

KARTY SOMATYCZNE DO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO

40 szybkich ćwiczeń oddechowych,
uziemiających i regulacyjnych



40
ĆWICZEŃ

Praktyczne narzędzia do pracy z lękiem,
napięciem i przeciążeniem — w gabinecie i poza nim



Gotowe do użycia karty dla specjalistów
i osób korzystających ze wsparcia psychologicznego.



Prawa autorskie i bezpieczne korzystanie



© **2026** KARTY SOMATYCZNE DO REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy produkt jest przeznaczony do użytku osobistego oraz profesjonalnego w ramach pracy indywidualnej z klientem lub pacjentem.

Zabrania się kopiowania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania cyfrowego lub rozpowszechniania produktu w całości albo w części bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



Karty mają charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępują diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani interwencji kryzysowej.

Każde ćwiczenie powinno być wykonywane w granicach aktualnego komfortu. Użytkownik może skrócić praktykę, zmodyfikować ją albo przerwać w dowolnym momencie.

Jeżeli ćwiczenie zwiększa lęk, zawroty głowy, odłączenie, ból, dezorientację lub poczucie zagrożenia, należy je przerwać i wrócić do neutralnej orientacji w otoczeniu.



W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia należy skorzystać z odpowiedniej pomocy ratunkowej lub kryzysowej.



Regulacja nie oznacza zmuszania organizmu do spokoju.
Oznacza tworzenie warunków większego bezpieczeństwa i wyboru.



Spis treści

WPROWADZENIE

Strona 03 — Jak korzystać z kart



MODUŁ 1 — ORIENTACJA I UZIEMIENIE

Strona 04 — Okładka modułu

Strona 05 — Karty 01–04

Strona 06 — Karty 05–08



MODUŁ 2 — ODDECH, GŁOS I ROZLUŻNIENIE

Strona 07 — Okładka modułu

Strona 08 — Karty 09–12

Strona 09 — Karty 13–16

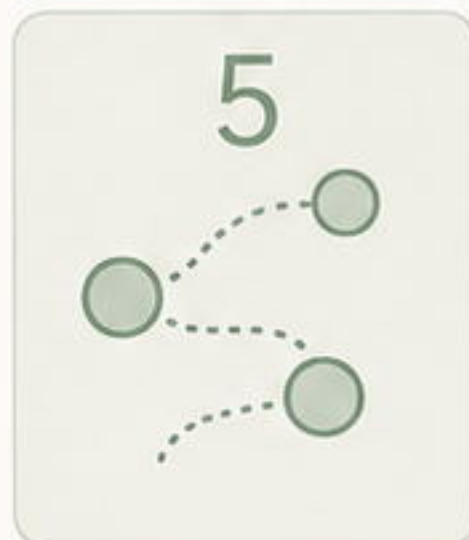


MODUŁ 3 — RUCH I ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA

Strona 10 — Okładka modułu

Strona 11 — Karty 17–20

Strona 12 — Karty 21–24



MODUŁ 4 — REGULACJA SENSORYCZNA I KOREGULACJA

Strona 13 — Okładka modułu

Strona 14 — Karty 25–28

Strona 15 — Karty 29–32

MODUŁ 5 — SZYBKIE SEKWENCJE REGULACYJNE

Strona 16 — Karty 33–40

Jak wybrać odpowiednią kartę?

Każda karta zawiera jedno krótkie ćwiczenie somatyczne.

Możesz używać kart:

- podczas sesji psychologicznej lub terapeutycznej,
- przed trudną rozmową,
- po stresującym wydarzeniu,
- podczas wzrostu napięcia,
- w pracy lub szkole,
- przed snem,
- jako element codziennego treningu regulacji.



KROK 1 — SPRAWDŹ AKTUALNY STAN

Wysokie pobudzenie: napięcie, przyspieszone myśli, niepokój, potrzeba ucieczki, rozdrażnienie.

Niskie pobudzenie: odłączenie, ciężkość, trudność w myśleniu, zamrożenie, brak energii.

Stan mieszany: napięcie i odłączenie jednocześnie, chaos, szybkie zmiany stanu.



KROK 2 — WYBIERZ CEL

- ☐ Chcę odzyskać kontakt z otoczeniem.
- ☐ Chcę poczuć więcej podparcia.
- ☐ Chcę rozładować energię.
- ☐ Chcę zmniejszyć liczbę bodźców.
- ☐ Chcę wykorzystać głos lub oddech.
- ☐ Chcę skorzystać z obecności drugiej osoby.



KROK 3 — WYKONAJ KRÓTKO

Rozpocznij od 30–60 sekund. Nie przedłużaj ćwiczenia automatycznie. Po każdym kroku sprawdź, czy pojawiło się:

- ☐ więcej kontaktu,
- ☐ mniej napięcia,
- ☐ więcej energii,
- ☐ większe poczucie wyboru,
- ☐ brak zmiany,
- ☐ większy dyskomfort.



KROK 4 — ZATRZYMAJ SIĘ LUB ZMIEN KARTĘ

Jeżeli ćwiczenie nie pomaga, nie oznacza to porażki. Możesz: skrócić praktykę, zmniejszyć intensywność, wybrać inną kartę, wrócić do orientacji, skorzystać ze wsparcia drugiej osoby.

