

STOSOWANY MINDFULNESS KLINICZNY

KARTA ZADANIA DOMOWEGO

Praktyka mindfulness między sesjami — prosty materiał krok po kroku do
samodzielnego użycia

ZAUWAŻ → ZATRZYMAJ SIĘ → WYKONAJ JEDEN ŚWIADOMY KROK

SYGNAŁ



KRÓTKA PRAKTYKA



OBSERWACJA

INFORMACJE O MATERIALE

© 2026 KARTA ZADANIA DOMOWEGO — PRAKTYKA MINDFULNESS MIĘDZY SESJAMI

© 2026 KARTA ZADANIA DOMOWEGO — PRAKTYKA MINDFULNESS MIĘDZY SESJAMI

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i służy jako wsparcie praktyki pomiędzy sesjami prowadzonymi przez odpowiednio wykwalifikowanego specjalistę.

Ćwiczenia nie zastępują diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej, leczenia ani postępowania w sytuacji kryzysowej.

Korzystaj z materiału zgodnie z ustaleniami dokonanymi podczas sesji.

Nie musisz wykonywać każdego ćwiczenia ani kontynuować praktyki za wszelką cenę.

Jeżeli podczas ćwiczenia pojawia się reakcja, która budzi twój niepokój, wyraźnie utrudnia kontakt z otoczeniem albo sprawia, że nie czujesz się bezpiecznie, przerwij praktykę i postępuj zgodnie z ustaleniami dokonanymi ze swoim specjalistą.

Zabrania się kopiowania, reprodukcji, odsprzedaży lub rozpowszechniania całości bądź części materiału bez odpowiedniego upoważnienia.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie i sześć modułów praktycznych

WPROWADZENIE — 03

MODUŁ 01 — JAK KORZYSTAĆ Z KARTY MIĘDZY SESJAMI — 04

Nie musisz ćwiczyć idealnie — 05 · Mała praktyka jest nadal praktyką — 06

Wybierz konkretny moment — 07 · Jak zapisywać obserwacje — 08

MODUŁ 02 — KARTA PODSTAWOWEJ PRAKTYKI UWAŻNOŚCI — 09

Karta praktyki: Zauważ i wróć — 10 · Jak wybrać punkt uwagi — 11

Co zrobić, gdy uwaga odchodzi — 12 · Krótki zapis po praktyce — 13

Tygodniowa tabela praktyki — 14

MODUŁ 03 — KARTA PRAKTYKI W TRUDNYM MOMENCIE — 15

Rozpoznaj swój sygnał — 16 · Karta 20-sekundowej pauzy — 17

Nazwij to, co dominuje — 18 · Wybierz jeden świadomy krok —

19

Rejestr trudnych momentów — 20

MODUŁ 04 — KARTA PRACY Z NATŁOKIEM MYŚLI — 21

Jak rozpoznać początek pętli — 22 · Karta: Zauważ, nazwij, wróć — 23

Rozwiązuję problem czy powtarzam analizę? — 24 · Dziennik pętli myślowych — 25

MODUŁ 05 — KARTA PRAKTYKI Z NAPIĘCIEM I EMOCJAMI — 26

Krótki kontakt bez natychmiastowego naprawiania — 27

Karta obserwacji doznania — 28 · Przenieś uwagę świadomie — 29

Zapis reakcji po praktyce — 30

MODUŁ 06 — PODSUMOWANIE TYGODNIA I MATERIAŁ NA KOLEJNĄ SESJĘ — 31

Co zauważyłem w tym tygodniu? — 32 · Karta do przyniesienia na kolejną sesję — 33

PRAKTYKA MIĘDZY SESJAMI NIE JEST TESTEM

Nie musisz udowodnić postępu. Przynieś prawdziwe obserwacje.

Ten materiał nie został stworzony po to, żeby sprawdzać, czy jesteś wystarczająco zdyscyplinowany.

Nie otrzymujesz oceny. Nie musisz wypełnić każdej strony. Nie musisz mieć spokojnego umysłu. Nie musisz również po każdej praktyce czuć się lepiej.

Celem jest zauważenie, co dzieje się pomiędzy sesjami — w pracy, w domu, w rozmowie, podczas napięcia, analizowania i w chwili automatycznego impulsu.

Każda karta mówi dokładnie: kiedy użyć ćwiczenia, jaki jest jego cel, co zrobić krok po kroku i co krótko zapisać.

WAŻNE

Nie pytaj: „Czy zrobiłem to idealnie?”

Zapytaj: „Co zauważyłem?”

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO MATERIAŁU?

1. Wybierz kartę ustaloną ze specjalistą.
2. Przeczytaj ją przed pierwszą praktyką.
3. Wykonaj tylko opisane kroki.
4. Po ćwiczeniu zapisz kilka słów.
5. Przynieś obserwacje na kolejną sesję.

MODUŁ 01

JAK KORZYSTAĆ Z KARTY MIĘDZY SESJAMI

Zanim rozpoczniesz pierwsze ćwiczenie, poznaj cztery proste zasady. Pomogą ci korzystać z kart w realnym życiu.



NIE MUSISZ „DOBRZE MEDYTOWAĆ”, ŻEBY ZAUWAŻYĆ COŚ WAŻNEGO

Nie dodawaj do ćwiczenia własnego ukrytego testu.

Rozproszenie, myśli, brak spokoju lub krótki czas praktyki nie muszą oznaczać błędu. Sprawdź rzeczywisty cel ćwiczenia.

UKRYTY TEST	SPRAWDŹ RZECZYWISTY CEL
Nie powinienem mieć myśli.	Czy zauważyłem choć jedną myśl lub moment analizowania?
Powinienem być spokojny.	Czy zauważyłem aktualne doświadczenie?
Nie powinienem się rozpraszać.	Czy zauważyłem odejście uwagi i choć raz wróciłem?
Muszę wykonać całe ćwiczenie.	Czy zrobiłem ustalony, możliwy krok?

ZAPYTAJ

- ☐ Co zauważyłem?
- ☐ W którym momencie zrobiło się trudno?
- ☐ Co zrobiłem automatycznie?
- ☐ Czy pojawił się choć jeden moment świadomego wyboru?

