

PODRÓŻ DO SAMOUZDROWIENIA

Dziennik Regulacji Emocjonalnej

30 Dni Transformacji

które możesz zacząć już dziś



Spis Treści

Wstęp	Jak korzystać z tego dziennika	
Tydzień 1	Poznaj Swoje Emocje	Dni 1–7
Tydzień 2	Rozumiej Swoje Wzorce	Dni 8–14
Tydzień 3	Reguluj Swoje Emocje	Dni 15–21
Tydzień 4	Integruj i Transformuj	Dni 22–28
Bonus	Dzień Bezruchu i Dzień Celebracji	Dni 29–30
Zakończenie	Twoja Wolność Emocjonalna Zaczyna Się Teraz	

Este diário é o complemento avançado do **Caderno de Exercícios Podróż do Samouzdrawienia** e do guia **5 Rytuałów Dbania o Siebie**.

Jak Korzystać z Tego Dziennika

Co to jest regulacja emocjonalna?

Regulacja emocjonalna to zdolność do rozpoznawania, rozumienia i modulowania własnych emocji w sposób, który pozwala Ci funkcjonować, dbać o relacje i podejmować świadome decyzje. To nie znaczy nie czuć — to znaczy czuć bez bycia przez emocje pochłoniętą/-ym.

Jak używać tego dziennika?

Każdy dzień ma swój temat, krótkie wprowadzenie i ćwiczenie z liniami do pisania. Możesz pisać rano (planowanie), wieczorem (refleksja) lub w obu momentach. Nie istnieje zły sposób — istnieje tylko Twój sposób.

Co jeśli opuszczę dzień?

Wróć bez oceniania. Regulacja emocjonalna zaczyna się od łagodności dla siebie w procesie budowania nowego nawyku. Pominięty dzień to nie porażka — to dane.

O czym pamiętać przez 30 dni?

Piszesz dla siebie — nie ma poprawnych ani błędnych odpowiedzi. Nawet jedno zdanie to więcej niż nic. Progres, nie perfekcja.

"Emocje nie są Twoim wrogiem. Są Twoim przewodnikiem — jeśli nauczysz się ich języka."

TYDZIEŃ 1

Poznaj Swoje Emocje

Tygodniowy Temat: Świadomość i Rozpoznawanie

Nie możesz regulować tego, czego nie rozumiesz. Pierwszy tydzień jest poświęcony najważniejszej umiejętności emocjonalnej: zauważaniu i nazywaniu tego, co czujesz, zanim emocja przejmie kontrolę. Badania pokazują, że samo nazwanie emocji aktywuje korę przedczołową i zmniejsza reaktywność ciała migdałowatego — czyli dosłownie uspokaja mózg.

Dni 1–7

7 ćwiczeń • Codzienne pytania • Przestrzeń do refleksji

DIA 1

Inwentarz Emocji

Jakie emocje czuję najczęściej?

Wypisz bez oceniania wszystkie emocje, które pojawiły się w ciągu ostatnich 7 dni. Użyj jak najbardziej szczegółowych słów — nie tylko 'smutna/-y', ale 'rozczarowana/-y', 'nostalgiczna/-y', 'tęskniąca/-y'.

Refleksja:

Moje 10 najczęstszych emocji tego tygodnia:

Która z nich pojawia się najczęściej i kiedy?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 2

Ciało Mówi Pierwsze

Gdzie czuję emocje w ciele?

Emocje manifestują się fizycznie zanim stają się myślami. Skan ciała: zamknij oczy, weź 3 oddechy i sprawdź, co czujesz w klatce piersiowej, brzuchu, gardle, ramionach.

Refleksja:

Mapa ciała — gdzie dziś czuję napięcie lub lekkość?

Jaka emocja kryje się za tym odczuciem fizycznym?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 3

Emocja vs. Interpretacja

Co naprawdę czuję, a co myślę?