Wskazówka dla specjalisty:

Nie pytaj wyłącznie: „Czy jest lepiej?”. Zapytaj: „Co zauważasz teraz?”, „Czy coś zmieniło się choć odrobinę?”, „Czy chcesz kontynuować, zmienić czy przerwać?”, „Co byłoby teraz bardziej wspierające?”.



Sprawdź stan



Wybierz cel



Wykonaj krótko



Oceń efekt

“



Najlepsza karta to nie ta, która wygląda najbardziej uspokajająco. To ta, która jest odpowiednia dla aktualnego stanu.



MODUŁ 1

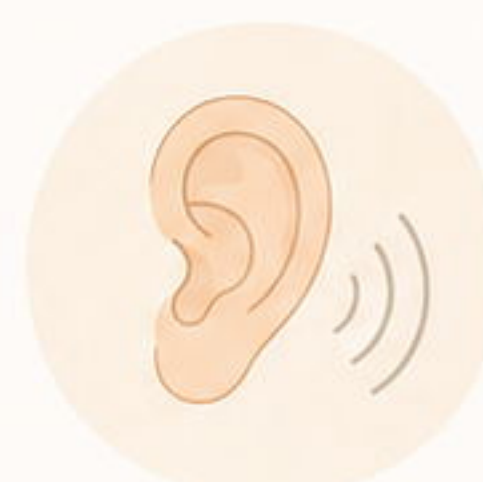
ORIENTACJA I UZIEMIENIE

KARTY 01-08

Zanim spróbujesz się uspokoić,
pomóż organizmowi zauważyć, gdzie jesteś,
co Cię otacza i co aktualnie podtrzymuje Twoje ciało.



Zobacz



Ustysz



Poczuj podparcie



Nazwij teraźniejszość



01 Rozejrzyj się powoli

-  **Cel:** Przywrócić uwagę do aktualnego otoczenia.
-  **Najlepszy moment użycia:** Gdy myśli przyspieszają albo pojawia się poczucie zagrożenia bez wyraźnej przyczyny.
-  **Czas:** 30–60 sekund

-  **Instrukcja:**
Nie poruszając się gwałtownie, pozwól oczom przesuwac się po pomieszczeniu. Znajdź:
— jeden prostokątny przedmiot,
— jeden okrągły przedmiot,
— jeden spokojny kolor,
— jedno miejsce, na którym wzrok może odpocząć.



-  **Obserwacja:** Najbardziej neutralny element: _____

-  **Ważne:** Nie zmuszaj się do intensywnego kontaktu wzrokowego z ludźmi.

02 Nazwij miejsce i czas

-  **Cel:** Wzmocnić orientację w teraźniejszości.
-  **Najlepszy moment użycia:** Przy odłączeniu, dezorientacji, silnym wspomnieniu albo poczuciu nierealności.
-  **Czas:** 30 sekund

-  **Instrukcja:**
Powiedz cicho lub w myślach:
Mam na imię ____.
Jestem w ____.
Dzisiaj jest ____.
Teraz jest mniej więcej godzina ____.
W tej chwili zauważam ____.



-  **Obserwacja:** Po tej praktyce czuję:
☐ więcej kontaktu ☐ bez zmiany ☐ większy dyskomfort

-  **Ważne:** Jeżeli podawanie dokładnej daty jest trudne, nazwij jedynie porę dnia.

03 Znajdź trzy punkty podparcia

-  **Cel:** Pomóc ciału zauważyć, że nie musi utrzymywać całego ciężaru samodzielnie.
-  **Najlepszy moment użycia:** Przy napięciu, drżeniu, poczuciu niestabilności albo przeciążeniu.
-  **Czas:** 45–90 sekund

-  **Instrukcja:**
Znajdź trzy miejsca, które podtrzymują Twoje ciało. Mogą to być:
— stopy na podłodze,
— uda na krześle,
— plecy na oparciu,
— dłonie na udach,
— ciało oparte o ścianę.
Nie naciskaj mocniej. Najpierw tylko zauważ.



-  **Obserwacja:** Najwyraźniejszy punkt podparcia: _____

04 Poczuj krawędzie stóp

-  **Cel:** Wzmocnić kontakt z podłożem bez wymuszania silnego nacisku.
-  **Najlepszy moment użycia:** Przy niepokoju, lekkim odłączeniu albo trudności w skupieniu.
-  **Czas:** 60 sekund

-  **Instrukcja:**
Zauważ kolejno:
— pięty,
— zewnętrzne krawędzie stóp,
— wewnętrzne krawędzie stóp,
— palce.
Przenieś uwagę z jednego miejsca na drugie. Nie musisz czuć wszystkiego wyraźnie.



-  **Obserwacja:** Najłatwiej czuję: _____

-  **Ważne:** Ćwiczenie można wykonać także w pozycji leżącej, zauważając kontakt pięt z podłożem.

05

Oprzyj plecy

**Cel:**

Zauważyć wsparcie za ciałem i zmniejszyć konieczność ciągłego utrzymywania napięcia.

**Najlepszy moment użycia:**

Gdy barki są uniesione, ciało pochyla się do przodu albo pojawia się gotowość do ucieczki.

**Czas:**

45–90 sekund

**Instrukcja:** Oprzyj plecy o stabilne oparcie lub ścianę.**Zauważ:**

- które miejsce dotyka oparcia jako pierwsze,
- gdzie kontakt jest najsilniejszy,
- gdzie kontakt jest delikatny,
- czy możesz oddać oparciowi odrobinę ciężaru.

