeli skupienie na oddechu zwiększa dyskomfort, użyj innej krótkiej kotwicy: kontaktu stóp z podłogą, dłoni z ubraniem lub jednego konkretnego elementu otoczenia.



NIE ZMIENIAJ ODDECHU. ZAUWAŻ GO.

#064

POSZERZ POLE UWAGI

Praktyka pomaga zmniejszyć nadmierne zawężenie uwagi na jednym intensywnym doświadczeniu poprzez świadome zauważanie szerszego otoczenia, ciała i kilku równocześnie obecnych bodźców.

3–5 min	Szersze pole	Orientacja

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Zauważ, gdzie teraz znajduje się Twoja uwaga.

Może być bardzo mocno skupiona na jednej myśli.
Jednym odczuciu.
Jednym problemie.

Nie odpychaj tego elementu.
Zauważ:
To jest teraz bardzo wyraźne.

Teraz dodaj jeden element otoczenia.
Zauważ przedmiot przed sobą.
Nie tracąc całkowicie kontaktu z pierwszym doświadczeniem, zauważ także jeden dźwięk.
Teraz stopy.
Sprawdź kontakt z podłogą.
Zauważ przestrzeń po lewej i po prawej stronie.

Nie musisz usuwać intensywnego doświadczenia.
Pozwól mu być jednym elementem większego pola.

Myśl jest obecna.
I podłoga jest obecna.
Odczucie jest obecne.
I dźwięk jest obecny.
Problem jest obecny.
I pomieszczenie jest obecne.

Sprawdź:
Czy Twoja uwaga może objąć trochę więcej niż jeden element?"

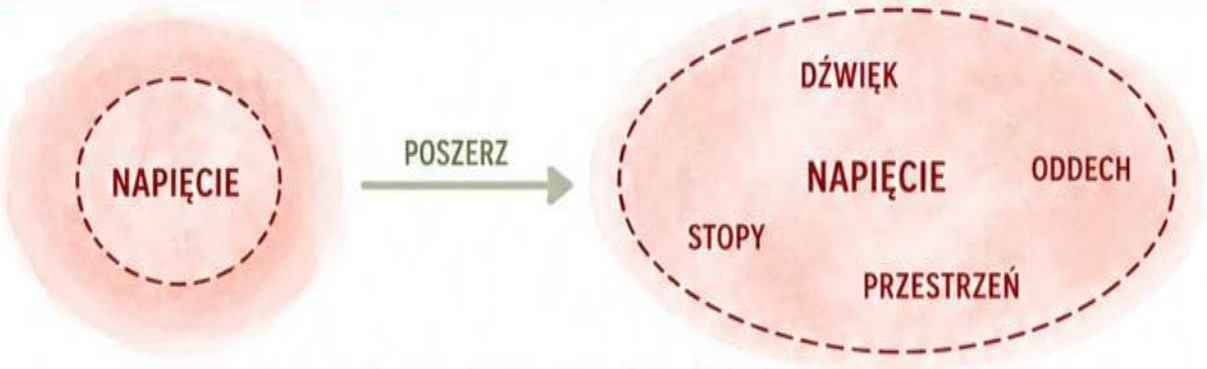
CEL
Pomóc klientowi rozszerzyć uwagę, gdy jest ona silnie pochłonięta jednym odczuciem, myślą lub bodźcem.

DLA KOGO
Osoby skupione wyłącznie na jednym objawie lub problemie. Klienci doświadczający zawężenia uwagi przy wzroście pobudzenia. Osoby dobrze tolerujące praktyki orientacyjne.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
Czy klient próbuje wypchnąć pierwotne doświadczenie? Czy potrafi dodać elementy otoczenia bez całkowitej utraty orientacji? Czy szerokie pole uwagi jest tolerowane?

PYTANIE PO ĆWICZENIU
Co zmieniło sie, kiedy intensywne doświadczenie stało się jednym z kilku zauważanych elementów?

WSKAZÓWKA KLINICZNA
Nie mów klientowi, że problem jest „mały" lub „nieważny". Poszerzenie uwagi zmienia zakres obserwacji, a nie wartość lub znaczenie doświadczenia.



JEDNO DOŚWIADCZENIE MOŻE BYĆ CZĘŚCIĄ WIĘKSZEGO POLA.

#065

ZAUWAŻ NARASTANIE

Ćwiczenie pomaga obserwować zmianę intensywności pobudzenia w czasie. Klient uczy się rozpoznawać, że reakcja może narastać stopniowo i dawać wcześniej dostępne sygnały.

5–7 min | Zmiana w czasie | Wcześniejszy sygnał

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie umiarkowanie trudną sytuację. Wyobraź sobie jej początek.
2. Na początku pobudzenie mogło być na poziomie 2 lub 3. Co wtedy zauważałeś lub zauważałaś?
3. Teraz kolejny moment. Może poziom wzrósł do 4 lub 5. Co się zmieniło?
   - Tempo myśli?
   - Napięcie?
   - Głos?
   - Ruch?
4. Potem poziom 6 lub 7. Jaki kolejny sygnał się pojawił?
5. Nie musimy odtwarzać sytuacji idealnie. Sprawdź tylko sekwencję:
   WCZEŚNIEJ.
   PÓŹNIEJ.
   JESZCZE PÓŹNIEJ.
6. W którym momencie reakcja stała się dla Ciebie wyraźna? A jaki sygnał był obecny trochę wcześniej? Zaznacz ten wcześniejszy punkt.
7. To właśnie moment, którego możemy uczyć się zauważać.

CEL

Zwiększyć zdolność zauważania zmian intensywności zanim pobudzenie osiągnie bardzo wysoki poziom.

DLA KOGO

Osoby opisujące reakcje jako nagłe.
Klienci zauważający stan dopiero po przekroczeniu własnej tolerancji.
Osoby pracujące nad wcześniejszym zastosowaniem regulacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient pamięta wyłącznie moment najwyższej intensywności?
Czy potrafi wskazać zmiany w zachowaniu lub ciele?
Czy opowieść o narastaniu zwiększa aktualne pobudzenie?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który wcześniejszy sygnał może stać się Twoim osobistym znakiem: czas sprawdzić poziom pobudzenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Jeżeli odtwarzanie sytuacji zwiększa pobudzenie, przerwij analizę i wróć do bieżącej orientacji. Ćwiczenie ma budować mapę sygnałów, a nie prowadzić do intensywnej ekspozycji.



#066

GDZIE JEST GRANICA TOLERANCJI?

Ćwiczenie pomaga klientowi rozpoznać orientacyjny moment, w którym dalsze skupienie na doświadczeniu przestaje być użyteczne i zaczyna prowadzić do przeciążenia. Granica tolerancji jest indywidualna i zmienna.

5–7 min | Granica tolerancji | Uproszczenie

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Przypomnij sobie ćwiczenie lub sytuację, w której przez pewien czas mogłeś lub mogłaś pozostawać w kontakcie z doświadczeniem. Potem coś się zmieniło.

Sprawdź:
Jaki był pierwszy sygnał, że kontakt przestawał być użyteczny?

Może:
- Trudność ze słuchaniem instrukcji.
- Silne zawężenie uwagi.
- Rosnąca dezorientacja.
- Bardzo silny impuls do przerwania.
- Poczucie, że nie możesz zauważyć niczego poza jednym doświadczeniem.

Nie szukamy jednej liczby dla wszystkich sytuacji.
Szukamy Twoich sygnałów.

Dokończ zdanie:
Kiedy jestem jeszcze w tolerowanym kontakcie, potrafię...

Teraz:
Kiedy zaczynam być przeciążony lub przeciążona, zauważam...

I ostatnie:
Wtedy potrzebuję...

Może:
- Otworzyć oczy.
- Rozejrzeć się.
- Zauważyć stopy.
- Przerwać ćwiczenie.
- Porozmawiać.
- Zmienić pozycję.

Granica nie jest porażką.
To informacja pomagająca dobrać kolejny krok.

CEL

Pomóc klientowi rozpoznawać własne sygnały wskazujące, że należy uprościć praktykę, zmienić kotwicę lub wrócić do orientacji zewnętrznej.

DLA KOGO

Osoby próbujące „wytrzymać" każde ćwiczenie. Klienci ignorujący sygnały przeciążenia. Osoby potrzebujące jasnej zgody na modyfikowanie praktyki.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient postrzega przerwanie praktyki jako porażkę? Czy potrafi rozpoznać własne sygnały przeciążenia? Czy wybrane strategie są realnie dostępne podczas sesji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki sygnał najwcześniej mówi Ci, że potrzebujesz zmienić sposób pracy?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Granica tolerancji nie jest stałym, precyzyjnym progiem. Może zależeć od dnia, kontekstu i aktualnego stanu klienta. Regularnie aktualizuj tę mapę.

MOGĘ OBSERWOWAĆ

Kontakt jest użyteczny.
Jestem obecny/a.
Mogę wybrać, na czym chcę się skupić.

SPRAWDŹ STAN

POTRZEBUJĘ UPROSZCZENIA

Pojawiają się pierwsze sygnały napięcia.
Warto uprościć, zmienić kotwicę lub wrócić do orientacji zewnętrznej.

PRZECIĄŻENIE

Kontakt staje się nieużyteczny.
Trudno regulować uwagę.
Ryzyko przeciążenia rośnie.

SŁUCHANIE ——— ORIENTACJA ——— MOŻLIWOŚĆ WYBORU

#067

WYBIERZ ŁAGODNIEJSZĄ KOTWICĘ

Ćwiczenie uczy świadomej zmiany punktu uwagi, gdy aktualna kotwica zwiększa dyskomfort. Klient porównuje kilka możliwych punktów i wybiera ten, który jest w danym momencie najbardziej tolerowany.

4–6 min | Elastyczna kotwica | Najbardziej dostępna

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Sprawdzimy kilka punktów uwagi.
Nie szukamy najlepszego na zawsze.
Szukamy najbardziej dostępnego teraz.

Pierwszy punkt:
Oddech.
Zauważ go przez kilka sekund.
Sprawdź:
Jak reaguje mój poziom pobudzenia?

Teraz stopy.
Kontakt z podłogą.
Ponownie sprawdź stan.

Następnie dłonie.
Temperatura.
Kontakt.

Teraz jeden neutralny przedmiot w pomieszczeniu.
Kształt.
Kolor.

Na końcu jeden dźwięk.

Nie oceniaj ćwiczeń.
Zapytaj:
Który punkt był dziś najłatwiejszy do zauważenia?
Który powodował najmniej dodatkowego napięcia?

Wybierz jedną łagodniejszą kotwicę.
Pozostań przy niej przez kilka chwil.
To może być Twój punkt powrotu na dzisiaj."

CEL

Pomóc klientowi elastycznie dobierać punkt uwagi do aktualnego stanu zamiast zmuszać się do jednej techniki.

DLA KOGO

Osoby odczuwające dyskomfort przy skupieniu na oddechu. Klienci przekonani, że istnieje tylko jedna „prawidłowa" kotwica mindfulness. Osoby potrzebujące bardziej indywidualnego doboru praktyki.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient wybiera kotwicę na podstawie przekonania, że „oddech powinien działać"?
- Czy jedna praktyka wyraźnie zwiększa dyskomfort?
- Czy klient rozumie, że wybór może zmieniać się w czasie?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Która kotwica jest dla Ciebie najbardziej dostępna właśnie dzisiaj?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie hierarchizuj kotwic. Skupienie na przedmiocie lub dźwięku nie jest „gorszą" praktyką od obserwacji oddechu. Adekwatność zależy od aktualnego klienta i kontekstu.

MOŻESZ ZMIENIĆ KOTWICĘ

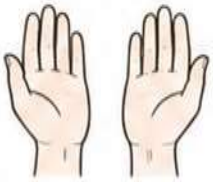
ODDECH



STOPY



DŁONIE



PRZEDMIOT



NAJBARDZIEJ DOSTĘPNA DZISIAJ

DŹWIĘK



#068

REGULACJA PRZEZ ORIENTACJĘ

Praktyka kieruje uwagę na konkretne informacje z aktualnego otoczenia. Orientacja pomaga klientowi zauważyć, gdzie się znajduje, co jest przed nim i jakie neutralne bodźce są obecnie dostępne.

3–5 min | Otwarte oczy | Bodźce zewnętrzne

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Pozwól oczom pozostać otwartym.
Rozejrzyj się powoli.

Zauważ trzy stabilne przedmioty w pomieszczeniu.
Może to być:

- Stół.
- Drzwi.
- Fotel.

Nazwij je.

Teraz znajdź dwa kolory.
Jeden jasny.
Jeden ciemniejszy.

Zauważ jedną pionową linię.
I jedną poziomą.

Sprawdź podłogę.
Zauważ, gdzie kończy się najbliższa ściana.

Teraz powiedz sobie:
Jestem w tym pomieszczeniu.
W tej chwili widzę...
I nazwij jeden element.
Słyszę...
I nazwij jeden dźwięk.
Czuję kontakt...
I zauważ jedno miejsce ciała stykające się z powierzchnią.

Pozostań przy aktualnym otoczeniu jeszcze przez chwilę."

CEL

Pomóc klientowi odzyskać kontakt z aktualną przestrzenią poprzez świadome zauważanie prostych informacji z otoczenia.

DLA KOGO

Osoby, u których skupienie na doświadczeniu wewnętrznym nasila pobudzenie. Klienci potrzebujący praktyki z otwartymi oczami. Osoby dobrze reagujące na konkretne bodźce zewnętrzne.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient rozgląda się bardzo szybko?
Czy konkretne pytania zwiększają orientację?
Czy praktyka zewnętrzna jest lepiej tolerowana od skupienia wewnętrznego?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który element otoczenia najbardziej pomagał Ci wracać do aktualnego miejsca?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Używaj prostych i faktycznie obecnych bodźców. Nie wymagaj od klienta powtarzania zdań o bezpieczeństwie, jeżeli nie odpowiadają one jego realnemu doświadczeniu.



WIDZĘ

SŁYSZĘ

CZUJĘ KONTAKT

#069

ZMNIEJSZ TEMPO O DZIESIĘĆ PROCENT

Ćwiczenie wprowadza bardzo niewielką zmianę tempa działania. Klient nie zatrzymuje się całkowicie, lecz wykonuje wybraną prostą czynność odrobinę wolniej i obserwuje reakcję.

3–5 min	Mała zmiana	Więcej zauważania

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Wybierz prostą czynność.
   Może to być sięgnięcie po szklankę.
   Przesunięcie dłoni.
   Wstanie z krzesła.
2. Nie będziemy wykonywać ruchu bardzo wolno.
   Zmniejsz tempo tylko odrobinę.
   Wyobraź sobie:
   O dziesięć procent.
3. Rozpocznij ruch.
   Zauważ początek.
   Wykonuj go trochę wolniej niż zwykle.
   Sprawdź, czy nadal możesz oddychać naturalnie.
   Zauważ środek ruchu.
   I zakończenie.
4. Teraz sprawdź:
   Co dzieje się z napięciem?
   Co dzieje się z uwagą?
   Czy pojawia się niecierpliwość?
5. Powtórz czynność jeszcze raz.
   Tylko odrobinę wolniej niż automatycznie.
   Nie zatrzymujemy działania.
   Zmniejszamy tempo na tyle, aby móc je zauważyć.

CEL — Pomóc klientowi zmniejszyć automatyczne przyspieszenie bez wymuszania całkowitego zatrzymania.

DLA KOGO —
Osoby działające szybciej przy wzroście pobudzenia. Klienci mówiący, chodzący lub wykonujący zadania w pośpiechu. Osoby źle tolerujące długie zatrzymanie lub bezruch.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ —
Czy klient przesadnie spowalnia ruch? Czy wolniejsze tempo zwiększa irytację? Czy niewielka zmiana pozwala wcześniej zauważyć pobudzenie?

PYTANIE PO ĆWICZENIU —
Co stało się bardziej zauważalne, kiedy zmniejszyłeś lub zmniejszyłaś tempo tylko odrobinę?

WSKAZÓWKA KLINICZNA —
„Dziesięć procent" jest metaforą niewielkiej zmiany, a nie dokładnym pomiarem. Celem jest znalezienie tempa, które zwiększa świadomość bez tworzenia sztucznego ruchu.



#070

EMOCJA BEZ NATYCHMIASTOWEGO DZIAŁANIA

Ćwiczenie pomaga rozróżnić obecność emocji od konieczności natychmiastowego wykonania impulsu, który jej towarzyszy. Klient obserwuje krótki, tolerowany moment przed decyzją o działaniu.

4–6 min | Emocja i impuls | Jeszcze mogę wybrać

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie łagodną sytuację, w której pojawiła się emocja i szybki impuls.
   Na przykład:
   - Złość i potrzeba natychmiastowej odpowiedzi.
   - Lęk i potrzeba sprawdzenia czegoś.
   - Frustracja i potrzeba przerwania rozmowy.
2. Najpierw nazwij emocję.
   Teraz zauważ impuls.
   Powiedz:
   - Czuję...
   - I pojawia się impuls, żeby...
3. Zatrzymaj się na jeden moment.
   Nie mówimy:
   - Nie wolno mi tego zrobić.

   Mówimy:
   - Impuls jest obecny.
   - Działanie jeszcze nie zostało wykonane.
4. Zauważ ciało.
   - Jeden punkt kontaktu.
   - Jeden naturalny oddech lub jeden dźwięk.
5. Teraz zapytaj:
   - Czy chcę wykonać ten impuls dokładnie tak, jak pojawił się automatycznie?
   - Czy potrzebuję zmienić sposób działania?
   - Czy potrzebuję jeszcze chwili?
6. Emocja może pozostać.
   Decyzja nadal może być świadoma.

CEL

Zwiększyć świadomość różnicy pomiędzy emocją, impulsem i świadomym działaniem.

DLA KOGO

Osoby szybko podejmujące działania pod wpływem emocji. Klienci utożsamiający pojawienie się impulsu z koniecznością reakcji. Osoby gotowe do pracy z łagodnymi lub umiarkowanymi impulsami.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient rozumie praktykę jako zakaz działania? Czy próbuje tłumić emocję? Czy potrafi zauważyć impuls jako oddzielny element?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co zmienia się, kiedy zauważasz: impuls jest obecny, ale działanie jeszcze nie nastąpiło?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Stosuj ćwiczenie z łagodnymi i bezpiecznymi przykładami. Nie wykorzystuj krótkiej praktyki mindfulness jako zamiennika procedur bezpieczeństwa lub interwencji wymaganych w sytuacji wysokiego ryzyka.



#071

ŚWIADOMY WYBÓR NASTĘPNEGO KROKU

Praktyka pomaga klientowi po krótkim rozpoznaniu stanu wybrać jeden realny następny krok. Wybór nie musi być idealny ani rozwiązywać całego problemu.

4–6 min | Jeden krok | Świadomy wybór

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. **Najpierw sprawdź stan.**
   - Co czuję?
   - Jaki jest poziom pobudzenia?
   - Jaki impuls jest obecny?
2. **Teraz nie rozwiązuj całej sytuacji.**
   Zapytaj:
   - Jaki jest jeden następny krok?
3. **Może to być:**
   - Poprosić o chwilę przerwy.
   - Odpowiedzieć jednym zdaniem.
   - Napić się wody.
   - Wrócić do zadania.
   - Zapisać myśl.
   - Powiedzieć, że potrzebuję czasu.
   - Zadać pytanie.
4. **Nie wybieraj pięciu kroków.**
   Wybierz jeden.
5. **Następnie sprawdź:**
   - Czy ten krok jest możliwy teraz?
   - Czy odpowiada aktualnej sytuacji?
   - Czy wykonuję go świadomie, czy wyłącznie automatycznie?
6. **Powiedz:**
   Mój następny krok to...
7. **Zauważ jeden oddech lub kontakt stóp z podłogą.**
   I wyobraź sobie wykonanie tylko tego jednego kroku.

CEL

Przenieść klienta od samego zauważania emocji do świadomego wyboru konkretnego, możliwego działania.

