

TWÓJ UKŁAD NERWOWY: INSTRUKCJA OBSŁUGI

Zrozumienie Reakcji Twojego Układu Nerwowego



Prawa autorskie i ważna informacja

Treść główna: Ten materiał został opracowany jako workbook psychoedukacyjny i terapeutyczny wspierający zrozumienie własnego układu nerwowego. Zawiera aktywności, mapy, pytania refleksyjne i ćwiczenia, które pomagają rozpoznawać stany pobudzenia, regulacji, zamrożenia, odcięcia, przeciążenia, zasobów, granic i powrotu do teraźniejszości.

Materiał może być wykorzystywany do pracy własnej, w procesie terapeutycznym, podczas psychoedukacji, jako zadanie między sesjami lub jako pomoc dla specjalisty prowadzącego. Nie jest jednak zamiennikiem diagnozy, psychoterapii, konsultacji medycznej, leczenia psychiatrycznego, fizjoterapii, interwencji kryzysowej ani supervizji klinicznej.

W przypadku silnych objawów psychicznych, myśli samobójczych, przemocy, poważnych objawów somatycznych, zaburzeń neurologicznych, omdleń, bólu w klatce piersiowej, objawów dysocjacyjnych lub zagrożenia zdrowia należy skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty albo służb ratunkowych.

Wszystkie aktywności należy wykonywać w granicach bezpieczeństwa. Osoba korzystająca z materiału ma prawo przerwać ćwiczenie, zrobić przerwę, otworzyć oczy, wrócić do otoczenia, poprosić o wsparcie lub pominąć pytanie, które jest zbyt trudne.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż lub modyfikowanie tego materiału bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Spis treści

Wprowadzenie — strona 03

Moduł 01 — Poznaj swój układ nerwowy — strona 04

Aktywność 01 — Moja pierwsza mapa układu nerwowego — strona 05

Aktywność 02 — Co robi mój układ nerwowy? — strona 06

Aktywność 03 — Moje sygnały bezpieczeństwa — strona 07

Aktywność 04 — Moje sygnały zagrożenia — strona 08

Aktywność 05 — Jak ciało mówi „jest dobrze”? — strona 09

Aktywność 06 — Jak ciało mówi „jest za dużo”? — strona 10

Aktywność 07 — Mój język ciała — strona 11

Moduł 02 — Stany układu nerwowego — strona 12

Aktywność 08 — Mój stan regulacji — strona 13

Aktywność 09 — Mój stan pobudzenia — strona 14

Aktywność 10 — Mój stan zamrożenia — strona 15

Aktywność 11 — Mój stan odcięcia — strona 16

Aktywność 12 — Stany mieszane — strona 17

Aktywność 13 — Drabina mojego układu nerwowego — strona 18

Aktywność 14 — Jak rozpoznaję zmianę stanu? — strona 19

Moduł 03 — Ciało jako mapa — strona 20

Aktywność 15 — Mapa napięcia w ciele — strona 21

Aktywność 16 — Mapa oddechu — strona 22

Aktywność 17 — Mapa energii — strona 23

Aktywność 18 — Mapa ciężaru i lekkości — strona 24

Aktywność 19 — Mapa ciepła i zimna — strona 25

Aktywność 20 — Mapa impulsów ruchu — strona 26

Aktywność 21 — Co moje ciało próbuje powiedzieć? — strona 27

Moduł 04 — Zasoby i powrót do regulacji — strona 28

Aktywność 22 — Moje zasoby wewnętrzne — strona 29

Aktywność 23 — Moje zasoby zewnętrzne — strona 30

Aktywność 24 — Moje trzy punkty podparcia — strona 31

Aktywność 25 — Mój bezpieczny przedmiot — strona 32

Aktywność 26 — Mój plan powrotu po stresie — strona 33

Aktywność 27 — Co pomaga mi zwolnić? — strona 34

Aktywność 28 — Co pomaga mi odzyskać energię? — strona 35

Moduł 05 — Granice, potrzeby i wybór — strona 36

Aktywność 29 — Moje „tak” w ciele — strona 37

Aktywność 30 — Moje „nie” w ciele — strona 38

Aktywność 31 — Moje granice w relacjach — strona 39

Aktywność 32 — Kiedy potrzebuję przestrzeni? — strona 40

Aktywność 33 — Kiedy potrzebuję kontaktu? — strona 41

Aktywność 34 — Mój sygnał stop — strona 42

Aktywność 35 — Mój wybór w trudnej chwili — strona 43

Moduł 06 — Stres, lęk i przeciążenie — strona 44

Aktywność 36 — Moja spirala stresu — strona 45

Aktywność 37 — Co uruchamia mój alarm? — strona 46

Aktywność 38 — Moje pierwsze sygnały lęku — strona 47

Aktywność 39 — Co nasila przeciążenie? — strona 48

Aktywność 40 — Co zmniejsza przeciążenie? — strona 49

Aktywność 41 — Fakty kontra lękowe myśli — strona 50

Aktywność 42 — Mój plan na dzień z większym napięciem — strona 51

Moduł 07 — Integracja i codzienna praktyka — strona 52

Aktywność 43 — Dziennik stanów układu nerwowego — strona 53

Aktywność 44 — Tygodniowa mapa regulacji — strona 54

Aktywność 45 — Moje ćwiczenia pierwszej pomocy — strona 55

Aktywność 46 — Karta powrotu do teraźniejszości — strona 56

Jak korzystać z tych aktywności

Treść: Ten workbook został stworzony po to, aby pomóc Ci lepiej poznać własny układ nerwowy. Nie musisz znać trudnych terminów ani mieć wcześniejszego doświadczenia z pracą somatyczną. Wystarczy ciekawość, łagodne tempo i gotowość do zauważania tego, co dzieje się w ciele, emocjach, myślach i reakcjach.

Układ nerwowy wpływa na to, jak reagujesz na stres, bliskość, konflikt, zmęczenie, presję, bezpieczeństwo i odpoczynek. Czasem prowadzi Cię do kontaktu i spokoju. Czasem uruchamia alarm, napięcie lub potrzebę działania. Czasem pomaga przetrwać przez odcięcie, zamrożenie albo wycofanie. Te reakcje nie są dowodem słabości. Są informacją.

Każda strona tego workbooka zawiera jedną aktywność. Możesz ją wykonać samodzielnie, z terapeutą, w grupie psychoedukacyjnej albo jako zadanie między spotkaniami. Nie musisz robić wszystkiego naraz. Najlepiej pracować powoli i wracać do tych stron, które są najbardziej pomocne.

Najważniejsza zasada: jeśli jakaś aktywność jest zbyt intensywna, możesz ją przerwać. Możesz wrócić do stóp, rozejrzeć się po pokoju, napić się wody, zrobić pauzę albo poprosić o wsparcie. Poznawanie układu nerwowego powinno zwiększać poczucie wyboru, a nie presję.

MODUŁ 01

Poznaj swój układ nerwowy

„Twój układ nerwowy nie jest Twoim wrogiem. To system, który próbuje Cię chronić, nawet wtedy, gdy jego reakcje są trudne.”



Aktywność 01 — Moja pierwsza mapa układu nerwowego

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć prostą, pierwszą mapę własnych reakcji układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Układ nerwowy reaguje na to, co odbiera jako bezpieczne, stresujące, przeciążające lub wspierające. Ta aktywność pomaga zauważyć, jakie stany pojawiają się najczęściej i jak ciało je pokazuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Układ nerwowy reaguje na to, co odbiera jako bezpieczne, stresujące, przeciążające lub wspierające. Ta aktywność pomaga zauważyć, jakie stany pojawiają się najczęściej i jak ciało je pokazuje.

Krok po kroku

- Zatrzymaj się na chwilę i weź naturalny oddech.
- Pomyśl o ostatnim tygodniu.
- Zaznacz, które stany pojawiały się najczęściej.
- Przy każdym stanie dopisz jeden sygnał ciała.
- Nie oceniaj reakcji.
- Zauważ, który stan jest Ci najlepiej znany.
- Zapisz jeden mały wniosek.

Moje odpowiedzi

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

- Najczęściej byłam/byłem w stanie:
- ☐ spokoju lub kontaktu
 - ☐ napięcia lub pobudzenia
 - ☐ zmęczenia lub przeciążenia
 - ☐ odcięcia lub zamrożenia
 - ☐ stanu mieszanego
- Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

Najczęściej byłam/byłem w stanie:

- ☐ spokoju lub kontaktu
- ☐ napięcia lub pobudzenia
- ☐ zmęczenia lub przeciążenia
- ☐ odcięcia lub zamrożenia
- ☐ stanu mieszanego

Sygnały mojego ciała: Spokój/kontakt:
 _____ Pobudzenie:
 _____ Odcięcie/zamrożenie:
 _____ Przeciążenie:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który stan mój układ nerwowy zna najlepiej i czego może próbować mnie przez to nauczyć?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który stan mój układ nerwowy zna najlepiej i czego może próbować mnie przez to nauczyć?”

Aktywność 02 — Co robi mój układ nerwowy?

CEL Wyjaśnić użytkownikowi funkcje układu nerwowego i pomóc połączyć je z codziennymi reakcjami.

WARTO WIEDZIEĆ

Układ nerwowy pomaga ciału reagować, odpoczywać, mobilizować się, wycofywać, orientować się w otoczeniu i szukać bezpieczeństwa. Nie działa tylko wtedy, gdy jesteś spokojna/spokojny. Działa cały czas.

Krok po kroku

- Przeczytaj listę funkcji układu nerwowego.
- Zaznacz te, które zauważasz u siebie najczęściej.
- Dopisz przykład z życia.
- Zauważ, czy Twoje ciało częściej mobilizuje się, wycofuje czy reguluje.
- Zapisz jedno zdanie o tym, co chcesz lepiej rozumieć.
- Wróć do stóp lub krzesła.
- Zakończ jednym spokojnym wydechem.

Moje odpowiedzi

Mój układ nerwowy pomaga mi:

- ☐ reagować na stres
- ☐ odpoczywać
- ☐ rozpoznawać bezpieczeństwo
- ☐ chronić granice
- ☐ mobilizować energię
- ☐ wycofać się, gdy jest za dużo
- ☐ wracać do kontaktu
- ☐ zauważać otoczenie

Przykład z mojego życia:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Która funkcja mojego układu nerwowego jest dla mnie najbardziej widoczna w codziennym życiu?”

Aktywność 03 — Moje sygnały bezpieczeństwa

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, co jego ciało odbiera jako bezpieczne, wspierające lub stabilizujące.

WARTO WIEDZIEĆ

Sygnały bezpieczeństwa to wszystko, co pomaga układowi nerwowemu poczuć choć trochę mniej alarmu i więcej kontaktu. Mogą pochodzić z ciała, relacji, otoczenia, rytmu dnia, głosu, zapachu, światła, przestrzeni lub przewidywalności.

Sygnaly bezpieczeństwa to wszystko, co pomaga układowi nerwowemu poczuć choć trochę mniej alarmu i więcej kontaktu. Mogą pochodzić z ciała, relacji, otoczenia, rytmu dnia, głosu, zapachu, światła, przestrzeni lub przewidywalności.

Krok po kroku

- Pomyśl o miejscach, osobach, przedmiotach i czynnościach, które dają Ci choć odrobinę spokoju.
- Zaznacz sygnały, które są dla Ciebie dostępne.
- Dopisz własne przykłady.
- Sprawdź, które z nich ciało naprawdę czuje jako wspierające.
- Wybierz trzy najważniejsze sygnały.
- Zapisz, gdzie możesz je wykorzystać.
- Zakończ zdaniem: „Mogę budować bezpieczeństwo małymi krokami”.

Moje odpowiedzi

Moje sygnały bezpieczeństwa:

- ☐ spokojny głos
- ☐ przewidywalność
- ☐ ciepło
- ☐ stopy na podłodze
- ☐ kontakt z zaufaną osobą
- ☐ cisza
- ☐ miękkie światło
- ☐ koc lub tkanina
- ☐ woda
- ☐ porządek w przestrzeni

- ☐ spokojny głos
- ☐ przewidywalność
- ☐ ciepło
- ☐ stopy na podłodze
- ☐ kontakt z zaufaną osobą
- ☐ cisza
- ☐ miękkie światło
- ☐ koc lub tkanina
- ☐ woda
- ☐ porządek w przestrzeni

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Po czym moje ciało poznaje, że może poczuć się choć trochę bezpieczniej?”

„Po czym moje ciało poznaje, że może poczuć się choć trochę bezpieczniej?”

