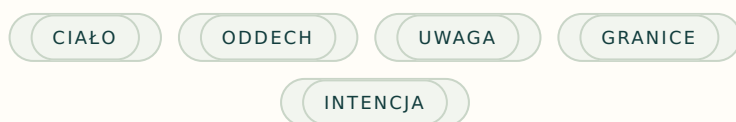


BONUS 3 · WORKBOOK TERAPEUTYCZNY



Checklist Przygotowania Energetycznego dla Terapeutów

Praktyczna checklista, aby wejść w sesję uregulowana/uregulowany i podtrzymać obecność z pacjentem



Do użycia przed sesją stacjonarną, online, między pacjentami i po trudnym spotkaniu.



Prawa autorskie i ważna informacja

Treść główna

Ten materiał został opracowany jako praktyczny checklist wspierający przygotowanie terapeuty do sesji. Jego celem jest pomoc w budowaniu większej obecności, regulacji, jasności, stabilności, granic i gotowości do kontaktu z pacjentem.

Materiał może być wykorzystywany przez terapeutów, psychologów, pedagogów, coachów, specjalistów pracy z ciałem oraz osoby prowadzące procesy wspierające. Nie zastępuje superwizji klinicznej, psychoterapii własnej, konsultacji medycznej, leczenia psychiatrycznego, interwencji kryzysowej ani profesjonalnego wsparcia w sytuacji przeciążenia zawodowego.

Przygotowanie energetyczne w tym materiale oznacza praktyczną dbałość o stan terapeuty przed sesją: ciało, oddech, uwagę, granice, emocje, poziom zmęczenia, gotowość do obecności oraz jakość kontaktu. Nie oznacza diagnozowania energii pacjenta ani przejmowania odpowiedzialności za jego proces.

Jeśli terapeuta doświadcza wypalenia, silnego przeciążenia, objawów somatycznych, chronicznego zmęczenia, lęku, dysocjacji, problemów zdrowotnych lub trudności w utrzymaniu granic zawodowych, wskazane jest skorzystanie z odpowiedniej pomocy specjalistycznej, superwizji lub wsparcia terapeutycznego.

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

Spis treści

Wprowadzenie	03
Moduł 01 — Fundament obecności terapeuty	04–09
Moduł 02 — Checklist przed sesją	10–17
Moduł 03 — Narzędzia szybkiej autoregulacji	18–24
Moduł 04 — Karty pracy i wersje do druku	25–35

36 stron praktyki

Od fundamentów obecności po gotowe karty do codziennego użycia.



Jak korzystać z tej checklisty

Treść

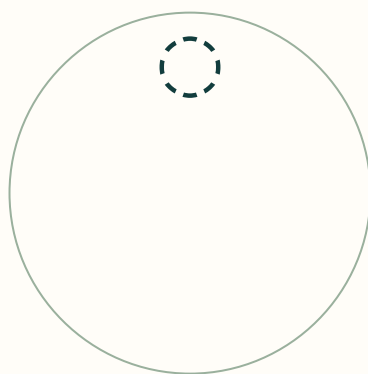
Ta checklista została stworzona po to, aby pomóc terapeutom wejść w sesję z większą obecnością, stabilnością i jasnością. Nie chodzi o perfekcyjny spokój ani idealny nastrój. Chodzi o to, aby przed spotkaniem z pacjentem zatrzymać się na chwilę i sprawdzić: gdzie jest moje ciało, gdzie jest moja uwaga, jakie mam granice, czego potrzebuję i jak chcę wejść w kontakt.

Praca terapeutyczna wymaga obecności, ale obecność nie oznacza poświęcania siebie. Terapeuta nie musi być pustym naczyniem, które przyjmuje wszystko. Potrzebuje czuć własne ciało, własne tempo, własne granice i własny punkt podparcia. Dopiero wtedy łatwiej jest być z pacjentem bez przejmowania jego napięcia, chaosu lub emocji.

Możesz korzystać z tego materiału przed każdą sesją, między pacjentami, przed trudnym spotkaniem, po intensywnej rozmowie, podczas pracy online albo jako tygodniową praktykę dbania o własną energię zawodową.

Najważniejsza zasada: przygotowanie energetyczne nie jest rytuałem perfekcji. To krótki powrót do siebie przed wejściem w relację terapeutyczną.

MODUŁ 01



Fundament obecności terapeuty

Zanim terapeuta spotka pacjenta, najpierw spotyka siebie: swoje
ciało, oddech, uwagę, granice i gotowość.



Dlaczego przygotowanie terapeuty ma znaczenie?

Cel

Wyjaśnić, dlaczego stan terapeuty przed sesją wpływa na jakość obecności, słuchania, granic, współregulacji i bezpieczeństwa relacyjnego.

Koncepcja

Terapeuta wnosi do sesji nie tylko wiedzę i techniki, ale także własny stan układu nerwowego. Jeśli terapeuta jest bardzo spięty, rozproszony, zmęczony lub emocjonalnie zajęty poprzednią sprawą, może trudniej utrzymać jasność, spokojne tempo i granice. Krótkie przygotowanie pomaga wrócić do roli, ciała i kontaktu.

Treść

Przygotowanie przed sesją pomaga terapeutcie:

- ☐ wejść w kontakt bez pośpiechu,
- ☐ odróżnić własne emocje od emocji pacjenta,
- ☐ utrzymać spokojniejsze tempo,
- ☐ szybciej zauważyć sygnały przeciążenia u siebie,
- ☐ lepiej słyszeć pacjenta,
- ☐ nie reagować automatycznie,
- ☐ pamiętać o granicach zawodowych,
- ☐ zachować więcej wyboru w interwencjach,
- ☐ wspierać współregulację bez przejmowania odpowiedzialności za cały proces pacjenta.

Ważne rozróżnienie

Bycie obecnym nie oznacza bycia idealnie spokojnym. Bycie uregulowanym nie oznacza braku emocji. Bycie profesjonalnym nie oznacza ignorowania własnego ciała. Bycie dostępnym dla pacjenta nie oznacza porzucenia siebie.

Zdanie do zapamiętania

„Moja obecność jest narzędziem pracy. Dlatego przed sesją sprawdzam, czy mam kontakt z sobą.”

Pytanie refleksyjne

„Co najczęściej zabieram ze sobą do sesji, jeśli nie zatrzymam się wcześniej na chwilę?”



Obecność, regulacja i energia

Cel

Wyjaśnić kluczowe pojęcia w sposób prosty, praktyczny i wolny od niejasności, aby terapeuta wiedział, co dokładnie przygotowuje przed sesją.

Koncepcja

Przygotowanie energetyczne w tym materiale nie oznacza skomplikowanej techniki. Oznacza praktyczne sprawdzenie własnego stanu przed kontaktem z pacjentem. Chodzi o ciało, uwagę, oddech, granice, tempo, zasoby i gotowość do relacji.