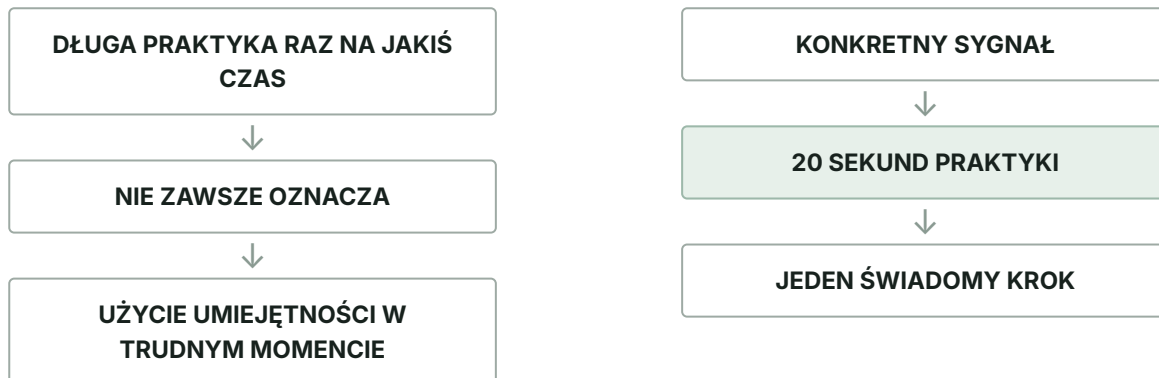
CEL MOJEJ AKTUALNEJ PRAKTYKI

Nie oceniaj praktyki według celu, którego nikt nie ustalił.

NIE CZEKAJ NA IDEALNE 20 MINUT

Mała praktyka jest nadal praktyką.

Nie każda forma mindfulness musi trwać 20 minut. W tym materiale wiele ćwiczeń trwa 10, 20, 30 sekund lub 2 minuty.



WYBIERZ REALNY ROZMIAR PRAKTYKI

- ☐ 10 sekund ☐ 20 sekund ☐ 30 sekund
☐ 1 minuta ☐ 2 minuty
☐ Inny czas ustalony podczas sesji: _____

MOJA MINIMALNA PRAKTYKA

Nawet w trudnym dniu spróbuję wykonać:

Minimalna praktyka nie jest karą ani obowiązkowym limitem. To najprostsza wersja ćwiczenia, do której możesz wrócić.

„KIEDY BĘDĘ ZESTRESOWANY” TO CZĘSTO ZA PÓŻNO I ZA OGÓLNI

Wybierz konkretny moment.

Sygnał to konkretna rzecz, po której możesz rozpoznać: „To jest moment na moją krótką praktykę”.

ZA OGÓLNI	BARDZIEJ KONKRETNIE
Kiedy będę zestresowany.	Kiedy zauważę, że zaciskam szczękę podczas rozmowy.
Kiedy będę za dużo myśleć.	Kiedy drugi raz otworzę tę samą wiadomość.
Kiedy pojawi się lęk.	Kiedy zobaczę nazwę konkretnej osoby i poczuję impuls, żeby odłożyć telefon.
Kiedy będę zły.	Kiedy zaczynam mówić szybciej i przerywać drugiej osobie.

SYTUACJA, W KTÓREJ CHCĘ ĆWICZYĆ

MÓJ WCZESNY SYGNAŁ

KIEDY ZAUWAŻĘ TEN SYGNAŁ, OTWIERAM KARTĘ

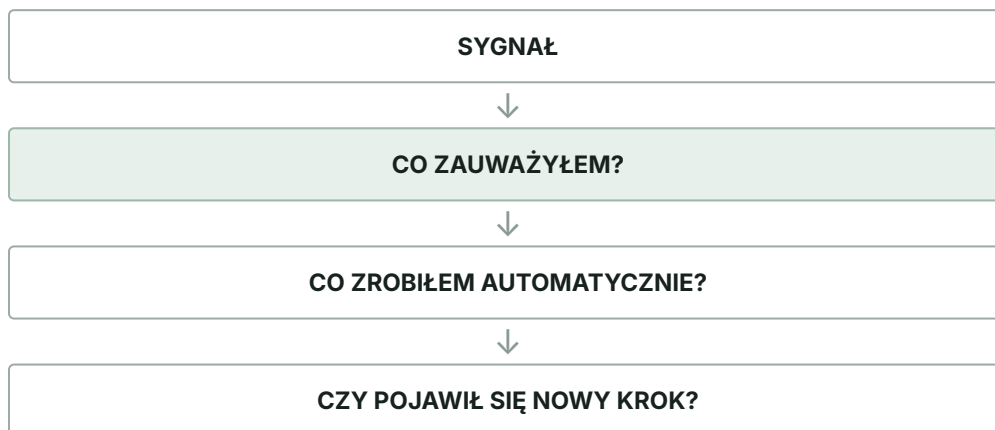
DOBRY SYGNAŁ JEST KONKRETNY:

„Tak. To właśnie się teraz wydarzyło.”

NIE PISZ ESEJU — ZAPISZ TYLKO TO, CO POMOŻE ZOBACZYĆ PROCES

Krótki zapis ma pomóc zobaczyć przebieg.

Długi zapis może stać się kolejnym obowiązkiem albo formą analizowania. W większości kart użyj krótkiej struktury.



TAKŻE TO JEST UŻYTECZNY ZAPIS

Nie zrobiłem praktyki. · Przypomniłem sobie później. · Nie zauważyłem sygnału. · Ćwiczenie było zbyt długie.
· Nie chciałem go wykonać.

MINI-FORMULARZ

DATA: _____

SYGNAŁ: _____

ZAUWAŻYŁEM: _____

AUTOMATYCZNIE CHCIAŁEM: _____

ZROBIŁEM: _____

JEDNO ZDANIE NA KOLEJNĄ SESJĘ:

MODUŁ 02

KARTA PODSTAWOWEJ PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Nie chodzi o pusty umysł ani brak rozproszeń. Ćwiczysz zauważenie, krótkie nazwanie i łagodny powrót.



KARTA PRAKTYKI — ZAUWAŻ, NAZWIJ, WRÓĆ

Gotowa karta podstawowej praktyki.

KIEDY UŻYĆ?

Gdy ćwiczysz zauważanie odejścia uwagi i powrót do jednego prostego punktu.

CEL

Zauważyć odejście uwagi, krótko nazwać to, co ją przyciągnęło, i wrócić bez oceniania siebie.

ZANIM ZACZNIESZ

☐ 30 sekund

☐ 1 minuta

☐ 2 minuty

☐ Inny czas: _____

MÓJ PUNKT UWAGI:

☐ kontakt stóp

☐ kontakt dłoni

☐ jeden naturalny oddech

☐ dźwięki

☐ inny punkt: _____

KROK PO KROKU

1. **Znajdź stabilną pozycję.** Nie musisz siedzieć idealnie.
2. **Skieruj uwagę do wybranego punktu.** Zauważ jedną prostą cechę.
3. **Kiedy uwaga odejdzie — zauważ.** „Uwaga odeszła.”
4. **Nazwij krótko.** Myśl, dźwięk, wspomnienie, planowanie, doznanie, ocena.
5. **Wróć.** Nie nadrabiaj. Po prostu wróć.