DLA KOGO

Osoby zatrzymujące się na analizie własnego stanu. Klienci czujący presję znalezienia idealnego rozwiązania. Osoby potrzebujące prostego przejścia od regulacji do działania.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

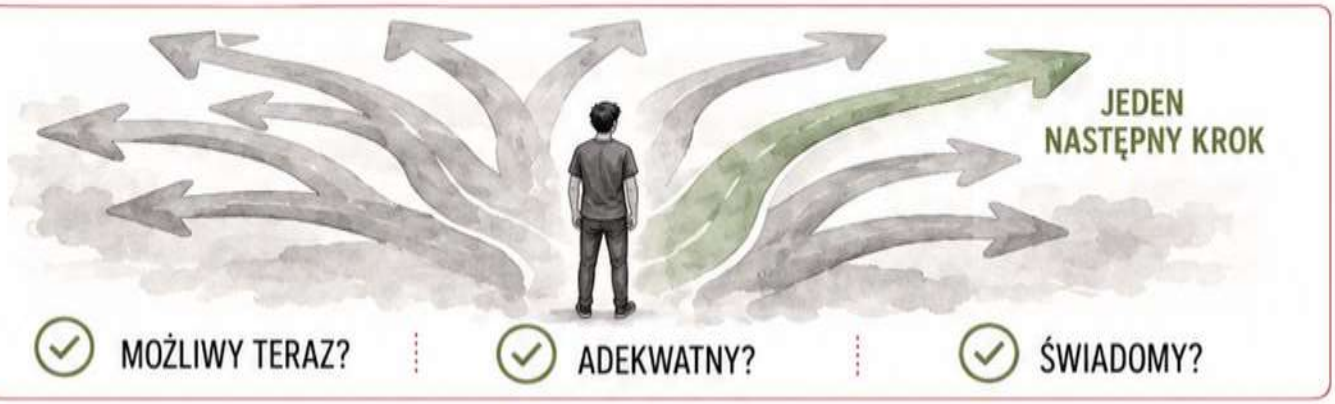
Czy klient próbuje rozwiązać cały problem? Czy wybiera krok nierealny w aktualnym momencie? Czy decyzja jest reakcją automatyczną czy świadomie rozważonym działaniem?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki jeden krok staje się możliwy, kiedy nie próbujesz rozwiązać wszystkiego naraz?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Świadomy wybór nie gwarantuje idealnej decyzji. Celem jest zwiększenie udziału świadomości w procesie działania i ograniczenie wyłącznie automatycznej reakcji.



#072

CO POMAGA, A CO NASILA?

Ćwiczenie pomaga klientowi obserwować rzeczywisty wpływ różnych działań i punktów uwagi na poziom pobudzenia. Zamiast zakładać, że strategia „powinna działać", klient sprawdza własną reakcję.

5–7 min

Realny wpływ

Mapa regulacji

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Wybierz jedną prostą strategię, której czasami używasz. Może to być:
   - Skupienie na oddechu.
   - Ruch.
   - Rozmowa.
   - Cisza.
   - Kontakt z otoczeniem.
   - Sprawdzenie telefonu.
2. Najpierw zauważ aktualny poziom pobudzenia od 0 do 10.
3. Teraz przypomnij sobie, co zwykle robisz. Zapytaj:
   - Co dzieje się przez pierwszą minutę?
   - Co dzieje się po kilku minutach?
4. Czy pobudzenie:
   - Spada?
   - Pozostaje podobne?
   - Narasta?
5. Czy mam więcej możliwości wyboru?
6. Czy uwaga staje się szersza czy bardziej zawężona?
7. Teraz podziel strategie na dwie robocze kategorie:
   - **CZĘSTO POMAGA MI ODZYSKAĆ WIĘCEJ WYBORU.**
   - **CZĘSTO NASILA MÓJ STAN LUB AUTOMATYCZNOŚĆ.**
8. Nie tworzymy listy dobrych i złych czynności. Obserwujemy realny wpływ w konkretnych warunkach.

CEL

Budować indywidualną wiedzę klienta o tym, jakie działania aktualnie wspierają regulację, a jakie zwiększają pobudzenie.

DLA KOGO

Osoby stosujące strategie automatycznie bez sprawdzania ich efektu. Klienci przekonani, że jedna technika powinna działać zawsze. Osoby potrzebujące bardziej spersonalizowanej mapy regulacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient ocenia strategię wyłącznie na podstawie natychmiastowej ulgi?
- Czy dana czynność pomaga krótkoterminowo, ale później zwiększa trudność?
- Czy wpływ strategii zmienia się zależnie od poziomu pobudzenia?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Która czynność najczęściej daje Ci więcej możliwości świadomego wyboru?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Unikaj tworzenia uniwersalnych kategorii „pomaga" i „szkodzi". Ten sam sposób działania może mieć różny wpływ zależnie od kontekstu, intensywności emocji i funkcji zachowania.

CZĘSTO POMAGA MI ODZYSKAĆ WYBÓR

POBUDZENIE PRZED 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 POBUDZENIE PO

?

SPRAWDŹ REALNY WPŁYW

CZĘSTO NASILA LUB ZAWĘŻA

POBUDZENIE PRZED 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 POBUDZENIE PO

#073

MIKROREGULACJA W TRZECH KROKACH

Krótki mikroprotokół pomagający zauważyć stan, wybrać jeden prosty punkt regulacji i sprawdzić, czy pojawia się choć odrobina więcej możliwości wyboru.

1–3 min | Krótka struktura | Mała zmiana

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1 SPRAWDŹ STAN

- Co teraz czuję?
- Jak silne jest pobudzenie od 0 do 10?
- Jaki impuls jest obecny?

Nie ma potrzeby długiej analizy — wystarczy krótka zauważalność.

2 WYBIERZ JEDEN PUNKT REGULACJI

Wybierz jeden prosty punkt regulacji, np.: stopy na podłodze, kontakt z oparciem, jeden dźwięk, rozejrzenie się po pomieszczeniu, zmniejszenie tempa, jeden naturalny oddech. Nie używaj wszystkiego naraz.

3 SPRAWDŹ PONOWNIE

- Co zmieniło się w moim stanie?
- Czy pobudzenie jest wyższe, niższe czy podobne?
- Czy mam więcej, mniej czy tyle samo możliwości wyboru?

Na tej podstawie zdecyduj, co dalej:

- Kontynuuję
- Zmieniam strategię
- Przerywam
- Proszę o wsparcie

CEL

Bardzo prosty mikroprotokół do codziennych sytuacji i krótkich wzrostów pobudzenia.

DLA KOGO

Dla osób, które potrzebują jasnej, krótkiej struktury, znają podstawy modułu i mają trudność z wybraniem strategii w chwili aktywacji.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Stosowanie zbyt wielu strategii naraz, oczekiwanie, że pobudzenie spadnie od razu do zera oraz pomijanie ponownej oceny stanu.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który z trzech kroków najłatwiej będzie Ci zapamiętać w codziennej sytuacji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Krok trzeci jest kluczowy. Obserwuj rzeczywisty efekt strategii, zanim automatycznie przejdziesz dalej.

1. SPRAWDŹ STAN

- Co teraz czuję?
- Pobudzenie 0–10?
- Jaki impuls jest obecny?

→

2. WYBIERZ JEDEN PUNKT REGULACJI

Wybierz jeden prosty punkt, np. stopy na podłodze, kontakt z oparciem, jeden dźwięk, rozejrzenie się, zmniejszenie tempa, jeden naturalny oddech.

→

3. SPRAWDŹ PONOWNIE

- Co zmieniło się w moim stanie?
- Pobudzenie wyższe, niższe czy podobne?
- Więcej, mniej czy tyle samo możliwości wyboru?

KONTYNUUJ | ZMIEŃ | PRZERWIJ | WSPARCIE

#074

POWRÓT PO SILNEJ REAKCJI

Krótka praktyka pomagająca wrócić do orientacji po silniejszej reakcji emocjonalnej. Celem nie jest analiza zdarzenia, lecz odzyskanie kontaktu z teraźniejszością i sprawdzenie, czego potrzeba teraz.

3–5 min

Powrót do orientacji

Najpierw wróć do kontaktu

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Zauważ, że silna reakcja już się wydarzyła. Nie oceniamy jej. Sprawdzamy tylko: co jest obecne teraz?
2. Pozwól oczom wrócić do otoczenia. Rozejrzyj się powoli. Znajdź trzy stabilne elementy w pomieszczeniu.
3. Dodaj jeden punkt kontaktu z ciałem: stopy na podłodze, kontakt z krzesłem, ciężar dłoni albo oparcie pleców.
4. Jeżeli oddech jest dostępny, zauważ jeden wdech i jeden wydech. Jeśli nie — wybierz dźwięk lub przedmiot.
5. Nazwij najbliższą potrzebę tej chwili: chwila ciszy, łyk wody, krótsza instrukcja, pauza, wsparcie, jedno proste pytanie.
6. Sprawdź ponownie: czy mam teraz choć odrobinę więcej orientacji niż przed chwilą?

Dopiero po odzyskaniu minimalnego kontaktu można wybierać kolejny krok.

CEL

Pomóc klientowi wrócić do aktualnego miejsca i chwili po silniejszej reakcji emocjonalnej.

DLA KOGO

Dla osób, które po silnym pobudzeniu potrzebują prostego sposobu powrotu do kontaktu z otoczeniem i ciałem.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient nie przechodzi od razu do analizy? Czy orientacja rzeczywiście wraca? Czy potrzebna jest prostsza kotwica?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co najbardziej pomogło Ci wrócić po silnej reakcji: otoczenie, ciało czy krótka pauza?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Najpierw orientacja, potem znaczenie. Nie przyspieszaj analizy, jeśli kontakt z teraźniejszością jeszcze nie wrócił.



#075
MOJA MAPA REGULACJI

Strona podsumowująca moduł, która pomaga uporządkować własne sygnały, kotwice i strategie. Klient buduje prostą osobista mapę tego, co wspiera regulację, a co zwykle nasila przeciążenie.

5–7 min | Osobista mapa | Podsumowanie modułu

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Podziel kartę na kilka prostych obszarów. Nie szukamy mapy idealnej — tylko użytecznej.
2. Zapisz swoje najwcześniejsze sygnały: co mówi Ci, że pobudzenie zaczyna rosnąć?
3. Wpisz punkty regulacji, które bywają najbardziej dostępne: oddech, stopy, kontakt z oparciem, dźwięk, przedmiot, ruch, orientacja.
4. Zaznacz, co często pomaga odzyskać więcej możliwości wyboru.
5. Zaznacz też, co zwykle nasila napięcie, zawęża uwagę lub przyspiesza reakcję.
6. Na końcu dopisz swój pierwszy krok: co zrobię najpierw, gdy zauważę wzrost pobudzenia?

Mapa ma być prosta, konkretna i możliwa do użycia w realnej sytuacji.

CEL
Zebrać w jednym miejscu najważniejsze elementy własnej regulacji i ułatwić szybkie sięgnięcie po adekwatny krok.

DLA KOGO
Dla osób kończących moduł lub potrzebujących uporządkować rozproszone strategie w jedną osobistą mapę.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
Czy mapa jest konkretna? Czy zawiera realnie dostępne kotwice? Czy rozróżnia to, co pomaga, od tego, co nasila stan?

PYTANIE PO ĆWICZENIU
Który element Twojej mapy jest dziś dla Ciebie najważniejszy?

WSKAZÓWKA KLINICZNA
Mapa nie musi być rozbudowana. Najlepiej działa wtedy, gdy można do niej wrócić szybko i bez dodatkowego przeciążenia.

WCZESNE SYGNAŁY → **CO POMAGA** → **CO NASILA**

MOJE KOTWICE → **MÓJ PIERWSZY KROK**

NISKI / UMIARKOWANY / WYSOKI STAN

NISKI | UMIARKOWANY | WYSOKI

#076

PRAKTYKA „ZAUWAŻ, UREGULUJ, WYBIERZ"

Końcowa praktyka integrująca cały moduł. Klient uczy się najpierw zauważać stan, potem dodać jeden prosty element regulacji i na końcu wybrać świadomy następny krok.

2–4 min | Integracja modułu | Sekwencja 3 kroków

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. **ZAUWAŻ.** Sprawdź: co teraz czuję? Jak silne jest pobudzenie? Co dzieje się w ciele? Jaki impuls jest obecny?
2. Nie zatrzymuj się długo na analizie. Wystarczy krótka, jasna zauważalność.
3. **UREGULUJ.** Wybierz jeden prosty punkt regulacji dostępny właśnie teraz: stopy, kontakt z oparciem, jeden dźwięk, orientacja w pomieszczeniu, jeden naturalny oddech lub zmniejszenie tempa.
4. Pozostań przy nim przez krótką chwilę i sprawdź, co zmienia się w stanie.
5. **WYBIERZ.** Zadaj pytanie: jaki jeden następny krok jest teraz najbardziej możliwy i adekwatny?
6. Na końcu sprawdź: czy mam teraz choć trochę więcej możliwości świadomego wyboru niż na początku?

To nie musi być duża zmiana — wystarczy odrobina większej orientacji i wyboru.

CEL

Zintegrować najważniejsze elementy modułu w jedną prostą i możliwą do zapamiętania sekwencję.

DLA KOGO

Dla osób, które chcą mieć jedną krótką praktykę do codziennego użycia przed reakcją lub w jej trakcie.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Czy klient używa tylko jednego punktu regulacji? Czy wybór końcowy jest realny? Czy praktyka zwiększa orientację zamiast presji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który z trzech elementów — zauważenie, regulacja czy wybór — najczęściej daje Ci największą zmianę?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Celem nie jest pełne uspokojenie. Celem jest odzyskanie choć odrobiny większego udziału świadomości w następnym kroku.

1 ZAUWAŻ
- emocja
- pobudzenie
- ciało
- impuls

→

2 UREGULUJ
- jeden punkt
- krótka chwila
- sprawdź zmianę

→

3 WYBIERZ
- jeden krok
- adekwatny
- świadomy

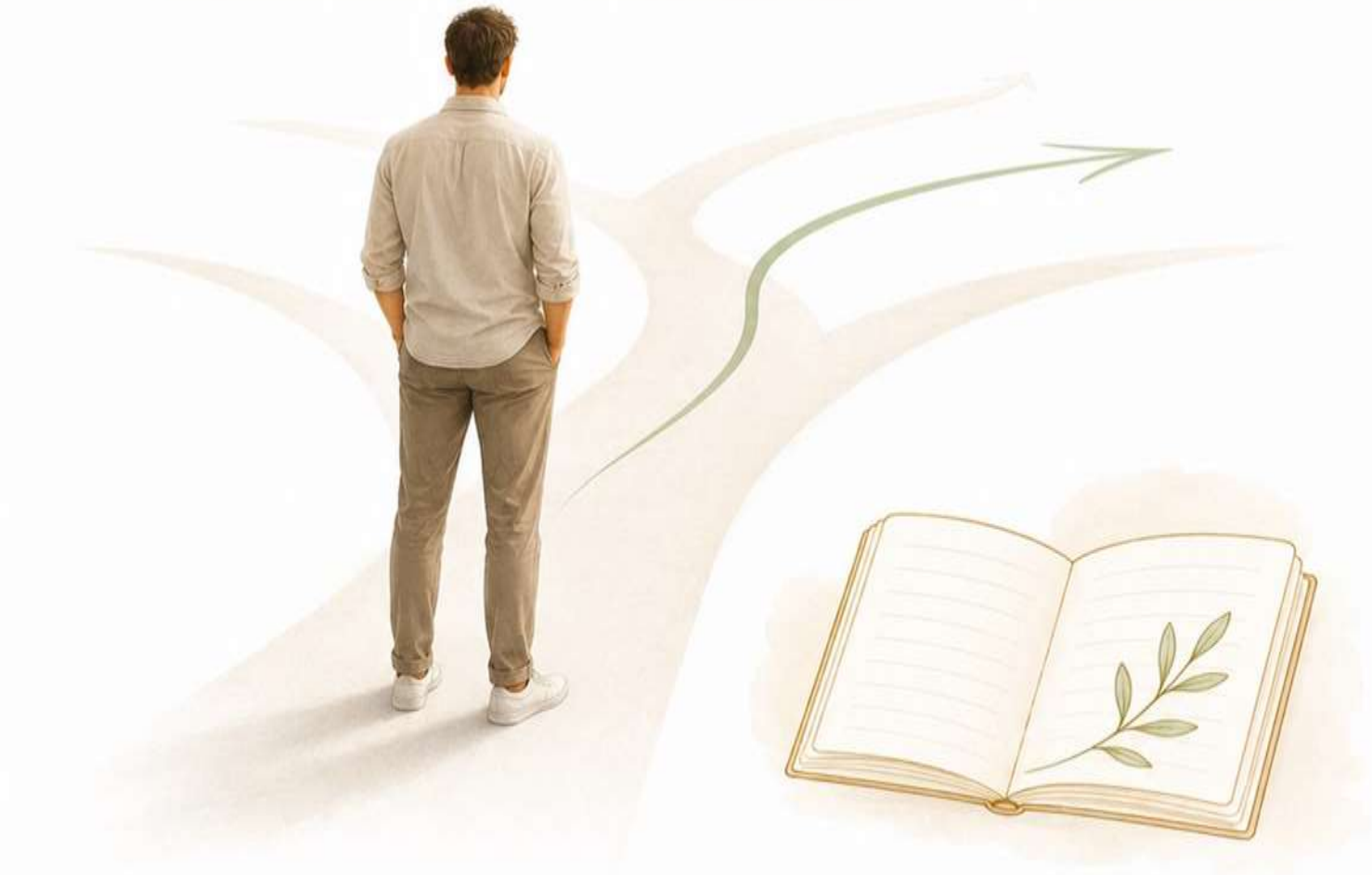
WIĘCEJ ORIENTACJI → WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI WYBORU

120
ĆWICZEŃ MINDFULNESS

Moduł 5: WARTOŚCI I ZAMKNIĘCIE

Gotowe praktyki do zastosowania podczas sesji

ZAUWAŻ → WYBIERZ KIERUNEK → ZRÓB KROK



PRAWA AUTORSKIE I ZASADY KORZYSTANIA

© 120 ĆWICZEŃ MINDFULNESS - Moduł 5: WARTOŚCI I ZAMKNIĘCIE

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla specjalistów wykorzystujących ćwiczenia mindfulness podczas pracy terapeutycznej, klinicznej i psychoedukacyjnej.

Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów materiału bez odpowiedniej zgody.

Ćwiczenia zawarte w tym materiale nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej ani profesjonalnego podejmowania decyzji.

Osoba prowadząca odpowiada za ocenę adekwatności praktyki do aktualnego stanu, możliwości, kontekstu i potrzeb klienta.

Praca z wartościami nie polega na narzucaniu klientowi przekonań, zasad moralnych, celów życiowych ani oczekiwanego stylu życia.

Wartości przedstawione w tym materiale są rozumiane jako osobiście ważne kierunki sposobu działania i bycia.

Zamknięcie praktyki lub sesji nie oznacza konieczności osiągnięcia spokoju, rozwiązania problemu ani uzyskania pozytywnego wniosku.

Celem jest świadome rozpoznanie aktualnego stanu, zebranie najważniejszej informacji i możliwie uporządkowane przejście do kolejnego etapu dnia.



SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

01 — Prawa autorskie i zasady korzystania

02 — Spis treści

03 — Mindfulness ma prowadzić z powrotem do życia

MODUŁ 5 — WARTOŚCI I ZAMKNIĘCIE

04 — Wartości i Zamknięcie

05 — Co Jest Dla Mnie Ważne?

06 — Wartość czy Cel?

07 — Kierunek, Nie Meta

08 — Jedna Ważna Dziedzina

09 — Jak Chcę Być Obecny?

10 — Wartość w Jednym Słowie

11 — Co Robię Automatycznie, a Co Wybieram?

12 — Jeden Mały Krok Zgodny z Wartością

13 — Wartość Podczas Trudnej Emocji

14 — Co Chcę Wnieść do Relacji?

15 — Świadome „Tak" i Świadome „Nie"

16 — Wartość Bez Perfekcji

17 — Powrót do Kierunku

18 — Co Zabieram z Dzisiejszej Sesji?

19 — Jedno Zdanie na Zakończenie

20 — Zamknij Praktykę Świadomie

21 — Trzy Punkty Przed Wyjściem

22 — Moja Osobista Mapa Mindfulness

23 — Praktyka „Zauważ, Wybierz Kierunek, Zrób Krok"

#03 MINDFULNESS MA PROWADZIĆ Z POWROTEM DO ŻYCIA

Można nauczyć się zauważać oddech.
Można rozpoznawać myśli.
Można wcześniej zauważać emocję.
Można stworzyć krótką pauzę przed reakcją.

Ale po każdej praktyce pojawia się ważne pytanie:

CO ZROBIĘ Z TĄ ŚWIADOMOŚCIĄ?

Mindfulness nie kończy się w chwili zauważenia oddechu.
Praktyka ma prowadzić z powrotem do życia.

- Do rozmowy.
- Do relacji.
- Do decyzji.
- Do następnego kroku.

Wartości pomagają odpowiedzieć na pytanie:

W JAKIM KIERUNKU CHCĘ DZIAŁAĆ?

