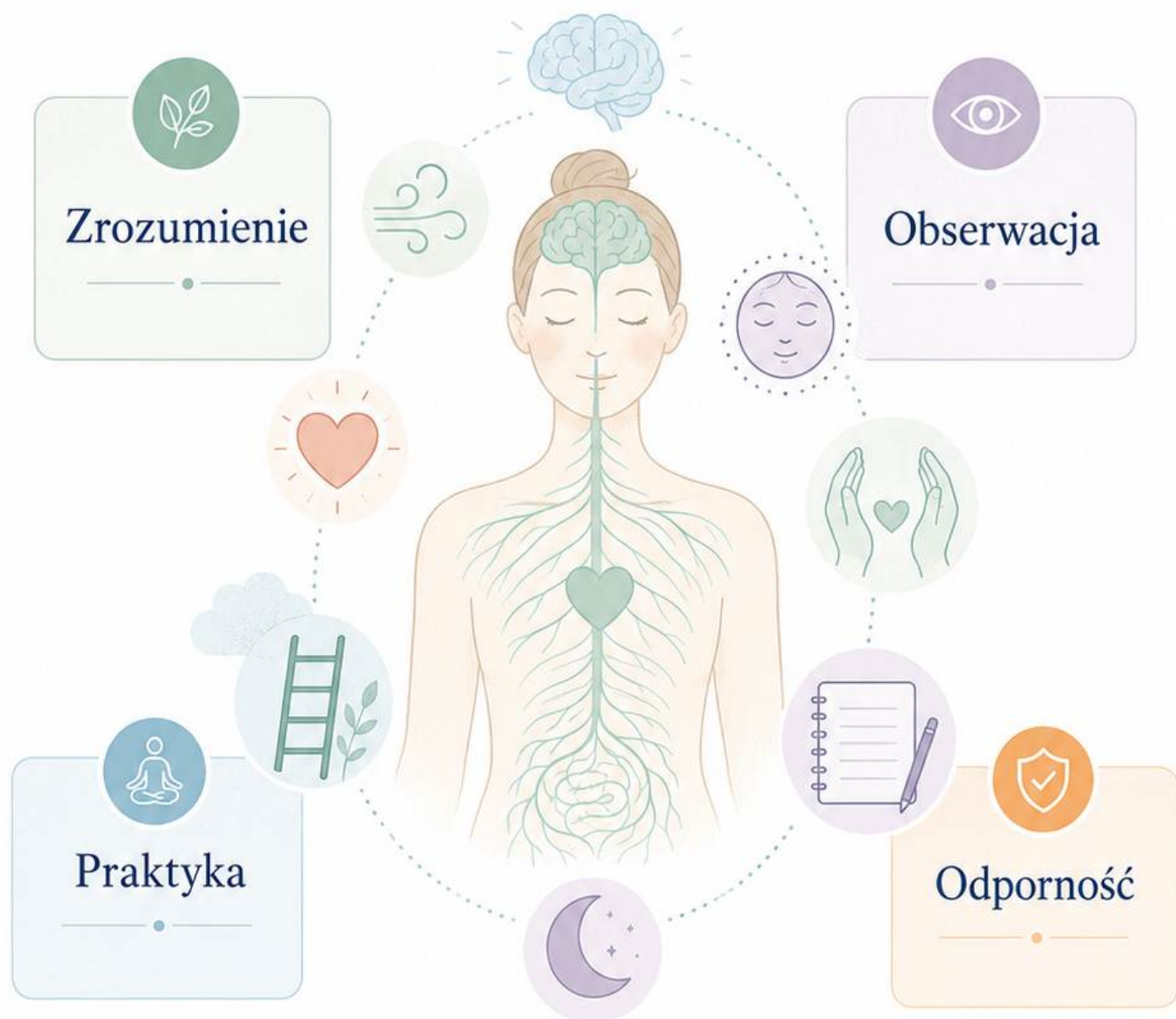


ZESZYT ĆWICZEŃ:

REGULACJA

UKŁADU NERWOWEGO

Praktyczne narzędzia do rozpoznawania własnych stanów,
wspierania ciała i stopniowego budowania większej odporności.



Teoria poliwalgalna, ćwiczenia somatyczne, uważność,
koregulacja, oddech, sen, lęk i codzienne planowanie.



WAŻNA INFORMACJA



© 2026 Zeszyt ćwiczeń: Regulacja układu nerwowego.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i służy rozwijaniu samoobserwacji, świadomości ciała, umiejętności regulacyjnych oraz lepszego rozumienia reakcji układu nerwowego.



Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani zamiennika indywidualnej pomocy lekarza, psychologa, psychoterapeuty, fizjoterapeuty lub innego wykwalifikowanego specjalisty.



Wszystkie ćwiczenia wykonuj łagodnie, bez bólu i bez presji. Nie każda praktyka będzie odpowiednia w każdym stanie. Jeżeli dana technika zwiększa napięcie, zawroty głowy, dyskomfort, odłączenie albo poczucie zagrożenia, przerwij ją i wybierz neutralniejszą formę wsparcia.



Celem zeszytu nie jest wymuszanie spokoju. Celem jest rozwijanie zdolności zauważania własnego stanu i wybierania działań, które wspierają większe bezpieczeństwo, elastyczność i odporność.



W sytuacji nasilonego kryzysu psychicznego, bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia albo nagłego pogorszenia stanu należy skorzystać z odpowiedniej pomocy medycznej lub kryzysowej.