Treść

Obecność terapeutyczna: Zdolność bycia z pacjentem tu i teraz, bez nadmiernego pośpiechu, odpływania, oceniania lub automatycznego reagowania. Obecność obejmuje słuchanie pacjenta i jednoczesny kontakt ze sobą.

Regulacja: Stan, w którym terapeuta ma choć trochę dostępu do oddechu, ciała, myślenia, wyboru i granic. Regulacja nie oznacza perfekcyjnego spokoju. Oznacza większą możliwość świadomej odpowiedzi.

Energia terapeuty: Aktualny poziom sił, napięcia, uwagi, emocji i gotowości do kontaktu. Energia może być wysoka, niska, stabilna, rozproszona, przeciążona lub spokojna. Jej sprawdzenie pomaga dobrać tempo pracy.

Granice energetyczne: Praktyczna świadomość tego, co jest moje, co jest pacjenta, za co odpowiadam, a czego nie muszę przejmować. Granice pomagają być empatycznym bez zalewania się cudzym stanem.

Uziemienie: Powrót do ciała i aktualnego miejsca przez stopy, krzesło, oddech, dłonie, wzrok lub kontakt z przestrzenią.

Intencja sesji: Krótkie zdanie, które pomaga terapeutcie wejść w spotkanie z jasnym kierunkiem, na przykład: „Będę obecna/obecny, spokojna/spokojny i uważna/uważny na granice”.

Pytanie refleksyjne

„Które z tych pojęć najbardziej wspiera moje przygotowanie do sesji?”



Sygnały, że terapeuta jest gotowy do sesji

Cel

Pomóc terapeutce rozpoznać we własnym ciele i uwadze sygnały gotowości do wejścia w kontakt z pacjentem.

Koncepcja

Gotowość do sesji nie oznacza, że terapeuta czuje się idealnie. Oznacza, że ma wystarczający kontakt ze sobą, aby prowadzić spotkanie z uważnością, etyką, granicami i elastycznością. Czasem gotowość to tylko 70%, ale wystarczająco, aby świadomie zacząć.

Sygnały gotowości mogą obejmować

- ☐ czuję stopy, krzesło lub ciało,
- ☐ wiem, że zaczynam nową sesję,
- ☐ moja uwaga jest bardziej tutaj niż przy poprzedniej sprawie,
- ☐ potrafię zrobić krótką pauzę przed odpowiedzią,
- ☐ mam świadomość własnego oddechu,
- ☐ wiem, jaka jest moja rola,
- ☐ pamiętam, że nie muszę ratować pacjenta,
- ☐ czuję granicę między moim stanem a stanem pacjenta,
- ☐ mogę mówić spokojniejszym tempem,
- ☐ mam dostęp do ciekawości, nie tylko do działania,
- ☐ wiem, czego dziś potrzebuję, aby zachować obecność.

Mini-checklist gotowości

- ☐ Czuję przynajmniej jeden punkt podparcia.
- ☐ Moja uwaga jest w aktualnym czasie.
- ☐ Zauważam własny oddech bez wymuszania.
- ☐ Pamiętam, gdzie kończy się moja odpowiedzialność.
- ☐ Mam jedną intencję na sesję.
- ☐ Wiem, że mogę zwolnić.
- ☐ Jestem wystarczająco obecna/obecny, nie idealna/idealny.

Zdanie wzmacniające: „Nie muszę być perfekcyjnie spokojna/spokojny. Potrzebuję być wystarczająco obecna/obecny.”



Sygnały, że terapeuta potrzebuje regulacji przed sesją

Cel

Pomóc terapeutce rozpoznać momenty, w których warto zatrzymać się, uregulować ciało i uporządkować uwagę przed rozpoczęciem pracy z pacjentem.

Koncepcja

Terapeuta także ma układ nerwowy. Rozproszenie, napięcie, pośpiech, zmęczenie, irytacja albo emocjonalne pozostawanie w poprzedniej sesji nie są porażką. Są informacją, że przed wejściem w kolejne spotkanie potrzebny jest krótki reset.

Sygnały potrzeby regulacji

- ☐ trudno mi poczuć ciało,
- ☐ moje myśli są jeszcze przy poprzednim pacjencie,
- ☐ czuję pośpiech lub presję,
- ☐ mam napięte ramiona, szczękę albo brzuch,
- ☐ oddycham płytko lub wstrzymuję oddech,
- ☐ czuję irytację, zniecierpliwienie lub nadmierną potrzebę kontroli,
- ☐ czuję ciężar, senność lub odcięcie,
- ☐ mam trudność z przełączeniem się na nową sesję,
- ☐ chcę szybko „naprawić” pacjenta,
- ☐ obawiam się trudnego tematu,
- ☐ czuję, że moje granice są osłabione,
- ☐ mam poczucie, że nie mam miejsca dla siebie.

Mini-checklist ostrzegawczy

- ☐ Jestem w pośpiechu.
- ☐ Jestem jeszcze emocjonalnie przy poprzedniej sprawie.
- ☐ Nie czuję podparcia w ciele.
- ☐ Moje granice są niejasne.
- ☐ Czuję napięcie lub odcięcie.
- ☐ Mam impuls ratowania, kontroli lub przyspieszania.
- ☐ Potrzebuję co najmniej 60 sekund regulacji.

Pierwsza korekta

Zatrzymaj się. Poczuj stopy. Wydłuż jeden wydech. Nazwij: „to jest moje napięcie przed sesją”. Wybierz jedną intencję.

Pytanie refleksyjne

„Jaki sygnał najczęściej mówi mi, że potrzebuję wrócić do siebie przed kontaktem z pacjentem?”



Mapa przygotowania w 5 obszarach

Cel

Przedstawić całą strukturę przygotowania energetycznego terapeuty w pięciu jasnych obszarach, które można szybko sprawdzić przed każdą sesją.

Koncepcja

Przygotowanie przed sesją jest skuteczniejsze, gdy nie jest chaotyczne. Pięć obszarów pomaga terapeutcie szybko przejść przez najważniejsze punkty: ciało, oddech, uwagę, granice i intencję. Każdy obszar może zająć kilkanaście sekund.

Treść

Obszar 1

- ☐ Ciało Pytanie: „Czy czuję jeden punkt podparcia?” Praktyka: stopy, krzesło, dłonie, plecy, ciężar ciała.

Obszar 2

- ☐ Oddech Pytanie: „Czy mogę zauważyć jeden naturalny wydech?” Praktyka: bez wymuszania, tylko jeden spokojniejszy wydech.

Obszar 3

- ☐ Uwaga Pytanie: „Czy moja uwaga jest w tej sesji, czy jeszcze gdzieś indziej?” Praktyka: nazwać to, co zostawiam, i wrócić do aktualnego spotkania.

