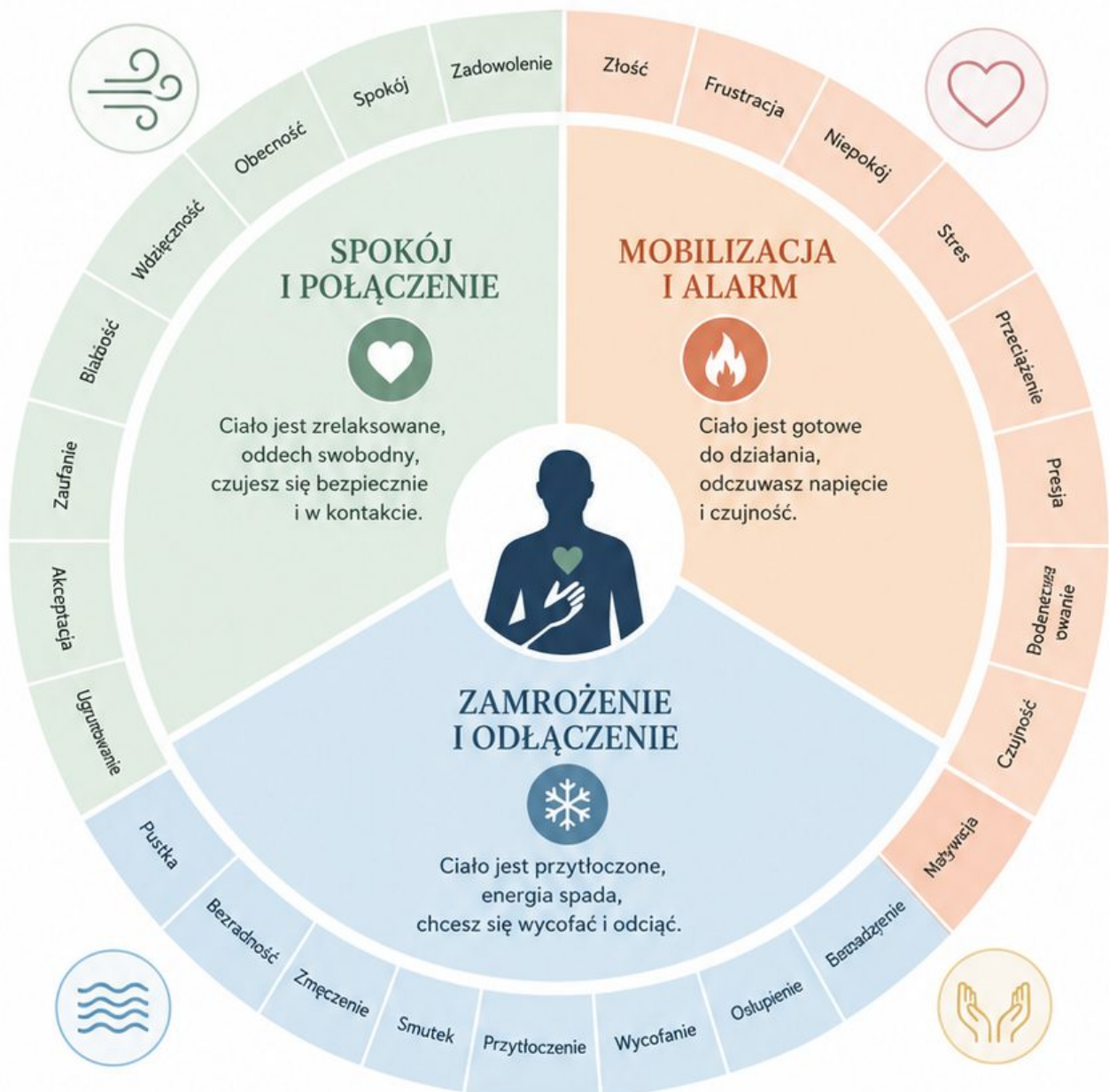


Bonus 1: Koło Regulacji Układu Nerwowego

Odkryj, czego potrzebuje Twój układ nerwowy,
aby łagodnie wrócić do spokoju w zależności
od Twoich emocji i sygnałów z ciała.

*Wizualne narzędzie do rozpoznawania swojego stanu
i wybierania odpowiedniej praktyki regulacyjnej.*





Ważna informacja

© 2026 Bonus 1: Koło Regulacji Układu Nerwowego.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i służy wspieraniu samoobserwacji oraz codziennych praktyk regulacyjnych.

Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani zamiennika indywidualnej pomocy specjalisty.

Ćwiczenia wykonuj łagodnie i bez zmuszania się.

Możesz przerwać każdą praktykę, która zwiększa dyskomfort, wywołuje zawroty głowy, nasila panikę lub sprawia, że czujesz się mniej bezpiecznie.

W przypadku silnego lub utrzymującego się cierpienia, objawów traumy, myśli o zrobieniu sobie krzywdy albo nagłego zagrożenia zdrowia skontaktuj się z odpowiednim specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.



**Twoje bezpieczeństwo
jest ważniejsze niż wykonanie
ćwiczenia do końca**





Spis treści



Wprowadzenie — 03



MODUŁ 1 — Jak korzystać z Koła Regulacji Układu Nerwowego 04

Czym jest regulacja układu nerwowego	05
Jak korzystać z koła krok po kroku	06
Zasady bezpieczeństwa i łagodnego podejścia	07



MODUŁ 2 — Rozpoznawanie swojego aktualnego stanu 08

Trzy główne strefy układu nerwowego	09
Strefa spokoju i połączenia	10
Strefa mobilizacji i alarmu	11
Strefa zamrożenia i odłączenia	12
Sygnały wysyłane przez ciało	13
Emocje, myśli i zachowania	14
Mój szybki test aktualnego stanu	15



MODUŁ 3 — Główne Koło Regulacji 16

Pełne Koło Regulacji Układu Nerwowego	17
Jak odczytywać poszczególne warstwy koła	18
Koło emocji i sygnałów z ciała	19
Koło potrzeb układu nerwowego	20
Koło bezpiecznych działań regulacyjnych	21



MODUŁ 4 — Praktyki dopasowane do stanu 22

Co robić w stanie silnego pobudzenia	23
Co robić w stanie zamrożenia lub odłączenia	24
Co robić w stanie napięcia i niepokoju	25
Co robić, gdy trudno rozpoznać swój stan	26



MODUŁ 5 — Osobisty plan regulacji 27

Moja osobista mapa regulacji	28
Kieszonkowa karta szybkiego powrotu do równowagi	29

Zaczynij od zauważenia, nie od naprawiania

Twój układ nerwowy przez cały czas sprawdza, czy jesteś bezpiecznie. Czasami pobudza Cię do działania, czasami pomaga odpocząć, a czasami ogranicza energię, aby Cię chronić.

Żaden z tych stanów nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. Są to naturalne reakcje organizmu.

To koło pomoże Ci zatrzymać się i zadać sobie trzy proste pytania:

1. Co teraz czuję?
2. Co zauważam w swoim ciele?
3. Czego mogę potrzebować w tej chwili?

Nie musisz od razu osiągać pełnego spokoju. Czasami sukcesem będzie zmniejszenie napięcia tylko o jeden poziom. Innym razem będzie nim zauważenie, że potrzebujesz przerwy, ruchu, kontaktu z kimś bezpiecznym albo profesjonalnego wsparcia.

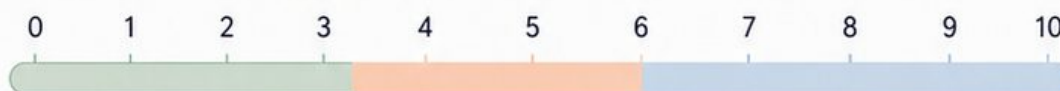
Przechodź przez materiał we własnym tempie. Nie oceniaj swoich odpowiedzi. Obserwuj je z ciekawością i życzliwością.



Zanim przejdziesz dalej, oceń swój obecny poziom napięcia od 0 do 10.

0 — czuję się spokojnie i bezpiecznie

10 — czuję skrajne napięcie lub przeciążenie



Mój poziom teraz: ____



Nie muszę zmieniać wszystkiego naraz.
Mogę zacząć od jednego małego kroku.



MODUŁ 1

Jak korzystać z Koła Regulacji Układu Nerwowego

Najpierw zauważ. Następnie nazwij. Dopiero potem wybierz działanie.



Regulacja nie oznacza ciągłego spokoju

Układ nerwowy pomaga Twojemu organizmowi reagować na to, co dzieje się wewnątrz Ciebie i wokół Ciebie. Wpływa między innymi na oddech, napięcie mięśni, rytm serca, poziom energii, uwagę oraz gotowość do działania.

Regulacja oznacza, że potrafisz przechodzić między aktywnością, odpoczynkiem i kontaktem z innymi bez długotrwałego utknięcia w skrajnym pobudzeniu albo odłączeniu.

Nie chodzi o to, aby nigdy nie czuć stresu. Stres może być potrzebny, gdy musisz szybko zareagować, wykonać zadanie lub ochronić siebie.

Trudność pojawia się wtedy, gdy reakcja alarmowa utrzymuje się mimo braku bezpośredniego zagrożenia albo gdy organizm zbyt długo pozostaje bez energii i kontaktu.



Regulacja — proces, w którym organizm dostosowuje poziom pobudzenia do aktualnej sytuacji.



ZA MAŁO ENERGII

Mogę czuć odrętwienie, ciężkość lub odłączenie.



WYSTARCZAJĄCO ENERGII

Mogę myśleć, czuć, działać i pozostawać w kontakcie.



ZA DUŻO ENERGII

Mogę czuć napięcie, niepokój, złość lub silną potrzebę działania.



Sytuacja: Otrzymujesz niepokojącą wiadomość.