**Najpierw bezpieczeństwo.
Potem praktyka.**



Spis treści

	Wprowadzenie	03
--	--------------------	----



MODUŁ 1 – Poznaj swój układ nerwowy 04

- Czym jest regulacja układu nerwowego 05
- Wprowadzenie do teorii poliwalnej 06
- Trzy główne stany układu nerwowego 07
- Bezpieczeństwo, mobilizacja i zamrożenie 08
- Moja osobista mapa układu nerwowego 09



MODUŁ 2 – Drabina stanów i emocji 10

- Drabina autonomiczna 11
- Stan bezpieczeństwa i połączenia 12
- Stan walki lub ucieczki 13
- Stan zamrożenia i odłączenia 14
- Jak poruszam się po drabinie 15
- Diagram mojej drabiny emocji 16
- Karta obserwacji zmian stanu 17



MODUŁ 3 – Rozpoznawanie rozregulowania 18

- Sygnały rozregulowania w ciele 19
- Sygnały rozregulowania w myślach 20
- Sygnały rozregulowania w emocjach 21
- Sygnały rozregulowania w zachowaniu 22
- Moje wyzwacze i czynniki podatności 23
- Karta analizy epizodu rozregulowania 24
- Mój najwcześniejszy sygnał ostrzegawczy 25



MODUŁ 4 – Praktyki głosu, twarzy i języka 26

- Dlaczego głos i twarz wpływają na stan ciała 27
- Ćwiczenie: spokojne nucenie 28
- Ćwiczenie: wydłużone dźwięki 29
- Ćwiczenie: rozluźnianie języka 30
- Ćwiczenie: łagodne ruchy twarzy 31
- Sekwencja głosowo-twarzowa 32
- Rejestr reakcji na praktyki głosowe 33



MODUŁ 5 – Świadomość sensoryczna i zasoby somatyczne 34

- Orientacja w otoczeniu 35
- Pięć zmysłów jako wsparcie regulacji 36
- Punkty podparcia i kontakt z podłożem 37
- Bezpieczny ruch i mikroruch 38
- Przedmioty wspierające poczucie bezpieczeństwa 39
- Moje sensoryczne zasoby 40
- Karta wyboru praktyki somatycznej 41



MODUŁ 6 – Oddech, skanowanie ciała i uważność 42

- Jak obserwować oddech bez presji 43
- Rejestr oddechu 44
- Skanowanie ciała krok po kroku 45
- Rejestr skanowania ciała 46
- Uważność emocji 47
- Refleksja po trudnym doświadczeniu 48
- Karta codziennej praktyki uważności 49



MODUŁ 7 – Koregulacja i budowanie odporności 50

- Czym jest koregulacja 51
- Sygnały bezpiecznej obecności 52
- Jak prosić o wsparcie 53
- Jak wspierać bez przejmowania kontroli 54
- Moja sieć koregulacji 55
- Plan odzyskiwania równowagi po stresie 56
- Karta budowania odporności układu nerwowego ... 57



MODUŁ 8 – Sen, lęk i codzienny plan regulacji 58

- Regulacja lęku poprzez ciało 59
- Wieczorne przygotowanie do snu 60
- Planer reinicjalizacji układu nerwowego 61
- Tygodniowy rejestr regulacji 62
- Kieszonkowa karta codziennego
powrotu do równowagi 63

TWOJE CIAŁO NIE DZIAŁA PRZECIWKO TOBIE

Układ nerwowy nieustannie sprawdza, czy jesteś bezpieczny lub bezpieczna.

Robi to szybciej niż świadome myślenie.

Czasami uruchamia napięcie, czujność, wycofanie, zamrożenie albo potrzebę ucieczki, zanim zdążysz zrozumieć, co się dzieje.

Te reakcje nie oznaczają, że jesteś słaby lub słaba.

Są próbą ochrony.

Problem pojawia się wtedy, gdy reakcja ochronna jest zbyt silna, trwa zbyt długo albo włącza się w sytuacjach, które nie wymagają aż tak intensywnej obrony.

Ten zeszyt pomoże Ci:

-  — zrozumieć własne stany układu nerwowego,
-  — rozpoznawać pierwsze oznaki rozregulowania,
-  — budować osobistą mapę bezpieczeństwa,
-  — korzystać z głosu, ruchu, twarzy, oddechu i zmysłów,
-  — rozwijać uważność bez wymuszania spokoju,
-  — korzystać z koregulacji i bezpiecznego wsparcia,
-  — tworzyć codzienny plan powrotu do równowagi.



Najczęściej zauważam rozregulowanie, gdy:



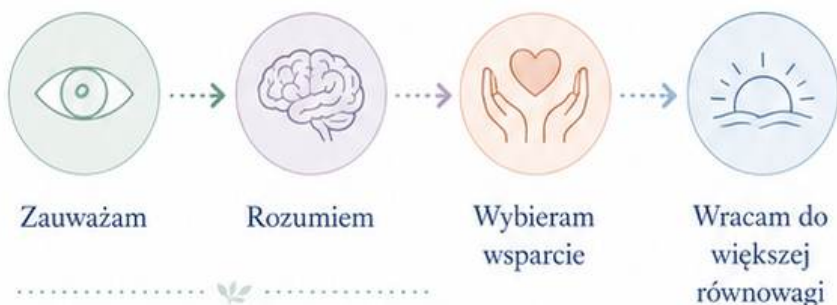
Moje ciało zwykle reaguje poprzez:



Najbardziej chcę nauczyć się:

”

Regulacja nie oznacza pozostawiania spokojnym przez cały czas. Oznacza większą zdolność powrotu.