Obszar 4

- ☐ Granice Pytanie: „Co jest moją odpowiedzialnością, a co należy do procesu pacjenta?” Praktyka: przypomnieć sobie rolę terapeuty i prawo do spokojnego tempa.

Obszar 5

- ☐ Intencja Pytanie: „Jak chcę być obecna/obecny w tej sesji?” Praktyka: wybrać jedno zdanie, na przykład „będę słuchać z jasnością i granicą”.

Szybki zapis przed sesją

Ciało: _____ Oddech: _____

_____ Uwaga: _____

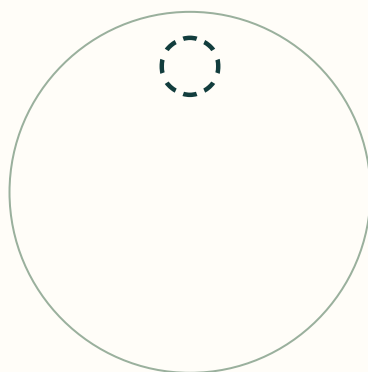
_____ Granice: _____

_____ Intencja: _____

Zdanie integrujące

„Wracam do ciała, porządkuję uwagę, przypominam granice i wchodzę w kontakt.”

MODUŁ 02



Checklist przed sesją

Nie potrzebujesz długiego rytuału. Potrzebujesz krótkiego powrotu do ciała, uwagi, granic i intencji.





Krok 1

Cel

Pomóc terapeutce zrobić krótką pauzę przed rozpoczęciem sesji, aby nie wchodzić w kontakt z pacjentem automatycznie, w pośpiechu lub z napięciem z poprzednich spraw.

Koncepcja

Zatrzymanie jest pierwszym sygnałem dla układu nerwowego terapeuty: „zaczyna się nowa sesja”. Ta pauza nie musi być długa. Nawet 20–30 sekund świadomego przejścia może pomóc odróżnić poprzedni kontakt, prywatne sprawy i wewnętrzny pośpiech od aktualnego spotkania.

Checklist kroku

- ☐ Zatrzymuję się przed otwarciem drzwi, połączenia lub notatek.
- ☐ Zauważam, że zaczyna się nowa sesja.
- ☐ Sprawdzam, czy wchodzę z pośpiechu, napięcia czy obecności.
- ☐ Daję sobie zgodę na jedną pauzę.
- ☐ Przypominam sobie, że nie muszę zaczynać od natychmiastowego działania.
- ☐ Wybieram spokojniejsze tempo wejścia.
- ☐ Zostawiam poprzednią sprawę na chwilę poza tą sesją.

Krótką praktyka

Zatrzymaj dłonie na udach lub przy notesie. Zrób jedną sekundę ciszy. Powiedz w myślach: „To jest nowa sesja. Mogę wejść w nią świadomie”.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Nie wchodzę automatycznie. Najpierw zauważam siebie, potem spotykam pacjenta.”

Pytanie refleksyjne

„Z jakiego miejsca we mnie zaczynam tę sesję?”



Krok 2

Cel

Pomóc terapeutce odzyskać kontakt z ciałem, podparciem i aktualnym miejscem przed rozpoczęciem sesji.

Koncepcja

Terapeuta nie może być naprawdę obecny tylko „z głowy”. Kontakt z ciałem pomaga poczuć własny punkt odniesienia. Uziemienie nie oznacza pełnego relaksu, lecz zauważenie, że ciało ma podparcie i znajduje się w konkretnym miejscu.

Checklist kroku

- ☐ Czuję stopy na podłodze.
- ☐ Czuję krzesło lub powierzchnię, która mnie podpira.
- ☐ Zauważam dłonie, plecy albo ciężar ciała.
- ☐ Sprawdzam, gdzie w ciele jest napięcie.
- ☐ Sprawdzam, gdzie w ciele jest choć trochę neutralności.
- ☐ Rozluźniam tylko tyle, ile jest dostępne, bez wymuszania.
- ☐ Pozwalam ciału być moim punktem powrotu w sesji.

Krótką praktyka

Dociśnij stopy do podłogi o 5% mocniej. Zauważ kontakt z krzesłem. Puść nadmiar napięcia tylko o 1%. Sprawdź: „czy jestem tutaj?”.

Zdanie wewnętrzne terapeutki

„Mam ciało. Mam podparcie. Nie muszę unosić całej sesji sama/sam.”

Pytanie refleksyjne

„Który punkt mojego ciała może być dziś moim kotwiczącym punktem?”



Krok 3

Cel

Pomóc terapeutce zauważyć oddech i tempo wewnętrzne, aby wejść w sesję bez nadmiernego przyspieszenia lub odcięcia.

Koncepcja

Oddech terapeuty wpływa na tempo mówienia, słuchania, reagowania i prowadzenia sesji. Nie chodzi o wykonywanie perfekcyjnej techniki oddechowej. Chodzi o zauważenie, czy terapeuta oddycha, czy wstrzymuje oddech, przyspiesza, napina się albo próbuje wejść w sesję z presji.

Checklist kroku

- ☐ Zauważam, czy oddycham swobodnie, płytko, szybko czy z napięciem.
- ☐ Nie zmuszam się do głębokiego oddechu.
- ☐ Zauważam jeden naturalny wydech.
- ☐ Pozwalam, aby kolejny wydech był odrobinę dłuższy.
- ☐ Sprawdzam tempo mojego mówienia przed sesją.
- ☐ Wybieram wolniejsze rozpoczęcie.
- ☐ Pamiętam, że pauza jest częścią pracy terapeutycznej.

Krótką praktyka

Wdech

- ☐ zauważ.Wydech
- ☐ pozwól mu opaść o 1%.Pauza
- ☐ nie musisz wypełniać jej słowami.Powtórz 2 razy, bez forsowania.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Moje tempo może tworzyć przestrzeń. Nie muszę przyspieszać razem z napięciem.”

Pytanie refleksyjne

„Czy wchodzę w tę sesję z oddechu, czy z pośpiechu?”



Krok 4

Cel

Pomóc terapeutce odłożyć na bok poprzednią sesję, prywatne myśli, zadania organizacyjne i emocjonalne resztki, aby wejść w nowe spotkanie z większą jasnością.

Koncepcja

Uwaga terapeuty może pozostać przy poprzednim pacjencie, trudnej rozmowie, wiadomości, obowiązku, własnym napięciu lub planie dnia. Oczyszczenie uwagi nie oznacza zapomnienia. Oznacza świadome odłożenie spraw w wyznaczone miejsce, aby aktualny pacjent nie musiał spotykać się z resztką poprzedniej sytuacji.