Aktywność 04 — Moje sygnały zagrożenia

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć, jakie sytuacje, bodźce lub relacje mogą uruchamiać alarm układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Sygnały zagrożenia nie zawsze oznaczają realne niebezpieczeństwo. Czasem ciało reaguje alarmem na ton głosu, pośpiech, konflikt, krytykę, presję, hałas, tłum, chaos, brak wyboru albo wspomnienie. Rozpoznanie tych sygnałów pomaga lepiej zadbać o siebie.

Krok po kroku

- Przeczytaj listę możliwych sygnałów zagrożenia.
- Zaznacz te, które często uruchamiają Twój układ nerwowy.
- Dopisz sytuacje, w których to się dzieje.
- Zauważ, jak ciało reaguje najpierw.
- Nie oceniaj siebie za te reakcje.
- Wybierz jeden sygnał, który chcesz lepiej obserwować.
- Zapisz jeden bezpieczny krok na taką sytuację.

Moje odpowiedzi

Mój układ nerwowy może reagować alarmem na:

- ☐ głośny ton
- ☐ krytykę
- ☐ presję czasu
- ☐ konflikt
- ☐ chaos
- ☐ brak wyboru
- ☐ zbyt dużo bodźców
- ☐ ciszę po napięciu
- ☐ czuć coś

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który sygnał zagrożenia warto rozpoznać wcześniej, zanim mój alarm bardzo wzrośnie?”

Pierwszy sygnał w moim ciele:

_____ Jeden bezpieczny krok:

Aktywność 05 — Jak ciało mówi „jest dobrze”?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać cielesne sygnały regulacji, bezpieczeństwa, kontaktu i wystarczającej stabilności.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciało może mówić „jest dobrze” przez spokojniejszy oddech, miększe ramiona, ciepło w dłoniach, kontakt ze stopami, dostęp do słów, ciekawość, możliwość odpoczynku albo łatwiejszy kontakt z innymi. Nie musi to oznaczać pełnego spokoju. Czasem „jest dobrze” oznacza po prostu: „mogę być tutaj”.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie moment, kiedy ciało czuło się choć trochę bezpieczniej.
- Zaznacz sygnały, które wtedy mogły się pojawić.
- Dopisz własne sygnały.
- Zauważ, które z nich są bardzo subtelne.
- Wybierz jeden sygnał, który chcesz częściej rozpoznawać.
- Zapisz, co może pomóc mu się pojawić.
- Zakończ kontaktem ze stopami albo dłońmi.

Moje odpowiedzi

Moje ciało mówi „jest dobrze”, gdy:

- ☐ oddycham trochę swobodniej
- ☐ czuję stopy
- ☐ mogę mówić spokojniej
- ☐ mam więcej miejsca w klatce piersiowej
- ☐ ramiona opadają
- ☐ dłonie są cieplejsze
- ☐ mogę odpocząć
- ☐ mogę spojrzeć wokół
- ☐ mam dostęp do ciekawości

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak wygląda mój najmniejszy sygnał regulacji?”

Aktywność 06 — Jak ciało mówi „jest za dużo”?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać pierwsze sygnały przeciążenia, zanim układ nerwowy przejdzie w silny alarm, zamrożenie lub odcięcie.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciało często pokazuje przeciążenie wcześniej niż umysł zdąży je nazwać. Może pojawić się napięcie, płytki oddech, chaos myśli, ciężar, pustka, rozdrażnienie, chęć ucieczki albo brak słów. Te sygnały nie są porażką. Są informacją: „potrzebuję mniej, wolniej albo bezpieczniej”.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której było Ci „za dużo”.
- Zaznacz sygnały, które pojawiły się w ciele.
- Zaznacz sygnały, które pojawiły się w emocjach lub zachowaniu.
- Sprawdź, który sygnał pojawia się najwcześniej.
- Zapisz, czego ciało mogło wtedy potrzebować.
- Wybierz jeden prosty krok na przyszłość.
- Zakończ kontaktem ze stopami albo rozejrzeniem się po pokoju.

Moje odpowiedzi

Moje ciało mówi „jest za dużo”, gdy:

- ☐ oddech staje się płytki
- ☐ napinają się ramiona
- ☐ zaciska się szczęka
- ☐ czuję ucisk w klatce piersiowej
- ☐ czuję ciężar lub pustkę
- ☐ mam gonić myśli
- ☐ trudno mi mówić
- ☐ chcę uciec
- ☐ chcę się wycofać

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Po czym mogę rozpoznać przeciążenie wcześniej, zanim stanie się bardzo silne?”

_____ Czego ciało mogło potrzebować? _____ Mój jeden krok na przyszłość: _____

Aktywność 07 – Mój język ciała

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć własny słownik sygnałów ciała i połączyć odczucia z możliwymi potrzebami.

WARTO WIEDZIEĆ

Każde ciało ma swój sposób komunikowania. Napięcie może oznaczać alarm, potrzebę granicy albo zmęczenie. Ciężar może oznaczać smutek, wyłączenie albo potrzebę odpoczynku. Ciepło może być związane ze spokojem, emocją albo energią. Nie chodzi o jedną idealną interpretację, ale o ciekawość.

Krok po kroku

- Wybierz trzy odczucia, które często pojawiają się w Twoim ciele.
- Zapisz, gdzie najczęściej je czujesz.
- Zapisz, w jakich sytuacjach się pojawiają.
- Zapisz, czego ciało może wtedy potrzebować.
- Nie traktuj odpowiedzi jako ostatecznej prawdy.
- Sprawdź, czy któreś odczucie jest sygnałem bezpieczeństwa.
- Sprawdź, czy któreś odczucie jest sygnałem przeciążenia.

Moje odpowiedzi

Odczucie 1: _____ Gdzie w ciele? _____ Kiedy się pojawia? _____ Czego może potrzebować ciało? _____

Odczucie 2: _____ Gdzie w ciele? _____ Kiedy się pojawia? _____ Czego może potrzebować ciało? _____

Odczucie 3: _____ Gdzie w
ciele? _____ Kiedy się pojawia?
_____. Czego może
potrzebować ciało? _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jakie trzy słowa najlepiej opisują język mojego ciała w tym okresie życia?”

MODUŁ 02

Stany układu nerwowego

„Stan układu nerwowego wpływa na to, jak myślisz, czujesz, reagujesz, rozmawiasz, odpoczywasz i podejmujesz decyzje.”



Aktywność 08 — Mój stan regulacji

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, jak wygląda jego własny stan regulacji, kontaktu i względnego bezpieczeństwa.

WARTO WIEDZIEĆ

Regulacja nie oznacza perfekcyjnego spokoju. Oznacza, że masz choć trochę dostępu do oddechu, kontaktu, wyboru, myślenia, relacji, odpoczynku albo ciekawości. Możesz nadal czuć emocje, ale nie jesteś nimi całkowicie zalana/zalany.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie moment, w którym czułaś/czułeś się choć trochę stabilniej.
- Zaznacz sygnały regulacji, które pasują do Twojego ciała.
- Zapisz, gdzie najczęściej pojawia się regulacja w ciele.
- Zapisz, co ją wspiera.
- Zapisz, co ją osłabia.
- Wybierz jeden mały sposób wzmacniania regulacji.
- Zakończ zdaniem: „Regulacja może być mała i nadal ważna”.

Moje odpowiedzi

W regulacji zauważam:

- ☐ łatwiejszy oddech
- ☐ więcej kontaktu ze stopami
- ☐ spokojniejszy głos
- ☐ więcej ciekawości
- ☐ mniej napięcia
- ☐ możliwość odpoczynku
- ☐ łatwiej słucham
- ☐ łatwiej mówię
- ☐ mogę wybierać
- ☐ czuję więcej przestrzeni

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak wygląda mój własny, realny stan regulacji — nie idealny, tylko dostępny?”

_____ Jeden mały krok wzmacniający regulację:

Aktywność 09 — Mój stan pobudzenia

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, jak jego ciało, myśli i zachowanie wyglądają w stanie pobudzenia lub alarmu.

WARTO WIEDZIEĆ

Pobudzenie to stan, w którym układ nerwowy przygotowuje ciało do działania. Może pojawić się lęk, napięcie, pośpiech, drażliwość, potrzeba kontroli, złość, szybki oddech, trudność z odpoczynkiem albo gonitwa myśli. To sygnał mobilizacji, nie dowód „słabości”.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie moment, w którym Twoje ciało było w alarmie.
- Zaznacz sygnały pobudzenia.
- Dopisz swoje indywidualne sygnały.
- Zapisz, co zwykle robi ciało w tym stanie.
- Zapisz, co zwykle robi umysł w tym stanie.
- Wybierz jedną rzecz, która pomaga zmniejszyć pobudzenie.
- Zakończ jednym spokojnym wydechem albo kontaktem ze stopami.

Moje odpowiedzi

W pobudzeniu moje ciało:

- ☐ napina ramiona
- ☐ przyspiesza oddech
- ☐ zaciska szczękę
- ☐ czuje gorąco
- ☐ drży
- ☐ chce działać
- ☐ chce uciec
- ☐ ma trudność z odpoczynkiem
- ☐ mówi szybciej

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Po czym poznaję, że mój układ nerwowy przechodzi w tryb alarmu?”

pobudzeniu: _____ Moje
zachowanie w pobudzeniu:
_____ Co pomaga mi zejść o
jeden poziom niżej? _____

Aktywność 10 — Mój stan zamrożenia

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać stan zamrożenia jako reakcję ochronną, a nie lenistwo, brak woli czy porażkę.

WARTO WIEDZIEĆ

Zamrożenie może pojawić się wtedy, gdy układ nerwowy uznaje, że działania jest za dużo albo nie ma jasnej drogi wyjścia. Ciało może zastygać, tracić energię, mieć trudność z ruchem, decyzją, słowami lub kontaktem. Zamrożenie często mówi: „to było za dużo”.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie moment, kiedy trudno było się ruszyć, odpowiedzieć albo zdecydować.
- Zaznacz sygnały zamrożenia.
- Dopisz własny sygnał.
- Zapisz, co zwykle zwiększa zamrożenie.
- Zapisz, co pomaga wrócić małym krokiem.
- Wybierz najmniejszy możliwy ruch.
- Zakończ zdaniem: „Mały ruch też jest powrotem”.

Moje odpowiedzi

W zamrożeniu zauważam:

- ☐ bezruch
- ☐ brak słów
- ☐ pustkę w głowie
- ☐ ciężar w ciele
- ☐ spowolnienie
- ☐ trudność z decyzją
- ☐ chęć zniknięcia
- ☐ trudność z kontaktem wzrokowym
- ☐ napięcie i bezruch jednocześnie

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę zobaczyć zamrożenie jako ochronę, a nie jako winę?”

zamrożenie? _____ Co
pomaga wrócić małym krokiem?
_____. Najmniejszy możliwy
ruch: _____

Aktywność 11 — Mój stan odcięcia

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać odcięcie jako sygnał przeciążenia i potrzebę łagodnego powrotu do kontaktu.

WARTO WIEDZIEĆ

Odcięcie może oznaczać słabszy kontakt z ciałem, emocjami, myślami, potrzebami lub otoczeniem. Osoba może czuć pustkę, mgłę, brak dostępu do słów, obojętność albo oddalenie. Odcięcie często jest sposobem układu nerwowego na zmniejszenie intensywności doświadczenia.

Krok po kroku

- Zaznacz, jak wygląda odcięcie u Ciebie.
- Dopisz sytuacje, w których pojawia się najczęściej.
- Zapisz, czy odcięcie jest bardziej „pustką”, „mgłą”, „zmęczeniem” czy „oddaleniem”.
- Zapisz jeden punkt powrotu do teraźniejszości.
- Nie zmuszaj się do czucia wszystkiego naraz.
- Wybierz jeden delikatny bodziec: wzrok, dźwięk, dotyk, temperatura.
- Zakończ zdaniem: „Mogę wracać powoli”.

Moje odpowiedzi

Moje odcięcie wygląda jak:

- ☐ pustka
- ☐ mgła
- ☐ brak emocji
- ☐ brak ciała
- ☐ senność
- ☐ oddalenie
- ☐ automatyczne działanie
- ☐ trudność z mówieniem
- ☐ trudność z pamięcią

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co pomaga mi wrócić z odcięcia bez presji i bez pośpiechu?”

_____ Delikatny bodziec,
który może pomóc: _____

Aktywność 12 — Stany mieszane

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, że układ nerwowy może doświadczać kilku stanów jednocześnie, a reakcje nie zawsze są „czyste” i łatwe do nazwania.