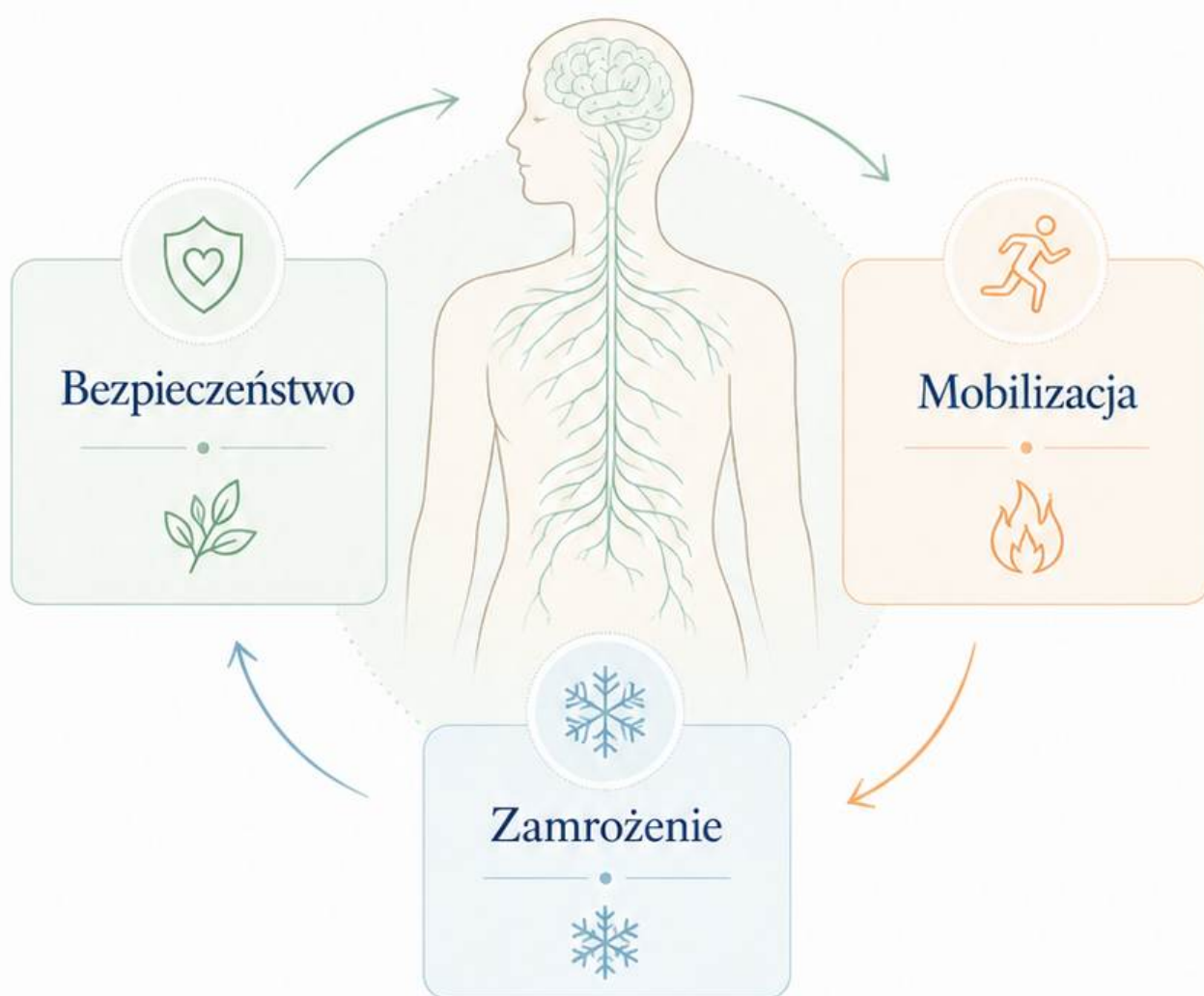
.....

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń.
Najważniejsze jest zauważenie, które praktyki pomagają właśnie Tobie.



Poznaj swój układ nerwowy

Zrozumienie własnych reakcji zmniejsza chaos i zwiększa możliwość wyboru.



“

*Każdy stan ma funkcję.
Celem jest większa elastyczność,
nie całkowite usunięcie reakcji ochronnych.*

”



REGULACJA TO ZDOLNOŚĆ DOSTOSOWANIA SIĘ I POWROTU



Układ nerwowy reaguje na to,
co dzieje się wewnątrz i wokół Ciebie.



Zmienia poziom energii, napięcia,
czujności, emocji i gotowości
do działania.



Regulacja oznacza, że organizm potrafi:

- zwiększyć energię, gdy potrzebne jest działanie,
- zmniejszyć pobudzenie, gdy zagrożenie mija,
- odpocząć, gdy pojawia się bezpieczeństwo,
- wrócić do kontaktu po trudnym doświadczeniu.



REGULACJA NIE OZNACZA:

- braku emocji,
- ciągłego spokoju,
- kontrolowania każdej reakcji,
- ignorowania zagrożenia,
- zmuszania ciała do rozluźnienia.



REGULACJA MOŻE WYGLĄDAĆ JAK:

- zauważenie napięcia wcześniej,
- zrobienie krótkiej pauzy,
- wybór pomocnego ruchu,
- poproszenie o wsparcie,
- powrót do oddechu bez wymuszania,
- zmniejszenie pobudzenia choć o jeden poziom.



ROZREGULOWANIE



Ciało napina się,
myśli przyspieszają,
a impuls podpowiada
natychmiastową
odповідź.

Możliwość
powrotu

REGULACJA



Zauważasz reakcję,
odkładasz telefon,
czujesz stopy na podłożu
i wracasz do wiadomości
później.



Dla mnie stan większej regulacji wygląda jak:



Po czym poznaję, że tracę równowagę?



Jedna rzecz, która pomaga mi wrócić:



*Regulacja nie jest stanem stałym.
Jest procesem poruszania się i powracania.*





Układ nerwowy stale sprawdza, czy sytuacja jest bezpieczna



Teoria poliwalgalna opisuje, jak autonomiczny układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia.



Autonomiczny oznacza, że wiele reakcji dzieje się automatycznie, bez świadomej decyzji.



TRZY GŁÓWNE KIERUNKI REAKCJI:

1 Bezpieczeństwo i połączenie

Organizm może odpoczywać, rozmawiać, myśleć i pozostawać w kontakcie.

2 Mobilizacja

Organizm przygotowuje się do walki albo ucieczki. Rośnie energia, napięcie i czujność.