Reakcja automatyczna: Serce przyspiesza, ciało się napina, myśli biegną bardzo szybko.



Regulacja: Zauważasz reakcję, opierasz stopy o podłogę, rozglądasz się po pomieszczeniu i wybierasz jeden spokojny wydech dłuższy niż wdech.

Pięć kroków korzystania z koła

1



KROK 1 — ZATRZYMAJ SIĘ

Zrób krótką pauzę. Nie zmuszaj się do zamykania oczu. Możesz patrzeć na spokojny, neutralny punkt przed sobą.

2



KROK 2 — ZAUWAŻ CIAŁO

Sprawdź oddech, napięcie mięśni, temperaturę, poziom energii, bicie serca i potrzebę ruchu. Nie musisz analizować wszystkiego. Wybierz jeden najbardziej wyraźny sygnał.

3



KROK 3 — NAZWIJ STAN

- spójność i połączenie,
- mobilizacja i alarm,
- zamrożenie i odłączenie.

4



KROK 4 — ROZPOZNAJ POTRZEBĘ

Zapytaj: Czy potrzebuję uspokojenia, bezpiecznego ruchu, odpoczynku, orientacji w otoczeniu, kontaktu z drugą osobą czy profesjonalnego wsparcia?

5



KROK 5 — WYBIERZ JEDNĄ PRAKTYKĘ

Wybierz najłagodniejsze działanie, które wydaje się możliwe. Wykonaj je przez 30–90 sekund. Następnie ponownie sprawdź swój stan.



- ♥ Czy napięcie zmieniło się choć trochę?
- ♥ Czy czuję więcej kontaktu z ciałem?
- ♥ Czy łatwiej mi zauważyć otoczenie?
- ♥ Czy potrzebuję innego rodzaju wsparcia?

== Jedna łagodna praktyka jest lepsza niż wiele ćwiczeń wykonywanych pod presją. ==

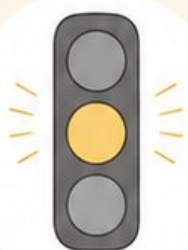
Twoje ciało ma prawo powiedzieć „stop”

Uważaj na sygnały swojego ciała. One wiedzą,
kiedy jest bezpiecznie, a kiedy potrzebujesz się zatrzymać.



ZIELONE ŚWIATŁO – MOGĘ KONTYNUOWAĆ

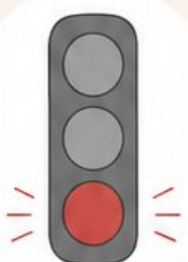
- Ćwiczenie jest neutralne lub lekko wspierające.
- Nadal zauważam otoczenie.
- Mogę swobodnie przerwać.
- Napięcie pozostaje podobne lub powoli się zmniejsza.



ŻÓLTE ŚWIATŁO – ZWALNIAM I MODYFIKUJĘ

- Czuję rosnący dyskomfort.
- Trudniej mi skupić wzrok lub myśli.
- Oddech staje się nienaturalnie wymuszony.
- Czuję presję, aby wykonać ćwiczenie idealnie.

***Co mogę zrobić:** Otworzyć oczy, skrócić praktykę, zmniejszyć intensywność, zmienić pozycję lub spojrzeć na neutralny przedmiot.*



CZERWONE ŚWIATŁO – PRZERYWAM

- Pojawia się silna panika, zawroty głowy lub poczucie utraty kontroli.
- Czuję nagłe odłączenie od otoczenia.
- Wracają intensywne obrazy lub wspomnienia.
- Czuję się mniej bezpiecznie niż przed ćwiczeniem.

***Co mogę zrobić:** Przerwać praktykę, rozejrzeć się, nazwać pięć przedmiotów w otoczeniu, oprzeć stopy o stabilne podłoże i skontaktować się z zaufaną osobą lub specjalistą.*



Nigdy nie musisz zamykać oczu, pogłębiać oddechu
ani pozostawać w niewygodnej pozycji.

Regulacja opiera się na wyborze, nie na przymusie.

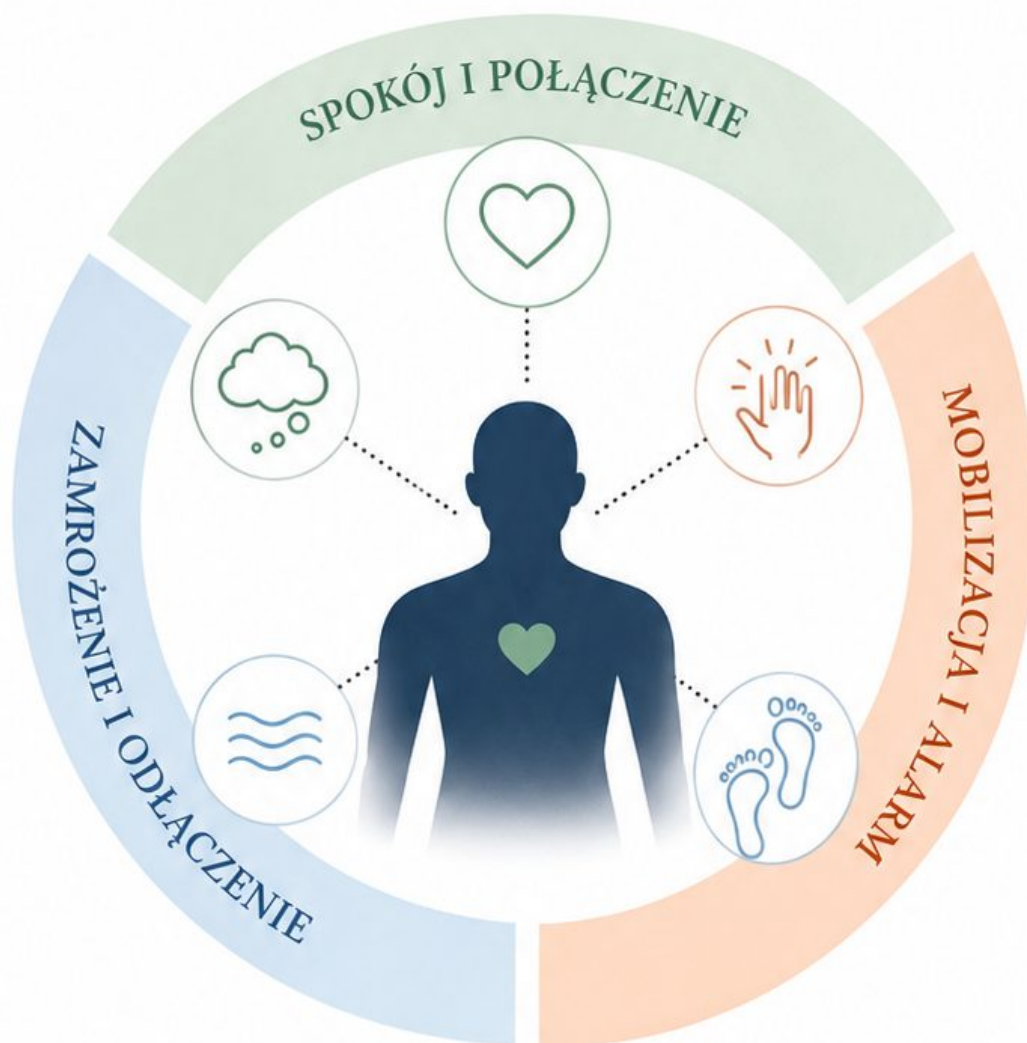


Mój sygnał, że warto zwolnić lub przerwać: _____



MODUŁ 2

Rozpoznawanie swojego aktualnego stanu



— ♥ —
To, co czujesz, jest informacją — nie wyrokiem.

W której strefie jestem teraz?



1. STREFA SPOKOJU I POŁĄCZENIA

Mogę czuć się wystarczająco bezpiecznie, aby myśleć, rozmawiać, odpoczywać, uczyć się i podejmować decyzje.

- swobodniejszy oddech,
- elastyczna uwaga,
- dostęp do różnych emocji,
- możliwość kontaktu z innymi,
- stabilny lub naturalnie zmienny poziom energii.



2. STREFA MOBILIZACJI I ALARMU

Organizm przygotowuje się do działania, walki, ucieczki albo szybkiego rozwiązania problemu.

- szybsze bicie serca,
- napięte mięśnie,
- niepokój, złość lub drażliwość,
- gonitwa myśli,
- trudność w zatrzymaniu się,
- silna potrzeba działania lub ucieczki.



3. STREFA ZAMROŻENIA I ODŁĄCZENIA

Organizm ogranicza energię albo kontakt z doświadczeniem, gdy sytuacja wydaje się zbyt trudna, przytłaczająca lub niemożliwa do rozwiązania.

- ciężkość lub brak energii,
- odrętwienie, pustka lub dystans,
- spowolnienie myśli,
- trudność w rozpoczęciu działania,
- chęć ukrycia się lub wycofania,
- poczucie, że wszystko jest zbyt odległe.



Możesz jednocześnie czuć pobudzenie i odłączenie, na przykład mieć szybkie myśli, ale ciężkie ciało. Koło ma pomóc Ci znaleźć najbardziej dominującą potrzebę, a nie przypisać Ci sztywną etykietę.

Najbardziej rozpoznaję teraz:

- ☐ spokój i połączenie
- ☐ mobilizację i alarm
- ☐ zamrożenie i odłączenie
- ☐ połączenie kilku stref
- ☐ jeszcze nie wiem

Jeden stan może pojawiać się na kilka sposobów

Aby lepiej się regulować, warto rozróżniać emocję, myśl, sygnał z ciała i zachowanie.



EMOCJA

To odczuwana reakcja, na przykład strach, złość, smutek, radość, wstyd lub bezradność.