Emocje to sygnały ('czuję lęk'). Interpretacje to opowieści ('jestem niewystarczająca/-y'). Ćwiczenie: oddziel emocję od historii, którą o niej tworzysz.

Refleksja:

Sytuacja dnia i emocja, którą poczułam/-em:

Historia, którą stworzyłam/-em o tej emocji:

Sama emocja bez historii to:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 4

Skala Intensywności

Jak intensywna jest moja emocja?

Ucz się różnicować natężenie. 1 = ledwo zauważalna, 10 = przytłaczająca. Świadomość skali daje wybór reakcji — przy 3 masz czas, przy 8 potrzebujesz techniki.

Refleksja:

3 emocje dnia i ich intensywność (1-10):

Przy jakiej intensywności tracę dostęp do spokojnego myślenia?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 5

Emocje Zakazane

Które emocje tłumię lub oceniam?

Każdy z nas ma emocje, które uważa za niedopuszczalne. Złość? Zazdrość? Strach? Tłumienie ich nie sprawia, że znikają — wzmacnia je. Dziś je nazywamy bez oceniania.

Refleksja:

Emocje, które uważam za 'złe' lub 'słabe':

Skąd pochodzi to przekonanie? (rodzina, kultura, doświadczenie?)

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 6

Dzień Refleksji Tygodniowej

Co odkryłam/-em o swoich emocjach?

Przejrzyj wpisy z dni 1-5. Co Cię zaskoczyło? Co powtarzało się najczęściej? Emocje są informacją — co informują Cię o Twoich potrzebach?

Refleksja:

Największe odkrycie tego tygodnia:

Potrzeba ukryta za najczęstszą emocją tygodnia:

Jedno słowo opisujące mój tydzień emocjonalny:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 7

List do Swojej Emocji

Co chciałabyś/-byś powiedzieć swoim emocjom?

Wybierz jedną trudną emocję z tego tygodnia. Napisz do niej list — z ciekawością, nie z oskarżeniem. Zapytaj ją, czego Cię uczy i czego potrzebuje.

Refleksja:

Droga [nazwa emocji],

(kontynuuj swobodnie):

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

TYDZIEŃ 2

Rozumiej Swoje Wzorce

Tygodniowy Temat: Wyzwalacze i Reakcje

Emocje nie pojawiają się znikąd — mają wyzwalacze. W drugim tygodniu mapujesz swoje osobiste wzorce reakcji emocjonalnych: co je uruchamia, jak reagujesz automatycznie i jak możesz stworzyć przestrzeń między bodźcem a odpowiedzią. Ta przestrzeń to wolność.

Dni 8–14

7 ćwiczeń • Codzienne pytania • Przestrzeń do refleksji

DIA 8

Mapa Wyzwalaczy

Co uruchamia moje silne emocje?

Wyzwalacze to sytuacje, osoby, słowa lub myśli, które wywołują intensywne emocje. Nie są 'przyczyną' — ale kluczem do zrozumienia siebie.

Refleksja:

Moje 5 głównych wyzwalaczy emocjonalnych:

Wzorzec: kiedy X się dzieje, ja czuję Y i robię Z:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 9

Reakcja Automatyczna

Jak reaguję, zanim zdążę pomyśleć?

Reakcje automatyczne to nabyte wzorce — często z dzieciństwa. Walka, ucieczka, zamrożenie, ugrzecznienie. Dziś obserwujesz bez oceniania.

Refleksja:

Moja najczęstsza reakcja automatyczna:

Skąd mogła się nauczyć?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 10

Przestrzeń Wyboru

Jak stworzyć pauzę między bodźcem a reakcją?

Viktor Frankl pisał, że między bodźcem a odpowiedzią istnieje przestrzeń. Technika STOP:
S-zatrzymaj się, T-oddech, O-obserwuj, P-postąp świadomie.