3 Unieruchomienie

Organizm ogranicza energię, zamraża reakcję albo odłącza się, gdy zagrożenie wydaje się niemożliwe do pokonania.



NEUROCEPCJA:

Neurocepcja to automatyczne wykrywanie przez organizm sygnałów bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa albo skrajnego zagrożenia.

Może reagować na:

- ton głosu,
- odległość,
- mimikę twarzy,
- wspomnienie,
- ruch,
- napięcie wewnątrz ciała.
- hałas,



Te stany nie są oznaką charakteru.

Są reakcjami organizmu, który próbuje zwiększyć szansę na bezpieczeństwo.



Ta sama sytuacja może wywołać różne reakcje:

- jedna osoba zacznie mówić szybciej,
- druga się wycofa,
- trzecia poczuje pustkę i brak energii.



Bezpieczeństwo

Typowy poziom energii: niski-umiarkowany

Przykłady:

- spokojny oddech i jasno myśleć
- czuję kontakt i ciekawość świata



Mobilizacja

Typowy poziom energii: wysoki

Przykłady:

- serce bije szybciej, czuję napięcie
- chcę działać lub uciekać



Unieruchomienie

Typowy poziom energii: bardzo niski

Przykłady:

- czuję się odrętwiała/y lub zmęczona/y
- trudno mi działać lub cokolwiek czuć



Gdy czuję bezpieczeństwo, najczęściej:



Gdy się mobilizuję, najczęściej:



Gdy się zamrażam lub odłączam, najczęściej:



Organizm nie pyta najpierw: „Czy to logiczne?”.
Najpierw sprawdza: „Czy to bezpieczne?”.



ROZPOZNAJ ENERGIĘ, EMOCJE I ZACHOWANIE KAŻDEGO STANU



Każdy stan wpływa na ciało, myśli, emocje i zachowanie.
Nie zawsze znajdujesz się tylko w jednym stanie.
Możesz doświadczać połączenia kilku reakcji.



STAN BEZPIECZEŃSTWA I POŁĄCZENIA

Energia:

- stabilna,
- dostępna,
- wystarczająca do działania i odpoczynku.

Ciało:

- bardziej swobodne,
- spokojniejszy oddech,
- naturalna mimika i głos.

Myśli:

- większa elastyczność,
- zdolność widzenia kilku możliwości.

Zachowanie:

- kontakt,
- ciekawość,
- rozmowa,
- odpoczynek.



STAN MOBILIZACJI

Energia:

- wysoka,
- szybka,
- trudna do zatrzymania.

Ciało:

- napięcie,
- szybkie serce,
- gotowość do ruchu.

Myśli:

- przewidywanie zagrożenia,
- zawężenie uwagi,
- presja działania.

Zachowanie:

- walka,
- ucieczka,
- kontrolowanie,
- pośpiech.



STAN ZAMROŻENIA LUB ODŁĄCZENIA

Energia:

- bardzo niska albo zablokowana.

Ciało:

- ciężkość,
- odrętwienie,
- spowolnienie.

Myśli:

- pustka,
- trudność w decyzji,
- brak dostępu do słów.

Zachowanie:

- wycofanie,
- zamrożenie,
- brak reakcji,
- odcięcie od kontaktu.

Najłatwiej rozpoznaję u siebie:

- ☐ bezpieczeństwo,
- ☐ mobilizację,
- ☐ zamrożenie lub odłączenie.

Najtrudniej rozpoznaję:

Mój najczęstszy stan pod wpływem stresu:



*Każdy stan ma własne potrzeby.
Ta sama technika nie musi pomagać w każdym z nich.*

JAK ZMIENIAJĄ SIĘ POTRZEBY W ZALEŻNOŚCI OD STANU?

Aby wybrać pomocną praktykę, najpierw sprawdź poziom energii i kontaktu z otoczeniem.



GDY DOMINUJE BEZPIECZEŃSTWO:

Możesz:

- odpoczywać,
- rozmawiać,
- uczyć się,
- planować,
- budować relacje,
- rozwijać odporność.

Pomocne praktyki:

- refleksja,
- spokojny ruch,
- kontakt z ludźmi,
- planowanie.



GDY DOMINUJE MOBILIZACJA:

Możesz odczuwać:

- napięcie,
- pośpiech,
- złość,
- lęk,
- potrzebę ucieczki.

Pomocne praktyki:

- bezpieczny ruch,
- orientacja wzrokowa,
- nucenie,
- wydłużony wydech bez przymusu,
- ograniczenie bodźców,
- spokojna obecność drugiej osoby.



GDY DOMINUJE ZAMROŻENIE LUB ODŁĄCZENIE:

Możesz odczuwać:

- ciężkość,
- pustkę,
- brak energii,
- trudność w mówieniu,
- odłączenie od ciała.

Pomocne praktyki:

- otwarte oczy,
- zauważenie kolorów i kształtów,
- bardzo mały ruch,
- kontakt z ciepłym lub neutralnym przedmiotem,
- łagodny głos bez presji,
- spokojna obecność bez wymuszania rozmowy.



Najpierw rozpoznaj stan



Jeżeli dana praktyka zwiększa napięcie, odłączenie lub poczucie zagrożenia, zatrzymaj ją.
Regulacja wymaga dopasowania, nie siły.



Gdy mam dużo energii i napięcia, pomaga mi: _____



Gdy mam mało energii i czuję odłączenie, pomaga mi: _____



Gdy czuję bezpieczeństwo, chcę wzmacniać: _____



“

Nie pytaj tylko: „Co powinienem lub powinnam zrobić?”.
Zapytaj: „W jakim stanie jestem?”.

”

Jak wyglądają moje trzy główne stany?