MYŚL

To zdanie, obraz, przewidywanie albo interpretacja pojawiająca się w umyśle.



SYGNAŁ Z CIAŁA

To fizyczne odczucie, takie jak napięcie, gorąco, drżenie, ciężkość albo przyspieszone bicie serca.



ZACHOWANIE

To działanie, które podejmujesz lub którego unikasz.

Przykład 1 — Mobilizacja



Sytuacja:
Ktoś długo nie odpowiada na ważną wiadomość.



Emocja:
Niepokój.



Myśl:
Na pewno wydarzyło się coś złego.



Sygnał z ciała:
Napięta klatka piersiowa i szybkie bicie serca.



Zachowanie:
Wielokrotne sprawdzanie telefonu.

Przykład 2 — Zamrożenie



Sytuacja:
Otrzymujesz wiele zadań naraz.



Emocja:
Bezradność.



Myśl:
Nie dam rady zacząć.



Sygnał z ciała:
Ciężkość w ramionach i brak energii.



Zachowanie:
Unikanie otwarcia listy zadań.

Przykład 3 — Regulacja



Sytuacja:
Czujesz napięcie przed rozmową.



Emocja:
Strach.



Myśl:
Ta rozmowa może być trudna.



Sygnał z ciała:
Ściśnięty brzuch.



Zachowanie wspierające:
Opierasz stopy o podłogę, przygotowujesz pierwsze zdanie i prosisz o krótką przerwę, gdy jej potrzebujesz.

MOJA SYTUACJA

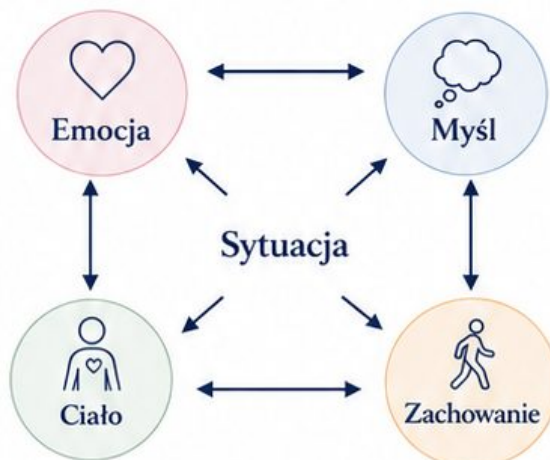
Co się wydarzyło?

Jaką emocję rozpoznaję?

Jaka myśl się pojawiła?

Co zauważam w ciele?

Co zrobiłem lub zrobiłam?



Myśl nie zawsze jest faktem.
Emocja jest prawdziwym doświadczeniem,
ale nie zawsze dokładnie opisuje
aktualne zagrożenie.

Kiedy organizm przygotowuje się do działania

W tej strefie organizm zachowuje się tak, jakby trzeba było natychmiast coś zrobić.

Reakcja może pojawić się w odpowiedzi na realne zagrożenie, konflikt, presję, nadmiar bodźców, niepewność, trudne wspomnienie albo myśl o tym, co może się wydarzyć.



SYGNAŁY W CIELE

- szybkie lub mocne bicie serca
- płytki, przyspieszony albo zatrzymywany oddech
- napięcie szczęki, barków, brzucha lub dłoni
- uczucie gorąca, drżenie albo potliwość
- trudność w pozostaniu bez ruchu
- zawężony wzrok i skupienie na potencjalnym zagrożeniu



EMOCJE

- niepokój, strach, złość, irytacja, niecierpliwość, panika, poczucie presji.



MYŚLI

- „Muszę zrobić coś natychmiast.”
- „Zaraz wydarzy się coś złego.”
- „Nie dam rady.”
- „Nikt mnie nie rozumie.”
- „Muszę odzyskać kontrolę.”
- „Nie mogę popełnić błędu.”



ZACHOWANIA

- szybkie mówienie, podnoszenie głosu, przerywanie innym
- kompulsywne sprawdzanie
- chodzenie w kółko, uciekanie od sytuacji
- nadmierne analizowanie
- impulsywne działanie



Mobilizacja – zwiększenie energii organizmu w celu przygotowania się do działania ochronnego.

WALKA



Możesz odczuwać złość, zaciskać dłonie, podnosić głos albo silnie bronić swojego stanowiska.



UCIECZKA



Możesz czuć potrzebę opuszczenia miejsca, zakończenia rozmowy, uniknięcia zadania albo ciągłego pozostawania w ruchu.



ZATRZYMAJ SIĘ I ZAUWAŻ

Czy moja energia chce teraz bardziej walczyć, uciekać, przyspieszyć czy odzyskać kontrolę?



**Twoja reakcja nie jest Twoim charakterem.
Jest próbą ochrony podjętą przez organizm.**

Kiedy organizm ogranicza energię, aby Cię chronić

W tej strefie organizm może zmniejszać energię, kontakt z emocjami lub zdolność do działania.

Możesz jednocześnie wiedzieć, co należy zrobić, i nie być w stanie rozpocząć.
Możesz również wykonywać codzienne czynności automatycznie, ale czuć się nieobecnie.



SYGNAŁY W CIELE

- ciężkość kończyn
- bardzo mało energii
- płytki lub ledwo zauważalny oddech
- zimne dłonie albo stopy
- odrętwienie lub brak wyraźnych doznań
- spowolnienie ruchów
- poczucie oddalenia od własnego ciała



EMOCJE

- pustka
- bezradność
- smutek
- wstyd
- rezygnacja
- odłączenie od emocji
- poczucie osamotnienia



MYŚLI

- „To nie ma sensu.”
- „Nie mam siły.”
- „Nic nie czuję.”
- „Chcę zniknąć albo schować się.”
- „Wszystko jest zbyt trudne.”
- „Nie wiem, od czego zacząć.”



ZACHOWANIA

- wycofanie z kontaktu
- odkładanie prostych czynności
- pozostawianie długo w jednej pozycji
- mechaniczne wykonywanie zadań
- trudność w odpowiadaniu
- nadmierne spanie lub bezwładne leżenie
- unikanie podejmowania decyzji



Zamrożenie — reakcja ochronna, w której działanie zostaje zahamowane mimo obecności napięcia lub zagrożenia.



Odłączenie — zmniejszenie kontaktu z ciałem, emocjami, otoczeniem albo poczuciem własnej obecności.



Odpoczynek zwykle stopniowo przywraca energię. Odłączenie często wiąże się z poczuciem pustki, bezsilności lub braku kontaktu, a samo dłuższe leżenie nie zawsze przynosi ulgę.

MINI-CHECKLISTA

- ☐ Czuję ciężar w ciele.
- ☐ Trudno mi rozpocząć działanie.
- ☐ Czuję się daleko od siebie lub otoczenia.
- ☐ Potrzebuję bardzo łagodnego ruchu albo kontaktu z czymś konkretnym.
- ☐ Nie rozpoznaję tego stanu.



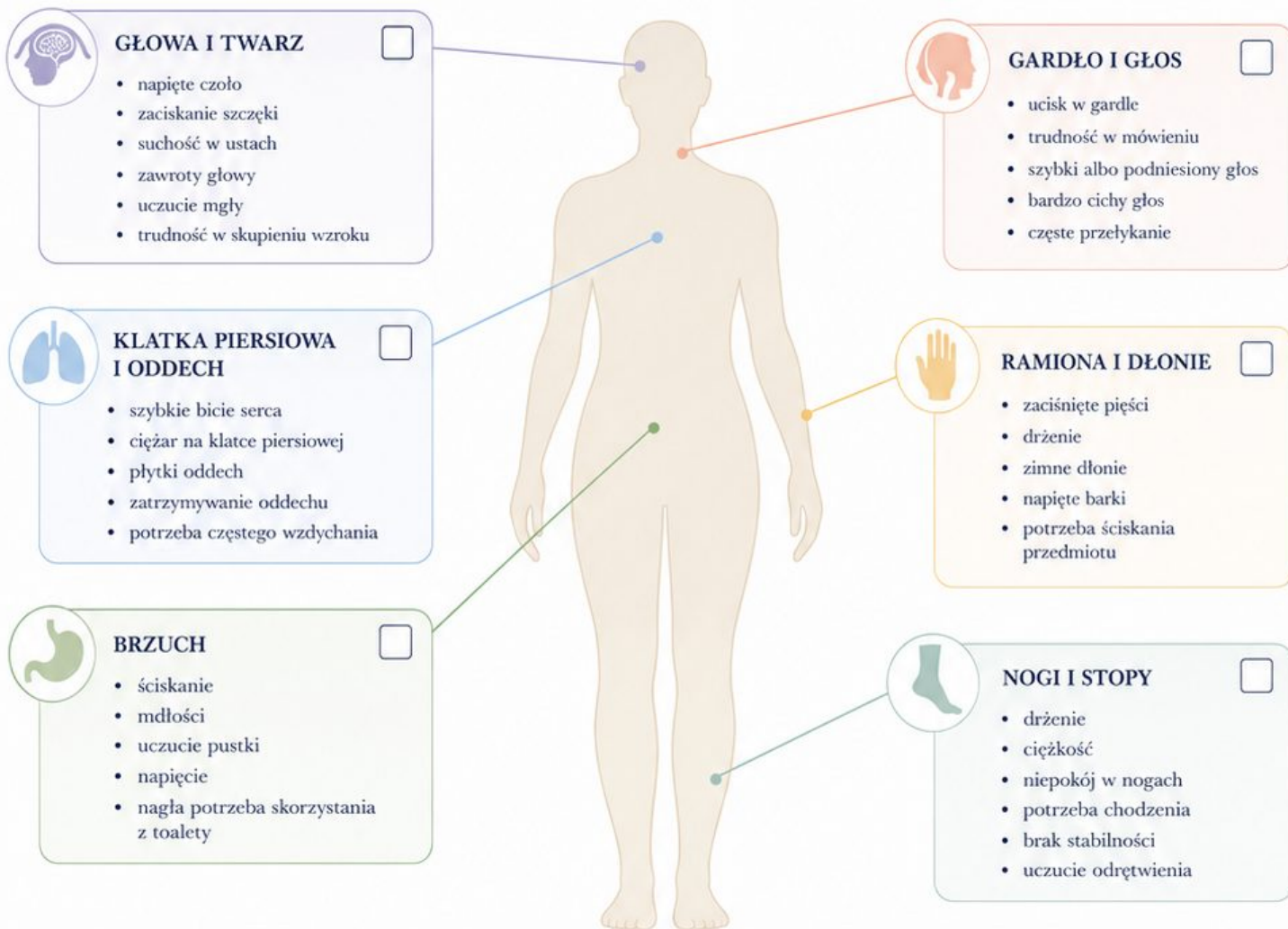
Nie musisz zmuszać się do dużego działania.
W tej strefie najbezpieczniejszy może być bardzo mały krok.



