

USPOKÓJ SWÓJ UKŁAD NERWOWY W 10 KROKACH



*Interaktywny zeszyt ćwiczeń wspierający
odporność na stres i równowagę emocjonalną.*

Prawa autorskie i ważna informacja

WPROWADZENIE

Ten materiał został opracowany jako workbook terapeutyczny wspierający regulację układu nerwowego poprzez krótkie, proste i uporządkowane ćwiczenia. Jego celem jest dostarczenie praktycznych narzędzi, które można wykorzystać w sesji terapeutycznej, w pracy własnej, w psychoedukacji lub jako zadania między spotkaniami.

Ćwiczenia zawarte w tym materiale mogą wspierać uziemienie, orientację, oddech, kontakt z ciałem, zmniejszenie pobudzenia, powrót po odcięciu oraz rozwijanie większego poczucia bezpieczeństwa. Nie są jednak zamiennikiem psychoterapii, diagnozy, konsultacji medycznej, leczenia psychiatrycznego, fizjoterapii, interwencji kryzysowej ani superwizji klinicznej.

W przypadku silnych objawów psychicznych, myśli samobójczych, przemocy, paniki niemożliwej do opanowania, poważnych objawów somatycznych, bólu w klatce piersiowej, omdleń, zaburzeń neurologicznych lub zagrożenia zdrowia należy skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty albo służb ratunkowych.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w granicach komfortu i bezpieczeństwa. Osoba korzystająca z materiału ma prawo przerwać ćwiczenie, zrobić przerwę, otworzyć oczy, zmienić pozycję, wrócić do otoczenia lub poprosić o wsparcie.

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

Spis treści

Wprowadzenie — strona 03	Ćwiczenie 26 — Poczuj fakturę — strona 39
Moduł 01 — Jak korzystać z workbooka — strona 04	Ćwiczenie 27 — Temperatura dłoni — strona 40
Zasada 10 minut: mało, prosto, bezpiecznie — strona 05	Ćwiczenie 28 — Trzy dźwięki — strona 41
Kiedy używać ćwiczeń? — strona 06	Ćwiczenie 29 — Zapach neutralny lub wspierający — strona 42
Skala aktywacji przed ćwiczeniem — strona 07	Ćwiczenie 30 — Jeden przedmiot, pięć szczegółów — strona 43
Jak wybrać ćwiczenie do stanu? — strona 08	Ćwiczenie 31 — Koc, tkanina lub ciężar — strona 44
Karta bezpieczeństwa: stop, przerwa, wybór — strona 09	Ćwiczenie 32 — Zmysłowa mapa pokoju — strona 45
Moduł 02 — Ćwiczenia uziemiające 1-3 minuty — strona 10	Moduł 06 — Ćwiczenia na lęk i pobudzenie 5-10 minut — strona 46
Ćwiczenie 01 — Stopy na podłodze — strona 11	Ćwiczenie 33 — Przerwij spiralę lęku — strona 47
Ćwiczenie 02 — Nazwij pięć rzeczy — strona 12	Ćwiczenie 34 — Nazwij stan układu nerwowego — strona 48
Ćwiczenie 03 — Dotknij stabilnego przedmiotu — strona 13	Ćwiczenie 35 — 10 do 1 — strona 49
Ćwiczenie 04 — Ciężar ciała — strona 14	Ćwiczenie 36 — Co jest faktem? — strona 50
Ćwiczenie 05 — Rozejrzyj się powoli — strona 15	Ćwiczenie 37 — Mikroprzerwa 60 sekund — strona 51
Ćwiczenie 06 — Trzy fakty teraźniejszości — strona 16	Ćwiczenie 38 — Plan na nagłe pobudzenie — strona 52
Ćwiczenie 07 — Linia podparcia — strona 17	Ćwiczenie 39 — Zmniejsz bodźce — strona 53
Ćwiczenie 08 — Jeden kolor, jeden kształt — strona 18	Ćwiczenie 40 — Jedno zdanie bezpieczeństwa — strona 54
Moduł 03 — Ćwiczenia oddechowe 2-5 minut — strona 19	Moduł 07 — Ćwiczenia na odcięcie i zamrożenie 5-10 minut — strona 55
Ćwiczenie 09 — Długi wydech — strona 20	Ćwiczenie 41 — Wróć do pokoju — strona 56
Ćwiczenie 10 — Oddech 3 razy — strona 21	Ćwiczenie 42 — Mały ruch, duży sygnał — strona 57
Ćwiczenie 11 — Wydech przez usta — strona 22	Ćwiczenie 43 — Ciepło i podparcie — strona 58
Ćwiczenie 12 — Oddychanie z dłonią — strona 23	Ćwiczenie 44 — Głos terapeuty jako kotwica — strona 59
Ćwiczenie 13 — Oddech i liczenie do 5 — strona 24	Ćwiczenie 45 — Zauważ jeden punkt ciała — strona 60
Ćwiczenie 14 — Fala oddechu — strona 25	Ćwiczenie 46 — Powolny powrót po odcięciu — strona 61
Ćwiczenie 15 — Oddech bez kontroli — strona 26	Moduł 08 — Protokoły gotowe do sesji i pracy domowej — strona 62
Ćwiczenie 16 — Powrót po płytkim oddechu — strona 27	Protokół 01 — Start sesji w 3 minuty — strona 63
Moduł 04 — Ćwiczenia somatyczne 3-7 minut — strona 28	Protokół 02 — Regulacja przed trudnym tematem — strona 64
Ćwiczenie 17 — Docisk dłoni — strona 29	Protokół 03 — Domknięcie sesji w 5 minut — strona 65
Ćwiczenie 18 — Otwórz i zamknij dłonie — strona 30	Protokół 04 — Plan ćwiczeń między spotkaniami — strona 66
Ćwiczenie 19 — Mikro-ruch palców — strona 31	Protokół 05 — Karta wyboru ćwiczenia — strona 67
Ćwiczenie 20 — Oparcie pleców — strona 32	Protokół 06 — Dziennik regulacji — strona 68
Ćwiczenie 21 — Rozluźnij szczękę — strona 33	Protokół 07 — Moje trzy najlepsze ćwiczenia — strona 69
Ćwiczenie 22 — Ramiona w dół o 1% — strona 34	Słownik prostych pojęć — strona 70
Ćwiczenie 23 — Granice ciała — strona 35	Strona refleksji dla pacjenta — strona 71
Ćwiczenie 24 — Od napięcia do puszczenia — strona 36	Strona refleksji dla specjalisty — strona 72
Moduł 05 — Ćwiczenia sensoryczne 3-8 minut — strona 37	Zamknięcie i dalsza praktyka — strona 73
Ćwiczenie 25 — Łyk wody — strona 38	

Jak korzystać z tego zeszytu ćwiczeń

WPROWADZENIE

Ten zeszyt został stworzony po to, aby pomóc szybko, bezpiecznie i praktycznie wspierać układ nerwowy w chwilach napięcia, lęku, przeciążenia, pobudzenia, odcięcia lub trudności z powrotem do teraźniejszości. Każde ćwiczenie zostało zaprojektowane tak, aby można było wykonać je w mniej niż 10 minut — w gabinecie, w domu, przed trudną rozmową, po sesji albo między spotkaniami terapeutycznymi.

Nie chodzi o to, aby ćwiczenia wykonywać idealnie. Nie chodzi też o to, aby natychmiast osiągać pełny spokój. Celem jest znalezienie jednego małego kroku, który pomoże ciału poczuć trochę więcej podparcia, orientacji, oddechu, kontaktu lub wyboru. Czasem zmianą będzie spadek napięcia z 8 do 7. Czasem będzie nią zauważenie stóp. Czasem możliwość powiedzenia: „Potrzebuję przerwy”.

Workbook można wykorzystywać na trzy sposoby. Po pierwsze: jako zestaw ćwiczeń do prowadzenia pacjenta podczas sesji. Po drugie: jako materiał do pracy domowej między spotkaniami. Po trzecie: jako osobisty zestaw narzędzi do szybkiej regulacji w codziennych sytuacjach.

Najważniejsza zasada brzmi: jeśli ćwiczenie zwiększa napięcie, nie trzeba go kontynuować. Można przerwać, otworzyć oczy, rozejrzeć się po pokoju, napić się wody, poczuć stopy albo poprosić o wsparcie. Regulacja zaczyna się od bezpieczeństwa, nie od presji.

Jak korzystać z workbooka

Najlepsze ćwiczenie to nie to, które wygląda najładniej. Najlepsze ćwiczenie to to, które ciało może wykonać teraz bez przeciążenia.

Zasada 10 minut: mało, prosto, bezpiecznie

DLACZEGO TO DZIAŁA

Zasada 10 minut pomaga obniżyć presję i zwiększyć szansę, że ćwiczenie zostanie naprawdę wykonane. Krótka praktyka może dać układowi nerwowemu konkretny sygnał bezpieczeństwa, nawet jeśli nie rozwiązuje całego problemu.

WPROWADZENIE

Definicja prostym językiem: Ćwiczenie regulacyjne nie musi trwać długo. Układ nerwowy często potrzebuje najpierw jednego prostego sygnału: stóp na podłodze, wolniejszego wydechu, kontaktu z dłońmi, rozejrzenia się po pokoju albo krótkiej przerwy. 10 minut to maksymalny czas, nie obowiązek.

Trzy zasady: Mało: wybierz jedno ćwiczenie, nie cały zestaw.

Prosto: użyj najłatwiejszej instrukcji, nie najbardziej skomplikowanej.

Bezpiecznie: przerwij, jeśli ciało mówi „za dużo”.

JAK UŻYWAĆ

Przed ćwiczeniem zapisz, ile czasu masz: 1 minuta, 3 minuty, 5 minut czy 10 minut. Wybierz wersję, która jest realna. Lepiej wykonać 60 sekund praktyki niż nie wykonać żadnej, bo plan był zbyt wymagający.

TWOJE NOTATKI

Dzisiaj mam na ćwiczenie: _____ minut Moje ciało potrzebuje teraz: ☐ mniej napięcia ☐ więcej energii
☐ kontaktu ☐ przerwy ☐ podparcia ☐ orientacji Najmniejszy możliwy krok: _____

„Co byłoby dziś wystarczająco mało, aby naprawdę mogło się wydarzyć?”

Kiedy używać ćwiczeń?

DLACZEGO TO DZIAŁA

Ćwiczenia z workbooka można stosować nie tylko w kryzysie, ale także profilaktycznie, przed trudnym tematem, po sesji, po rozmowie, przed snem albo wtedy, gdy osoba zauważa pierwsze sygnały aktywacji.

WPROWADZENIE

Kiedy ćwiczenia mogą pomóc: Gdy rośnie lęk.

Gdy ciało jest napięte.

Gdy pojawia się goniąca myśli.

Gdy trudno wrócić do teraźniejszości.

Gdy osoba czuje odcięcie lub pustkę.

Gdy rozmowa była trudna.

Gdy przed sesją jest dużo napięcia.

Gdy po sesji ciało potrzebuje domknięcia.

Gdy pacjent potrzebuje zadania między spotkaniami.

Gdy specjalista chce rozpocząć sesję od krótkiej regulacji.

Jak rozpoznać dobry moment: Dobry moment na ćwiczenie to chwila, w której ciało daje sygnał: „potrzebuję pomocy w powrocie”. Nie trzeba czekać, aż napięcie osiągnie poziom 10. Im wcześniej osoba zauważy aktywację, tym łatwiej wybrać prosty krok.

ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Terapeuta może poprosić pacjenta, aby wybrał jedną sytuację z tygodnia i dobrał do niej jedno ćwiczenie. Dzięki temu praktyka staje się konkretna, a nie ogólna.