WARTO WIEDZIEĆ

Czasem ciało jest jednocześnie pobudzone i zamrożone. Możesz mieć dużo napięcia, ale brak możliwości działania. Możesz się uśmiechać, ale czuć odcięcie. Możesz rozmawiać, ale ciało jest w alarmie. Stany mieszane są częste i ważne do zauważenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Czasem ciało jest jednocześnie pobudzone i zamrożone. Możesz mieć dużo napięcia, ale brak możliwości działania. Możesz się uśmiechać, ale czuć odcięcie. Możesz rozmawiać, ale ciało jest w alarmie. Stany mieszane są częste i ważne do zauważenia.

Krok po kroku

- Sprawdź, czy zdarza Ci się czuć dwa stany naraz.
- Zaznacz przykłady, które pasują.
- Dopisz własny stan mieszany.
- Zapisz, jak ciało pokazuje tę mieszankę.
- Zapisz, co wtedy jest najbardziej potrzebne: ruch, przerwa, granica, kontakt, podparcie.
- Wybierz jeden stan, który jest najsilniejszy.
- Wybierz jeden mały krok regulacyjny.

Moje odpowiedzi

Moje stany mieszane mogą wyglądać jak:

- ☐ napięcie + bezruch
- ☐ lęk + uśmiech
- ☐ złość + odcięcie
- ☐ zmęczenie + pośpiech
- ☐ kontakt + czujność
- ☐ spokój na zewnątrz + alarm w środku
- ☐ rozmowa + brak czucia ciała
- ☐ chęć bliskości + potrzeba dystansu

- Moje stany mieszane mogą wyglądać jak:
- ☐ napięcie + bezruch
 - ☐ lęk + uśmiech
 - ☐ złość + odcięcie
 - ☐ zmęczenie + pośpiech
 - ☐ kontakt + czujność
 - ☐ spokój na zewnątrz + alarm w środku
 - ☐ rozmowa + brak czucia ciała
 - ☐ chęć bliskości + potrzeba dystansu

Mój własny przykład stanu mieszanego:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę pozwolić, aby mój stan był złożony, zamiast zmuszać go do jednej etykiety?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę pozwolić, aby mój stan był złożony, zamiast zmuszać go do jednej etykiety?”

Aktywność 13 — Drabina mojego układu nerwowego

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć osobistą drabinę stanów układu nerwowego i zauważyć, jak porusza się między regulacją, pobudzeniem i odcięciem.

WARTO WIEDZIEĆ

Drabina układu nerwowego to prosta mapa pokazująca, że stany mogą się zmieniać. Możesz być wyżej, bliżej kontaktu i regulacji. Możesz zejść do pobudzenia, alarmu lub kontroli. Możesz zejść niżej do zamrożenia lub odcięcia. Najważniejsze jest poznanie własnych sygnałów na każdym poziomie.

Krok po kroku

- Spójrz na drabinę z trzema poziomami.
- W górnym poziomie wpisz, jak wygląda u Ciebie regulacja.
- W środkowym poziomie wpisz, jak wygląda pobudzenie.
- W dolnym poziomie wpisz, jak wygląda odcięcie lub zamrożenie.
- Przy każdym poziomie dopisz jeden sygnał ciała.
- Dopisz jeden krok, który pomaga wrócić poziom wyżej.
- Zaznacz, na którym poziomie jesteś dzisiaj.

Moje odpowiedzi

Góra drabiny — regulacja:

_____ Sygnał ciała:

Środek drabiny — pobudzenie:

_____ Sygnał ciała:

Dół drabiny — odcięcie/zamrożenie:

_____ Sygnał ciała:

Dzisiaj jestem najbliżej poziomowi:

_____ Jeden krok w stronę regulacji: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co pomaga mi wejść choć jeden szczebel wyżej, bez wymuszania spokoju?”

Aktywność 14 — Jak rozpoznaję zmianę stanu?

CEL Pomóc użytkownikowi zauważać momenty przejścia między stanami układu nerwowego oraz pierwsze sygnały zmiany.

WARTO WIEDZIEĆ

Zmiana stanu rzadko dzieje się nagle bez żadnego sygnału. Ciało może wcześniej pokazać napięcie, przyspieszenie, ciężar, pustkę, zmianę głosu, oddechu, kontaktu wzrokowego lub myśli. Rozpoznanie pierwszych sygnałów pomaga zareagować wcześniej i łagodniej.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której Twój stan się zmienił.
- Zapisz, z jakiego stanu wychodziłaś/wychodziłeś.
- Zapisz, do jakiego stanu przeszłaś/przeszedłeś.
- Zaznacz pierwsze sygnały zmiany.
- Dopisz, co było wyzwalaczem.
- Zapisz, co mogło pomóc wcześniej.
- Wybierz jeden sygnał, który chcesz obserwować w najbliższym tygodniu.

Moje odpowiedzi

Mój stan przed zmianą:

_____ Mój stan po zmianie:

_____ Pierwszy sygnał zmiany:

- ☐ oddech
- ☐ napięcie
- ☐ głos
- ☐ myśli
- ☐ energia
- ☐ kontakt wzrokowy
- ☐ potrzeba ucieczki
- ☐ potrzeba wycofania

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę zauważyć zmianę stanu wcześniej, zanim stanie się bardzo intensywna?”

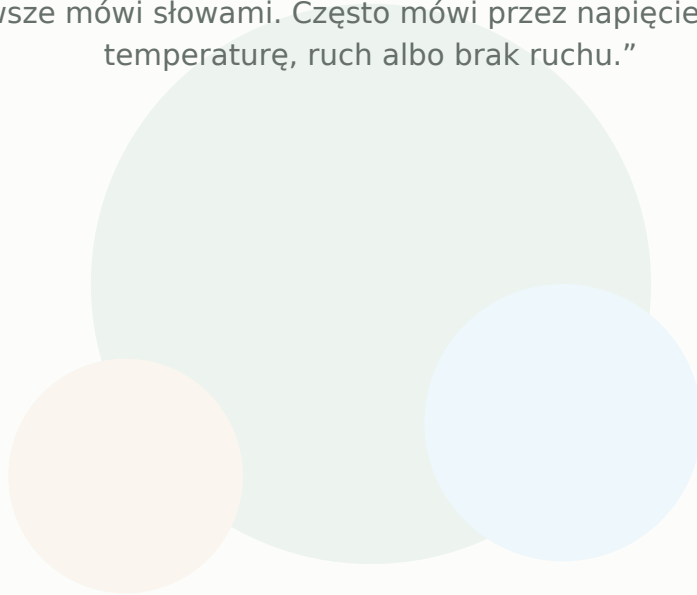
Co uruchomiło zmianę?

_____ Co mogło pomóc wcześniej? _____ Sygnał, który chcę obserwować:

MODUŁ 03

Ciało jako mapa

„Ciało nie zawsze mówi słowami. Często mówi przez napięcie, oddech, ciężar, temperaturę, ruch albo brak ruchu.”



Aktywność 15 – Mapa napięcia w ciele

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć, gdzie w ciele gromadzi się napięcie i jak intensywne jest w danym momencie.

WARTO WIEDZIEĆ

Napięcie może być sygnałem stresu, ochrony, gotowości do działania, zmęczenia albo przekroczenia granic. Nie trzeba go od razu usuwać. Najpierw warto je zauważyć i sprawdzić, czego ciało może potrzebować.

WARTO WIEDZIEĆ

Napięcie może być sygnałem stresu, ochrony, gotowości do działania, zmęczenia albo przekroczenia granic. Nie trzeba go od razu usuwać. Najpierw warto je zauważyć i sprawdzić, czego ciało może potrzebować.

Krok po kroku

- Spójrz na kontur ciała. Zaznacz miejsca, w których czujesz napięcie. Przy każdym miejscu wpisz liczbę od 0 do
- Zauważ, czy napięcie jest twarde, pulsujące, ściskające, rozlane czy punktowe. Zapisz, które miejsce jest najbardziej intensywne. Zapytaj: „Czy to miejsce potrzebuje ruchu, odpoczynku, ciepła, oddechu, granicy czy podparcia?”. Wybierz jeden mały krok.

- ## Krok po kroku
- Spójrz na kontur ciała. Zaznacz miejsca, w których czujesz napięcie. Przy każdym miejscu wpisz liczbę od 0 do
 - Zauważ, czy napięcie jest twarde, pulsujące, ściskające, rozlane czy punktowe. Zapisz, które miejsce jest najbardziej intensywne. Zapytaj: „Czy to miejsce potrzebuje ruchu, odpoczynku, ciepła, oddechu, granicy czy podparcia?”. Wybierz jeden mały krok.

Moje odpowiedzi

Najbardziej napięte miejsce:
_____ Intensywność napięcia:
___ / 10 Rodzaj napięcia:

- ☐ twarde
- ☐ ściskające
- ☐ pulsujące
- ☐ rozlane
- ☐ punktowe
- ☐ inne: _____ Czego może potrzebować to miejsce? _____ Mój jeden mały krok: _____

Moje odpowiedzi

Najbardziej napięte miejsce:
_____ Intensywność napięcia:
___ / 10 Rodzaj napięcia:

- ☐ twarde
- ☐ ściskające
- ☐ pulsujące
- ☐ rozlane
- ☐ punktowe
- ☐ inne: _____ Czego może potrzebować to miejsce? _____ Mój jeden mały krok: _____

- ## Moje odpowiedzi
- Najbardziej napięte miejsce:
_____ Intensywność napięcia:
___ / 10 Rodzaj napięcia:
- ☐ twarde
 - ☐ ściskające
 - ☐ pulsujące
 - ☐ rozlane
 - ☐ punktowe
 - ☐ inne: _____ Czego może potrzebować to miejsce? _____ Mój jeden mały krok: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę zauważyć napięcie bez walki z nim i bez oceniania ciała?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę zauważyć napięcie bez walki z nim i bez oceniania ciała?”

Aktywność 16 — Mapa oddechu

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć, jak oddech zmienia się w różnych stanach układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Oddech może być szybki, wolny, płytki, głęboki, zatrzymany, nierówny albo trudny do zauważenia. Nie trzeba go od razu poprawiać. Samo zauważenie oddechu może pomóc rozpoznać aktualny stan ciała.

Krok po kroku

- Usiądź lub stań stabilnie.
- Nie zmieniaj oddechu na siłę.
- Zauważ, jaki jest oddech teraz.
- Zaznacz, gdzie najbardziej go czujesz: nos, gardło, klatka piersiowa, brzuch, plecy albo nigdzie wyraźnie.
- Zapisz, czy oddech jest łatwy czy trudny do obserwowania.
- Sprawdź, czy oddech zmienia się po jednym spokojnym wydechu.
- Zakończ kontaktem ze stopami.

Moje odpowiedzi

Mój oddech teraz jest:

- ☐ szybki
- ☐ wolny
- ☐ płytki
- ☐ głęboki
- ☐ zatrzymany
- ☐ nierówny
- ☐ trudny do zauważenia
- ☐ spokojny
- ☐ napięty

Najbardziej czuję oddech w:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co mój oddech mówi o stanie mojego układu nerwowego teraz?”

- ☐ nie
- ☐ trochę Co zmieniło się po jednym wydechu? _____

Aktywność 17 – Mapa energii

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć poziom energii w ciele i połączyć go ze stanem układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Energia w ciele może być wysoka, niska, stabilna, chaotyczna, zablokowana albo nierówna. Wysoka energia nie zawsze oznacza dobrostan — może oznaczać alarm. Niska energia nie zawsze oznacza odpoczynek — może oznaczać odcięcie lub zamrożenie.

WARTO WIEDZIEĆ

Energia w ciele może być wysoka, niska, stabilna, chaotyczna, zablokowana albo nierówna. Wysoka energia nie zawsze oznacza dobrostan — może oznaczać alarm. Niska energia nie zawsze oznacza odpoczynek — może oznaczać odcięcie lub zamrożenie.

Krok po kroku

- Zatrzymaj się i zapytaj: „Ile energii ma moje ciało teraz?”. Zaznacz poziom energii na skali 0-
- Zapisz, gdzie energia jest najbardziej wyczuwalna. Zapisz, gdzie energii jest najmniej. Sprawdź, czy energia jest spokojna, napięta, chaotyczna, ciężka czy zablokowana. Zapisz, czego potrzebuje ciało: zwolnienia, ruchu, odpoczynku, podparcia czy kontaktu. Wybierz jeden mały krok.

- ## Krok po kroku
- Zatrzymaj się i zapytaj: „Ile energii ma moje ciało teraz?”. Zaznacz poziom energii na skali 0-
 - Zapisz, gdzie energia jest najbardziej wyczuwalna. Zapisz, gdzie energii jest najmniej. Sprawdź, czy energia jest spokojna, napięta, chaotyczna, ciężka czy zablokowana. Zapisz, czego potrzebuje ciało: zwolnienia, ruchu, odpoczynku, podparcia czy kontaktu. Wybierz jeden mały krok.