UWAGA ODESZŁA



ZAUWAŻ



NAZWIJ



WRÓĆ

CO ZAUWAŻYŁEM?

WYBIERZ PUNKT, DO KTÓREGO MOŻESZ WRACAĆ

Punkt uwagi jest miejscem powrotu, nie testem koncentracji.

Punkt uwagi to miejsce, do którego wracasz, kiedy zauważysz, że uwaga odeszła. Nie każdy punkt jest tak samo użyteczny dla każdej osoby.

STOPY

Zauważ jeden punkt kontaktu stóp z podłożem.

DŁONIE

Zauważ kontakt dłoni z ubraniem, krzesłem albo drugą dłonią.

DŹWIĘK

Wybierz jeden aktualny dźwięk. Nie analizuj jego źródła.

NATURALNY ODDECH

Zauważ miejsce, w którym ruch oddechu jest łatwy do rozpoznania. Nie zmieniaj tempa.

JEŻELI ZAUWAŻASZ	SPRAWDŹ
Przy oddechu szybko zaczynam go kontrolować.	Czy możesz użyć stóp, dłoni albo dźwięku?
Przy zamkniętych oczach jest mi trudniej.	Pozostaw oczy otwarte i wybierz punkt zewnętrzny.
Nie czuję wybranego miejsca w ciele.	Nie zmuszaj się. Sprawdź dźwięk lub element otoczenia.
Punkt uwagi zwiększa trudność.	Przerwij automatyczne powtarzanie i omów to ze specjalistą.

MOJA PROSTA INSTRUKCJA

Kiedy zauważę odejście uwagi, wracam do:

i zauważam:

ROZPROSZENIE NIE KOŃCZY PRAKTYKI — TO MOMENT NA KOLEJNY KROK

Zauważ. Nazwij. Wróć raz.

Najważniejsze jest to, co robisz w momencie zauważenia rozproszenia.



KIEDY ZAUWAŻYSZ ODEJŚCIE UWAGI

NIE ANALIZUJ. Nie sprawdzaj, jak długo byłeś rozproszony ani czy praktyka działa.

NAZWIJ KRÓTKO. Jedno słowo wystarczy: myśl, planowanie, wspomnienie, dźwięk, ocena.

WRÓĆ RAZ. Nie próbuj odzyskać straconego czasu.

CO NAJCZĘŚCIEJ ROBIĘ PO ROZPROSZENIU?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Oceniam siebie | ☐ Zwiększam wysiłek | ☐ Rezygnuję |
| ☐ Analizuję myśl | ☐ Wracam do punktu uwagi | ☐ Jeszcze nie wiem |

MOJE NAJCZĘSTSZE ZDANIE PO ROZPROSZENIU

Uwaga odeszła. Zauważyłeś. Teraz nie potrzebujesz kary. Potrzebujesz jednego powrotu.

PO ĆWICZENIU — ZAPISZ 5 KRÓTKICH ODPOWIEDZI

Jedno słowo lub jedno zdanie może wystarczyć.

Nie analizuj całej praktyki. Odpowiedz krótko. Jedno słowo lub jedno zdanie może wystarczyć.

DATA: _____ CZAS PRAKTYKI: _____

MÓJ PUNKT UWAGI: _____

1. CO NAJCZĘŚCIEJ PRZYCIĄGAŁO MOJĄ UWAGĘ?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|
| ☐ myśli | ☐ planowanie | ☐ wspomnienia |
| ☐ dźwięki | ☐ doznania | ☐ ocenianie siebie |
| ☐ inne: _____ | | |

2. CO POWIEDZIAŁEM SOBIE, GDY ZAUWAŻYŁEM ROZPROSZENIE?

3. CZY NAZWAŁEM CHOĆ JEDEN MOMENT ODEJŚCIA UWAGI?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ tak | ☐ nie | ☐ nie pamiętam |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|

4. CZY CHOĆ RAZ WRÓCIŁEM DO PUNKTU UWAGI?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| ☐ tak | ☐ nie | ☐ nie jestem pewien |
|------------------------------|------------------------------|--|

5. JEDNA RZECZ, KTÓRĄ CHCĘ PRZYNIEŚ NA KOLEJNĄ SESJĘ

NIE POPRAWIAJ ODPOWIEDZI, ŻEBY WYGLĄDAŁY LEPIEJ

Ta karta ma pokazać rzeczywisty przebieg praktyki.

MÓJ TYDZIEŃ PRAKTYKI — NIE LICZ PERFEKCCI, ZBIERAJ OBSERWACJE

Tygodniowa tabela praktyki.

TYDZIEŃ OD: _____ DO: _____

MÓJ CEL PRAKTYKI: _____

MÓJ PUNKT UWAGI: _____

DZIEŃ	CZY ĆWICZYŁEM?	CZAS	CO PRZYCIĄGAŁO UWAGĘ?	CZY ZAUWAŻYŁEM I WRÓCIŁEM?	JEDNO SŁOWO
PONIEDZIAŁEK	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
WTOREK	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
ŚRODA	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
CZWARTEK	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
PIĄTEK	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
SOBOTA	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
NIEDZIELA	☐ tak ☐ nie			☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	

JEŻELI NIE ĆWICZYŁEM — CO NAJCZĘŚCIEJ SIĘ DZIAŁO?

- ☐ Zapominałem
- ☐ Plan był zbyt długi
- ☐ Brak momentu rozpoczęcia
- ☐ Nie chciałem ćwiczyć
- ☐ Ćwiczenie było trudne
- ☐ Nie rozumiałem celu
- ☐ Inne: _____

PUSTA RUBRYKA TO RÓWNIEŻ INFORMACJA

Nie uzupełniaj praktyki, której nie było.

MODUŁ 03

KARTA PRAKTYKI W TRUDNYM MOMENCIE

Połącz konkretny sygnał z krótką pauzą, zauważeniem aktualnego procesu i jednym świadomym krokiem.



CO DZIEJE SIĘ CHWILĘ PRZED TWOJĄ AUTOMATYCZNĄ REAKCJĄ?

Rozpoznaj swój sygnał.

Automatyczna reakcja może wydawać się nagła. Czasami jednak można zauważyć wcześniejszy moment: napięcie, ruch dłoni, powtarzane sprawdzanie, zdanie w głowie lub zmianę tempa mówienia.

PRZYPOMNIJ SOBIE JEDNĄ SYTUACJĘ

CO SIĘ WYDARZYŁO?

CO ZROBIŁEM AUTOMATYCZNIE?