Checklist kroku

- ☐ Zauważam, co jeszcze zajmuje moją uwagę.
- ☐ Nazywam to jednym słowem: poprzednia sesja, wiadomość, zmęczenie, emocja, zadanie.
- ☐ Sprawdzam, czy ta sprawa wymaga działania teraz, czy później.
- ☐ Jeśli później
- ☐ zapisuję ją krótko na kartce lub w systemie.
- ☐ Wyobrażam sobie, że odkładam ją na półkę poza sesją.
- ☐ Wracam wzrokiem do gabinetu, ekranu lub aktualnego miejsca.
- ☐ Mówię w myślach: „teraz spotykam tę osobę”.

Krótką praktyka

Zapisz jedno słowo, które chcesz odłożyć. Postaw przy nim znak pauzy. Zamknij notes lub przesun kartkę na bok. Zauważ pokój i swoje ciało.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Nie muszę nieść wszystkich spraw jednocześnie. Ta sesja ma swoje miejsce.”

Pytanie refleksyjne

„Co potrzebuję odłożyć, aby naprawdę usłyszeć pacjenta?”



Krok 5

Cel

Pomóc terapeutce przypomnieć sobie granice roli, odpowiedzialności, emocjonalnego zaangażowania i energii przed rozpoczęciem sesji.

Koncepcja

Granice terapeutyczne nie są brakiem empatii. Są warunkiem bezpiecznego kontaktu. Terapeuta może być ciepły, obecny i zaangażowany, nie przejmując odpowiedzialności za wszystko, co dzieje się w życiu pacjenta. Granice chronią zarówno terapeutę, jak i pacjenta.

Checklist kroku

- ☐ Pamiętam, że jestem odpowiedzialna/ odpowiedzialny za jakość mojej obecności, nie za kontrolowanie procesu pacjenta.
- ☐ Pamiętam, że mogę wspierać, ale nie muszę ratować.
- ☐ Pamiętam, że emocje pacjenta są ważne, ale nie muszą stać się moimi emocjami.
- ☐ Pamiętam, że mogę powiedzieć „zatrzymajmy się”.
- ☐ Pamiętam, że mogę pracować wolniej.
- ☐ Pamiętam, że granica jest częścią opieki.
- ☐ Pamiętam, że moja energia także wymaga ochrony.

Granice do sprawdzenia

Czas: Czy pamiętam ramy sesji? Rola: Czy wiem, jaka jest moja funkcja? Odpowiedzialność: Co jest moje, a co pacjenta? Tempo: Czy mogę zwolnić? Energia: Czy mam punkt powrotu do siebie?

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Mogę być blisko bez utraty siebie. Mogę wspierać bez ratowania.”

Pytanie refleksyjne

„Którą granicę najbardziej potrzebuję dziś pamiętać?”



Krok 6

Cel

Pomóc terapeutce ustawić prostą, realistyczną intencję jakości obecności przed spotkaniem z pacjentem.

Koncepcja

Intencja nie jest planem kontrolowania sesji. Jest kierunkiem wewnętrznym terapeuty. Może przypominać o tym, jak terapeuta chce być obecny: spokojnie, jasno, z granicą, z ciekawością, bez pośpiechu, z szacunkiem dla tempa pacjenta i własnego ciała.

Checklist kroku

- ☐ Wybieram jedno słowo jakości na tę sesję.
- ☐ Sprawdzam, czy intencja jest realistyczna.
- ☐ Nie wybieram intencji perfekcyjnej ani presyjnej.
- ☐ Łączę intencję z ciałem, oddechem lub granicą.
- ☐ Zapisuję ją krótko, jeśli to pomaga.
- ☐ Przypominam sobie, że intencja może mnie prowadzić, ale nie musi kontrolować sesji.
- ☐ Wracam do niej, jeśli czuję rozproszenie.

Przykłady intencji

„Będę obecna/obecny i ugruntowana/ugruntowany.” „Będę słuchać bez pośpiechu.” „Będę pamiętać o granicach.” „Będę zadawać mniej pytań i zostawiać więcej przestrzeni.” „Będę ufać małym krokom.” „Będę obecna/obecny bez ratowania.” „Będę wracać do oddechu i stóp.”

Pole do wypełnienia

Moja intencja na tę sesję: _____

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Moja intencja jest kompasem, nie obowiązkiem perfekcji.”

Pytanie refleksyjne

„Jaką jakość chcę wnieść do tej sesji, która jest zgodna z moimi granicami?”



Krok 7 — Sprawdzenie gotowości

Cel

Zakończ przygotowanie krótkim sprawdzeniem stanu i decyzją: rozpocząć sesję czy dać sobie jeszcze chwilę regulacji. Nie potrzebujesz obecności 10/10 — potrzebujesz wiedzieć, z czym wchodzisz.

Checklist gotowości

- ☐ Czuję jeden punkt podparcia.
- ☐ Moja uwaga jest bardziej tutaj niż gdzie indziej.
- ☐ Znam swoją intencję.
- ☐ Pamiętam o granicach.
- ☐ Oddycham wystarczająco swobodnie.
- ☐ Wiem, jakie tempo chcę utrzymać.
- ☐ Jestem gotowa/gotowy rozpocząć albo potrzebuję jeszcze chwili.

Skala

0-
10

Moja
obecność
teraz

— /
10

Moje
napięcie
teraz

— /
10

Moja
jasność
granic

— /
10

Moja
energia
do
kontaktu

— /
10

7-10 · ROZPOCZNIJ

Rozpocznij spokojnie, pamiętając o intencji.

4-6 · UREGULUJ

60 sekund: stopy, wydech, granice i jedno zdanie intencji.

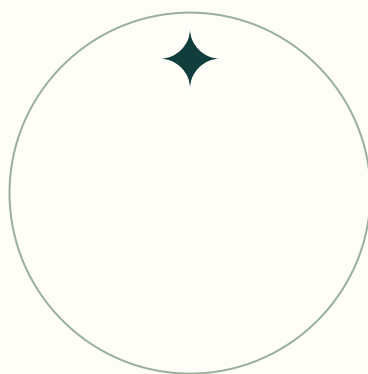
0-3 · ZATRZYMAJ

Sprawdź potrzebę przerwy, wsparcia, zmiany tempa lub ograniczenia pracy.

„Wiem, z czym wchodzę. To daje mi więcej wyboru.”

Czego potrzebuję jeszcze przed rozpoczęciem, aby nie porzucać siebie w kontakcie?

MODUŁ 03



Narzędzia szybkiej autoregulacji

Krótkie praktyki pomagają wrócić do siebie, nawet gdy między sesjami jest niewiele czasu.



Protokół 60 sekund przed pacjentem

Cel

Dostarczyć terapeutę bardzo krótką sekwencję autoregulacji do wykonania tuż przed wejściem pacjenta lub rozpoczęciem połączenia online.

Koncepcja

Gdy między sesjami jest mało czasu, terapeuta potrzebuje praktyki, która jest szybka, realna i powtarzalna. Protokół 60 sekund nie rozwiązuje wszystkiego, ale pomaga wrócić do minimum obecności: ciało, oddech, granica, intencja.