**Obserwacja:**

Moje plecy czują: _____

**Ważne:**

Nie dociskaj bolesnych miejsc.



06

Dociśnij dłonie do ud

**Cel:**

Wprowadzić kontrolowany nacisk i wyraźniejszy sygnał granic ciała.

**Najlepszy moment użycia:**

Przy chaosie, silnym pobudzeniu albo trudnościach z odczuwaniem własnego ciała.

**Czas:**

20–40 sekund

**Instrukcja:**

Położ dłonie na udach. Dociśnij je delikatnie przez trzy sekundy. Zwolnij nacisk. Powtórz trzy razy. Sprawdź, czy wolisz nacisk słabszy czy trochę mocniejszy.

**Obserwacja:**

Najbardziej pomocny nacisk:

☐ bardzo lekki ☐ umiarkowany ☐ wyraźny
**Ważne:**

Nie wykonuj ćwiczenia na bolesnym obszarze.



07

Znajdź pięć neutralnych przedmiotów

**Cel:**

Przenieść uwagę z wewnętrznego zagrożenia na przewidywalne elementy otoczenia.

**Najlepszy moment użycia:**

Przy natrętnych myślach, napięciu lub nasilającym się lęku.

**Czas:**

60–90 sekund

**Instrukcja:** Znajdź pięć przedmiotów, które nie wywołują silnych emocji.**Nazwij:**

1. — 2. — 3. — 4. — 5. —

Zauważ ich kolor, kształt lub położenie.

**Obserwacja:**

Najbardziej neutralny przedmiot: _____



08

Wybierz bezpieczniejszy kierunek

**Cel:**

Zwiększyć poczucie wyboru poprzez świadome ustawienie ciała względem otoczenia.

**Najlepszy moment użycia:**

Gdy miejsce wydaje się przytłaczające albo użytkownik czuje się obserwowany.

**Czas:**

30–60 sekund

**Instrukcja:** Rozejrzyj się i sprawdź:

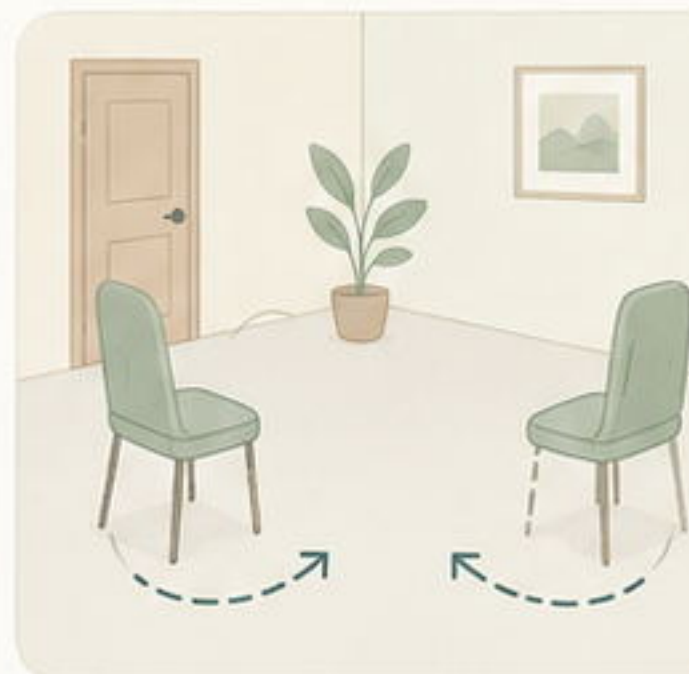
- czy wolisz widzieć drzwi,
 - czy wolisz mieć ścianę za plecami,
 - czy potrzebujesz większej odległości,
 - czy wygodniej będzie zmienić krzesło.
- Jeżeli jest to możliwe, zmień ustawienie o jeden mały krok.

**Obserwacja:**

Bardziej wspierające ustawienie: _____

**Ważne:**

Zmiana miejsca jest formą regulacji, a nie porażką.



MODUŁ 2

ODDECH, GŁOS I ROZLUŻNIENIE

KARTY 09-16

Oddech nie musi być głęboki, a ciało nie musi rozluźnić się całkowicie. Wystarczy stworzyć odrobinę więcej przestrzeni i zauważyć efekt.



Obserwuj



Nie wymuszaj



Wyдай dźwięk



Rozluźnij odrobinę

09

Obserwuj trzy naturalne oddechy



Cel:

Nawiązać kontakt z oddechem bez presji jego poprawiania.



Najlepszy moment użycia:

Przy lekkim napięciu, pośpiechu albo trudności w zauważaniu ciała.



Czas:

30–45 sekund



Instrukcja:

Zauważ trzy naturalne oddechy. Nie pogłębiaj ich. Sprawdź: — gdzie czujesz ruch, — czy oddech jest szybki czy wolniejszy, — czy wdech i wydech różnią się długością.



