



KARTY INTELIGENCJI EPIGENETYCZNEJ



Ponad 40 kart terapeutycznych
na arkuszach A4 — 4 karty na stronę



Praktyczne narzędzie do pracy z historią,
ciałem, emocjami, przekonaniami
i nowym wyborem





PRAWA AUTORSKIE I WAŻNA INFORMACJA



Ten materiał został opracowany jako narzędzie edukacyjne, terapeutyczne i refleksyjne wspierające pracę z odziedziczonymi wzorcami emocjonalnymi, behawioralnymi i regulacyjnymi. Karty mogą być wykorzystywane w pracy klinicznej, psychoedukacyjnej, rozwojowej oraz w indywidualnej refleksji.

Pojęcie inteligencji epigenetycznej w tym materiale oznacza praktyczną zdolność zauważania, jak historia rodzinna, doświadczenia, środowisko, stres, przekonania i powtarzane zachowania mogą wpływać na sposób reagowania organizmu oraz jak można świadomie wzmacniać nowe, zdrowsze wzorce regulacji.

Ten materiał nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnego planu terapeutycznego. W przypadku silnego kryzysu psychicznego, traumy, myśli samobójczych, objawów dysocjacyjnych, przemocy, uzależnienia lub poważnych trudności zdrowotnych należy skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty.

Wszystkie praktyki powinny być wykonywane łagodnie, w tempie bezpiecznym dla danej osoby. Jeśli jakiegokolwiek ćwiczenie zwiększa napięcie, poczucie winy, wstyd, lęk albo dezorientację, należy je przerwać i wrócić do prostszej formy regulacji: kontaktu z podłożem, oddechu, orientacji w przestrzeni lub wsparcia terapeutycznego.

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





SPIIS TREŚCI



Strona 03 — Jak korzystać z kart i jak drukować arkusze A4



Strona 04 — Arkusz 01: Karta 01 — To, co odziedziczone, nie musi być przeznaczeniem; Karta 02 — Mój wzorzec automatyczny; Karta 03 — Ciało pamięta wzorce; Karta 04 — Sygnał z przeszłości czy reakcja z teraźniejszości?



Strona 05 — Arkusz 02: Karta 05 — Pierwszy wybór regulacyjny; Karta 06 — Mój język wewnętrzny; Karta 07 — Co powtarzam bez świadomości?; Karta 08 — Emocja, która wraca



Strona 06 — Arkusz 03: Karta 09 — Głos rodziny we mnie; Karta 10 — Lojalność wobec starego wzorca; Karta 11 — Co należało przemilczeć?; Karta 12 — Ciężar, który nie zaczął się ode mnie



Strona 07 — Arkusz 04: Karta 13 — Moje miejsce w historii; Karta 14 — Oddaję to, co nie jest moje; Karta 15 — Przekonanie odziedziczone; Karta 16 — Czy to jest moje?



Strona 08 — Arkusz 05: Karta 17 — Nowe zdanie regulacyjne; Karta 18 — Od przetrwania do wyboru; Karta 19 — Przepisuję wewnętrzną narrację; Karta 20 — Bezpieczna alternatywa



Strona 09 — Arkusz 06: Karta 21 — Jedna nowa decyzja; Karta 22 — Zatrzymaj reakcję; Karta 23 — Mały gest nowego wzorca; Karta 24 — Oddech przed reakcją



Strona 10 — Arkusz 07: Karta 25 — Nowy rytm dnia; Karta 26 — Ciało wybiera bezpieczeństwo; Karta 27 — Przerwanie spirali stresu; Karta 28 — Mikropraktyka zmiany



Strona 11 — Arkusz 08: Karta 29 — Granica zamiast powtórzenia; Karta 30 — Nie muszę reagować jak dawniej; Karta 31 — Nowa odpowiedź w relacji; Karta 32 — Moje «tak» i moje «nie»



Strona 12 — Arkusz 09: Karta 33 — Wybieram własne tempo; Karta 34 — Bezpieczne odróżnienie; Karta 35 — Relacja bez automatyzmu; Karta 36 — Mapa mojego wzorca



Strona 13 — Arkusz 10: Karta 37 — Mapa nowego zachowania; Karta 38 — Plan regulacji epigenetycznej; Karta 39 — Dziennik nowego wzorca; Karta 40 — Praktyka 7 dni



Strona 14 — Arkusz 11: Karta 41 — Wybieram, co wzmacniam; Karta 42 — List do przyszłego ja; Karta 43 — Zamknięcie starego cyklu; Karta 44 — Nowe dziedzictwo





Jak korzystać z tych kart



Ten zestaw kart został zaprojektowany jako praktyczne narzędzie do pracy z odziedziczonymi wzorcami, automatycznymi reakcjami i nowymi zachowaniami regulacyjnymi. Każda karta pomaga zatrzymać się, zauważyć powtarzający się schemat i zadać pytanie: «Czy to, co robię teraz, naprawdę wspiera moje życie?».



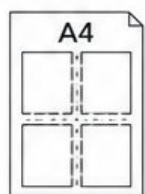
Inteligencja epigenetyczna nie oznacza obwiniania rodziny ani traktowania przeszłości jako wyroku. Oznacza rozwijanie świadomości, że pewne reakcje mogły zostać nauczone, powtórzone albo odziedziczone przez środowisko, stres, przekonania i relacje. Oznacza też możliwość wzmacniania nowych ścieżek: spokojniejszych, bardziej świadomych i bardziej regulujących.



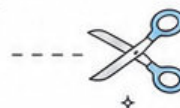
Nie trzeba korzystać z kart po kolei. Można wybrać jedną kartę intuicyjnie, dobrać ją do aktualnego tematu sesji albo użyć kilku kart jako sekwencji refleksyjnej. Najważniejsze jest bezpieczeństwo: pracować powoli, bez presji, bez wymuszania wspomnień i bez osądzania siebie.



Każda karta ma wspierać jeden mały krok: zauważenie wzorca, nazwanie reakcji, rozpoznanie potrzeby, przerwanie automatyzmu albo wybranie nowego zachowania. Zmiana nie musi być wielka, aby była prawdziwa. Czasem nowe dziedzictwo zaczyna się od jednej spokojniejszej odpowiedzi.



Ponieważ karty są rozmieszczone po cztery na stronie A4, można używać całego arkusza jako planszy refleksyjnej lub wyciąć pojedyncze karty wzdłuż delikatnych linii cięcia. Każda karta powinna zachować czytelny tytuł, numer, krótki cel, instrukcję oraz jedno pytanie terapeutyczne.



Instrukcja druku: Drukować w formacie A4, najlepiej jednostronnie, bez skalowania lub z opcją «dopasuj do strony», jeśli drukarka tego wymaga. Po wydruku przeciąć stronę na cztery równe części. Najlepiej zachować białe marginesy i nie zmniejszać tekstu poniżej poziomu komfortowej czytelności.



Najważniejsza zasada: bezpieczeństwo i mały krok. Nie wymuszać wspomnień, nie przyspieszać procesu i nie interpretować historii jako wyroku. Karty mają pomagać zauważać wzorzec, regulować ciało i wybierać jedną nową odpowiedź w możliwym tempie.





TO, CO ODZIEDZICZONE, NIE MUSI BYĆ PRZEZNACZENIEM

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Oddzielić odziedziczony wzorec od osobistej tożsamości i otworzyć przestrzeń na nowy wybór.
- ❖ **Kiedy użyć**
Na początku pracy z kartami, przy poczuciu «taka już jestem», przy powtarzających się schematach, wstydzie, bezradności albo lęku przed zmianą.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zatrzymaj się i nazwij jeden wzorec, który często się powtarza.
 - 2 Dokończ zdanie: «W mojej historii często pojawiało się...».
 - 3 Powiedz: «To mogło mnie ukształtować, ale nie musi mnie definiować».
 - 4 Połóż dłoń na sercu, brzuchu albo udzie, jeśli to komfortowe.
 - 5 Weź spokojny wydech.
 - 6 Zapisz: «Dziś mogę zacząć od...».
 - 7 Wybierz tylko jeden mały krok.

Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Jaki wzorec mogę zauważyć bez uznawania go za całą moją tożsamość?** ❖



MÓJ WZORZEC AUTOMATYCZNY

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Nazwać jeden automatyczny wzorec i zauważyć, kiedy się uruchamia.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy powtarzających się konfliktach, unikaniu, nadmiernej kontroli, zamykaniu się, wybuchach, zamartwianiu się albo trudności z przerwaniem starej reakcji.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Przypomnij sobie sytuację, w której zareagowałaś automatycznie.
 - 2 Nazwij wyzwalacz: co uruchomiło reakcję?
 - 3 Nazwij reakcję ciała: napięcie, zaciśnięcie, oddech, bezruch, impuls działania.
 - 4 Nazwij emocję: lęk, złość, wstyd, smutek, bezradność.
 - 5 Nazwij zachowanie: milczenie, atak, wycofanie, tłumaczenie się, kontrola.
 - 6 Zapisz wzór: «Kiedy dzieje się ____, moje ciało robi ____, a ja zwykle ____».
 - 7 Zakończ zdaniem: «Zauważenie to pierwszy krok zmiany».

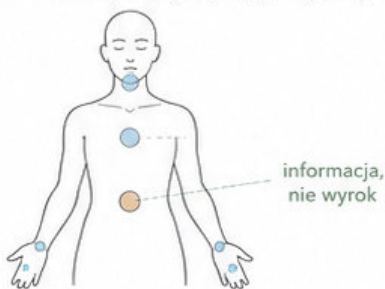
Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Co najczęściej uruchamia moją starą reakcję?** ❖



CIAŁO PAMIĘTA WZORCE

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Zauważyć cielesny ślad odziedziczonego lub wyuczonego wzorca.
- ❖ **Kiedy użyć**
Gdy reakcja wydaje się większa niż sytuacja, przy napięciu, lęku, zamrożeniu, poczuciu zagrożenia, wstydzie albo automatycznym wycofaniu.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Pomyśl o jednym powtarzającym się wzorcu.
 - 2 Nie analizuj go długo. Skieruj uwagę do ciała.
 - 3 Zapytaj: «Gdzie ciało pokazuje ten wzorec?».
 - 4 Sprawdź gardło, klatkę piersiową, brzuch, szczękę, plecy, dłonie i nogi.
 - 5 Wybierz jedno miejsce.
 - 6 Opisz je jednym słowem: ucisk, ciężar, gorąco, chłód, drżenie, pustka, napięcie.
 - 7 Powiedz: «Moje ciało pokazuje informację, nie wyrok».

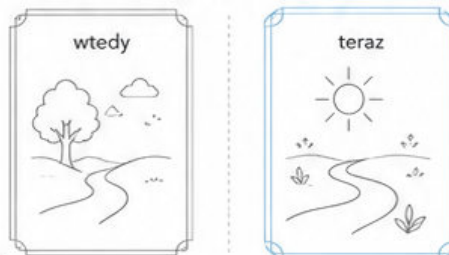
Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Gdzie w ciele najczęściej pojawia się stary wzorec?** ❖



SYGNAŁ Z PRZESZŁOŚCI CZY REAKCJA Z TERAZNIEJSZOŚCI?

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Oddzielić dawny ślad emocjonalny od aktualnej sytuacji.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy reakcji silniejszej niż okoliczności, po konflikcie, w relacji, przy lęku, wstydzie, poczuciu odrzucenia albo automatycznej obronie.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Nazwij aktualną sytuację jednym zdaniem.
 - 2 Zapytaj: «Co dzieje się teraz naprawdę?».
 - 3 Następnie zapytaj: «Co ta sytuacja mi przypomina?».
 - 4 Zauważ, czy ciało reaguje bardziej na terażniejszość, czy na dawny ślad.
 - 5 Powiedz: «To może przypominać przeszłość, ale jestem tutaj, teraz».
 - 6 Rozejrzyj się po pomieszczeniu i nazwij trzy rzeczy, które widział.
 - 7 Wybierz jedną spokojniejszą odpowiedź.

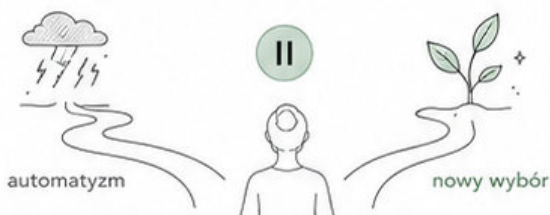
Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Czy moja reakcja odpowiada temu, co dzieje się teraz, czy temu, co ciało pamięta z wcześniej?** ❖



PIERWSZY WYBÓR REGULACYJNY

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Wprowadzić jeden mały wybór przed powtórzeniem starego wzorca.
- ❖ **Kiedy użyć**
W chwili napięcia, przed odpowiedzią w relacji, przy impulsywnej reakcji, wstydzie, lęku, złości albo potrzebie wycofania się.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zauważ impuls: co ciało chce zrobić automatycznie?
 - 2 Zatrzymaj się na jeden spokojny wydech.
 - 3 Zapytaj: «Czy mogę zrobić pauzę przed reakcją?».
 - 4 Wybierz jeden mały gest regulacyjny: stopy na podłogę, rozluźnienie dłoni, długi wydech, łyk wody, prośba o chwilę.
 - 5 Dopiero potem wybierz odpowiedź.
 - 6 Jeśli stary wzorec już się wydarzył, zauważ to bez kary.
 - 7 Powiedz: «Kaźde zauważenie wzmacnia nową ścieżkę».

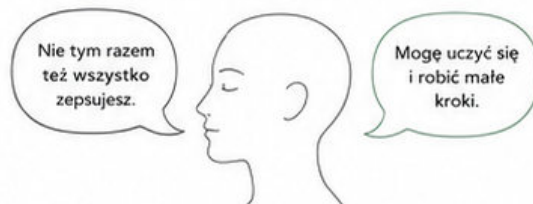
Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Jaki najmniejszy gest pomoże mi nie wejść od razu w stary wzorec?** ❖



MÓJ JĘZYK WEWNĘTRZNY

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Rozpoznać wewnętrzny komunikat i sprawdzić, czy wspiera on nowe zachowanie regulacyjne.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy samokrytyce, poczuciu winy, wstydzie, perfekcjonizmie, lęku przed błędem albo wtedy, gdy osoba powtarza wobec siebie surowe zdania.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zauważ trudną sytuację, która uruchamia napięcie.
 - 2 Zapytaj: «Co mówię wtedy do siebie?».
 - 3 Zapisz dokładne zdanie, nawet jeśli jest surowe.
 - 4 Zapytaj: «Czy głos przypomina ten sposób mówienia?».
 - 5 Sprawdź, czy to zdanie pomaga ciału, czy je zamyka.
 - 6 Stwórz łagodniejszą wersję zdania.
 - 7 Powiedz nowe zdanie powoli i zauważ reakcję ciała.

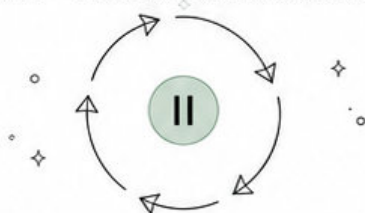
Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Czy sposób, w jaki mówię do siebie, należy do mnie, czy został przejęty z czyjegoś głosu?** ❖



CO POWTARZAM BEZ ŚWIADOMOŚCI?