Sekwencja 60 sekund

0-10 sekund

- ☐ Zatrzymanie Zatrzymaj dłonie. Zauważ, że zaczyna się nowa sesja.

10-20 sekund

- ☐ Stopy i krzesło Poczuj stopy na podłodze i ciało na krześle.

20-30 sekund

- ☐ Jeden wydech Nie oddychaj głęboko na siłę. Zauważ jeden spokojniejszy wydech.

30-40 sekund

- ☐ Uwaga Nazwij w myślach jedną sprawę, którą odkładasz na później.

40-50 sekund

- ☐ Granice Powiedz w myślach: „mogę wspierać bez ratowania”.

50-60 sekund

- ☐ Intencja Wybierz jedno słowo: obecność, jasność, łagodność, granica, cierpliwość, ciekawość.

Mini-checklist

- ☐ Zatrzymałam/zatrzymałam się.
- ☐ Poczułam/poczułam podparcie.
- ☐ Zauważyłam/zauważyłam wydech.
- ☐ Odłożyłam/odłożyłam poprzednią sprawę.
- ☐ Przypomniałam/przypomniałam granice.
- ☐ Wybrałam/wybrałam intencję.

Zdanie końcowe

„Jestem wystarczająco tutaj, aby rozpocząć.”



Protokół 3 minut między sesjami

Cel

Dostarczyć terapeutce krótką, praktyczną sekwencję regeneracji i przejścia między pacjentami, aby nie przenosić napięcia z jednej sesji do kolejnej.

Koncepcja

Między sesjami terapeuta potrzebuje mikrodostrojenia: domknięcia poprzedniego kontaktu, powrotu do ciała, sprawdzenia granic i przygotowania miejsca dla kolejnej osoby. Trzy minuty mogą być wystarczające, jeśli są wykorzystane świadomie i bez nadmiaru działań.

Sekwencja 3 minut

Minuta 1

- ☐ Domknięcie poprzedniej sesji
- ☐ Zapisuję jedno zdanie notatki klinicznej.
- ☐ Nazywam w myślach: „ta sesja jest zakończona”.
- ☐ Zauważam, czy coś z pacjenta zostało we mnie jako napięcie, obraz, emocja lub temat.
- ☐ Odkładam to do notesu, superwizji lub dalszej pracy
- ☐ nie niosę tego automatycznie dalej.

Minuta 2

- ☐ Powrót do ciała
- ☐ Czuję stopy.
- ☐ Czuję krzesło lub postawę stojącą.
- ☐ Zauważam ramiona, szczękę i brzuch.
- ☐ Robię jeden spokojniejszy wydech.
- ☐ Piję łyk wody, jeśli jest dostępny.
- ☐ Poruszam dłońmi, szyją lub plecami o 5%.

Minuta 3

- ☐ Wejście w kolejną sesję
- ☐ Sprawdzam, czy moja uwaga jest już dostępna dla kolejnego pacjenta.
- ☐ Przypominam sobie ramy i granice.
- ☐ Ustawiam jedną intencję.
- ☐ Porządkuję przestrzeń lub ekran.
- ☐ Mówię w myślach: „to jest nowe spotkanie”.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Domykam, wracam do siebie i otwieram miejsce na kolejny kontakt.”

Pytanie refleksyjne

„Co muszę odłożyć po poprzedniej sesji, aby nie przenieść tego dalej?”



Mini-reset po trudnej rozmowie

Cel

Pomóc terapeutce odzyskać kontakt z ciałem, granicami i aktualnym miejscem po sesji lub fragmencie sesji, który był emocjonalnie intensywny.

Koncepcja

Trudna rozmowa może zostawić ślad w ciele terapeuty: napięcie, ciężar, smutek, złość, bezradność, zmęczenie, pobudzenie albo impuls ratowania. Mini-reset nie oznacza odłączenia się od pacjenta. Oznacza świadome rozróżnienie: „to było ważne, ale nie muszę nosić tego w ciele bez końca”.

Checklist mini-resetu

- ☐ Zauważam, że rozmowa była trudna.
- ☐ Nazywam własny stan jednym słowem.
- ☐ Sprawdzam, gdzie w ciele został ślad rozmowy.
- ☐ Kładę dłoń na miejscu napięcia albo na stabilnym punkcie ciała.
- ☐ Robię jeden wydech bez wymuszania.
- ☐ Mówię w myślach: „to było spotkanie terapeutyczne, nie moje życie”.
- ☐ Zapisuję, czy temat wymaga superwizji, konsultacji lub dalszej refleksji.
- ☐ Wybieram jeden mały ruch, aby ciało mogło zakończyć reakcję.

Praktyka 90 sekund

30 sekund

- ☐ ciało: stopy, dłonie, krzesło. 30 sekund
- ☐ granica: „to jest pacjenta, to jest moje, to jest do superwizji”. 30 sekund
- ☐ domknięcie: notatka, wydech, ruch, woda.

Zdania pomocne

„Mogę być poruszona/poruszony i nadal mieć granice.” „Nie muszę rozwiązać wszystkiego w tej chwili.” „To, co zostało we mnie, mogę zanieść do superwizji, nie do kolejnej sesji.” „Moje ciało też potrzebuje domknięcia.”

Pytanie refleksyjne

„Co z tej rozmowy wymaga opieki, a czego nie muszę już trzymać w ciele?”



Regulacja przy zmęczeniu i przeciążeniu

Cel

Pomóc terapeutce rozpoznać zmęczenie lub przeciążenie przed sesją i wybrać bezpieczne, realistyczne kroki wspierające obecność bez forsowania siebie.

Koncepcja

Zmęczony terapeuta nie potrzebuje udawać pełnej energii. Potrzebuje uczciwie sprawdzić dostępne zasoby, ograniczenia i granice. Regulacja przy zmęczeniu polega na zmniejszeniu presji, uproszczeniu tempa, podparciu ciała i wybraniu stylu pracy, który nie wymaga nadmiernego przekraczania siebie.

Checklist rozpoznania

- ☐ Czuję ciężar w ciele.
- ☐ Mam mniej cierpliwości niż zwykle.
- ☐ Trudniej mi utrzymać uwagę.
- ☐ Chcę szybciej kończyć wypowiedzi pacjenta.
- ☐ Czuję senność, pustkę lub spowolnienie.
- ☐ Mam impuls działania automatycznego.
- ☐ Moje granice są mniej jasne.
- ☐ Potrzebuję prostszego tempa pracy.

Kroki regulacji przy zmęczeniu

- ☐ Zauważam zmęczenie bez zawstydzania.
- ☐ Piję wodę lub robię mikropauzę.
- ☐ Ustawiam ciało stabilniej na krześle.
- ☐ Wybieram wolniejsze tempo mówienia.
- ☐ Ograniczam nadmiar interwencji.
- ☐ Daję więcej przestrzeni na ciszę.
- ☐ Przypominam sobie, że prosta obecność też jest pracą.
- ☐ Sprawdzam, czy potrzebuję po sesji dłuższej regeneracji.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Nie muszę nadrobić zmęczenia presją. Mogę pracować prościej, wolniej i z większą granicą.”