STAN 1 — BEZPIECZEŃSTWO I POŁĄCZENIE

W ciele zauważam: _____
Moje myśli: _____
Moje emocje: _____
Moje zachowanie: _____
Osoby, miejsca lub sytuacje wspierające ten stan: _____



STAN 2 — MOBILIZACJA

W ciele zauważam: _____
Moje myśli: _____
Moje emocje: _____
Mój impuls: _____
Najczęstsze wyzwalacze: _____
Co pomaga bezpiecznie wykorzystać lub zmniejszyć energię: _____



STAN 3 — ZAMROŻENIE LUB ODŁĄCZENIE

W ciele zauważam: _____
Moje myśli: _____
Moje emocje albo brak emocji: _____
Mój zachowanie: _____
Najczęstsze wyzwalacze: _____
Co pomaga mi odzyskać kontakt bez presji: _____



Moje sygnały przejścia:

Po czym poznaję, że wychodzę z bezpieczeństwa i wchodzę w mobilizację?

Po czym poznaję, że przechodzę z mobilizacji do zamrożenia?

Po czym poznaję, że zaczynam wracać do większego kontaktu?



Moje najważniejsze zasoby:

Osoba:	Miejsce:	Ruch:	Dźwięk:	Przedmiot:	Zdanie:
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____



Podsumowanie:

Mój najczęstszy stan pod wpływem stresu:

Mój najwcześniejszy sygnał:

Pierwsza praktyka, którą chcę wypróbować:



*Moja mapa nie musi wyglądać jak mapa innej osoby.
Regulacja jest indywidualna.*



Drabina stanów i emocji

Mój stan może się zmieniać.
Mogę nauczyć się rozpoznawać, gdzie jestem i czego potrzebuję.



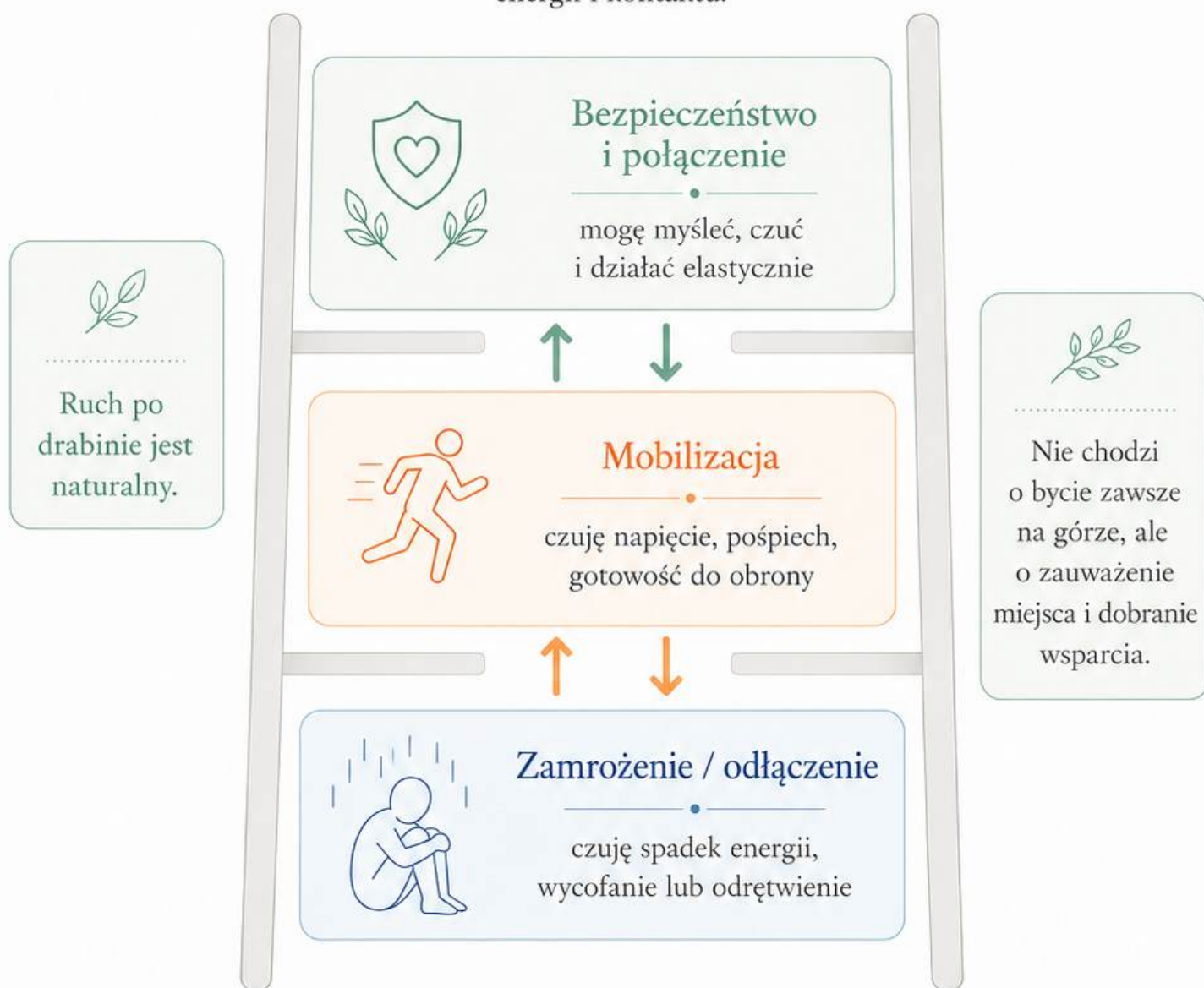
“ Drabina nie służy do oceniania.
Pomaga określić stan i dobrać wsparcie. ”





Drabina autonomiczna

Drabina autonomiczna pokazuje, jak autonomiczny układ nerwowy przemieszcza się między stanami w zależności od poziomu bezpieczeństwa, energii i kontaktu.



Najczęściej zauważam, że przesuвам się po drabinie, gdy:





Stan bezpieczeństwa i połączenia

To stan, w którym organizm czuje wystarczająco dużo bezpieczeństwa, aby odpoczywać, uczyć się, rozmawiać, czuć emocje i pozostawać w kontakcie z innymi.