Nie pytamy wyłącznie:

- Co chcę osiągnąć?

Pytamy również:

- Jak chcę być obecny w tej sytuacji?
- Co chcę wnosić do relacji?
- Jak chcę traktować siebie i innych?
- Jakim kierunkiem chcę się posługiwać, nawet kiedy pojawiają się trudne emocje?

Wartość nie jest medalem.
Nie jest zadaniem do odhaczenia.
Nie jest też obowiązkiem narzuconym przez terapeutę.

Przykład:
CEL: Odbyć jedną trudną rozmowę.
WARTOŚĆ: Szczerość.
Cel można zakończyć.
Kierunek szczerości można wybierać w wielu różnych sytuacjach.

W tym module będziemy łączyć wcześniejsze umiejętności:

- **ZAUWAŻANIE.**
- **OBECNOŚĆ.**
- **OBSERWACJĘ BEZ OCENIANIA.**
- **REGULACJĘ.**

Ze świadomym wyborem kierunku.

Druga część modułu pomoże również świadomie kończyć praktykę i sesję.

Warto sprawdzić:

- Gdzie jestem teraz?
- Co zauważyłem?
- Co jest dla mnie najważniejsze?
- Jaki jeden krok zabieram dalej?

ZAUWAŻ → UREGULUJ → SPRAWDŹ, CO WAŻNE → WYBIERZ KIERUNEK → ZRÓB KROK

CEL = CO CHCĘ OSIĄGNĄĆ?
.....

↔

WARTOŚĆ = JAK CHCĘ DZIAŁAĆ I BYĆ?
.....



JAK PRACOWAĆ Z TYM MODUŁEM?

- Nie proponuj klientowi gotowych wartości.
- Odróżniaj osobisty kierunek od presji i słowa „powinienem".
- Zaczynaj od jednej konkretnej dziedziny życia.
- Łącz wartość z małym, realnym działaniem.
- Kończ praktykę świadomym sprawdzeniem aktualnego stanu.

Podstawowe pytanie tego modułu brzmi:

SKORO ZAUWAŻAM, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE — W JAKIM KIERUNKU CHCĘ TERAZ ZROBIĆ NASTĘPNY KROK?

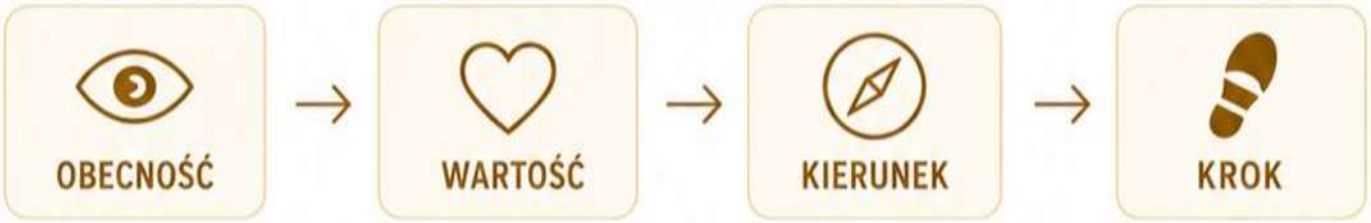
MODUŁ 5
WARTOŚCI I ZAMKNIĘCIE

Zauważ, gdzie jesteś.
Sprawdź, co jest ważne.
Wybierz następny krok w świadomym kierunku.



W TYM MODULE:

- rozpoznawanie osobistych wartości
- odróżnianie wartości od celów
- wybór kierunku działania
- łączenie wartości z małym krokiem
- wartości w obecności trudnych emocji
- świadome domykanie praktyki
- integracja najważniejszych umiejętności mindfulness
- powrót do codzienności





ZABIERZ TO DO ŻYCIA

Zapisz jedno, co jest dla Ciebie ważne,
i jeden mały krok, który podejmiesz
w kierunku zgodnym z wartościami.

#077

CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

Rozpoznawanie wartości jako wewnętrznego kierunku

5–7 min

Początek pracy z wartościami

Sesje eksploracyjne

CEL

Pomóc klientowi zidentyfikować, co naprawdę ma dla niego znaczenie w wybranej dziedzinie życia.

DLA KOGO

Dla osób, które chcą lepiej zrozumieć swoje wartości i żyć w większej zgodzie ze sobą.

CZAS

5–7 minut.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Oczekiwania społeczne („powinienem być…").
- Zbyt długa lista wartości bez wyboru.
- Odpowiedzi wynikające z unikania (np. „żeby nie zawodzić innych").

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Poproś klienta, by wybrał jedną dziedzinę życia, która jest dla niego teraz ważna (np. relacje, praca, zdrowie, rozwój, kontakt ze sobą, rodzina).
2. Zaproponuj uzupełnienie zdania: „W tej dziedzinie ważne jest dla mnie…", podając kilka przykładów wartości: Szczerość, Obecność, Troska, Odwaga, Ciekawość, Szacunek.
3. Zachęć do wyboru jednego słowa, które najbardziej odzwierciedla jego wewnętrzny kierunek w tej dziedzinie.

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Które słowo brzmi najbardziej jak Twój własny kierunek, a nie jak obowiązek?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie waliduj wartości jako „poprawnej" lub „dobrej". Zamiast tego eksploruj, co dane słowo znaczy osobiście dla klienta.



SZCZEROŚĆ | OBECNOŚĆ | TROSKA | ODWAGA | MOJE SŁOWO: _____

#078

WARTOŚĆ CZY CEL?

Odróżnianie wartości od osiągnięcia

5–7 min	Praktyczne rozróżnienie	Praca indywidualna lub psychoedukacja

CEL	Zrozumienie różnicy między wartością (kierunkiem) a celem (konkretnym rezultatem).
DLA KOGO	Dla osób, które mylą wartości z celami lub odczuwają frustrację, że mimo wysiłku „wciąż nie osiągają wystarczająco".
CZAS	5–7 minut.
INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO	Wyjaśnij różnicę między wartością a celem, podaj przykłady i poproś uczestnika, aby przeanalizował jeden ze swoich aktualnych celów.
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ	Na język: wartości są szerokie i kierunkowe, cele są konkretne i mierzalne. Cele można osiągać lub nie — wartości pozostają kompasem.
PYTANIE PO ĆWICZENIU	Jaki ważny kierunek może stać za jednym z Twoich aktualnych celów?
WSKAZÓWKA KLINICZNA	To praktyczne rozróżnienie, nie filozoficzna definicja. Cel można ukończyć, wartość może nadal prowadzić.

CEL — CO CHCĘ OSIĄGNĄĆ?



PRZYKŁAD:

ODBYĆ TRUDNĄ ROZMOWĘ

- konkretne
- mierzalne
- ma początek i koniec
- może zostać osiągnięte (lub nie)

CEL MOŻE WYRAŻAĆ WARTOŚĆ →

WARTOŚĆ — JAK CHCĘ DZIAŁAĆ?



PRZYKŁAD:

SZCZEROŚĆ

- kierunkowa
- szersza niż jedna sytuacja
- trwa w czasie
- prowadzi niezależnie od wyniku

PRZYKŁADY: CEL A MOŻLIWA WARTOŚĆ ZA NIM

"Zdać egzamin" = cel	→	"Uczenie się i rozwój" = możliwa wartość
"Odbyć jedną trudną rozmowę" = cel	→	"Szczerość w relacjach" = możliwa wartość
"Ćwiczyć trzy razy w tygodniu" = cel lub działanie	→	"Troska o zdrowie" = możliwy kierunek wartości

#079
KIERUNEK, NIE META

Wartość jako kierunek, a nie punkt końcowy

4–6 min

Elastyczność w działaniu

Praca z perfekcjonizmem i kryteriami sukcesu

CEL
Zrozumienie, że wartość to kierunek, który można wybierać wielokrotnie, a nie coś, co się „kończy".

DLA KOGO
Osoby zmagające się z perfekcjonizmem, samotyką wobec „niewystarczającego" postępu lub lękiem przed „porażką".

CZAS
4–6 minut

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
Nie chodzi o realizację wartości bez przerw, lecz o możliwość powrotu do kierunku z łagodnością.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO
Zaproś uczestnika do spojrzenia na wartość nie jak na cel do osiągnięcia, lecz jak na kompas. Można czasem zboczyć z kursu — to naturalne. Ważne jest, by móc ponownie sprawdzić kierunek i zrobić mały krok w jego stronę. Przykłady: słuchać uważniej, mówić prawdę, poprosić o pomoc, zrobić przerwę.

PYTANIE PO ĆWICZENIU
Jaki kierunek chcesz móc ponownie wybierać, nawet kiedy wcześniej od niego odszedłeś lub odeszłaś?

WSKAZÓWKA KLINICZNA
Metafora kompasu powinna zwiększać elastyczność, a nie wymagać nieustannej konsekwencji.



MOŻESZ PONOWNIE SPRAWDZIĆ KIERUNEK

WARTOŚĆ = KIERUNEK, NIE META

#080

JEDNA WAŻNA DZIEDZINA

Zawężenie pracy do jednego aktualnego obszaru życia

4–6 min	Gdy pojawia się przeciążenie	Praca z konkretnym kontekstem

CEL	Wybrać tylko jedną dziedzinę życia, w której chcesz świadomie działać zgodnie ze swoimi wartościami. Zawężenie pomaga zobaczyć kierunek bardziej wyraźnie.
DLA KOGO	Dla osób, które czują się przytłoczone wieloma sprawami naraz i mają trudność z ustaleniem priorytetu.
CZAS	4–6 minut.
INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO	Poproś uczestnika, by wybrał jedną dziedzinę, która dziś najbardziej wymaga jego uwagi. Następnie zaproś go do sformułowania pytania wartościującego: „W tej dziedzinie — jakim człowiekiem chcę próbować być?". Zachęć do wyboru jednej, konkretnej jakości, której będzie chciał w niej sprzyjać.
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ	Wybór jednej dziedziny jest kluczowy. Zbyt szeroki temat rozmywa energię i utrudnia świadome działanie.
PYTANIE PO ĆWICZENIU	W której jednej dziedzinie najbardziej potrzebujesz dziś sprawdzić swój świadomy kierunek?
WSKAZÓWKA KLINICZNA	Zawężenie tematu pomaga lepiej zrozumieć własne wartości i zamienić je w konkretne działania.

RELACJA | RODZINA | PRZYJAŹŃ | PRACA

NAUKA | ZDROWIE | ODPOCZYNEK | KONTAKT ZE SOBĄ

→ **JAK CHCĘ TU BYĆ I DZIAŁAĆ?**

Przykładowe jakości, które możesz wybrać:

Obecnym | Szczerym | Cierpliwym | Odważnym | Ciekawym | Troskliwym

#081

JAK CHCĘ BYĆ OBECNY?

Łączenie obecności z ważnym sposobem bycia

5–7 min | Relacje i konkretne sytuacje | Od obserwacji do kierunku

CEL	Połączenie uważności z wybranym sposobem bycia w konkretnej sytuacji.
DLA KOGO	Osoby, które chcą przełożyć wartości na obecność w realnych sytuacjach.
CZAS	5–7 minut.
INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO	1. Poproś osobę, aby wybrała jedną nadchodzącą sytuację (w relacji, w pracy, w domu itp.). 2. Zachęć do zauważenia, jaki automatyczny wzorzec się u niej pojawia. Może to być: *Przyspieszam, Przerywam, Wycofuję się, Przestaję słuchać, Próbuję wszystko kontrolować.* 3. Następnie zapytaj: „Jak chcę być obecny lub obecna w tej sytuacji?". Przykłady: *Uważny, Szczery, Cierpliwy, Odważny, Otwarty, Troskliwy.* 4. Przypomnij, że celem nie jest osiągnięcie idealnego stanu emocjonalnego, lecz wybór kierunku, który chcą wnosić.
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ	Czy wybór sposobu bycia jest konkretny i możliwy do działania. Czy osoba odróżnia automatyzm od wybranego kierunku.
PYTANIE PO ĆWICZENIU	Jakie jedno słowo chciałbyś lub chciałabyś pamiętać w tej konkretnej sytuacji?
WSKAZÓWKA KLINICZNA	Jeśli osoba wybiera „spokojny", sprawdź, czy jest to stan, którego potrzebuje, czy sposób działania, który zależy od niej.



ZAUWAŻ AUTOMATYZM → PRZYPOMNIJ KIERUNEK → ZRÓB NASTĘPNY KROK

#82

WARTOŚĆ W JEDNYM SŁOWIE

Krótki sygnał przypominający o świadomie wybranym kierunku

CEL

Pomóc klientowi stworzyć prosty i łatwy do zapamiętania sygnał przypominający o wybranej wartości.

DLA KOGO

Osoby mające trudność z pamiętaniem rozbudowanych planów. Klienci potrzebujący krótkiego punktu orientacji podczas trudnej sytuacji. Osoby, które rozpoznały już jeden ważny kierunek.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wybierz jedną sytuację, przy której pracowaliśmy.
Teraz przypomnij sobie ważny kierunek.
Nie potrzebujemy całego zdania.
Spróbuj znaleźć jedno słowo.
Może:

- Szczerość.
- Obecność.
- Troska.
- Odwaga.
- Ciekawość.
- Szacunek.
- Cierpliwość.

Wybierz słowo, które ma dla Ciebie osobiste znaczenie.
Powiedz je powoli.
Zauważ, jakie myśli się pojawiają.
Sprawdź także ciało.
Czy słowo brzmi jak kierunek?
Czy jak nakaz?
Jeżeli pojawia się:
Muszę być cierpliwy.
Zauważ presję.
Spróbuj zamiast tego:
Mój kierunek: cierpliwość.
Albo:
Chcę pamiętać o cierpliwości.
Teraz wyobraź sobie początek konkretnej sytuacji.
Zauważ stopy lub jeden oddech.
Przypomnij sobie jedno słowo.
I zapytaj:
Jaki następny krok pasuje do tego kierunku?



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient wybiera słowo dlatego, że brzmi społecznie pożądanie?
- Czy słowo uruchamia presję perfekcji?
- Czy łatwo można je przypomnieć w konkretnej sytuacji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jakie jedno słowo chcesz móc sobie przypomnieć, kiedy automatyczna reakcja zaczyna przejmować kierunek?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Jedno słowo ma upraszczać, a nie zastępować pełną pracę terapeutyczną. Jeżeli wybrane określenie zwiększa samokrytykę, ponownie zbadaj jego osobiste znaczenie.

#83

CO ROBIĘ AUTOMATYCZNIE, A CO WYBIERAM?

Rozróżnienie automatycznej reakcji od świadomie wybranego działania

CZAS
5–7 minut

DLA KOGO
Dla każdego profilu / powtarzającego schematy / gotowego do połączenia obserwacji z wyborem

ZASTOSOWANIE
Sesje zaawansowane lub zakończenie

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wybierz jedną konkretną sytuację.
Nie analizuj całego życia.
Dokończ pierwsze zdanie:
W tej sytuacji automatycznie...
Może:

- Przerywam.
- Wycofuję się.
- Zgadzam się.
- Atakuję.
- Milczę.
- Przyspieszam.
- Sprawdzam.

Teraz zauważ:
Jaki impuls pojawia się tuż wcześniej?
Co dzieje się w ciele?
Jaka myśl często się pojawia?

Następnie przypomnij sobie wybrany kierunek wartości.
Dokończ drugie zdanie:
Gdybym pamiętał lub pamiętała o tym kierunku, chciałbym lub chciałabym spróbować...

Nie szukaj perfekcyjnej reakcji.
Może:

- Wysłuchać jednego zdania do końca.
- Powiedzieć, że potrzebuję czasu.
- Zadać jedno pytanie.
- Powiedzieć „nie wiem".
- Zatrzymać się na jeden oddech.

Teraz zobacz dwa tory.
AUTOMATYCZNIE...
ŚWIADOMIE CHCĘ SPRÓBOWAĆ...
Nie musisz obiecywać, że zawsze wybierzesz drugi tor. Ćwiczysz wcześniejsze zauważanie miejsca, w którym wybór może stać się możliwy.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient ocenia automatyczną reakcję jako dowód własnej porażki?
- Czy świadomy wybór jest konkretnym zachowaniem?
- Czy wybrany krok jest realistyczny przy aktualnym poziomie pobudzenia?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

W jakim momencie pomiędzy impulsem a działaniem najłatwiej byłoby Ci przypomnieć sobie wybrany kierunek?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie przeciwstawiaj automatyzmu i wartości jako „złego" oraz „dobrego" człowieka. Automatyczna reakcja jest informacją o wzorcu. Praca dotyczy zwiększenia możliwości świadomego wyboru.

#84

JEDEN MAŁY KROK ZGODNY Z WARTOŚCIĄ

Zamiana ważnego kierunku na jedno realne, małe działanie

CEL

Połączyć wybrany kierunek wartości z jednym realnym działaniem możliwym do wykonania w najbliższym czasie.

DLA KOGO

Osoby rozumiejące wartości wyłącznie abstrakcyjnie. Klienci tworzący zbyt duże plany zmiany. Osoby potrzebujące praktycznego przejścia od refleksji do działania.

CZAS

5–7 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij sobie jedno słowo opisujące ważny kierunek.
Na przykład: *Troska. Szczerość. Obecność. Odwaga.*

Teraz zapytaj: *Jak wygląda jeden mały krok w tym kierunku?*

Jeżeli kierunkiem jest obecność:
- Podczas kolacji odłożę telefon na pierwsze dziesięć minut.

Jeżeli kierunkiem jest szczerość:
- Powiem jedno prawdziwe zdanie o tym, czego potrzebuję.

Jeżeli kierunkiem jest troska:
- Sprawdzę, czy potrzebuję dziś przerwy.

Jeżeli kierunkiem jest odwaga:
- Zadam jedno pytanie, którego zwykle unikam.

Teraz wybierz własny krok.

Sprawdź trzy rzeczy:
- Czy jest konkretny?
- Czy jest możliwy?
- Czy rzeczywiście wyraża wybraną wartość?

Dokończ: *Mój jeden mały krok to...*

Nie planuj całego tygodnia.
Na ten moment wybierz jeden krok.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient wybiera bardzo duży projekt?
- Czy działanie jest zależne wyłącznie od zachowania innej osoby?
- Czy krok rzeczywiście łączy się z osobistą wartością?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki jest najmniejszy realny krok, który nadal wyraża ważny dla Ciebie kierunek?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Zmniejszenie skali działania nie zmniejsza znaczenia wartości. Mały krok może być lepszym testem rzeczywistego kierunku niż rozbudowana deklaracja bez możliwości wykonania.

#85

WARTOŚĆ PODCZAS TRUDNEJ EMOCJI

Mały krok zgodny z wartością może być możliwy nawet wtedy, gdy emocja nadal jest obecna

CEL

Pomóc klientowi łączyć regulację emocjonalną z kierunkiem wartości bez oczekiwania na idealny stan wewnętrzny.

DLA KOGO

Osoby odkładające ważne działania do momentu pełnego spokoju.
Klienci mówiący: «Zrobię to, kiedy przestanę się bać».
Osoby, które potrafią już rozpoznawać poziom pobudzenia.

CZAS

5–7 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wybierz jedną sytuację, w której pojawia się trudna emocja. Nie wybieraj doświadczenia przekraczającego aktualną tolerancję.
Najpierw zauważ emocję. Nazwij ją jednym słowem, jeżeli możesz.
Teraz poziom pobudzenia od 0 do 10.
Sprawdź: Czy jestem w stanie rozważać świadomy krok?
Jeżeli pobudzenie jest zbyt wysokie, najpierw potrzebna może być regulacja.
Jeżeli możesz kontynuować, przypomnij sobie wartość.
Na przykład:

- Odwaga.
- Szczerość.
- Troska.
- Szacunek.

Teraz ważne pytanie: Jaki mały krok w tym kierunku jest możliwy przy obecności tej emocji? Nie po jej zniknięciu. Teraz.
Może:

- Powiedzieć jedno zdanie mimo lęku.
- Zostać w rozmowie jeszcze minutę.
- Poprosić o przerwę z szacunkiem.
- Przyznać, że czegoś nie wiem.

Powiedz: Czuję... I jednocześnie chcę zrobić mały krok w kierunku...
Nie walcz z emocją. Sprawdź, czy może być obecna obok świadomego działania.

LĘK JEST OBECNY



Trudna emocja może być obecna.

\+

MAŁY KROK W KIERUNKU ODWAGI



Mały krok w stronę wartości jest możliwy.