Moduł 01 — Podstawy inteligencji epigenetycznej



- ❖ **Cel**
Zauważyć jeden powtarzający się schemat i nazwać jego funkcję ochronną.
- ❖ **Kiedy użyć**
Gdy osoba mówi: «Znowu zrobiłam to samo», «Nie wiem, dlaczego tak reaguję», «Ciągle trafiam w podobne sytuacje» albo «Nie potrafię tego przerwać».
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Wybierz jeden obszar życia: relacje, praca, odpoczynek, ciało, pieniądze, granice albo emocje.
 - 2 Zapytaj: «Co w tym obszarze często się powtarza?».
 - 3 Nazwij zachowanie jednym prostym zdaniem.
 - 4 Zapytaj: «Przed czym ten wzorec kiedyś mógł mnie chronić?».
 - 5 Zapytaj: «Czy nadal naprawdę mnie chroni?».
 - 6 Wybierz jeden moment, w którym możesz zauważyć wzorec wcześniej.
 - 7 Zapisz: «Następnym razem zatrzymam się, gdy zauważę...».

Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Jaki schemat powtarza się tak często, że prawie stał się niewidoczny?** ❖



EMOCJA, KTÓRA WRACA

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



- ❖ **Cel**
Nazwać emocję, która często wraca, i sprawdzić, z czym może być związana.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy powracającym lęku, wstydzie, złości, smutku, bezradności, poczuciu winy albo emocji, która wydaje się większa niż obecna sytuacja.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Wybierz emocję, która często wraca.
 - 2 Nazwij ją jednym słowem.
 - 3 Zapytaj: «W jakich sytuacjach pojawia się najczęściej?».
 - 4 Zapytaj: «Czy znam tę emocję z mojej historii rodzinnej?».
 - 5 Zauważ, czy ta emocja była w rodzinie wyrażana, tłumiona, karana czy ignorowana.
 - 6 Połóż dłoń na ciele w neutralnym miejscu.
 - 7 Powiedz: «Mogę zauważyć tę emocję bez powtarzania całej historii».

Pytanie terapeutyczne

- ❖ **Jaka emocja wraca w moim życiu tak często, że warto ją potraktować jako ważną informację?** ❖



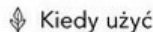
GŁOS RODZINY WE MNIE

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



Cel

Rozpoznać rodzinny komunikat, który nadal wpływa na decyzje, ciało lub relacje.



Kiedy użyć

Przy samokrytyce, poczuciu obowiązku, lęku przed zmianą, trudności z odpoczynkiem, wstydzie, lojalności rodzinnej albo konfliktu między własnym wyborem a oczekiwaniami innych.



Instrukcja

- 1 Dokończ zdanie: «W mojej rodzinie często mówiło się, że...».
- 2 Wybierz jedno zdanie, które nadal działa w twoim życiu.
- 3 Sprawdź, jaki ton ma ten głos: surowy, zatroskany, pełen lęku, kontrolujący, cichy, zawstydzający.
- 4 Zapytaj: «Czy ten głos mnie dziś wspiera, czy ogranicza?».
- 5 Oddziel ten głos od siebie: «To jest głos, który znam, ale nie musi być moim jedynym głosem».
- 6 Stwórz własne zdanie odpowiedzi.
- 7 Powiedz je spokojnie.

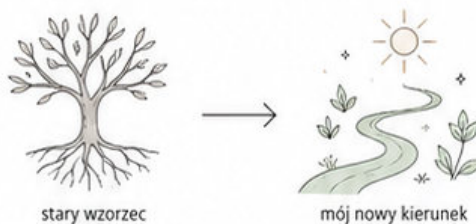
Pytanie terapeutyczne

❖ Jaki rodzinny głos nadal mówi we mnie, gdy próbuję wybrać coś nowego? ❖



LOJALNOŚĆ WOBEC STAREGO WZORCA

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



Cel

Zauważyć, czy trzymanie się starego wzorca daje poczucie przynależności lub bezpieczeństwa.



Kiedy użyć

Przy trudności z przekroczeniem rodzinnych schematów, poczuciu winy po zmianie, lęku przed odrzuceniem, sabotowaniu sukcesu albo powracaniu do znanego cierpienia.



Instrukcja

- 1 Wybierz jeden wzorec, który chcesz zmienić.
- 2 Zapytaj: «Co mogłoby się stać, gdybym naprawdę zaczęła żyć inaczej?».
- 3 Zauważ, czy pojawia się poczucie winy, zdrady, lęku albo samotności.
- 4 Zapytaj: «Komu lub czemu jestem lojalna, pozostając w tym wzorcu?».
- 5 Połóż dłoń na ciele i powiedz: «Mogę kochać moją historię, nie powtarzając całego bólu».
- 6 Wybierz jeden mały akt lojalności wobec własnego zdrowia.
- 7 Zapisz go jednym zdaniem.

Pytanie terapeutyczne

❖ Czy pozostawanie w starym wzorcu daje mi poczucie, że nadal należę? ❖



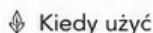
CO NALEŻAŁO PRZEMILCZEĆ?

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



Cel

Zauważyć obszar milczenia bez wymuszania wspomnień ani konfrontacji.



Kiedy użyć

Przy trudności z mówieniem o emocjach, lęku przed konfliktem, napięciu w gardle, poczuciu tajemnicy, wstydzie albo rodzinnych tematach tabu.



Instrukcja

- 1 Zatrzymaj się i poczuj stopy na podłożu.
- 2 Zapytaj delikatnie: «O czym w mojej rodzinie trudno było mówić?».
- 3 Nie szukaj pełnej historii, jeśli ciało nie jest gotowe.
- 4 Wybierz tylko jedno słowo lub obszar: złość, smutek, strata, pieniądze, ciało, choroba, przemoc, potrzeby, granice.
- 5 Zauważ reakcję ciała.
- 6 Powiedz: «Mogę zauważyć milczenie bez zmuszania się do wszystkiego naraz».
- 7 Wróć do oddechu lub otoczenia.

Pytanie terapeutyczne

❖ Jaki temat w mojej historii potrzebuje delikatnego zauważenia, a nie natychmiastowego rozwiązywania? ❖



CIĘŻAR, KTÓRY NIE ZACZAŁ SIĘ ODE MNIE

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



Cel

Oddzielić własną odpowiedzialność od ciężaru odziedziczonego lub przejętego.



Kiedy użyć

Przy nadodpowiedzialności, poczuciu winy, roli ratownika, trudności z odpoczynkiem, lęku przed zawiedzeniem innych albo poczuciu, że «muszę wszystko utrzymać».



Instrukcja

- 1 Nazwij ciężar, który często nosisz.
- 2 Dokończ zdanie: «Czuję, że muszę...».
- 3 Zapytaj: «Czy ten obowiązek naprawdę zaczął się ode mnie?».
- 4 Sprawdź, czy podobny ciężar nosiły osoby przed tobą.
- 5 Połóż dłonie na udach albo oprzyj stopy o podłogę.
- 6 Powiedz: «Mogę uznać ten ciężar i sprawdzić, co naprawdę należy do mnie».
- 7 Wybierz jedną rzecz, którą możesz dziś odłożyć choć na chwilę.

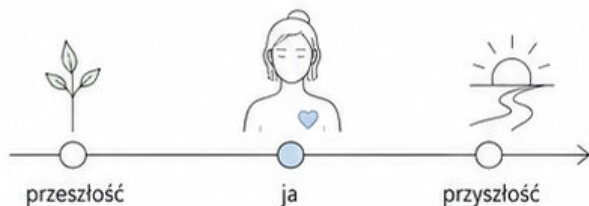
Pytanie terapeutyczne

❖ Jaki ciężar noszę tak długo, że uznałam go za część siebie? ❖



MOJE MIEJSCE W HISTORII

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



❖ Cel

Umieścić własne doświadczenie w historii rodzinnej bez utraty indywidualności.

❖ Kiedy użyć

Przy pracy z genogramem, historią rodzinną, rolami w rodzinie, poczuciem przynależności, konfliktem lojalności albo pytaniem: «Kim jestem poza moją historią?».