Refleksja:

Sytuacja, w której dziś użyłam/-em STOP:

Co wybrałam/-em zamiast automatycznej reakcji?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

Emocje Rodowód

Skąd pochodzi mój wzorzec emocjonalny?

Wiele naszych wzorców emocjonalnych jest dziedziczonych — z rodziny, kultury, traumy. Rozpoznanie tego zwalnia z przekonania, że 'taka jestem/-em'.

Refleksja:

Wzorzec emocjonalny, który widzę u siebie:

Czy ktoś z mojej rodziny reaguje podobnie?

Czy chcę kontynuować ten wzorzec?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 12

Nawyk Emocjonalny

Który nawyk emocjonalny chcę zmienić?

Nasze wzorce emocjonalne to nawyki — powtarzalne odpowiedzi na podobne sytuacje. Nawyki można zmieniać: potrzeba intencji, powtórzenia i współczucia dla siebie w procesie.

Refleksja:

Nawyk emocjonalny, który mnie ogranicza:

Jak wyglądałby nowy, zdrowszy nawyk?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 13

Relacje i Emocje

Jak moje relacje wpływają na moje emocje?

Jesteśmy istotami relacyjnymi — nasze emocje regulują się (i dysregulują) przede wszystkim w kontakcie z innymi. Kto reguluje Twoje emocje w górę? Kto w dół?

Refleksja:

Osoba, przy której czuję się spokojniej i silniejsza/-y:

Relacja, która najczęściej dysreguluje moje emocje:

Estado emocional hoje (1-10): _____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 14

Refleksja Tygodnia 2

Jakie wzorce w sobie odkryłam/-em?

Przejrzyj wpisy z tygodnia 2. Wzorzec, który zobaczyłaś/-eś, nie definiuje Cię — opisuje Twoje dotychczasowe strategie przetrwania. Możesz wybrać inaczej.

Refleksja:

Wzorzec, który chcę świadomie zmieniać:

Małe działanie na ten tydzień:

Słowo intencji na kolejny tydzień:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

TYDZIEŃ 3

Reguluj Swoje Emocje

Tygodniowy Temat: Narzędzia i Techniki

Regulacja emocjonalna to nie tłumienie ani wymuszanie pozytywności. To zdolność do modulowania intensywności emocji tak, byś mogła/-ógł funkcjonować, myśleć i wybierać. W trzecim tygodniu ćwiczysz konkretne techniki regulacji — każda oparta na neuronaukach i potwierdzona klinicznie.

Dni 15–21

7 ćwiczeń • Codzienne pytania • Przestrzeń do refleksji

Oddech jako Kotwica

Jak używać oddechu do regulacji?

Oddech to jedyna funkcja autonomiczna, którą możemy świadomie kontrolować — i przez nią regulować cały układ nerwowy. Technika: 4-7-8 (wdech 4s, zatrzymanie 7s, wydech 8s). Praktykuj 3 razy.

Refleksja:

Jak czułam/-em się przed ćwiczeniem (1-10):

Jak czułam/-em się po (1-10):

Kiedy w ciągu dnia mogę używać tej techniki?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 16

Uziemienie — Tu i Teraz

Jak wracać do chwili obecnej?

Technika 5-4-3-2-1: nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które dotykasz, 3 które słyszysz, 2 które czujesz węchem, 1 smak. Przenosi uwagę z myśli do ciała i teraźniejszości.

Refleksja:

Moje 5-4-3-2-1 tej chwili:

W jakich sytuacjach najbardziej potrzebuję uziemienia?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 17

Ruch Emocjonalny

Jak ciało pomaga uwolnić emocje?

Emocje to energia w ruchu (e-motion). Ciało przechowuje to, czego umysł nie przetworzy. Dziś: 10 minut ruchu intencjonalnego — taniec, shake, spacer szybki. Potem refleksja.

Refleksja:

Jaką emocję poczułam/-em przed ruchem:

Co zmieniło się po ruchu:

Gdzie w ciele poczułam/-em uwolnienie?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

Przeformułowanie Poznawcze

Jak zmienić perspektywę bez wypierania?