Ciało:

oddech bardziej swobodny,
mięśnie mniej napięte,
twarz i głos bardziej naturalne.



Myśli:

większa elastyczność,
możliwość refleksji,
ciekawość.



Relacje:

łatwiej słuchać,
być obecnym / obecną,
prosić o wsparcie.



Przykłady codziennych sygnałów bezpieczeństwa:

- spokojny kontakt wzrokowy
- możliwość zatrzymania się
- naturalny oddech
- poczucie „jestem tutaj”



W tym stanie najłatwiej mi:



Co wzmacnia u mnie poczucie bezpieczeństwa?



Stan walki lub ucieczki

To stan mobilizacji. Organizm przygotowuje się do działania, ochrony lub uniknięcia zagrożenia. Pojawia się więcej energii, ale może też rosnać napięcie i zawężenie uwagi.



Ciało:

szybszy oddech, szybsze bicie serca, napięcie, pobudzenie.



Myśli:

pośpiech, przewidywanie zagrożenia, potrzeba kontroli.



Zachowanie:

walka, drażliwość, przerywanie, ucieczka, unikanie, impulsywność.



“

Mobilizacja nie jest zła.

Potrzebuje ukierunkowania i bezpiecznego rozładowania.

”



Po czym poznaję u siebie mobilizację?



Co pomaga mi bezpiecznie wykorzystać energię?

Stan zamrożenia i odłączenia

To stan bardzo niskiej energii lub przeciążenia, w którym organizm ogranicza działanie, zamraża reakcję albo odłącza się, gdy sytuacja wydaje się zbyt trudna.



Ciało:

ciężkość, odrętwienie, spowolnienie, mało ruchu.



Myśli:

pustka, trudność w podejmowaniu decyzji, brak słów.



Emocje / kontakt:

odcięcie, brak dostępu do emocji albo przytłumienie.



“

*Ten stan nie oznacza lenistwa ani braku motywacji.
To strategia ochronna.*

”



Jak wygląda u mnie odłączenie?

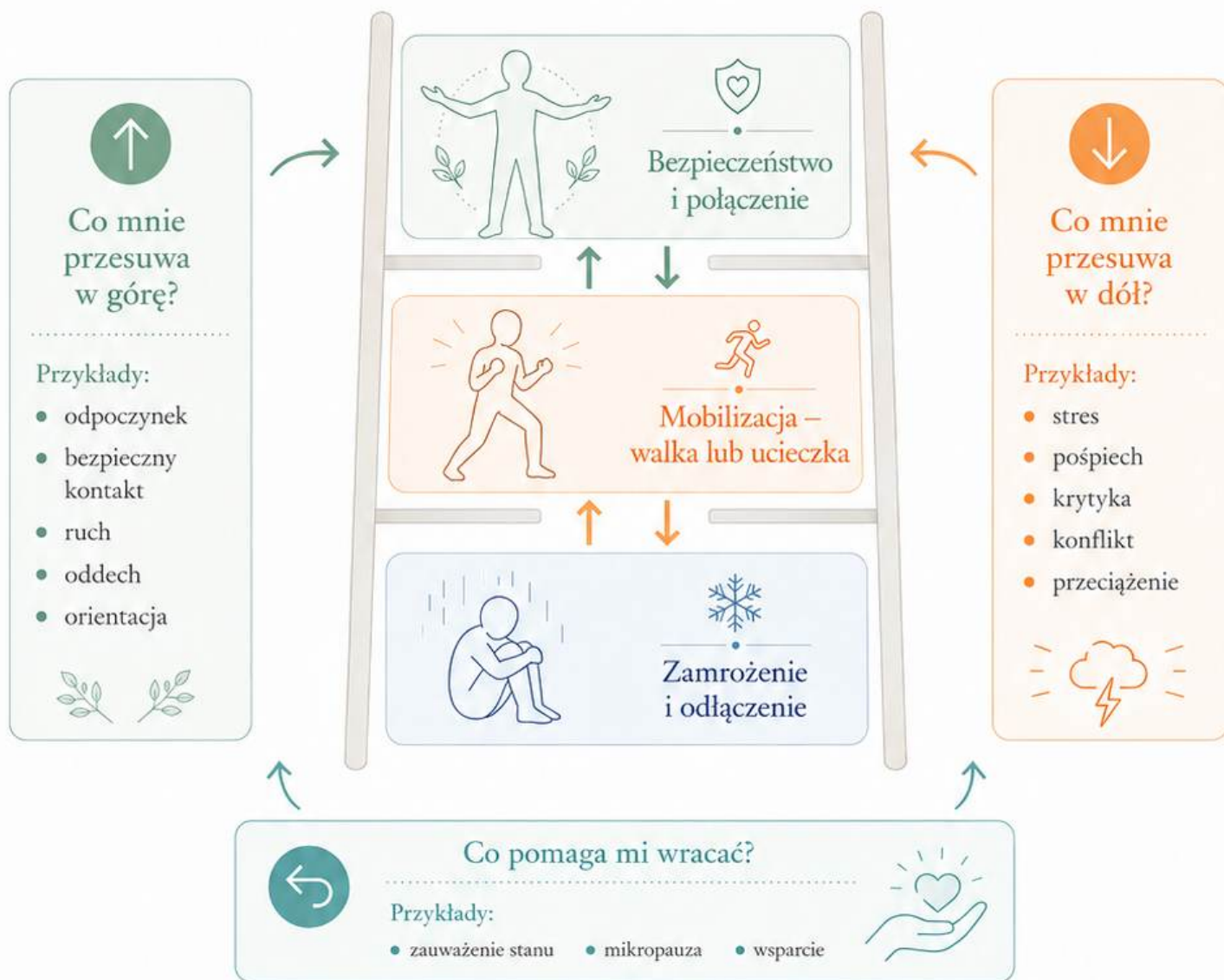


Co pomaga mi odzyskać kontakt bez presji?