❖ Instrukcja

- ① Narysuj prostą linię historii: przeszłość — ja — przyszłość.
- ② Po stronie przeszłości wpisz jeden wzorec, który rozpoznajesz.
- ③ Przy słowie «ja» wpisz jedną świadomość, którą masz teraz.
- ④ Po stronie przyszłości wpisz jeden wzorec, który chcesz wzmacniać.
- ⑤ Zauważ ciało, gdy patrzysz na całą linię.
- ⑥ Powiedz: «Jestem częścią historii, ale mogę tworzyć nowe odpowiedzi».
- ⑦ Wybierz jeden mały krok dla przyszłości.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Jakie miejsce chcę zająć między tym, co było, a tym, co dopiero tworzę?** ❖



ODDAJĘ TO, CO NIE JEST MOJE

Moduł 02 — Dziedziczone emocje i historia rodzinna



❖ Cel

Stworzyć wewnętrzną granicę między własnym życiem a przejętym ciężarem.

❖ Kiedy użyć

Przy nadodpowiedzialności, poczuciu winy, rodzinnym ciężarze, zmęczeniu emocjonalnym, roli ratownika albo trudności z odpuśceniem tego, czego nie da się kontrolować.

❖ Instrukcja

- ① Weź kartkę albo wyobraź sobie mały przedmiot symbolizujący ciężar.
- ② Nazwij go jednym słowem: lęk, wina, obowiązek, milczenie, wstyd, kontrola.
- ③ Połóż kartkę lub przedmiot przed sobą.
- ④ Powiedz: «Widzę to. Uznaję, że to istniało. Sprawdzam, czy naprawdę należy do mnie».
- ⑤ Oddychaj spokojnie.
- ⑥ Odsuń kartkę lub przedmiot o kilka centymetrów.
- ⑦ Powiedz: «Mogę zostawić przy sobie tylko to, co naprawdę moje».

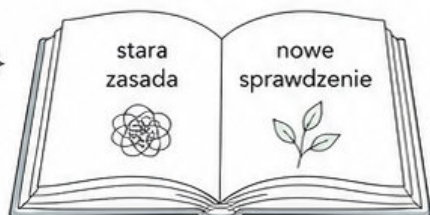
Pytanie terapeutyczne

❖ **Co mogę dziś odłożyć choć o kilka centymetrów dalej od siebie?** ❖



PRZEKONANIE ODZIEDZICZONE

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



❖ Cel

Nazwać jedno przekonanie odziedziczone i sprawdzić jego wpływ na ciało, emocje i zachowanie.

❖ Kiedy użyć

Przy samokrytyce, lęku przed zmianą, trudnościach z odpoczynkiem, poczuciu winy, perfekcjonizmie, zależności od opinii innych albo automatycznym poczuciu obowiązku.

❖ Instrukcja

- ① Dokończ zdanie: «W mojej historii nauczyłam się, że...».
- ② Wybierz jedno przekonanie, które nadal wpływa na twoje życie.
- ③ Sprawdź, co robi ciało, gdy wypowiadasz to zdanie.
- ④ Zapytaj: «Czy to przekonanie wspiera moje obecne życie?».
- ⑤ Zapytaj: «Jaki koszt płacę, gdy w nie wierzę bez sprawdzania?».
- ⑥ Zapisz łagodniejszą wersję: «Dziś mogę sprawdzić, czy...».
- ⑦ Wypowiedz nowe zdanie powoli.

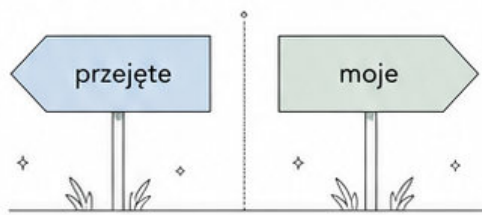
Pytanie terapeutyczne

❖ **Jakie przekonanie przejęłam tak wcześniej, że wydawało się prawdą?** ❖



CZY TO JEST MOJE?

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



❖ Cel

Sprawdzić, czy dane przekonanie, poczucie obowiązku lub reakcja naprawdę należy do nas.

❖ Kiedy użyć

Przy presji, poczuciu winy, konflikcie lojalności, decyzjach podejmowanych «bo tak trzeba», trudnościach z granicami albo poczuciu życia według cudzych zasad.

❖ Instrukcja

- ① Wybierz jedno zdanie, zasadę lub obowiązek, który cię obciąża.
- ② Powiedz je powoli.
- ③ Zapytaj: «Czy to jest naprawdę moje?».
- ④ Sprawdź ciało: czy pojawia się napięcie, ulga, opór, spokój, ciężar?
- ⑤ Zapytaj: «Kto lub co nauczyło mnie tej zasady?».
- ⑥ Zapytaj: «Co wybrałabym, gdybym mogła zacząć od własnego bezpieczeństwa?».
- ⑦ Zapisz jedno własne zdanie.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Czy to zdanie naprawdę należy do mnie, czy zostało mi przekazane?** ❖



NOWE ZDANIE REGULACYNE

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



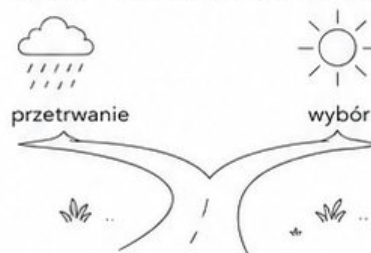
- ❖ **Cel**
Zamienić stare zdanie stresu na nowe zdanie wspierające regulację.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy lęku, wstydzie, poczuciu winy, samokrytyce, impulsywnej reakcji, powtarzającym się wzorcu albo przed trudną rozmową.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zapisz stare zdanie, które uruchamia napięcie.
 - 2 Przykład: «Muszę wszystko zrobić idealnie».
 - 3 Zapytaj: «Jak brzmiałoby zdanie o 10% bardziej regulujące?».
 - 4 Stwórz krótką wersję, na przykład: «Mogę zrobić to wystarczająco dobrze».
 - 5 Powiedz nowe zdanie powoli.
 - 6 Sprawdź, czy ciało może je przyjąć.
 - 7 Jeśli zdanie jest zbyt dalekie, uprość je jeszcze bardziej.

Pytanie terapeutyczne
❖ **Jakie zdanie moje ciało może dziś uznać za choć trochę bezpieczniejsze?** ❖



OD PRZETRWANIA DO WYBORU

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



- ❖ **Cel**
Uhonorować dawną strategię i wybrać jeden nowy sposób działania.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy unikaniu, kontroli, zamykaniu emocji, nadmiernej odpowiedzialności, potrzebie perfekcji, wybuchach złości albo automatycznym wycofaniu.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Nazwij jedną strategię, którą często stosujesz.
 - 2 Dokończ zdanie: «Kiedyś to mogło mi pomagać, bo...».
 - 3 Podziękuj tej strategii za dawną funkcję ochronną.
 - 4 Zapytaj: «Czy dzisiaj nadal potrzebuję jej w tej samej formie?».
 - 5 Wybierz jedną łagodniejszą alternatywę.
 - 6 Przykład: zamiast milczeć przez wiele dni — poprosić o przerwę i wrócić do rozmowy.
 - 7 Zapisz: «Dziś mogę wybrać...».

