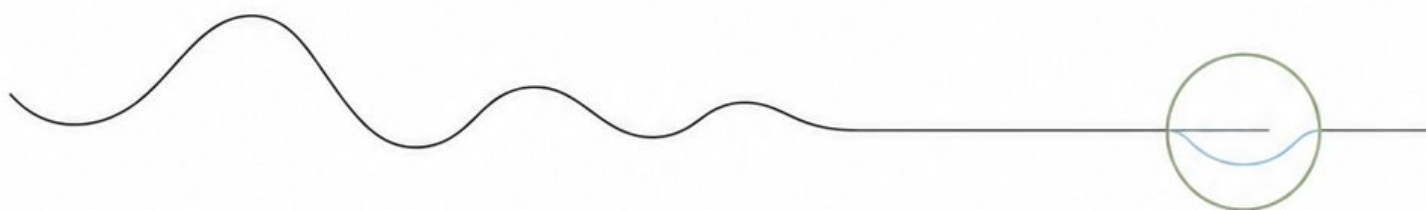


Radzenie sobie ze stresem i niepokojem

Zeszyt ćwiczeń do uspokajania ciała,
porządkowania myśli i budowania większego
poczucia bezpieczeństwa

Praktyczny przewodnik do świadomego pisania,
regulacji napięcia, pracy z niepokojem i tworzenia
codziennych rytuałów spokoju bez presji perfekcji.



Informacje o korzystaniu z materiału

Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, regulację emocjonalną, świadome pisanie, redukcję codziennego napięcia oraz budowanie większego poczucia spokoju. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego, konsultacji lekarskiej ani indywidualnej pracy ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Bezpieczeństwo

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz atak paniki, myślisz o zrobieniu sobie krzywdy, poczucie utraty kontroli albo czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.

Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Spis treści

Strona 03	Wprowadzenie	Strona 22	Codzienne strategie zmniejszania stresu
Strona 04	Zrozumienie stresu i niepokoju	Strona 23	Granice chroniące spokój
Strona 05	Jak korzystać z tego zeszytu	Strona 24	Odpoczynek bez poczucia winy
Strona 06	Czym jest stres?	Strona 25	Mniej bodźców, więcej przestrzeni
Strona 07	Czym jest niepokój?	Strona 26	Proste rytuały bezpieczeństwa
Strona 08	Mój punkt startowy	Strona 27	Co robić w dniu wysokiego napięcia?
Strona 09	Moja intencja spokoju	Strona 28	Integracja i długoterminowy plan wsparcia
Strona 10	Ciało, oddech i regulacja	Strona 29	Moja mapa stresu i spokoju
Strona 11	Jak moje ciało pokazuje stres?	Strona 30	Plan regulacji na 7 dni
Strona 12	Oddech jako pierwszy krok regulacji	Strona 31	Plan większego spokoju na 30 dni
Strona 13	Uziemienie w chwili obecnej	Strona 32	Karta wsparcia podczas niepokoju
Strona 14	Rozluźnianie napięcia	Strona 33	Tygodniowy dziennik stresu
Strona 15	Mój plan uspokojenia ciała	Strona 34	Rozmowa z niepokojem
Strona 16	Myśli, lęk i przeciążenie mentalne	Strona 35	Wsparcie, o które mogę poprosić
Strona 17	Fakty czy przewidywania?	Strona 36	Moje minimum spokoju na trudny czas
Strona 18	Spirala myśli	Strona 37	List do siebie w chwili niepokoju
Strona 19	Co jest w mojej kontroli?	Strona 38	Nowa umowa ze sobą
Strona 20	Zamiana katastroficznych myśli	Strona 39	Deklaracja spokoju i regulacji
Strona 21	Zapisuję, aby odciążyć głowę		

Zanim zaczniesz uspokajać napięcie



Stres i niepokój potrafią sprawić, że trudno odpocząć nawet wtedy, gdy nic złego się nie dzieje. Ciało jest napięte, myśli przyspieszają, oddech staje się płytszy, a umysł próbuje przewidzieć wszystko, co może pójść źle.

Ten zeszyt nie obiecuje, że nigdy więcej nie poczujesz stresu. Stres jest częścią życia. Niepokój również może pojawiać się wtedy, gdy coś jest dla Ciebie ważne, niepewne albo przeciążające. Celem tej pracy jest nauczyć się zauważać sygnały wcześniej, odpowiadać sobie z większą troską i wracać do poczucia bezpieczeństwa krok po kroku.

Nie musisz od razu być spokojna. Możesz zacząć od jednego oddechu, jednego zdania, jednej obserwacji i jednego małego kroku.