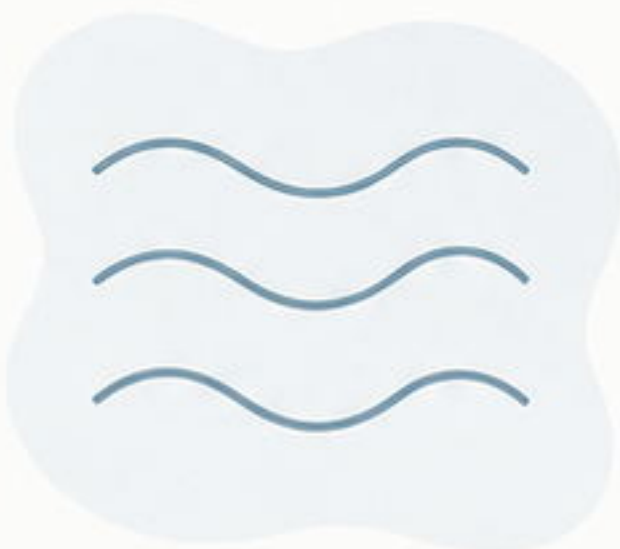
Obserwacja:

Oddech czuję głównie w: _____



Ważne:

Jeżeli skupienie na oddechu zwiększa lęk, wybierz kartę orientacyjną.



10

Pozwól wydechowi odpłynąć



Cel:

Eksperymentować z nieco dłuższym wydechem bez forsowania.



Najlepszy moment użycia:

Przy napięciu, ale bez silnej duszności lub paniki.



Czas:

30–60 sekund



Instrukcja:

Zrób naturalny wdech. Pozwól wydechowi trwać odrobinę dłużej. Nie wypychaj powietrza. Powtórz dwa lub trzy razy. Potem wróć do naturalnego rytmu.



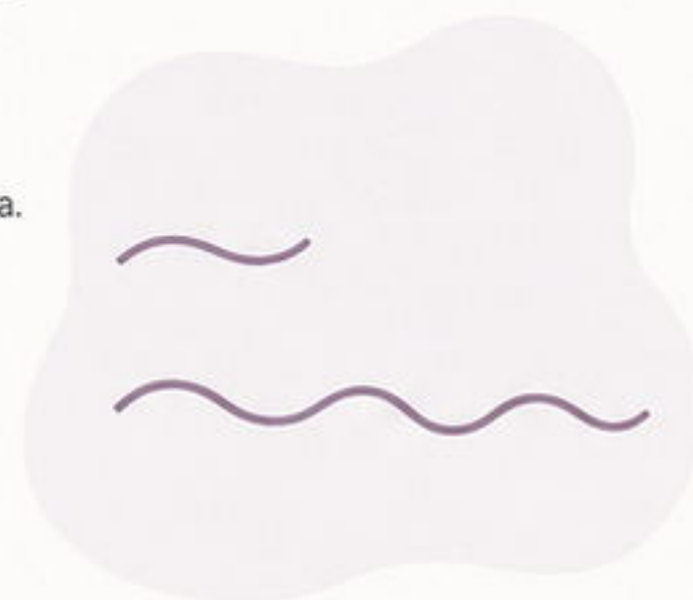
Obserwacja:

Po ćwiczeniu: ☐ mniej napięcia ☐ bez zmiany ☐ więcej napięcia



Ważne:

Przerwij przy zawrotach głowy lub dyskomforcie.



11

Zrób miejsce wokół żeber



Cel:

Zauważyć boczny ruch oddechu bez wymuszania dużego wdechu.



Najlepszy moment użycia:

Przy sztywności tułowia albo uczuciu ścisku.



Czas:

45–60 sekund



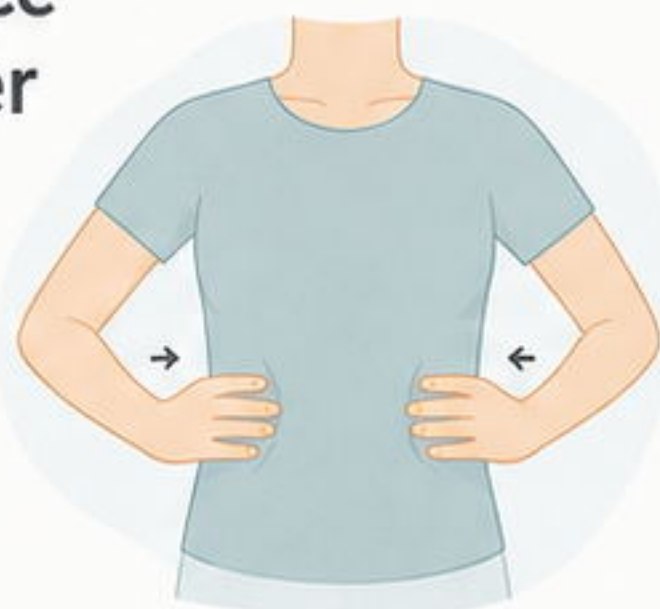
Instrukcja:

Położ dłonie po bokach dolnych żeber. Nie naciskaj. Podczas naturalnego oddechu zauważ, czy żebra poruszają się: — na boki, — do przodu, — prawie wcale. Każda odpowiedź jest w porządku.



Obserwacja:

Ruch żeber jest: _____



12

Rozluźnij usta



Cel:

Zmniejszyć napięcie w ustach i szczęcie bez wymuszania pełnego rozluźnienia.



Najlepszy moment użycia:

Przy zaciskaniu zębów, bólu szczęki albo koncentracji napięcia w twarzy.



Czas:

30–60 sekund



Instrukcja:

Sprawdź: — czy zęby są zaciśnięte, — czy język naciska na podniebienie, — czy wargi są mocno ściśnięte. Jeżeli możesz, lekko rozsuń zęby i pozwól językowi odpocząć szerzej.