Pytanie terapeutyczne
❖ **Która moja reakcja była kiedyś strategią przetrwania, ale dziś prosi o aktualizację?** ❖



PRZEPISUJĘ WEWNĘTRZNĄ NARRACJĘ

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



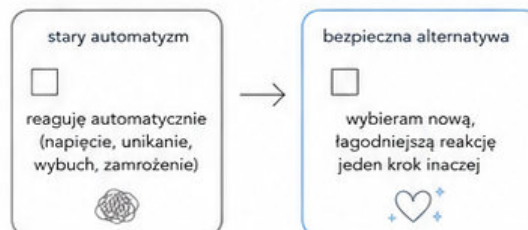
- ❖ **Cel**
Przekształcić starą narrację ograniczającą w narrację bardziej wspierającą i realistyczną.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy przekonaniu «już zawsze tak będzie», poczuciu bezradności, wstydzie, powtarzaniu rodzinnych etykiet, samokrytyce albo pracy nad nową tożsamością.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zapisz starą narrację jednym zdaniem.
 - 2 Przykład: «W mojej rodzinie nikt nie umiał odpoczywać, więc ja też nie potrafię».
 - 3 Podkreśl słowa, które brzmią jak wyrok.
 - 4 Dodaj zdanie świadomości: «Widzę, skąd to mogło przyjść».
 - 5 Dodaj zdanie wyboru: «Mogę uczyć się odpoczynku małymi krokami».
 - 6 Połącz nową narrację w dwa krótkie zdania.
 - 7 Przeczytaj je powoli i sprawdź reakcję ciała.

Pytanie terapeutyczne
❖ **Jak mogę opowiedzieć tę historię tak, aby było w niej miejsce na zmianę?** ❖



BEZPIECZNA ALTERNATYWA

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



- ❖ **Cel**
Wybrać jedno nowe zachowanie, które nie przeciąża układu nerwowego.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy trudności z przerwaniem nawyku, przed rozmową, w relacjach, przy impulsywnej reakcji, unikaniu, wybuchu, zamrożeniu albo nadmiernym dopasowaniu się.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Nazwij stary automatyzm.
 - 2 Zapytaj: «Co zwykle robię, gdy to się uruchamia?».
 - 3 Następnie zapytaj: «Jaka alternatywa byłaby tylko o jeden krok inna?».
 - 4 Wybierz bardzo małą zmianę.
 - 5 Przykład: zamiast natychmiast odpowiadać — wziąć wydech i powiedzieć: «Potrzebuję chwili».
 - 6 Przecwicz nowe zdanie lub gest raz, bez presji.
 - 7 Zapisz: «Moja bezpieczna alternatywa to...».

Pytanie terapeutyczne
❖ **Jaka reakcja jest wystarczająco nowa, ale nadal wystarczająco bezpieczna?** ❖



JEDNA NOWA DECYZJA

Moduł 03 — Przekonania, decyzje i nowe znaczenia



❖ Cel

Wybrać jedną małą decyzję wspierającą nowy wzorec.

❖ Kiedy użyć

Po rozpoznaniu przekonania, po pracy z historią rodzinną, przy planowaniu zmiany, po sesji terapeutycznej albo wtedy, gdy osoba potrzebuje przejść od wglądu do działania.

❖ Instrukcja

- 1 Zadaj pytanie: «Jaki wzorec chcę dzisiaj wzmacniać?».
- 2 Wybierz jedną decyzję możliwą do wykonania w ciągu 24 godzin.
- 3 Niech będzie konkretna i mała.
- 4 Przykład: «Dzisiaj zrobię jedną przerwę bez poczucia winy».
- 5 Sprawdź, czy ciało zgadza się na tę decyzję.
- 6 Jeśli pojawia się duży opór, zmniejsz decyzję.
- 7 Zapisz: «Moja jedna nowa decyzja na dzisiaj to...».

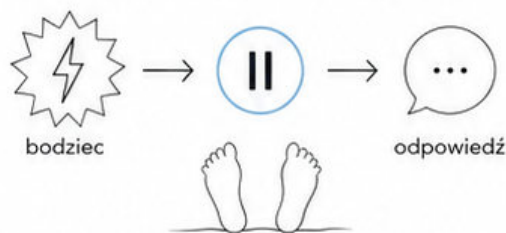
Pytanie terapeutyczne

Jaką jedną decyzję mogę dzisiaj
wzmocnić nowe dziedzictwo?



ZATRZYMAJ REAKCJĘ

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Wprowadzić pauzę regulacyjną przed reakcją.

❖ Kiedy użyć

Przed odpowiedzią w konflikcie, przy impulsie wybuchu, wycofania, tłumaczenia się, zamykania emocji, kontroli albo ucieczki.

❖ Instrukcja

- 1 Zauważ moment uruchomienia.
- 2 Powiedz w myślach: «To jest reakcja».
- 3 Postaw stopy stabilnie na podłodze.
- 4 Wypuść powietrze powoli.
- 5 Rozluźnij dłonie albo szczękę o 1%.
- 6 Powiedz: «Nie muszę reagować natychmiast».
- 7 Wybierz odpowiedź dopiero po tej mikroprzerwie.

Pytanie terapeutyczne

Co pomaga mi zauważyć reakcję,
zanim ona przejmie kontrolę?



MAŁY GEST NOWEGO WZORCA

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Wzmocnić nowy wzorec przez konkretny, fizyczny gest.

❖ Kiedy użyć

Przy starym automatyzmie, napięciu, konflikcie, lęku przed zmianą, pracy z nawykiem albo jako codzienna mikropraktyka regulacyjna.

❖ Instrukcja

- 1 Nazwij stary wzorec, który chcesz przerwać.
- 2 Zapytaj: «Jaki gest mógłby oznaczać nową odpowiedź?».
- 3 Wybierz jeden bardzo mały gest.
- 4 Wykonaj go powoli, bez pośpiechu.
- 5 Powtórz go 3 razy.
- 6 Po każdym powtórzeniu powiedz: «Uczę ciało nowej możliwości».
- 7 Zauważ, czy gest daje choć odrobinę więcej wyboru.

Pytanie terapeutyczne

Jaki mały gest pokaże mojemu ciału,
że mogę zareagować inaczej?



ODDECH PRZED REAKCJĄ

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Użyć oddechu jako sygnału zatrzymania i regulacji przed działaniem.

❖ Kiedy użyć

Przed odpowiedzią w trudnej rozmowie, przy złości, lęku, wstydzie, napięciu, impulsie obrony, potrzebie wycofania albo automatycznym tłumaczeniu się.

❖ Instrukcja

- 1 Zauważ impuls, aby od razu zareagować.
- 2 Zamknij usta lub rozluźnij szczękę, jeśli to komfortowe.
- 3 Weź naturalny wdech.
- 4 Wypuść powietrze powoli.
- 5 W trakcie wydechu powiedz w myślach: «Mam chwilę».
- 6 Dopiero po wydechu zdecyduj, czy chcesz mówić, milczeć, poprosić o przerwę albo zadać pytanie.
- 7 Zauważ, czy odpowiedź jest choć trochę bardziej świadoma.

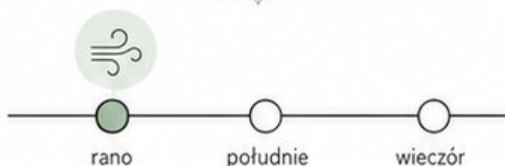
Pytanie terapeutyczne

Czy mogę wziąć jeden wydech,
zanim stary wzorec odpowie za mnie?



NOWY RYTM DNIA

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Wybrać jeden powtarzalny element dnia, który wspiera nowe zachowanie regulacyjne.

❖ Kiedy użyć

Przy przeciążeniu, chaosie, zmęczeniu, braku granic, trudnościach z odpoczynkiem, pracobolizmie albo potrzebie budowania nowych nawyków.

❖ Instrukcja

- ① Wybierz jedną część dnia: poranek, przerwę, posiłek, koniec pracy albo wieczór.
 - ② Zapytaj: «Jaki stary wzorec zwykle pojawia się w tym momencie?».
 - ③ Wybierz jedną małą zmianę rytmu.
 - ④ Przykład: trzy spokojne wydechy przed rozpoczęciem pracy.
 - ⑤ Albo: 5 minut bez telefonu po przebudzeniu.
 - ⑥ Albo: krótka przerwa po trudnej rozmowie.
- Powtarzaj tę zmianę codziennie przez tydzień.