Kiedy potrzebna jest większa decyzja: Jeśli zmęczenie jest bardzo silne, przewlekłe lub wpływa na bezpieczeństwo pracy, należy rozważyć przerwę, zmianę grafiku, superwizję, konsultację, odpoczynek lub wsparcie specjalistyczne.

Pytanie refleksyjne

„Jak mogę dziś prowadzić sesję w sposób profesjonalny, nie ignorując mojego zmęczenia?”



Regulacja przed sesją online

Cel

Pomóc terapeutce przygotować ciało, uwagę, ekran, przestrzeń i granice przed rozpoczęciem sesji online.

Koncepcja

Sesja online wymaga dodatkowego przygotowania, ponieważ terapeuta pracuje przez ekran, często z większym obciążeniem wzroku, dźwięku, technologii i prywatnej przestrzeni. Regulacja przed sesją online obejmuje nie tylko ciało, ale też ustawienie ekranu, kontakt z pokojem, granice domowe i plan na przerwanie połączenia.

Checklist przed sesją online

- ☐ Sprawdzam połączenie, kamerę i dźwięk.
- ☐ Ustawiam ekran tak, aby nie napinać szyi i ramion.
- ☐ Sprawdzam, czy moje stopy mają kontakt z podłogą.
- ☐ Zauważam pokój, nie tylko ekran.
- ☐ Mam wodę w zasięgu.
- ☐ Wyłączam rozpraszające powiadomienia.
- ☐ Sprawdzam prywatność i ciszę w przestrzeni.
- ☐ Przypominam sobie, że nie muszę patrzeć w ekran bez przerwy.
- ☐ Ustaliam wewnętrznie spokojniejsze tempo mówienia.
- ☐ Mam plan, co zrobić, jeśli połączenie zostanie przerwane.

Mini-praktyka online

Popatrz przez chwilę poza ekran. Zauważ trzy rzeczy w swoim pokoju. Poczuj stopy i krzesło. Zrób jeden wydech. Wróć wzrokiem do kamery z większą obecnością.

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Ekran jest narzędziem kontaktu, ale moje ciało i przestrzeń także są częścią sesji.”

Pytanie refleksyjne

„Co muszę ustawić w przestrzeni online, aby nie tracić kontaktu ze sobą?”



Regulacja przed sesją stacjonarną

Cel

Pomóc terapeutce przygotować ciało, gabinet, przestrzeń i granice przed spotkaniem pacjenta na żywo.

Koncepcja

W sesji stacjonarnej przestrzeń gabinetu jest częścią doświadczenia. Terapeuta może wykorzystać kilka chwil przed wejściem pacjenta, aby uporządkować otoczenie, sprawdzić swoje ciało, ustawić krzesło, temperaturę, wodę, notes i granice przestrzenne.

Checklist przed sesją stacjonarną

- ☐ Sprawdzam ustawienie krzesła.
- ☐ Zauważam, czy przestrzeń jest uporządkowana.
- ☐ Mam wodę, chusteczki i notes w zasięgu.
- ☐ Sprawdzam światło, temperaturę i poziom bodźców.
- ☐ Zauważam swoje stopy na podłodze.
- ☐ Sprawdzam napięcie w ramionach, szczękę i brzuchu.
- ☐ Robię jeden wydech.
- ☐ Przypominam sobie granice czasu i roli.
- ☐ Zauważam drzwi jako symbol wejścia i wyjścia z sesji.
- ☐ Wybieram jedno zdanie intencji przed zaproszeniem pacjenta.

Mini-praktyka stacjonarna

Stań lub usiądź w gabinecie. Rozejrzyj się po przestrzeni. Zauważ trzy punkty stabilności: krzesło, podłoga, drzwi. Powiedz w myślach: „ta przestrzeń może pomieścić proces, ale nie muszę trzymać wszystkiego sama/sam”.

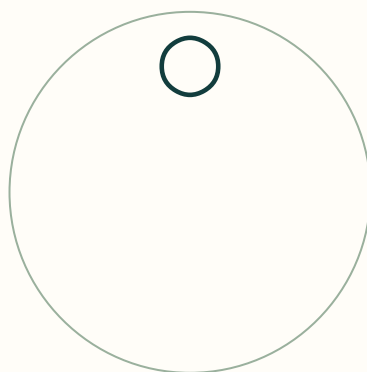
Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Gabinet wspiera ramy. Moje ciało wspiera obecność. Granice wspierają bezpieczeństwo.”

Pytanie refleksyjne

„Co w tej przestrzeni pomaga mi wejść w sesję z większą jasnością?”

MODUŁ 04



Karty pracy i wersje do druku

Praktyczne karty pomagają zamienić intencję w powtarzalny rytuał zawodowej higieny.



Główna checklista przygotowania terapeuty

Cel

Dostarczyć jedną kompletną kartę do zaznaczania przed sesją, obejmującą ciało, oddech, uwagę, granice, intencję i gotowość.

Koncepcja

Ta karta jest głównym narzędziem produktu. Powinna być prosta, szybka i możliwa do użycia przed każdą sesją. Nie trzeba zaznaczać wszystkiego perfekcyjnie. Celem jest sprawdzić stan terapeuty i wybrać jeden mały krok przygotowania.

Checklista do użycia przed sesją:

Ciało

- ☐ Czuję stopy lub krzesło.
- ☐ Zauważam napięcie bez oceniania.
- ☐ Mam jeden punkt podparcia.

Oddech

- ☐ Zauważam jeden naturalny wydech.
- ☐ Nie wymuszam głębokiego oddechu.
- ☐ Wybieram wolniejsze tempo wejścia.

Uwaga

- ☐ Odkładam poprzednią sprawę.
- ☐ Moja uwaga wraca do tej sesji.
- ☐ Zauważam aktualną przestrzeń.

Granice

- ☐ Pamiętam moją rolę.
- ☐ Mogę wspierać bez ratowania.
- ☐ Mogę zwolnić lub zatrzymać proces.

Intencja

- ☐ Wybieram jedno słowo jakości. Moje słowo:

Gotowość

- ☐ Moja obecność: ____ / 10
- ☐ Moje napięcie: ____ / 10
- ☐ Moja energia: ____ / 10
- ☐ Jestem gotowa/gotowy rozpocząć albo potrzebuję jeszcze: _____

Zdanie zamykające: „Wchodzę w sesję z ciałem, granicami i wystarczającą obecnością.”



Karta skali obecności przed sesją

Cel

Pomóc terapeutce szybko ocenić poziom obecności, napięcia, energii i jasności granic przed rozpoczęciem spotkania.