EMOCJA NIE MUSI ZNIKNĄĆ PRZED ŚWIADOMYM WYBOREM

SPRAWDŹ POZIOM POBUDZENHA (0–10)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient próbuje zmuszać się do działania przy zbyt wysokim pobudzeniu?
- Czy wartość staje się narzędziem presji?
- Czy wybrany krok jest wystarczająco mały?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki ważny kierunek możesz czasami wybrać, nawet kiedy trudna emocja nadal jest obecna?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Wartości nie powinny służyć do przekraczania granic tolerancji. Zawsze oceniaj poziom pobudzenia i możliwość świadomego działania. Czasami krokiem zgodnym z wartością jest zatrzymanie, poproszenie o pomoc lub przerwa.

#86

CO CHCĘ WNIEŚĆ DO RELACJI?

Skupienie na własnym kierunku działania w relacji, zamiast na kontrolowaniu drugiet j osoby

CEL

Pomóc klientowi rozpoznawać osobisty kierunek działania w relacji bez przejmowania odpowiedzialności za zachowanie drugiej osoby.

DLA KOGO

Osoby silnie skupione na reakcjach innych. Klienci pracujący nad relacjami. Osoby potrzebujące odróżnić wartość od próby kontrolowania drugiej osoby.

CZAS

5–7 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Wybierz jedną ważną relację. Nie musisz wybierać najbardziej konfliktowej.

Zauważ, co najczęściej zajmuje Twoją uwagę. Może:

- Co druga osoba powinna zrobić.
- Co powinna powiedzieć.
- Jak powinna się zmienić.

Nie odrzucaj tych myśli. Zauważ je.

Teraz zadaj inne pytanie: *Co ja chcę wnieść do tej relacji?*

Nie: Jak zmusić drugą osobę do zmiany?

Pytamy o Twój kierunek. Może:

- Szczerość.
- Uważne słuchanie.
- Szacunek.
- Granice.
- Troska.
- Otwartość.

Wybierz jedno słowo.

Teraz pomyśl o jednej konkretnej sytuacji.

Jak wyglądałoby wniesienie tej wartości poprzez jedno zachowanie?

Jeżeli wartością jest słuchanie:

- Pozwolę dokończyć jedno zdanie.

Jeżeli granice:

- Powiem «nie» bez rozbudowanego usprawiedliwiania.

Jeżeli szczerość:

- Nazwę jedną prawdziwą potrzebę.

Sprawdź:

- Czy działanie zależy ode mnie?
- Czy wyraża mój kierunek?

To wystarczy na ten moment.



CO JA CHCĘ WNIEŚĆ?

SZCZEROŚĆ | SZACUNEK | GRANICE | SŁUCHANIE

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient tworzy plan zmiany drugiej osoby?
- Czy «troska» oznacza rezygnację z własnych granic?
- Czy wybrany krok pozostaje w obszarze wpływu klienta?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co chcesz świadomie wnieść do tej relacji, niezależnie od tego, czy druga osoba zareaguje idealnie?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Praca z wartościami relacyjnymi nie oznacza podtrzymywania każdej relacji. W niektórych sytuacjach wartościowym działaniem może być ustanowienie granicy, ograniczenie kontaktu lub skorzystanie z odpowiedniego wsparcia.

#87

ŚWIADOME „TAK" I ŚWIADOME „NIE"

Świadome odpowiadanie zgodnie ze stanem, granicami i ważnym kierunkiem działania

CEL

Zwiększyć świadomość procesu podejmowania prostych decyzji interpersonalnych i ograniczać wyłącznie automatyczne odpowiedzi.

DLA KOGO

Osoby automatycznie zgadzające się na prośby. Klienci szybko odmawiający pod wpływem napięcia. Osoby pracujące nad granicami i świadomym wyborem.

CZAS

5–7 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij sobie prostą sytuację, w której ktoś o coś Cię poprosił.
Nie wybieraj sytuacji wysokiego ryzyka.

Najpierw zauważ automatyczną odpowiedź.
Czy szybko pojawia się:

- Tak.
- Nie.
- Muszę.
- Nie mogę.

Teraz zatrzymaj się na jeden moment.
Sprawdź ciało.
Co zauważasz?
Napięcie?
Pośpiech?
Ciężar?

Teraz emocję.
I impuls.

Następnie przypomnij sobie ważny kierunek.
Może:

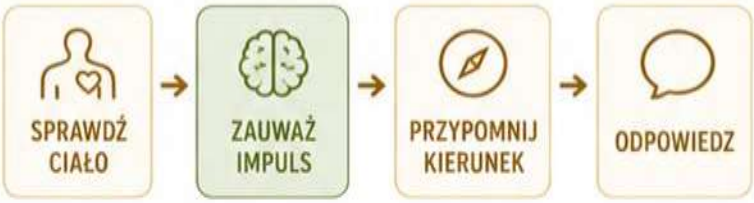
- Szczerość.
- Troska.
- Granice.
- Odpowiedzialność.

Zadaj sobie trzy pytania:

- Czy naprawdę chcę powiedzieć „tak"?
- Czy naprawdę chcę powiedzieć „nie"?
- Czy potrzebuję więcej czasu, zanim odpowiem?

Zauważ:
Świadoma odpowiedź może brzmieć:
Tak.
Nie.
Potrzebuję chwili, żeby odpowiedzieć.

Nie szukamy jednej prawidłowej odpowiedzi.
Ćwiczymy zauważenie procesu przed decyzją.



TAK

NIE

POTRZEBUJĘ CHWILI

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient uważa „nie" za zawsze zgodne z granicami?
- Czy „tak" wynika z wartości czy z lęku przed reakcją?
- Czy klient dopuszcza możliwość odroczenia odpowiedzi?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Po czym rozpoznajesz, że Twoje «tak» lub «nie» pojawia się automatycznie?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie ucz klienta jednej preferowanej odpowiedzi. Funkcją ćwiczenia jest zwiększenie świadomości procesu decyzyjnego i zgodności działania z realnym kontekstem oraz osobistym kierunkiem.

#88
WARTOŚĆ BEZ PERFEKCJI

Powrót do ważnego kierunku bez wymagania od siebie bezbłędności

CEL
Zmniejszyć tendencję do traktowania wartości jako standardu, który należy realizować bezbłędnie.

DLA KOGO
Osoby o wysokiej samokrytyce. Klienci porzucający ważny kierunek po jednym błędzie. Osoby zamieniające wartości w kolejną listę wymagań.

CZAS
4–6 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij sobie jedną ważną wartość.

Teraz zauważ, czy umysł tworzy regułę.
- Jeżeli cenię cierpliwość, zawsze powinienem być cierpliwy.
- Jeżeli cenię szczerość, nigdy nie powinienem niczego przemilczeć.
- Jeżeli cenię obecność, zawsze muszę być skupiony.

Zauważ słowa:
- Zawsze.
- Nigdy.
- Muszę.
- Powinienem.

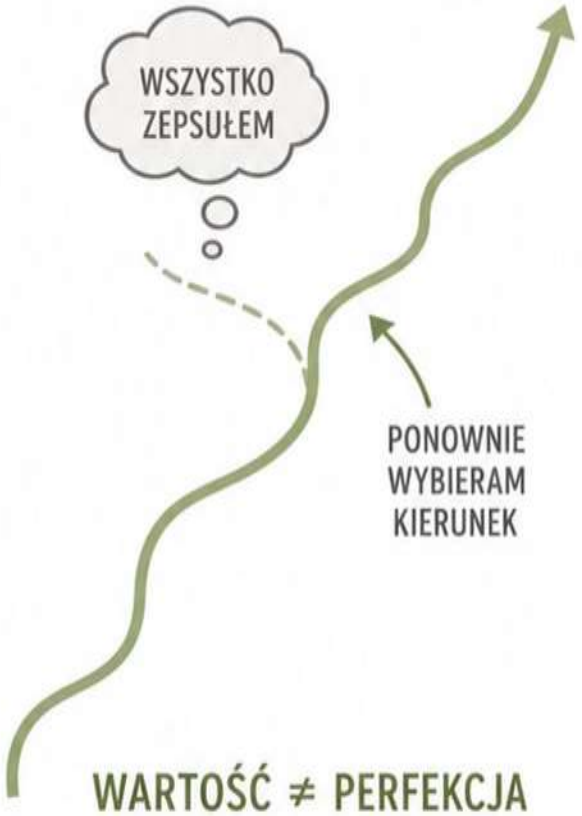
Teraz przypomnij sobie sytuację, w której nie działałeś lub nie działałaś zgodnie z wybranym kierunkiem.

Zauważ ocenę.
Może:
- Wszystko zepsułem.
- To znaczy, że ta wartość nie jest prawdziwa.

Teraz zapytaj:
- Czy mogę ponownie sprawdzić kierunek?
- Nie cofniemy wcześniejszej sytuacji.

Możemy zauważyć:
- Odszedłem lub odeszłam od ważnego kierunku.
- I teraz mogę wybrać jeden kolejny krok.

Wartość nie wymaga perfekcyjnej historii.
Wymaga możliwości ponownego wyboru.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
- Czy klient interpretuje błąd jako dowód fałszywości wartości?
- Czy samokrytyka uniemożliwia zobaczenie następnego kroku?
- Czy „powrót do wartości" jest używany do unikania odpowiedzialności za wcześniejsze działanie?

PYTANIE PO ĆWICZENIU
Do jakiego ważnego kierunku chcesz móc wracać bez wymagania od siebie perfekcji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA
Ponowny wybór wartości nie usuwa konsekwencji wcześniejszego zachowania. Może obejmować naprawę, przeprosiny lub przyjęcie odpowiedzialności, jeżeli są one zgodne z kontekstem i kierunkiem klienta.

#89

POWRÓT DO KIERUNKU

Krótki mikroprotokół pomagający wrócić do ważnego kierunku po automatycznej reakcji lub błędzie

CEL

Dać klientowi prosty schemat powrotu do ważnego kierunku po zauważeniu, że działa automatycznie lub niezgodnie z własną wartością.

DLA KOGO

Osoby, które znają już jedną lub kilka własnych wartości. Klienci mający trudność z powrotem po błędzie lub silnej reakcji. Osoby potrzebujące krótkiego mikroprotokołu.

CZAS

2–4 minuty.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zapamiętamy trzy kroki.

KROK 1 — ZAUWAŻ, GDZIE JESTEŚ

- Co teraz czuję?
- Co robię?
- Jaki automatyczny wzorzec jest obecny?
- Może:
  - Przerywam.
  - Wycofuję się.
  - Przyspieszam.
  - Oceniam siebie.

KROK 2 — PRZYPOMNIJ KIERUNEK

- Jakie jedno słowo opisuje sposób działania, który jest dla mnie ważny?
  - Szczerość?
  - Troska?
  - Odwaga?
  - Szacunek?
  - Obecność?
- Powiedz:
  - Mój kierunek to...

KROK 3 — WYBIERZ JEDEN KROK

- Co mogę zrobić teraz?
- Nie w idealnej wersji sytuacji.
- Teraz.
- Może:
  - *Zatrzymać się.*
  - Przeprosić.
  - Dokończyć słuchanie.
  - *Powiedzieć jedno prawdziwe zdanie.*
  - Poprosić o czas.
- Powiedz:
  - *Mój następny krok to...*

To jest powrót.
Nie do perfekcji.
Do kierunku.

1. GDZIE JESTEM?

↓

2. JAKI JEST MÓJ KIERUNEK?

↓

3. JAKI JEST JEDEN KROK?

POWRÓT DO KIERUNKU, NIE DO PERFEKCJI

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient używa schematu do natychmiastowego karania siebie za odejście od wartości?
- Czy wybrany krok jest możliwy teraz?
- Czy potrafi rozróżnić kierunek od rezultatu?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jaki jeden sygnał może przypominać Ci, że warto ponownie sprawdzić kierunek?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Warto powiązać praktykę z konkretnym sygnałem, na przykład zauważeniem podniesionego głosu, przerwaniem rozmówcy lub pojawieniem się zdania „wszystko zepsułem".

#90

CO ZABIERAM Z DZISIEJSZEJ SESJI?

Jedno najważniejsze zdanie, obserwacja lub pytanie z aktualnej sesji

CEL

Pomóc klientowi uporządkować zakończenie sesji i wybrać jeden element, który ma dla niego największe aktualne znaczenie.

DLA KOGO

Klienci wychodzący z sesji z poczuciem nadmiaru informacji. Osoby mające trudność z podsumowaniem własnego doświadczenia. Klienci potrzebujący spokojnego przejścia do końca spotkania.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zanim zakończymy, zatrzymajmy się na chwilę.
Nie próbuj przypominać sobie wszystkiego.
Zauważ aktualny stan.
Jak siedzisz?
Co czujesz w ciele?
Jaka emocja jest najbardziej obecna?

Teraz przypomnij sobie dzisiejszą rozmowę.
Pozwól, aby pojawiły się różne fragmenty.
Nie wybieraj od razu.

Po chwili zapytaj:
Co najbardziej chcę zabrać z dzisiejszej sesji?
Może to być:

- jedna informacja
- jedna zdanie
- jedna obserwacja o sobie
- jedno pytanie
- jedno ćwiczenie
- albo świadomość, że czegoś jeszcze nie wiem.

Dokończ:
"Z dzisiejszej sesji zabieram..."

Powiedz jedno lub dwa zdania.
Nie musisz tworzyć idealnego podsumowania.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient próbuje streścić całą sesję?
- Czy wybiera to, co uważa za oczekiwane przez terapeutę?
- Czy ważny element może pozostać pytaniem bez odpowiedzi?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Co z dzisiejszego spotkania chcesz najbardziej pamiętać po wyjściu z tego pomieszczenia?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie poprawiaj podsumowania klienta, aby odpowiadało własnej interpretacji sesji. W razie potrzeby można później dodać ważną informację organizacyjną lub kliniczną, ale najpierw pozwól klientowi wybrać własny element.

#91

JEDNO ZDANIE NA ZAKOŃCZENIE

Krótkie, prawdziwe zdanie pomagające świadomie domknąć etap sesji

CEL

Stworzyć prosty i czytelny moment zakończenia bez wymagania pozytywnego wniosku lub pełnego rozwiązania omawianego problemu.

DLA KOGO

Osoby mające trudność z kończeniem rozmowy. Klienci czujący presję, aby pod koniec sesji „czuć się lepiej". Osoby potrzebujące krótkiej struktury zamknięcia.

CZAS

2–4 minuty.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Na zakończenie wybierzemy jedno zdanie.
Nie musi być pozytywne.
Nie musi brzmieć mądrze.
Ma być prawdziwe dla Ciebie teraz.

Możesz rozpocząć od jednej z czterech wersji:

- **TERAZ ZAUWAŻAM...**
- **DZISIAJ ZROZUMIAŁEM / ZROZUMIAŁAM...**
- **NADAL ZASTANAWIAM SIĘ NAD...**
- **CHCĘ PAMIĘTAĆ O...**

Wybierz jeden początek.
Dokończ zdanie.

Na przykład:
„Teraz zauważam, że jestem zmęczony."
„Dzisiaj zrozumiałam, że napięcie pojawia się wcześniej, niż myślałam."
„Nadal zastanawiam się nad tym, czego potrzebuję w tej relacji."
„Chcę pamiętać o jednym oddechu przed odpowiedzią."

Powiedz swoje zdanie.
Zauważ, jak brzmi.
Nie musisz dodawać niczego więcej.

TERAZ ZAUWAŻAM...

DZISIAJ ZROZUMIAŁEM...

NADAL ZASTANAWIAM SIĘ...

CHCĘ PAMIĘTAĆ O...

MOJE JEDNO ZDANIE: _____

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient szuka „najlepszego" podsumowania?
- Czy omija trudny, ale ważny aktualny stan?
- Czy jedno zdanie pomaga wyraźniej zaznaczyć zakończenie?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Jakie jedno zdanie najlepiej opisuje miejsce, w którym jesteś pod koniec dzisiejszej sesji?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie wymagaj optymistycznego zakończenia. Zdanie „Nadal nie wiem" może być adekwatnym i świadomym podsumowaniem, jeżeli odpowiada realnemu doświadczeniu klienta.

#92

ZAMKNIJ PRAKTYKĘ ŚWIADOMIE

Ćwiczenie pomaga wyraźnie zakończyć praktykę mindfulness poprzez zauważenie aktualnego stanu, ponowne skierowanie uwagi na otoczenie i świadome przejście do kolejnej czynności.

CEL

Pomóc klientowi wyjść z praktyki w uporządkowany sposób i świadomie przenieść uwagę z ćwiczenia do aktualnego otoczenia oraz następnej czynności.

DLA KOGO

- Osoby, które po praktyce pozostają długo skupione na doświadczeniu wewnętrznym.
- Klienci mający trudność z przechodzeniem pomiędzy ćwiczeniem a codziennym działaniem.
- Osoby potrzebujące wyraźnego sygnału zakończenia.

CZAS

2–4 minuty.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

„Zakończymy teraz praktykę świadomie.

Nie musisz utrzymywać skupienia.

Najpierw zauważ:
Co jest obecne w ciele?
Jedno odczucie.

Teraz emocja lub ogólny stan.
Nie musisz go zmieniać.

Następnie rozejrzyj się.
Zauważ trzy elementy pomieszczenia.
Sprawdź, gdzie są drzwi.
Zauważ podłogę.
Usłysz jeden dźwięk.

Teraz wykonaj jeden mały, naturalny ruch.
Porusz dłonią.
Zmień pozycję.
Przesuń stopy.
Zauważ moment ruchu.

Powiedz sobie:
Praktyka się kończy.
Teraz wracam do kolejnego etapu.

Na końcu zapytaj:
Co będę robić bezpośrednio po tej praktyce?
Rozmawiać.
Wstać.
Wyjść.
Napić się wody.

Zauważ następny krok.
I świadomie przejdź do niego."



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient nadal próbuje utrzymywać stan medytacyjny?
- Czy orientacja w otoczeniu jest dostępna?
- Czy potrafi nazwać konkretną następną czynność?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

„Co pomaga Ci wyraźnie zauważyć, że praktyka się zakończyła i zaczyna się kolejny etap?"

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Nie kończ dłuższej praktyki nagłym poleceniem „otwórz oczy i wstań", jeżeli klient był intensywnie skupiony na doświadczeniu. Krótkie przejście przez ciało, otoczenie i następny krok może zwiększyć czytelność zakończenia.

#93

TRZY PUNKTY PRZED WYJŚCIEM

Krótka praktyka zamykająca sesję w trzech punktach: aktualny stan, najważniejsza informacja i następny realny krok.

CEL

Dać specjaliście prosty mikroprotokół zamknięcia sesji, który porządkuje aktualne doświadczenie klienta bez tworzenia rozbudowanego podsumowania.

DLA KOGO

- Klienci wychodzący z sesji z dużą ilością otwartych myśli.
- Osoby potrzebujące krótkiej struktury na ostatnie minuty spotkania.
- Klienci mający trudność z przejściem od intensywnej rozmowy do codziennego działania.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zanim zakończymy, sprawdzimy trzy punkty.

PUNKT 1 — GDZIE JESTEM TERAZ?

Zauważ aktualny stan.
Jedno odczucie w ciele.
Jedną emocję albo ogólny stan.
Jeżeli używasz skali pobudzenia, możesz sprawdzić aktualną wartość od 0 do 10.
Nie porównuj jej jeszcze.
Po prostu zauważ.

PUNKT 2 — CO JEST NAJWAŻNIEJSZE?

Z dzisiejszej sesji wybierz jedną informację.
Jedno zdanie.
Jedną obserwację.
Jedno pytanie.
Powiedz:
Najważniejsze dla mnie teraz jest...

PUNKT 3 — CO ROBIĘ DALEJ?

Nie pytamy o cały tydzień.
Co wydarzy się bezpośrednio po wyjściu?
Wstanę.
Pójdę do samochodu.
Wrócę do domu.
Zjem coś.
Zadzwonię.
Odpocznę.
Zauważ swój pierwszy realny krok.

Teraz spójrz na trzy punkty:
MÓJ STAN.
NAJWAŻNIEJSZA INFORMACJA.
NASTĘPNY KROK.
To wystarczy, aby świadomie zakończyć dzisiejszy etap.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient próbuje tworzyć wieloelementowy plan?
- Czy aktualny stan pozwala na zakończenie spotkania?
- Czy następny krok jest konkretny i rzeczywiście nastąpi bezpośrednio po sesji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który z trzech punktów najbardziej pomaga Ci domknąć dzisiejsze spotkanie?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Jeżeli stan klienta budzi istotne obawy kliniczne lub dotyczące bezpieczeństwa, nie traktuj tego ćwiczenia jako automatycznego sygnału zakończenia. Najpierw zastosuj odpowiednią ocenę i postępowanie profesjonalne.