Ćwiczenie otwierające

Dziś przychodzę do tego procesu z:

Najczęściej stresuję się przez:

Mój niepokój najczęściej mówi mi, że:

Chcę dać sobie zgodę na:

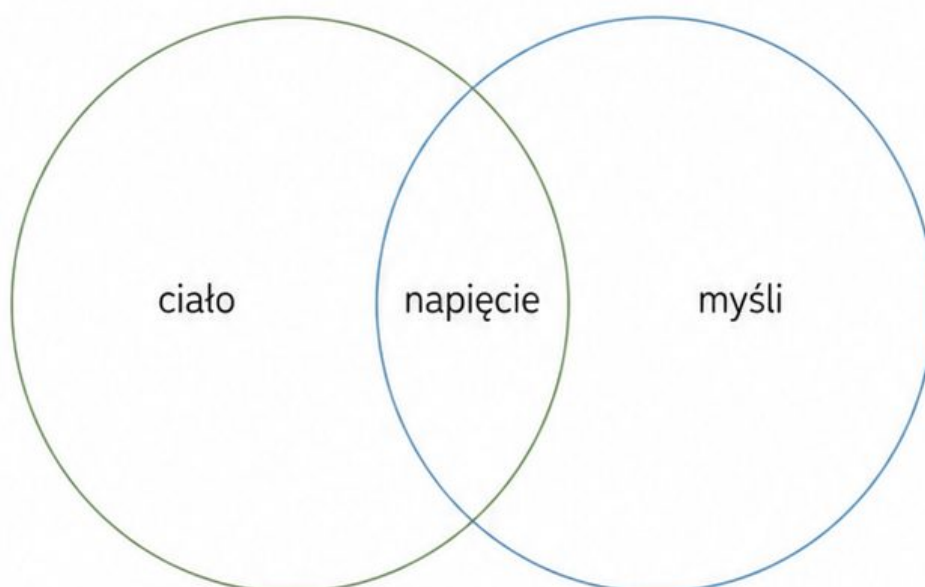
Moduł 01

Zrozumienie stresu i niepokoju

Zanim zaczniesz uspokajać stres, warto go zrozumieć.

Stres i niepokój nie są dowodem słabości.

Są sygnałami, że ciało i umysł próbują poradzić sobie
z napięciem, niepewnością albo przeciążeniem.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, praktycznej i łagodnej pracy. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy poczujesz napięcie, niepokój albo przeciążenie.

Nie chodzi o to, aby wykonać wszystko idealnie. Chodzi o to, aby stopniowo budować narzędzia, które pomogą Ci szybciej zauważać stres i wracać do większego poczucia bezpieczeństwa.

Zasady pracy

1. Czytaj powoli.
2. Wybieraj ćwiczenia, które są możliwe w danym momencie.
3. Nie zmuszaj się do analizowania wszystkiego naraz.
4. Jeśli ćwiczenie nasila napięcie, zrób przerwę.
5. W pierwszej kolejności reguluj ciało, dopiero później analizuj myśli.

Regulacja

Regulacja to proces pomagania ciału i umysłowi wrócić z napięcia do większej stabilności. Nie oznacza wyłączenia emocji. Oznacza odzyskiwanie wpływu krok po kroku.

Mój rytm pracy z zeszytem

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Powrót do ćwiczeń w chwilach napięcia
- ☐ Praca intuicyjna
- ☐ Inny rytm: _____

Czym jest stres?

Stres to reakcja ciała i umysłu na sytuację, która wydaje się wymagająca, trudna, pilna albo zagrażająca. Czasem stres pomaga się zmobilizować. Problem pojawia się wtedy, gdy napięcie trwa zbyt długo i organizm nie ma czasu wrócić do równowagi.

Stres może pojawiać się przez obowiązki, relacje, pracę, zdrowie, finanse, przyszłość, nadmiar decyzji, brak odpoczynku albo poczucie, że wszystko jest „za dużo”.

Minirozróżnienie

Krótki stres może mobilizować. Długotrwały stres może wyczerpywać.

Stres nie oznacza, że jesteś słaba. Oznacza, że Twój system próbuje poradzić sobie z obciążeniem.

Najczęściej stresuję się, gdy:

Mój stres próbuje mnie zmobilizować do:

Mój stres staje się przeciążeniem, kiedy:

Jedna rzecz, która pomaga mi poczuć choć trochę ulgi:

Czym jest niepokój?

Niepokój często dotyczy przyszłości. Umysł próbuje przewidzieć, co może się wydarzyć, co może pójść źle i jak można się przed tym zabezpieczyć. Czasem robi to tak intensywnie, że zamiast pomagać, zaczyna męczyć.

Niepokój może mówić: „musisz wszystko kontrolować”, „coś złego się stanie”, „nie dasz rady”, „musisz być gotowa na każdy scenariusz”. Te myśli mogą brzmieć przekonująco, ale nie zawsze są faktami.