Jak poruszam się po drabinie

Możesz przemieszczać się między stanami wiele razy w ciągu dnia.
Na ruch po drabinie wpływają: bodźce z otoczenia, relacje, myśli, wspomnienia,
stan ciała, sen i przeciążenie.



Najczęściej przechodzę z bezpieczeństwa do mobilizacji, gdy:

.....



Najczęściej przechodzę z mobilizacji do zamrożenia, gdy:

.....



Najłatwiej wracam, gdy:

.....



Diagram mojej drabiny emocji



**POZIOM 1 –
Bezpieczeństwo
i połączenie**



Jak czuję to w ciele? _____



Jakie emocje są najczęstsze? _____



Jakie zachowania są typowe? _____



**POZIOM 2 –
Mobilizacja**



Jak czuję to w ciele? _____



Jakie emocje są najczęstsze? _____



Jakie zachowania są typowe? _____



**POZIOM 3 –
Zamrożenie /
odłączenie**



Jak czuję to w ciele? _____



Jakie emocje są najczęstsze? _____



Jakie zachowania są typowe? _____



MOJE ZASOBY WSPIERAJĄCE REGULACJĘ



Osoba



Miejsce



Ruch



Dźwięk



Przedmiot



Karta obserwacji zmian stanu

Obserwowanie zmian stanu pomaga zauważyć wzorce i szybciej wybierać wsparcie.

	Dzień / data	
	Sytuacja	
	Stan początkowy	
	Sygnały w ciele	
	Myśli / emocje	
	Co zrobiłem / zrobiłam	
	Co pomogło?	
	Stan po praktyce	

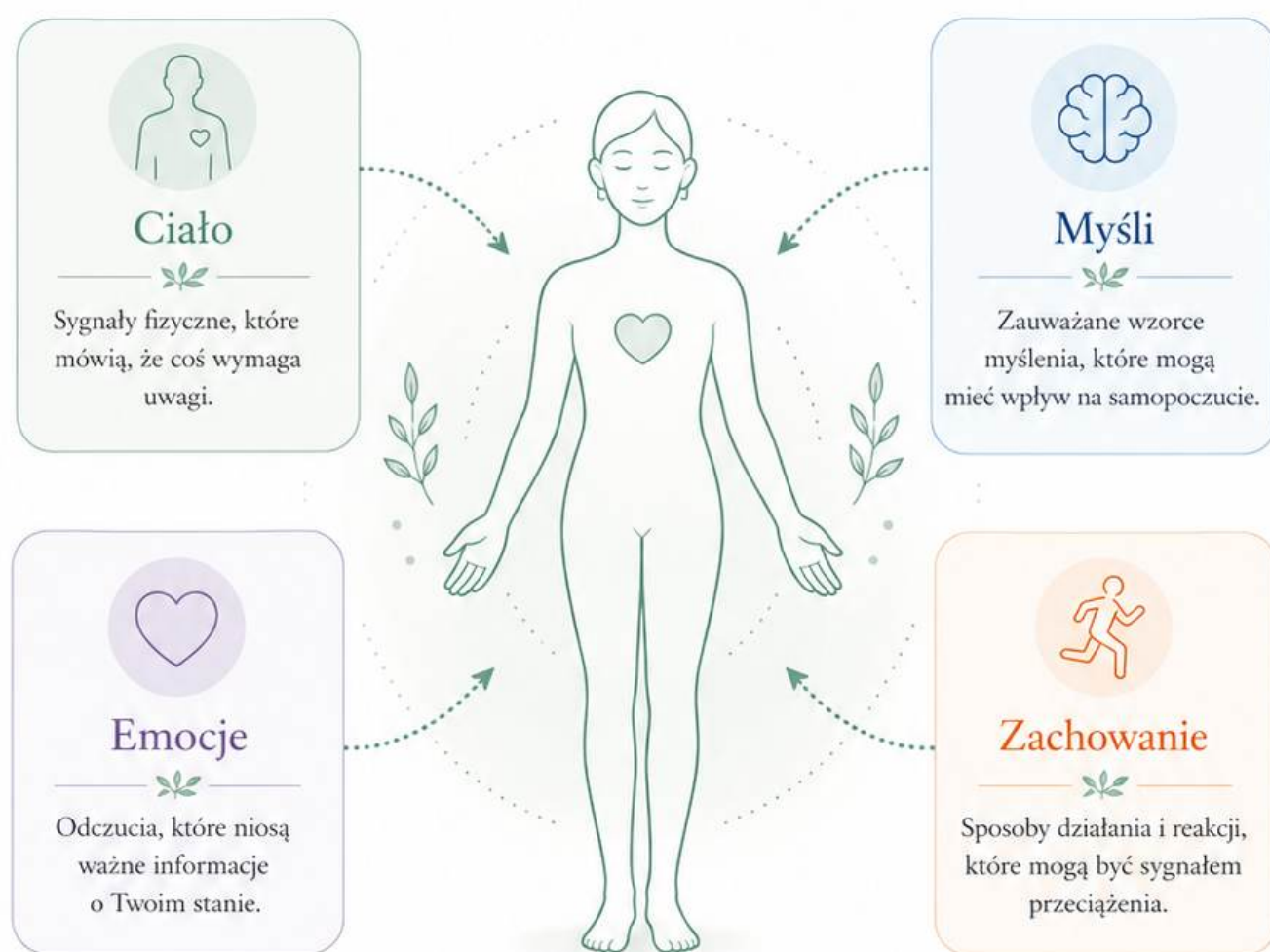
	Dzień / data	
	Sytuacja	
	Stan początkowy	
	Sygnały w ciele	
	Myśli / emocje	
	Co zrobiłem / zrobiłam	
	Co pomogło?	
	Stan po praktyce	

	Dzień / data	
	Sytuacja	
	Stan początkowy	
	Sygnały w ciele	
	Myśli / emocje	
	Co zrobiłem / zrobiłam	
	Co pomogło?	
	Stan po praktyce	

	Najczęstszy wyzwalacz:	
	Najbardziej pomocna praktyka:	

Rozpoznawanie rozregulowania

Im wcześniej zauważysz sygnały, tym łatwiej zareagujesz z większą łagodnością i wybierzesz odpowiednie wsparcie.