Ciało często zauważa zmianę jako pierwsze

Sygnaly z ciała mogą pomóc Ci rozpoznać stan układu nerwowego, zanim emocja stanie się bardzo intensywna.

Nie musisz czuć wszystkich wymienionych sygnałów.
Każdy organizm reaguje inaczej.



GŁOWA I TWARZ ☐

- napięte czoło
- zaciskanie szczęki
- suchość w ustach
- zawroty głowy
- uczucie mgły
- trudność w skupieniu wzroku

GARDŁO I GŁOS ☐

- ucisk w gardle
- trudność w mówieniu
- szybki albo podniesiony głos
- bardzo cichy głos
- częste przełykanie

KLATKA PIERSIOWA I ODDECH ☐

- szybkie bicie serca
- ciężar na klatce piersiowej
- płytki oddech
- zatrzymywanie oddechu
- potrzeba częstego wzdychania

RAMIONA I DŁONIE ☐

- zaciśnięte pięści
- drżenie
- zimne dłonie
- napięte barki
- potrzeba ściskania przedmiotu

BRZUCH ☐

- ściskanie
- mdłości
- uczucie pustki
- napięcie
- nagła potrzeba skorzystania z toalety

NOGI I STOPY ☐

- drżenie
- ciężkość
- niepokój w nogach
- potrzeba chodzenia
- brak stabilności
- uczucie odrętwienia



Nie pytaj od razu: *Dlaczego tak się czuję?*
Najpierw zapytaj:

- Gdzie zauważam najsilniejszy sygnał?
- Czy jest to napięcie, ciężkość, ciepło, zimno, ruch czy brak czucia?
- Czy sygnał pozostaje taki sam, czy się zmienia?



Mój najbardziej wyraźny sygnał teraz:

Miejsce w ciele: _____

Rodzaj odczucia: _____

Natężenie od 0 do 10: _____



Obserwacja nie wymaga zmiany. Możesz najpierw tylko zauważyć.

Kiedy czuję wystarczająco dużo bezpieczeństwa

W tej strefie możesz odczuwać spokój, ciekawość, radość, smutek, złość lub zmęczenie, ale emocje nie przejmują całkowicie kontroli nad Twoim działaniem.

Twój organizm nie musi być idealnie rozluźniony. Możesz odczuwać lekkie napięcie i nadal pozostawać w kontakcie ze sobą oraz otoczeniem.



SYGNAŁY W CIELE

- oddech płynie swobodnie lub naturalnie się zmienia
- mięśnie mogą się napinać i rozluźniać
- wzrok obejmuje większą część otoczenia
- głos jest dostępny i stosunkowo stabilny
- temperatura ciała jest komfortowa
- możesz zauważyć głód, pragnienie, zmęczenie lub potrzebę ruchu



EMOCJE

- spokój
- ciekawość
- wdzięczność
- łagodna radość
- zdrowy smutek
- złość, którą można wyrazić bez utraty kontroli



MYŚLI

- Mogę zastanowić się przed reakcją.
- Widzę więcej niż jedno możliwe rozwiązanie.
- Potrafię odróżnić fakt od obawy.
- Mogę zmienić zdanie po otrzymaniu nowych informacji.

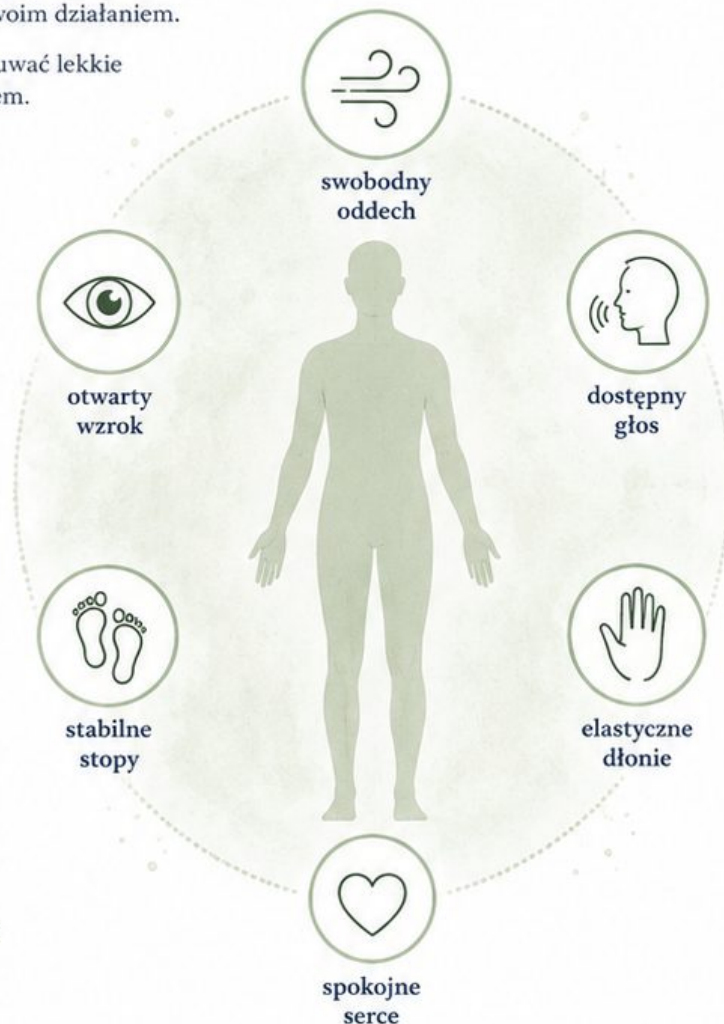


ZACHOWANIA

- proszenie o pomoc
- stawianie granic
- odpoczywanie bez silnego poczucia winy
- uczenie się i planowanie
- prowadzenie rozmowy
- podejmowanie małych decyzji



Strefa spokoju i połączenia jest czasem nazywana **strefą tolerancji**. Jest to zakres pobudzenia, w którym możesz doświadczać emocji i jednocześnie zachować wystarczający dostęp do myślenia, wyboru i kontaktu.



*Regulacja nie oznacza braku emocji.
Oznacza możliwość pozostania przy sobie
również wtedy, gdy emocje się pojawiają.*



Pomyśl o chwili, w której czułeś lub czułaś się wystarczająco bezpiecznie.

Co wtedy zauważało Twoje ciało?

Co pomagało Ci pozostać w kontakcie ze sobą?

Zatrzymaj się i sprawdź, czego potrzebujesz

1

JAKI JEST MÓJ POZIOM ENERGII?

- ☐ Bardzo niski
- ☐ Niski
- ☐ Umiarkowany
- ☐ Wysoki
- ☐ Bardzo wysoki

2

JAK ODCZUWAM SWOJE CIAŁO?

- ☐ Stabilnie i wystarczająco swobodnie
- ☐ Napięte, gorące lub gotowe do działania
- ☐ Ciężkie, odrętwiałe albo odległe
- ☐ Jednocześnie napięte i odłączone
- ☐ Trudno mi to rozpoznać

3

JAK DZIAŁA TERAZ MÓJ UMYŚŁ?

- ☐ Mogę myśleć elastycznie
- ☐ Myśli są szybkie i powtarzalne
- ☐ Trudno mi myśleć lub podejmować decyzje
- ☐ Skupiam się wyłącznie na zagrożeniu
- ☐ Czuję pustkę albo mgłę

4

JAKI MAM KONTAKT Z OTOCZENIEM?

- ☐ Widzę i słyszę otoczenie bez większej trudności
- ☐ Szukam zagrożenia albo trudno mi oderwać uwagę
- ☐ Czuję się daleko od miejsca, w którym jestem
- ☐ Chcę natychmiast wyjść lub się ukryć
- ☐ Nie wiem

5

JAKA POTRZEBA JEST NAJSILNIEJSZA?

- ☐ Utrzymanie obecnego spokoju
- ☐ Zmniejszenie nadmiaru energii
- ☐ Łagodny powrót do kontaktu i energii
- ☐ Bezpieczny ruch
- ☐ Odpoczynek
- ☐ Kontakt z zaufaną osobą
- ☐ Profesjonalne wsparcie
- ☐ Jeszcze nie wiem

JAK INTERPRETOWAĆ WYNIKI?



Najwięcej odpowiedzi związanych ze stabilnością: Prawdopodobnie znajdujesz się w strefie spokoju i połączenia. Możesz wybrać praktykę, która pomoże Ci utrzymać ten stan.



Najwięcej odpowiedzi związanych z napięciem, pośpiechem lub alarmem: Prawdopodobnie dominuje mobilizacja. Potrzebujesz praktyki, która zmniejszy nadmiar energii bez wymuszania bezruchu.