#94

MOJA OSOBISTA MAPA MINDFULNESS

Prosta mapa pomagająca zebrać najważniejsze sygnały, kotwice, regulację, wartości i świadome zamknięcie praktyki

CEL

Zebrać najważniejsze indywidualne informacje z poznanych praktyk i stworzyć prostą mapę pomagającą klientowi wybierać adekwatne narzędzia.

DLA KOGO

Klienci, którzy wykonali ćwiczenia z kilku obszarów mindfulness. Osoby potrzebujące uporządkowania poznanych praktyk. Klienci przygotowujący się do bardziej samodzielnego korzystania z krótkich ćwiczeń.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Stworzymy teraz Twoją osobistą mapę mindfulness.
Nie musisz wpisywać wszystkiego, czego się nauczyłeś lub nauczyłaś.
Wybierz to, co jest najbardziej praktyczne dla Ciebie.

POLE 1 — PO CZYM ZAUWAŻAM, ŻE TRACĘ KONTAKT?
Może:
- Natłok myśli.
- Przestaję słuchać.
- Przyspieszam.
- Napinam szczękę.
- Zawężam uwagę.

Wpisz jeden lub dwa sygnały.

POLE 2 — MOJA NAJBARDZIEJ DOSTĘPNA KOTWICA
Co najłatwiej pomaga Ci zauważyć aktualny moment?
- Stopy.
- Dłonie.
- Oparcie.
- Oddech.
- Dźwięk.
- Przedmiot.
- Przestrzeń.

Wybierz jedną lub dwie.

POLE 3 — JAK ZAUWAŻAM BEZ NATYCHMIASTOWEJ OCENY?
Jakie krótkie zdanie jest dla Ciebie użyteczne?
- "Teraz zauważam..."
- "Pojawiła się myśl..."
- "Pojawiła się ocena..."
- "Co mogę bezpośrednio zaobserwować?"

Wybierz jedno.

POLE 4 — CO CZĘSTO POMAGA MI W REGULACJI?
Może:
- Orientacja.
- Zmniejszenie tempa.
- Jedna kotwica.
- Krótka pauza.
- Zmiana pozycji.
- Rozmowa.

Wybierz jedną lub dwie strategie.

POLE 5 — JAKI KIERUNEK JEST DLA MNIE WAŻNY?
- Jedno słowo.
- Szczerość.
- Obecność.
- Troska.
- Odwaga.
- Szacunek.
- Inne własne słowo.

POLE 6 — JAK ŚWIADOMIE KOŃCZĘ PRAKTYKĘ?
Co pomaga Ci wrócić do kolejnego etapu?
- Rozejrzenie się.
- Ruch.
- Nazwanie następnego kroku.
- Jedno zdanie podsumowania.

Wybierz jeden sposób.

Na końcu przeczytaj swoją mapę.
Kiedy zauważam...
Wracam do...
Mogę powiedzieć sobie...
W regulacji często pomaga mi...
Mój ważny kierunek to...
Praktykę kończę poprzez...

To nie jest sztywny protokół.
To Twoja mapa robocza.
Możesz ją zmieniać wraz z nowymi doświadczeniami.

1. MÓJ SYGNAŁ UTRATY KONTAKTU

.....

.....

2. MOJA KOTWICA

.....

.....



3. MÓJ JĘZYK OBSERWACJI

.....

.....

4. CO POMAGA MI W REGULACJI

.....

.....

5. MÓJ WAŻNY KIERUNEK

.....

.....

6. JAK KOŃCZĘ PRAKTYKĘ

.....

.....

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient wpisuje zbyt wiele elementów?
- Czy mapa opiera się na rzeczywistym doświadczeniu, czy na tym, co "powinno działać"?
- Czy wartości są przedstawione jako kierunek, a nie obowiązek?
- Czy klient ma jasny sposób zakończenia praktyki?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Który jeden element Twojej mapy jest najbardziej użyteczny w codziennym życiu?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Zachęcaj do prostoty. Osobista mapa ma pomagać w wyborze, a nie tworzyć kolejną listę wymagań. Jeżeli karta staje się przeładowana, ogranicz każde pole do jednej lub dwóch odpowiedzi.

#95

PRAKTYKA „ZAUWAŻ, WYBIERZ KIERUNEK, ZRÓB KROK"

Końcowa praktyka integrująca kontakt z chwilą obecną, regulację, wartości i jeden świadomy krok

CEL

Połączyć kluczowe umiejętności mindfulness w jednym uporządkowanym protokole gotowym do zastosowania podczas sesji i możliwym do uproszczenia do codziennej praktyki.

DLA KOGO

Klienci, którzy poznali podstawowe ćwiczenia obecności, obserwacji, regulacji i pracy z wartościami. Osoby potrzebujące integrującej praktyki kończącej. Klienci przygotowujący się do samodzielnego stosowania prostych elementów mindfulness.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Zakończymy ten etap jedną praktyką integrującą.
Nie musisz wykorzystać każdej poznanej techniki.
Przejdziemy przez trzy główne etapy.

1 ETAP 1 — ZAUWAŻ

- Rozejrzyj się. Zauważ miejsce, w którym jesteś. Jeden przedmiot. Jeden dźwięk. Jeden punkt kontaktu ciała. Powiedz sobie: Jestem tutaj. Teraz zauważ własne doświadczenie. Co jest obecne? Myśl? Emocja? Odczucie? Impuls? Nazwij jeden element krótko.
- Jeżeli pojawia się ocena: To jest złe. Nie powinienem tego czuć. Zauważ: Pojawiła się ocena. I wróć do prostego opisu.
- Teraz zauważ poziom pobudzenia. Orientacyjnie od 0 do 10. Sprawdź: Czy mam teraz możliwość rozważać kolejny krok?
- Jeżeli potrzebujesz regulacji, wybierz jedną dostępną kotwicę. Stopy. Dłonie. Oparcie. Dźwięk. Przestrzeń. Jeden naturalny oddech.
- Pozostań przy niej przez kilka chwil. Następnie sprawdź stan ponownie.
- Nie pytaj: Czy jest idealnie? Zapytaj: Czy mam teraz odrobinę więcej możliwości świadomego wyboru?

2 ETAP 2 — WYBIERZ KIERUNEK

- Przypomnij sobie jedną sytuację, która jest obecnie ważna. Nie analizuj jej całej.
- Zadaj pytanie: Jak chcę w tej sytuacji być i działać? Może pojawić się jedno słowo: Szczerość. Obecność. Troska. Odwaga. Szacunek. Ciekawość. Granice.
- Wybierz własne słowo.
- Sprawdź: Czy to brzmi jak mój kierunek? Czy jak presja?
- Jeżeli czujesz presję, uprość. Powiedz: Nie muszę realizować tej wartości perfekcyjnie. Chcę tylko pamiętać o kierunku. Mój kierunek to...
- Pozostań przy tym słowie przez jeden moment.

3 ETAP 3 — ZRÓB KROK

- Teraz zapytaj: Jaki jeden mały krok jest możliwy? Nie cały plan. Nie rozwiązanie wszystkiego. Jeden krok. Może: Wysłuchać jednego zdania do końca. Powiedzieć jedną prawdziwą potrzebę. Poprosić o czas. Zadać pytanie. Zrobić przerwę. Zapisać ważną myśl. Powiedzieć „nie wiem".
- Wybierz krok. Dokończ: Mój następny świadomy krok to...
- Sprawdź: Czy jest konkretny? Czy jest możliwy? Czy odpowiada wybranemu kierunkowi?
- Teraz zamknij praktykę. Zauważ ponownie pomieszczenie. Spójrz na trzy elementy. Usłysz jeden dźwięk. Zauważ kontakt stóp lub ciała z powierzchnią. Wykonaj jeden naturalny ruch.
- I powiedz sobie: Zauważyłem lub zauważyłam mój stan. Przypomniałem lub przypomniałam sobie kierunek. Wybrałem lub wybrałam jeden krok. Praktyka się kończy. Teraz wracam do życia.



1 ZAUWAŻ

2 WYBIERZ KIERUNEK

3 ZRÓB KROK

OBECNOŚĆ → OBSERWACJA → REGULACJA → WARTOŚĆ → ŚWIADOMY KROK → POWRÓT

NIE MUSISZ POZOSTAWAĆ W PEŁNEJ UWAŻNOŚCI. WYSTARCZY, ŻE MOŻESZ PONOWNIE WRÓCIĆ.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Czy klient próbuje wykorzystać wszystkie techniki jednocześnie?
- Czy aktualny poziom pobudzenia pozwala na pracę z wartościami?
- Czy wybrany kierunek jest osobisty?
- Czy mały krok jest realny i zależny przynajmniej częściowo od klienta?
- Czy klient potrafi wyraźnie zakończyć praktykę i wrócić do orientacji?

PYTANIE PO ĆWICZENIU

Gdybyś miał lub miała zapamiętać tylko jedną rzecz z całej tej praktyki, co najbardziej pomaga Ci przejść od automatycznej reakcji do bardziej świadomego działania?

WSKAZÓWKA KLINICZNA

Na zakończenie pomóż klientowi stworzyć własną skróconą wersję protokołu. Może to być: „ZAUWAŻ — KIERUNEK — KROK" lub: „CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE?" / „CO JEST DLA MNIE WAŻNE?" / „CO ROBIĘ DALEJ?" Nie wymagaj stosowania pełnej sekwencji w każdej sytuacji.

ZAMKNIĘCIE MODUŁU I CAŁEGO MATERIAŁU

Mindfulness nie jest testem idealnej koncentracji.
Nie jest metodą wyłączania emocji.
Nie wymaga umysłu bez myśli i ocen.
Podstawowe umiejętności, które rozwijałeś lub rozwijałaś, to:

- **ZAUWAŻANIE CHWILI OBECNEJ.**
- **POWRÓT PO ROZPROSZENIU.**
- **KONTAKT Z SOBĄ I OTOCZENIEM.**
- **OBSERWACJA BEZ NATYCHMIASTOWEJ OCENY.**
- **WCZEŚNIEJSZE ROZPOZNAWANIE POBUDZENIA.**
- **DOBIERANIE PROSTEJ REGULACJI.**
- **PRZYPOMINANIE SOBIE WAŻNEGO KIERUNKU.**
- **WYBIERANIE JEDNEGO ŚWIADOMEGO KROKU.**

Cały proces można uprościć do jednego kierunku:

- **ZAUWAŻ.**
- **SPRAWDŹ.**
- **WRÓĆ.**
- **UREGULUJ, JEŚLI POTRZEBUJESZ.**
- **PRZYPOMNIJ SOBIE, CO WAŻNE.**
- **WYBIERZ NASTĘPNY KROK.**

I potem ponownie zauważ.

Nie chodzi o perfekcyjne życie w pełnej uważności.
Chodzi o coraz wcześniejsze rozpoznawanie momentów automatyczności.
I coraz częstsze doświadczenie:

- Mogę zauważyć, co się ze mną dzieje.
- Mogę sprawdzić mój stan.
- Mogę przypomnieć sobie kierunek.
- Mogę zrobić jeden świadomy krok.
- A kiedy znów stracę kontakt — mogę wrócić.

#96

MINUTA KONTAKTU Z WARTOŚCIĄ

Krótka praktyka uważności pomagająca pacjentowi zatrzymać się przy jednej osobiście ważnej wartości i zauważyć, jak jej obecność jest odczuwana w ciele, myślach oraz aktualnych wyborach.

CEL

Pomóc pacjentowi skontaktować się z ważnym kierunkiem bez zamieniania wartości w kolejny obowiązek.

DLA KOGO

Osoby mające trudność z podejmowaniem decyzji. Pacjenci tracący kontakt z tym, co jest dla nich ważne. Osoby przeciążone wieloma celami. Pacjenci potrzebujący krótkiej praktyki możliwej do zastosowania podczas sesji.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przyjmij pozycję, która jest dla Ciebie wystarczająco wygodna. Możesz zamknąć oczy, pozostawić je otwarte albo skierować wzrok na neutralny punkt.
2. Pomyśl o jednej wartości, która jest dziś dla Ciebie ważna. Nie o zadaniu. Nie o wyniku. O sposobie, w jaki chcesz próbować działać.
   Może to być:
   - Szczerość.
   - Troska.
   - Szacunek.
   - Odwaga.
   - Ciekawość.
   - Granice.
   - Obecność.
3. Zauważ, co dzieje się w ciele, kiedy wypowiadasz tę wartość w myślach. Nie musisz niczego szczególnego poczuć. Sprawdź tylko:
   - Czy pojawia się napięcie?
   - Opór?
   - Ciepło?
   - Przestrzeń?
   - Obojętność?
   - Niepewność?
4. Na koniec zadaj sobie pytanie:
   Jaki jeden mały gest może dziś wyrazić tę wartość?
   Nie musisz podejmować działania od razu.
   Wystarczy zauważyć możliwy kierunek.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jak reagowałeś lub reagowałaś na wybraną wartość?
- Czy pojawiła się presja?
- Czy wartość wydaje się Twoja, czy narzucona?
- Jaki najmniejszy gest mógłby ją wyrazić?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Wybór wartości społecznie pożądanej.
- Zamienianie wartości w nakaz.
- Trudność z odróżnieniem wartości od celu.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zmienić wartość, przerwać praktykę albo pozostać przy pytaniu bez odpowiedzi.
Brak wyraźnego odczucia nie oznacza niepowodzenia.

#97

UWAŻNE PYTANIE: CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

Pacjent pozostaje przez kilka minut przy jednym pytaniu, obserwując pojawiające się odpowiedzi, obrazy, napięcie, pustkę i potrzebę szybkiego rozwiązania.

CEL

Rozwijać zdolność pozostawania przy ważnym pytaniu bez natychmiastowego wymuszania odpowiedzi.

DLA KOGO

Osoby odczuwające presję szybkiego podejmowania decyzji. Pacjenci mający trudność z rozpoznaniem własnych priorytetów. Osoby nadmiernie analizujące. Pacjenci gotowi do krótkiego kontaktu z niepewnością.

CZAS

5–8 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Zauważ podłoże pod stopami albo kontakt ciała z krzesłem. Sprawdź, czy możesz pozwolić sobie na kilka chwil bez rozwiązywania problemu.
2. Usłysz pytanie:
   CO JEST DLA MNIE WAŻNE W TEJ SYTUACJI?
   Nie szukaj natychmiastowej odpowiedzi.
3. Zauważ pierwszą reakcję.
   Może pojawić się:
   - Słowo.
   - Obraz.
   - Napięcie.
   - Pustka.
   - Myśl: *Nie wiem.*
   - Potrzeba zmiany tematu.
4. Pozwól każdej reakcji być informacją o aktualnym doświadczeniu.
5. Po chwili ponownie zadaj pytanie:
   CO JEST DLA MNIE WAŻNE W TEJ SYTUACJI?
   Sprawdź, czy odpowiedź się zmienia.
6. Na koniec wybierz jedno słowo, obraz albo znak zapytania, który najlepiej podsumowuje praktykę.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co pojawiło się jako pierwsze?
- Jak reagowałeś lub reagowałaś na brak szybkiej odpowiedzi?
- Czy coś wydawało się ważne, ale trudne do uznania?
- Czy pytanie wymaga więcej czasu?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Narastająca frustracja.
- Próba udzielenia poprawnej odpowiedzi dla prowadzącego.
- Mylenie wartości z oczekiwaniem społecznym.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

„Nie wiem" jest pełnoprawnym wynikiem praktyki. Nie należy przedłużać ćwiczenia, jeżeli niepewność wyraźnie zwiększa przeciążenie.

#98

TRZY ODDECHY PRZED WYBOREM

Pacjent stosuje trzy naturalne oddechy jako krótką pauzę przed małą decyzją. Praktyka nie służy osiąganiu specjalnego stanu, lecz zwiększeniu świadomości impulsu, potrzeby i możliwych konsekwencji.

CEL

Wprowadzić krótką przestrzeń pomiędzy impulsem a działaniem.

DLA KOGO

- Osoby reagujące automatycznie.
- Pacjenci podejmujący decyzje pod wpływem presji.
- Osoby mające trudność z zauważeniem własnej potrzeby.
- Pacjenci potrzebujący praktyki możliwej do zastosowania w codzienności.

CZAS

2–4 minuty.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej małej decyzji.
   Nie wybieraj sytuacji wymagającej natychmiastowej reakcji dla bezpieczeństwa.
2. Zanim odpowiesz albo zaczniesz działać, zauważ pierwszy naturalny oddech.
   Nie zmieniaj go.
3. Zauważ drugi oddech.
   Sprawdź ciało.
4. Zauważ trzeci oddech.
   Zadaj sobie trzy krótkie pytania:
   - CZEGO CHCĘ?
   - CZEGO POTRZEBUJĘ?
   - CO JEST DLA MNIE WAŻNE?
5. Nie musisz mieć trzech różnych odpowiedzi.
6. Po trzecim oddechu zdecyduj:
   - Działam.
   - Odraczam.
   - Pytam o więcej informacji.
   - Odmawiam.
   - Proszę o czas.
7. Zauważ, czy krótka pauza zmieniła cokolwiek w Twoim wyborze.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co zauważyłeś lub zauważyłaś przed pierwszym oddechem?
- Czy pojawiła się przestrzeń do wyboru?
- Które pytanie było najbardziej użyteczne?
- Czy potrzebujesz dłuższej pauzy?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Kontrolowanie oddechu.
- Presja na uspokojenie.
- Stosowanie praktyki w sytuacjach wymagających natychmiastowego działania.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zamiast oddechu zauważyć trzy punkty kontaktu ciała z otoczeniem. Praktyka nie powinna opóźniać działania w sytuacji realnego zagrożenia.

#99

UWAŻNOŚĆ PODCZAS MAŁEGO KROKU

Pacjent wykonuje jedno proste działanie zgodne z ważnym kierunkiem, obserwując w trakcie myśli, emocje, sygnały ciała i potrzebę wycofania się.

CEL

Pomóc pacjentowi doświadczać działania zgodnego z wartością bez oczekiwania braku dyskomfortu.

DLA KOGO

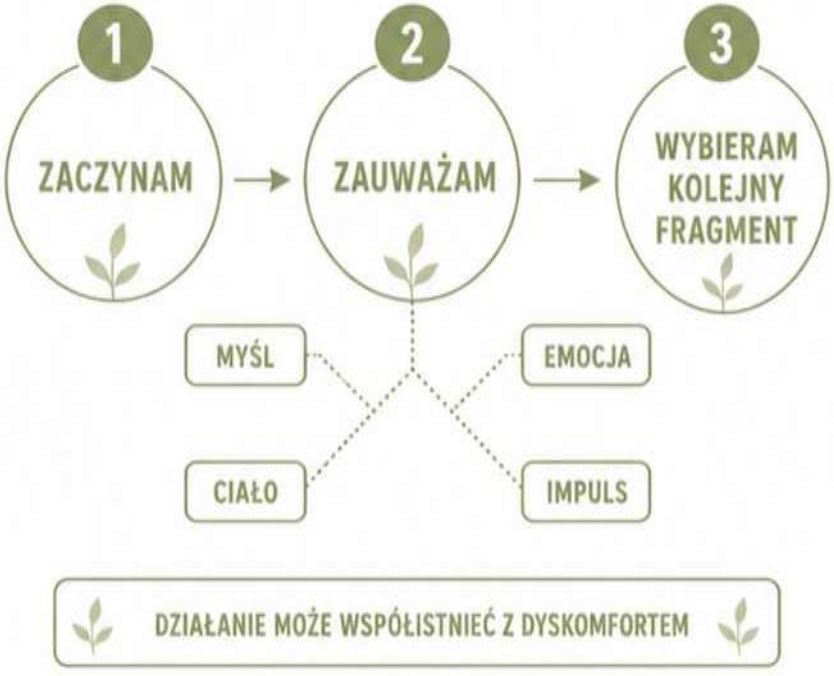
- Osoby odkładające ważne działanie do momentu pełnej pewności.
- Pacjenci unikający kroku z powodu napięcia.
- Osoby pracujące nad elastycznym działaniem.
- Pacjenci gotowi do wykonania bardzo małego zadania podczas sesji.