Obserwacja:

Największa zmiana pojawiła się w: _____



13 Zanuć „mmm”

Cel:
Wykorzystać delikatną wibrację głosu jako punkt skupienia.

Najlepszy moment użycia:
Przy lekkim napięciu, odłączeniu albo potrzebie poczucia wibracji w ciele.

Czas:
20–40 sekund



Instrukcja:
Na naturalnym wydechu wydaj cichy dźwięk: „mmm”. Powtórz dwa lub trzy razy. Zauważ, gdzie czujesz wibrację: — w ustach, — w gardle, — w twarzy, — w klatce piersiowej.

Obserwacja:
Wibrację czuję w: _____

Ważne: Dźwięk powinien być cichy i wygodny.

14 Westchnij bez wymuszania

Cel:
Pozwolić ciału wykonać naturalny, rozluźniający wydech.

Najlepszy moment użycia:
Przy zmęczeniu, napięciu barków albo uczuciu zatrzymywania oddechu.

Czas:
20–30 sekund



Instrukcja:
Nie bierz bardzo głębokiego wdechu. Pozwól pojawić się naturalnemu westchnieniu: „haa”. Powtórz najwyżej dwa razy. Potem zauważ, czy barki lub klatka piersiowa zmieniły się choć odrobinę.

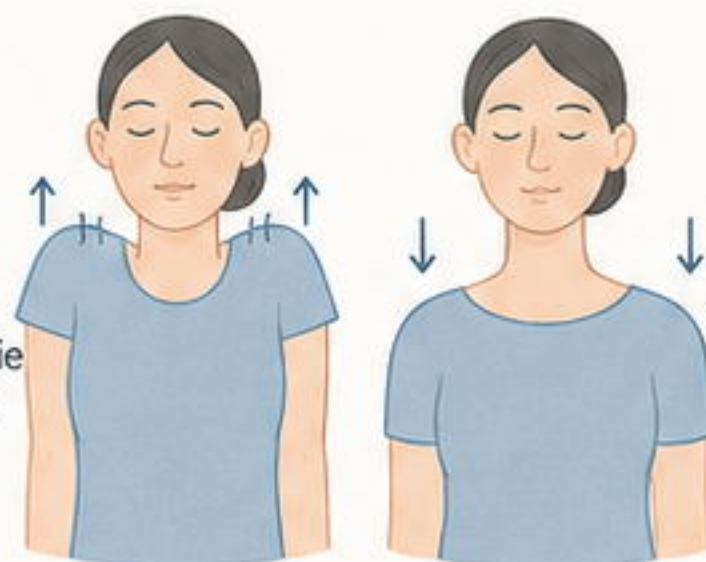
Obserwacja:
Po westchnieniu zauważam: _____

15 Unieś i opuść barki

Cel:
Zauważyć różnicę między napięciem i zwolnieniem napięcia.

Najlepszy moment użycia:
Przy uniesionych barkach, stresie przy komputerze albo napięciu karku.

Czas:
30–45 sekund



Instrukcja:
Unieś barki odrobinę w stronę uszu. Zatrzymaj na dwie sekundy. Pozwól im opaść. Powtórz dwa razy. Nie wykonuj ruchu w bólu.

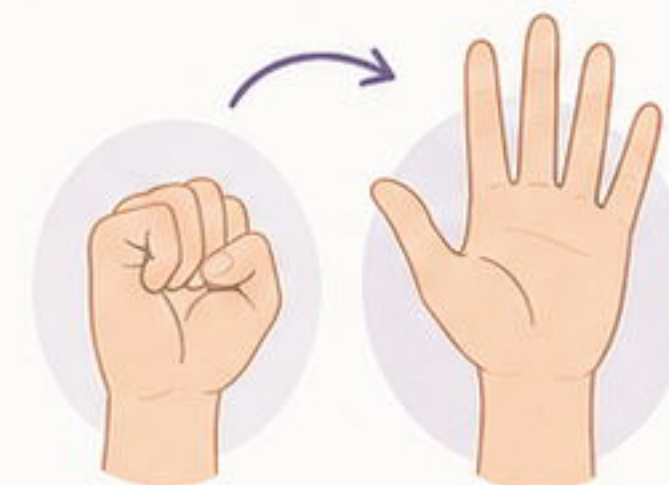
Obserwacja:
Po opuszczeniu barków czuję: _____

16 Zaciśnij i otwórz dłonie

Cel:
Rozpoznać oraz zwolnić część napięcia gromadzącego się w dłoniach.

Najlepszy moment użycia:
Przy pobudzeniu, drażliwości albo potrzebie wykonania prostego ruchu.

Czas:
30–45 sekund



Instrukcja:
Zaciśnij dłonie tylko do komfortowego poziomu. Zatrzymaj na dwie sekundy. Następnie powoli je otwórz. Zauważ temperaturę, mrowienie lub ciężar. Powtórz trzy razy.

Obserwacja:
Najbardziej zauważam: _____

Ważne: Nie zaciskaj dłoni przy bólu lub urazie.

MODUŁ 3

RUCH I ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA

KARTY 17–24

Ciało często potrzebuje nie tylko spokoju,
lecz także możliwości zakończenia reakcji ruchowej.
Bezpieczny, krótki ruch może pomóc odzyskać
więcej kontaktu i sprawczości.



Nacisk



Ruch



Rozładowanie



Sprawczość

17

Dociśnij dłonie do ściany



Cel:

Wykorzystać kontrolowany nacisk do rozładowania części energii mobilizacyjnej.