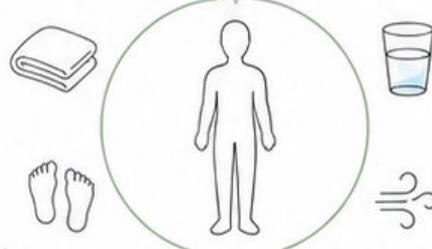
Pytanie terapeutyczne

❖ **Który moment dnia najbardziej potrzebuje nowego, regulującego rytmu?** ❖



CIAŁO WYBIERA BEZPIECZEŃSTWO

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Rozpoznać, co pomaga ciału poczuć o jeden krok więcej bezpieczeństwa.

❖ Kiedy użyć

Przy lęku, napięciu, zamrożeniu, przeciążeniu, pracy z trudnym tematem albo przed nowym zachowaniem, które budzi opór.

❖ Instrukcja

- ① Zauważ aktualny stan ciała.
- ② Zapytaj: «Co byłoby teraz odrobinę bezpieczniejsze?».
- ③ Sprawdź możliwości: więcej dystansu, mniej światła, cieplejszy koc, przerwa, woda, ruch, cisza, obecność kogoś zaufanego.
- ④ Wybierz tylko jedną zmianę.
- ⑤ Wprowadź ją natychmiast, jeśli to możliwe.
- ⑥ Zauważ reakcję ciała.
- ⑦ Powiedz: «Moje ciało może uczyć się bezpieczeństwa małymi krokami».

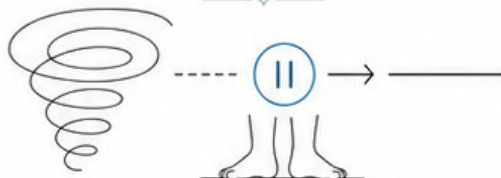
Pytanie terapeutyczne

❖ **Co da mojemu ciału 1% więcej bezpieczeństwa właśnie teraz?** ❖



PRZERWANIE SPIRALI STRESU

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



❖ Cel

Zatrzymać narastanie stresu przez jedną konkretną interwencję regulacyjną.

❖ Kiedy użyć

Przy gonitwie myśli, lęku, złości, przeciążeniu, konflikcie, napięciu w ciele albo wtedy, gdy osoba czuje, że «zaraz wpadnie w stary schemat».

❖ Instrukcja

- ① Powiedz: «To jest spirala stresu».
- ② Zauważ, gdzie zaczyna się w ciele.
- ③ Zrób jedną rzecz, która przerywa ciąg: stań, usiądź, wypij wodę, otwórz dłonie, dotknij podłogę, spójrz w bok.
- ④ Nazwij trzy rzeczy, które widzisz.
- ⑤ Wypuść powietrze powoli.
- ⑥ Zapytaj: «Jaki jest najmniej następny krok?».
- ⑦ Nie wracaj od razu do analizy.

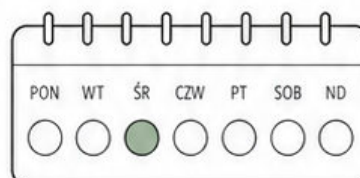
Pytanie terapeutyczne

❖ **Co najprościej przerwie spiralę, zanim stanie się zbyt silna?** ❖



MIKROPRAKTYKA ZMIANY

Moduł 04 — Ciało, nawyk i zachowanie regulacyjne



30 sekund
też się liczy



❖ Cel

Stworzyć bardzo małą codzienną praktykę wspierającą zmianę wzorca.

❖ Kiedy użyć

Po sesji, między spotkaniami, przy budowaniu nawyków, po rozpoznaniu starego wzorca albo wtedy, gdy duża zmiana wydaje się zbyt trudna.

❖ Instrukcja

- ① Wybierz jeden wzorec, który chcesz osłabić.
- ② Wybierz jeden nowy wzorec, który chcesz wzmocnić.
- ③ Ustal mikrop Praktykę trwającą 30–90 sekund.
- ④ Przykład: jeden świadomy wydech przed odpowiedzią.
- ⑤ Przykład: zapisanie jednego zdania nowego wyboru.
- ⑥ Przykład: położenie stóp na podłodze po przebudzeniu.
- ⑦ Powtarzaj codziennie i zaznaczaj wykonanie bez oceniania.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Jaka praktyka jest tak mała, że naprawdę mogę ją powtarzać?** ❖



GRANICA ZAMIAST POWTÓRZENIA

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



Cel

Zastąpić automatyczną reakcję prostą, jasną granicą.



Kiedy użyć

Przy presji, konflikcie, oczekiwaniach rodziny, nadmiernym obowiązku, poczuciu winy, trudności z odmową albo w relacjach uruchamiających stare role.

- ① Zauważ sytuację, w której zwykle powtarzasz stary wzorec.
- ② Zapytaj: «Jaka granica byłaby tutaj potrzebna?».
- ③ Ułóż jedno krótkie zdanie.
- ④ Przykład: «Potrzebuję czasu, zanim odpowiem».
- ⑤ Przykład: «Nie mogę teraz wziąć tego na siebie».
- ⑥ Powiedz zdanie spokojnie, bez długiego tłumaczenia.
- ⑦ Po wypowiedzeniu granicy poczuj stopy i weź wydech.

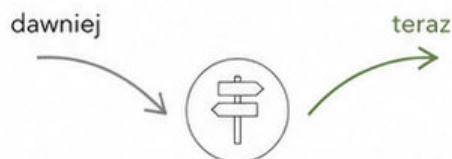
Pytanie terapeutyczne

❖ Jaka granica przerwałaby stary wzorec w tej relacji? ❖



NIE MUSZĘ REAGOWAĆ JAK DAWNIEJ

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



Cel

Zmniejszyć identyfikację ze starym wzorcem i wzmocnić nową odpowiedź.



Kiedy użyć

Przy konflikcie, presji rodzinnej, poczuciu winy, lęku przed zmianą, starej roli, automatycznym wycofaniu albo reakcji obronnej.

- ① Zauważ impuls do starej reakcji.
- ② Nazwij go: «To jest dawny wzorec».
- ③ Połóż dłoń na sercu albo na udzie.
- ④ Powiedz powoli: «Nie muszę reagować jak dawniej».
- ⑤ Zapytaj: «Jaka odpowiedź bardziej pasuje do mojego obecnego życia?».
- ⑥ Wybierz jedną małą reakcję: pauza, pytanie, granica, wydech, wycofanie się z szacunkiem.
- ⑦ Zauważ ciało po wyborze.

Pytanie terapeutyczne

❖ Co mogę zrobić inaczej, nawet jeśli tylko o jeden mały krok? ❖



NOWA ODPOWIEŹ W RELACJI

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



Cel

Przygotować jedno zdanie lub zachowanie, które wspiera autonomię i regulację w relacji.



Kiedy użyć

Przed rozmową, po konflikcie, w relacji rodzinnej, partnerskiej, zawodowej, terapeutycznej albo tam, gdzie osoba zwykle reaguje automatycznie.

- ① Wybierz jedną relację, która uruchamia stary wzorec.
- ② Nazwij typową reakcję: zgadzam się, wybucham, milczę, tłumaczę się, ratuję, uciekam.
- ③ Zapytaj: «Jaka nowa odpowiedź byłaby o jeden krok zdrowsza?».
- ④ Ułóż krótkie zdanie.
- ⑤ Przykład: «Chcę o tym porozmawiać, ale potrzebuję spokojniejszego tonu».
- ⑥ Przećwicz zdanie na głos lub w myślach.
- ⑦ Wybierz gest wsparcia po rozmowie: wydech, spacer, zapisanie, kontakt z zasobem.

Pytanie terapeutyczne

❖ Jak mogę odpowiedzieć w tej relacji bez zdradzania siebie? ❖



MOJE «TAK» I MOJE «NIE»

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



Cel

Wzmocnić kontakt z własną zgodą, granicą i autonomią.



Kiedy użyć

Przy trudnościach z odmawianiem, podejmowaniem decyzji, poczuciu presji, relacyjnej zależności, nadmiernym dopasowaniu się albo lęku przed rozczarowaniem innych.