Koncepcja

Skala obecności nie służy ocenianiu terapeuty. Służy zwiększeniu świadomości. Jeśli terapeuta wie, że jego energia jest niska, napięcie wysokie albo granice osłabione, może wybrać bardziej realistyczny sposób wejścia w sesję.

Karta do wypełnienia:

Data: _____ **Typ sesji:**

- ☐ online
- ☐ stacjonarna
- ☐ pierwsza sesja
- ☐ kontynuacja
- ☐ trudny temat
- ☐ po intensywnej poprzedniej sesji

Moja obecność teraz:0

- ☐ zupełnie nieobecna/nieobecny10
- ☐ bardzo obecna/obecnyWynik: ____ / 10

Moje napięcie teraz:0

- ☐ brak napięcia10
- ☐ bardzo wysokie napięcieWynik: ____ / 10

Moja energia do kontaktu:0

- ☐ bardzo niska10
- ☐ bardzo dostępnaWynik: ____ / 10

Jasność moich granic:0

- ☐ niejasne granice10
- ☐ bardzo jasne graniceWynik: ____ / 10

Moje ciało najbardziej potrzebuje:

- ☐ podparcia
- ☐ oddechu
- ☐ wody
- ☐ ruchu
- ☐ ciszy
- ☐ granicy
- ☐ pauzy
- ☐ jasnej intencji
- ☐ innego: _____

Decyzja przed sesją:

- ☐ zaczynam
- ☐ robię 60 sekund regulacji
- ☐ potrzebuję 3 minut
- ☐ zmieniam tempo pracy
- ☐ zapisuję temat do superwizji
- ☐ inna decyzja: _____



Karta granic energetycznych terapeuty

Cel

Pomóc terapeutce jasno rozróżnić swoją odpowiedzialność, rolę, dostępne zasoby i granice przed wejściem w sesję.

Koncepcja

Granice energetyczne są praktycznym przypomnieniem, że terapeuta może być empatyczny i zaangażowany, jednocześnie nie przejmując całego ciężaru procesu pacjenta. Ta karta pomaga wrócić do roli, zakresu odpowiedzialności i osobistego punktu podparcia.

Karta do wypełnienia:

Moja rola w tej sesji:

- ☐ słuchać
- ☐ wspierać regulację
- ☐ zadawać pytania
- ☐ utrzymać ramy
- ☐ pomagać w refleksji
- ☐ psychoedukować
- ☐ wspierać granice
- ☐ inne: _____

Nie jest moją rolą w tej sesji:

- ☐ ratować pacjenta
- ☐ kontrolować wszystkie emocje pacjenta
- ☐ przyspieszać proces na siłę
- ☐ przejmować odpowiedzialność za decyzje pacjenta
- ☐ ignorować własne granice
- ☐ rozwiązać wszystko w jednym spotkaniu

Moje granice dzisiaj: Czas:

_____ Tempo:

_____ Zakres tematu:

_____ Moja energia:

_____ Moje ciało:

_____ Superwizja / konsultacja, jeśli potrzebna: _____

Zdania graniczne do zapamiętania: „Możemy zwolnić.” „Zatrzymajmy się na chwilę.” „To ważny temat, sprawdźmy, ile jest dziś dostępne.” „Nie musimy rozwiązywać wszystkiego teraz.” „Warto wrócić z tym do superwizji / konsultacji / planu dalszej pracy.”

Zdanie wewnętrzne terapeuty

*„Granice nie oddalają mnie od pacjenta.
Granice pomagają utrzymać bezpieczny kontakt.”*



Karta domknięcia po sesji

Cel

Pomóc terapeutce domknąć sesję emocjonalnie, poznawczo i somatycznie, aby nie przenosić jej nadmiernie do kolejnego spotkania lub życia prywatnego.

Koncepcja

Domknięcie po sesji jest tak samo ważne jak przygotowanie przed sesją. Pomaga terapeutce rozpoznać, co zostało w ciele, co wymaga notatki, co wymaga superwizji, a co można odłożyć. Dzięki temu terapeuta może stopniowo budować higienę energetyczną pracy.

Karta do wypełnienia:

Po tej sesji zauważam w sobie:

- ☐ spokój
- ☐ zmęczenie
- ☐ napięcie
- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ bezradność
- ☐ poruszenie
- ☐ ciężar
- ☐ jasność
- ☐ odcięcie
- ☐ inne: _____

Ślad w ciele: _____ Jedno zdanie notatki klinicznej: _____ Temat do superwizji:

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ do rozważenia: Jeśli tak, jaki?

Co zostawiam w dokumentacji / procesie pacjenta: _____ Co należy do mnie i wymaga opieki: _____ Co mogę odłożyć teraz: _____

Mini-domknięcie ciała:

- ☐ Czuję stopy.
- ☐ Zauważam pokój.
- ☐ Robię jeden wydech.
- ☐ Poruszam dłonią, szyją lub ramionami.
- ☐ Piję wodę.
- ☐ Mówię: „ta sesja jest zakończona”.

Zdanie zamykające: „Szanuję wagę tej pracy i pozwalam mojemu ciału zakończyć ten kontakt.”



Tygodniowy tracker obecności terapeuty

Cel tygodnia

Obserwuj wzorce energii, napięcia, obecności i granic. Tracker nie służy do oceniania siebie, lecz do zauważania, kiedy potrzebujesz regeneracji, korekty grafiku lub wsparcia.

Dzień	Obecność	Energia	Napięcie	Granice	Krótką notatką
Poniedziałek	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Wtorek	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Środa	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Czwartek	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Piątek	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Sobota	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	
Niedziela	___ / 10	___ / 10	___ / 10	___ / 10	

Co najbardziej pomagało mi wracać do obecności?

Co najbardziej mnie obciążało?

Jakiej jednej zmiany potrzebuję w kolejnym tygodniu?

Co chcę zabrać na superwizję?



Plan regeneracji między pacjentami

Cel

Pomóc terapeutce stworzyć realistyczny plan mikroregeneracji między sesjami, szczególnie w dniach z wieloma pacjentami.

Koncepcja

Regeneracja między pacjentami nie musi być długa, ale musi być konkretna. Jeśli terapeuta nie planuje przejść między sesjami, ciało może kumulować napięcie, pośpiech, zmęczenie i emocjonalne resztki. Plan regeneracji pomaga utrzymać jakość pracy przez cały dzień.