Poziom energii teraz: ____ / 10Najwięcej energii czuję w: _____Najmniej energii czuję w: _____Moja energia jest:

- ☐ spokojna
- ☐ napięta
- ☐ chaotyczna
- ☐ ciężka
- ☐ zablokowana
- ☐ nierównaMoje ciało potrzebuje: _____Mój jeden krok:

Poziom energii teraz: ____ / 10Najwięcej energii czuję w: _____Najmniej energii czuję w: _____Moja energia jest:

- ☐ spokojna
- ☐ napięta
- ☐ chaotyczna
- ☐ ciężka
- ☐ zablokowana
- ☐ nierównaMoje ciało potrzebuje: _____Mój jeden krok:

- Poziom energii teraz: ____ / 10Najwięcej energii czuję w: _____Najmniej energii czuję w: _____Moja energia jest:
- ☐ spokojna
 - ☐ napięta
 - ☐ chaotyczna
 - ☐ ciężka
 - ☐ zablokowana
 - ☐ nierównaMoje ciało potrzebuje: _____Mój jeden krok:

Poziom energii teraz: ____ / 10Najwięcej energii czuję w: _____Najmniej energii czuję w: _____Moja energia jest:

- ☐ spokojna
- ☐ napięta
- ☐ chaotyczna
- ☐ ciężka
- ☐ zablokowana
- ☐ nierównaMoje ciało potrzebuje: _____Mój jeden krok:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy moja energia jest sygnałem mobilizacji, odpoczynku, przeciążenia czy odciążenia?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy moja energia jest sygnałem mobilizacji, odpoczynku, przeciążenia czy odciążenia?”

Aktywność 18 — Mapa ciężaru i lekkości

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, gdzie w ciele pojawia się ciężar, lekkość, stabilność, zmęczenie lub wyłączenie.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciężar może oznaczać zmęczenie, smutek, odcięcie, przeciążenie, ale czasem także podparcie i stabilność. Lekkość może oznaczać ulgę, przestrzeń, regulację, ale czasem również odłączenie. Ważne jest sprawdzenie, jakie znaczenie ma to odczucie dla Ciebie teraz.

Krok po kroku

- Zauważ, czy ciało jest dziś bardziej ciężkie, lekkie czy neutralne.
- Zaznacz na konturze ciała miejsca ciężaru.
- Zaznacz miejsca lekkości.
- Zapisz, czy ciężar jest przytłaczający, stabilizujący czy neutralny.
- Zapisz, czy lekkość jest przyjemna, pusta czy spokojna.
- Sprawdź, czego ciało potrzebuje.
- Zakończ kontaktem z jednym punktem podparcia.

Moje odpowiedzi

Dzisiaj moje ciało jest bardziej:

☐ ciężkie

☐ lekkie

☐ neutralne

☐ mieszane Ciężar czuję w:

_____ Lekkość czuję w:

_____ Ciężar jest:

☐ stabilizujący

☐ przytłaczający

☐ neutralny

☐ trudny Lekkość jest:

☐ przyjemna

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy ciężar w moim ciele jest bardziej sygnałem zmęczenia, ochrony czy stabilności?”

☐ trudna Punkt podparcia, do którego mogę wrócić: _____

Aktywność 19 — Mapa ciepła i zimna

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć odczucia temperatury w ciele i połączyć je z regulacją, pobudzeniem, emocją lub odcięciem.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciepło i zimno są ważnymi sygnałami somatycznymi. Ciepło może oznaczać ulgę, emocję, pobudzenie albo kontakt. Zimno może pojawiać się przy lęku, odcięciu, napięciu albo zmęczeniu. Nie ma jednej interpretacji dla wszystkich. Najważniejsze jest zauważenie własnego wzorca.

Krok po kroku

- Sprawdź dłonie, stopy, twarz, brzuch i klatkę piersiową.
- Zaznacz miejsca ciepła.
- Zaznacz miejsca zimna.
- Zapisz, czy temperatura jest przyjemna, neutralna czy trudna.
- Sprawdź, czy ciepło lub zimno łączy się z emocją.
- Zapisz, co może pomóc ciału poczuć większy komfort.
- Wybierz jeden łagodny krok: koc, woda, ruch, dłoni, oddech, przerwa.

Moje odpowiedzi

Ciepło czuję w: _____ Zimno czuję w: _____ Ciepło jest:

☐ przyjemne

☐ neutralne

☐ intensywne

☐ trudne Zimno jest:

☐ neutralne

☐ nieprzyjemne

☐ znane

☐ nowe Czy temperatura łączy się z emocją?

_____ Co może pomóc ciału?

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak temperatura mojego ciała zmienia się, gdy jestem w stresie, kontakcie lub odcięciu?”

Aktywność 20 — Mapa impulsów ruchu

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć, jakie impulsy ruchu pojawiają się w ciele podczas emocji, stresu, granic lub regulacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Impuls ruchu to mała lub duża potrzeba działania: podejść, odejść, zatrzymać, odepchnąć, przytulić, uciec, potrząsnąć dłońmi, przeciągnąć się albo zastygnąć. Impuls nie zawsze musi być wykonany. Najpierw można go zauważyć i sprawdzić, czy jest bezpieczny.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, która wywołała emocję.
- Sprawdź, czy ciało chciało się poruszyć.
- Zaznacz impuls ruchu na liście.
- Zapisz, gdzie w ciele zaczął się impuls.
- Zapisz, czy impuls był możliwy, zatrzymany czy zablokowany.
- Wybierz bezpieczną miniwersję tego ruchu.
- Zakończ sprawdzeniem, co ciało czuje po zauważeniu impulsu.

Moje odpowiedzi

Mój impuls ruchu:

- ☐ podejść
- ☐ odejść
- ☐ zatrzymać
- ☐ odepchnąć
- ☐ ukryć się
- ☐ przytulić
- ☐ uciec
- ☐ potrząsnąć dłońmi
- ☐ przeciągnąć się

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki ruch moje ciało chciało wykonać i czego mogło przez to potrzebować?”

_____ Impuls był:

- ☐ możliwy
 - ☐ zatrzymany
 - ☐ zablokowany
 - ☐ niejasny
- Bezpieczna miniwersja ruchu:

Aktywność 21 — Co moje ciało próbuje powiedzieć?

CEL Pomóc użytkownikowi połączyć sygnał ciała z możliwą potrzebą, granicą, emocją lub krokiem regulacyjnym.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciało nie zawsze daje gotową odpowiedź. Może jednak pokazywać kierunek: „potrzebuję odpoczynku”, „potrzebuję granicy”, „potrzebuję ruchu”, „potrzebuję kontaktu”, „potrzebuję mniej bodźców” albo „potrzebuję czasu”. Ta aktywność pomaga słuchać ciała z ciekawością, nie z presją.

Krok po kroku

- Wybierz jeden aktualny sygnał ciała.
- Nazwij go prostym słowem.
- Zapisz, gdzie go czujesz.
- Zapisz, kiedy się pojawił.
- Wybierz możliwą potrzebę z listy.
- Zapisz jeden mały krok, który szanuje tę potrzebę.
- Sprawdź, czy po tym kroku sygnał się zmienia.

Moje odpowiedzi

Sygnał ciała: _____ Miejsce w ciele: _____ Kiedy się pojawił? _____

Możliwa potrzeba:

- ☐ odpoczynek
- ☐ ruch
- ☐ woda
- ☐ jedzenie
- ☐ granica
- ☐ kontakt

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę potraktować sygnał ciała jako informację, a nie jako problem?”

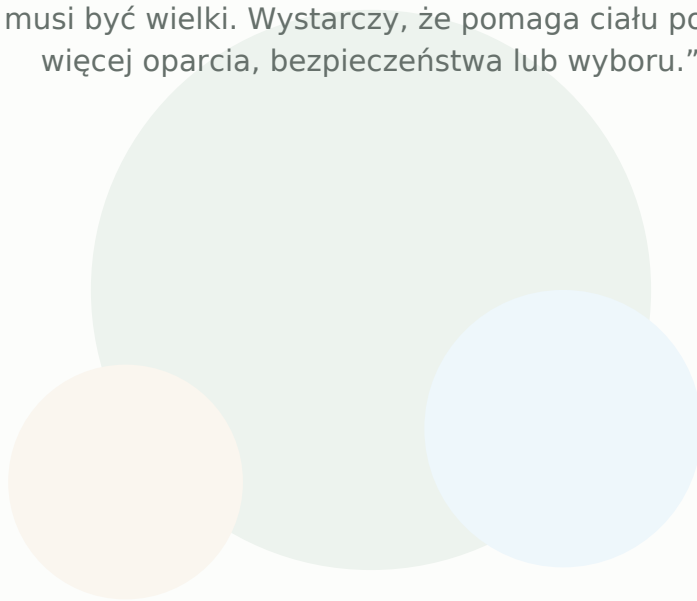
- ☐ wsparcie
- ☐ czas
- ☐ inna: _____

Jeden mały krok: _____ Co zmieniło się po kroku? _____

MODUŁ 04

Zasoby i powrót do regulacji

„Zasób nie musi być wielki. Wystarczy, że pomaga ciału poczuć choć 1% więcej oparcia, bezpieczeństwa lub wyboru.”



Aktywność 22 — Moje zasoby wewnętrzne

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać wewnętrzne zasoby, które wspierają regulację, odporność, orientację i powrót po stresie.

WARTO WIEDZIEĆ

Zasoby wewnętrzne to umiejętności, wspomnienia, cechy, doświadczenia i sposoby regulacji, które są dostępne w Tobie. Mogą być małe i subtelne: zdolność zatrzymania się, poczucie humoru, ciekawość, modlitwa, oddech, wyobrażenie bezpiecznego miejsca, pamięć o wcześniejszym poradzeniu sobie.

Krok po kroku

- Przeczytaj listę zasobów.
- Zaznacz te, które choć trochę pasują do Ciebie.
- Dopisz własne zasoby.
- Wybierz trzy, które są najbardziej dostępne teraz.
- Zapisz, w jakich sytuacjach możesz ich użyć.
- Zauważ, czy ciało reaguje na któryś zasób ulgą.
- Zakończ zdaniem: „Mam w sobie punkty powrotu”.

Moje odpowiedzi

Moje zasoby wewnętrzne:

- ☐ oddech
- ☐ ciekawość
- ☐ pamięć, że już coś przetrwałam/przetrwałem
- ☐ poczucie humoru
- ☐ wyobraźnia
- ☐ wiara lub duchowość
- ☐ zdolność zatrzymania się
- ☐ wiedza o sobie
- ☐ umiejętność przeżycia o pomoc

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który zasób wewnętrzny jest mały, ale realnie dostępny?”

Moje 3 najważniejsze zasoby wewnętrzne

Aktywność 23 — Moje zasoby zewnętrzne

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać zewnętrzne źródła wsparcia, które pomagają układowi nerwowemu wracać do większej stabilności.

WARTO WIEDZIEĆ

Zasoby zewnętrzne to osoby, miejsca, przedmioty, rytuały, zwierzęta, dźwięki, światło, zapachy, aktywności lub struktury, które wspierają ciało i pomagają poczuć więcej bezpieczeństwa. Nie muszą być idealne. Wystarczy, że są choć trochę pomocne.

Krok po kroku

- Przeczytaj listę możliwych zasobów zewnętrznych.
- Zaznacz te, które są dla Ciebie dostępne.
- Dopisz własne przykłady.
- Wybierz trzy zasoby, do których możesz realnie wrócić.
- Zapisz, w jakiej sytuacji każdy z nich może pomóc.
- Zauważ, czy któryś zasób daje cięciu ulgę.
- Zakończ zdaniem: „Nie muszę regulować się zawsze sama/sam”.

Moje odpowiedzi

Moje zasoby zewnętrzne:

- ☐ zaufana osoba
- ☐ terapeuta lub specjalista
- ☐ zwierzę
- ☐ spokojne miejsce
- ☐ koc lub tkanina
- ☐ kubek wody lub herbaty
- ☐ muzyka
- ☐ spacer
- ☐ światło dzienne
- ☐ roślina

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który zasób zewnętrzny moje ciało odbiera jako najbardziej wspierający?”