TWOJE NOTATKI

Moje pierwsze sygnały napięcia to: _____ Najczęściej potrzebuję ćwiczenia: ☐ rano ☐ przed snem ☐ po rozmowie ☐ w sesji ☐ po sesji ☐ w pracy ☐ w domu Sytuacja, w której chcę użyć workbooka: _____

Skala aktywacji przed ćwiczeniem

DLACZEGO TO DZIAŁA

Skala aktywacji pomaga sprawdzić, jak intensywny jest stan układu nerwowego przed ćwiczeniem. Dzięki temu można dobrać praktykę do realnego stanu, a po ćwiczeniu zobaczyć, czy pojawiła się choć mała zmiana.

WPROWADZENIE

Definicja prostym językiem: Aktywacja to poziom pobudzenia, napięcia, lęku, chaosu albo odcięcia w ciele. Skala od 0 do 10 pomaga nazwać intensywność bez długiego analizowania.

Jak używać skali: 0 oznacza: bardzo spokojnie, stabilnie lub neutralnie. 3 oznacza: lekkie napięcie, ale dobry kontakt. 5 oznacza: wyraźne napięcie, potrzebuję wsparcia. 7 oznacza: mocna aktywacja, trudno myśleć jasno. 10 oznacza: bardzo silne pobudzenie, panika, odcięcie lub przeciążenie.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Zapytaj: „Jaka liczba opisuje mój stan teraz?”.
3. Nie szukaj idealnej odpowiedzi.
4. Zapisz liczbę.
5. Wybierz ćwiczenie.
6. Po ćwiczeniu wróć do skali.
7. Sprawdź, czy liczba zmieniła się choć o jeden punkt.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem mój poziom aktywacji wynosi: ____ / 10 Po ćwiczeniu mój poziom aktywacji wynosi: ____ / 10 Co się zmieniło w ciele? _____

„Czy mogę uznać zmianę o jeden punkt jako realny postęp?”

Jak wybrać ćwiczenie do stanu?

DLACZEGO TO DZIAŁA

Nie każde ćwiczenie pasuje do każdego stanu układu nerwowego. Osoba pobudzona może potrzebować spowolnienia i uziemienia. Osoba odcięta może potrzebować łagodnej aktywizacji. Osoba przeciążona może potrzebować najpierw przerwy i orientacji.

WPROWADZENIE

Zasada wyboru: Najpierw sprawdź stan, potem wybierz ćwiczenie. Nie wybieraj praktyki dlatego, że wygląda atrakcyjnie. Wybierz tę, która jest dostępna dla ciała teraz.

Jeśli jest dużo lęku lub pobudzenia: Wybierz: stopy na podłodze, długi wydech, rozejrzenie się, trzy fakty, dotyk stabilnego przedmiotu, zmniejszenie bodźców.

Jeśli jest odcięcie lub zamrożenie: Wybierz: mały ruch palców, kontakt z krzesłem, zauważenie jednego punktu ciała, głos terapeuty, ciepło, powrót do pokoju.

Jeśli jest gonitwa myśli: Wybierz: liczenie od 10 do 1, jeden przedmiot i pięć szczegółów, trzy dźwięki, jeden kolor i jeden kształt.

Jeśli jest napięcie w ciele: Wybierz: docisk dłoni, ramiona w dół o 1%, rozluźnienie szczęki, od napięcia do puszczenia, kontakt z podparciem.

TWOJE NOTATKI

Mój stan teraz najbardziej przypomina: ☐ pobudzenie ☐ lęk ☐ napięcie ☐ odcięcie ☐ gonitwę myśli ☐ zmęczenie ☐ inny stan: ____ Najbardziej dostępne ćwiczenie: _____ Czego potrzebuję po ćwiczeniu: _____

Karta bezpieczeństwa: stop, przerwa, wybór

DLACZEGO TO DZIAŁA

Karta bezpieczeństwa przypomina, że każde ćwiczenie można przerwać, uprościć albo zmienić. Regulacja układu nerwowego nie powinna odbywać się przez przymus. Prawo do zatrzymania jest częścią bezpieczeństwa.

WPROWADZENIE

Najważniejsza zasada: Ćwiczenie jest zaproszeniem, nie obowiązkiem. Osoba korzystająca z workbooka może w każdej chwili powiedzieć: „stop”, „wolniej”, „nie teraz”, „potrzebuję przerwy” albo „wracam do czegoś prostszego”.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Ćwiczenie jest zaproszeniem, nie obowiązkiem. Osoba korzystająca z workbooka może w każdej chwili powiedzieć: „stop”, „wolniej”, „nie teraz”, „potrzebuję przerwy” albo „wracam do czegoś prostszego”.

KIEDY PRZERWAĆ

Gdy napięcie gwałtownie rośnie.

Gdy pojawia się panika.

Gdy ciało czuje „za dużo”.

Gdy osoba odpływa lub traci kontakt.

Gdy pojawia się ból albo silny dyskomfort.

Gdy oddech staje się bardziej napięty.

Gdy pojawia się poczucie braku wyboru.

PO PRZERWANIU

1. Otwórz oczy, jeśli były zamknięte.
2. Rozejrzyj się po pokoju.
3. Nazwij jeden przedmiot.
4. Poczuj stopy albo krzesło.
5. Weź łyk wody, jeśli to możliwe.
6. Powiedz: „Mogę przerwać i wrócić do bezpieczeństwa”.
7. Wybierz: kontynuuję później albo kończę na dziś.

TWOJE NOTATKI

Moje zdanie bezpieczeństwa: _____ Mój najprostszy punkt powrotu: ☐ stopy ☐ krzesło ☐ woda ☐ pokój ☐ głos ☐ przedmiot ☐ inny: _____ Co pomaga mi poczuć wybór? _____

Ćwiczenia uziemiające 1-3 minuty

Uziemienie zaczyna się od jednego konkretnego: stóp, przedmiotu, wzroku, ciężaru ciała albo faktu teraźniejszości.

Ćwiczenie 01 — Stopy na podłodze

1-3 minuty

CEL

Wzmocnić kontakt z podłożem, ciałem i teraźniejszością.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, rozproszeniu, gonitwie myśli, odcięciu, przed sesją, po trudnej rozmowie albo wtedy, gdy ciało potrzebuje prostego punktu stabilności.

KROK PO KROKU

1. Usiądź albo stań tak, aby obie stopy dotykały podłogi.
2. Zauważ pięty.
3. Zauważ palce stóp.
4. Zauważ środek stóp.
5. Delikatnie dociśnij stopy do podłogi przez 3 sekundy.
6. Puść nacisk.
7. Powiedz: „Czuję podłogę. Jestem tutaj”.

TWOJE NOTATKI

Poziom aktywacji przed ćwiczeniem: ____ / 10 Poziom aktywacji po ćwiczeniu: ____ / 10 Co zauważam w stopach? _____ Czy pojawiło się choć 1% więcej stabilności? ☐ tak ☐ nie ☐ trochę

„Czy moje stopy mogą być dziś najprostszym punktem powrotu?”

Ćwiczenie 02 — Nazwij pięć rzeczy

1-3 minuty

CEL

Przenieść uwagę z lękowych myśli lub przeciążenia do aktualnego otoczenia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy panice, napięciu, poczuciu nierealności, rozproszeniu, nadmiarze myśli, odcięciu albo wtedy, gdy osoba potrzebuje szybko wrócić do pokoju.

KROK PO KROKU

1. Rozejrzyj się powoli po otoczeniu.
2. Nazwij pierwszą rzecz, którą widzisz.
3. Nazwij drugą rzecz.
4. Nazwij trzecią rzecz.
5. Nazwij czwartą rzecz.
6. Nazwij piątą rzecz.
7. Powiedz: „Widzę pięć rzeczy w tym miejscu”.

TWOJE NOTATKI

Widzę: _____

Widzę: _____

Widzę: _____

Widzę: _____

Widzę: _____ Po ćwiczeniu moje ciało czuje: _____

„Który przedmiot najbardziej pomógł mi wrócić do teraźniejszości?”

Ćwiczenie 03 — Dotknij stabilnego przedmiotu

1-3 minuty

CEL

Użyć dotyku jako konkretnego punktu uziemienia i stabilizacji.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, odcięciu, zamrożeniu, gonitwie myśli, po silnej emocji albo wtedy, gdy osoba potrzebuje dyskretnego ćwiczenia możliwego do wykonania w każdym miejscu.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jeden stabilny przedmiot blisko siebie.
2. Może to być stół, kubek, klucz, kamień, długopis, krzesło albo telefon.
3. Dotknij go opuszkami palców.
4. Zauważ temperaturę przedmiotu.
5. Zauważ fakturę: gładka, szorstka, twarda, miękka, chłodna, ciepła.
6. Powiedz: „Dotykam tego przedmiotu teraz”.
7. Oddychaj naturalnie i zostań z dotykiem przez kilka sekund.

TWOJE NOTATKI

Wybrany przedmiot: _____ Faktura: _____ Temperatura: _____
Po ćwiczeniu czuję: ☐ więcej kontaktu ☐ bez zmian ☐ mniej napięcia ☐ trudno powiedzieć

„Co ten przedmiot pomaga mi zauważyć w teraźniejszości?”

Ćwiczenie 04 — Ciężar ciała

2-3 minuty

CEL

Pomóc ciału poczuć podparcie, obecność i kontakt z miejscem, w którym się znajduje.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, rozproszeniu, odcięciu, zmęczeniu, po trudnej rozmowie, po panice albo wtedy, gdy osoba czuje, że „jest za bardzo w głowie”.

KROK PO KROKU

1. Usiądź stabilnie.
2. Zauważ, gdzie ciało dotyka krzesła, kanapy, łóżka albo podłogi.
3. Zauważ ciężar bioder.
4. Zauważ ciężar ud.
5. Zauważ ciężar stóp.
6. Nie próbuj się rozluźniać na siłę.
7. Powiedz: „Moje ciało ma ciężar. Coś mnie podtrzymuje”.

TWOJE NOTATKI

Najłatwiej czuję ciężar w: ☐ stopach ☐ biodrach ☐ udach ☐ plecach ☐ dłoniach ☐ nie wiem Przed ćwiczeniem ciało było: _____ Po ćwiczeniu ciało jest: _____

„Gdzie moje ciało może poczuć choć trochę podparcia?”

Ćwiczenie 05 — Rozejrzyj się powoli

1-3 minuty

CEL

Pomóc układowi nerwowemu sprawdzić aktualne otoczenie i wrócić do orientacji w teraźniejszości.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, odcięciu, zamrożeniu, panice, po trudnym wspomnieniu, po konflikcie, przed zakończeniem sesji albo wtedy, gdy osoba czuje się „nieobecna”.

KROK PO KROKU

1. Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
2. Powoli spójrz w lewo.
3. Nazwij jeden przedmiot po lewej stronie.
4. Wróć wzrokiem do środka.
5. Powoli spójrz w prawo.
6. Nazwij jeden przedmiot po prawej stronie.
7. Powiedz: „Widzę, gdzie jestem teraz”.

TWOJE NOTATKI

Po lewej stronie widzę: _____ Po prawej stronie widzę: _____ Jeden neutralny lub przyjemny szczegół: _____ Po ćwiczeniu moje oczy czują: _____

„Co zmienia się w ciele, gdy oczy mogą powoli sprawdzić przestrzeń?”

Ćwiczenie 06 — Trzy fakty teraźniejszości

2-3 minuty

CEL

Oddzielić fakty obecnego momentu od lękowych przewidywań, wspomnień lub katastroficznych myśli.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy panice, lęku przed przyszłością, gonitwie myśli, poczuciu zagrożenia, przeciążeniu, po trudnej wiadomości albo wtedy, gdy umysł tworzy wiele czarnych scenariuszy.