Najwięcej odpowiedzi związanych z ciężkością, pustką lub odłączeniem: Prawdopodobnie dominuje zamrożenie albo odłączenie. Potrzebujesz łagodnej orientacji, kontaktu z otoczeniem lub niewielkiej dawki bezpiecznego ruchu.



Odpowiedzi mieszane: Twój stan może zawierać elementy kilku stref. Wybierz potrzebę, która jest teraz najbardziej wyraźna.

↓
**STREFA SPOKOJU
I POŁĄCZENIA**

↓
**STREFA MOBILIZACJI
I ALARMU**

↓
**STREFA ZAMROŻENIA
I ODŁĄCZENIA**

Mój dominujący stan teraz: _____

Jedna potrzeba, którą wybieram: _____

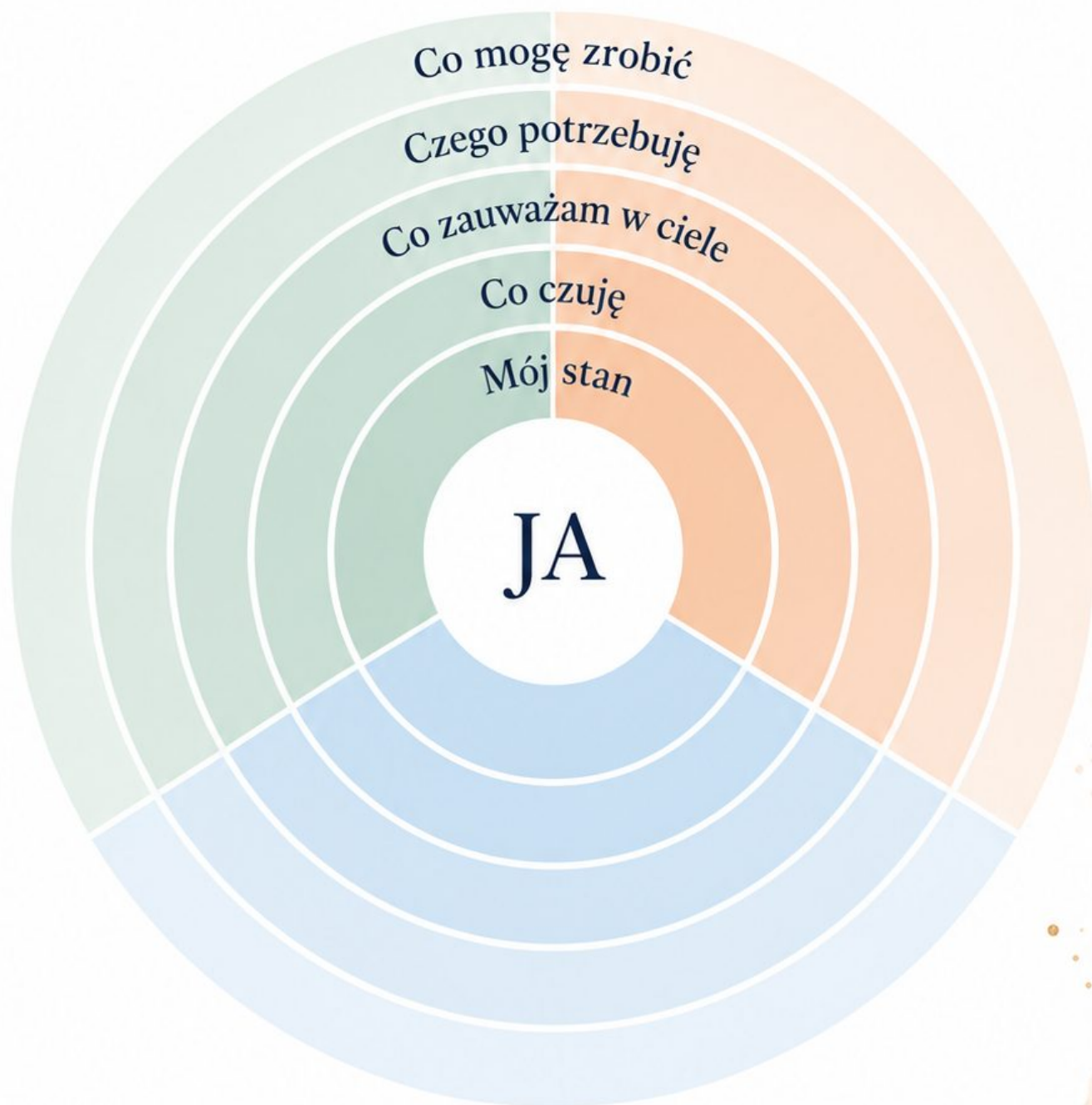


Ten test nie nadaje etykiety. Pomaga wybrać kolejny bezpieczny krok.

MODUŁ 3

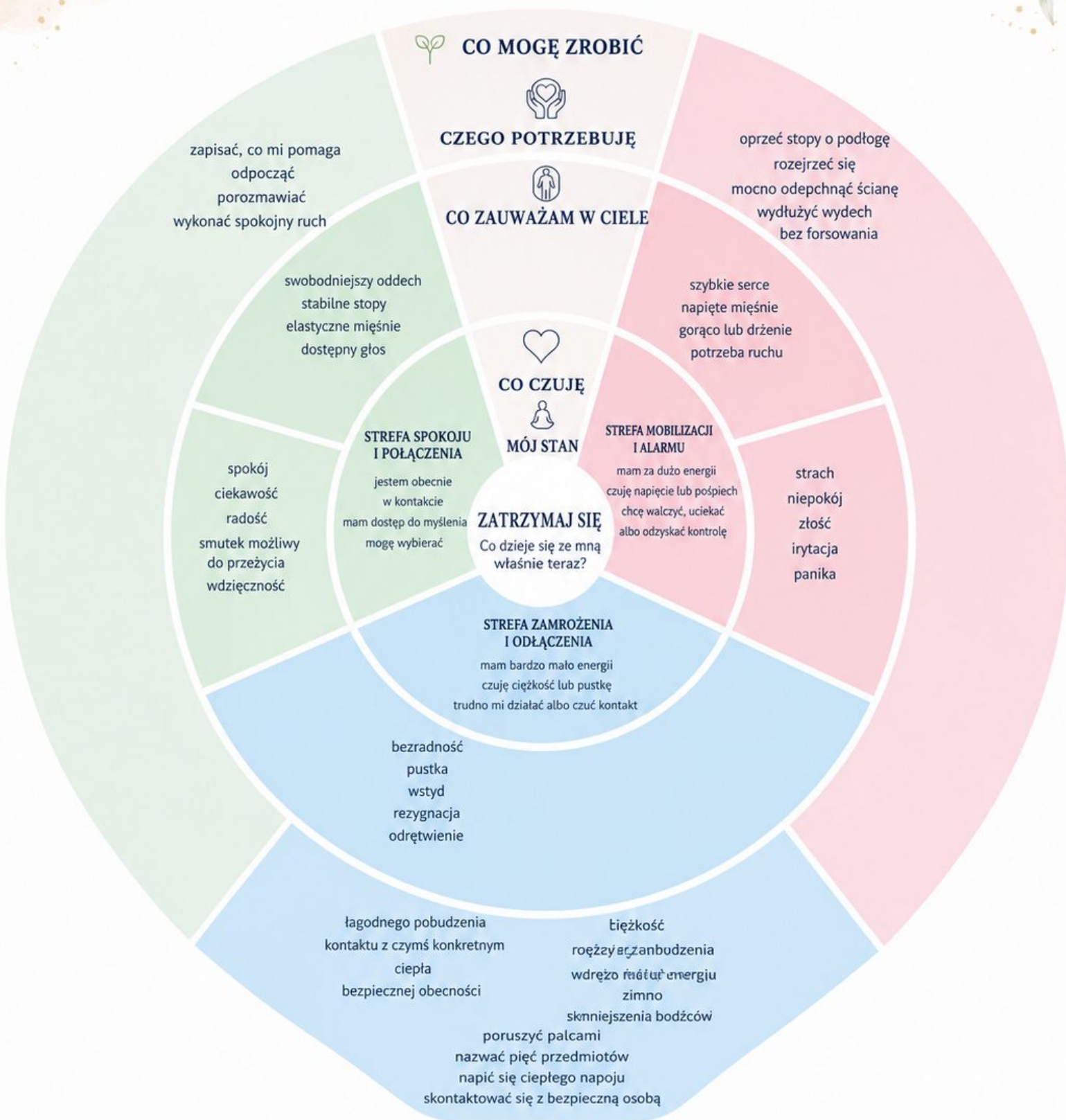
Główne Koło Regulacji

Rozpoznaj stan. Odkryj potrzebę. Wybierz wspierające działanie.



Nie szukaj idealnej odpowiedzi.
Wybierz tę, która jest najbliższa Twojemu doświadczeniu.

Moje Koło Regulacji



Zacznij od środka. Przesuwaj wzrok od wewnętrznego pierścienia na zewnątrz. W każdej warstwie wybierz jedno określenie, które najlepiej pasuje do tej chwili.

Od środka do bezpiecznego działania

Jak czytać koło regulacji w pięciu warstwach.



PRZYKŁAD ODCZYTU KOŁA

Mój stan: Mobilizacja i alarm.

Emocja: Niepokój.

Sygnał z ciała: Napięta klatka piersiowa i szybki oddech.

Potrzeba: Więcej orientacji i mniej bodźców.

Działanie: Odkładam telefon ekranem w dół, patrzę na pięć stabilnych przedmiotów i opieram stopy o podłogę.



WAŻNE

Nie wybieraj automatycznie głębokiego oddychania dla każdego stanu.

Dla niektórych osób skupienie na oddechu może zwiększać dyskomfort.