Moje 3 najważniejsze zasoby zewnętrzne:

_____ pomaga mi, gdy

_____ pomaga mi, gdy

_____ pomaga mi, gdy

Aktywność 24 — Moje trzy punkty podparcia

CEL Pomóc użytkownikowi znaleźć trzy konkretne punkty fizycznego podparcia, które mogą wspierać regulację układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Podparcie to fizyczne doświadczenie bycia trzymanym przez coś stabilnego: podłogę, krzesło, ścianę, łóżko, koc, dłonie albo inny przedmiot. Kiedy ciało czuje podparcie, może otrzymać sygnał: „nie muszę wszystkiego utrzymywać sama/sam”.

Krok po kroku

- Usiądź, stań lub połoń się w bezpiecznej pozycji.
- Zauważ pierwszy punkt podparcia.
- Zauważ drugi punkt podparcia.
- Zauważ trzeci punkt podparcia.
- Przy każdym punkcie zapisz, czy jest łatwy, neutralny czy trudny do poczucia.
- Wybierz jeden punkt, do którego możesz wracać najczęściej.
- Zakończ zdaniem: „Mam gdzie wrócić w ciebie”.

Moje odpowiedzi

Punkt podparcia 1:

_____ Odczucie:

- ☐ łatwe
- ☐ neutralne
- ☐ trudne
- ☐ niewyczuwalne

Punkt podparcia 2:

_____ Odczucie:

- ☐ łatwe
- ☐ neutralne

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który punkt podparcia pomaga mi poczuć, że nie jestem zawieszona/zawieszony w napięciu?”

_____ Odczucie:

- ☐ łatwe
- ☐ neutralne
- ☐ trudne
- ☐ niewyczuwalne

Mój najłatwiejszy punkt powrotu:

Aktywność 25 — Mój bezpieczny przedmiot

CEL Pomóc użytkownikowi wybrać przedmiot, który może służyć jako kotwica bezpieczeństwa, orientacji i powrotu do teraźniejszości.

WARTO WIEDZIEĆ

Bezpieczny przedmiot to coś konkretnego, co można zobaczyć, dotknąć, potrzymać lub mieć przy sobie. Może to być kamień, brelok, kubek, notes, tkanina, zdjęcie, długopis, biżuteria albo inna rzecz, która pomaga wrócić do „tu i teraz”.

Krok po kroku

- Wybierz jeden przedmiot, który jest dla Ciebie neutralny lub wspierający.
- Przyjrzyj się jego kolorowi, kształtowi i fakturze.
- Dotknij go przez kilka sekund.
- Zapisz, co ciało zauważa podczas kontaktu z przedmiotem.
- Zapisz, w jakich sytuacjach możesz go użyć.
- Nadaj mu krótką nazwę lub funkcję.
- Zakończ zdaniem: „Ten przedmiot może być moją kotwicą”.

Moje odpowiedzi

Mój bezpieczny przedmiot:

_____ Kolor:

_____ Kształt:

_____ Faktura:

_____ Co czuję w ciele, gdy go dotykam? _____

Kiedy mogę go użyć? _____

Nazwa lub funkcja przedmiotu: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy jeden mały przedmiot może pomóc mojemu ciału wrócić do teraźniejszości?”

Aktywność 26 — Mój plan powrotu po stresie

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć prosty, osobisty plan powrotu do regulacji po stresującej sytuacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Po stresie ciało często potrzebuje domknięcia. Może potrzebować ruchu, ciszy, wody, oddechu, kontaktu, odpoczynku, zapisu w notesie albo zmniejszenia bodźców. Plan powrotu pomaga uniknąć pozostawania w alarmie zbyt długo.

Krok po kroku

- Wybierz jedną sytuację stresową, która często się powtarza.
- Zapisz, jak ciało reaguje po tej sytuacji.
- Wybierz trzy kroki powrotu.
- Ustal, który krok jest najłatwiejszy.
- Zapisz, czego lepiej unikać od razu po stresie.
- Zapisz zdanie bezpieczeństwa.
- Sprawdź, czy plan jest realny do wykonania w mniej niż 10 minut.

Moje odpowiedzi

Sytuacja stresowa: _____ Moja
reakcja po stresie: _____

Moje 3 kroki powrotu:

Najłatwiejszy krok:
_____ Czego lepiej unikać po
stresie? _____ Moje zdanie
bezpieczeństwa: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co pomaga mojemu ciału zrozumieć, że stresująca sytuacja już się skończyła?”

Aktywność 27 — Co pomaga mi zwolnić?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, co skutecznie obniża pośpiech, napięcie, alarm i nadmierną mobilizację.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy układ nerwowy jest w pobudzeniu, ciało może przyspieszać: szybciej mówić, szybciej oddychać, napinać mięśnie, działać automatycznie albo mieć trudność z odpoczynkiem. Zwolnienie nie oznacza lenistwa. Oznacza danie ciału sygnału: „nie muszę pędzić”.

Krok po kroku

- Zaznacz, jak ciało pokazuje pośpiech.
- Zaznacz, co zwykle pomaga Ci zwolnić.
- Dopisz własne sposoby.
- Wybierz jeden sposób, który jest możliwy dzisiaj.
- Zapisz, kiedy możesz go zastosować.
- Zapisz, co może przeszkodzić.
- Wybierz najprostszy wariant tej praktyki.

Moje odpowiedzi

Moje ciało przyspiesza, gdy:

- ☐ mówię szybciej
- ☐ oddycham płytko
- ☐ napinam szczękę
- ☐ mam gonitwę myśli
- ☐ robię kilka rzeczy naraz
- ☐ trudno mi usiąść
- ☐ czuję presję czasu
- ☐ chcę wszystko kontrolować

Co pomaga mi zwolnić:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co mogę zrobić o 1% wolniej, żeby mój układ nerwowy zauważył zmianę?”

- ☐ wolniejsze mówienie
- ☐ krótka przerwa
- ☐ woda
- ☐ spacer
- ☐ cisza
- ☐ mój sposób: _____

Mój sposób na dziś:

_____ Najprostszy wariant:

Aktywność 28 — Co pomaga mi odzyskać energię?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać łagodne sposoby powrotu energii po zmęczeniu, odcięciu, zamrożeniu lub przeciążeniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Odzyskiwanie energii nie zawsze oznacza mocną aktywność. Czasem ciało potrzebuje najpierw ciepła, wody, światła, mikro-ruchu, kontaktu z podparciem albo łagodnej orientacji. Energia najlepiej wraca wtedy, gdy ciało nie jest zmuszane.

Krok po kroku

- Sprawdź poziom energii od 0 do
- Zaznacz, jak wygląda niski poziom energii u Ciebie. Zaznacz, co łagodnie pomaga Ci wrócić. Wybierz jeden mały krok na dziś. Ustal, ile czasu mu dasz. Sprawdź po praktyce, czy energia zmieniła się choć o 1 punkt. Zapisz, czego ciało nie potrzebuje, gdy jest bardzo zmęczone.

Moje odpowiedzi

Mój poziom energii teraz: ___ / 10

Niski poziom energii wygląda u mnie jak:

- ☐ ciężar
- ☐ senność
- ☐ brak motywacji
- ☐ pustka
- ☐ trudność z ruchem
- ☐ trudność z mówieniem
- ☐ zimno
- ☐ odcięcie

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki najmniejszy sygnał życia może dziś wesprzeć mój układ nerwowy?”

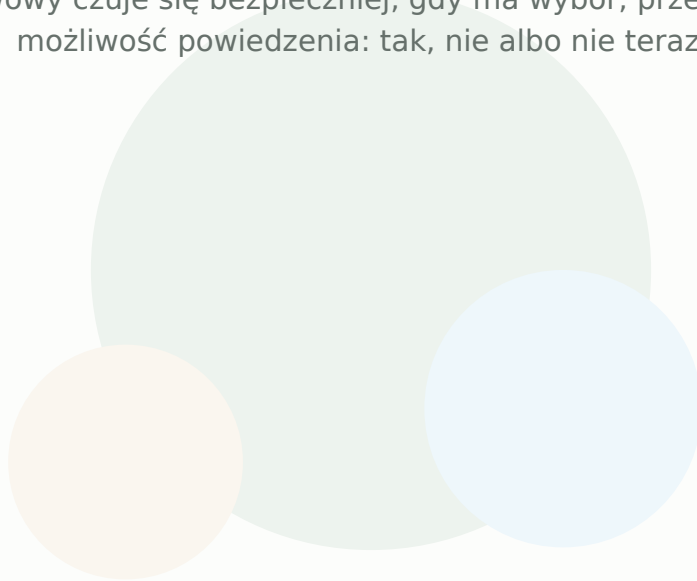
Co może pomóc odzyskać energię:

- ☐ światło
- ☐ woda
- ☐ ciepło
- ☐ mikro-ruch
- ☐ muzyka
- ☐ spacer
- ☐ kontakt z kimś
- ☐ jedzenie

MODUŁ 05

Granice, potrzeby i wybór

„Układ nerwowy czuje się bezpieczniej, gdy ma wybór, przestrzeń, zgodę i możliwość powiedzenia: tak, nie albo nie teraz.”



Aktywność 29 — Moje „tak” w ciele

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, jak ciało pokazuje zgodę, gotowość, ciekawość, otwartość lub chęć kontaktu.

WARTO WIEDZIEĆ

„Tak” w ciele może być subtelne. Może wyglądać jak odrobina przestrzeni, łatwiejszy oddech, ciepło, ruch do przodu, rozluźnienie dłoni, ciekawość albo poczucie: „to jest dla mnie w porządku”. Nie zawsze musi być mocne i entuzjastyczne.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której ciało mówiło „tak”.
- Zaznacz sygnały, które pasują.
- Dopisz własne sygnały.
- Zapisz, gdzie w ciele najczęściej pojawia się „tak”.
- Zapisz, jak różni się ono od presji lub dostosowania.
- Zapisz, co wzmacnia kontakt z prawdziwym „tak”.
- Zakończ jednym oddechem i zdaniem: „Mogę słuchać mojego tak”.

Moje odpowiedzi

Moje „tak” w ciele może wyglądać jak:

- ☐ łatwiejszy oddech
- ☐ ciepło
- ☐ ciekawość
- ☐ ruch do przodu
- ☐ miększe ramiona
- ☐ więcej przestrzeni
- ☐ kontakt wzrokowy
- ☐ spokojniejsze dłonie
- ☐ poczucie zgody
- ☐ mój sygnał: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Po czym moje ciało poznaje zgodę, a nie tylko przyzwyczajenie do zgadzania się?”

usłyszeć moje „tak”? _____

Aktywność 30 — Moje „nie” w ciele

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, jak ciało pokazuje odmowę, granicę, brak gotowości lub potrzebę zatrzymania.

WARTO WIEDZIEĆ

„Nie” w ciele może pojawić się jako napięcie, cofnięcie, ścisk, zatrzymanie oddechu, ciężar, zimno, chęć oddalenia się, zaciśnięcie dłoni albo brak słów. To nie musi oznaczać agresji. Często oznacza ochronę granicy.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której ciało mówiło „nie”.
- Zaznacz sygnały, które pasują.
- Dopisz własne sygnały.
- Zapisz, gdzie w ciele najczęściej pojawia się „nie”.
- Zapisz, czy łatwo Ci uszanować ten sygnał.
- Wybierz jedno zdanie granicy.
- Zakończ kontaktem ze stopami i zdaniem: „Moje nie jest informacją”.

Moje odpowiedzi

Moje „nie” w ciele może wyglądać jak:

- ☐ napięcie w brzuchu
- ☐ cofnięcie ciała
- ☐ zatrzymanie oddechu
- ☐ zaciśnięcie dłoni
- ☐ ciężar
- ☐ zimno
- ☐ chęć odejścia
- ☐ brak słów
- ☐ sztywność

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mogę traktować moje »nie« jako ochronę, a nie jako problem?”

uszanować?

- ☐ tak
 - ☐ nie
 - ☐ czasem
- Zdanie granicy, które chcę ćwiczyć: _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Aktywność 31 — Moje granice w relacjach

CEL Pomóc użytkownikowi zauważyć, jak układ nerwowy reaguje w relacjach, kiedy granice są szanowane lub przekraczane.

WARTO WIEDZIEĆ

Relacje mogą być źródłem bezpieczeństwa, ale też aktywacji. Granice pomagają odróżnić bliskość od przeciążenia, kontakt od presji i wsparcie od przekroczenia. Ciało często pokazuje wcześniej, czy dana sytuacja jest dla nas dostępna.

Krok po kroku

- Wybierz jedną relację lub typ sytuacji relacyjnej.
- Zapisz, kiedy ciało czuje się w niej bezpiecznie.
- Zapisz, kiedy ciało czuje przeciążenie.
- Zaznacz, jak ciało pokazuje przekroczenie granicy.
- Zapisz jedną granicę, której potrzebujesz.
- Zapisz jedno łagodne zdanie granicy.
- Wybierz jeden sposób wsparcia po rozmowie o granicach.