CO PAMIĘTAM Z 10–30 SEKUND WCZEŚNIEJ?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ konkretna myśl | ☐ napięcie w ciele | ☐ zmiana oddechu |
| ☐ impuls do działania | ☐ sprawdzanie telefonu | ☐ powtarzanie czynności |
| ☐ zmiana głosu | ☐ wycofanie wzroku | ☐ inne: _____ |

TRUDNO UŻYĆ JAKO SYGNAŁU	ŁATWIEJ ROZPOZNAĆ
Kiedy jestem bardzo zdenerwowany.	Kiedy zaczynam mówić szybciej.
Kiedy kompletnie utknę w analizie.	Kiedy drugi raz otwieram tę samą wiadomość.
Kiedy jestem wściekły.	Kiedy zauważam zaciskanie szczęki.
Kiedy chcę uciec.	Kiedy dłoń sięga po telefon, żeby odwołać spotkanie.

MÓJ SYGNAŁ

Kiedy zauważę:

to będzie znak: „**ZACZYNAM MOJĄ 20-SEKUNDOWĄ PAUZĘ.**”

KARTA 20 SEKUND — SYGNAŁ, PAUZA, KONTAKT

Mikropraktyka do użycia po zauważeniu sygnału.

KIEDY UŻYĆ?

Kiedy zauważysz swój konkretny sygnał ustalony podczas sesji.

MÓJ SYGNAŁ

20 SEKUND — KROK PO KROKU

KROK 1 — ZATRZYMAJ AUTOMATYCZNY RUCH

Nie musisz zatrzymać myśli ani emocji. Przez chwilę nie wykonuj kolejnej automatycznej czynności.

KROK 2 — WYBIERZ JEDEN PUNKT KONTAKTU

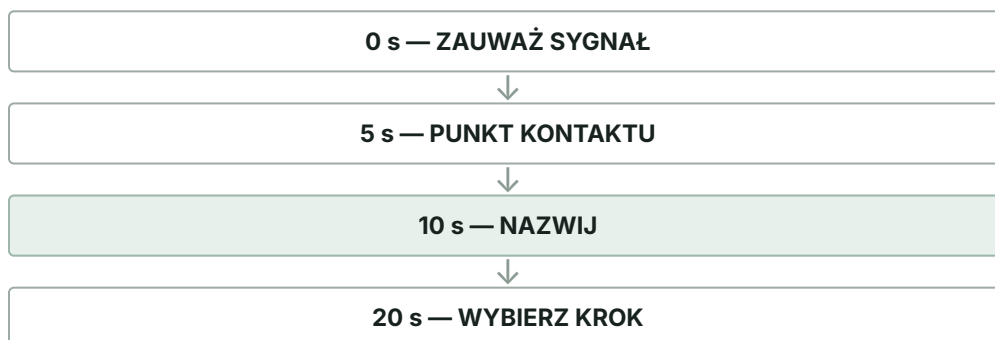
Stopy, dłonie, jeden dźwięk, jeden przedmiot lub punkt ustalony podczas sesji. Zauważ go przez około 5 sekund.

KROK 3 — NAZWIJ TO, CO DOMINUJE

Użyj kilku słów. Nie analizuj: napięcie, złość, analizowanie, impuls do ucieczki.

KROK 4 — POWIEDZ SOBIE

Zauważyłem sygnał. Nie muszę rozwiązać wszystkiego w 20 sekund. Mogę wybrać jeden kolejny krok.



ZATRZYMAJ PRAKTYKĘ

Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie albo wyraźnie tracisz kontakt z otoczeniem, nie próbuj za wszelką cenę dokończyć karty.

NIE MUSISZ WSZYSTKIEGO WYJAŚNIAĆ — NAZWIJ NAJBARDZIEJ WYRAŹNY PROCES

Nazwij to, co dominuje.

Wybierz to, co jest najbardziej wyraźne. Nazwanie nie ma rozwiązać problemu. Ma pomóc zauważyć aktualny proces.

MYŚL

myśl o porażce · przewidywanie odrzucenia · „nie dam rady” · analizowanie rozmowy

EMOCJA

lęk · złość · smutek · wstyd

DOZNANIE

napięcie w szczęce · ścisk w brzuchu · gorąco · ciężar

IMPULS

impuls, żeby wyjść · potrzeba natychmiastowej odpowiedzi · chęć sprawdzenia · impuls do przerwania rozmowy

DŁUGA ANALIZA	KRÓTKIE NAZWANIE
Na pewno on pomyślał, że źle odpowiedziałem, bo ostatnio też...	myśl o ocenie
Znowu jestem taki zdenerwowany i nie rozumiem, dlaczego...	napięcie
Muszę natychmiast odpisać, bo inaczej sytuacja...	impuls do odpowiedzi
Ciągle próbuję przeanalizować wszystkie możliwe...	analizowanie

MOJE NAJCZĘSTSZE NAZWY

Kiedy pojawiają się myśli:

Kiedy zauważam ciało:

Kiedy pojawia się silna potrzeba działania:

Nazwij to, co dominuje. Nie musisz w tej samej chwili wyjaśnić całej historii.

PO PAUZIE NIE MUSISZ ROZWIĄZAĆ WSZYSTKIEGO — WYBIERZ JEDEN KROK

Jeden świadomy krok.

Po pauzie nie musisz znaleźć idealnej decyzji. Wybierz jeden kolejny krok.

JAKI JEST JEDEN ŚWIADOMY KROK, KTÓRY MOGĘ WYKONAĆ TERAZ?

AUTOMATYCZNY KIERUNEK	MOŻLIWY JEDEN KROK
Czytam wiadomość po raz piąty.	Zapisuję jedno konkretne pytanie.
Natychmiast odpowiadam pod wpływem złości.	Robię trzysekundową pauzę przed pierwszym zdaniem.
Odwołuję spotkanie.	Otwieram kalendarz i sprawdzam samą godzinę spotkania.
Przez godzinę analizuję rozmowę.	Zapisuję temat i ustalam świadomy czas na refleksję.

SPRAWDŹ KROK

- ☐ Jest konkretny
- ☐ Mogę go wykonać teraz lub w jasno określonym momencie
- ☐ Nie wymaga rozwiązania całego problemu
- ☐ Nie jest tylko kolejną godziną analizowania
- ☐ Odpowiada celowi ustalonemu podczas sesji

MÓJ SYGNAŁ:

NAZWAŁEM:

MÓJ JEDEN KROK:

Nie pytaj: jak rozwiązać całe moje życie w 20 sekund? Zapytaj: jaki jest mój jeden kolejny krok?

REJESTR TRUDNYCH MOMENTÓW

Gdzie pojawił się sygnał i co zrobiłem dalej?