Minirozróżnienie



Problem aktualny: coś dzieje się teraz i wymaga konkretnego kroku.



Niepokój: umysł przewiduje coś, co może się wydarzyć, ale jeszcze nie jest faktem.

Mój niepokój najczęściej dotyczy:

Najczęstsze zdanie mojego niepokoju brzmi:

Co jest faktem w tej sytuacji?

Co jest przewidywaniem?

Jedno zdanie, które może mnie uziemić:

Jak wygląda mój stres dzisiaj?

Zanim zaczniesz zmieniać reakcje na stres, zobacz, jak jest dzisiaj.

Nie po to, aby siebie ocenić. Po to, aby rozpoznać, z jakiego miejsca zaczynasz.

Dzisiejsza prawda jest mapą startową, nie wyrokiem.

Jak wysoki jest mój poziom
stresu ostatnio?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak często czuję niepokój
o przyszłość?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak napięte jest moje ciało?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak bardzo potrzebuję więcej
spokoju?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Najczęściej napięcie pojawia się u mnie w sytuacji:

Moje ciało najczęściej reaguje przez:

Najbardziej potrzebuję teraz:

Moja intencja spokoju

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz spokojna. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, gdy pojawi się napięcie, niepokój albo chaos.

Twoja intencja może być prosta. Ważne, aby była prawdziwa i możliwa do przyjęcia.



W tej pracy chcę nauczyć się szybciej zauważać:



Chcę przestać walczyć ze sobą za to, że:



Chcę dawać sobie więcej:



Chcę pamiętać, że spokój może zaczynać się od:



Moja intencja brzmi:

Moduł 02

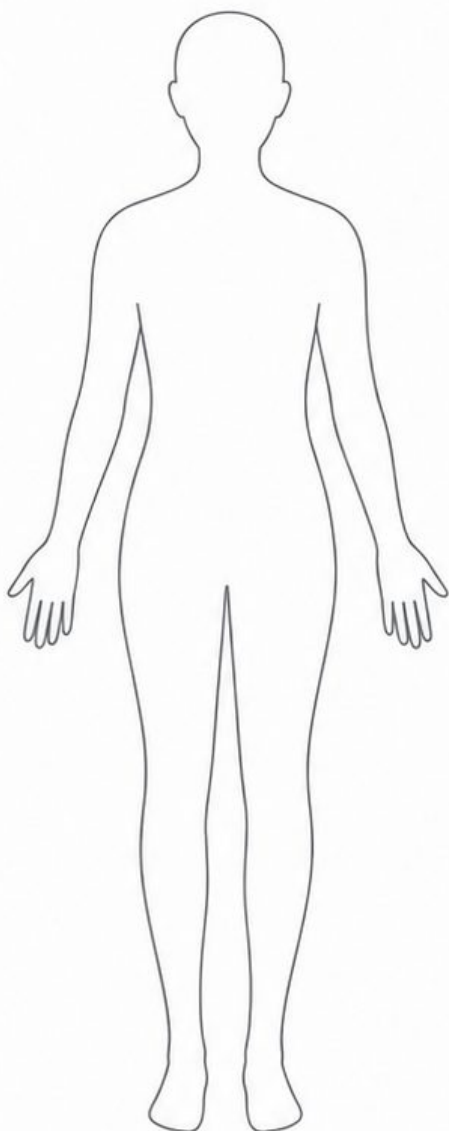
Ciało, oddech i regulacja

Kiedy stres jest wysoki, samo analizowanie myśli może nie wystarczyć. Ciało potrzebuje sygnałów bezpieczeństwa. Ten moduł pomoże Ci zauważyć napięcie i uspokajać organizm prostymi, konkretnymi krokami.

Jak moje ciało pokazuje stres?

Ciało często pokazuje stres wcześniej niż myśli. Możesz czuć napięcie w szczęcie, brzuchu, karku, ramionach, klatce piersiowej, dłoniach albo głowie, Możesz mieć płytszy oddech, trudność z odpoczynkiem, rozdrażnienie, zmęczenie albo poczucie czujności.

Ciało nie przeszkadza. Ciało informuje.



Kiedy jestem zestresowana, moje ciało najczęściej:

Pierwszy sygnał napięcia pojawia się w:

Gdy ignoruję ten sygnał, później dzieje się:

Sygnał, który chcę zauważać wcześniej:

Jedna łagodna odpowiedź dla ciała:

Mapa ciała: Miejsce, w którym najczęściej czuję stres:

Oddech jako pierwszy krok regulacji

Oddech jest jednym z najprostszych sposobów wysłania ciała sygnału: „teraz mogę trochę zwolnić”. Nie musisz oddychać idealnie. Nie musisz natychmiast się uspokoić. Wystarczy kilka spokojniejszych wydechów, aby zacząć wracać do większej stabilności.