KROK PO KROKU

1. Powiedz: „Sprawdzam fakty”.
2. Nazwij jeden fakt o miejscu.
3. Nazwij jeden fakt o czasie.
4. Nazwij jeden fakt o ciele.
5. Nie interpretuj — tylko nazwij.
6. Powtórz: „To są fakty teraźniejszości”.
7. Wróć do jednego spokojnego wydechu.

TWOJE NOTATKI

Fakt o miejscu: Jestem w _____ Fakt o czasie: Dzisiaj jest _____ Fakt o ciele:
Moje ciało _____ Jedna myśl, która była przewidywaniem, nie faktem:

„Który fakt najbardziej pomaga mi wrócić do teraz?”

Ćwiczenie 07 — Linia podparcia

2-3 minuty

CEL

Zauważyć fizyczne miejsca, w których ciało ma kontakt z powierzchnią i może otrzymać sygnał stabilności.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu, przeciążeniu, lęku, odcięciu, zmęczeniu, po płaczu, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba czuje, że „nie ma się na czym oprzeć”.

KROK PO KROKU

1. Usiądź lub połóż się w stabilnej pozycji.
2. Wyobraź sobie linię podparcia pod ciałem.
3. Zauważ pierwszy punkt kontaktu: stopy, biodra, plecy, dłonie lub głowa.
4. Zauważ drugi punkt kontaktu.
5. Zauważ trzeci punkt kontaktu.
6. Pozwól ciału oprzeć się o 1% bardziej.
7. Powiedz: „Mam punkty podparcia”.

TWOJE NOTATKI

Punkt podparcia 1: _____ Punkt podparcia 2: _____ Punkt podparcia 3: _____
Czy ciało może oprzeć się o 1% bardziej? ☐ tak ☐ nie ☐ trochę

„Który punkt podparcia daje mi dziś najwięcej stabilności?”

Ćwiczenie 08 — Jeden kolor, jeden kształt

1-3 minuty

CEL

Skierować uwagę do prostych, neutralnych szczegółów wzrokowych, aby zmniejszyć chaos myśli i wrócić do aktualnego otoczenia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, rozproszeniu, przeciążeniu, panice, gonitwie myśli, nudnościach ze stresu, oczekiwaniu na trudną rozmowę albo wtedy, gdy osoba potrzebuje szybkiego ćwiczenia dla uwagi.

KROK PO KROKU

1. Rozejrzyj się powoli.
2. Wybierz jeden kolor w otoczeniu.
3. Nazwij ten kolor.
4. Wybierz jeden kształt: koło, prostokąt, linia, kwadrat, łuk albo trójkąt.
5. Nazwij ten kształt.
6. Zauważ przedmiot, który ma ten kolor lub kształt.
7. Powiedz: „Moja uwaga wraca do tego miejsca”.

TWOJE NOTATKI

Kolor, który widzę: _____ Kształt, który widzę: _____ Przedmiot, który
wybrałam/wybrałem: _____ Po ćwiczeniu moje myśli są: ☐ szybsze ☐ wolniejsze ☐ takie
same ☐ trudne do oceny

„Czy skupienie na jednym kolorze i jednym kształcie daje umysłowi mniej chaosu?”

Ćwiczenia oddechowe 2-5 minut

Oddech ma wspierać ciało, nie stawać się kolejnym zadaniem do wykonania idealnie.

Ćwiczenie 09 — Długi wydech

2-5 minut

CEL

Pomóc układowi nerwowemu przejść z napięcia lub pobudzenia do większego spowolnienia i stabilności.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, pośpiechu, złości, przyspieszonym oddechu, przed trudną rozmową, po konflikcie albo wtedy, gdy ciało potrzebuje delikatnego sygnału „możesz zwolnić”.

KROK PO KROKU

1. Usiądź lub stań stabilnie.
2. Nie wymuszaj głębokiego wdechu.
3. Weź naturalny wdech.
4. Wypuść powietrze trochę wolniej niż zwykle.
5. Możesz wyobrazić sobie, że wydech opada w dół, w stronę podłogi.
6. Powtórz 5 razy.
7. Po ostatnim wydechu zauważ stopy, dłonie albo krzesło.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem oddech był: ☐ szybki ☐ płytki ☐ napięty ☐ spokojny ☐ trudny do zauważenia Po ćwiczeniu oddech jest: ☐ wolniejszy ☐ głębszy ☐ taki sam ☐ trudny do oceny Poziom aktywacji przed: ___ / 10 Poziom aktywacji po: ___ / 10

„Czy dłuższy wydech daje cięciu choć mały sygnał spowolnienia?”

Ćwiczenie 10 — Oddech 3 razy

2-3 minuty

CEL

Stworzyć krótką, prostą pauzę regulacyjną przez trzy świadome cykle oddechu.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy przeciążeniu, po otrzymaniu trudnej informacji, przed odpowiedzią w rozmowie, w trakcie sesji, przed snem, podczas napięcia albo wtedy, gdy osoba potrzebuje przerwy, ale nie ma dużo czasu.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Zauważ, gdzie jesteś.
3. Weź pierwszy naturalny wdech i powolny wydech.
4. Weź drugi naturalny wdech i powolny wydech.
5. Weź trzeci naturalny wdech i powolny wydech.
6. Po trzecim wydechu zauważ ciało.
7. Powiedz: „Zrobiłam/zrobiłem pauzę”.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem moje ciało było: _____ Po trzech oddechach zauważam:
_____ Czy pauza była dostępna? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo Czego potrzebuję dalej?

„Czy trzy oddechy mogą stać się moją mikroprzerwą przed reakcją?”

Ćwiczenie 11 — Wydech przez usta

2-5 minut

CEL

Pomóc rozładować napięcie przez łagodny, słyszalny lub prawie niesłyszalny wydech przez usta.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu w klatce piersiowej, złości, stresie, po płaczu, przy spiętej szczęce, po wysiłku emocjonalnym albo wtedy, gdy ciało potrzebuje wypuścić nadmiar napięcia.

KROK PO KROKU

1. Usiądź stabilnie.
2. Zauważ szczękę i usta.
3. Weź naturalny wdech przez nos albo usta.
4. Wypuść powietrze przez usta, jakbyś delikatnie ogrzewał/ogrzewała dłonie.
5. Nie rób mocnego dmuchania.
6. Powtórz 5-7 razy.
7. Po ćwiczeniu zamknij usta, zauważ stopy i sprawdź ciało.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem napięcie było w: _____ Po ćwiczeniu napięcie jest: ☐ mniejsze ☐ większe ☐ takie samo ☐ trudne do oceny Wydech przez usta był: ☐ łatwy ☐ dziwny ☐ pomocny ☐ niekomfortowy Poziom aktywacji po: ____ / 10

„Czy ciało może wypuścić trochę napięcia bez wysiłku?”

Ćwiczenie 12 — Oddychanie z dłonią

3-5 minut

CEL

Połączyć oddech z dotykiem i kontaktem z ciałem, aby zwiększyć poczucie obecności i podparcia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, smutku, samotności, potrzebie samowsparcia, trudności z kontaktem z ciałem albo wtedy, gdy sam oddech wydaje się zbyt abstrakcyjny.

KROK PO KROKU

1. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, brzuchu, ramieniu albo udzie.
2. Wybierz miejsce, które jest najbardziej neutralne lub bezpieczne.
3. Nie naciskaj mocno.
4. Zauważ ciepło dłoni.
5. Weź naturalny wdech.
6. Przy wydechu poczuj, że dłoń zostaje na miejscu.
7. Powtórz kilka razy, kończąc kontaktem ze stopami.

TWOJE NOTATKI

Miejsce dłoni: _____ Dotyk był: ☐ wspierający ☐ neutralny ☐ trudny ☐ zbyt intensywny Po ćwiczeniu ciało czuje: _____ Czy chcę użyć tego ćwiczenia ponownie? ☐ tak ☐ nie ☐ może

„Czy moja dłoń może być dziś sygnałem wsparcia dla ciała?”

Ćwiczenie 13 — Oddech i liczenie do 5

3-5 minut

CEL

Połączyć spokojne liczenie z oddechem, aby nadać ciału rytm i zmniejszyć chaos uwagi.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy gonitwie myśli, lęku, trudnościach ze snem, napięciu przed wystąpieniem, przed trudną rozmową albo wtedy, gdy umysł potrzebuje prostego zadania.

KROK PO KROKU

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Zauważ jeden punkt podparcia.
3. Weź naturalny wdech i policz w myślach do 3.
4. Wypuść powietrze i policz w myślach do 5.
5. Nie wymuszaj idealnego rytmu.
6. Powtórz 5 razy.
7. Po zakończeniu zauważ, czy myśli są szybsze, wolniejsze czy takie same.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem moje myśli były: ☐ szybkie ☐ chaotyczne ☐ spokojne ☐ odłączone
Po ćwiczeniu moje myśli są: ☐ wolniejsze ☐ takie same ☐ szybsze ☐ trudne do oceny
Rytm był: ☐ łatwy ☐ za trudny
☐ pomocny ☐ nie dla mnie

„Czy liczenie pomaga mojemu umysłowi znaleźć prosty rytm?”

Ćwiczenie 14 — Fala oddechu

3-5 minut

CEL

Pomóc wyobrazić sobie oddech jako łagodną falę, która pojawia się i odpływa, bez wymuszania głębokiego oddychania.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu, zmęczeniu, stresie, trudnościach z zasypianiem, po intensywnej emocji albo wtedy, gdy osoba potrzebuje spokojnego obrazu wspierającego oddech.

KROK PO KROKU

1. Zauważ naturalny oddech.
2. Wyobraź sobie, że wdech jest falą, która delikatnie przy pływa.
3. Wyobraź sobie, że wydech jest falą, która odpływa.
4. Nie zmieniaj oddechu na siłę.
5. Obserwuj 5 fal oddechu.
6. Jeśli uwaga odpłynie, wróć do kolejnej fali.
7. Zakończ dotknięciem stabilnego przedmiotu lub zauważeniem stóp.

TWOJE NOTATKI

Moja fala oddechu była: ☐ spokojna ☐ nierówna ☐ trudna do poczucia ☐ pomocna Po ćwiczeniu ciało czuje: _____ Jedno słowo po praktyce: _____

„Czy mogę pozwolić oddechowi przyjść i odejść bez kontrolowania go?”

Ćwiczenie 15 — Oddech bez kontroli

2-5 minut

CEL

Zmniejszyć presję związaną z „poprawnym oddychaniem” i pozwolić osobie zauważyć oddech takim, jaki jest.

KIEDY STOSOWAĆ

Gdy ćwiczenia oddechowe wywołują napięcie, gdy osoba boi się oddechu, przy perfekcjonizmie, kontroli, lęku somatycznym albo wtedy, gdy głębokie oddychanie nie jest dostępne.

KROK PO KROKU

1. Powiedz: „Nie muszę zmieniać oddechu”.
2. Zauważ, że ciało oddycha samo.
3. Nie pogłębiaj wdechu.
4. Nie wydłużaj wydechu.
5. Przez kilka chwil tylko obserwuj, czy oddech jest szybki, wolny, płytki, głęboki, nierówny albo trudny do zauważenia.
6. Zauważ stopy lub dłonie.
7. Powiedz: „Mogę oddychać bez wykonywania zadania idealnie”.

TWOJE NOTATKI

Mój oddech teraz jest: ☐ szybki ☐ wolny ☐ płytki ☐ głęboki ☐ nierówny ☐ trudny do zauważenia Czy obserwowanie oddechu było bezpieczne? ☐ tak ☐ nie ☐ trochę Co pomogło mi nie kontrolować?

„Czy mogę zauważyć oddech bez poprawiania go?”

Ćwiczenie 16 — Powrót po płytkim oddechu

3-5 minut

CEL

Pomóc osobie łagodnie wrócić do stabilności, gdy oddech staje się płytki, napięty lub trudny do zauważenia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, panice, stresie, napięciu w klatce piersiowej, po wysiłku emocjonalnym, przed wystąpieniem, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba zauważa, że „nie może złapać oddechu”.