CZAS

5–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Wybierz jedno bardzo małe działanie zgodne z ważnym kierunkiem.
   Może to być:
   - Zapisanie jednego zdania.
   - Przygotowanie wiadomości bez jej wysyłania.
   - Zadanie jednego pytania.
   - Przesunięcie przedmiotu symbolizującego granicę.
   - Wybranie terminu.
2. Rozpocznij działanie powoli.
3. W trakcie zauważaj:
   - Myśli.
   - Napięcie.
   - Impuls zatrzymania.
   - Potrzebę przyspieszenia.
   - Ocenę siebie.
4. Nie musisz usuwać tych doświadczeń.
5. Sprawdź, czy możesz wykonać tylko kolejny mały fragment.
6. Po zakończeniu zatrzymaj się i zauważ:
   - Co było możliwe?
   - Co było trudne?
   - Czy krok nadal jest zgodny z tym, co ważne?



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co pojawiło się podczas działania?
- Czy dyskomfort całkowicie uniemożliwiał krok?
- Co pomogło kontynuować?
- Czy działanie było odpowiednio małe?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Zbyt duży zakres zadania.
- Traktowanie dyskomfortu jako dowodu błędnej decyzji.
- Presja na dokończenie.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zatrzymać działanie w dowolnym momencie. Uważność nie służy zmuszaniu do kontynuowania kroku, który okazuje się niebezpieczny lub nieadekwatny.

#100

UWAŻNE ROZRÓŻNIENIE: CEL CZY WARTOŚĆ?

Pacjent uważnie obserwuje różnicę między konkretnym rezultatem a kierunkiem działania, pozostając przez chwilę przy każdym z nich.

CEL

Pomóc pacjentowi rozróżniać cele możliwe do zakończenia od wartości, które mogą być realizowane wielokrotnie.

DLA KOGO

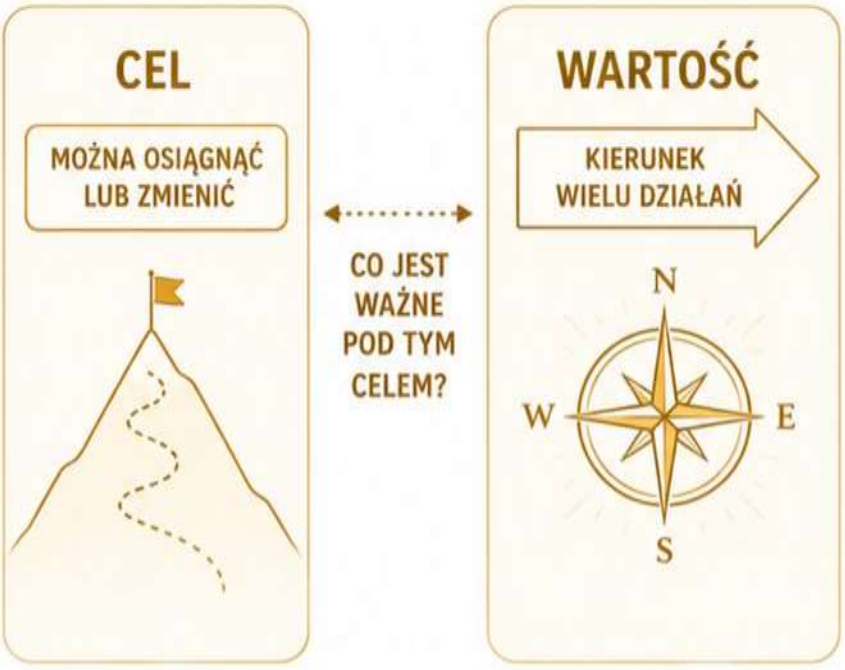
- Osoby utożsamiające własną wartość z osiągnięciami.
- Pacjenci przeciążeni listą celów.
- Osoby mające trudność z utrzymaniem kierunku po niepowodzeniu.
- Pacjenci pracujący nad bardziej elastycznym planowaniem.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednym ważnym celu.
   Zakończenie kursu. Przeprowadzenie rozmowy. Zmiana pracy. Wysłanie dokumentu.
2. Zauważ, jak ciało i umysł reagują na ten cel.
3. Teraz zapytaj: **JAKA WARTOŚĆ MOŻE STAĆ ZA TYM CELEM?**
   Uczenie się. Szczerość. Troska o zdrowie. Odwaga. Niezależność. Kontakt.
4. Pozostań przez chwilę przy wartości. Sprawdź różnicę.
5. Cel można osiągnąć, zmienić albo porzucić.
6. Wartość jest kierunkiem, który można wyrażać na wiele sposobów.
7. Jeżeli ten konkretny cel stanie się niemożliwy, jak jeszcze mogę działać bliżej tej wartości?



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jak różniła się reakcja na cel i na wartość?
- Czy wartość daje więcej niż jedną możliwość działania?
- Czy cel nadal jest adekwatny?
- Jak można wyrazić tę wartość inaczej?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Przekonanie, że zmiana celu oznacza porażkę.
- Wybór wartości wyłącznie jako uzasadnienia celu.
- Zbyt szerokie lub abstrakcyjne odpowiedzi.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Nie używaj wartości do bagatelizowania realnej straty związanej z niemożnością osiągnięcia ważnego celu.

#101

UWAŻNE SPOTKANIE Z PRZESZKODĄ

Pacjent kieruje uwagę na przeszkodę utrudniającą działanie zgodne z wartością, obserwując ją jako doświadczenie złożone z myśli, emocji, reakcji ciała i impulsów.

CEL

Zmniejszyć automatyczne utożsamienie z przeszkodą i zwiększyć możliwość wyboru reakcji.

DLA KOGO

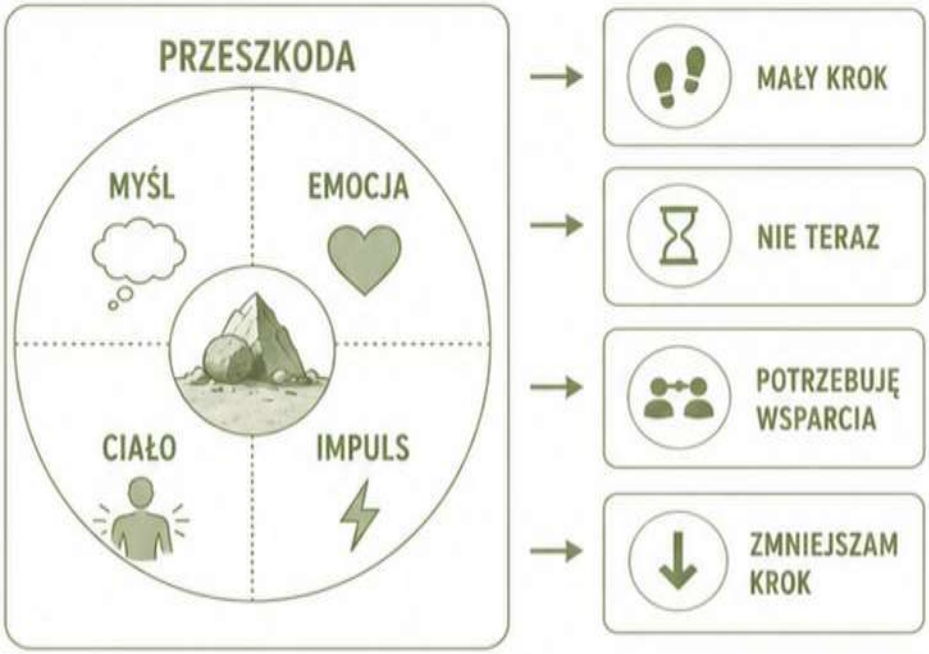
- Osoby czujące się całkowicie zatrzymane przez lęk, niepewność lub samokrytykę.
- Pacjenci mówiący: „Nie mogę nic zrobić, dopóki to czuję".
- Osoby gotowe do pracy z umiarkowanym dyskomfortem.
- Pacjenci posiadający podstawowe sposoby regulacji.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej przeszkodzie stojącej przed ważnym działaniem.
   Nie wybieraj najbardziej intensywnej sytuacji.
2. Zauważ, jak przeszkoda pojawia się teraz.
   Czy jest myślą?
   Obrazem?
   Napięciem?
   Emocją?
   Impulsem do wycofania?
3. Spróbuj nazwać doświadczenie:
   POJAWIA SIĘ MYŚL...
   POJAWIA SIĘ NAPIĘCIE...
   POJAWIA SIĘ IMPULS...
4. Nie mówimy:
   To nie jest ważne.
   Mówimy:
   To jest obecne i mogę je obserwować.
5. Następnie zadaj pytanie:
   CZY MOGĘ ZROBIĆ JEDEN MAŁY KROK, MAJĄC TO DOŚWIADCZENIE OBOK?
6. Odpowiedź może brzmieć:
   - Tak.
   - Nie teraz.
   - Potrzebuję wsparcia.
   - Krok musi być mniejszy.
7. Każda z tych odpowiedzi jest informacją.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Z czego składała się przeszkoda?
- Co zmieniło się po jej nazwaniu?
- Czy możliwy jest mały krok?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Próba unieważniania realnej przeszkody.
- Zbyt intensywny materiał.
- Presja na działanie pomimo sygnałów zagrożenia.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Praktyka nie służy ignorowaniu realnych ograniczeń ani zagrożenia. Odpowiednim wynikiem może być zatrzymanie, ochrona lub zwrócenie się po pomoc.

#102

UWAŻNOŚĆ WOBEC TEGO, CZEGO NIE KONTROLUJĘ

Pacjent rozróżnia elementy zależne, częściowo zależne i niezależne od własnego działania, obserwując emocjonalną reakcję na ograniczony wpływ.

CEL

Pomóc pacjentowi kierować energię na działania pozostające w jego zakresie wpływu bez zaprzeczania stracie i frustracji.

DLA KOGO

- Osoby nadmiernie odpowiedzialne za reakcje innych.
- Pacjenci próbujący kontrolować niepewne rezultaty.
- Osoby doświadczające bezradności.
- Pacjenci gotowi do pracy z ograniczonym wpływem.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej trudnej sytuacji.
2. Podziel ją na trzy obszary.
   - **PIERWSZY: TO ZALEŻY ODE MNIE.** Na przykład moje słowa, granice, prośba albo decyzja.
   - **DRUGI: MAM CZĘŚCIOWY WPŁYW.** Mogę zaprosić, zapytać, przygotować się albo negocjować, ale nie kontroluję wyniku.
   - **TRZECI: TO NIE ZALEŻY ODE MNIE.** Reakcja drugiej osoby. Przeszłość. Niektóre warunki zewnętrzne.
3. Pozostań przez chwilę przy trzecim obszarze.
4. Zauważ reakcję ciała.
   - Złość.
   - Smutek.
   - Napięcie.
   - Potrzebę odzyskania kontroli.
5. Nie musisz akceptować sytuacji jako dobrej.
6. Zadaj pytanie: **JAKIE DZIAŁANIE POZOSTAJE MOŻLIWE W OBSZARZE MOJEGO WPŁYWU?**

ZALEŻY ODE MNIE

- Moje słowa
- Moje decyzje
- Moje granice
- Moje działania
- Moje nastawienie
- Moje prośby
- To, jak reaguję

BEZPOŚREDNI WPŁYW

MAM CZĘŚCIOWY WPŁYW

- Mogę zaprosić
- Mogę zapytać
- Mogę przygotować się
- Mogę negocjować
- Mogę zasugerować
- Mogę przedstawić swoje potrzeby
- Mogę poprosić o wsparcie

OGRANICZONY WPŁYW

NIE ZALEŻY ODE MNIE

- Reakcje innych
- Ich decyzje
- Przeszłość
- Cudze emocje
- Niektóre warunki zewnętrzne
- Przypadki
- Wynik końcowy

BRAK WPŁYWU

GDZIE MOGĘ SKIEROWAĆ JEDEN REALNY KROK?

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Który obszar był najtrudniejszy?
- Co próbujesz kontrolować mimo ograniczonego wpływu?
- Jaka emocja pojawia się przy braku kontroli?
- Co nadal pozostaje możliwe?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Używanie praktyki do biernej rezygnacji.
- Pomijanie działań systemowych lub wspólnotowych.
- Poczucie winy za brak kontroli.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Brak pełnej kontroli nie oznacza braku prawa do ochrony, działania, konsultacji, zgłaszania naruszeń ani korzystania ze wsparcia.

#103

UWAŻNA ZGODA NA ZMIANĘ KIERUNKU

Pacjent obserwuje reakcję na możliwość zmiany wcześniejszego planu, celu lub decyzji, rozróżniając elastyczność od rezygnacji pod wpływem presji.

CEL

Pomóc pacjentowi zauważyć, kiedy zmiana kierunku jest świadomym i wartościowym wyborem.

DLA KOGO

- Osoby trwające przy nieadekwatnym planie z obawy przed porażką.
- Pacjenci mający trudność z aktualizowaniem decyzji.
- Osoby przechodzące zmianę warunków.
- Pacjenci potrzebujący większej elastyczności.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

Pomyśl o jednym planie, który być może potrzebuje zmiany.
Zauważ reakcję na zdanie:

MOGĘ ZMIENIĆ KIERUNEK.

Sprawdź ciało.
Czy pojawia się:

- Ulga?
- Opór?
- Wstyd?
- Lęk?
- Myśl o porażce?

Teraz zadaj sobie pytania:

CO ZMIENIŁO SIĘ W WARUNKACH?

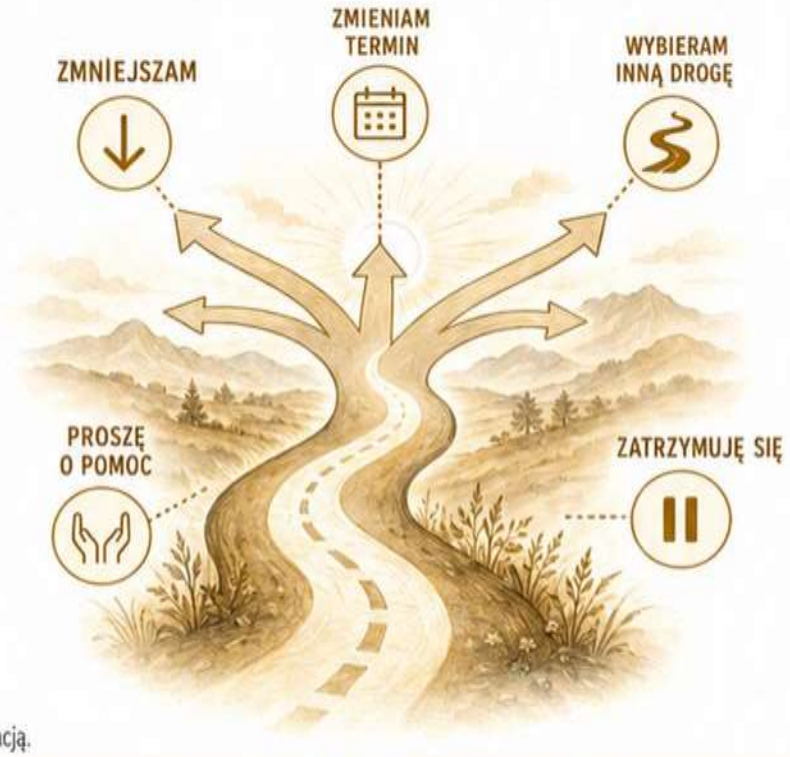
CZY TEN PLAN NADAL SŁUŻY TEMU, CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

CZY TRWAM PRZY NIM Z WYBORU, CZY Z OBAWY PRZED OCENĄ?

Nie musisz porzucać planu.
Możesz:

- Zmniejszyć zakres.
- Zmienić termin.
- Wybrać inną drogę.
- Poprosić o pomoc.
- Zatrzymać się.

Zauważ, która możliwość wywołuje największy kontakt z aktualną sytuacją.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co oznacza dla Ciebie zmiana kierunku?
- Czy pojawiło się poczucie porażki?
- Co zmieniło się w rzeczywistości?
- Która modyfikacja jest najbardziej adekwatna?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Automatyczne porzucanie planu pod wpływem chwilowego dyskomfortu.
- Sztywność wynikająca z lęku przed oceną.
- Presja prowadzącego na zmianę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Zmiana planu powinna uwzględniać konsekwencje, zobowiązania i bezpieczeństwo. Uważność nie zastępuje potrzebnych informacji ani konsultacji.

#104

UWAŻNE ZAUWAŻANIE POSTĘPU

Pacjent kieruje uwagę na małe, rzeczywiste zmiany bez porównywania się z idealnym rezultatem. Postęp może oznaczać większą świadomość, wcześniejsze zauważenie sygnału, postawienie granicy albo skorzystanie ze wsparcia.

CEL

Pomóc pacjentowi rozpoznawać subtelne zmiany, które mogą być pomijane przez myślenie «wszystko albo nic».

DLA KOGO

- Osoby pomniejszające własny proces.
- Pacjenci uznający wyłącznie duże rezultaty.
- Osoby kończące etap terapii.
- Pacjenci potrzebujący realistycznego podsumowania.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie jedną sytuację, która wcześniej była trudna.
2. Zauważ, czy obecnie cokolwiek wygląda inaczej. Nie pytaj tylko: czy problem zniknął?
3. Zapytaj: Czy wcześniej zauważam napięcie? Czy szybciej rozpoznaję potrzebę? Czy potrafię poprosić o czas? Czy częściej stawiam granicę? Czy wiem, kiedy potrzebuję wsparcia? Czy mniej oceniam sam fakt odczuwania emocji?
4. Zatrzymaj się przy jednym małym przykładzie.
5. Zauważ reakcję na uznanie zmiany. Może pojawić się: ulga, niedowierzanie, wstyd, lęk przed utratą postępu, myśl: «To za mało».
6. Pozwól tej reakcji być obecną. Powiedz w myślach: «ZAUWAŻAM TĘ ZMIANĘ, NIE MUSZĘ JEJ POWIĘKSZAĆ».

WCZEŚNIEJ ZAUWAŻAM	PROSZĘ O CZAS	STAWIAM GRANICĘ	SIĘGAM PO WSPARCIE	MNIEJ SIĘ OCENIAM

MAŁA ZMIANA NADAL JEST ZMIANĄ

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jaką małą zmianę zauważasz?
- Co utrudnia jej uznanie?
- Czy postęp oznacza dla Ciebie brak trudności?
- Co chcesz pamiętać z tego procesu?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Wymuszanie pozytywnego podsumowania.
- Porównywanie z innymi.
- Lęk, że uznanie postępu spowoduje jego utratę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Zauważenie postępu nie powinno unieważniać nadal obecnych objawów, strat ani potrzeby dalszego wsparcia.

#105

UWAŻNOŚĆ WDZIĘCZNOŚCI BEZ PRZYMUSU

Pacjent zauważa jeden element, który jest obecnie wspierający, wartościowy lub po prostu mniej trudny, bez obowiązku odczuwania wdzięczności ani tworzenia pozytywnego obrazu sytuacji.

CEL

Umożliwić kontakt z czymś wspierającym bez pomijania bólu, złości, straty i trudnych warunków.

DLA KOGO

- Osoby reagujące oporem na klasyczne praktyki wdzięczności.
- Pacjenci doświadczający ambiwalencji.
- Osoby potrzebujące łagodnej praktyki zamykającej.
- Pacjenci, dla których pozytywne przeformułowanie byłoby nieadekwatne.

CZAS

5–8 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Nie musisz czuć wdzięczności.
2. Nie musisz szukać pozytywnej strony trudnego doświadczenia.
3. Zauważ tylko jeden element, który jest teraz:
   - Wspierający.
   - Ważny.
   - Dostępny.
   - Trochę mniej trudny.
4. Może to być:
   - Krzesło, które Cię podtrzymuje.
   - Obecność konkretnej osoby.
   - Możliwość zadania pytania.
   - Chwila ciszy.
   - Własna decyzja o przyjściu na sesję.
5. Zauważ ten element przez kilka chwil.
6. Sprawdź:
   - Co dzieje się w ciele?
   - Czy pojawia się ulga?
   - Obojętność?
   - Smutek?
   - Nieufność?
7. Każda reakcja jest dopuszczalna.
8. Możesz zakończyć zdaniem:
   „ZAUWAŻAM, ŻE TO JEST OBECNE."
9. Nie musisz mówić:
   „Jestem za to wdzięczny lub wdzięczna."



BEZ PRZYMUSU WDZIĘCZNOŚCI

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co wybrałeś lub wybrałaś?
- Jak reagowałeś lub reagowałaś na brak przymusu wdzięczności?
- Czy wspierający element może współistnieć z trudnością?
- Czy praktyka była neutralna, pomocna czy obciążająca?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Poczucie winy za brak wdzięczności.
- Używanie praktyki do minimalizowania cierpienia.
- Presja na znalezienie pozytywnego elementu.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może nie wskazać żadnego wspierającego elementu. Wtedy praktykę można zakończyć zauważeniem neutralnego bodźca w otoczeniu.