Ćwiczenie oddechu 4–6

1. Usiądź wygodnie.
2. Oprzyj stopy o podłogę.
3. Weź wdech przez 4 sekundy.
4. Zrób wydech przez 6 sekund.
5. Powtórz 5 razy.
6. Po ćwiczeniu zauważ, co zmieniło się choć trochę.

Przed ćwiczeniem moje napięcie wynosiło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Po ćwiczeniu moje napięcie wynosi:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Co zauważam w ciele?

Co zauważam w myślach?

Uziemienie w chwili obecnej

Niepokój często przenosi Cię do przyszłości. Uziemienie pomaga wrócić do tego, co dzieje się teraz. Nie rozwiązuje wszystkich problemów, ale pomaga odzyskać kontakt z ciałem, przestrzenią i chwilą obecną.

Ćwiczenie 5–4–3–2–1

5

Zauważ 5 rzeczy, które widzisz:

4

Zauważ 4 rzeczy, które czujesz dotykiem:

3

Zauważ 3 dźwięki, które słyszysz:

2

Zauważ 2 zapachy lub smaki:

1

Zauważ 1 zdanie, które mówi: „jestem tutaj”:



Zdanie uziemiające: W tej chwili jestem tutaj. Oddycham. Mogę zrobić jeden następny krok.



Rozluźnianie napięcia

Stres często zostaje w ciele jako napięcie. Możesz zaciskać szczękę, unosić ramiona, napinać brzuch albo ściskać dłonie, nawet tego nie zauważając.

Rozluźnienie nie musi być pełne.

Wystarczy trochę mniej napięcia niż przed chwilą.

Ćwiczenie

1. Zauważ miejsce największego napięcia.
2. Napnij je delikatnie na 3 sekundy.
3. Puść napięcie na wydechu.
4. Powtórz 3 razy.
5. Zapytaj ciało: „czego teraz potrzebujesz?”.

Największe napięcie czuję w:

Po rozluźnieniu zauważam:

Moje ciało potrzebuje teraz:

Jedna rzecz, którą mogę zrobić dla ciała:

Mój plan uspokojenia ciała

Kiedy napięcie jest wysokie, trudno wymyślać rozwiązania. Dlatego warto stworzyć plan wcześniej. Niech będzie prosty i konkretny. Ma pomagać ciału wrócić do sygnałów bezpieczeństwa.

Kiedy zauważę pierwsze sygnały stresu, zrobię:

Mój oddech pomocny w napięciu:

Moje ćwiczenie uziemienia:

Moja mała rzecz dla ciała:

Mój sygnał, że potrzebuję przerwy:

Moje zdanie dla ciała:

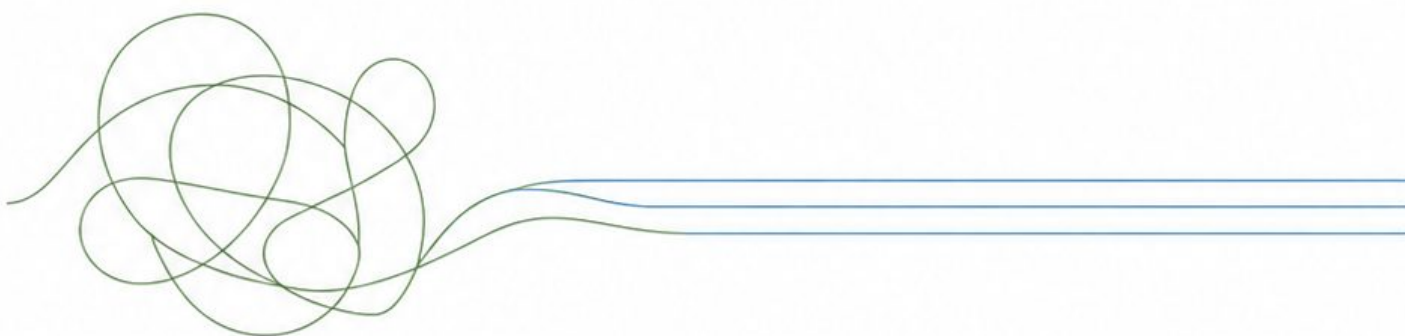
Lista działań

- ☐ Woda
- ☐ 5 spokojnych wydechów
- ☐ Spacer
- ☐ Rozciągnięcie karku
- ☐ Oparcie stóp o podłogę
- ☐ Przerwa od telefonu
- ☐ Ciepły napój
- ☐ Cisza przez kilka minut

Moduł 03

Myśli, lęk i przeciążenie mentalne

Niepokój często rośnie w głowie: przez przewidywania, katastroficzne scenariusze i poczucie, że trzeba rozwiązać wszystko naraz. Ten moduł pomoże Ci uporządkować myśli i odzyskać więcej jasności.