KROK PO KROKU

1. Nie próbuj natychmiast oddychać głęboko.
2. Zauważ stopy lub krzesło.
3. Otwórz oczy i rozejrzyj się po pokoju.
4. Połóż dłoń na udzie albo stabilnym przedmiocie.
5. Weź naturalny, mały wdech.
6. Wypuść powietrze odrobinę wolniej.
7. Powtórz 3 razy, kończąc zdaniem: „Nie muszę oddychać idealnie”.

TWOJE NOTATKI

Co było bardziej pomocne niż skupianie się tylko na oddechu? ☐ stopy ☐ krzesło ☐ wzrok ☐ dłoń ☐ przedmiot ☐ przerwa
Przed ćwiczeniem oddech był: _____ Po ćwiczeniu oddech jest: _____
Co mogę zrobić następnym razem? _____

„Czy powrót do otoczenia pomaga mojemu oddechowi znaleźć więcej miejsca?”

Ćwiczenia somatyczne 3-7 minut

Ciało nie potrzebuje siły ani presji. Często wystarczy mały ruch, delikatny kontakt i możliwość wyboru.

Ćwiczenie 17 — Docisk dłoni

3-5 minut

CEL

Wzmocnić kontakt z ciałem, granicami i stabilnością przez delikatny nacisk dłoni.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, rozproszeniu, odcięciu, poczuciu braku granic, przed trudną rozmową, po konflikcie albo wtedy, gdy potrzebne jest szybkie, dyskretne ćwiczenie somatyczne.

KROK PO KROKU

1. Połóż dłonie na udach, stole albo jedną na drugiej.
2. Delikatnie dociśnij dłonie.
3. Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
4. Puść nacisk.
5. Zauważ różnicę między dociskiem a puszczeniem.
6. Powtórz 5 razy.
7. Powiedz: „Czuję moje dłonie. Mam kontakt”.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem moje dłonie były: _____ Po ćwiczeniu moje dłonie są: _____
 Nacisk był: ☐ za mocny ☐ odpowiedni ☐ za słaby ☐ trudny do poczucia Poziom
 aktywacji po: ____ / 10

„Czy moje dłonie mogą pomóc mi poczuć granice i obecność?”

Ćwiczenie 18 — Otwórz i zamknij dłonie

3-5 minut

CEL

Pomóc ciału odzyskać poczucie ruchu, wyboru i kontroli przez prosty, powtarzalny gest dłoni.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu, zamrożeniu, odcięciu, niepokoju, trudności z podjęciem decyzji, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba potrzebuje małego ruchu, który nie przeciąża.

KROK PO KROKU

1. Połóż dłonie na udach albo trzymaj je przed sobą.
2. Powoli zamknij dłonie w lekkie pięści.
3. Nie ściskaj mocno.
4. Powoli otwórz dłonie.
5. Zauważ różnicę między zamknięciem a otwarciem.
6. Powtórz 5-7 razy.
7. Powiedz: „Mogę zamknąć. Mogę otworzyć. Mam wybór”.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem dłonie były: _____ Po ćwiczeniu dłonie są: _____ Ruch był: ☐ łatwy ☐ trudny ☐ pomocny ☐ neutralny Czy pojawiło się poczucie wyboru? ☐ tak ☐ nie ☐ trochę

„Co ciało zauważa, gdy mogę coś otworzyć i zamknąć we własnym tempie?”

Ćwiczenie 19 — Mikro-ruch palców

3-5 minut

CEL

Wprowadzić bardzo mały ruch, który pomaga wrócić do kontaktu z ciałem, szczególnie przy odcięciu, zamrożeniu lub spadku energii.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy zamrożeniu, odcięciu, zmęczeniu, bezruchu, napięciu, poczuciu „nie mogę”, po trudnym wspomnieniu albo wtedy, gdy większy ruch wydaje się zbyt intensywny.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jeden palec dłoni albo stopy.
2. Zauważ go przez kilka sekund.
3. Porusz nim bardzo delikatnie.
4. Ruch może być mały i prawie niewidoczny.
5. Zatrzymaj ruch.
6. Zauważ, czy coś zmieniło się w ciele.
7. Powtórz 3 razy i wróć do podparcia.

TWOJE NOTATKI

Wybrany palec: _____ Ruch był: ☐ bardzo mały ☐ wyraźny ☐ trudny ☐ pomocny Po ćwiczeniu ciało czuje: _____ Czy mały ruch był wystarczający? ☐ tak ☐ nie ☐ trudno powiedzieć

„Czy najmniejszy ruch może być sygnałem, że ciało ma wybór?”

Ćwiczenie 20 — Oparcie pleców

3-7 minut

CEL

Pomóc ciału poczuć podparcie, stabilność i możliwość oddania części napięcia powierzchni, która je trzyma.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu, zmęczeniu, lęku, przeciążeniu, po długim siedzeniu, po trudnej sesji, przy potrzebie stabilności albo wtedy, gdy ciało czuje, że musi wszystko utrzymywać samo.

KROK PO KROKU

1. Usiądź na krześle, fotelu albo oprzyj plecy o ścianę.
2. Zauważ miejsce kontaktu pleców z oparciem.
3. Nie próbuj się od razu rozluźniać.
4. Pozwól plecom oprzeć się o 1% bardziej.
5. Zauważ, czy ciało przyjmuje podparcie.
6. Weź naturalny oddech.
7. Powiedz: „Nie muszę trzymać wszystkiego sama/sam”.

TWOJE NOTATKI

Najbardziej czuję oparcie w: ☐ górnych plecach ☐ dolnych plecach ☐ barkach ☐ całych plecach ☐ trudno poczuć
Przed ćwiczeniem napięcie było: ____ / 10 Po ćwiczeniu napięcie jest: ____ / 10 Co pomogło ciału oprzeć się bardziej? _____

„Czy ciało może przyjąć choć mały sygnał, że coś je podtrzymuje?”

Ćwiczenie 21 — Rozluźnij szczękę

3-5 minut

CEL

Zauważyć i łagodnie zmniejszyć napięcie w szczękę, które często pojawia się przy stresie, kontroli, złości, lęku lub tłumieniu emocji.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy zaciśniętej szczękę, bólu głowy związanym z napięciem, stresie, koncentracji, złości, po konflikcie, przed snem albo wtedy, gdy osoba zauważa, że „trzyma wszystko w twarzy”.

KROK PO KROKU

1. Zauważ usta i szczękę.
2. Sprawdź, czy zęby są zaciśnięte.
3. Pozwól, aby między górnymi i dolnymi zębami pojawiło się trochę przestrzeni.
4. Rozluźnij język, jeśli to możliwe.
5. Wypuść powietrze przez usta lub nos.
6. Porusz bardzo delikatnie szczęką w prawo i w lewo.
7. Zakończ dotknięciem dłonią policzka lub zauważeniem stóp.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem szczęką była: ☐ napięta ☐ neutralna ☐ bolesna ☐ trudna do zauważenia Po ćwiczeniu szczęką jest: ☐ luźniejsza ☐ taka sama ☐ bardziej napięta ☐ trudno powiedzieć Co pomogło najbardziej? _____

„Czy szczęką może puścić napięcie choć o 1%, bez przymusu?”

Ćwiczenie 22 — Ramiona w dół o 1%

3-5 minut

CEL

Pomóc zauważyć napięcie w ramionach i pozwolić im opaść minimalnie, bez wymuszania pełnego rozluźnienia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy stresie, przeciążeniu, pracy przy komputerze, napięciu w karku, poczuciu odpowiedzialności, lęku, pośpiechu albo wtedy, gdy ciało „nosi ciężar” w barkach.

KROK PO KROKU

1. Zauważ ramiona i barki.
2. Nie oceniaj ich pozycji.
3. Weź naturalny wdech.
4. Przy wydechu pozwól ramionom opaść o 1%.
5. Nie próbuj rozluźnić ich całkowicie.
6. Powtórz 5 razy.
7. Sprawdź, czy w szyi, barkach lub klatce pojawiło się trochę więcej miejsca.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem ramiona były: ☐ wysoko ☐ napięte ☐ ciężkie ☐ neutralne ☐ trudne do zauważenia Po ćwiczeniu ramiona są: ☐ niżej ☐ lżejsze ☐ takie same ☐ bardziej napięte Miejsce, które poczuło zmianę: _____

„Co zmienia się, gdy nie muszę opuszczać całego ciężaru naraz?”

Ćwiczenie 23 — Granice ciała

5-7 minut

CEL

Wzmocnić poczucie własnej przestrzeni, konturu ciała i prawa do wyboru.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy trudności z mówieniem „nie”, po sytuacji przekroczenia granic, przy napięciu w relacjach, przy poczuciu bycia załanym przez emocje innych osób, przed trudną rozmową albo wtedy, gdy osoba potrzebuje poczuć „to jest moja przestrzeń”.

KROK PO KROKU

1. Usiądź lub stań stabilnie.
2. Zauważ stopy i oddech.
3. Wyobraź sobie delikatny kontur wokół swojego ciała.
4. Sprawdź, czy ten kontur jest blisko, daleko, wyraźny czy niewyraźny.
5. Powiedz w myślach: „To jest moja przestrzeń”.
6. Jeśli to dostępne, podnieś dłoń w łagodnym geście „stop”.
7. Zakończ zdaniem: „Mogę mieć granice”.

TWOJE NOTATKI

Mój kontur ciała był: ☐ blisko ☐ daleko ☐ wyraźny ☐ niewyraźny ☐ trudny do pocucia Słowo granicy, które wybieram: ☐ stop ☐ nie teraz ☐ wolniej ☐ potrzebuję miejsca ☐ inne: _____ Po ćwiczeniu ciało czuje: _____

„Jak moje ciało rozpoznaje, że ma prawo do własnej przestrzeni?”

Ćwiczenie 24 — Od napięcia do puszczenia

5-7 minut

CEL

Pomóc rozpoznać różnicę między napięciem a puszczeniem oraz stworzyć ciału możliwość małej regulacji.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napiętych dłoniach, ramionach, szczęce, stopach, plecach, przy stresie, złości, lęku, poczuciu kontroli, zmęczeniu albo wtedy, gdy ciało jest „zaciśnięte”.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jedną małą część ciała: dłoń, stopę, ramiona albo szczękę.
2. Napnij ją bardzo delikatnie przez 2 sekundy.
3. Nie używaj maksymalnej siły.
4. Puść napięcie.
5. Zauważ różnicę.
6. Powtórz 3-5 razy.
7. Zakończ pytaniem: „Czy pojawiło się choć 1% więcej przestrzeni?”.

TWOJE NOTATKI

Wybrana część ciała: _____ Przed ćwiczeniem napięcie było: ____ / 10 Po ćwiczeniu napięcie jest: ____ / 10 Różnica między napięciem a puszczeniem była: ☐ wyraźna ☐ mała ☐ trudna ☐ niekomfortowa

„Czy ciało może nauczyć się puszczać odrobinę, bez wymuszania spokoju?”

Ćwiczenia sensoryczne 3-8 minut

Zmysły pomagają wrócić do teraźniejszości, bo pokazują ciało: tutaj, teraz, konkretnie.

Ćwiczenie 25 — Łyk wody

3-5 minut

CEL

Użyć prostego aktu picia wody jako sposobu na powrót do ciała, gardła, temperatury i teraźniejszości.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, suchości w ustach, napięciu, po płaczu, po intensywnej rozmowie, przy odcięciu, po sesji albo wtedy, gdy potrzebny jest prosty, codzienny sygnał powrotu.