Przeformułowanie to szukanie alternatywnej, równie prawdziwej interpretacji sytuacji — nie optymistycznego kłamstwa, lecz szerszego spojrzenia. Pytanie kluczowe: 'Co jeszcze mogłoby być prawdą?'

Refleksja:

Sytuacja, która wywołała trudne emocje:

Moja automatyczna interpretacja:

3 alternatywne perspektywy:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

Samowspółczucie jako Regulacja

Jak traktować siebie z łagodnością w bólu?

Badania Kristin Neff pokazują, że samowspółczucie — nie samodyscyplina — jest najskuteczniejszym narzędziem regulacji długoterminowej. Dziś: dłonie na sercu i 3 minuty łagodności dla siebie.

Refleksja:

Co dziś powiedziałam/-em do siebie z łagodnością:

Jak to wpłynęło na mój stan emocjonalny?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 20

Moja Skrzynka Narzędzi

Które techniki działają najlepiej dla mnie?

Nie istnieje jedna technika dla wszystkich. Twój układ nerwowy jest unikalny. Dziś stworzysz osobistą skrzynkę narzędzi — wybierz 3-5 technik, które najbardziej Ci odpowiadają.

Refleksja:

Moje TOP 3 techniki regulacji:

Dla jakiego stanu emocjonalnego używam każdej z nich:

Jak przypomnę sobie o tych narzędziach w trudnym momencie?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 21

Refleksja Tygodnia 3

Co zmieniło się w moim sposobie regulacji?

Po trzech tygodniach pracy masz już więcej świadomości i narzędzi. Regulacja emocjonalna to umiejętność — rośnie z praktyką, nie pojawia się nagle.

Refleksja:

Największa zmiana, którą zauważam w sobie:

Najtrudniejszy moment i jak sobie z nim poradziłam/-em:

Zobowiązanie na ostatni tydzień:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

TYDZIEŃ 4

Integruj i Transformuj

Tygodniowy Temat: Wolność Emocjonalna

Ostatni tydzień to synteza. Nie chodzi już tylko o zarządzanie emocjami — chodzi o żywe, autentyczne i zintegrowane życie emocjonalne. Emocje przestają być wrogiem, a stają się Twoim przewodnikiem. Ten tydzień to przejście od regulacji do wolności.

Dni 22–28

7 ćwiczeń • Codzienne pytania • Przestrzeń do refleksji

DIA 22

Emocje jako Informacja

O czym moje emocje chcą mi powiedzieć?

Każda emocja niesie wiadomość o niezaspokojonej potrzebie lub naruszonej wartości. Złość mówi 'moja granica została przekroczona'. Smutek mówi 'straciłam/-em coś ważnego'. Lęk mówi 'coś mi zagraża'.

Refleksja:

Dziś dominująca emocja:

Potrzeba, którą sygnalizuje:

Działanie, które mogę podjąć w odpowiedzi:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 23

Granice z Emocji

Jak moje emocje wskazują moje granice?

Granice nie są murami — są wyrazem tego, co szanujesz. Emocje (szczególnie dyskomfort i złość) są mapą Twoich granic. Dziś uczysz się je czytać.

Refleksja:

Sytuacja, w której czułam/-em wyraźny dyskomfort:

Jaka granica mogła być naruszona?

Jak ją wyraziłam/-em lub chcę wyrazić?

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 24

Przebaczenie — Uwalnianie Siebie

Co noszę, co chcę puścić?

Przebaczenie nie jest usprawiedliwianiem. To uwolnienie siebie od ciężaru urazy — bo uraza najbardziej boli tego, kto ją nosi. Dziś nie musisz 'wybaczyć' — tylko zbadać, co chcesz nieść, a co puścić.