- ① Wybierz jedną sytuację, w której trudno ci poczuć własną decyzję.
- ② Powiedz w myślach: «tak» i zauważ ciało.
- ③ Powiedz w myślach: «nie» i zauważ ciało.
- ④ Sprawdź różnicę: oddech, brzuch, gardło, ramiona, dłonie.
- ⑤ Nie musisz od razu podejmować decyzji.
- ⑥ Zapisz: «Moje ciało pokazuje więcej zgody przy...».
- ⑦ Zakończ zdaniem: «Mogę słuchać swojego tak i swojego nie».

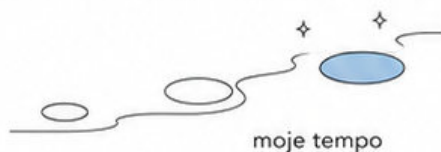
Pytanie terapeutyczne

❖ Jak moje ciało rozpoznaje prawdziwe «tak», a jak prawdziwe «nie»? ❖



WYBIERAM WŁASNE TEMPO

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



- ❖ **Cel**
Rozpoznać tempo, które wspiera regulację zamiast powtarzania presji.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy pośpiechu, presji, trudnych decyzjach, pracy z traumą, relacjach kontrolujących, perfekcjonizmie albo wtedy, gdy osoba czuje, że «musi już wiedzieć».
- ❖ **Instrukcja**
 - 1 Zauważ, czy w tej sytuacji czujesz presję tempa.
 - 2 Zapytaj ciało: «Czy to tempo jest moje?».
 - 3 Sprawdź, czy ciało chce zwolnić, zatrzymać się, przyspieszyć albo zrobić przerwę.
 - 4 Wybierz jedno zdanie: «Potrzebuję chwili», «Chcę wrócić do tego później», «Mogę iść krok po kroku».
 - 5 Powiedz zdanie powoli.
 - 6 Zauważ, czy ciało ma więcej przestrzeni.
 - 7 Zapisz: «Moje bezpieczne tempo na dziś to...».

Pytanie terapeutyczne

Jakie tempo pozwala mi pozostać w kontakcie ze sobą?



BEZPIECZNE ODRÓŻNIENIE

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



- ❖ **Cel**
Oddzielić «moje» od «nie moje» w relacji lub sytuacji rodzinnej.
- ❖ **Kiedy użyć**
Przy poczuciu winy, przejmowaniu emocji innych, roli ratownika, trudności z granicami, konfliktach, przeciążeniu relacyjnym albo odpowiedzialności za nastrój innych osób.
- ❖ **Instrukcja**
 - 1 Wybierz sytuację, w której przejmujesz za dużo.
 - 2 Narysuj dwie kolumny: «moje» i «nie moje».
 - 3 W kolumnie «moje» wpisz: moje uczucia, moje słowa, moje granice, moje decyzje.
 - 4 W kolumnie «nie moje» wpisz: reakcje innych, ich emocje, ich wybory, ich historia.
 - 5 Weź spokojny wydech.
 - 6 Powiedz: «Mogę być w relacji i nadal pozostać sobą».
 - 7 Wybierz jedną granicę, która wspiera odróżnienie.

Pytanie terapeutyczne

Co naprawdę należy do mnie, a co próbuję nieść za kogoś innego?



RELACJA BEZ AUTOMATYZMU

Moduł 05 — Relacje, granice i odzyskana autonomia



- ❖ **Cel**
Stworzyć jedną bardziej świadomą odpowiedź w relacji uruchamiającej stary wzorec.
- ❖ **Kiedy użyć**
W relacjach rodzinnych, partnerskich, zawodowych lub terapeutycznych, szczególnie wtedy, gdy pojawia się automatyczne milczenie, atak, uległość, kontrola, wycofanie albo ratowanie.
- ❖ **Instrukcja**
 - 1 Nazwij relację, w której często pojawia się automatyzm.
 - 2 Zapisz typowy scenariusz: «Kiedy ta osoba ____, ja zwykle ____».
 - 3 Zauważ ciało, gdy czytasz to zdanie.
 - 4 Zapytaj: «Czy teraz naprawdę muszę wejść w ten sam scenariusz?».
 - 5 Wybierz jedną świadomą odpowiedź: pytanie, przerwa, granica, oddech, zmiana tonu, zakończenie rozmowy.
 - 6 Przeciwcz odpowiedź na głos albo w myślach.
 - 7 Zakończ zdaniem: «Mogę być w kontakcie bez powtarzania starej roli».

Pytanie terapeutyczne

Jaka jedna odpowiedź pozwoli mi pozostać w relacji bez utraty siebie?



MAPA MOJEGO WZORCA

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany



- ❖ **Cel**
Zobaczyć stary wzorec jako strukturę, którą można rozpoznawać i stopniowo zmieniać.
- ❖ **Kiedy użyć**
Po kilku sesjach pracy, przy powtarzającym się schemacie, przed stworzeniem planu zmiany, w psychoedukacji albo wtedy, gdy osoba chce lepiej zrozumieć swój automatyzm.
- ❖ **Instrukcja**
 - 1 Narysuj sześć pól.
 - 2 Pole 1: «Wyzwalacz — co uruchamia wzorec?».
 - 3 Pole 2: «Ciało — co się dzieje fizycznie?».
 - 4 Pole 3: «Emocja — co czuję?».
 - 5 Pole 4: «Myśl — co mówi umysł?».
 - 6 Pole 5: «Zachowanie — co zwykle robię?».
 - 7 Pole 6: «Koszt — co tracę, gdy wzorec się powtarza?».

Wypełnij każde pole jednym krótkim zdaniem.

Pytanie terapeutyczne

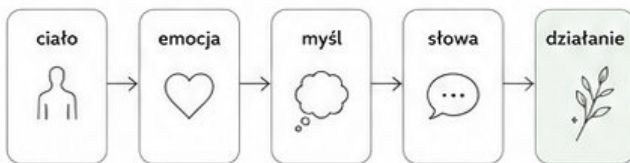
Jak wygląda mój stary wzorec, jeśli rozłożę go na sześć prostych części?



MAPA NOWEGO ZACHOWANIA

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany

- ❖ **Cel**
Stworzyć konkretny, realistyczny plan nowego zachowania.
- ❖ **Kiedy użyć**
Po rozpoznaniu starego wzorca, przed trudną rozmową, przy planowaniu zmiany, w pracy terapeutycznej albo jako zadanie między sesjami.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Wybierz jeden wyzwalacz ze starej mapy.
 - 2 Zapisz: «Kiedy pojawi się ____, chcę spróbować...».
 - 3 Ciało: jaki gest regulacyjny wykonam?
 - 4 Emocja: jak nazwę to, co czuję?
 - 5 Myśl: jakie zdanie regulacyjne wybiorę?
 - 6 Słowa: co mogę powiedzieć krótko i jasno?
 - 7 Działanie: jaki będzie mój najmniejszy nowy krok?



Pytanie terapeutyczne

- ❖ Jak wygląda moja nowa odpowiedź, jeśli opiszę ją przez ciało, emocję, myśl, słowa i działanie? ❖



PLAN REGULACJI EPIGENETYCZNEJ

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany

- ❖ **Cel**
Stworzyć prosty plan wzmacniający nowy wzorec przez powtarzalne doświadczenia.
- ❖ **Kiedy użyć**
Na końcu procesu pracy z modulem, po rozpoznaniu starego schematu, przy planowaniu działań między sesjami albo jako narzędzie kliniczne do monitorowania zmiany.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Nazwij stary wzorec jednym zdaniem.
 - 2 Nazwij nowy wzorec jednym zdaniem.
 - 3 Wybierz jedną praktykę dla ciała.
 - 4 Wybierz jedno zdanie regulacyjne dla umysłu.
 - 5 Wybierz jedną granicę lub nową odpowiedź w relacji.
 - 6 Wybierz jeden codzienny rytmy, który będzie wspierał zmianę.
 - 7 Ustal sposób śledzenia postępu: dziennik, skala 0–10 albo zaznaczanie dni praktyki.

ciało	umysł	relacja	rytm dnia
.....			
.....			
.....			