KROK PO KROKU

1. Weź szklankę lub butelkę wody.
2. Zauważ ciężar naczynia w dłoni.
3. Zauważ temperaturę.
4. Weź mały łyk.
5. Poczuj wodę w ustach i gardle.
6. Połknij powoli.
7. Zauważ, co zmienia się w ciele po jednym łyku.

TWOJE NOTATKI

Temperatura wody była: ☐ chłodna ☐ letnia ☐ ciepła Po łyku zauważam w gardle:

_____ Po ćwiczeniu ciało czuje: ☐ więcej kontaktu ☐ bez zmian ☐ spokojniej ☐ trudno powiedzieć Czy to ćwiczenie jest dla mnie dostępne? ☐ tak ☐ nie ☐ czasem

„Czy jeden łyk wody może być sygnałem powrotu do ciała?”

Ćwiczenie 26 — Poczuj fakturę

3-5 minut

CEL

Skierować uwagę do dotyku i faktury, aby pomóc układowi nerwowemu wrócić do konkretnego, obecnego doświadczenia.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, odcięciu, gonitwie myśli, przeciążeniu, potrzebie uziemienia, podczas oczekiwania, w podróży albo wtedy, gdy osoba potrzebuje dyskretnego ćwiczenia.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jeden przedmiot z wyraźną fakturą.
2. Może to być materiał ubrania, koc, kamień, drewniany przedmiot, kartka papieru albo kubek.
3. Dotknij go opuszkami palców.
4. Nazwij fakturę: gładka, szorstka, miękka, twarda, zimna, ciepła, nierówna.
5. Przesuń palce powoli.
6. Zauważ, czy dotyk jest przyjemny, neutralny czy trudny.
7. Zakończ kontaktem ze stopami.

TWOJE NOTATKI

Wybrany przedmiot: _____ Faktura: _____ Dotyk był: ☐ przyjemny ☐ neutralny ☐ trudny ☐ uspokajający Po ćwiczeniu moja uwaga jest: ☐ bardziej obecna ☐ taka sama ☐ rozproszona ☐ trudno powiedzieć

„Czy dotyk pomaga mi wrócić z myśli do teraźniejszości?”

Ćwiczenie 27 — Temperatura dłoni

3-5 minut

CEL

Skierować uwagę do prostego odczucia temperatury, aby pomóc ciału wrócić do kontaktu, teraźniejszości i konkretnego doświadczenia zmysłowego.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, odcięciu, rozproszeniu, napięciu, po trudnej rozmowie, przed snem albo wtedy, gdy osoba potrzebuje spokojnego ćwiczenia bez intensywnego skupiania się na emocjach.

KROK PO KROKU

1. Połóż dłonie na udach, stole albo trzymaj je blisko siebie.
2. Zauważ, czy dłonie są ciepłe, chłodne, neutralne, suche, wilgotne albo trudne do poczucia.
3. Potrzymaj dłonie delikatnie przez kilka sekund.
4. Zatrzymaj ruch.
5. Zauważ zmianę temperatury.
6. Możesz położyć dłonie na policzkach, ramionach albo udach, jeśli to bezpieczne.
7. Powiedz: „Czuję temperaturę moich dłoni”.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem dłonie były: ☐ ciepłe ☐ chłodne ☐ neutralne ☐ trudne do poczucia Po ćwiczeniu dłonie są: ☐ cieplejsze ☐ takie same ☐ bardziej obecne ☐ trudno powiedzieć Najbardziej pomocne było: ☐ pocieranie ☐ zatrzymanie ☐ dotyk ☐ zauważenie Poziom aktywacji po: ____ / 10

„Czy temperatura dłoni pomaga mi wrócić do ciała tu i teraz?”

Ćwiczenie 28 — Trzy dźwięki

3-5 minut

CEL

Użyć słuchu jako kotwicy do teraźniejszości i pomóc umysłowi przenieść uwagę z myśli na konkretne bodźce dźwiękowe.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy gonitwie myśli, lęku, przeciążeniu, napięciu, trudności z koncentracją, odcięciu albo wtedy, gdy wzrokowe ćwiczenia nie są wystarczająco dostępne.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Nie musisz zamykać oczu.
3. Posłuchaj pierwszego dźwięku blisko siebie.
4. Posłuchaj drugiego dźwięku trochę dalej.
5. Posłuchaj trzeciego dźwięku w tle.
6. Nazwij każdy dźwięk prostym słowem.
7. Powiedz: „Słyszę dźwięki w tym miejscu”.

TWOJE NOTATKI

Dźwięk blisko mnie: _____ Dźwięk dalej: _____ Dźwięk w tle: _____
Po ćwiczeniu moja uwaga jest: ☐ bardziej obecna ☐ spokojniejsza ☐ taka sama ☐
bardziej pobudzona

„Czy słuch może pomóc mi wrócić do aktualnego miejsca?”

Ćwiczenie 29 — Zapach neutralny lub wspierający

3-5 minut

CEL

Wykorzystać zapach jako delikatny bodziec orientujący, który może pomóc w powrocie do teraźniejszości, kontaktu z ciałem i poczucia bezpieczeństwa.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy napięciu, lęku, odcięciu, zmęczeniu, potrzebie domknięcia po sesji, przed snem albo wtedy, gdy zapach jest dla osoby dostępny i nie wywołuje dyskomfortu.

KROK PO KROKU

1. Wybierz neutralny lub wspierający zapach.
2. Może to być herbata, mydło, krem, świeża tkanina, kawa, drewno, mięta albo inny bezpieczny zapach.
3. Przybliż zapach tylko na tyle, na ile jest komfortowo.
4. Weź naturalny wdech, bez wymuszania.
5. Nazwij zapach jednym słowem.
6. Sprawdź, czy ciało reaguje ulgą, neutralnością czy napięciem.
7. Jeśli zapach jest niekomfortowy, odłóż go i wróć do stóp lub pokoju.

TWOJE NOTATKI

Wybrany zapach: _____ Moja reakcja była: ☐ przyjemna ☐ neutralna ☐ niekomfortowa ☐ trudna do oceny
Po ćwiczeniu ciało czuje: _____ Czy ten zapach może być moim zasobem? ☐ tak ☐ nie ☐ czasem

„Czy ten zapach pomaga mojemu ciału poczuć teraz choć odrobinę bezpieczeństwa?”

Ćwiczenie 30 — Jeden przedmiot, pięć szczegółów

5-8 minut

CEL

Skupić uwagę na jednym konkretnym przedmiocie, aby zmniejszyć chaos myśli, wzmocnić orientację i pomóc układowi nerwowemu wrócić do teraźniejszości.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, gonitwie myśli, przeciążeniu, panice, rozproszeniu, trudności z koncentracją, po trudnej informacji albo wtedy, gdy osoba potrzebuje łagodnego ćwiczenia wzrokowego.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jeden przedmiot w otoczeniu.
2. Może to być kubek, roślina, książka, długopis, kamień albo krzesło.
3. Zauważ jego kolor.
4. Zauważ jego kształt.
5. Zauważ jego wielkość.
6. Zauważ jego fakturę lub materiał.
7. Zauważ jeden szczegół, którego wcześniej nie widziałaś/widziałeś.

TWOJE NOTATKI

Wybrany przedmiot: _____ Kolor: _____ Kształt: _____
_____ Materiał lub faktura: _____ Jeden nowy szczegół: _____
_____ Po ćwiczeniu moje myśli są: ☐ wolniejsze ☐ takie same ☐ szybsze ☐ mniej
chaotyczne

„Czy jeden konkretny przedmiot może pomóc mojej uwadze wrócić z chaosu do prostoty?”

Ćwiczenie 31 — Koc, tkanina lub ciężar

5-8 minut

CEL

Użyć miękkości, ciężaru lub dotyku tkaniny jako sygnału podparcia, granicy i bezpieczeństwa dla układu nerwowego.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, odcięciu, zmęczeniu, napięciu, po płaczu, po sesji, przed snem, przy potrzebie granic albo wtedy, gdy ciało potrzebuje poczuć coś stabilnego i otulającego.

KROK PO KROKU

1. Wybierz koc, szal, bluzę, poduszkę albo inną tkaninę.
2. Dotknij jej dłonią.
3. Zauważ fakturę: miękka, ciężka, gładka, ciepła, chłodna.
4. Połóż ją na ramionach, kolanach albo trzymaj w dłoniach, jeśli to komfortowe.
5. Zauważ ciężar lub kontakt.
6. Oddychaj naturalnie przez kilka chwil.
7. Powiedz: „Ciało może poczuć podparcie”.

TWOJE NOTATKI

Wybrana tkanina lub przedmiot: _____ Faktura była: _____ Ciężar był: ☐ wspierający ☐ neutralny ☐ za duży ☐ za mały Po ćwiczeniu ciało czuje: _____

„Czy ciężar lub miękkość pomagają mojemu ciału poczuć więcej granic i wsparcia?”

Ćwiczenie 32 — Zmysłowa mapa pokoju

5-8 minut

CEL

Połączyć kilka zmysłów, aby stworzyć pełniejszą orientację w aktualnym miejscu i pomóc układowi nerwowemu wrócić do „tu i teraz”.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy odcięciu, przeciążeniu, lęku, rozproszeniu, po trudnym wspomnieniu, po sesji, przed wyjściem z domu albo wtedy, gdy osoba potrzebuje mocniejszego zakotwiczenia w teraźniejszości.

KROK PO KROKU

1. Rozejrzyj się po pokoju.
2. Nazwij jedną rzecz, którą widzisz.
3. Nazwij jeden dźwięk, który słyszysz.
4. Nazwij jedną fakturę, której możesz dotknąć.
5. Zauważ temperaturę powietrza lub dłoni.
6. Zauważ jeden punkt podparcia ciała.
7. Powiedz: „Moje zmysły pokazują mi, gdzie jestem”.

TWOJE NOTATKI

Widzę: _____ Słyszę: _____ Dotykam: _____ Czuję
temperaturę: _____ Punkt podparcia: _____ Po ćwiczeniu jestem bardziej:
☐ obecna/obecny ☐ spokojna/spokojny ☐ taka/taki sama/sam ☐ trudno powiedzieć

„Który zmysł najbardziej pomaga mi wrócić do pokoju?”

Ćwiczenia na lęk i pobudzenie 5-10 minut

Przy lęku najpierw pomagamy ciału poczuć teraźniejszość. Dopiero potem próbujemy rozumieć myśli.

Ćwiczenie 33 — Przerwij spiralę lęku

5-10 minut

CEL

Pomóc zatrzymać narastanie lęku przez połączenie orientacji, faktów, ciała i jednego konkretnego działania.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy spirali katastroficznych myśli, narastającym lęku, napięciu w ciele, poczuciu utraty kontroli, przed trudnym wydarzeniem albo wtedy, gdy umysł szybko przechodzi do najgorszych scenariuszy.

KROK PO KROKU

1. Powiedz: „To jest spirala lęku, nie muszę za nią iść do końca”.
2. Postaw stopy na podłodze.
3. Nazwij trzy rzeczy, które widzisz.
4. Zapisz jedną myśl lękową.
5. Obok zapisz jeden fakt teraźniejszości.
6. Zrób jeden dłuższy wydech.
7. Wybierz jedno małe działanie: woda, wiadomość, przerwa, ruch, odpoczynek, kontakt z kimś.

TWOJE NOTATKI

Moja myśl lękowa: _____ Jeden fakt: _____ Mój poziom lęku przed: ____ / 10
Mój poziom lęku po: ____ / 10 Moje jedno działanie: _____

„Czy mogę odróżnić myśl lękową od faktu, choćby tylko na chwilę?”