Moje odpowiedzi

Relacja lub sytuacja:

_____ Czuję się bezpiecznie,
gdy: _____ Czuję przeciążenie,
gdy: _____

Moje ciało pokazuje przekroczenie granicy przez:

- ☐ napięcie
- ☐ wycofanie
- ☐ złość
- ☐ uśmiech mimo dyskomfortu
- ☐ brak słów

PYTANIE DO REFLEKSJI

„W jakiej relacji moje ciało najbardziej potrzebuje więcej przestrzeni, jasności lub wyboru?”

Granica, której potrzebuję:

_____ Moje zdanie granicy:

_____ Wsparcie po
rozmowie: _____

Aktywność 32 — Kiedy potrzebuję przestrzeni?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, kiedy układ nerwowy potrzebuje dystansu, ciszy, przerwy, oddalenia lub mniejszej ilości bodźców.

WARTO WIEDZIEĆ

Potrzeba przestrzeni nie oznacza odrzucenia innych osób. Czasem oznacza, że ciało potrzebuje mniej nacisku, mniej słów, mniej bliskości, mniej bodźców albo więcej czasu na powrót do regulacji. Przestrzeń może być formą dbania o granice.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której ciało potrzebowało przestrzeni.
- Zaznacz sygnały, które pojawiły się w ciele.
- Zapisz, co zwykle dzieje się, gdy nie dajesz sobie przestrzeni.
- Zapisz, jaka forma przestrzeni jest dla Ciebie najbardziej pomocna.
- Wybierz jedno zdanie, którym możesz poprosić o przestrzeń.
- Zapisz, jak możesz wrócić do kontaktu po przerwie.
- Zakończ zdaniem: „Przestrzeń może wspierać relację”.

Moje odpowiedzi

Potrzebuję przestrzeni, gdy:

- ☐ czuję napięcie
- ☐ zaczynam się wycofywać
- ☐ robię się drażliwa/drażliwy
- ☐ mam za dużo bodźców
- ☐ trudno mi myśleć
- ☐ potrzebuję ciszy
- ☐ czuję presję
- ☐ chcę przerwać rozmowę
- ☐ ciało chce się odsunąć
- ☐ mój sygnał: _____

Moja najlepsza forma przestrzeni:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy potrafię dać sobie przestrzeń, zanim moje ciało przejdzie w przeciążenie?”

Aktywność 33 — Kiedy potrzebuję kontaktu?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, kiedy układ nerwowy potrzebuje wsparcia, obecności, rozmowy, współregulacji lub bezpiecznej relacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Kontakt z drugą osobą może pomagać układowi nerwowemu wracać do bezpieczeństwa. Nie każdy kontakt jest wspierający, ale bezpieczna obecność, spokojny głos, bycie wysłuchanym, jasność i szacunek dla granic mogą działać regulująco.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której kontakt z kimś pomógł Ci wrócić do równowagi.
- Zaznacz, jakiego rodzaju kontakt był pomocny.
- Zapisz, po czym poznajesz, że potrzebujesz wsparcia.
- Zapisz, jaki kontakt jest zbyt intensywny.
- Wybierz jedną osobę lub formę wsparcia.
- Zapisz krótką wiadomość, którą możesz wysłać.
- Zakończ zdaniem: „Mogę potrzebować kontaktu i nadal mieć granice”.

Moje odpowiedzi

Kontakt pomaga mi, gdy potrzebuję:

- ☐ spokojnego głosu
- ☐ bycia wysłuchaną/wysłuchanym
- ☐ obecności bez rad
- ☐ krótkiej wiadomości
- ☐ rozmowy telefonicznej
- ☐ przytulenia, jeśli jest bezpieczne
- ☐ wspólnego spaceru
- ☐ pomocy w nazwaniu faktów
- ☐ ciszy z kimś obok

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki rodzaj kontaktu pomaga mojemu ciału poczuć się mniej samotnie i bardziej bezpiecznie?”

mnie zbyt intensywny?

_____ Osoba lub forma

wsparcia: _____ Moja krótka

wiadomość: _____

Aktywność 34 — Mój sygnał stop

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć własny sygnał zatrzymania, który może być używany w relacji, ćwiczeniu, sesji lub trudnej sytuacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Sygnał stop pomaga przerwać sytuację, która jest za szybka, za intensywna, za bliska lub za trudna. Może być słowem, gestem, spojrzeniem, ruchem dłoni, kartką lub zdaniem. Najważniejsze, aby był prosty i możliwy do użycia wtedy, gdy ciało jest aktywowane.

Krok po kroku

- Zastanów się, w jakich sytuacjach potrzebujesz sygnału stop.
- Wybierz formę sygnału: słowo, gest, zdanie, karta lub ruch.
- Zapisz swój sygnał.
- Sprawdź, czy jest krótki i łatwy do użycia.
- Zapisz, komu warto o nim powiedzieć.
- Zapisz, co chcesz, aby stało się po sygnale stop.
- Zakończ zdaniem: „Mam prawo zatrzymać to, co jest za dużo”.

Moje odpowiedzi

Potrzebuję sygnału stop, gdy:

Mój sygnał stop to:

- ☐ słowo: _____
- ☐ gest: _____
- ☐ zdanie: _____
- ☐ karta lub znak: _____
- ☐ inna forma: _____

Komu chcę o nim powiedzieć?
_____ Co ma się wydarzyć po

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mój układ nerwowy czuje więcej wyboru, gdy mam jasny sygnał zatrzymania?”

Aktywność 35 — Mój wybór w trudnej chwili

CEL Pomóc użytkownikowi znaleźć małe, realne wybory dostępne nawet wtedy, gdy sytuacja jest trudna lub układ nerwowy jest aktywowany.

WARTO WIEDZIEĆ

W trudnej chwili wybór może wydawać się bardzo mały. Może dotyczyć oddechu, pozycji ciała, przerwy, słowa, spojrzenia, dystansu, kontaktu, wody albo tego, czy odpowiem teraz czy później. Mały wybór może pomóc układowi nerwowemu poczuć mniej bezradności.

Krok po kroku

- Wybierz jedną trudną sytuację.
- Zapisz, co jest poza Twoją kontrolą.
- Zapisz, co nadal może być Twoim małym wyborem.
- Zaznacz wybory dostępne dla ciała.
- Wybierz jeden, który możesz zastosować najbliższej realności.
- Zapisz zdanie, które przypomina o wyborze.
- Zakończ kontaktem z jednym punktem podparcia.

Moje odpowiedzi

Trudna sytuacja: _____ To jest poza moją kontrolą: _____

Mój mały wybór może dotyczyć:

- ☐ oddechu
- ☐ przerwy
- ☐ dystansu
- ☐ odpowiedzi później
- ☐ kontaktu ze stopami
- ☐ poproszenia o wsparcie
- ☐ powiedzenia „nie teraz”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki najmniejszy wybór jest dostępny, nawet jeśli nie mogę zmienić całej sytuacji?”

bezpieczne

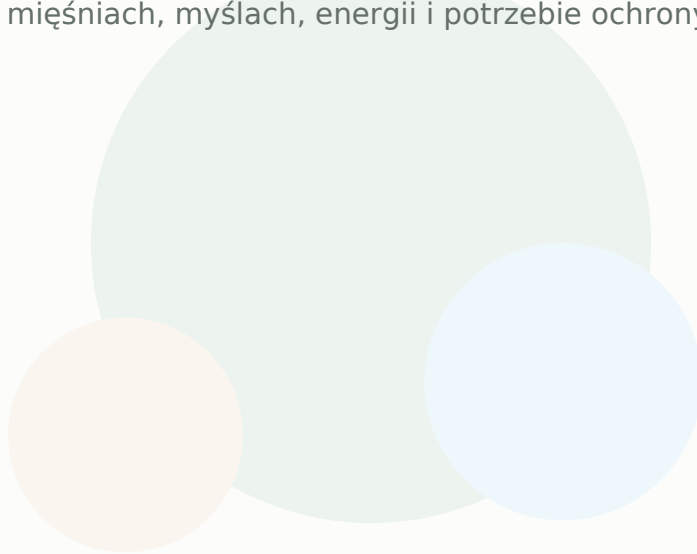
Jeden wybór, który wybieram:

_____ Moje zdanie
przypominające: _____

MODUŁ 06

Stres, lęk i przeciążenie

„Stres i lęk nie są tylko w głowie. Układ nerwowy pokazuje je w oddechu, mięśniach, myślach, energii i potrzebie ochrony.”



Aktywność 36 — Moja spirala stresu

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać, jak rozwija się u niego spirala stresu od pierwszego sygnału do pełnego przeciążenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Spirala stresu zwykle ma etapy. Najpierw pojawia się bodziec. Potem pierwszy sygnał ciała. Następnie myśli, emocje, zachowania i kolejne reakcje mogą wzmacniać aktywację. Gdy zobaczysz własną spiralę, łatwiej wybrać miejsce, w którym można ją przerwać.

Krok po kroku

- Wybierz jedną typową sytuację stresową.
- Zapisz, co ją uruchamia.
- Zapisz pierwszy sygnał ciała.
- Zapisz myśli, które pojawiają się potem.
- Zapisz zachowanie, które zwykle następuje.
- Zaznacz miejsce, w którym możesz wprowadzić mały krok regulacyjny.
- Zapisz ten krok.

Moje odpowiedzi

Sytuacja stresowa: _____ Co ją uruchamia? _____ Pierwszy sygnał ciała: _____ Myśli, które wzmacniają spiralę: _____ Moje typowe zachowanie: _____
Miejsce na przerwanie spirali: _____ Mój mały krok regulacyjny: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„W którym miejscu spirali mogę zareagować najwcześniej i najłagodniej?”

Aktywność 37 — Co uruchamia mój alarm?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać wyzwalacze alarmu układu nerwowego oraz odróżnić aktualne zagrożenie od przypomnienia wcześniejszych doświadczeń.

WARTO WIEDZIEĆ

Alarm układu nerwowego może uruchamiać się przez realne zagrożenie, ale też przez sygnały kojarzone z wcześniejszym stresem: ton głosu, spojrzenie, ciszę, krytykę, pośpiech, zapach, miejsce, brak odpowiedzi lub nagłą zmianę. Rozpoznanie wyzwalacza pomaga lepiej zadbać o reakcję.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie ostatni moment nagłego alarmu.
- Zapisz, co się wydarzyło tuż przed reakcją.
- Zaznacz możliwe wyzwalacze.
- Zapisz, czy sytuacja była aktualnym zagrożeniem, czy przypomnieniem.
- Zapisz, jak ciało zareagowało.
- Wybierz jeden sposób powrotu do teraźniejszości.
- Zakończ zdaniem: „Mój alarm próbuje mnie chronić”.

Moje odpowiedzi

Co wydarzyło się tuż przed alarmem?

Moje wyzwalacze mogą obejmować:

- ☐ ton głosu
- ☐ krytykę
- ☐ ciszę
- ☐ pośpiech
- ☐ konflikt
- ☐ brak odpowiedzi
- ☐ tłum
- ☐ hałas

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy mój alarm reaguje na to, co dzieje się teraz, czy na coś, co ciało zna z wcześniej?”

- ☐ zmianę planu
- ☐ inny: _____

To było:

- ☐ aktualne zagrożenie
 - ☐ przypomnienie
 - ☐ nie wiem
- _____

Aktywność 38 — Moje pierwsze sygnały lęku

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać najwcześniejsze sygnały lęku w ciele, myślach, emocjach i zachowaniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Lęk zwykle rośnie stopniowo. Pierwszym sygnałem może być płytki oddech, napięcie brzucha, przyspieszone myśli, ucisk w klatce piersiowej, potrzeba kontroli, sprawdzanie, unikanie albo trudność z odpoczynkiem. Im wcześniej zauważysz sygnał, tym łatwiej wybrać mały krok regulacyjny.

Krok po kroku

- Przypomnij sobie sytuację, w której lęk zaczął rosnąć.
- Zaznacz pierwsze sygnały lęku.
- Zapisz, który pojawia się najwcześniej.
- Zapisz, co zwykle robisz, gdy go ignorujesz.
- Zapisz jeden mały krok, który może pomóc wcześniej.
- Wybierz zdanie bezpieczeństwa.
- Zakończ jednym punktem podparcia.

Moje odpowiedzi

Moje pierwsze sygnały lęku:

- ☐ płytki oddech
- ☐ napięcie brzucha
- ☐ ucisk w klatce
- ☐ zimne dłonie
- ☐ gorąco
- ☐ napięte ramiona
- ☐ szybkie myśli
- ☐ potrzeba kontroli
- ☐ sprawdzanie

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki sygnał lęku mogę zacząć traktować jak prośbę o wsparcie, a nie jak problem?”