Fakty czy przewidywania?

Niepokój często brzmi jak pewność, ale bywa przewidywaniem. Mówi: „na pewno się nie uda”, „na pewno mnie odrzucą”, „na pewno wydarzy się coś złego”. Te zdania mogą być intensywne, ale to nie znaczy, że są faktami.

Oddzielenie faktów od przewidywań pomaga odzyskać wpływ.

Miniściąga

Fakt: coś, co można sprawdzić.

Przewidywanie: coś, co umysł zakłada o przyszłości.

Interpretacja: znaczenie, które nadaję sytuacji.

Sytuacja, która mnie niepokoi:

Fakty, które naprawdę znam:

Przewidywania mojego niepokoju:

Dowody, że może być inaczej:

Jeden konkretny krok na teraz:

Spirala myśli

Spirala myśli zaczyna się często od jednego zdania. Potem pojawia się następne, bardziej niepokojące. I kolejne. W krótkim czasie umysł przechodzi od małego problemu do najgorszego scenariusza.

Zatrzymanie spirali nie oznacza walki z myślami. Oznacza zauważenie: „to jest spirala, a nie cała prawda”.

Pierwsza myśl, która uruchamia spiralę:

Następna myśl:

Najgorszy scenariusz, do którego dochodzi mój umysł:

Co wiem naprawdę?

Jak mogę przerwać spiralę jednym małym krokiem?



Zdanie zatrzymujące: To jest spirala niepokoju. Mogę wrócić do faktów, oddechu i jednego następnego kroku.

Co jest w mojej kontroli?

Stres rośnie, gdy próbujesz kontrolować wszystko: emocje innych ludzi, przyszłość, opinie, reakcje, tempo zmian, wyniki i scenariusze.

Część rzeczy jest poza Twoją kontrolą.

To nie oznacza bezradności. Oznacza, że możesz skierować energię tam, gdzie masz realny wpływ.

Sytuacja, która mnie stresuje:

W mojej kontroli jest

1.

2.

3.

Poza moją kontrolą jest

1.

2.

3.

Mój jeden realny krok:

Co mogę dziś odpuścić choć trochę?

Zamiana katastroficznych myśli

Katastroficzna myśl to taka, która od razu przenosi Cię do najgorszego scenariusza. Nie musisz jej wyśmiewać ani udawać, że wszystko będzie dobrze. Możesz zamienić ją na zdanie bardziej realistyczne, które daje oddech i następny krok.



Przykład

Myśl katastroficzna: 'Na pewno sobie nie poradzę'.

Zdanie realistyczne: 'To jest trudne, ale mogę zrobić jeden krok i poprosić o wsparcie'.

1

Katastroficzna myśl:

2

Co ta myśl próbuje mnie ochronić przed?

3

Co jest bardziej realistyczne?

4

Co powiedziałabym bliskiej osobie w takiej sytuacji?

5

Moje nowe zdanie brzmi:

Zapisuję, aby odciążyć głowę

Kiedy wszystko zostaje w głowie, myśli mogą krążyć bez końca. Pisanie pomaga je zobaczyć, oddzielić, uporządkować i wybrać następny krok. Nie musisz pisać pięknie. Wystarczy, że przeniesiesz część ciężaru z głowy na papier.

Ćwiczenie odciążające: Co teraz krąży w mojej głowie?

Z tej listy mogę podzielić rzeczy na:

Do zrobienia:

Do przemyślenia później:

Poza moją kontrolą:

Do omówienia z kimś:

Do odpuszczenia na dziś:

Mój jeden następny krok:

Moduł 04

Codzienne strategie zmniejszania stresu

Spokój nie powstaje tylko w chwilach kryzysu.
Buduje się też przez codzienne decyzje: granice,
odpoczynek, mniej bodźców, rytuały bezpieczeństwa
i prostsze plany. Ten moduł pomoże Ci stworzyć
bardziej wspierającą codzienność.



rano



w ciągu dnia



wieczorem

Granice chroniące spokój

Stres często rośnie tam, gdzie brakuje granic. Kiedy bierzesz na siebie za dużo, jesteś zawsze dostępna, odpowiadasz natychmiast, zgadzasz się wbrew sobie albo nie dajesz sobie prawa do odpoczynku, organizm może żyć w ciągłej gotowości.

Granica nie jest egoizmem. Jest sposobem ochrony energii, czasu i zdrowia.