Ćwiczenie 34 — Nazwij stan układu nerwowego

5-8 minut

CEL

Pomóc osobie zauważyć, czy jej układ nerwowy jest w kontakcie, pobudzeniu, zamrożeniu, odcięciu lub stanie mieszanym, aby dobrać właściwy krok regulacyjny.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, nagłej reakcji emocjonalnej, trudności z nazwaniem tego, co się dzieje, po konflikcie, podczas sesji albo wtedy, gdy osoba czuje: „nie wiem, co się ze mną dzieje”.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się i poczuj stopy lub krzesło.
2. Sprawdź ciało: dużo energii, mało energii czy kontakt?
3. Sprawdź oddech: szybki, płytki, spokojny czy trudny do zauważenia?
4. Sprawdź myśli: szybkie, puste, jasne czy chaotyczne?
5. Wybierz najbliższy opis: pobudzenie, zamrożenie, odcięcie, kontakt, stan mieszany.
6. Powiedz: „To jest stan układu nerwowego, nie moja wina”.
7. Wybierz jedno ćwiczenie dopasowane do stanu.

TWOJE NOTATKI

Mój stan teraz: ☐ kontakt ☐ pobudzenie ☐ zamrożenie ☐ odcięcie ☐ stan mieszany ☐ nie wiem
Najbardziej widzę to w: ☐ oddechu ☐ ciele ☐ myślach ☐ głosie ☐ zachowaniu
Jedno ćwiczenie dla tego stanu: _____

„Czy nazwanie stanu zmniejsza poczucie winy lub chaosu?”

Ćwiczenie 35 — 10 do 1

5-8 minut

CEL

Dać umysłowi prostą strukturę liczenia wstecz, aby zmniejszyć intensywność lęku, gonitwy myśli i poczucia chaosu.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, napięciu, panice, natłoku myśli, przed snem, przed wystąpieniem, podczas oczekiwania albo wtedy, gdy osoba potrzebuje konkretnego zadania dla uwagi.

KROK PO KROKU

1. Postaw stopy na podłodze lub oprzyj plecy.
2. Powiedz w myślach: „Zaczynam od 10”.
3. Policz powoli od 10 do 1.
4. Przy każdej liczbie zauważ jeden wydech albo jeden punkt kontaktu ciała.
5. Jeśli się pomylisz, nie zaczynaj od nowa z presją. Wróć do najbliższej liczby.
6. Po liczbie 1 zauważ pokój.
7. Powiedz: „Jestem bliżej teraźniejszości”.

TWOJE NOTATKI

Czy liczenie było: ☐ łatwe ☐ trudne ☐ pomocne ☐ rozpraszające Przed ćwiczeniem myśli były:

_____ Po ćwiczeniu myśli są: _____ Mój poziom aktywacji po: ____ / 10

„Czy liczenie wstecz pomaga mojej uwadze zwolnić?”

Ćwiczenie 36 — Co jest faktem?

5-10 minut

CEL

Pomóc odróżnić fakty teraźniejszości od interpretacji, przewidywań i myśli lękowych, aby zmniejszyć napięcie układu nerwowego.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, katastrofizacji, konflikcie, poczuciu zagrożenia, po trudnej wiadomości, przed ważną rozmową albo wtedy, gdy umysł tworzy wiele scenariuszy „co jeśli”.

KROK PO KROKU

1. Zapisz jedną myśl, która zwiększa napięcie.
2. Podkreśl słowa, które są przewidywaniem, oceną lub interpretacją.
3. Zadaj pytanie: „Co wiem na pewno teraz?”.
4. Zapisz jeden fakt o sytuacji.
5. Zapisz jeden fakt o miejscu.
6. Zapisz jeden fakt o ciele.
7. Wybierz jeden mały krok, który możesz zrobić teraz.

TWOJE NOTATKI

Moja myśl lękowa: _____ Fakt o sytuacji: _____ Fakt o miejscu: _____
Fakt o ciele: _____ Mój mały krok teraz: _____ Poziom
aktywacji przed: ____ / 10 Poziom aktywacji po: ____ / 10

„Czy moje ciało reaguje inaczej, gdy oddzielam fakt od przewidywania?”

Ćwiczenie 37 — Mikroprzerwa 60 sekund

1 minuta

CEL

Stworzyć bardzo krótką przerwę regulacyjną, którą można zastosować nawet wtedy, gdy osoba nie ma dużo czasu, energii ani przestrzeni.

KIEDY STOSOWAĆ

W pracy, przed odpowiedzią na wiadomość, po trudnym telefonie, przed wejściem do gabinetu, między pacjentami, podczas napięcia, przy przeciążeniu albo wtedy, gdy potrzebny jest szybki reset.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się na 60 sekund.
2. Postaw stopy na podłodze.
3. Rozluźnij szczękę o 1%.
4. Zrób jeden naturalny wdech.
5. Wypuść powietrze odrobinę wolniej.
6. Nazwij jedną rzecz, którą widzisz.
7. Powiedz: „To była przerwa. Mogę wrócić do kolejnego kroku”.

TWOJE NOTATKI

Przed przerwą ciało było: _____ Po przerwie ciało jest: _____ Najbardziej pomocne było: ☐ stopy ☐ szczeka ☐ wydech ☐ wzrok ☐ pauza Czy 60 sekund było realne? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo

„Czy jedna minuta może zmienić mój kolejny krok?”

Ćwiczenie 38 — Plan na nagłe pobudzenie

5-10 minut

CEL

Przygotować prosty plan działania na moment, gdy układ nerwowy gwałtownie przechodzi w alarm, lęk, napięcie lub panikę.

KIEDY STOSOWAĆ

Profilaktycznie, przed trudnym wydarzeniem, po rozpoznaniu własnych reakcji lękowych, w pracy terapeutycznej, przy częstych epizodach pobudzenia albo jako karta do noszenia przy sobie.

KROK PO KROKU

1. Zapisz trzy pierwsze sygnały, że pobudzenie rośnie.
2. Wybierz jedno ćwiczenie dla ciała.
3. Wybierz jedno ćwiczenie dla oddechu.
4. Wybierz jedną osobę lub formę wsparcia.
5. Zapisz jedno zdanie bezpieczeństwa.
6. Zapisz, czego nie robić, gdy pobudzenie jest wysokie.
7. Trzymaj plan w łatwo dostępnym miejscu.

TWOJE NOTATKI

Moje pierwsze sygnały pobudzenia:

Moje ćwiczenie dla ciała: _____ Moje ćwiczenie dla oddechu: _____ Moje wsparcie: _____ Moje zdanie bezpieczeństwa: _____ Czego nie robię w silnym pobudzeniu: _____

„Czy przygotowany plan zmniejsza poczucie bezradności, zanim pobudzenie wzrośnie?”

Ćwiczenie 39 — Zmniejsz bodźce

5-10 minut

CEL

Pomóc układowi nerwowemu obniżyć przeciążenie przez ograniczenie nadmiaru bodźców wzrokowych, dźwiękowych, społecznych lub cyfrowych.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy rozdrażnieniu, lęku, przebudźcowaniu, zmęczeniu, napięciu, bólach głowy ze stresu, po długim dniu, po mediach społecznościowych albo wtedy, gdy ciało mówi: „za dużo”.

KROK PO KROKU

1. Zatrzymaj się i zapytaj: „Który bodziec jest teraz za silny?”.
2. Sprawdź światło, dźwięk, ekran, zapach, dotyk, rozmowy i ruch wokół.
3. Wybierz jeden bodziec do zmniejszenia.
4. Przyciemnij światło, odłóż telefon, zamknij drzwi, ściszej dźwięk albo odejdź na chwilę.
5. Zauważ ciało po zmianie.
6. Zapisz, co pomogło najbardziej.
7. Zakończ jednym spokojnym wydechem.

TWOJE NOTATKI

Najbardziej przeciążający bodziec: ☐ światło ☐ dźwięk ☐ ekran ☐ rozmowy ☐ zapach ☐ dotyk ☐ chaos wokół
Co zmniejszyłam/zmniejszyłem: _____ Poziom przeciążenia przed: ____ / 10
Poziom przeciążenia po: ____ / 10 Co ciało mówi po zmniejszeniu bodźców? _____

„Czy mniej bodźców daje mojemu ciału więcej miejsca?”

Ćwiczenie 40 — Jedno zdanie bezpieczeństwa

5-10 minut

CEL

Stworzyć krótkie, wiarygodne zdanie, które pomaga ciału wrócić do teraźniejszości i poczuć odrobinę więcej bezpieczeństwa.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy lęku, pobudzeniu, panice, wstydzie, przeciążeniu, przed snem, po trudnej sesji, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba potrzebuje prostego komunikatu, do którego może wracać.

KROK PO KROKU

1. Nie wybieraj zdania, w które ciało nie może uwierzyć.
2. Zamiast „wszystko jest dobrze”, wybierz coś bardziej realnego.
3. Sprawdź zdania przykładowe.
4. Wypowiedz jedno zdanie powoli.
5. Zauważ reakcję ciała.
6. Zmień zdanie, jeśli jest zbyt mocne.
7. Zapisz wersję, która jest najbardziej wiarygodna.
8. Przykłady zdań: „Teraz jestem w tym pokoju”. „Mogę zrobić jeden mały krok”. „Nie muszę rozwiązać wszystkiego od razu”. „Mogę wrócić do stóp”. „To jest trudne, ale nie jestem bez wyboru”. „Mogę poprosić o wsparcie”. „Na teraz wystarczy”.

TWOJE NOTATKI

Zdanie, które było za mocne: _____ Zdanie, które ciało może przyjąć:

_____ Reakcja ciała po zdaniu: _____ Czy chcę zapisać to zdanie na kartce?

☐ tak ☐ nie ☐ może

„Jakie zdanie jest wystarczająco prawdziwe, aby ciało mogło je usłyszeć?”

Ćwiczenia na odcięcie i zamrożenie 5-10 minut

W zamrożeniu nie potrzebujemy presji. Potrzebujemy małego sygnału życia, ciepła, podparcia i bezpiecznego powrotu.

Ćwiczenie 41 — Wróć do pokoju

5-10 minut

CEL

Pomóc osobie wrócić z odcięcia, zamrożenia lub nieobecności do aktualnego miejsca poprzez wzrok, ciało i proste fakty teraźniejszości.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy poczuciu odpływania, pustce, braku kontaktu, dysocjacji, zamrożeniu, po trudnym wspomnieniu, po intensywnej emocji albo wtedy, gdy osoba czuje, że „nie ma jej w pokoju”.

KROK PO KROKU

1. Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
2. Zauważ najbliższy przedmiot.
3. Nazwij go głośno lub w myślach.
4. Zauważ, gdzie są drzwi lub wyjście.
5. Zauważ stopy, dłonie albo krzesło.
6. Powiedz: „Jestem w tym pokoju, teraz”.
7. Wybierz jeden mały ruch: palce, dłonie, ramiona albo głowa.

TWOJE NOTATKI

Najbliższy przedmiot: _____ Widzę drzwi lub wyjście: ☐ tak ☐ nie ☐ trudno
powiedzieć Punkt ciała, który czuję: _____ Mój mały ruch: _____ Po
ćwiczeniu jestem: ☐ bardziej obecna/obecny ☐ taka/taki sama/sam ☐ nadal odcięta/odcięty ☐ trudno
powiedzieć

„Co pomaga mi najbardziej wrócić do aktualnego pokoju?”

Ćwiczenie 42 — Mały ruch, duży sygnał

5-10 minut

CEL

Wykorzystać bardzo mały ruch jako sygnał dla układu nerwowego, że ciało może stopniowo wracać z zamrożenia do kontaktu i wyboru.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy zamrożeniu, odcięciu, braku energii, poczuciu „nie mogę”, spowolnieniu, po przeciążeniu albo wtedy, gdy większy ruch jest zbyt trudny.