Najwcześniejszy sygnał:

_____ Co się dzieje, gdy go ignoruję? _____ Mój mały krok wcześniej: _____ Moje zdanie bezpieczeństwa: _____

Aktywność 39 — Co nasila przeciążenie?

CEL Pomóc użytkownikowi rozpoznać czynniki, które zwiększają przeciążenie układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Przeciążenie może rosnać przez nadmiar bodźców, brak snu, presję, konflikty, brak jedzenia, zbyt wiele decyzji, pośpiech, samotność, trudne tematy, media społecznościowe albo ignorowanie sygnałów ciała. Rozpoznanie tych czynników pomaga zmniejszyć obciążenie wcześniej.

Krok po kroku

- Pomyśl o ostatnim tygodniu.
- Zaznacz czynniki, które zwiększały przeciążenie.
- Dopisz własne czynniki.
- Wybierz trzy najsilniejsze.
- Zapisz, które z nich możesz choć trochę zmniejszyć.
- Zapisz, które wymagają wsparcia z zewnątrz.
- Wybierz jeden realny krok na najbliższe 24 godziny.

Moje odpowiedzi

Moje przeciążenie nasila:

- ☐ brak snu
- ☐ głód
- ☐ pośpiech
- ☐ hałas
- ☐ dużo ekranów
- ☐ konflikt
- ☐ presja czasu
- ☐ zbyt wiele decyzji
- ☐ brak przerwy

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Który czynnik przeciążenia mogę zmniejszyć najmniejszym możliwym krokiem?”

☐ mój czynnik: _____

Trzy najsilniejsze czynniki:

Co mogę zmniejszyć o 1%?

_____ Co wymaga wsparcia?

_____ Mój krok na 24

godziny: _____

Aktywność 40 — Co zmniejsza przeciążenie?

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć osobistą listę działań, które zmniejszają przeciążenie i wspierają regulację.

WARTO WIEDZIEĆ

Zmniejszanie przeciążenia nie zawsze oznacza duże zmiany. Czasem pomaga woda, jedzenie, światło, cisza, przerwa, mniej bodźców, prostszy plan, kontakt z kimś, odłożenie decyzji, spacer albo powiedzenie „nie teraz”. Najważniejsze jest znalezienie działań realnych.

Krok po kroku

- Zaznacz działania, które pomagają Ci zmniejszyć przeciążenie.
- Dopisz własne sposoby.
- Podziel je na trzy grupy: szybkie, średnie i wymagające wsparcia.
- Wybierz jedno działanie na dziś.
- Zapisz, kiedy je wykonasz.
- Zapisz, co może przeszkodzić.
- Wybierz wersję najprostszą.

Moje odpowiedzi

Moje przeciążenie zmniejsza:

- ☐ woda
- ☐ jedzenie
- ☐ sen
- ☐ cisza
- ☐ mniej światła
- ☐ mniej ekranu
- ☐ krótki spacer
- ☐ rozmowa z kimś bezpiecznym
- ☐ zapisanie myśli

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co mogę zrobić, aby mój układ nerwowy miał dziś o 1% mniej obciążenia?”

- ☐ zdanie „nie teraz”
- ☐ mój sposób: _____

Szybkie działania:

Średnie działania:

Działania ze

wsparciem: _____

Jedno

działanie na dziś:

Najprostsza wersja:

Aktywność 41 — Fakty kontra lękowe myśli

CEL Pomóc użytkownikowi oddzielić fakty teraźniejszości od lękowych przewidywań, interpretacji i katastroficznych scenariuszy.

WARTO WIEDZIEĆ

Lękowe myśli często brzmią jak fakty, ale nimi nie są. Mogą przewidywać przyszłość, oceniać sytuację, wzmacniać alarm albo pokazywać najgorszy możliwy scenariusz. Fakty są tym, co można sprawdzić teraz. Oddzielenie faktu od myśli pomaga układowi nerwowemu otrzymać więcej jasności.

Krok po kroku

- Zapisz jedną myśl lękową.
- Sprawdź, czy ta myśl jest faktem, przewidywaniem, oceną czy interpretacją.
- Zapisz trzy fakty teraźniejszości.
- Zapisz, co mówi ciało, gdy wierzy w lękową myśl.
- Zapisz, co mówi ciało, gdy widzi fakty.
- Wybierz jedno zdanie bardziej realistyczne.
- Zakończ jednym małym krokiem wspierającym ciało.

Moje odpowiedzi

Moja lękowa myśl: _____ Ta myśl jest bardziej:

- ☐ faktem
- ☐ przewidywaniem
- ☐ oceną
- ☐ interpretacją
- ☐ nie wiem

Trzy fakty teraźniejszości:

Gdy wierzę w lękową myśl, ciało czuje: _____
Gdy widzę fakty, ciało

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Czy moje ciało reaguje inaczej, gdy zamiast scenariusza widzi jeden konkretny fakt?”

Aktywność 42 — Mój plan na dzień z większym napięciem

CEL Pomóc użytkownikowi przygotować prosty plan funkcjonowania w dniu, w którym układ nerwowy jest bardziej pobudzony, przeciążony lub wrażliwy.

WARTO WIEDZIEĆ

Nie każdy dzień wymaga takiego samego tempa. Gdy napięcie jest wyższe, układ nerwowy może potrzebować prostszych decyzji, mniejszej liczby bodźców, krótszej listy zadań, więcej przerw, jedzenia, wody, kontaktu lub odpoczynku. Plan pomaga nie dokładać presji do już aktywowanego ciała.

Krok po kroku

- Oceń poziom napięcia od 0 do
- Zapisz, jak ciało pokazuje dzisiejsze napięcie. Wybierz trzy rzeczy, które są naprawdę konieczne. Wybierz trzy rzeczy, które można uprościć, odłożyć lub skrócić. Zaplanuj dwa krótkie momenty regulacji. Zapisz, czego dziś nie dokładasz. Wybierz jedno zdanie prowadzące na ten dzień.

Moje odpowiedzi

Poziom napięcia dziś: ____ / 10 Ciało pokazuje napięcie przez: _____

Dziś naprawdę konieczne jest:

Mogę uprościć lub odłożyć:

Moje dwa momenty regulacji:

Czego dziś nie dokładam?

_____, Moje zdanie na dziś:

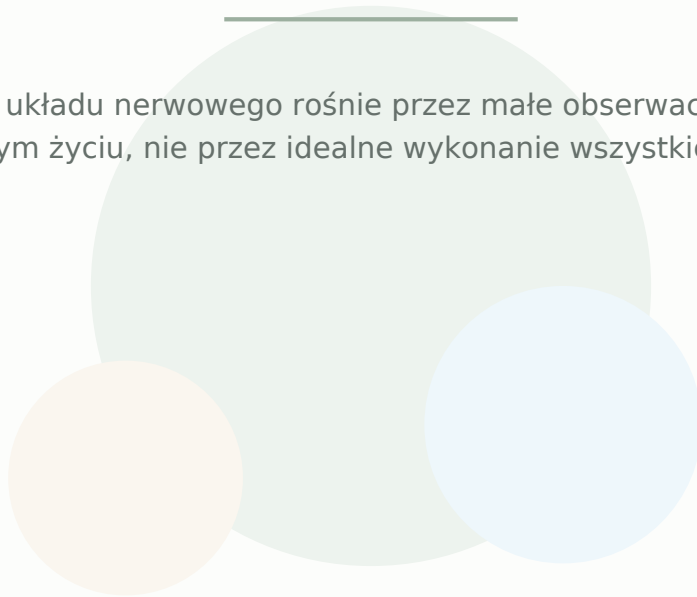
PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak wygląda dzień, który uwzględnia mój układ nerwowy zamiast z nim walczyć?”

MODUŁ 07

Integracja i codzienna praktyka

„Zrozumienie układu nerwowego rośnie przez małe obserwacje powtarzane w codziennym życiu, nie przez idealne wykonanie wszystkich ćwiczeń.”



Aktywność 43 – Dziennik stanów układu nerwowego

CEL Pomóc użytkownikowi codziennie obserwować stan układu nerwowego, sygnały ciała, wyzwalacze, zasoby i małe kroki powrotu.

WARTO WIEDZIEĆ

Dziennik nie służy do oceniania siebie. Służy do zauważania wzorców. Po kilku wpisach możesz zobaczyć, co najczęściej uruchamia alarm, co pomaga wrócić do regulacji i jakie sygnały ciała pojawiają się jako pierwsze.

WARTO WIEDZIEĆ

Dziennik nie służy do oceniania siebie. Służy do zauważania wzorców. Po kilku wpisach możesz zobaczyć, co najczęściej uruchamia alarm, co pomaga wrócić do regulacji i jakie sygnały ciała pojawiają się jako pierwsze.

Krok po kroku

- Wybierz jeden moment dnia.
- Zapisz aktualny stan układu nerwowego.
- Zapisz sygnały ciała.
- Zapisz możliwy wyzwalacz.
- Zapisz zasób lub działanie wspierające.
- Oceń aktywację przed i po.
- Zapisz jeden wniosek bez oceniania siebie.

Moje odpowiedzi

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

- Data: _____ Mój stan dziś:
- ☐ regulacja
 - ☐ pobudzenie
 - ☐ zamrożenie
 - ☐ odcięcie
 - ☐ przeciążenie
 - ☐ stan mieszany
- Sygnaly ciała:
- _____ Możliwy wyzwalacz:
- _____ Zasób lub krok
- wspierający:
- _____ Aktywacja przed: ____ /
- 10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

Data: _____ Mój stan dziś:

- ☐ regulacja
- ☐ pobudzenie
- ☐ zamrożenie
- ☐ odcięcie
- ☐ przeciążenie
- ☐ stan mieszany

Sygnaly ciała:

_____ Możliwy wyzwalacz:

_____ Zasób lub krok

wspierający:

_____ Aktywacja przed: ____ /

10 Aktywacja po: ____ / 10 Mój małty wniosek:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki wzorzec zaczynam zauważać, gdy patrzę na moje reakcje z ciekawością?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jaki wzorzec zaczynam zauważać, gdy patrzę na moje reakcje z ciekawością?”

Aktywność 44 — Tygodniowa mapa regulacji

CEL Pomóc użytkownikowi zobaczyć, jak zmieniały się jego stany układu nerwowego w ciągu tygodnia oraz które zasoby były najbardziej pomocne.

WARTO WIEDZIEĆ

Tydzień może zawierać różne stany: lepszy kontakt, większy alarm, zmęczenie, odcięcie, napięcie, zasoby i powroty. Mapa tygodnia pomaga zauważyć, że układ nerwowy nie jest stały. Zmienia się w zależności od snu, relacji, bodźców, obciążenia, odpoczynku i wsparcia.

Krok po kroku

- Wpisz dni tygodnia w tabeli.
- Przy każdym dniu zaznacz dominujący stan.
- Zapisz jeden sygnał ciała z każdego dnia.
- Zapisz jeden zasób lub krok, który pomógł.
- Zauważ, który dzień był najbardziej regulowany.
- Zauważ, który dzień był najbardziej przeciążony.
- Zapisz jeden wniosek na kolejny tydzień.

Moje odpowiedzi

Poniedziałek — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Wtorek — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Środa — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Czwartek — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Piątek — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Sobota — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____
 Niedziela — stan: _____ sygnał ciała: _____ zasób: _____

Najbardziej regulowany dzień:

Najbardziej przeciążony:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co tydzień pokazuje mi o moim układzie nerwowym i jego potrzebach?”

Aktywność 45 — Moje ćwiczenia pierwszej pomocy

CEL Pomóc użytkownikowi wybrać krótkie aktywności pierwszej pomocy dla różnych stanów układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Gdy stan jest intensywny, trudno wymyślać rozwiązania. Dlatego warto wcześniej przygotować prostą kartę pierwszej pomocy: co robię przy pobudzeniu, co robię przy odcięciu, co robię przy przeciążeniu i co robię, gdy potrzebuję kontaktu.

Krok po kroku

- Sprawdź cztery kategorie stanów.
- W każdej wybierz jedną aktywność lub zasób.
- Zapisz najkrótszą wersję tej aktywności.
- Zapisz, kiedy warto jej użyć.
- Zapisz, kiedy trzeba poprosić o wsparcie.
- Oznacz jedną aktywność jako najbardziej dostępną.
- Trzymaj tę stronę jako kartę szybkiego powrotu.