1. Najbardziej potrzebuję granicy w obszarze:

2. Do tej pory zgadzałam się na:

3. To kosztowało mnie:

4. Moje spokojne zdanie granicy brzmi:

5. Najmniejszy krok w stronę tej granicy:



Gotowe zdania:

Potrzebuję czasu, zanim odpowiem.

Nie mogę się tego teraz podjąć.

To jest dla mnie za dużo.

Wrócę do tego, kiedy będę miała przestrzeń.

Odpoczynek bez poczucia winy

Odpoczynek nie jest nagrodą za doprowadzenie się do granic. Jest potrzebą organizmu. Jeśli odpoczywasz dopiero wtedy, gdy nie możesz już dalej, ciało uczy się, że musi krzyczeć, aby zostać usłyszane.

Odpoczynek pomaga układowi nerwowemu wrócić do równowagi. Nie jest lenistwem. Jest elementem odpowiedzialności za siebie.

1. Czuję winę, gdy odpoczywam, ponieważ:

2. Nauczyłam się, że odpoczynek oznacza:

3. Bardziej prawdziwe zdanie o odpoczynku:

4. Forma odpoczynku, której potrzebuję:

5. Minimalny odpoczynek dostępny dziś:



Nie muszę zasługiwać na odpoczynek. Odpoczynek jest częścią regulacji.

Mniej bodźców, więcej przestrzeni

Układ nerwowy może być przeciążony nie tylko problemami, ale także ilością bodźców: powiadomieniami, wiadomościami, ekranami, hałasem, szybkim tempem, wielozadaniowością i ciągłą dostępnością.

Mniej bodźców nie oznacza odcięcia się od życia. Oznacza tworzenie chwil, w których organizm może odpocząć od ciągłego reagowania.

1. Najbardziej przeciążają mnie bodźce związane z:

2. Najczęściej sięgam po telefon, gdy czuję:

3. Jedna rzecz, którą mogę ograniczyć:

4. Jedna przestrzeń bez bodźców, którą mogę stworzyć:

5. Mały rytuał ciszy lub prostoty:

Lista inspiracji:

- ☐ 10 minut bez telefonu rano
- ☐ Wyłączenie części powiadomień
- ☐ Jedno zadanie naraz
- ☐ Cicha przerwa
- ☐ Wieczorne odłożenie telefonu
- ☐ Krótki spacer bez słuchawek

Proste rytuały bezpieczeństwa

Rytuał bezpieczeństwa to małe działanie, które powtarzasz, aby przypomnieć cięciu: 'mam punkt oparcia'. Nie musi być skomplikowany. Może być poranną wodą, wieczornym zapisem, pięcioma oddechami, uporządkowaniem biurka albo chwilą ciszy.

Rytuały pomagają wtedy, gdy życie wydaje się chaotyczne.

1. Mój poranny rytuał bezpieczeństwa:

2. Mój rytuał w ciągu dnia:

3. Mój wieczorny rytuał wyciszenia:

4. Rytuał na moment nagłego napięcia:

5. Zdanie, które chcę powtarzać w rytuale:

Przykład: Po umyciu zębów wypiję kilka łyków wody, oprę stopy o podłogę i wezmę trzy spokojne oddechy.

Co robić w dniu wysokiego napięcia?

W dniu wysokiego napięcia nie potrzebujesz idealnej produktywności.

Potrzebujesz uproszczenia. Najpierw ciało, potem myśli.

Najpierw bezpieczeństwo, potem decyzje.

Najpierw mały krok, potem większy plan.

Plan na trudny dzień:

1. Zmniejszam wymagania do minimum.
2. Wybieram jedną rzecz najważniejszą.
3. Robię przerwę dla ciała.
4. Ograniczam bodźce.
5. Proszę o wsparcie, jeśli go potrzebuję.
6. Przypominam sobie: "to jest dzień wysokiego napięcia, nie dowód mojej porażki".

Moje minimum na taki dzień:

Jedna rzecz naprawdę konieczna:

Jedna rzecz, którą mogę przełożyć:

Jedna rzecz dla ciała:

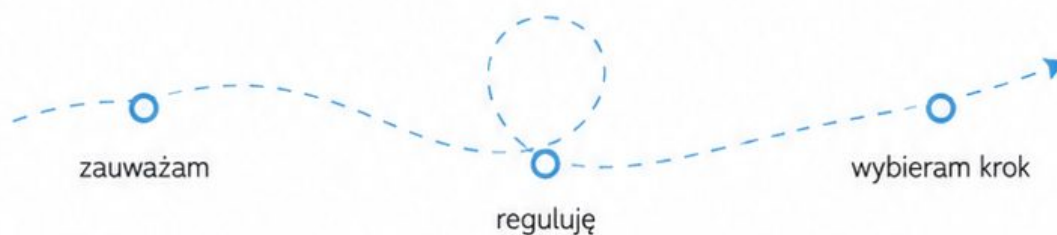
Jedno zdanie wsparcia:

Moduł 05

Integracja i długoterminowy plan wsparcia

Radzenie sobie ze stresem i niepokojem to praktyka powrotu.