Wybierz kilka sytuacji, które najlepiej pokazują twój aktualny wzorec. Krótki i prawdziwy zapis wystarczy.

DATA / SYTUACJA	MÓJ SYGNAŁ	CO DOMINOWAŁO?	CZY ZROBIŁEM PAUZĘ?	MÓJ KOLEJNY KROK	CO CHCĘ OMÓWIĆ?
			☐ tak ☐ nie ☐ później		
			☐ tak ☐ nie ☐ później		
			☐ tak ☐ nie ☐ później		
			☐ tak ☐ nie ☐ później		
			☐ tak ☐ nie ☐ później		

TAKŻE TO SĄ WAŻNE DANE

- ☐ Zauważyłem sygnał, ale nie zrobiłem pauzy ☐ Przypomniałem sobie dopiero po reakcji
☐ Zrobiłem pauzę, ale wykonałem stary krok ☐ Nie potrafiłem nazwać procesu
☐ Pauza była zbyt długa lub złożona ☐ Jeden świadomy krok był łatwiejszy niż zwykle

NAJCZĘŚCIEJ POWTARZAJĄCY SIĘ SYGNAŁ:

NOWY KROK, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ CHOĆ RAZ:

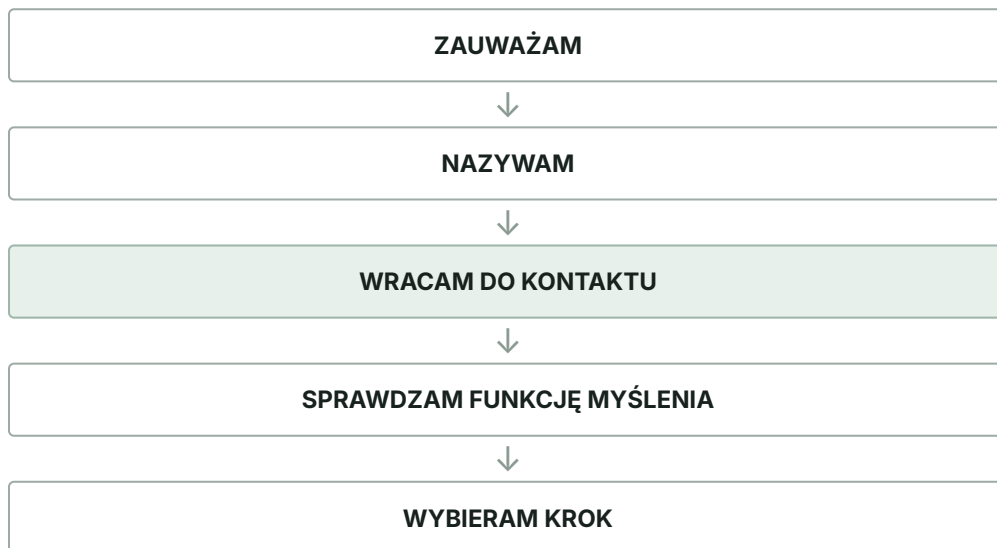
SZUKAMY PIERWSZYCH MAŁYCH ZMIAN

zauważyłem wcześniej · zrobiłem pauzę · nazwałem impuls · opóźniłem reakcję · wybrałem jeden krok

MODUŁ 04

KARTA PRACY Z NATŁOKIEM MYŚLI

Rozpoznaj moment, w którym myślenie przestaje prowadzić do nowej decyzji i zaczyna krążyć wokół tej samej treści.



MYŚLENIE CZY PĘTLA? SZUKAJ POWTARZANIA BEZ NOWEJ INFORMACJI

Rozpoznaj początek pętli.

Myślenie, planowanie i analiza mogą być potrzebne. Sprawdź, co dzieje się z procesem po kilku minutach.

MYŚLENIE UKIERUNKOWANE	MOŻLIWA PĘTLA ANALIZOWANIA
Mam konkretne pytanie.	Pytanie stale się rozszerza.
Zbieram potrzebną informację.	Sprawdzam tę samą informację wielokrotnie.
Podejmuję decyzję.	Próbuję uzyskać stuprocentową pewność.
Przechodzę do działania.	Odkładam działanie i tworzę kolejne scenariusze.
Mogę świadomie zakończyć analizę.	Czuję przymus dalszego sprawdzania.

CZTERY SYGNAŁY

1. Powtarzam to samo pytanie.
2. Odtwarzam ten sam materiał.
3. Szukam pewności, której nie mogę uzyskać.
4. Nie pojawia się kolejny krok.

CZY MAM TERAZ NOWĄ INFORMACJĘ, CZY POWTARZAM TEN SAM PROCES?

MÓJ NAJCZĘSTSZY SYGNAŁ PĘTLI

- ☐ ponownie czytam
- ☐ odtwarzam rozmowę
- ☐ tworzę kolejne scenariusze
- ☐ sprawdzam reakcje innych
- ☐ szukam pewności
- ☐ odkładam działanie
- ☐ inne: _____

ZDANIE, KTÓRE CZĘSTO POWTARZA MÓJ UMYŚŁ:

KARTA PĘTLI MYŚLOWEJ — ZAUWAŻ, NAZWIJ, WRÓĆ

Mikropraktyka dla powtarzalnej analizy.

KIEDY UŻYĆ?

Kiedy zauważysz swój ustalony sygnał pętli myślowej.

MÓJ SYGNAŁ:

KROK 1 — ZAUWAŻ

„Zauważyłem, że wracam do tego tematu kolejny raz.”

KROK 2 — NAZWIJ

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ analizowanie | ☐ przewidywanie | ☐ odtwarzanie rozmowy |
| ☐ szukanie pewności | ☐ sprawdzanie | ☐ myśl o porażce |
| ☐ inne: _____ | | |

KROK 3 — WRÓĆ DO JEDNEGO PUNKTU

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ stopy | ☐ dłonie | ☐ dźwięk |
| ☐ przedmiot | ☐ inny punkt: _____ | |

KROK 4 — NIE ROZWIĄZUJ MYŚLI PODCZAS POWROTU

Zauważ kolejną myśl o konieczności analizowania.

KROK 5 — ZADAJ JEDNO PYTANIE

CZY MAM NOWĄ INFORMACJĘ DO ROZWIĄZANIA?

TAK

Zapisz jeden konkretny problem lub wykonaj jeden krok.

NIE

Wybierz kolejne działanie niezwiązane z dalszym powtarzaniem analizy.