Refleksja:

Coś lub kogoś, wobec kogo czuję urazę:

Jak ta uraza wpływa na mnie dzisiaj:

Jedno zdanie o tym, co chciałabym/-łbym puścić (dla siebie):

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 25

Wdzięczność Emocjonalna

Za które emocje mogę być wdzięczna/-y?

Nawet trudne emocje pełniły funkcję ochrony. Wdzięczność za emocje — nie za ból, lecz za to, że sygnalizowały, co ważne — zmienia relację z własnym wnętrzem.

Refleksja:

3 trudne emocje i czego mnie nauczyły:

3 przyjemne emocje, które chcę kultywować:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 26

Moje Wartości Emocjonalne

Co naprawdę ceni moje serce?

Wartości to wewnętrzny kompas. Gdy żyjemy zgodnie z wartościami, emocje są bardziej stabilne. Gdy je zdradzamy — nawet nieświadomie — pojawiają się wina, lęk i pustka.

Refleksja:

Moje 5 najgłębszych wartości:

Jak codziennie wyrażam każdą z nich (lub nie wyrażam):

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 27

Nowa Historia o Sobie

Jak opowiem swoją historię emocjonalną?

Narracja, którą tworzymy o sobie, kształtuje to, jak się czujemy. 'Jestem wrażliwa/-y' zamiast 'jestem zbyt emocjonalna/-y'. 'Uczę się' zamiast 'nie potrafię'. Dziś przepisujesz narrację.

Refleksja:

Stara historia o mnie i moich emocjach:

Nowa historia — ta sama, przepisana ze współczuciem i siłą:

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____

DIA 28

List do Przyszłej/-ego Siebie

Kim chcę być emocjonalnie za rok?

Wyobraź sobie siebie za 12 miesięcy — po roku praktyki regulacji emocjonalnej. Kim jesteś? Jak reagujesz? Co się zmieniło? Napisz do tej osoby.

Refleksja:

Droga/-i [imię], rok temu zaczęłaś/-ąłeś tę podróż...

(kontynuuj swobodnie):

Estado emocional hoje (1-10): ____ / 10

Dominująca emocja: _____



BONUS

Dni Specjalne

Bezruch i Celebracja

Ostatnie dwa dni to czas, by wyjść poza ćwiczenia i po prostu być. Dzień 29 zaprasza do ciszy. Dzień 30 — do świętowania Ciebie.

Dzień Bezruchu

Pozwól sobie na nic

Twój układ nerwowy potrzebuje nie tylko regulacji aktywnej, ale też odpoczynku bez bodźców. Dziś: 20 minut w ciszy, bez telefonu, bez zadań. Obserwuj, co się pojawia.

Refleksja:

Co pojawiło się w ciszy (myśli, emocje, odczucia):

Jak czułam/-em się z 'niczynieniem'?

Dzień Celebracji

Uczcij swoją podróż

30 dni to nie koniec — to fundament. Dziś świętuj nie perfekcję, lecz odwagę, by zacząć i kontynuować. Napisz do siebie list uznania.

Refleksja:

Czego dokonałam/-em przez te 30 dni:

Jedna cecha siebie, którą bardziej polubiłam/-em:

Moje zobowiązanie do dalszej praktyki:

Twoja Wolność Emocjonalna Zaczyna Się Teraz.

Przez 30 dni budowałeś/-eś coś, czego nikt Ci nie może zabrać: głębszą relację ze sobą samą/-ym. Świadomość. Narzędzia. Wybór. Regulacja emocjonalna to nie cel — to praktyka na całe życie. Ten dziennik był początkiem. Kontynuuj razem z **Zeszytem Ćwiczeń Podróż do Samouzdrawienia** i przewodnikiem **5 Rytuałów Dbania o Siebie**.

Uwolnij się od krytyki, winy, strachu i żalu.

→ **Chcę Zeszyt Ćwiczeń Podróż do Samouzdrawienia**

Gwarancja 30 dni zwrotu • Dostęp natychmiastowy