#106

MINUTA KONTAKTU Z WARTOŚCIĄ

Krótka praktyka uważności pomagająca pacjentowi zatrzymać się przy jednej osobiście ważnej wartości i zauważyć, jak jej obecność jest odczuwana w ciele, myślach oraz aktualnych wyborach.

CEL

Pomóc pacjentowi skontaktować się z ważnym kierunkiem bez zamieniania wartości w kolejny obowiązek.

DLA KOGO

- Osoby mające trudność z podejmowaniem decyzji.
- Pacjenci tracący kontakt z tym, co jest dla nich ważne.
- Osoby przeciążone wieloma celami.
- Pacjenci potrzebujący krótkiej praktyki możliwej do zastosowania podczas sesji.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

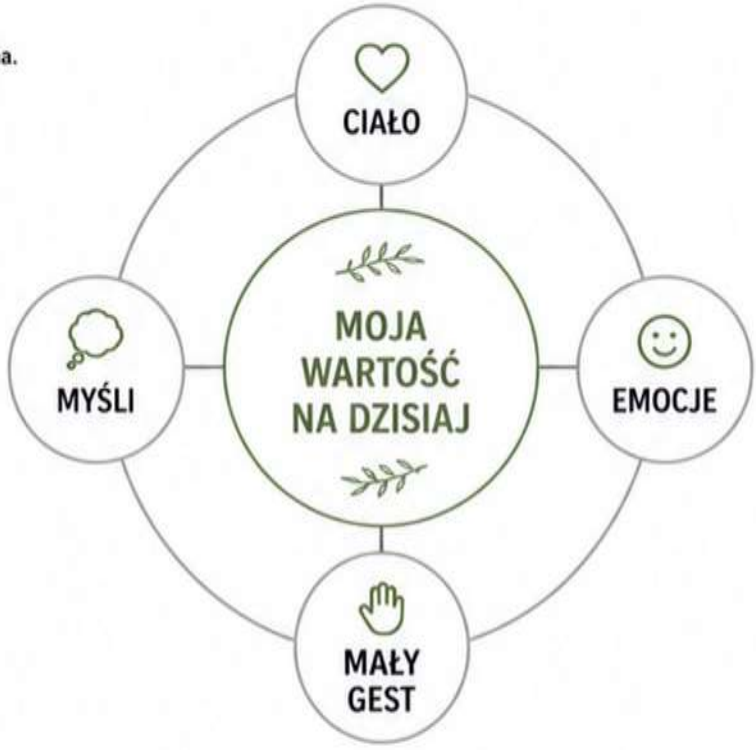
1. **Przyjmij pozycję, która jest dla Ciebie wystarczająco wygodna.**
   Możesz zamknąć oczy, pozostawić je otwarte albo skierować wzrok na neutralny punkt.

2. **Pomyśl o jednej wartości, która jest dziś dla Ciebie ważna.**
   - Nie o zadaniu.
   - Nie o wyniku.
   - O sposobie, w jaki chcesz próbować działać.

   Może to być:
   - Szczerość.
   - Troska.
   - Szacunek.
   - Odwaga.
   - Ciekawość.
   - Granice.
   - Obecność.

3. **Zauważ, co dzieje się w ciele, kiedy wypowiadasz tę wartość w myślach.**
   Nie musisz niczego szczególnego poczuć.
   Sprawdź tylko:
   - Czy pojawia się napięcie?
   - Przestrzeń?
   - Opór?
   - Obojętność?
   - Ciepło?
   - Niepewność?

4. **Na koniec zadaj sobie pytanie:**
   Jaki jeden mały gest może dziś wyrazić tę wartość?
   Nie musisz podejmować działania od razu.
   Wystarczy zauważyć możliwy kierunek.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jak reagowałeś lub reagowałaś na wybraną wartość?
- Czy pojawiła się presja?
- Czy wartość wydaje się Twoja, czy narzucona?
- Jaki najmniejszy gest mógłby ją wyrazić?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Wybór wartości społecznie pożądanej.
- Zamienianie wartości w nakaz.
- Trudność z odróżnieniem wartości od celu.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zmienić wartość, przerwać praktykę albo pozostać przy pytaniu bez odpowiedzi. Brak wyraźnego odczucia nie oznacza niepowodzenia.

#107

UWAŻNE PYTANIE: CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

Pacjent pozostaje przez kilka minut przy jednym pytaniu, obserwując pojawiające się odpowiedzi, obrazy, napięcie, pustkę i potrzebę szybkiego rozwiązania.

CEL

Rozwijać zdolność pozostawania przy ważnym pytaniu bez natychmiastowego wymuszania odpowiedzi.

DLA KOGO

- Osoby odczuwające presję szybkiego podejmowania decyzji.
- Pacjenci mający trudność z rozpoznaniem własnych priorytetów.
- Osoby nadmiernie analizujące.
- Pacjenci gotowi do krótkiego kontaktu z niepewnością.

CZAS

5–8 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. **Zauważ podłoże pod stopami albo kontakt ciała z krzesłem.** Sprawdź, czy możesz pozwolić sobie na kilka chwil bez rozwiązywania problemu.
2. **Usłysz pytanie: CO JEST DLA MNIE WAŻNE W TEJ SYTUACJI?** Nie szukaj natychmiastowej odpowiedzi.
3. **Zauważ pierwszą reakcję. Może pojawić się:**
   - Słowo.
   - Obraz.
   - Napięcie.
   - Pustka.
   - Myśl: Nie wiem.
   - Potrzeba zmiany tematu.
4. **Pozwól każdej reakcji być informacją o aktualnym doświadczeniu.**
5. **Po chwili ponownie zadaj pytanie: CO JEST DLA MNIE WAŻNE W TEJ SYTUACJI?** Sprawdź, czy odpowiedź się zmienia.
6. **Na koniec wybierz jedno słowo, obraz albo znak zapytania, który najlepiej podsumowuje praktykę.**



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co pojawiło się jako pierwsze?
- Jak reagowałeś lub reagowałaś na brak szybkiej odpowiedzi?
- Czy coś wydawało się ważne, ale trudne do uznania?
- Czy pytanie wymaga więcej czasu?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Narastająca frustracja.
- Próba udzielenia poprawnej odpowiedzi dla prowadzącego.
- Mylenie wartości z oczekiwaniem społecznym.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

„Nie wiem" jest pełnoprawnym wynikiem praktyki. Nie należy przedłużać ćwiczenia, jeżeli niepewność wyraźnie zwiększa przeciążenie.

#108

TRZY ODDECHY PRZED WYBOREM

Pacjent stosuje trzy naturalne oddechy jako krótką pauzę przed małą decyzją. Praktyka nie służy osiąganiu specjalnego stanu, lecz zwiększeniu świadomości impulsu, potrzeby i możliwych konsekwencji.

CEL

Wprowadzić krótką przestrzeń pomiędzy impulsem a działaniem.

DLA KOGO

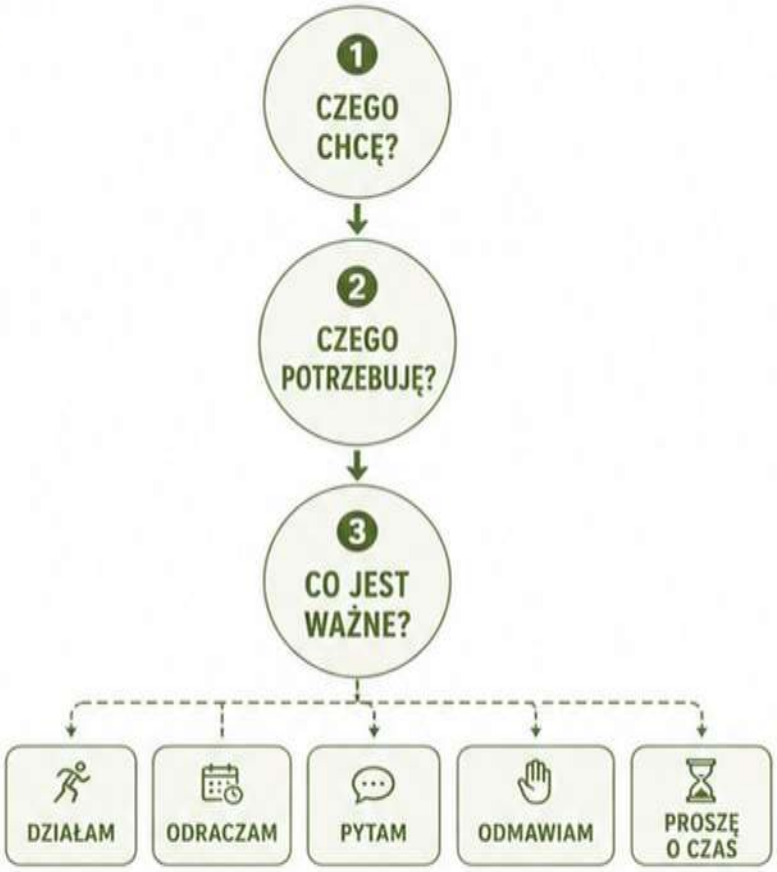
- Osoby reagujące automatycznie.
- Pacjenci podejmujący decyzje pod wpływem presji.
- Osoby mające trudność z zauważeniem własnej potrzeby.
- Pacjenci potrzebujący praktyki możliwej do zastosowania w codzienności.

CZAS

2–4 minuty.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej małej decyzji.
   Nie wybieraj sytuacji wymagającej natychmiastowej reakcji dla bezpieczeństwa.
2. Zanim odpowiesz albo zaczniesz działać, zauważ pierwszy naturalny oddech.
   Nie zmieniaj go.
3. Zauważ drugi oddech.
   Sprawdź ciało.
4. Zauważ trzeci oddech.
   Zadaj sobie trzy krótkie pytania:
   CZEGO CHCĘ?
   CZEGO POTRZEBUJĘ?
   CO JEST DLA MNIE WAŻNE?
5. Nie musisz mieć trzech różnych odpowiedzi.
6. Po trzecim oddechu zdecyduj:
   - Działam.
   - Odraczam.
   - Pytam o więcej informacji.
   - Odmawiam.
   - Proszę o czas.
7. Zauważ, czy krótka pauza zmieniła cokolwiek w Twoim wyborze.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co zauważyłeś lub zauważyłaś przed pierwszym oddechem?
- Czy pojawiła się przestrzeń do wyboru?
- Które pytanie było najbardziej użyteczne?
- Czy potrzebujesz dłuższej pauzy?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Kontrolowanie oddechu.
- Presja na uspokojenie.
- Stosowanie praktyki w sytuacjach wymagających natychmiastowego działania.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zamiast oddechu zauważyć trzy punkty kontaktu ciała z otoczeniem. Praktyka nie powinna opóźniać działania w sytuacji realnego zagrożenia.

#109

UWAŻNOŚĆ PODCZAS MAŁEGO KROKU

Pacjent wykonuje jedno proste działanie zgodne z ważnym kierunkiem, obserwując w trakcie myśli, emocje, sygnały ciała i potrzebę wycofania się.

CEL

Pomóc pacjentowi doświadczać działania zgodnego z wartością bez oczekiwania braku dyskomfortu.

DLA KOGO

- Osoby odkładające ważne działania do momentu pełnej pewności.
- Pacjenci unikający kroku z powodu napięcia.
- Osoby pracujące nad elastycznym działaniem.
- Pacjenci gotowi do wykonania bardzo małego zadania podczas sesji.

CZAS

5–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. **Wybierz jedno bardzo małe działanie zgodne z ważnym kierunkiem.**
   Może to być:
   - Zapisanie jednego zdania.
   - Przygotowanie wiadomości bez jej wysyłania.
   - Zadanie jednego pytania.
   - Przesunięcie przedmiotu symbolizującego granicę.
   - Wybranie terminu.
2. **Rozpocznij działanie powoli.**
3. **W trakcie zauważaj:**
   - Myśli.
   - Napięcie.
   - Impuls zatrzymania.
   - Potrzebę przyspieszenia.
   - Ocenę siebie.
4. **Nie musisz usuwać tych doświadczeń.**
5. **Sprawdź, czy możesz wykonać tylko kolejny mały fragment.**
6. **Po zakończeniu zatrzymaj się i zauważ:**
   - Co było możliwe?
   - Co było trudne?
   - Czy krok nadal jest zgodny z tym, co ważne?



DZIAŁANIE MOŻE WSPÓŁISTNIEĆ Z DYSKOMFORTEM

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co pojawiło się podczas działania?
- Czy dyskomfort całkowicie uniemożliwiał krok?
- Co pomogło kontynuować?
- Czy działanie było odpowiednio małe?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Zbyt duży zakres zadania.
- Traktowanie dyskomfortu jako dowodu błędnej decyzji.
- Presja na dokończenie.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zatrzymać działanie w dowolnym momencie. Uważność nie służy zmuszaniu do kontynuowania kroku, który okazuje się niebezpieczny lub nieadekwatny.

#110

UWAŻNE ROZRÓŻNIENIE: CEL CZY WARTOŚĆ?

Pacjent obserwuje różnicę pomiędzy konkretnym rezultatem a kierunkiem działania, pozostając przez chwilę przy każdym z tych pojęć.

CEL

Pomóc pacjentowi rozróżniać cele możliwe do zakończenia od wartości, które mogą być realizowane wielokrotnie.

DLA KOGO

- Osoby utożsamiające własną wartość z osiągnięciami.
- Pacjenci przeciążeni listą celów.
- Osoby mające trudność z utrzymaniem kierunku po niepowodzeniu.
- Pacjenci pracujący nad bardziej elastycznym planowaniem.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednym ważnym celu.
   Może to być:
   Zakończenie kursu.
   Przeprowadzenie rozmowy.
   Zmiana pracy.
   Wysłanie dokumentu.
2. Zauważ, jak ciało i umysł reagują na ten cel.
3. Teraz zapytaj:
   JAKA WARTOŚĆ MOŻE STAĆ ZA TYM CELEM?
   Może:
   Uczenie się.
   Szczerość.
   Troska o zdrowie.
   Odwaga.
   Niezależność.
   Kontakt.
4. Pozostań przez chwilę przy wartości.
   Sprawdź różnicę.
5. Cel można osiągnąć, zmienić albo porzucić.
6. Wartość jest kierunkiem, który można wyrażać na wiele sposobów.
7. Zadaj pytanie:
   Jeżeli ten konkretny cel stanie się niemożliwy, jak jeszcze mogę działać bliżej tej wartości?

CEL

MOŻNA OSIĄGNĄĆ LUB ZMIENIĆ



CO JEST WAŻNE POD TYM CELEM? →

WARTOŚĆ

KIERUNEK WIELU DZIAŁAŃ



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jak różniła się reakcja na cel i na wartość?
- Czy wartość daje więcej niż jedną możliwość działania?
- Czy cel nadal jest adekwatny?
- Jak można wyrazić tę wartość inaczej?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Przekonanie, że zmiana celu oznacza porażkę.
- Wybór wartości wyłącznie jako uzasadnienia celu.
- Zbyt szerokie lub abstrakcyjne odpowiedzi.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Nie używaj wartości do bagatelizowania realnej straty związanej z niemożnością osiągnięcia ważnego celu.

#111

UWAŻNE SPOTKANIE Z PRZESZKODĄ

Pacjent kieruje uwagę na przeszkodę utrudniającą działanie zgodne z wartością, obserwując ją jako doświadczenie złożone z myśli, emocji, reakcji ciała i impulsów.

CEL

Zmniejszyć automatyczne utożsamienie z przeszkodą i zwiększyć możliwość wyboru reakcji.

DLA KOGO

- Osoby czujące się całkowicie zatrzymane przez lęk, niepewność lub samokrytykę.
- Pacjenci mówiący: „Nie mogę nic zrobić, dopóki to czuję".
- Osoby gotowe do pracy z umiarkowanym dyskomfortem.
- Pacjenci posiadający podstawowe sposoby regulacji.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej przeszkodzie stojącej przed ważnym działaniem. Nie wybieraj najbardziej intensywnej sytuacji.
2. Zauważ, jak przeszkoda pojawia się teraz. Czy jest myślą? Obrazem? Napięciem? Emocją? Impulsem do wycofania?
3. Spróbuj nazwać doświadczenie:
   POJAWIA SIĘ MYŚL...
   POJAWIA SIĘ NAPIĘCIE...
   POJAWIA SIĘ IMPULS...
4. Nie mówimy: To nie jest ważne.
   Mówimy: To jest obecne i mogę je obserwować.
5. Następnie zadaj pytanie:
   CZY MOGĘ ZROBIĆ JEDEN MAŁY KROK, MAJĄC TO DOŚWIADCZENIE OBOK?
6. Odpowiedź może brzmieć:
   - Tak.
   - Nie teraz.
   - Potrzebuję wsparcia.
   - Krok musi być mniejszy.
7. Każda z tych odpowiedzi jest informacją.



- MAŁY KROK
- NIE TERAZ
- POTRZEBUJĘ WSPARCIA
- ZMNIEJSZAM KROK

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Z czego składała się przeszkoda?
- Co zmieniło się po jej nazwaniu?
- Czy możliwy jest mały krok?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Próba unieważniania realnej przeszkody.
- Zbyt intensywny materiał.
- Presja na działanie pomimo sygnałów zagrożenia.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Praktyka nie służy ignorowaniu realnych ograniczeń ani zagrożenia. Odpowiednim wynikiem może być zatrzymanie, ochrona lub zwrócenie się po pomoc.

#112

UWAŻNOŚĆ WOBEC TEGO, CZEGO NIE KONTROLUJĘ

Pacjent rozróżnia elementy zależne, częściowo zależne i niezależne od własnego działania, obserwując emocjonalną reakcję na ograniczony wpływ.

CEL

Pomóc pacjentowi kierować energię na działania pozostające w jego zakresie wpływu bez zaprzeczania stracie i frustracji.

DLA KOGO

- Osoby nadmiernie odpowiedzialne za reakcje innych.
- Pacjenci próbujący kontrolować niepewne rezultaty.
- Osoby doświadczające bezradności.
- Pacjenci gotowi do pracy z ograniczonym wpływem.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej trudnej sytuacji.
2. Podziel ją na trzy obszary.
   PIERWSZY: TO ZALEŻY ODE MNIE.
   Na przykład moje słowa, granice, prośba albo decyzja.
   DRUGI: MAM CZĘŚCIOWY WPŁYW.
   Mogę zaprosić, zapytać, przygotować się albo negocjować, ale nie kontroluję wyniku.
   TRZECI: TO NIE ZALEŻY ODE MNIE.
   Reakcja drugiej osoby. Przeszłość. Niektóre warunki zewnętrzne.
3. Pozostań przez chwilę przy trzecim obszarze.
4. Zauważ reakcję ciała: złość, smutek, napięcie, potrzebę odzyskania kontroli.
5. Nie musisz akceptować sytuacji jako dobrej.
6. Zadaj pytanie: **JAKIE DZIAŁANIE POZOSTAJE MOŻLIWE W OBSZARZE MOJEGO WPŁYWU?**

ZALEŻY ODE MNIE	MAM CZĘŚCIOWY WPŁYW	NIE ZALEŻY ODE MNIE
moje słowa	mogę zaprosić	reakcja drugiej osoby
moje granice	mogę zapytać	przeszłość
moja decyzja	mogę przygotować się	niektóre warunki zewnętrzne
moja prośba	mogę negocjować	

GDZIE MOGĘ SKIEROWAĆ JEDEN REALNY KROK?

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Który obszar był najtrudniejszy?
- Co próbujesz kontrolować mimo ograniczonego wpływu?
- Jaka emocja pojawia się przy braku kontroli?
- Co nadal pozostaje możliwe?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Używanie praktyki do biernej rezygnacji.
- Pomijanie działań systemowych lub wspólnotowych.
- Poczucie winy za brak kontroli.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Brak pełnej kontroli nie oznacza braku prawa do ochrony, działania, konsultacji, zgłaszania naruszeń ani korzystania ze wsparcia.

#113

UWAŻNA ZGODA NA ZMIANĘ KIERUNKU

Pacjent obserwuje reakcję na możliwość zmiany wcześniejszego planu, celu lub decyzji, rozróżniając elastyczność od rezygnacji pod wpływem presji.

CEL

Pomóc pacjentowi zauważyć, kiedy zmiana kierunku jest świadomym i wartościowym wyborem.