MOJA KRÓTKA FORMUŁA

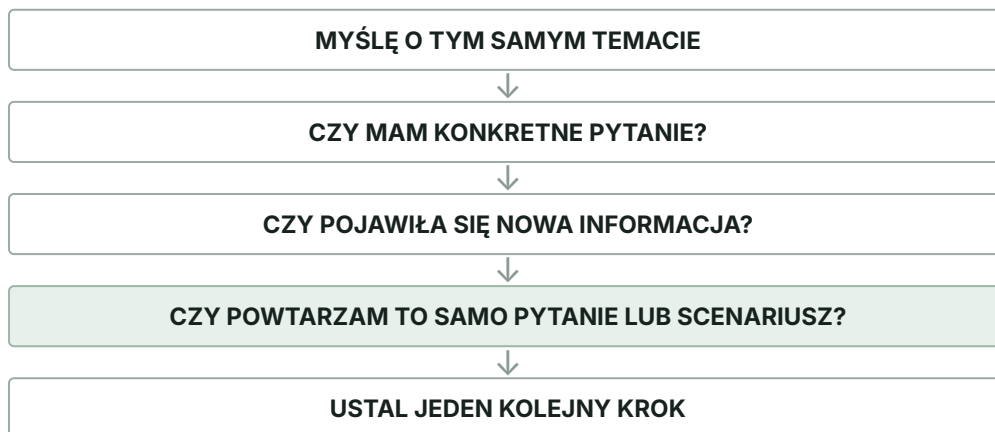
ZAUWAŻAM: _____ NAZYWAM: _____

WRACAM DO: _____ WYBIERAM: _____

KARTA DECYZJI — CZY TERAZ RZECZYWIŚCIE ROZWIĄZUJĘ PROBLEM?

Prosty algorytm sprawdzający funkcję myślenia.

Użyj tej karty, kiedy nie wiesz, czy warto dalej myśleć o danym temacie, czy właśnie wracasz do tej samej pętli.



PIĘĆ PYTAŃ KONTROLNYCH

- ☐ Czy wiem dokładnie, jaki problem próbuję rozwiązać? ☐ Czy pojawiła się nowa informacja?
- ☐ Czy jestem bliżej decyzji? ☐ Czy mogę wskazać jeden następny krok?
- ☐ Czy potrafię świadomie zakończyć myślenie na ten moment?

MÓJ TEMAT:

KONKRETNY PROBLEM DO ROZWIĄZANIA:

NOWA INFORMACJA:

JEDEN KROK:

Myślenie, które nie kończy się nową informacją ani kolejnym krokiem, warto świadomie sprawdzić.

DZIENNIK PĘTLI — CO NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIA MOJE ANALIZOWANIE?

Zapisuj przebieg pętli, nie każdą myśl.

Wybierz kilka wyraźnych sytuacji. Nie próbuj zapisywać każdej myśli. Interesuje nas przebieg pętli.

SYTUACJA	PIERWSZA MYŚL	MÓJ SYGNAŁ PĘTLI	KIEDY ZAUWAŻYŁEM?	CZY BYŁA NOWA INFORMACJA?	MÓJ KOLEJNY KROK
			☐ początek ☐ w trakcie ☐ później	☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
			☐ początek ☐ w trakcie ☐ później	☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
			☐ początek ☐ w trakcie ☐ później	☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
			☐ początek ☐ w trakcie ☐ później	☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	
			☐ początek ☐ w trakcie ☐ później	☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem	

PODSUMOWANIE

NAJCZĘSTSZY TEMAT MOJEJ PĘTLI:

NAJCZĘSTSZY SYGNAŁ:

NAJCZĘŚCIEJ ZAUWAŻAM PĘTLĘ:

☐ blisko początku ☐ w trakcie ☐ dużo później

JEDEN MOMENT ZMIANY

Czy zauważyłeś pętlę wcześniej niż zwykle?

☐ tak ☐ nie ☐ nie jestem pewien

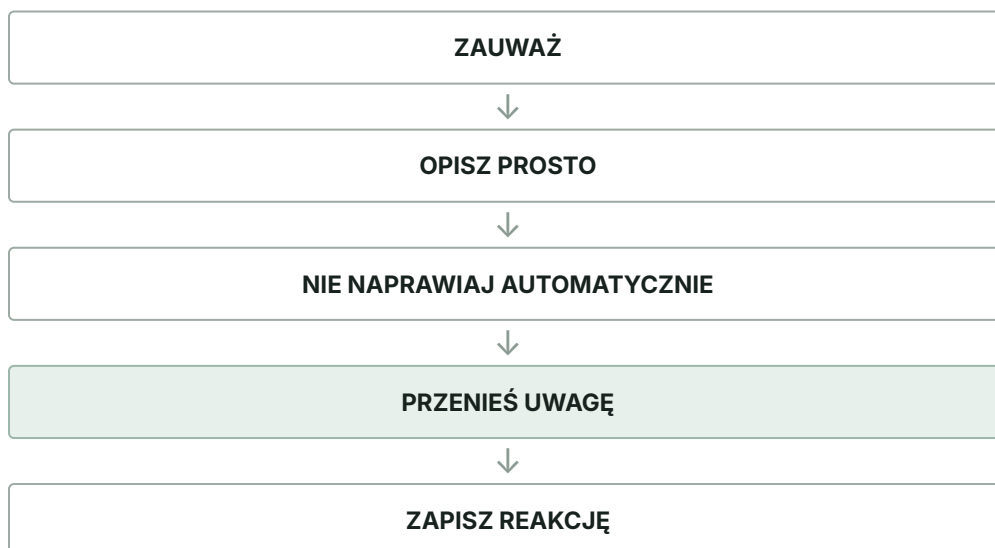
ZAUWAŻENIE PĘTLI PÓŹNO NIE OZNACZA BRAKU PRAKTYKI

Rozpoznanie po godzinie może być pierwszą obserwowalną zmianą.

MODUŁ 05

KARTA PRAKTYKI Z NAPIĘCIEM I EMOCJAMI

Krótko zauważ tolerowane doświadczenie, opisz jego proste cechy i świadomie przenieś uwagę.



WAŻNE

Nie zmuszaj się do pozostawania z każdym intensywnym doświadczeniem. Przerwij praktykę, jeżeli nie czujesz się bezpiecznie lub wyraźnie tracisz kontakt z otoczeniem.

KARTA KRÓTKIEGO KONTAKTU — ZAUWAŻ PRZEZ KILKA SEKUND

Krótka obserwacja tolerowanego doznania.

KIEDY UŻYĆ?

Tylko zgodnie z ustaleniami podczas sesji, gdy ćwiczysz krótki kontakt z tolerowanym doświadczeniem.

CEL

Zauważyć jedno doznanie przez krótki czas i sprawdzić, co automatycznie robisz w momencie jego obecności.