Moje odpowiedzi

Gdy jestem pobudzona/pobudzony, pomaga mi: _____ Najkrótsza wersja:

Gdy jestem odcięta/odcięty, pomaga mi: _____ Najkrótsza wersja:

Gdy jestem przeciążona/przeciążony, pomaga mi: _____ Najkrótsza wersja: _____

Gdy potrzebuję kontaktu, pomaga mi: _____ Najkrótsza wersja:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co chcę mieć gotowe, zanim mój układ nerwowy znajdzie się w silnym stresie?”

Aktywność 46 — Karta powrotu do terażniejszości

CEL Stworzyć krótką kartę, która pomaga wrócić do „tu i teraz” przez orientację, ciało, zmysły i fakty.

WARTO WIEDZIEĆ

Powrót do terażniejszości jest szczególnie pomocny przy lęku, odcięciu, spirali myśli, zamrożeniu lub przeciążeniu. Nie chodzi o przekonywanie siebie, że wszystko jest idealnie. Chodzi o pokazanie ciała: „jestem tutaj, teraz, w tym miejscu”.

Krok po kroku

- Nazwij miejsce, w którym jesteś.
- Zauważ trzy rzeczy, które widzisz.
- Zauważ dwa punkty podparcia.
- Zauważ jeden dźwięk.
- Zapisz jeden fakt terażniejszości.
- Zapisz jedno zdanie bezpieczeństwa.
- Wróć do najłatwiejszego punktu ciała.

Moje odpowiedzi

Jestem teraz w: _____

Widzę:

Czuję podparcie w:

Słyszę: _____ Jeden fakt
terażniejszości: _____ Moje
zdanie bezpieczeństwa:
_____ Mój punkt ciała:

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co najbardziej pomaga mi rozpoznać, że jestem tutaj, teraz, w aktualnym miejscu?”

Aktywność 47 — Co chcę powiedzieć mojemu ciału?

CEL Pomóc użytkownikowi stworzyć łagodny, wspierający komunikat do własnego ciała i układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Ciało często nosi napięcie, alarm, zmęczenie lub odcięcie bez słów. Czasem pomocne jest zapisanie prostego komunikatu, który nie wymaga idealnego spokoju, ale daje ciału uznanie, szacunek i kierunek. Taki komunikat powinien być prawdziwy, a nie sztucznie pozytywny.

Krok po kroku

- Zauważ, jaki stan ma dziś Twoje ciało.
- Zapisz jedno zdanie uznania dla ciała.
- Zapisz jedno zdanie, którego ciało nie potrzebuje już słyszeć.
- Zapisz jedno zdanie bezpieczeństwa.
- Zapisz jedno zdanie granicy.
- Zapisz jedno zdanie wsparcia na trudniejszy dzień.
- Wybierz zdanie, które ciało może przyjąć najłatwiej.

Moje odpowiedzi

Dziś moje ciało jest:

_____ Chcę powiedzieć
mojemu ciału: _____ Nie chcę
już mówić do ciała: _____ Moje
zdanie bezpieczeństwa:

_____ Moje zdanie granicy:

_____ Moje zdanie wsparcia:

_____ Zdanie, które ciało może
przyjąć najłatwiej: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak brzmi zdanie, które jest łagodne, ale nadal prawdziwe?”

Aktywność 48 — Moja osobista instrukcja obsługi

CEL Pomóc użytkownikowi zebrać najważniejsze informacje o własnym układzie nerwowym w jednej praktycznej instrukcji.

WARTO WIEDZIEĆ

Osobista instrukcja obsługi to krótka mapa: co mnie uruchamia, po czym poznaję alarm, co pomaga mi wrócić, czego potrzebuję od innych i kiedy warto poprosić o wsparcie. Taka instrukcja może być używana w terapii, relacjach i codziennym dbaniu o siebie.

Krok po kroku

- Zapisz trzy najważniejsze sygnały Twojego układu nerwowego.
- Zapisz trzy najczęstsze wyzwalacze.
- Zapisz trzy najskuteczniejsze zasoby.
- Zapisz, jak inni mogą Ci pomóc.
- Zapisz, co zwykle nie pomaga.
- Zapisz, kiedy potrzebujesz specjalistycznego wsparcia.
- Przeczytaj instrukcję i sprawdź, czy brzmi realnie.

Moje odpowiedzi

Moje trzy najważniejsze sygnały:

Moje trzy wyzwalacze:

Moje trzy zasoby:

Inni mogą mi pomóc przez:

_____ Nie pomaga mi:

_____ Potrzebuję specjalistycznego wsparcia, gdy:

_____ Jedno zdanie o moim układzie nerwowym: _____

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Co chciałabym/chciałbym, aby inni rozumieli o moim układzie nerwowym?”

Aktywność 49 — Mój plan rozmowy ze specjalistą

CEL Pomóc użytkownikowi przygotować rozmowę z terapeutą, lekarzem, psychologiem, psychiatrą, fizjoterapeutą lub innym specjalistą.

WARTO WIEDZIEĆ

Czasem trudno opisać swoje reakcje podczas wizyty. Wypełnienie tej strony może pomóc uporządkować objawy, sygnały ciała, wyzwacze, pytania i oczekiwania. To nie jest diagnoza. To mapa do rozmowy i lepszego zrozumienia.

WARTO WIEDZIEĆ

Czasem trudno opisać swoje reakcje podczas wizyty. Wypełnienie tej strony może pomóc uporządkować objawy, sygnały ciała, wyzwacze, pytania i oczekiwania. To nie jest diagnoza. To mapa do rozmowy i lepszego zrozumienia.

Krok po kroku

- Zapisz, z jakim specjalistą chcesz porozmawiać.
- Zapisz główny temat rozmowy.
- Zapisz trzy objawy lub sygnały, które chcesz opisać.
- Zapisz, kiedy się nasilają.
- Zapisz, co pomaga, a co nie pomaga.
- Zapisz pytania, które chcesz zadać.
- Zapisz, czego potrzebujesz od tej rozmowy.

Moje odpowiedzi

Specjalista, z którym chcę porozmawiać: _____
Główny temat rozmowy: _____

Trzy sygnały lub objawy:

Kiedy się nasilają? _____ Co
pomaga? _____ Co nie
pomaga? _____

Moje pytania:

Czego potrzebuje od tej rozmowy?

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak mogę opisać swoje doświadczenie tak, aby czuć więcej jasności i wsparcia?”

PYTANIE DO REFLEKSJI

„Jak mogę opisać swoje doświadczenie tak, aby czuć więcej jasności i wsparcia?”

Słownik prostych pojęć

Cel: Wyjaśnić najważniejsze pojęcia używane w workbooku prostym, dostępnym językiem, aby użytkownik mógł wracać do nich podczas pracy własnej lub sesji.

Krótkie wyjaśnienie: Nie trzeba znać specjalistycznego języka, aby rozumieć swój układ nerwowy. Proste definicje pomagają nazwać doświadczenie bez oceniania siebie i bez poczucia zagubienia.

Treść główna: Układ nerwowy: system w ciele, który pomaga odbierać bodźce, reagować na stres, rozpoznawać bezpieczeństwo, odpoczywać, mobilizować się i chronić.

Regulacja: stan większej stabilności, w którym osoba ma choć trochę dostępu do oddechu, wyboru, myślenia, kontaktu i ciała.

Pobudzenie: stan mobilizacji, alarmu lub wysokiej energii. Może pojawić się napięcie, szybki oddech, gonitwa myśli, lęk, złość lub potrzeba działania.

Zamrożenie: reakcja ochronna, w której ciało może zastygać, tracić dostęp do ruchu, słów, decyzji lub energii.

Odcięcie: stan, w którym osoba czuje mniej kontaktu z ciałem, emocjami, potrzebami, otoczeniem lub sobą.

Przeciążenie: moment, w którym bodźców, emocji, zadań, presji lub napięcia jest za dużo dla aktualnych zasobów układu nerwowego.

Zasób: coś, co pomaga ciału poczuć choć trochę więcej bezpieczeństwa, podparcia, kontaktu, ulgi lub wyboru.

Uziemienie: powrót do teraźniejszości przez stopy, ciało, oddech, przedmiot, zmysły lub otoczenie.

Strona refleksji końcowej

Cel: Pomóc użytkownikowi podsumować najważniejsze odkrycia z workbooka i zauważyć, co zmieniło się w sposobie rozumienia własnego układu nerwowego.

Krótkie wyjaśnienie: Refleksja końcowa nie służy sprawdzeniu, czy wszystko zostało wykonane idealnie. Służy zauważeniu, co stało się bardziej jasne: sygnały ciała, stany układu nerwowego, granice, zasoby, potrzeby i małe kroki powrotu.

Instrukcja krok po kroku:

Wróć myślą do stron, które były dla Ciebie najważniejsze.

Zapisz trzy rzeczy, które lepiej rozumiesz o swoim układzie nerwowym.

Zapisz jeden sygnał ciała, który chcesz dalej obserwować.

Zapisz jeden zasób, który okazał się pomocny.

Zapisz jedną granicę lub potrzebę, którą chcesz bardziej szanować.

Zapisz jedno pytanie, z którym chcesz zostać.

Zakończ zdaniem łagodności wobec siebie.

Pola HTML do wypełnienia: Trzy rzeczy, które lepiej rozumiem:

Sygnał ciała, który chcę obserwować: _____ Zasób, który mi pomaga: _____
 _____ Granica lub potrzeba, którą chcę szanować: _____ Pytanie, z
 którym chcę zostać: _____ Moje zdanie łagodności: _____

Moja mapa dalszej praktyki

Cel: Pomóc użytkownikowi stworzyć prosty plan kontynuowania obserwacji układu nerwowego po zakończeniu workbooka.

Krótkie wyjaśnienie: Zrozumienie układu nerwowego pogłębia się przez powtarzanie małych obserwacji. Nie trzeba codziennie wykonywać wielu ćwiczeń. Wystarczy wybrać kilka punktów praktyki: sygnał do obserwacji, zasób do wzmacniania, granicę do szanowania i sposób powrotu do teraźniejszości.

Instrukcja krok po kroku:

Wybierz jeden sygnał ciała do obserwacji w kolejnym tygodniu.

Wybierz jeden zasób, który chcesz regularnie wzmacniać.

Wybierz jedno ćwiczenie powrotu do teraźniejszości.

Wybierz jedną granicę lub potrzebę do większego szanowania.

Zapisz, kiedy będziesz robić krótką praktykę.

Zapisz, co może pomóc Ci pamiętać o praktyce.

Zapisz, kiedy warto wrócić do tego workbooka.

Pola HTML do wypełnienia: Sygnał ciała do obserwacji: _____ Zasób do wzmacniania: _____ Ćwiczenie powrotu do teraźniejszości: _____ Granica lub potrzeba do szanowania: _____ Kiedy będę praktykować? _____ Co pomoże mi pamiętać? _____ Kiedy wrócę do workbooka? _____

Zamknięcie i dalszy rozwój

Cel: Zakończyć workbook w sposób wspierający, integrujący i zachęcający do dalszej, łagodnej praktyki poznawania układu nerwowego.

Krótkie wyjaśnienie: Zakończenie tego workbooka nie oznacza końca procesu. To początek bardziej świadomej relacji z własnym ciałem, reakcjami, granicami, zasobami i potrzebami.

Treść główna: Twój układ nerwowy nie jest problemem do naprawienia. Jest systemem, który przez całe życie uczył się chronić, reagować, przewidywać, mobilizować, wycofywać i szukać bezpieczeństwa. Niektóre reakcje mogą być trudne. Niektóre mogą wydawać się przesadne. Niektóre mogą być niezrozumiałe. Ale każda z nich może stać się informacją.

Ten workbook miał pomóc Ci zauważyć, jak ciało mówi: „jest dobrze”, „jest za dużo”, „potrzebuję przestrzeni”, „potrzebuję kontaktu”, „potrzebuję ruchu”, „potrzebuję odpoczynku” albo „potrzebuję wsparcia”. Im lepiej rozumiesz te sygnały, tym łatwiej wybierać małe kroki zamiast walczyć ze sobą.

Nie musisz pamiętać wszystkiego. Wystarczy, że zabierzesz ze sobą kilka rzeczy: jeden sygnał ciała, jeden zasób, jedną granicę, jedno zdanie bezpieczeństwa i jeden sposób powrotu do teraźniejszości.

Zdanie zamykające: „Mogę uczyć się mojego układu nerwowego powoli, z ciekawością i bez przemocy wobec siebie.”

Pola HTML do wypełnienia: Z tego workbooka zabieram: _____ Mój najważniejszy zasób: _____ Moje zdanie bezpieczeństwa: _____ Mój następny mały krok: _____