Ten moduł pomoże Ci zebrać najważniejsze narzędzia
w jedną mapę, stworzyć plan na 7 i 30 dni
oraz przygotować kartę wsparcia na trudniejsze chwile.



Moja mapa stresu i spokoju

Twoja mapa stresu i spokoju pomaga zobaczyć cały proces: co uruchamia napięcie, jak reaguje ciało, jakie myśli się pojawiają i co realnie pomaga wracać do równowagi.

1 Najczęstszy wyzwalacz stresu:

2 Pierwszy sygnał w ciele:

3 Najczęstsza myśl niepokoju:

4 Moja automatyczna reakcja:

5 Co pomaga mojemu ciału:

6 Co pomaga moim myślom:

7 Osoba, miejsce lub działanie wspierające:

Zdanie integrujące: Kiedy widzę tę mapę, rozumiem, że mój stres potrzebuje:

Plan regulacji na 7 dni

Siedem dni wystarczy, aby zacząć zauważać napięcie wcześniej i odpowiadać sobie łagodniej. Nie planuj perfekcyjnej rutyny. Wybierz małe działania, które naprawdę możesz wykonać.

Dzień 1 — Zauważam pierwszy sygnał stresu:

Dzień 2 — Ćwiczę 5 spokojnych wydechów:

Dzień 3 — Zapisuję jedną niepokojącą myśl:

Dzień 4 — Oddzielam fakt od przewidywania:

Dzień 5 — Stawiam jedną małą granicę:

Dzień 6 — Robię jedną przerwę bez bodźców:

Dzień 7 — Podsumowuję, co pomaga mi najbardziej:

Co pomoże mi naprawdę wykonać ten plan?

Plan większego spokoju na 30 dni

Większy spokój nie powstaje zwykle przez jedną wielką decyzję. Powstaje przez powtarzane sygnały bezpieczeństwa: zauważanie napięcia, regulację oddechu, ograniczanie przeciążenia, stawianie granic i proszenie o wsparcie.

Tydzień 1 — Zauważam ciało i pierwsze sygnały stresu:

Tydzień 2 — Ćwiczę oddech i uziemienie:

Tydzień 3 — Porządkuję myśli i ograniczam bodźce:

Tydzień 4 — Buduję rytuały, granice i plan wsparcia:

Mój główny temat na ten miesiąc:

Moja najmniejsza codzienna praktyka:

Największa przeszkoda:

Moja odpowiedź na przeszkodę:

Karta wsparcia podczas niepokoju

Kiedy niepokój rośnie, trudno pamiętać wszystkie narzędzia.

Ta karta ma być prosta. Wypełnij ją teraz, aby później mieć gotowe słowa i kroki.

Kiedy czuję niepokój, chcę pamiętać, że:

Nie muszę wtedy:

Mogę najpierw zrobić dla ciała:

Mogę powiedzieć do myself:

Jedna rzecz, która jest faktem teraz:

Jedna osoba, miejsce albo działanie, które mnie wspiera:

Zdanie na moment niepokoju: To jest fala niepokoju. Nie muszę rozwiązywać całej przyszłości teraz. Mogę wrócić do oddechu i jednego następnego kroku.

Mój jeden następny krok:

Tygodniowy dziennik stresu

Przez tydzień obserwuj stres bez oceniania. Nie chodzi o perfekcyjne panowanie nad wszystkim. Chodzi o zauważenie wzorców: co Cię uruchamia, jak reagujesz i co pomaga choć trochę.

Dzień	Wyzwalacz	Sygnał ciała	Co pomogło
Dzień 1			
Dzień 2			
Dzień 3			
Dzień 4			
Dzień 5			
Dzień 6			
Dzień 7			

Najczęstszy wyzwalacz:

Najczęstszy sygnał ciała:

Najbardziej pomocne narzędzie:

Rozmowa z niepokojem

Wyobraź sobie, że niepokój nie jest wrogiem, tylko częścią Ciebie, która bardzo chce Cię ochronić.

Czasem robi to zbyt głośno. Czasem przewiduje zbyt wiele.

Możesz go wysłuchać, ale nie musisz oddawać mu całej kontroli.

Ja pytam	Niepokój odpowiada
Czego się boisz?	
Przed czym próbujesz mnie ochronić?	
Co jest faktem, a co przewidywaniem?	
Czego naprawdę potrzebujesz?	