KROK PO KROKU

1. Zauważ, czy ciało jest bardziej nieruchome, ciężkie czy odcięte.
2. Wybierz najmniejszy możliwy ruch.
3. Może to być poruszenie jednym palcem, przesunięcie stopy, mrugnięcie, skrócenie dłoni albo uniesienie ramienia o milimetr.
4. Wykonaj ruch tylko raz.
5. Zatrzymaj się.
6. Sprawdź, czy ciało może powtórzyć ruch.
7. Powiedz: „Mały ruch wystarczy na teraz”.

TWOJE NOTATKI

Mój najmniejszy ruch: _____ Przed ruchem ciało było: _____ Po ruchu ciało jest: _____ Czy ruch był możliwy bez presji? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo Co może być kolejnym małym ruchem? _____

„Czy ciało może poczuć wybór przez najmniejszy możliwy ruch?”

Ćwiczenie 43 — Ciepło i podparcie

5-10 minut

CEL

Pomóc układowi nerwowemu wrócić z odcięcia lub zamrożenia przez ciepło, kontakt, ciężar i fizyczne poczucie bycia podtrzymanym.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy odcięciu, spadku energii, smutku, wyczerpaniu, poczuciu pustki, po trudnej sesji, po płaczu, przed snem albo wtedy, gdy ciało potrzebuje łagodnego sygnału opieki.

KROK PO KROKU

1. Znajdź źródło łagodnego ciepła: koc, sweter, ciepły napój, termoфор, dłonie albo skarpety.
2. Sprawdź, czy temperatura jest komfortowa.
3. Połącz ciepło z podparciem: usiądź, oprzyj plecy albo poczuj stopy.
4. Zauważ ciepło przez kilka sekund.
5. Nie próbuj czuć dużo.
6. Powiedz: „Ciało dostaje ciepło i podparcie”.
7. Zakończ jednym małym ruchem dłoni lub stóp.

TWOJE NOTATKI

Moje źródło ciepła: _____ Podparcie, które wybieram: ☐ krzesło ☐ koc ☐ stopy ☐ plecy ☐ dłonie ☐ inne: _____ Po ćwiczeniu ciało czuje: ☐ cieplej ☐ bezpieczniej ☐ bez zmian ☐ trudno powiedzieć
Najmniejszy ruch na koniec: _____

„Czy ciepło pomaga mojemu ciału wrócić choć trochę bliżej obecności?”

Ćwiczenie 44 — Głos terapeuty jako kotwica

5-10 minut

CEL

Wykorzystać spokojny, przewidywalny głos specjalisty jako sygnał orientacji, bezpieczeństwa i powrotu do teraźniejszości.

KIEDY STOSOWAĆ

W sesji terapeutycznej, przy odcięciu, zamrożeniu, dysocjacji, przeciążeniu, panice, silnym wstydzie albo wtedy, gdy pacjent ma trudność z samodzielnym powrotem do kontaktu.

KROK PO KROKU

1. Terapeuta mówi wolno i prostymi zdaniami.
2. Pacjent nie musi odpowiadać od razu.
3. Terapeuta nazywa teraźniejszość: „Jesteśmy w gabinecie. Siedzisz na krześle. Możemy zwolnić”.
4. Terapeuta zaprasza do zauważenia jednego punktu: stopy, dłoni, krzesła lub pokoju.
5. Pacjent może odpowiedzieć słowem, gestem lub milczeniem.
6. Terapeuta powtarza: „Nie musimy iść dalej”.
7. Sesja wraca do prostego kontaktu z otoczeniem.

TWOJE NOTATKI

Zdanie terapeuty, które pomaga: _____ Najbardziej dostępny punkt powrotu: ☐ stopy ☐ dłonie ☐ krzesło ☐ głos ☐ pokój Po ćwiczeniu pacjent jest: ☐ bardziej obecny ☐ nadal odcięty ☐ spokojniejszy ☐ trudno ocenić Co warto powtórzyć następnym razem? _____

„Jaki ton głosu pomaga ciału poczuć, że nie musi się spieszyć?”

Ćwiczenie 45 — Zauważ jeden punkt ciała

5-10 minut

CEL

Pomóc osobie wrócić do kontaktu z ciałem przez zauważenie tylko jednego, możliwie neutralnego punktu, bez presji na pełne czucie całego ciała.

KIEDY STOSOWAĆ

Przy odcięciu, zamrożeniu, pustce, trudności z czuciem ciała, przeciążeniu, po trudnej emocji, po sesji albo wtedy, gdy skanowanie całego ciała wydaje się zbyt intensywne.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jeden punkt ciała, który jest najłatwiejszy do zauważenia.
2. Może to być stopa, dłoń, łokieć, kolano, plecy, policzek albo kontakt z krzesłem.
3. Nie próbuj czuć całego ciała.
4. Zostań przy jednym punkcie przez kilka sekund.
5. Nazwij odczucie prostym słowem: ciepło, ciężar, dotyk, pustka, napięcie, neutralność albo brak wyraźnego odczucia.
6. Wróć wzrokiem do pokoju.
7. Powiedz: „Jeden punkt wystarczy na teraz”.

TWOJE NOTATKI

Wybrany punkt ciała: _____ Odczucie w tym punkcie: _____ Czy było to do zniesienia? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo Po ćwiczeniu ciało czuje: _____ Czy chcę zostać przy tym samym punkcie następnym razem? ☐ tak ☐ nie ☐ może

„Czy jeden bezpieczny punkt może być początkiem powrotu do ciała?”

Ćwiczenie 46 — Powolny powrót po odcięciu

5-10 minut

CEL

Stworzyć łagodną sekwencję powrotu z odcięcia lub zamrożenia do większej obecności, bez wymuszania energii, emocji ani kontaktu.

KIEDY STOSOWAĆ

Po poczuciu pustki, nieobecności, spowolnienia, dysocjacji, silnego zmęczenia, po trudnej sesji, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba mówi: „nic nie czuję” lub „jestem daleko”.

KROK PO KROKU

1. Powiedz: „Nie muszę wracać szybko”.
2. Otwórz oczy lub skieruj wzrok na jeden punkt w pokoju.
3. Nazwij jeden przedmiot.
4. Poczuj jeden punkt podparcia: stopy, krzesło, plecy albo dłonie.
5. Wykonaj jeden mały ruch: palcem, dłonią, stopą albo głową.
6. Weź łyk wody albo zauważ temperaturę dłoni, jeśli to dostępne.
7. Zakończ zdaniem: „Wróciłam/wróciłem o jeden krok”.

TWOJE NOTATKI

Przed ćwiczeniem byłam/byłem: ☐ odcięta/odcięty ☐ pusta/pusty ☐ zamrożona/zamrożony ☐ zmęczona/zmęczony ☐ trudno powiedzieć Jeden przedmiot, który zauważam: _____ Jeden punkt podparcia: _____ Jeden mały ruch: _____ Po ćwiczeniu jestem o jeden krok bliżej: _____

„Czy mogę pozwolić sobie na powolny powrót, zamiast wymagać natychmiastowej obecności?”

Protokoły gotowe do sesji i pracy domowej

Najlepszy protokół to taki, który można zastosować wtedy, gdy układ nerwowy naprawdę potrzebuje prostoty.

Protokół 01 — Start sesji w 3 minuty

3 minuty

CEL

Rozpocząć sesję od krótkiego sprawdzenia stanu układu nerwowego, kontaktu z ciałem i gotowości do pracy.

KIEDY STOSOWAĆ

Na początku sesji terapeutycznej, konsultacji, spotkania grupowego, pracy edukacyjnej albo wtedy, gdy specjalista chce pomóc pacjentowi wejść w proces bardziej świadomie i spokojnie.

KROK PO KROKU

1. Terapeuta mówi: „Zacznijmy od krótkiego sprawdzenia ciała”.
2. Pacjent zauważa stopy, krzesło albo dłonie.
3. Pacjent ocenia poziom aktywacji od 0 do 10.
4. Pacjent wybiera jedno słowo opisujące ciało.
5. Terapeuta pyta: „Czy ciało potrzebuje najpierw podparcia, oddechu, ruchu czy przerwy?”.
6. Wybierają jeden mały krok.
7. Dopiero potem przechodzą do tematu sesji.

TWOJE NOTATKI

Poziom aktywacji na początku: ____ / 10 Jedno słowo o ciele: _____ Ciało potrzebuje: ☐ podparcia ☐ oddechu ☐ ruchu ☐ przerwy ☐ orientacji ☐ innego: _____ Wybrany pierwszy krok:

„Czy trzy minuty sprawdzenia ciała zmieniają jakość wejścia w sesję?”

Protokół 02 — Regulacja przed trudnym tematem

5-10 minut

CEL

Przygotować układ nerwowy do kontaktu z trudnym tematem przez zasób, podparcie, orientację i zgodę.

KIEDY STOSOWAĆ

Przed rozmową o traumie, konflikcie, stracie, wstydzie, lęku, granicach, złości, trudnej decyzji albo każdym temacie, który może zwiększyć aktywację.

KROK PO KROKU

1. Nazwij temat jednym prostym zdaniem.
2. Zatrzymaj się przed wejściem w szczegóły.
3. Znajdź jeden zasób: stopy, krzesło, dłoń, oddech, przedmiot, głos terapeuty albo pokój.
4. Oceń aktywację od 0 do 10.
5. Zapytaj: „Czy ciało ma zgodę, żeby dotknąć tego tematu tylko na chwilę?”.
6. Ustal punkt powrotu.
7. Wejdź w temat małą dawką i wróć do zasobu.

TWOJE NOTATKI

Trudny temat: _____ Mój zasób przed tematem: _____ Poziom aktywacji przed: ____ / 10 Czy jest zgoda ciała? ☐ tak ☐ nie ☐ nie teraz ☐ częściowo Mój punkt powrotu: _____

„Czy mam punkt powrotu, zanim wejdę w trudny temat?”

Protokół 03 — Domknięcie sesji w 5 minut

5 minut

CEL

Pomóc ciału zakończyć sesję w sposób bezpieczny, z poczuciem powrotu do teraźniejszości, podparcia i następnego małego kroku.

KIEDY STOSOWAĆ

Na końcu sesji terapeutycznej, po intensywnej rozmowie, po ćwiczeniu somatycznym, po płaczu, po pracy z traumą, po aktywacji albo przed opuszczeniem gabinetu.

KROK PO KROKU

1. Powiedz: „Zbliżamy się do końca. Pomóżmy ciału wrócić do teraz”.
2. Zauważ stopy, krzesło albo dłonie.
3. Rozejrzyj się po pokoju i nazwij jeden przedmiot.
4. Oceń poziom aktywacji od 0 do 10.
5. Wybierz jedno zdanie domknięcia.
6. Wybierz jeden mały krok po sesji: woda, spacer, odpoczynek, notatka, kontakt, spokojny wydech.
7. Powiedz: „Na dziś wystarczy”.

TWOJE NOTATKI

Poziom aktywacji na końcu: ____ / 10 Przedmiot, który widzę: _____ Moje zdanie domknięcia: _____ Mój krok po sesji: _____ Czy ciało może zakończyć na dziś? ☐ tak ☐ nie ☐ częściowo

„Co pomaga mojemu ciału wiedzieć, że sesja jest zakończona?”

Protokół 04 — Plan ćwiczeń między spotkaniami

5-10 minut na zaplanowanie

CEL

Ustalić prosty, realistyczny plan korzystania z ćwiczeń między sesjami, bez tworzenia presji i poczucia obowiązku.

KIEDY STOSOWAĆ

Pod koniec sesji, po wybraniu skutecznego ćwiczenia, jako praca domowa, przy budowaniu nawyku regulacji albo wtedy, gdy pacjent potrzebuje jasnego planu działania między spotkaniami.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jedno ćwiczenie z workbooka.
2. Ustal czas: 1, 3, 5 lub 10 minut.
3. Wybierz moment dnia.
4. Zapisz sygnał, który pokaże, że ćwiczenie jest potrzebne.
5. Zapisz, kiedy ćwiczenie należy przerwać.
6. Ustal sposób notowania efektu.
7. Omów plan na kolejnej sesji.