Najlepszy moment użycia:

Przy napięciu, drażliwości, potrzebie działania albo poczuciu, że ciało chce coś odepchnąć.



Czas:

20–40 sekund



Instrukcja: Stań przed stabilną ścianą. Połóż dłonie na wysokości klatki piersiowej. Dociśnij ścianę z umiarkowaną siłą przez trzy sekundy. Zwolnij nacisk. Powtórz trzy razy.



Obserwacja: Po ćwiczeniu czuję: ☐ mniej napięcia ☐ więcej energii
☐ większy kontakt ☐ brak wyraźnej zmiany



Ważne: Nie blokuj oddechu i nie wykonuj ćwiczenia przy bólu nadgarstków lub barków.

18

Marsz w miejscu



Cel:

Pomóc ciału wykorzystać nadmiar pobudzenia poprzez rytmiczny, przewidywalny ruch.



Najlepszy moment użycia:

Przy niepokoju, przymusie chodzenia, pobudzeniu albo trudności w pozostaniu w miejscu.



Czas:

30–90 sekund



Instrukcja: Maszeruj w miejscu spokojnym tempem. Zauważ:
— kontakt stóp z podłożem,
— ruch kolan,
— rytm kroków,
— położenie ramion.
Możesz liczyć dziesięć kroków i zrobić przerwę.



Obserwacja: Po marszu poziom napięcia: _____ / 10



Ważne: Tempo ma być wygodne, nie sportowe.

19

Odepchnij krzesło stopami



Cel:

Wzmocnić kontakt z nogami i poczucie siły bez wstawania.



Najlepszy moment użycia:

Podczas sesji, przy biurku albo gdy użytkownik nie może swobodnie się poruszać.



Czas:

20–40 sekund



Instrukcja: Usiądź stabilnie. Postaw stopy płasko na podłodze. Dociśnij stopy tak, jakbyś chciał lub chciała delikatnie odsunąć krzesło. Zatrzymaj na trzy sekundy. Rozluźnij. Powtórz trzy razy.



Obserwacja: Najbardziej czuję pracę w: _____



Ważne: Krzesło musi być stabilne i nie może się przesuwać.

20

Potrząśnij dłońmi



Cel:

Uwolnić część napięcia z dłoni i przedramion poprzez krótki, swobodny ruch.



Najlepszy moment użycia:

Po stresującej rozmowie, pracy przy komputerze albo silnym zaciskaniu dłoni.



Czas:

15–30 sekund



Instrukcja: Pozwól dłoniom swobodnie opaść. Potrząsaj nimi delikatnie przez kilka sekund. Zatrzymaj się. Zauważ temperaturę, mrowienie lub ciężar. Powtórz, jeżeli jest to komfortowe.



Obserwacja: Po ruchu dłonie są: _____



Ważne: Ruch powinien być mały i bez bólu.

21 Rozciągnij się na boki

- Cel:** Zwiększyć poczucie przestrzeni w tułowie i zmniejszyć sztywność.
- Najlepszy moment użycia:** Przy napięciu boków ciała, płytkim oddechu albo długim siedzeniu.
- Czas:** 30–60 sekund

Instrukcja: Unieś jedno ramię tylko do komfortowej wysokości. Przechyl tułów lekko na bok. Zatrzymaj na jeden spokojny oddech. Wróć do środka. Powtórz na drugą stronę.



- Obserwacja:** Łatwiejsza strona: _____
- Ważne:** Nie rozciągaj się do bólu i nie zatrzymuj oddechu.

22 Zrób jeden świadomy krok

- Cel:** Wzmocnić sprawczość i kontakt z ciałem poprzez bardzo prosty ruch do przodu.
- Najlepszy moment użycia:** Przy zamrożeniu, niezdecydowaniu albo uczuciu utknięcia.
- Czas:** 20–40 sekund

Instrukcja: Stań stabilnie. Zauważ obie stopy. Przenieś ciężar ciała lekko na jedną nogę. Drugą stopą wykonaj jeden mały krok do przodu. Zatrzymaj się i sprawdź efekt.



- Obserwacja:** Po kroku zauważam: _____
- Ważne:** Krok może mieć zaledwie kilka centymetrów.

23 Mikroruch palca

- Cel:** Odbudować poczucie możliwości działania przy bardzo niskiej energii lub odłączeniu.
- Najlepszy moment użycia:** Przy zamrożeniu, ciężkości, bezruchu albo trudności w rozpoczęciu większego działania.
- Czas:** 20–60 sekund

Instrukcja: Wybierz jeden palec. Porusz nim minimalnie. Zatrzymaj się. Zauważ, czy ruch był:
— łatwy,
— trudny,
— prawie niewyczuwalny.
Jeżeli możesz, powtórz jeszcze raz.



- Obserwacja:** Najłatwiejszy ruch: _____
- Ważne:** Nie zwiększaj zakresu, jeżeli ciało tego nie chce.

24 Zmień pozycję ciała

- Cel:** Przerwać utrwaloną postawę napięcia i odzyskać możliwość wyboru.
- Najlepszy moment użycia:** Gdy ciało długo pozostaje pochylone, skulone, sztywne albo nieruchome.
- Czas:** 30–60 sekund

Instrukcja: Zauważ aktualną pozycję. Następnie zmień tylko jeden element:

- ☐ oprzyj plecy
- ☐ przesunij stopy
- ☐ rozluźnij dłonie
- ☐ obróć głowę
- ☐ usiądź bardziej stabilnie
- ☐ wstań na chwilę.