ZANIM ZACZNIESZ

☐ 5 sekund

☐ 10 sekund

☐ 20 sekund

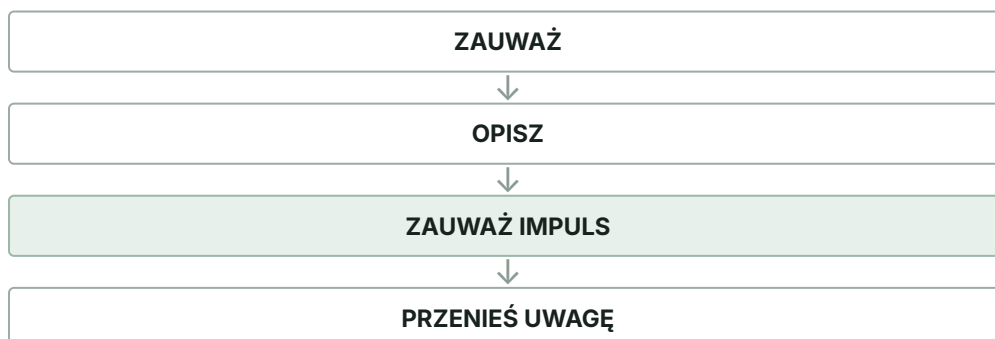
☐ 30 sekund

☐ inny: _____

DOZNANIE LUB OBSZAR USTALONY PODCZAS SESJI:

KROK PO KROKU

1. **Zauważ jedno miejsce.** Nie skanuj całego ciała.
2. **Nie zaczynaj od pytania „jak to usunąć?”.**
3. **Opisz jedną lub dwie cechy.** Miejsce, temperatura, nacisk, ruch, intensywność lub granica.
4. **Zauważ automatyczny impuls.**
5. **Zakończ kontakt.** Skieruj uwagę na neutralny element otoczenia.



Zauważyłem:

Mój pierwszy automatyczny impuls:

PRZERWIJ

Nie zwiększaj czasu samodzielnie tylko dlatego, że ćwiczenie wydaje się trudne. Jeżeli nie możesz świadomie przenieść uwagi, zakończ praktykę.

KARTA OBSERWACJI — CO RZECZYWIŚCIE ZAUWAŻYŁEM?

Najpierw dane: gdzie, jakie i co robię automatycznie.

Nie musisz wiedzieć, dlaczego pojawiło się doznanie. Najpierw opisz to, co było możliwe do zauważenia.

DATA: _____

SYTUACJA: _____

DOZNANIE, KTÓRE ZAUWAŻYŁEM: _____

GDZIE?

- | | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ głowa / twarz | ☐ szyja | ☐ ramiona |
| ☐ klatka piersiowa | ☐ brzuch | ☐ dłonie |
| ☐ nogi | ☐ inne: _____ | |

TEMPERATURA

- ☐ ciepłe ☐ chłodne ☐ neutralne

NACISK

- ☐ lekki ☐ umiarkowany ☐ silny

RUCH

- ☐ nieruchome ☐ pulsujące ☐ falujące ☐ zmienne

GRANICA

- ☐ wyraźna ☐ niewyraźna ☐ trudno określić

CO CHCIAŁEM ZROBIĆ NATYCHMIAST?

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ rozluźnić ciało | ☐ zmienić oddech | ☐ przerwać |
| ☐ odwrócić uwagę | ☐ sprawdzić, czy już przechodzi | ☐ ocenić siebie |
| ☐ inne: _____ | | |

Skierowałem uwagę na: _____

Czy przeniesienie uwagi było możliwe? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo

JEDNO ZDANIE NA KOLEJNĄ SESJĘ

Kiedy zauważam _____, automatycznie próbuję _____.

KARTA — TUTAJ, TAM I Z POWROTEM

Świadome przenoszenie uwagi pomiędzy dwoma punktami.

CEL

Ćwiczyć zauważanie samego momentu, w którym świadomie zmieniasz kierunek uwagi.

MÓJ PUNKT A

- ☐ przedmiot ☐ kolor ☐ dźwięk
☐ inny: _____

MÓJ PUNKT A TO:

MÓJ PUNKT B

- ☐ stopy ☐ dłonie ☐ kontakt z krzesłem
☐ dźwięk ☐ inny punkt: _____

MÓJ PUNKT B TO:

KROK PO KROKU

1. Zauważ punkt A przez około 5 sekund.
2. Przenieś uwagę do punktu B.
3. Wróć do punktu A i zauważ sam moment zmiany kierunku.
4. Ponownie przejdź do punktu B.
5. Powtórz tylko tyle razy, ile ustalono.



CO ZAUWAŻYŁEM?

- ☐ Łatwiejszy był punkt A ☐ Łatwiejszy był punkt B ☐ Podobnie
☐ Trudno powiedzieć

Najtrudniejszy moment:

Chcę omówić:

Nie trenujemy przyklejenia uwagi do jednego punktu. Trenujemy również świadomą zmianę kierunku.

PO PRAKTYCE — CO ZAUWAŻYŁEM I CO ZROBIŁEM AUTOMATYCZNIE?

Zapis reakcji po praktyce.

Wypełnij kartę krótko. Nie musisz wyjaśniać, dlaczego pojawiła się emocja. Zapisz przebieg praktyki.

DATA: _____

SYTUACJA: _____

CO ZAUWAŻYŁEM JAKO PIERWSZE?

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ myśl | ☐ emocję | ☐ doznanie w ciele |
| ☐ impuls do działania | ☐ trudno powiedzieć | |

MÓJ KRÓTKI OPIS: _____

JAK DŁUGO TRWAŁ MÓJ USTALONY KONTAKT?

- | | | |
|------------------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ 5 sekund | ☐ 10 sekund | ☐ 20 sekund |
| ☐ 30 sekund | ☐ inny czas: _____ | |

CO AUTOMATYCZNIE CHCIAŁEM ZROBIĆ?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ zmniejszyć doznanie | ☐ zmienić oddech | ☐ przestać czuć |
| ☐ przerwać ćwiczenie | ☐ odwrócić uwagę | ☐ sprawdzić, czy jest lepiej |
| ☐ zacząć analizować | ☐ inne: _____ | |

MÓJ PIERWSZY AUTOMATYCZNY IMPULS: _____

Czy udało mi się przez krótki czas tylko zauważyć? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo ☐ trudno powiedzieć

Skierowałem uwagę na: _____

CO WYDARZYŁO SIĘ PO PRAKTYCE?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ doświadczenie było podobne | ☐ mniej wyraźne | ☐ bardziej wyraźne |
| ☐ trudno powiedzieć | ☐ inny proces: _____ | |