Ja odpowiadam niepokojowi: Dziękuję, że próbujesz mnie chronić. Teraz wybieram:

Wsparcie, o które mogę poprosić

Nie musisz radzić sobie ze stresem i niepokojem całkowicie sama. Wsparcie może mieć różne formy: rozmowa, obecność, pomoc praktyczna, specjalista, odpoczynek, bezpieczne miejsce, grupa, lekarz, terapeuta albo zaufana osoba.

Prośbienie o wsparcie nie oznacza porażki. Oznacza, że traktujesz siebie poważnie.

Osoba, do której mogę napisać lub zadzwonić:

Rodzaj wsparcia, którego mogę poprosić:

Miejsce, które pomaga mi poczuć się bezpieczniej:

Profesjonalne wsparcie, które mogę rozważyć:

Zdanie, którym mogę poprosić o pomoc:

Gotowe zdania:

- “Mam trudniejszy dzień i potrzebuję rozmowy”.
- “Czy możesz być ze mną przez chwilę?”.
- “Potrzebuję pomocy w uporządkowaniu jednej sprawy”.
- “Nie chcę zostać z tym sama”.

Moje minimum spokoju na trudny czas

Są etapy, w których nie masz siły na pełne rytuały, ambitne plany ani dużą pracę nad sobą. Wtedy potrzebujesz minimum spokoju: najmniejszej wersji dbania o siebie, która nadal pomaga nie pogłębiać przeciążenia.

Minimum nie jest porażką. Jest mądrym uproszczeniem.

Kiedy stres jest bardzo wysoki, moje minimum dla ciała to:

Moje minimum dla myśli to:

Moje minimum dla odpoczynku to:

Moje minimum dla obowiązków to:

Moje minimum kontaktu z innymi to:

Moje minimum spokoju brzmi:

List do siebie w chwili niepokoju

Napisz list do siebie z przyszłej chwili niepokoju. Do tej wersji siebie, która będzie potrzebowała spokojnych słów, prostych kroków i przypomnienia, że napięcie może minąć.

Droga ja, jeśli właśnie czujesz niepokój, chcę, żebyś pamiętała:

To, co czujesz, nie musi oznaczać, że:

Możesz teraz najpierw zrobić:

Nie musisz rozwiązywać:

Jeden mały krok, który może Ci pomóc, to:

Z czułością, ja z bardziej spokojnego miejsca.

Podpis: _____

Data: _____

Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „już nigdy nie będę się stresować”.

Mówi: „kiedy pojawi się stres, nie będę zostawiać siebie samej”.

Możesz uczyć się wracać do ciała, oddechu, faktów, granic i wsparcia.

Od dziś nie chcę już reagować na stres przez:

Chcę reagować przez:

Kiedy pojawi się niepokój, obiecuję sobie:

Kiedy ciało pokaże napięcie, przypomnę sobie:

Moim nowym sposobem powrotu do siebie będzie:

Moja umowa:

Od dziś wybieram zauważać stres wcześniej.

Wybieram nie karać siebie za niepokój.

Wybieram wracać do oddechu, ciała, faktów i jednego następnego kroku.

Wybieram prosić o wsparcie, kiedy go potrzebuję.

Wybieram regulację zamiast walki ze sobą.

Podpis: _____

Data: _____

Deklaracja spokoju i regulacji

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale praktyka radzenia sobie ze stresem i niepokojem może iść z Tobą dalej. Nie musisz od teraz zawsze być spokojna. Nie musisz reagować idealnie. Nie musisz rozumieć każdej myśli ani kontrolować każdej emocji.

Najważniejsze jest to, że zaczęłaś budować narzędzia. Uczysz się zauważać ciało. Uczysz się oddychać z większą świadomością. Uczysz się oddzielać fakty od przewidywań. Uczysz się wracać do jednego następnego kroku.

Deklaracja:

Widzę mój stres jako sygnał, nie jako dowód słabości.
Widzę mój niepokój jako część, która próbuje mnie chronić.
Nie muszę wierzyć każdej lękowej myśli.
Mogę wracać do faktów.
Mogę wracać do oddechu.
Mogę wracać do ciała.
Mogę ograniczać bodźce i chronić swoją energię.
Mogę stawiać granice, które wspierają mój spokój.
Mogę prosić o wsparcie, kiedy go potrzebuję.
Nie muszę rozwiązywać całej przyszłości dzisiaj.
Wybieram jeden następny krok.
Wybieram łagodniejszą obecność przy sobie.
Wybieram regulację zamiast walki ze sobą.

Ćwiczenie końcowe:

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o moim stresie:

Najbardziej pomocne narzędzie regulacji:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis: _____

Data zakończenia: _____