- Obserwacja:** Najbardziej pomocna zmiana: _____

MODUŁ 4

REGULACJA SENSORYCZNA I KOREGULACJA

KARTY 25–32

Układ nerwowy reaguje na światło, dźwięk, temperaturę, dotyk, zapach, odległość oraz obecność innych osób. Mała zmiana w otoczeniu może stać się ważnym sygnałem bezpieczeństwa.



Zmysły



Otoczenie



Granice



Obecność

25 Wybierz neutralny kolor



Cel:
Dać wzrokowi spokojny
i przewidywalny punkt skupienia.



Najlepszy moment użycia:
Przy przeciążeniu wzrokowym, chaosie
albo trudnościach z koncentracją.



Czas:
30–60 sekund



Instrukcja:
Rozejrzyj się i znajdź kolor, który jest neutralny
lub spokojny. Spójrz na niego przez kilka sekund.
Zauważ:
— odcień,
— jasność,
— kształt przedmiotu,
— jego położenie.



Obserwacja: Mój neutralny kolor: _____

26 Znajdź spokojny dźwięk



Cel:
Skierować uwagę na jeden
przewidywalny element słuchowy.



Najlepszy moment użycia:
Przy hałasie, natłoku myśli albo
potrzebie powrotu do otoczenia.



Czas:
30–60 sekund



Instrukcja:
Zatrzymaj się i znajdź jeden dźwięk,
który nie jest przytłaczający. Może to być:
— szum wentylatora,
— odległy ruch uliczny,
— spokojny głos,
— dźwięk deszczu,
— cisza między dźwiękami.



Obserwacja: Najbardziej neutralny dźwięk: _____



Ważne: Jeżeli otoczenie jest zbyt głośnie,
najpierw zmniejsz liczbę bodźców.

27 Poczuj temperaturę przedmiotu



Cel:
Wykorzystać prostą informację
sensoryczną do zwiększenia
kontaktu z teraźniejszością.



Najlepszy moment użycia:
Przy lekkim odłączeniu, chaosie
albo trudnościach z czuciem ciała.



Czas:
20–40 sekund



Instrukcja:
Dotknij neutralnego przedmiotu. Sprawdź, czy jest:
☐ chłodny, ☐ ciepły, ☐ neutralny.
Zauważ temperaturę przez kilka sekund.
Nie trzymaj przedmiotu, jeżeli jest nieprzyjemny.



Obserwacja: Najłatwiej zauważam: _____

28 Wybierz wspierającą fakturę



Cel:
Zaoferować dłoniom łagodny,
przewidywalny bodziec dotykowy.



Najlepszy moment użycia:
Przy napięciu, potrzebie samouspokojenia
albo trudności w skupieniu.



Czas:
30–60 sekund



Instrukcja:
Wybierz materiał, który jest komfortowy:
☐ miękki, ☐ gładki, ☐ lekko szorstki,
☐ sprężysty, ☐ chłodny.
Dotykaj go przez kilka sekund i sprawdź reakcję.



Obserwacja: Najbardziej wspierająca faktura: _____



Ważne: Nie każda przyjemna faktura działa regulująco
dla każdej osoby.

29

Zmniejsz jeden bodziec



- Cel:**
Ograniczyć przeciążenie poprzez jedną konkretną zmianę w otoczeniu.
- Najlepszy moment użycia:**
Przy drażliwości, zmęczeniu, napięciu albo poczuciu, że wszystkiego jest za dużo.
- Czas:**
30–90 sekund

Instrukcja:
Wybierz jedną zmianę:

- ☐ zmniejsz światło,
- ☐ wycisz telefon,
- ☐ zamknij drzwi,
- ☐ odejdź od ekranu,
- ☐ przejdź do spokojniejszego miejsca,
- ☐ ogranicz rozmowę.



Obserwacja: Bodziec, który zmniejszam: _____

30

Poproś o spokojną obecność



- Cel:**
Skorzystać z obecności drugiej osoby bez konieczności prowadzenia rozmowy.
- Najlepszy moment użycia:**
Przy lęku, samotności, odłączeniu albo potrzebie poczucia, że ktoś jest obok.
- Czas:**
1–5 minut

Instrukcja:
Możesz powiedzieć:
„Czy możesz zostać ze mną przez kilka minut?”
„Nie potrzebuję rady. Potrzebuję spokojnej obecności.”
„Czy możemy chwilę posiedzieć w ciszy?”



Obserwacja: Najbardziej wspierająca forma obecności: _____

Ważne: Druga osoba ma prawo odmówić, a Ty możesz poszukać innej formy wsparcia.