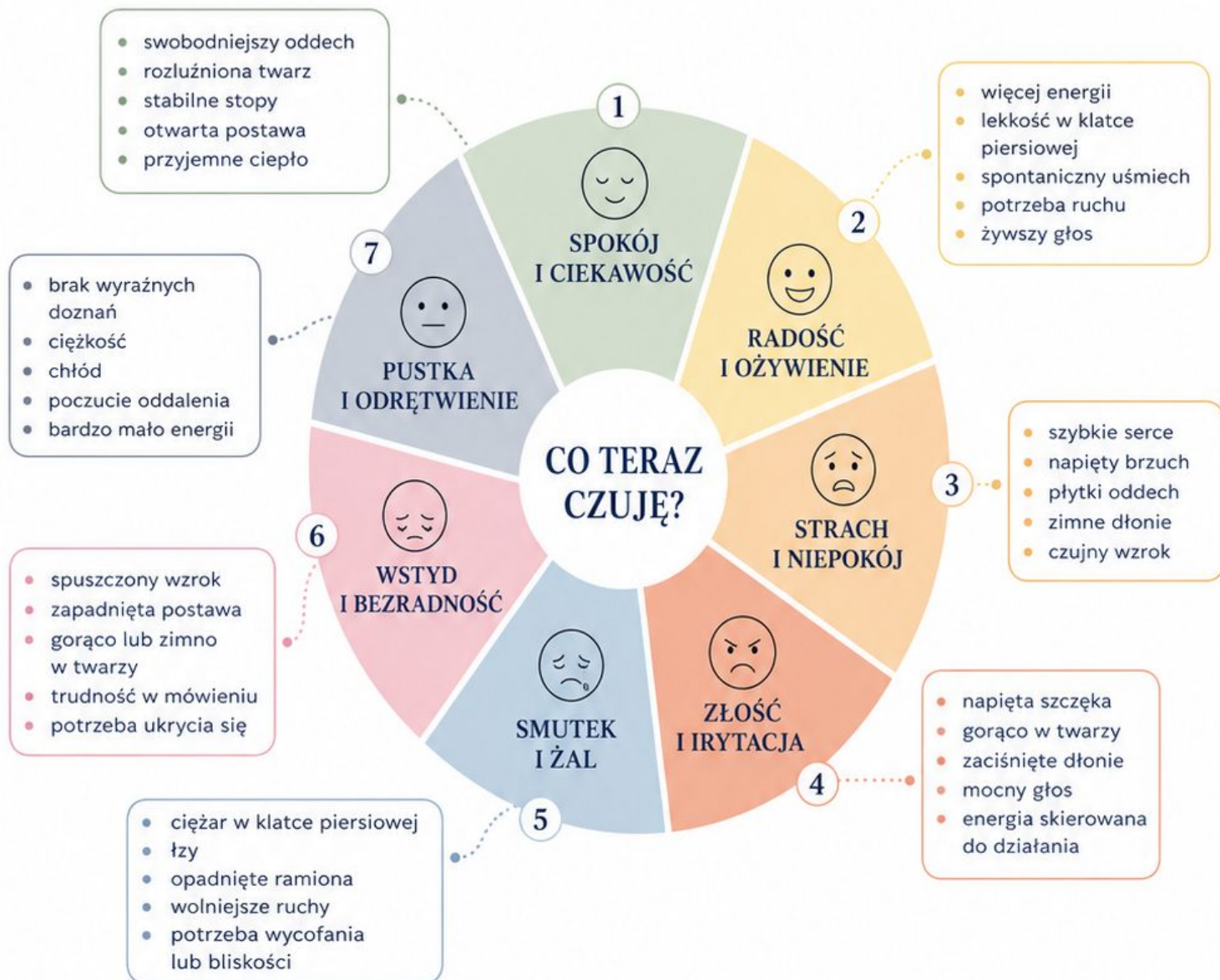
W takim przypadku wybierz wzrok, dotyk, ruch albo kontakt z otoczeniem.



Najpierw rozpoznaj stan. Dopiero potem wybierz praktykę.



Co czuję i gdzie zauważam to w ciele?



- 1 Wybierz emocję albo grupę emocji najbliższą Twojemu doświadczeniu.
- 2 Sprawdź, czy rozpoznajesz któryś z wymienionych sygnałów.
- 3 Dodaj własny sygnał, którego nie ma na kole.
- 4 Oceń intensywność od 0 do 10.

Moja emocja: _____

Miejsce w ciele: _____

Mój własny sygnał: _____

Intensywność: _____ / 10



Ta sama emocja może być odczuwana inaczej przez różne osoby.
Koło nie mówi, co powinieneś lub powinnaś czuć.
Pomaga znaleźć słowa dla własnego doświadczenia.

Czego potrzebuje mój układ nerwowy?

Zrozum swoje emocje i sygnały z ciała, aby odkryć prawdziwą potrzebę.



Ważne wyjaśnienie:

Impuls to pierwsza automatyczna chęć działania. Potrzeba to głębszy kierunek, który może pomóc organizmowi odzyskać więcej bezpieczeństwa i równowagi.

Przykład:

Impuls: Chcę natychmiast zakończyć każdą rozmowę.
Możliwa potrzeba: Potrzebuję granicy, przerwy albo więcej czasu na odpowiedź.

Ćwiczenie:

Moja emocja: _____

Mój najsilniejszy sygnał z ciała: _____

Mój pierwszy impuls: _____

Potrzeba ukryta pod tym impulsem może brzmieć: _____

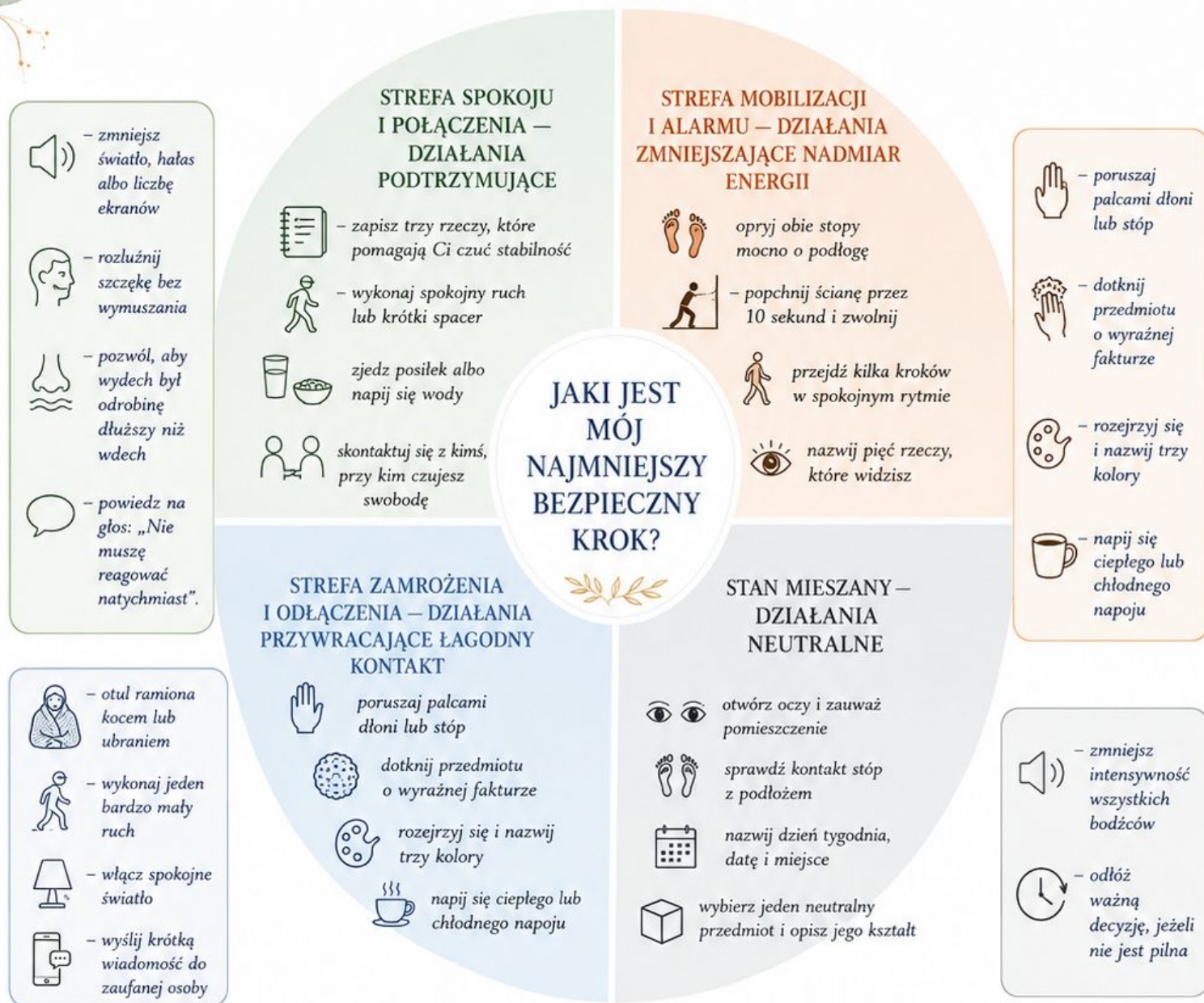


**Nie każda potrzeba może zostać spełniona natychmiast.
Możesz jednak wybrać najmniejszy możliwy krok w jej kierunku.**



Wybierz działanie dopasowane do swojego stanu

Koło bezpiecznych działań regulujących.



1. Wybierz tylko jedną praktykę.
2. Wykonuj ją od 30 do 90 sekund.
3. Przerwij, jeżeli pojawia się większy dyskomfort.
4. Po zakończeniu oceń zmianę.