Postęp 7 dni

1	2	3	4	5	6	7
☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pytanie terapeutyczne

- ❖ Jakie codzienne doświadczenia będą wzmacniały wzorec, który chcę przekazać dalej? ❖



DZIENNIK NOWEGO WZORCA

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany

- ❖ **Cel**
Śledzić zmianę przez krótkie, regularne zapisy.
- ❖ **Kiedy użyć**
Między sesjami, po trudnych sytuacjach, przy pracy nad nawykiem, po zastosowaniu nowej odpowiedzi albo na końcu dnia.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Zapisz datę i sytuację.
 - 2 Zapisz: «Jaki stary wzorec zauważyłam?».
 - 3 Zapisz: «Co zrobiło moje ciało?».
 - 4 Zapisz: «Czy pojawił się choć jeden moment wyboru?».
 - 5 Zapisz: «Jaką nową odpowiedź wybrałam albo mogę wybrać następnym razem?».
 - 6 Oceń wsparcie dla nowego wzorca w skali 0–10.
 - 7 Zakończ zdaniem: «Zauważenie też jest **postępem**».

zauważyłam

wybrałam

następnym razem



Pytanie terapeutyczne

- ❖ Jaki mały dowód pokazuje, że nowy wzorec zaczyna się pojawiać? ❖



PRAKTYKA 7 DNI

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany

- ❖ **Cel**
Wzmocnić nowy wzorec przez siedem dni małych powtórzeń.
- ❖ **Kiedy użyć**
Po wybraniu nowego zachowania, między sesjami, przy budowaniu nawyku, po module pracy z wzorcem albo wtedy, gdy osoba potrzebuje konkretnego planu.
- ❖ **Instrukcja**
- 1 Wybierz jeden wzorec, który chcesz wzmacniać przez 7 dni.
 - 2 Opisz praktykę w jednym zdaniu.
 - 3 Niech trwa mniej niż 3 minuty.
 - 4 Wybierz stały moment dnia.
 - 5 Przez 7 dni zaznaczaj wykonanie bez oceniania.
 - 6 Jeśli pominiesz dzień, wróć następnego dnia bez kary.
 - 7 Po tygodniu zapisz: «Co moje ciało, umysł i relacje zauważyły?».

1	2	3	4	5	6	7
☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

↩ wróć bez kary

Pytanie terapeutyczne

- ❖ Jaka mała praktyka przez 7 dni może wzmocnić mój nowy kierunek? ❖



WYBIERAM, CO WZMACNIAM

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany



stary wzorec



nowy wzorec

❖ Cel

Świadomie wybrać jeden wzorec, który osoba chce wzmacniać w codziennym życiu.

❖ Kiedy użyć

Na końcu procesu terapeutycznego, po tygodniowej praktyce, przy planowaniu zmiany, po rozpoznaniu starego wzorca albo wtedy, gdy osoba potrzebuje jasnego kierunku.

❖ Instrukcja

- 1 Zapisz stary wzorec, który chcesz osłabiać.
- 2 Zapisz nowy wzorec, który chcesz wzmacniać.
- 3 Zapytaj: «Jakie codzienne działania wzmacniają stary wzorec?».
- 4 Zapytaj: «Jakie codzienne działania wzmacniają nowy wzorec?».
- 5 Wybierz jedno działanie, które możesz powtarzać przez najbliższe dni.
- 6 Powiedz: «To, co powtarzam z łagodnością, staje się bardziej dostępne».
- 7 Zapisz jeden konkretny moment dnia, w którym będziesz wzmacniać nowy wzorec.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Który wzorec chcę dziś nakarmić swoją uwagą, czasem i działaniem?** ❖



LIST DO PRZYSZŁEGO JA

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany



❖ Cel

Połączyć aktualny wybór z przyszłym kierunkiem rozwoju.

❖ Kiedy użyć

Po zakończeniu modułu, po ważnym wglądzie, na końcu procesu pracy z kartami, po tygodniowej praktyce albo wtedy, gdy osoba potrzebuje przypomnienia o swoim nowym kierunku.

❖ Instrukcja

- 1 Zaczynaj od słów: «Droga przyszła ja...».
- 2 Napisz, jaki stary wzorec zaczynasz rozpoznawać.
- 3 Napisz, jaki nowy wzorec chcesz wzmacniać.
- 4 Dodaj jedno zdanie wsparcia na moment potknięcia.
- 5 Dodaj jedno zdanie przypominające o ciele: «Zatrzymaj się, oddychaj, wróć do siebie».
- 6 Zakończ list zdaniem: «Nie muszę robić tego idealnie, mogę wracać».
- 7 Zachowaj list jako przypomnienie na trudniejsze dni.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Co chcę powiedzieć przyszłej sobie, aby pamiętała, że zmiana może być łagodna i realna?** ❖



ZAMKNIĘCIE STAREGO CYKLU

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany



❖ Cel

Domknąć pracę ze starym wzorcem i stworzyć przestrzeń dla nowego zachowania.

❖ Kiedy użyć

Po zakończeniu procesu terapeutycznego, po pracy z historią rodzinną, po rozpoznaniu ciężaru, po tygodniowej praktyce albo wtedy, gdy osoba potrzebuje symbolicznego przejścia.

❖ Instrukcja

- 1 Zapisz nazwę starego wzorca na kartce.
- 2 Pod spodem napisz: «Kiedyś mogło to mnie chronić».
- 3 Następnie napisz: «Dziś sprawdzam, czego już nie muszę powtarzać».
- 4 Weź spokojny wydech.
- 5 Złóż kartkę albo odłóż ją obok.
- 6 Obok zapisz nazwę nowego wzorca.
- 7 Powiedz: «Zamykam ten cykl na tyle, na ile jestem dziś gotowa».

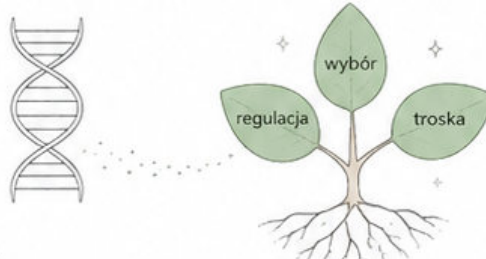
Pytanie terapeutyczne

❖ **Jaki stary cykl mogę dziś domknąć bez walki i bez zaprzeczania temu, co było?** ❖



NOWE DZIEDZICTWO

Moduł 06 — Integracja i plan zmiany



❖ Cel

Nazwać nowy wzorec, który osoba chce rozwijać i przekazywać dalej.

❖ Kiedy użyć

Na zakończenie pracy z talią, po procesie terapeutycznym, po serii sesji, po module integracyjnym, w rytuale domknięcia albo jako karta podsumowująca.

❖ Instrukcja

- 1 Zatrzymaj się i zauważ drogę, którą przeszedłeś w pracy z kartami.
- 2 Nazwij jeden stary wzorec, który rozpoznajesz wyraźniej niż wcześniej.
- 3 Nazwij jeden nowy wzorec, który chcesz wzmacniać.
- 4 Dokończ zdanie: «Moje nowe dziedzictwo zaczyna się, gdy...».
- 5 Wybierz jedno zachowanie, które będzie symbolem tego dziedzictwa.
- 6 Powiedz: «Mogę być początkiem czegoś bardziej regulującego».
- 7 Zakończ spokojnym oddechem i jednym małym gestem wdzięczności wobec siebie.

Pytanie terapeutyczne

❖ **Jaki wzorec chcę wzmacniać tak, aby stał się częścią mojego nowego dziedzictwa?** ❖