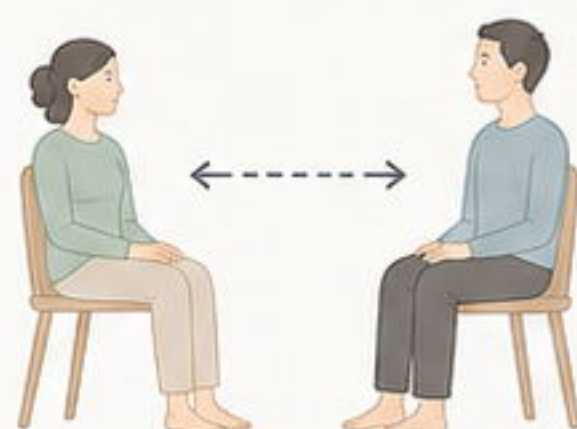
31

Poproś o więcej przestrzeni



- Cel:**
Zwiększyć poczucie bezpieczeństwa poprzez jasne zakomunikowanie potrzeby dystansu.
- Najlepszy moment użycia:**
Gdy bliskość, dotyk lub intensywna rozmowa zwiększają napięcie.
- Czas:**
10–30 sekund

Instrukcja:
Wybierz jedno zdanie:
— „Potrzebuję więcej przestrzeni”.
— „Proszę, nie dotykaj mnie teraz”.
— „Wolę usiąść dalej”.
— „Potrzebuję przerwy od rozmowy”.



Obserwacja: Moje zdanie granicy: _____

32

Posłuchaj spokojnego głosu



- Cel:**
Wykorzystać przewidywalny głos jako element koregulacji.
- Najlepszy moment użycia:**
Przy chaosie, lęku, trudności w orientacji albo potrzebie prostych instrukcji.
- Czas:**
30–90 sekund

Instrukcja:
Poproś bezpieczną osobę, aby mówiła powoli i krótko. Może powiedzieć:
— „Jesteś tutaj”.
— „Nie musisz działać od razu”.
— „Możemy zrobić jeden krok”.
— „Możesz wybrać”.



Obserwacja: Najbardziej wspierające zdanie: _____

Ważne: Głos ma być spokojny, ale nie sztucznie przesłodzony ani kontrolujący.

SZYBKIE SEKWENCJE REGULACYJNE

Gotowe połączenia trzech prostych działań

KARTA 33

Gdy myśli przyspieszają

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy natłoku myśli
i narastającym napięciu.

 **Czas:**
60–90 sekund



-  **Kroki:**
1. Nazwij trzy przedmioty.
 2. Poczuj obie stopy.
 3. Wybierz jeden następny krok.

 **Ocena:**
Napięcie przed: ____ / 10
Napięcie po: ____ / 10

KARTA 34

Gdy ciało chce uciekać

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy pobudzeniu, niepokoju
ruchowym i potrzebie
szybkiego działania.

 **Czas:**
60–120 sekund



-  **Kroki:**
1. Maszeruj w miejscu.
 2. Dociśnij dłonie do ściany.
 3. Zatrzymaj się i poczuj podparcie.

 **Ocena:**
Po ćwiczeniu:
☐ mniej energii, ☐ więcej kontaktu,
☐ bez zmiany.

KARTA 35

Gdy pojawia się zamrożenie

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy bezruchu, ciężkości
lub trudności w rozpoczęciu
działania.

 **Czas:**
45–90 sekund



-  **Kroki:**
1. Porusz jednym palcem.
 2. Dociśnij stopy do podłoża.
 3. Nazwij miejsce, w którym jesteś.

 **Ocena:**
Najłatwiejszy krok: _____

KARTA 36

Gdy trudno oddychać spokojnie

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy napięciu oddechowym
bez ostrego zagrożenia
medycznego.

 **Czas:**
30–60 sekund



- Kroki:**
1. Nie pogłębiaj wdechu.
 2. Zauważ naturalny wydech.
 3. Skieruj uwagę na stopy.

 **Ocena:** Po ćwiczeniu oddech jest: _____

 **Ważne:**
Przy bólu w klatce piersiowej
lub ostrych objawach skorzystaj
z pomocy medycznej.

KARTA 37

Gdy wszystko jest zbyt intensywne

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy przeciążeniu
sensorycznym.

 **Czas:**
1–3 minuty



-  **Kroki:**
1. Zmniejsz jeden bodziec.
 2. Wybierz neutralny kolor.
 3. Oprzyj plecy.

 **Ocena:**
Najbardziej pomocny krok: _____

KARTA 38

Gdy potrzebujesz granicy

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy presji, nadmiernej
bliskości albo
przeciążającej rozmowie.

 **Czas:**
15–30 sekund



-  **Kroki:**
1. Zauważ napięcie.
 2. Powiedz: „Potrzebuję przerwy”.
 3. Zwiększ odległość.

 **Ocena:**
Po postawieniu granicy czuję: _____

KARTA 39

Gdy potrzebujesz wsparcia

 **Najlepszy moment użycia:**
Przy lęku, samotności
lub poczuciu odłączenia.

 **Czas:**
1–5 minut



-  **Kroki:**
1. Nazwij swoją potrzebę.
 2. Wybierz bezpieczną osobę.
 3. Poproś o jedną konkretną rzecz.

 **Ocena:**
Moja prośba: _____

KARTA 40

Po trudnym wydarzeniu

 **Najlepszy moment użycia:**
Po konflikcie, silnym stresie,
przeciążeniu albo
zakończeniu trudnej
situacji.

 **Czas:**
2–5 minut



-  **Kroki:**
1. Sprawdź aktualne bezpieczeństwo.
 2. Wybierz ruch lub podparcie.
 3. Zadbaj o wodę, ciszę albo odpoczynek.

 **Ocena:**
Teraz najbardziej potrzebuję: _____



Nie każda sekwencja musi działać za każdym razem.
Wybieraj, skracaj i zmieniaj ćwiczenia zgodnie z aktualnym stanem oraz własnymi granicami.