≡ Napięcie przed praktyką: ____ / 10

✎ Wybrana praktyka: _____

≡ Napięcie po praktyce: ____ / 10

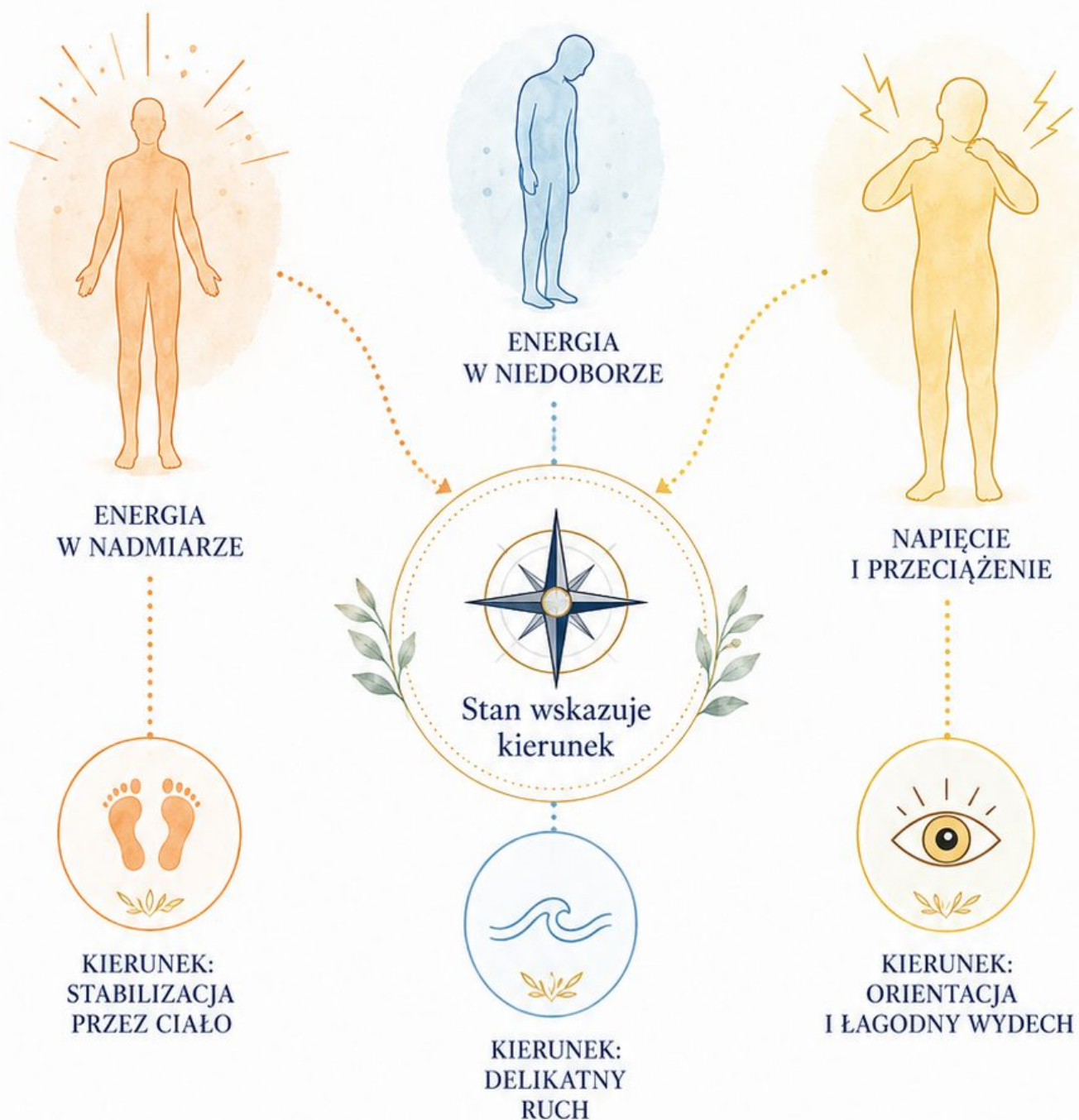
🔍 Co zauważam teraz? _____

Celem nie jest natychmiastowy idealny spokój,
Celem jest choć odrobina większego kontaktu, wyboru lub stabilności.

MODUŁ 4

Praktyki dopasowane do stanu

*Nie każda praktyka pomaga w każdej chwili.
Najpierw sprawdź stan, potem wybierz działanie.*



Gdy ciało ma za dużo energii



Najpierw sprawdź:

- ☐ Serce bije szybko.
- ☐ Czuję napięcie lub gorąco.
- ☐ Chcę uciec, walczyć albo natychmiast działać.
- ☐ Myśli są bardzo szybkie.
- ☐ Trudno mi pozostać w miejscu.

Jeżeli rozpoznajesz kilka z tych sygnałów, wybierz jedną z poniższych praktyk.

PRAKTYKA 1 – STABILNE STOPY



1. Usiądź lub stań w wygodnej pozycji.
2. Dociśnij stopy do podłoża.
3. Zauważ pięty, śródstopie i palce.
4. Nie próbuj się natychmiast rozluźniać.
5. Utrzymaj nacisk przez 10 sekund, a następnie zwolnij.

Powtórz trzy razy.

PRAKTYKA 2 – ODPYCHANIE ŚCIANY



1. Stań w stabilnej odległości od ściany.
2. Oprzyj na niej obie dłonie.
3. Pchaj ścianę z umiarkowaną siłą przez 5-10 sekund.
4. Zauważ napięcie ramion, pleców i nóg.
5. Powoli zmniejsz nacisk.

Powtórz dwa lub trzy razy.

PRAKTYKA 3 – ORIENTACJA W OTOCZENIU



1. Otwórz oczy.
2. Powoli poruszaj głową.
3. Znajdź pięć nieruchomych przedmiotów.
4. Nazwij ich kolor i kształt.
5. Zauważ jedno miejsce, które wydaje się neutralne lub spokojne.

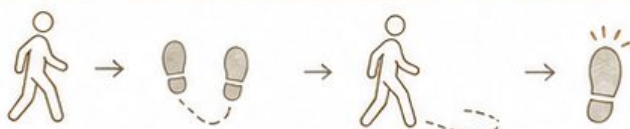
PRAKTYKA 4 – WYDECH BEZ FORSOWANIA



1. Nie zmieniaj gwałtownie oddechu.
2. Pozwól, aby wdech pozostał naturalny.
3. Wypuszczaj powietrze odrobinę wolniej.
4. Przerwij, jeżeli pojawia się zawrót głowy lub większe napięcie.

Wykonaj maksymalnie pięć spokojnych cykli.

PRAKTYKA 5 – RYTMICZNY RUCH



1. Spaceruj po pomieszczeniu.
2. Dostosuj tempo do ilości energii.
3. Stopniowo zwalnij, zamiast zatrzymywać się nagle.
4. Zauważ kontakt każdej stopy z podłożem.



Czego unikać:

- zmuszania się do całkowitego bezruchu,
- wielokrotnego bardzo głębokiego wdechu,
- podejmowania ważnej decyzji w szczycie pobudzenia,
- intensywnego analizowania przyczyny przed odzyskaniem części stabilności.

Praktyka, którą wybieram: _____

Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10



Najpierw pomóż energii znaleźć bezpieczne ujście.
Spokój może pojawić się później.

Gdy ciało ma bardzo mało energii

Najpierw sprawdź:

- ☐ Czuję ciężkość lub odrętwienie.
- ☐ Trudno mi rozpocząć działanie.
- ☐ Czuję się daleko od otoczenia.
- ☐ Mam bardzo mało energii.
- ☐ Mój umysł jest pusty albo zamglony.

Jeżeli rozpoznajesz kilka z tych sygnałów,
nie zmuszaj się do dużego wysiłku.
Wybierz najmniejszy możliwy krok.

PRAKTYKA 1 — RUCH JEDNEGO PALCA

1. Zauważ jedną dłoń.
2. Porusz jednym palcem.
3. Zatrzymaj ruch.
4. Porusz dwoma palcami.
5. Sprawdź, czy możesz delikatnie otworzyć i zamknąć dłoń.



PRAKTYKA 2 — KONTAKT Z FAKTURĄ

1. Wybierz przedmiot o wyraźnej powierzchni.
2. Dotknij go opuszkami palców.
3. Nazwij trzy cechy, na przykład: gładki, chłodny, twardy.
4. Nie analizuj emocji. Zostań przy konkretnym doznaniu.



PRAKTYKA 3 — TRZY KOLORY

1. Otwórz oczy.
2. Znajdź jeden kolor w otoczeniu.
3. Znajdź drugi i trzeci kolor.
4. Powiedz ich nazwy w myślach lub na głos.
5. Zauważ, który kolor jest najłatwiejszy do oglądania.



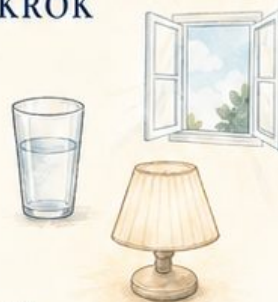
PRAKTYKA 4 — CIEPŁO I OTULENIE

1. Okryj ramiona kocem, szalem lub ubraniem.
2. Zauważ ciężar materiału.
3. Jeżeli to przyjemne, połóż dłonie na ramionach.
4. Pozostań tak przez kilka chwil bez presji na zmianę stanu.



PRAKTYKA 5 — JEDEN MAŁY KROK

- ☐ usiąść,
- ☐ wstać,
- ☐ napić się wody,
- ☐ otworzyć okno,
- ☐ włączyć światło,
- ☐ wysłać jedną wiadomość,
- ☐ umyć twarz,
- ☐ przejść do innego pomieszczenia.



W stanie odłączenia intensywna medytacja, długie zamykanie oczu albo silne skupienie na wnętrzu ciała może nie być pomocne. Bezpieczniejszy może być kontakt wzrokowy z otoczeniem, prosty ruch i konkretne bodźce.