DLA KOGO

- Osoby trwające przy nieadekwatnym planie z obawy przed porażką.
- Pacjenci mający trudność z aktualizowaniem decyzji.
- Osoby przechodzące zmianę warunków.
- Pacjenci potrzebujący większej elastyczności.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednym planie, który być może potrzebuje zmiany.
2. Zauważ reakcję na zdanie: **MOGĘ ZMIENIĆ KIERUNEK.**
3. Sprawdź ciało. Czy pojawia się: Ulga? Opór? Wstyd? Lęk? Myśl o porażce?
4. Teraz zadaj sobie pytania: **CO ZMIENIŁO SIĘ W WARUNKACH? CZY TEN PLAN NADAL SŁUŻY TEMU, CO JEST DLA MNIE WAŻNE? CZY TRWAM PRZY NIM Z WYBORU, CZY Z OBAWY PRZED OCENĄ?**
5. Nie musisz porzucać planu.
6. Możesz: Zmniejszyć zakres. Zmienić termin. Wybrać inną drogę. Poprosić o pomoc. Zatrzymać się.
7. Zauważ, która możliwość wywołuje największy kontakt z aktualną sytuacją.



PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co oznacza dla Ciebie zmiana kierunku?
- Czy pojawiło się poczucie porażki?
- Co zmieniło się w rzeczywistości?
- Która modyfikacja jest najbardziej adekwatna?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Automatyczne porzucanie planu pod wpływem chwilowego dyskomfortu.
- Sztywność wynikająca z lęku przed oceną.
- Presja prowadzącego na zmianę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Zmiana planu powinna uwzględniać konsekwencje, zobowiązania i bezpieczeństwo. Uważność nie zastępuje potrzebnych informacji ani konsultacji.

#114

UWAŻNE ZAUWAŻANIE POSTĘPU

Pacjent kieruje uwagę na małe, rzeczywiste zmiany bez porównywania się z idealnym rezultatem. Postęp może oznaczać większą świadomość, wcześniejsze zauważenie sygnału, postawienie granicy albo skorzystanie ze wsparcia.

CEL

Pomóc pacjentowi rozpoznawać subtelne zmiany, które mogą być pomijane przez myślenie «wszystko albo nic».

DLA KOGO

- Osoby pomniejszające własny proces.
- Pacjenci uznający wyłącznie duże rezultaty.
- Osoby kończące etap terapii.
- Pacjenci potrzebujący realistycznego podsumowania.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie jedną sytuację, która wcześniej była trudna.
2. Zauważ, czy obecnie cokolwiek wygląda inaczej.
3. Nie pytaj tylko: czy problem zniknął?
4. Zapytaj:
   Czy wcześniej zauważam napięcie?
   Czy szybciej rozpoznaję potrzebę?
   Czy potrafię poprosić o czas?
   Czy częściej stawiam granicę?
   Czy wiem, kiedy potrzebuję wsparcia?
   Czy mniej oceniam sam fakt odczuwania emocji?
5. Zatrzymaj się przy jednym małym przykładzie.
6. Zauważ reakcję na uznanie zmiany.
   Może pojawić się:
   - Ulga.
   - Niedowierzanie.
   - Wstyd.
   - Lęk przed utratą postępu.
   - Myśl: To za mało.
7. Pozwól tej reakcji być obecną.
8. Powiedz w myślach:
   ZAUWAŻAM TĘ ZMIANĘ, NIE MUSZĘ JEJ POWIĘKSZAĆ.

WCZEŚNIEJ ZAUWAŻAM	PROSZĘ O CZAS	STAWIAM GRANICĘ	SIĘGAM PO WSPARCIE	MNIEJ SIĘ OCENIAM
.....	.....	.....	.....	.....

MAŁA ZMIANA NADAL JEST ZMIANĄ

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jaką małą zmianę zauważasz?
- Co utrudnia jej uznanie?
- Czy postęp oznacza dla Ciebie brak trudności?
- Co chcesz pamiętać z tego procesu?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Wymuszanie pozytywnego podsumowania.
- Porównywanie z innymi.
- Lęk, że uznanie postępu spowoduje jego utratę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Zauważenie postępu nie powinno unieważniać nadal obecnych objawów, strat ani potrzeby dalszego wsparcia.

#115

UWAŻNOŚĆ WDZIĘCZNOŚCI BEZ PRZYMUSU

Pacjent zauważa jeden element, który jest obecnie wspierający, wartościowy lub po prostu mniej trudny, bez obowiązku odczuwania wdzięczności ani tworzenia pozytywnego obrazu sytuacji.

CEL

Umożliwić kontakt z czymś wspierającym bez pomijania bólu, złości, straty i trudnych warunków.

DLA KOGO

- Osoby reagujące oporem na klas uyczne praktyki wdzięczności.
- Pacjenci doświadczający ambiwalencji.
- Osoby potrzebujące łagodnej praktyki zamykającej.
- Pacjenci, dla których pozytywne przeformułowanie byłoby nieadekwatne.

CZAS

5–8 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Nie musisz czuć wdzięczności.
2. Nie musisz szukać pozytywnej strony trudnego doświadczenia.
3. Zauważ tylko jeden element, który jest teraz:
   - Wspierający.
   - Ważny.
   - Dostępny.
   - Trochę mniej trudny.
4. Może to być:
   - Krzesło, które Cię podtrzymuje.
   - Obecność konkretnej osoby.
   - Możliwość zadania pytania.
   - Chwila ciszy.
   - Własna decyzja o przyjściu na sesję.
5. Zauważ ten element przez kilka chwil.
6. Sprawdź:
   - Co dzieje się w ciele?
   - Czy pojawia się ulga?
   - Obojętność?
   - Smutek?
   - Nieufność?
7. Każda reakcja jest dopuszczalna.
8. Możesz zakończyć zdaniem: **ZAUWAŻAM, ŻE TO JEST OBECNE.**
9. Nie musisz mówić: "Jestem za to wdzięczny lub wdzięczna."



BEZ PRZYMUSU WDZIĘCZNOŚCI

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co wybrałeś lub wybrałaś?
- Jak reagowałeś lub reagowałaś na brak przymusu wdzięczności?
- Czy wspierający element może współistnieć z trudnością?
- Czy praktyka była neutralna, pomocna czy obciążająca?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Poczucie winy za brak wdzięczności.
- Używanie praktyki do minimalizowania cierpienia.
- Presja na znalezienie pozytywnego elementu.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może nie wskazać żadnego wspierającego elementu. Wtedy praktykę można zakończyć zauważeniem neutralnego bodźca w otoczeniu.

#116

UWAŻNE POŻEGNANIE Z ETAPEM

Pacjent kieruje uwagę na doświadczenie kończenia etapu, zauważając emocje, reakcje ciała, myśli oraz potrzebę zatrzymania, kontynuacji lub rytuału zamykającego.

CEL

Pomóc pacjentowi świadomie przeżyć zakończenie bez wymuszania poczucia pełnego domknięcia.

DLA KOGO

- Osoby kończące cykl sesji.
- Pacjenci przechodzący zmianę etapu życiowego.
- Osoby doświadczające ambiwalencji wobec zakończenia.
- Pacjenci potrzebujący spokojnej praktyki zamykającej.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Zauważ, że ten etap zbliża się do końca.
2. Nie musisz czuć, że wszystko jest domknięte.
3. Sprawdź ciało. Czy pojawia się:
   - Napięcie?
   - Ulga?
   - Smutek?
   - Pustka?
   - Gotowość?
   - Opór?
4. Zauważ myśli o zakończeniu. Może:
   - To za szybko.
   - To właściwy moment.
   - Nie wiem, co dalej.
   - Nie chcę kończyć.
   - Potrzebuję przerwy.
5. Nie musisz zmieniać tych myśli.
6. Zadaj sobie trzy pytania:
   - **CO SIĘ KOŃCZY?**
   - **CO TRWA DALEJ?**
   - **CO POZOSTAJE OTWARTE?**
7. Pozostań chwilę przy każdej odpowiedzi albo braku odpowiedzi.
8. Na koniec wybierz jeden prosty gest zakończenia. Może to być:
   - Odłożenie karty.
   - Zamknięcie notesu.
   - Wyprostowanie pozycji.
   - Jedno zdanie.
   - Chwila ciszy.

KOŃCZY SIĘ	TRWA DALEJ	POZOSTAJE OTWARTE

ODKŁADAM KARTĘ | ZAMYKAM NOTES | PROSTUJĘ POSTAWĘ | JEDNO ZDANIE | CHWILA CISZY

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co jest najbardziej obecne w zakończeniu?
- Co trwa dalej?
- Co pozostaje otwarte?
- Jakiego gestu zamknięcia potrzebujesz?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Silny lęk separacyjny.
- Presja na pełne domknięcie.
- Pomijanie złości lub ulgi.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Praktyka powinna pozostawiać czas na omówienie dalszego wsparcia. Nie należy kończyć sesji natychmiast po intensywnym ćwiczeniu.

#117

UWAŻNE ZABIERANIE TEGO, CO WAŻNE

Pacjent wybiera jedno doświadczenie, umiejętność, pytanie lub zdanie, które chce zachować po zakończeniu procesu.

CEL

Pomóc pacjentowi wybrać jedno najważniejsze przypomnienie bez konieczności zapamiętywania całej pracy.

DLA KOGO

- Osoby podsumowujące proces.
- Pacjenci przeciążeni liczbą wniosków.
- Osoby potrzebujące prostego elementu do dalszego wykorzystania.
- Pacjenci kończący sesję lub moduł.

CZAS

5–8 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Przypomnij sobie najważniejsze momenty tego procesu.
2. Nie próbuj zachować wszystkiego.
3. Zauważ, co pojawia się jako pierwsze.
4. Może to być:
   - Zdanie.
   - Umiejętność.
   - Pytanie.
   - Granica.
   - Sposób powrotu do chwili obecnej.
   - Wartość.
   - Osoba wspierająca.
5. Pozostań przy jednym elemencie.
6. Sprawdź:
   - Czy chcę zabrać go dalej?
   - Czy naprawdę jest mój?
   - Czy jest wystarczająco prosty?
7. Powiedz go w myślach albo zapisz.
8. Następnie zauważ naturalny oddech i kontakt z podłożem.
9. Nie musisz obiecywać, że zawsze będziesz o nim pamiętać.
10. Wystarczy świadomy wybór na ten moment.



- CZY TO JEST MOJE?
- CZY JEST WAŻNE?
- CZY JEST WYSTARCZAJĄCO PROSTE?

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co wybierasz?
- Dlaczego właśnie ten element?
- Jak możesz sobie o nim przypomnieć?
- Czy potrzebuje konkretnej formy, karty albo symbolu?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Próba zachowania wszystkich wniosków.
- Wybieranie treści oczekiwanej przez prowadzącego.
- Presja na używanie elementu przez cały czas.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Pacjent może zabrać dalej także pytanie, niepewność albo świadomość potrzeby dalszego wsparcia.

#118

UWAŻNE POZOSTAWIENIE TEGO, CO NIE SŁUŻY

Pacjent zauważa jeden wzorzec, przekonanie, oczekiwanie lub sposób działania, którego wpływ chce ograniczyć. Praktyka nie wymaga całkowitego usunięcia tego elementu.

CEL

Pomóc pacjentowi zwiększyć dystans wobec jednego nieużytecznego wzorca bez walki i przymusu natychmiastowej zmiany.

DLA KOGO

- Osoby silnie identyfikujące się z samokrytycznymi przekonaniami.
- Pacjenci podtrzymujący nieaktualne oczekiwania.
- Osoby pracujące nad odchodzeniem od automatycznych wzorców.
- Pacjenci gotowi do krótkiej praktyki dystansowania.

CZAS

7–10 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Pomyśl o jednej rzeczy, której wpływ chcesz ograniczyć.
2. Nie wybieraj całej historii.
3. Wybierz jeden element.
4. Może to być myśl:
   - Muszę zrobić wszystko idealnie.
   - Nie mogę nikogo zawieść.
   - Nie mam prawa odpocząć.
   - Muszę znać odpowiedź.
5. Zauważ, jak ta myśl pojawia się teraz.
6. Powiedz: **ZAUWAŻAM MYŚL, ŻE...**
7. Dodaj jej treść.
8. Nie próbuj udowodnić, że jest fałszywa.
9. Sprawdź tylko:
   Czy chcę nadal pozwalać jej kierować każdym wyborem?
10. Wyobraź sobie, że odkładasz ją obok, a nie wyrzucasz.
11. Może nadal być obecna.
12. Ty możesz skierować uwagę na wybraną wartość.
13. Zakończ zdaniem:
    TA MYŚL MOŻE BYĆ OBECNA, A JA MOGĘ WYBRAĆ NASTĘPNY KROK.

ZAUWAŻAM MYŚL, ŻE...



MÓJ WYBRANY KIERUNEK

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Jak zmieniło się doświadczenie po dodaniu słów „zauważam myśl"?
- Czy wzorzec pełnił wcześniej jakąś funkcję?
- Jaki kierunek wybierasz zamiast automatycznego podporządkowania?
- Czy potrzebujesz większego dystansu lub wsparcia?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Próba natychmiastowego pozbycia się myśli.
- Bagatelizowanie wcześniejszej funkcji wzorca.
- Praca z bardzo intensywnymi lub natrętnymi treściami bez przygotowania.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Dystansowanie nie oznacza ignorowania ważnych sygnałów ani faktów.
W przypadku treści związanych z ryzykiem potrzebna jest odpowiednia ocena kliniczna.

#119

UWAŻNY PRZEGLĄD OSOBISTYCH ZASOBÓW

Pacjent wykonuje krótki przegląd dostępnych obecnie zasobów wewnętrznych, relacyjnych, praktycznych i profesjonalnych, zauważając ich rzeczywistą dostępność.

CEL

Pomóc pacjentowi zakończyć proces ze świadomością konkretnych źródeł wsparcia i momentów, w których potrzebna jest dodatkowa pomoc.

DLA KOGO

- Osoby kończące cykl sesji.
- Pacjenci tracący dostęp do pamięci o zasobach w trudnym momencie.
- Osoby potrzebujące uporządkowanego podsumowania.
- Pacjenci posiadający różne formy wsparcia.

CZAS

8–12 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Zauważ kontakt z aktualnym otoczeniem.
2. Rozejrzyj się i znajdź jeden neutralny punkt.
3. Następnie przejdź przez cztery obszary.
4. **ZASÓB WEWNĘTRZNY:** Jaka umiejętność albo jakość jest we mnie dostępna choć trochę?
5. **ZASÓB RELACYJNY:** Z kim mogę się skontaktować?
6. **ZASÓB PRAKTYCZNY:** Jakie konkretne działanie, miejsce albo przedmiot może pomóc?
7. **ZASÓB PROFESJONALNY:** Gdzie mogę zwrócić się po specjalistyczne wsparcie?
8. Nie musisz mieć odpowiedzi w każdym obszarze.
9. Zauważ również braki.
10. Zadaj pytanie: **KTÓRY ZASÓB JEST NAJBARDZIEJ DOSTĘPNY TERAZ?**
11. Następnie: **PO CZYM POZNAM, ŻE POTRZEBUJĘ WIĘCEJ POMOCY?**
12. Zakończ wybraniem jednego konkretnego kontaktu lub działania.

WEWNĘTRZNE

RELACYJNE

PRAKTYCZNE

PROFESJONALNE

CO JEST DOSTĘPNE TERAZ?

KIEDY POTRZEBUJĘ WIĘCEJ POMOCY?

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Który zasób jest najbardziej dostępny?
- Którego rodzaju wsparcia brakuje?
- Czy jedna osoba ma pełnić zbyt wiele funkcji?
- Po czym rozpoznasz potrzebę dodatkowej pomocy?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Pozornie duża, ale niedostępna sieć.
- Brak informacji o wsparciu profesjonalnym.
- Przekonanie o konieczności samodzielnego radzenia sobie.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Ćwiczenie nie zastępuje indywidualnego planu bezpieczeństwa. W razie potrzeby należy uzupełnić je o konkretne i aktualne dane kontaktowe ustalone z pacjentem.

#120

OSTATNIA MINUTA UWAŻNOŚCI

Ostatnie ćwiczenie modułu prowadzi pacjenta przez krótkie zauważenie ciała, otoczenia, aktualnego stanu, ważnego kierunku i potrzeby po zakończeniu sesji.

CEL

Zakończyć proces w sposób spokojny, czytelny i oparty na aktualnym doświadczeniu pacjenta.

DLA KOGO

- Osoby kończące moduł, sesję albo cały cykl pracy.
- Pacjenci potrzebujący krótkiego rytuału zamknięcia.
- Osoby mające trudność z nagłym przechodzeniem od pracy terapeutycznej do codziennych działań.
- Pacjenci mogący skorzystać z prostej orientacji w chwili obecnej.

CZAS

3–5 minut.

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO

1. Zauważ, że zbliżamy się do zakończenia.
2. Nie musisz czuć pełnego domknięcia.
3. Sprawdź kontakt stóp z podłożem albo ciała z krzesłem.
4. Rozejrzyj się i zauważ trzy elementy otoczenia:
   - Jeden kolor.
   - Jeden kształt.
   - Jeden dźwięk.
5. Zauważ aktualny stan.
6. Nie pytaj: *Czy jestem spokojny lub spokojna?*
7. Zapytaj: CO JEST OBECNE TERAZ?
8. Może to być:
   - Ulga.
   - Zmęczenie.
   - Napięcie.
   - Smutek.
   - Jasność.
   - Niepewność.
9. Następnie przypomnij sobie jeden ważny kierunek z tego modułu.
10. Nie musisz podejmować dużego działania.
11. Zadaj ostatnie pytanie: CZEGO POTRZEBUJĘ PO ZAKOŃCZENIU TEJ SESJI?
12. Może to być:
    - Chwila ciszy.
    - Woda.
    - Ruch.
    - Kontakt z kimś.
    - Zapisanie jednego zdania.
    - Odpoczynek.
    - Dodatkowe wsparcie.
13. Na koniec zauważ jeden naturalny oddech.
14. Sesja się kończy. Twoje doświadczenie nie musi być zakończone.

CIAŁO → OTOCZENIE → AKTUALNY STAN → WAŻNY KIERUNEK → POTRZEBA PO SESJI

SESJA SIĘ KOŃCZY — DOŚWIADCZENIE NIE MUSI BYĆ W PEŁNI ZAKOŃCZONE

ZAMKNIĘCIE MODUŁU

A) W TYM MODULE ĆWICZYLIŚMY:

- Kontakt z wartościami.
- Rozróżnianie wartości i celów.
- Tworzenie przestrzeni przed wyborem.
- Podejmowanie małych działań.
- Uważne spotkanie z przeszkodami.
- Rozpoznawanie zakresu wpływu.
- Zmienianie kierunku bez automatycznego *uznawania tego za porażkę.*
- *Zauważanie postępu bez presji perfekcji.*
- *Świadome kończenie i zabieranie dalej tego, co ważne.*

B) NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

- UWAŻNOŚĆ NIE WYMAGA PUSTEGO UMYSŁU.
- WARTOŚĆ JEST KIERUNKIEM, NIE STANDARDEM PERFEKCJI.
- DYSCOMFORT NIE ZAWSZE OZNACZA, ŻE NALEŻY SIĘ WYCOFAĆ.
- DYSCOMFORT NIE OZNACZA RÓWNIEŻ, ŻE TRZEBA KONTYNUOWAĆ ZA WSZELKĄ CENĘ.
- PACJENT MOŻE ZATRZYMAĆ, ZMIENIĆ LUB ODRZUCIĆ KAŻDĄ PRAKTYKĘ.
- ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI NIE ZASTĘPUJĄ DIAGNOZY, LECZENIA, PLANU BEZPIECZEŃSTWA ANI ODPOWIEDNIEGO WSPARCIA PROFESJONALNEGO.
- NIE MUSISZ ZNAĆ CAŁEJ DROGI.
- WYSTARCZY ZAUWAŻYĆ, CO JEST OBECNE, CO JEST WAŻNE I JAKI KROK JEST MOŻLIWY TERAZ.

PYTANIA DO OMÓWIENIA

- Co jest obecne teraz?
- Jaki kierunek chcesz zapamiętać?
- *Czego potrzebujesz bezpośrednio po sesji?*
- *Czy potrzebne jest dodatkowe wsparcie lub ustalenie kolejnego kroku?*

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- *Pozostawienie pacjenta w wysokim pobudzeniu.*
- *Zbyt szybkie zakończenie.*
- *Brak konkretnego planu po sesji.*
- *Niewypowiedziana potrzeba dalszej pomocy.*

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO ZASTOSOWANIA

Przed zakończeniem należy sprawdzić aktualny stan pacjenta, zdolność powrotu do codziennego otoczenia oraz potrzebę dalszego wsparcia.
Krótka praktyka nie zastępuje oceny klinicznej.