Moje minimalne przejście między sesjami trwa

- ☐ 1 minutę
- ☐ 3 minuty
- ☐ 5 minut
- ☐ więcej: _____

Co robię zawsze po sesji

- ☐ jedno zdanie notatki
- ☐ łyk wody
- ☐ zauważenie stóp
- ☐ jeden wydech
- ☐ rozluźnienie ramion o 1%
- ☐ odłożenie tematu do dokumentacji
- ☐ sprawdzenie, czy potrzebna superwizja
- ☐ inne: _____

Co robię przed kolejną sesją

- ☐ porządkuję przestrzeń
- ☐ sprawdzam ciało
- ☐ ustawiam intencję
- ☐ przypominam granice
- ☐ patrzę przez chwilę poza ekran
- ☐ czuję krzesło i stopy
- ☐ wybieram tempo wejścia
- ☐ inne: _____

Sygnały, że potrzebuję dłuższej przerwy

- ☐ popełniam błędy z pośpiechu
- ☐ nie czuję ciała
- ☐ jestem drażliwa/drażliwy
- ☐ mylę tematy pacjentów
- ☐ mam impuls ratowania
- ☐ czuję przeciążenie lub odcięcie
- ☐ trudno mi utrzymać granice
- ☐ moje ciało mówi „za dużo”

Plan działania, gdy potrzebuję dłuższej przerwy:

Zdanie wewnętrzne terapeuty

„Mikroregeneracja nie jest luksusem. Jest częścią odpowiedzialnej pracy.”



Najczęstsze błędy w przygotowaniu do sesji

Cel

Pomóc terapeutce rozpoznać typowe wzorce, które osłabiają obecność, granice i regulację przed sesją, oraz szybko je skorygować.

Koncepcja

Przygotowanie do sesji nie powinno być kolejną presją ani obowiązkiem do wykonania perfekcyjnie. Ma być krótkim powrotem do siebie. Błędy zwykle wynikają z pośpiechu, automatyzmu, nadodpowiedzialności, ignorowania zmęczenia albo traktowania własnego ciała jako mniej ważnego niż proces pacjenta.

Najczęstsze błędy i korekty

Błąd 1

- ☐ Wchodzenie w sesję automatycznieObjaw: terapeuta nie czuje przejścia między spotkaniami.Korekta: 20 sekund pauzy przed rozpoczęciem.

Błąd 2

- ☐ Ignorowanie ciałaObjaw: napięcie, płytki oddech, brak kontaktu ze stopami.Korekta: jeden punkt podparcia i jeden wydech.

Błąd 3

- ☐ Przenoszenie poprzedniej sesjiObjaw: myśli, emocje lub obrazy z poprzedniego pacjenta zostają w uwadze.Korekta: jedno zdanie notatki, nazwanie domknięcia, odłożenie tematu.

Błąd 4

- ☐ Brak granic odpowiedzialnościObjaw: impuls ratowania, napięcie, presja, poczucie „muszę naprawić”.Korekta: zdanie: „mogę wspierać bez ratowania”.

Błąd 5

- ☐ Mylenie obecności z poświęceniem siebieObjaw: terapeuta ignoruje zmęczenie, potrzeby i granice.Korekta: sprawdzenie energii i wybór realnego tempa pracy.

Błąd 6

- ☐ Zbyt długa lub skomplikowana praktykaObjaw: checklista staje się kolejnym obciążeniem.Korekta: użyć wersji 60 sekund.

Błąd 7

- ☐ Brak domknięcia po sesjiObjaw: kumulacja napięcia pod koniec dnia.Korekta: karta domknięcia po sesji, woda, notatka, ruch.

Szybka zasada: Jeśli nie masz czasu na pełne przygotowanie, zrób minimum: stopy, wydech, granica, intencja.

Wejdź w sesję *uregulowana/uregulowany*

Najpierw wróć do siebie. Potem spotkaj pacjenta.



Ciało

Poczuj stopy, krzesło
lub dłonie.



Oddech

Zauważ jeden
wydech bez
wymuszania.



Uwaga

Odlóż poprzednią
sprawę na później.



Granice

Wspieram bez
ratowania.



Intencja

Wybieram jedną
jakość obecności.

*„Moja obecność jest wystarczająca, gdy mam kontakt z ciałem,
granicami i wyborem.”*



Checklist do wydrukowania

Cel

Dostarczyć jedną kompaktową, praktyczną checklistę do wydrukowania i używania przed każdą sesją.

Koncepcja

Ta wersja ma być szybka i bezpośrednia. Terapeuta może zaznaczyć ją w mniej niż minutę albo tylko przeczytać jako przypomnienie. Idealna do trzymania przy biurku, w notesie terapeutycznym lub obok stanowiska online.

Przed sesją sprawdzam

- ☐ Ciało Czuję stopy, krzesło lub dłonie.
- ☐ Oddech Zauważam jeden naturalny wydech.
- ☐ Uwaga Odkładam poprzednią sprawę.
- ☐ Granice Wspieram bez ratowania.
- ☐ Tempo Nie muszę się spieszyć.
- ☐ Intencja Moje słowo na sesję: _____
- ☐ Gotowość Moja obecność teraz: ____ / 10 Moja energia teraz: ____ / 10 Moja jasność granic: ____ / 10

Jeśli wynik jest niski

- ☐ robię 60 sekund regulacji
- ☐ piję wodę
- ☐ poruszam ciałem
- ☐ zapisuję temat do superwizji
- ☐ zmieniam tempo sesji
- ☐ biorę dodatkową pauzę, jeśli to konieczne

Zdanie wejścia

„Jestem tutaj wystarczająco. Mam ciało, granice i intencję.”



Zamknięcie i dalsze użycie

Cel

Zakończyć materiał w sposób praktyczny i wspierający, zachęcając terapeutę do regularnego korzystania z checklisty jako elementu higieny zawodowej.

Koncepcja

Przygotowanie energetyczne terapeuty nie jest dodatkiem do pracy. Jest częścią jakości kontaktu, etyki, obecności i ochrony przed przeciążeniem. Im częściej terapeuta wraca do ciała, granic, oddechu i intencji, tym łatwiej zauważać własne potrzeby oraz utrzymywać stabilniejszą obecność z pacjentami.

Treść główna

Nie musisz wykonywać całego materiału przed każdą sesją. Możesz wybrać wersję 60 sekund, pełną checklistę, skalę obecności, kartę granic albo krótkie zdanie wejścia. Najważniejsze jest to, aby praktyka była realna i powtarzalna.

Najlepsze sposoby użycia

- ☐ przed pierwszą sesją dnia,
- ☐ między pacjentami,
- ☐ przed trudnym tematem,
- ☐ po intensywnej rozmowie,
- ☐ podczas pracy online,
- ☐ po tygodniu pracy jako forma refleksji,
- ☐ przed superwizją, gdy zauważasz przeciążenie.

Pamiętaj

Twoja obecność jest narzędziem pracy. Twoje ciało jest źródłem informacji. Twoje granice wspierają bezpieczeństwo. Twoje zmęczenie zasługuje na uwagę. Twoja regulacja nie musi być idealna, aby była pomocna. Twoje przygotowanie nie jest egoizmem

- ☐ jest częścią odpowiedzialnej praktyki.

Zdanie końcowe

„Mogę spotkać pacjenta z empatią, nie tracąc kontaktu ze sobą.”