TWOJE NOTATKI

Wybrane ćwiczenie: _____ Czas ćwiczenia: ☐ 1 min ☐ 3 min ☐ 5 min ☐ 10 min Kiedy wykonam: _____ Sygnał, że potrzebuję ćwiczenia: _____ Sygnał, że mam przerwać: _____ Jak zapiszę efekt? _____

„Czy mój plan jest tak prosty, że naprawdę mogę go wykonać?”

Protokół 05 — Karta wyboru ćwiczenia

3-5 minut

CEL

Pomóc szybko wybrać ćwiczenie dopasowane do aktualnego stanu układu nerwowego.

KIEDY STOSOWAĆ

Gdy osoba nie wie, które ćwiczenie wybrać, przy napięciu, lęku, odcięciu, gonitwie myśli, przeciążeniu, w sesji, między spotkaniami albo jako pierwsza strona do skopiowania i używania wielokrotnie.

KROK PO KROKU

1. Sprawdź aktualny stan.
2. Zaznacz najbliższy opis.
3. Wybierz jedno ćwiczenie z przypisanej grupy.
4. Ustal czas wykonania.
5. Zapisz poziom aktywacji przed.
6. Wykonaj ćwiczenie.
7. Zapisz poziom aktywacji po.

TWOJE NOTATKI

Mój stan teraz: ☐ lęk lub pobudzenie — wybierz: stopy, długi wydech, fakty, zmniejsz bodźce ☐ gonitwa myśli — wybierz: 10 do 1, jeden przedmiot, trzy dźwięki ☐ odcięcie lub zamrożenie — wybierz: mały ruch, ciepło, wróć do pokoju ☐ napięcie w ciele — wybierz: docisk dłoni, szczęką, ramiona, napięcie i puszczenie ☐ potrzeba domknięcia — wybierz: łyk wody, podparcie, zdanie bezpieczeństwa

Wybrane ćwiczenie: _____ Czas: ____ minut Aktywacja przed: ____ / 10 Aktywacja po: ____ / 10

„Czy wybrałam/wybrałem ćwiczenie do stanu, a nie do oczekiwania?”

Protokół 06 — Dziennik regulacji

5-10 minut dziennie

CEL

Pomóc śledzić, które ćwiczenia rzeczywiście wspierają regulację układu nerwowego w codziennym życiu.

KIEDY STOSOWAĆ

Między sesjami, przez tydzień pracy domowej, przy nauce rozpoznawania stanu, przy częstym lęku, napięciu lub odciążeniu albo wtedy, gdy pacjent i terapeuta chcą zobaczyć wzorce.

KROK PO KROKU

1. Wybierz jedną sytuację z dnia.
2. Zapisz stan układu nerwowego.
3. Zapisz poziom aktywacji przed ćwiczeniem.
4. Zapisz wybrane ćwiczenie.
5. Zapisz czas trwania.
6. Zapisz poziom aktywacji po ćwiczeniu.
7. Zapisz jedno zdanie o tym, co pomogło lub nie pomogło.

TWOJE NOTATKI

Data: _____ Sytuacja: _____ Stan: ☐ pobudzenie ☐ lęk ☐ napięcie ☐
odciążenie ☐ zmęczenie ☐ kontakt ☐ inny Ćwiczenie: _____ Czas: ____ minut Aktywacja
przed: ____ / 10 Aktywacja po: ____ / 10 Co zauważam? _____

„Jakie ćwiczenia najczęściej pomagają mi wrócić choć o jeden krok?”

Protokół 07 — Moje trzy najlepsze ćwiczenia

5-10 minut

CEL

Pomóc osobie wybrać trzy najbardziej skuteczne i dostępne ćwiczenia, które mogą stać się osobistym zestawem szybkiej regulacji.

KIEDY STOSOWAĆ

Po wykonaniu kilku ćwiczeń z workbooka, na końcu modułu, podczas sesji podsumowującej, jako karta do pracy domowej albo wtedy, gdy pacjent potrzebuje prostego planu „co robić, gdy jest trudno”.

KROK PO KROKU

1. Przypomnij sobie ćwiczenia, które były najbardziej dostępne.
2. Nie wybieraj tych, które „powinny” działać.
3. Wybierz ćwiczenie na lęk lub pobudzenie.
4. Wybierz ćwiczenie na odcięcie lub zamrożenie.
5. Wybierz ćwiczenie na codzienną profilaktykę.
6. Zapisz, kiedy stosować każde z nich.
7. Zapisz, co zrobić, jeśli żadne nie działa.

TWOJE NOTATKI

Ćwiczenie 1 — kiedy jestem pobudzona/pobudzony: _____ Ćwiczenie 2 — kiedy jestem odcięta/odcięty: _____ Ćwiczenie 3 — do codziennej praktyki: _____ Mój najprostszy punkt powrotu: _____ Gdy nic nie działa, mogę: _____

„Które ćwiczenia są naprawdę moje, czyli dostępne, bezpieczne i możliwe do powtórzenia?”

Słownik prostych pojęć

DLACZEGO TO DZIAŁA

Ta strona porządkuje najważniejsze pojęcia używane w workbooku, aby pacjent i specjalista mogli szybko wrócić do prostych definicji bez skomplikowanego języka.

WPROWADZENIE

Układ nerwowy: system w ciele, który pomaga reagować na bezpieczeństwo, stres, zagrożenie, relacje, bodźce i odpoczynek.

Regulacja: proces powrotu do większej stabilności, kontaktu, oddechu, podparcia lub wyboru.

Aktywacja: poziom pobudzenia, napięcia, lęku, energii albo odcięcia w ciele.

Pobudzenie: stan, w którym ciało ma dużo energii, napięcia, alarmu, pośpiechu albo lęku.

Odcięcie: stan, w którym osoba czuje mniej kontaktu z ciałem, emocjami, otoczeniem lub sobą.

Zamrożenie: reakcja układu nerwowego, w której ciało może przejść w bezruch, pustkę, brak słów lub spadek energii.

Uziemienie: ćwiczenie pomagające wrócić do teraźniejszości przez stopy, ciało, otoczenie, przedmiot lub zmysły.

Orientacja: zauważanie aktualnego miejsca, pokoju, drzwi, przedmiotów, dźwięków i przestrzeni.

Podparcie: fizyczne poczucie, że ciało jest trzymane przez podłogę, krzesło, ścianę, koc, dłonie lub inne stabilne miejsce.

Zasób: coś, co pomaga ciału poczuć choć trochę więcej stabilności, bezpieczeństwa lub wyboru.

Okno tolerancji: zakres, w którym osoba może czuć, myśleć i pozostawać w kontakcie bez nadmiernego przeciążenia.

Domknięcie: końcowy krok po ćwiczeniu lub sesji, który pomaga ciału wrócić do teraźniejszości i poczuć, że na teraz wystarczy.

Strona refleksji dla pacjenta

DLACZEGO TO DZIAŁA

Refleksja pomaga pacjentowi zauważyć, które ćwiczenia są naprawdę dostępne, które sygnały pojawiają się przed napięciem i co wspiera powrót do większej stabilności.

WPROWADZENIE

Cel strony: Pomóc pacjentowi podsumować własne doświadczenie korzystania z workbooka i stworzyć prostą mapę regulacji na przyszłość.

Pytania do refleksji:

Które ćwiczenie było dla mnie najłatwiejsze?

Które ćwiczenie było dla mnie najmniej pomocne lub zbyt trudne?

Po czym poznaję, że mój układ nerwowy zaczyna się pobudzać?

Po czym poznaję, że zaczynam się odcinać lub zamrażać?

Co najczęściej pomaga mi wrócić: stopy, oddech, wzrok, dłoń, woda, ruch, głos czy przerwa?

Jakie zdanie bezpieczeństwa jest dla mnie najbardziej wiarygodne?

Kiedy potrzebuję wsparcia drugiej osoby zamiast samodzielnego ćwiczenia?

TWOJE NOTATKI

Moje najłatwiejsze ćwiczenie: _____ Mój pierwszy sygnał napięcia:

_____ Mój pierwszy sygnał odcięcia: _____ Moje zdanie bezpieczeństwa:

_____ Osoba lub forma wsparcia, do której mogę wrócić: _____ Jedna rzecz, którą chcę pamiętać: _____

Zdanie wspierające: „Nie muszę uspokajać się idealnie. Uczę się rozpoznawać sygnały i wracać małymi krokami”.

Strona refleksji dla specjalisty

DLACZEGO TO DZIAŁA

Specjalista korzystający z workbooka powinien obserwować, jak pacjent reaguje na ćwiczenia, które interwencje są dla niego dostępne i kiedy potrzebne jest uproszczenie, przerwa, domknięcie lub dodatkowe wsparcie kliniczne.

WPROWADZENIE

Cel strony: Pomóc specjalistom używać ćwiczeń w sposób świadomy, etyczny i dopasowany do stanu pacjenta.

Pytania do refleksji:

Które ćwiczenia pacjent wykonuje najłatwiej?

Które ćwiczenia zwiększają napięcie lub wymagają modyfikacji?

Czy pacjent lepiej reaguje na oddech, ciało, zmysły, ruch, głos czy orientację?

Jak pacjent pokazuje przeciążenie?

Czy przed trudnymi tematami pojawia się wystarczający zasób?

Czy każda praktyka jest domykana powrotem do teraźniejszości?

Czy zadania między sesjami są wystarczająco małe i realistyczne?

Czy potrzebna jest konsultacja, diagnoza, superwizja lub dodatkowe wsparcie?

TWOJE NOTATKI

Najbardziej dostępne ćwiczenia pacjenta: _____ Ćwiczenia wymagające ostrożności:

_____ Sygnały przeciążenia pacjenta: _____ Najlepszy punkt powrotu:

_____ Plan na kolejne spotkanie: _____

Zdanie kliniczne: „Ćwiczenie jest pomocne tylko wtedy, gdy wspiera regulację, wybór i kontakt — nie wtedy, gdy pacjent wykonuje je pod presją”.

Zamknięcie i dalsza praktyka

DLACZEGO TO DZIAŁA

Workbook kończy się przypomnieniem, że regulacja układu nerwowego jest procesem uczenia się małych powrotów. Celem nie jest natychmiastowy spokój, lecz większa zdolność zauważania stanu i wybierania wspierającego kroku.

WPROWADZENIE

Zamknięcie: Ten zeszyt ćwiczeń został zaprojektowany jako praktyczny zestaw krótkich narzędzi, które można stosować w mniej niż 10 minut. Nie każde ćwiczenie będzie działać w każdej sytuacji. To normalne. Układ nerwowy zmienia się w zależności od kontekstu, zmęczenia, relacji, bodźców, historii doświadczeń i aktualnych zasobów.

Najważniejsze jest znalezienie własnych punktów powrotu: jednego ćwiczenia na pobudzenie, jednego na odcięcie, jednego na codzienną praktykę i jednego zdania bezpieczeństwa, które ciało może uznać za wiarygodne.

Dalsza praktyka: Wracaj do skali aktywacji przed i po ćwiczeniu.

Wybieraj ćwiczenie do stanu, nie do oczekiwań.

Utrzymuj praktykę krótką i prostą.

Przerywaj, gdy ciało mówi „za dużo”.

Zapisuj małe zmiany.

Powtarzaj ćwiczenia, które są naprawdę dostępne.

Korzystaj ze wsparcia specjalisty, gdy samodzielna regulacja nie wystarcza.

Ostatnie zdanie: „Nie muszę uspokoić całego życia w 10 minut. Mogę dać układowi nerwowemu jeden mały, bezpieczny sygnał powrotu”.