Najmniejszy krok, który jest teraz możliwy:

Co zauważam po jego wykonaniu?

Nie musisz od razu poczuć dużo energii.
Wystarczy jeden sygnał większej obecności.

Gdy trudno się zatrzymać, ale nadal możesz wybierać

Napięcie i niepokój mogą pojawić się przed rozmową, zadaniem, podróżą, badaniem, oczekiwaniem na wiadomość albo w sytuacji niepewności.

Nie musisz całkowicie usunąć niepokoju. Możesz pomóc organizmowi poczuć, że ma więcej informacji, czasu i możliwości wyboru.



1. PRAKTYKA 1 — FAKT, OBAWA, DZIAŁANIE

Podziel kartkę na trzy części.

FAKT:

Co wiem na pewno?

OBAWA:

Czego się obawiam lub co przewiduję?

DZIAŁANIE:

Jaki jeden krok mogę wykonać teraz?



2. PRAKTYKA 2 — PLAN NA NAJBLIŻSZE 10 MINUT

W ciągu najbliższych 10 minut:

1. Zrobię: _____

2. Odłożę na później: _____

3. Nie muszę teraz rozwiązywać: _____



3. PRAKTYKA 3 — PIĘĆ PUNKTÓW OPARCIA

Zauważ pięć miejsc kontaktu
ciała z otoczeniem:

Przykłady: stopy na podłodze,
plecy na krześle, dłonie na udach.



4. PRAKTYKA 4 — ZDANIE PRZYWRACAJĄCE WYBÓR

- ☐ Mogę zrobić jedną rzecz naraz.
- ☐ Nie muszę znać całej odpowiedzi teraz.
- ☐ Mogę poprosić o więcej czasu.
- ☐ Mogę przerwać i wrócić później.
- ☐ To uczucie jest intensywne, ale nie musi kierować każdym moim działaniem.



5. PRAKTYKA 5 — OGRANICZENIE BODŹCÓW

Sprawdź, co możesz zmniejszyć przez pięć minut:

- ☐ dźwięk,
- ☐ światło,
- ☐ liczbę otwartych ekranów,
- ☐ liczbę rozmów,
- ☐ ilość informacji,
- ☐ tempo wykonywania zadania.

Mój niepokój przed praktyką: _____ / 10

Praktyka, którą wykonałem lub wykonałam:

Mój niepokój po praktyce: _____ / 10

Czy mam teraz więcej wyboru?

- ☐ Tak
- ☐ Trochę
- ☐ Nie
- ☐ Potrzebuję innego wsparcia

Niepokój często chce rozwiązać wszystko naraz.
Regulacja pomaga wrócić do jednego następnego kroku.

„Nie wiem” również jest ważną informacją

Čzasami moŹesz czuć kilka emocji jednocześnie, nie odczuwać wyraźnych sygnałów albo nie wiedzieć, czy potrzebujesz uspokojenia, ruchu czy odpoczynku.

Nie musisz znaleźć idealnej odpowiedzi. Zacznij od neutralnych pytań.

Nie wiem, co czuję

KROK 1 — SPRAWDŹ ENERGIE:

- ☐ bardzo mało energii,
- ☐ trochę energii,
- ☐ dużo energii,
- ☐ zmienny poziom energii,
- ☐ nie wiem.



KROK 2 — SPRAWDŹ KONTAKT:

- ☐ kontakt z ciałem i otoczeniem,
- ☐ więcej kontaktu z myślami niż z ciałem,
- ☐ oddalenie od siebie lub otoczenia,
- ☐ silne skupienie na zagrożeniu,
- ☐ nie wiem.



KROK 3 — WYBIERZ NEUTRALNĄ PRAKTYKĘ:



PRAKTYKA A — OPIS PRZEDMIOTU

Wybierz jeden przedmiot i nazwij:

- kolor,
- kształt,
- rozmiar,
- materiał,
- temperaturę.



PRAKTYKA B — KONTAKT STÓP

Zauważ, gdzie stopy dotykają podłogę. Nie musisz ich mocno dociskać.



PRAKTYKA C — AKTUALNE FAKTY

Powiedz:

- Mam na imię _____.
- Dziś jest _____.
- Jestem w _____.
- Teraz widzę _____.



PRAKTYKA D — MAŁY WYBÓR

Wybierz jedną z dwóch możliwości:

- ☐ usiąść lub stać,
- ☐ napić się wody lub zostać bez napoju,
- ☐ pozostać w tym miejscu lub przejść do innego,
- ☐ być w ciszy lub włączyć spokojny dźwięk.

KROK 4 — SPRAWDŹ REAKCJĘ:

- ☐ trochę więcej obecności,
- ☐ trochę mniej napięcia,
- ☐ trochę więcej energii,
- ☐ bez zmiany,
- ☐ większy dyskomfort.



Jeżeli pojawia się większy dyskomfort, przerwij.
Wróć do orientacji wzrokowej, stabilnego podłoża albo skontaktuj się z bezpieczną osobą.

Najbardziej neutralna rzecz, którą zauważam teraz:



Nie musisz rozumieć wszystkiego, aby zrobić jeden bezpieczny krok.



MODUŁ 5

Osobisty plan regulacji

*Najlepsze narzędzie to takie, które pasuje
do Twojego ciała, Twoich granic
i Twojej codzienności.*



Co pomaga właśnie mnie?

Twoja osobista mapa sygnałów, potrzeb i wsparcia.



1. PO CZYM ROZPOZNAJĘ STREFĘ SPOKOJU I POŁĄCZENIA?

Moje sygnały z ciała:

Moje typowe myśli:

Moje zachowania:

Co pomaga mi utrzymać ten stan?



2. PO CZYM ROZPOZNAJĘ MOBILIZACJĘ I ALARM?

Moje pierwsze sygnały ostrzegawcze:

Moje typowe emocje:

Moje automatyczne impulsy:

Co zwykle pomaga bezpiecznie zmniejszyć nadmiar energii?



3. PO CZYM ROZPOZNAJĘ ZAMROŻENIE LUB ODŁĄCZENIE?

Moje pierwsze sygnały:

Co dzieje się z moją energią?

Czego wtedy unikam lub co staje się trudne?

Co pomaga mi wrócić do łagodnego kontaktu?



4. MOJE CZĘSTE WYZWALACZE

Wyzwalacz to sytuacja, bodziec, wspomnienie lub relacja, która może uruchomić reakcję ochronną.

Najczęściej zauważam:

- | | |
|--|--|
| ☐ presję czasu, | ☐ brak odpowiedzi, |
| ☐ konflikt, | ☐ niepewność, |
| ☐ krytykę, | ☐ zmęczenie, |
| ☐ hałas, | ☐ głód, |
| ☐ tłum, | ☐ trudne wspomnienie, |
| ☐ inne: _____ | |



5. MOJE NAJWAŻNIEJSZE POTRZEBY

- ☐ bezpieczeństwo,
- ☐ ruch,
- ☐ odpoczynek,
- ☐ granice,
- ☐ kontakt,
- ☐ przewidywalność,
- ☐ cisza,
- ☐ wyrażenie emocji,
- ☐ profesjonalne wsparcie,
- ☐ inne: _____



6. MÓJ PLAN NA TRUDNĄ CHWILĘ

Gdy zauważę pierwsze sygnały, zrobię:

Praktyka, którą chcę wypróbować:

Osoba, z którą mogę się skontaktować:

Zdanie, które chcę sobie przypomnieć:



Twoja mapa może się zmieniać.

Aktualizuj ją, gdy poznajesz nowe sygnały i nowe sposoby wsparcia.

Zatrzymaj się. Sprawdź. Wybierz jeden krok.



1. ZATRZYMAJ SIĘ

Nie muszę reagować natychmiast.



2. SPRAWDŹ ENERGIĘ

- ☐ Mam za dużo energii.
- ☐ Mam bardzo mało energii.
- ☐ Czuję względną stabilność.
- ☐ Nie wiem.



3. ZAUWAŹ JEDEN SYGNAŁ

W ciele zauważam:



4. NAZWIJ POTRZEBĘ

Najbardziej potrzebuję:

- ☐ bezpieczeństwa,
- ☐ ruchu,
- ☐ odpoczynku,
- ☐ kontaktu,
- ☐ granicy,
- ☐ orientacji,
- ☐ profesjonalnego wsparcia.



5. WYBIERZ JEDEN KROK

- ☐ oprę stopy o podłogę,
- ☐ rozejrzę się i nazwę pięć przedmiotów,
- ☐ poruszę palcami lub przejdę kilka kroków,
- ☐ zmniejszę liczbę bodźców,
- ☐ napiję się wody,
- ☐ skontaktuję się z bezpieczną osobą,
- ☐ odłożę ważną decyzję,
- ☐ wybiorę inną praktykę: _____.



6. SPRAWDŹ PONOWNIE

Mój poziom napięcia:

Przed: _____ / 10

Po: _____ / 10

Nie muszę osiągnąć pełnego spokoju.
Szukam jednego małego sygnału większego bezpieczeństwa,
obecności lub wyboru.

KARTA KIESZONKOWA (dwustronna)

STRONA 1 — PRZÓD

MOJE 3 KROKI

1. Zauważam stan.
2. Rozpoznaję potrzebę.
3. Wybieram jedno działanie.

STRONA 2 — TYŁ



Gdy mam za dużo energii:

- stopy,
- ściana,
- orientacja,
- mniej bodźców.



Gdy mam za mało energii:

- palce,
- faktura,
- trzy kolory,
- mały ruch.



Gdy nie wiem:

- otwieram oczy,
- sprawdzam podłogę,
- nazywam miejsce i datę,
- wybieram neutralny krok.