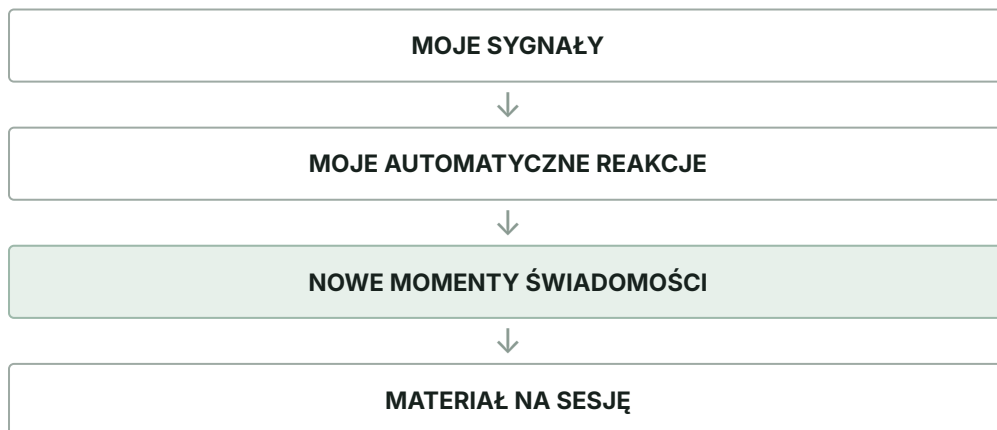
TO JEST WARTOŚCIOWA INFORMACJA

Nie musisz przynieść zdania „już nie mam napięcia”. Przynieś prawdziwą obserwację procesu.

MODUŁ 06

PODSUMOWANIE TYGODNIA I MATERIAŁ NA KOLEJNĄ SESJĘ

Zbierz powtarzające się sygnały, trudności i momenty wcześniejszego zauważenia.



PODSUMOWANIE TYGODNIA — ZOBACZ POWTARZAJĄCY SIĘ WZORZEC

Zbierz sygnały, reakcje i nowe mikroprocesy.

TYDZIEŃ OD: _____ DO: _____

KARTA, Z KTÓREJ NAJCZĘŚCIEJ KORZYSTAŁEM:

- ☐ podstawowa praktyka uważności ☐ praktyka w trudnym momencie ☐ praca z natłokiem myśli
☐ praktyka z napięciem i emocjami ☐ inna karta: _____

1. JAKIE SYGNAŁY POWTARZAŁY SIĘ NAJCZĘŚCIEJ?

- ☐ napięcie w ciele ☐ konkretna myśl ☐ sprawdzanie
☐ odtwarzanie rozmowy ☐ zmiana sposobu mówienia ☐ impuls do wycofania
☐ potrzeba natychmiastowej odpowiedzi ☐ ocenianie siebie ☐ inne: _____

MÓJ NAJCZĘSTSZY SYGNAŁ: _____

2. CO NAJCZĘŚCIEJ ROBIŁEM AUTOMATYCZNIE?

- ☐ unikałem ☐ analizowałem ☐ sprawdzałem
☐ próbowałem szybko się uspokoić ☐ oceniałem siebie ☐ zwiększałem kontrolę
☐ reagowałem natychmiast ☐ rezygnowałem ☐ inne: _____

MÓJ NAJCZĘSTSZY AUTOMATYCZNY KROK: _____

3. KIEDY NAJCZĘŚCIEJ PRZYPOMINAŁEM SOBIE O PRAKTYCE?

- ☐ przed reakcją ☐ blisko początku ☐ w trakcie
☐ krótko po ☐ dużo później ☐ najczęściej nie pamiętałem

4. CZY POJAWIŁ SIĘ CHOĆ JEDEN NOWY MIKROPROCES?

- ☐ zauważyłem sygnał wcześniej ☐ zrobiłem pauzę ☐ nazwałem myśl
☐ zauważyłem automatyczny impuls ☐ wróciłem do punktu uwagi ☐ przeniosłem uwagę świadomie
☐ wybrałem inny krok ☐ jeszcze nie zauważyłem

5. CO BYŁO NAJTRUDNIEJSZE?

- ☐ pamiętać o karcie ☐ rozpoznać sygnał ☐ zrobić pauzę
☐ nie analizować ☐ nazwać proces ☐ wrócić do punktu uwagi
☐ wybrać kolejny krok ☐ ćwiczenie zwiększało trudność ☐ nie rozumiałem celu
☐ inne: _____

6. JEDNO ZDANIE O TYM TYGODNIU

Najczęściej zauważałem _____, automatycznie _____, a choć raz udało mi się _____.

NIE MUSISZ WPISYWAĆ POSTĘPU, KTÓREGO NIE WIDZISZ

Trudność jest konkretną informacją do pracy.

MOJA KARTA NA KOLEJNĄ SESJĘ

Zauważ → zapisz → przynieś na sesję

Uzupełnij to, co potrafisz. Ta strona ma pomóc rozpocząć konkretną rozmowę podczas kolejnej sesji.

1. KARTA LUB ĆWICZENIE, KTÓRE PRAKTYKOWAŁEM

2. MÓJ USTALONY CEL

3. NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄCY SIĘ SYGNAŁ

4. MOJA NAJCZĘSTSZA AUTOMATYCZNA REAKCJA

5. MOMENT, W KTÓRYM NAJCZĘŚCIEJ ZAUWAŻAŁEM PROCES

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ przed reakcją | ☐ blisko początku | ☐ w trakcie |
| ☐ po reakcji | ☐ dużo później | ☐ najczęściej nie zauważałem |

6. JEDEN NOWY MOMENT, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ CHOĆ RAZ

7. NAJWIĘKSZA TRUDNOŚĆ Z PRAKTYKĄ

8. CZEGO NIE ROZUMIAŁEM ALBO CO BYŁO NIEJASNE?

9. CZY BYŁA PRAKTYKA, PO KTÓREJ REAKCJA WYRAŹNIE MNIE ZANIEPOKOIŁA?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| ☐ tak | ☐ nie | ☐ nie jestem pewien |
|------------------------------|------------------------------|--|

10. JEDNA KONKRETNA SYTUACJA, KTÓRĄ CHCĘ OMÓWIĆ

Co się wydarzyło? _____

Jaki był sygnał? _____

Co zrobiłem automatycznie? _____

Czy pojawił się inny krok? _____

11. MOJE PYTANIE NA SESJĘ

**NIE MUSZĘ PRZYNIEŚĆ IDEALNEGO WYNIKU.
PRZYNOSZĘ INFORMACJE O TYM, CO RZECZYWIŚCIE WYDARZYŁO SIĘ MIĘDZY SESJAMI.**

ZAUWAŻ → ZAPISZ → PRZYNIEŚ NA SESJĘ