“

Wczesny sygnał jest zaproszeniem do wsparcia, nie do krytyki.

”





Sygnaly rozregulowania w ciele

Rozregulowanie często pojawia się najpierw w ciele.
Im szybciej zauważysz sygnały fizyczne, tym łatwiej zareagujesz.



Sygnaly mobilizacji

- napięcie szczęki lub ramion
- przyspieszony oddech
- szybsze bicie serca
- ścisk w brzuchu
- niepokój ruchowy



Sygnaly zamrożenia / odłączenia

- ciężkość
- spowolnienie
- zimno
- odrętwienie
- brak energii
- trudność w poruszaniu się



Inne możliwe sygnały

ból głowy, zmęczenie, chęć ukrycia się



W moim ciele najwcześniej pojawia się:



Najtrudniejszy sygnał do zauważenia:



Jedna łagodna reakcja wspierająca ciało:



Sygnaly rozregulowania w myślach

Rozregulowanie nie dotyczy tylko ciała i emocji – może pojawić się również w myślach i uwadze. Im szybciej zauważysz te wzorce myślowe, tym łatwiej wybierzesz odpowiednie wsparcie.



Sygnaly mobilizacji

- pośpiech w myśleniu
- przewidywanie zagrożenia
- natłok myśli
- trudność z zatrzymaniem się
- potrzeba kontroli



Sygnaly zamrożenia / odłączenia

- pustka
- trudność z podejmowaniem decyzji
- brak słów
- spowolnienie myślenia
- poczucie odcięcia



Inne możliwe sygnały

- samokrytyka
- zamartwianie się
- myślenie czarno-białe



W moich myślach najwcześniej pojawia się:



Najtrudniejsza myśl do zauważenia:



Jedna bardziej wspierająca odpowiedź na tę myśl:



Sygnaly rozregulowania w emocjach

Emocje również niosą ważne informacje o naszym stanie. Im wcześniej je zauważysz, tym łatwiej wesprzesz się w regulacji.



Sygnaly mobilizacji

- drażliwość
- lęk
- napięcie emocjonalne
- frustracja
- złość



Sygnaly zamrożenia / odłączenia

- pustka
- przytłumienie
- brak dostępu do emocji
- ciężkość
- odrętwienie



Inne możliwe sygnały

wstyd, poczucie winy, bezradność.



Najłatwiej zauważam u siebie emocję:



Najtrudniej zauważam:



Jedna łagodna reakcja, gdy pojawia się trudna emocja:



Sygnaly rozregulowania w zachowaniu

Nasze zachowanie często pokazuje, w jakim jesteśmy stanie.
Zauważanie tych sygnałów może być pomocne i łagodne – bez krytyki wobec siebie.



Sygnaly mobilizacji

- przerywanie
- pośpiech
- unikanie
- nadmierne sprawdzanie
- kontrolowanie sytuacji



Sygnaly zamrożenia / odłączenia

- wycofanie
- brak reakcji
- odsuwanie zadań
- zamieranie
- unikanie kontaktu



Inne możliwe sygnały

trudność w proszeniu o pomoc, izolowanie się, zamknięcie w sobie.



W zachowaniu najwcześniej pojawia się u mnie:



Kiedy jestem przeciążony / przeciążona, najczęściej:



Jedno małe zachowanie wspierające powrót do kontaktu:



Moje wyzwalacze i czynniki podatności

Niektóre sytuacje, słowa czy okoliczności mogą wywoływać silniejsze reakcje. Szczególnie wtedy, gdy ciało i umysł są już obciążone.



Moje wyzwalacze

- Sytuacje: _____
- Słowa: _____
- Relacje: _____
- Miejsca: _____
- Wspomnienia: _____



Czynniki podatności

- Brak snu: _____
- Głód: _____
- Przeciążenie: _____
- Konflikt: _____
- Choroba: _____
- Zbyt dużo bodźców: _____



To, co zwiększa moją podatność najbardziej:



Najczęściej reaguję silniej, gdy: _____



Najbardziej obciążający wyzwalacz: _____



Jedna rzecz, która zmniejsza moją podatność: _____



Karta analizy epizodu rozregulowania

Obserwacja epizodu z ciekawością pomaga rozpoznać wzorce i wybrać bardziej wspierające wsparcie następnym razem.



Dzień / data



Co się wydarzyło?



Co zauważyłem / zauważyłam w ciele?



Jakie myśli się pojawiły?



Jakie emocje się pojawiły?



Jakie było moje zachowanie?



Co pomogło choć trochę?



Co chcę zapamiętać na przyszłość?



Dzień / data



Co się wydarzyło?



Co zauważyłem / zauważyłam w ciele?



Jakie myśli się pojawiły?



Jakie emocje się pojawiły?



Jakie było moje zachowanie?



Co pomogło choć trochę?



Co chcę zapamiętać na przyszłość?



Dzień / data



Co się wydarzyło?



Co zauważyłem / zauważyłam w ciele?



Jakie myśli się pojawiły?



Jakie emocje się pojawiły?



Jakie było moje zachowanie?



Co pomogło choć trochę?



Co chcę zapamiętać na przyszłość?



Najczęstszy wzorzec:



Najbardziej pomocne wsparcie:

Mój najwcześniejszy sygnał ostrzegawczy

Najwcześniejszy sygnał pojawia się tuż przed tym, jak czujesz się gorzej, reagujesz gwałtowniej lub zamykasz się w sobie. Im wcześniej go zauważysz, tym wcześniej możesz zareagować – łagodniej i skuteczniej.



Ciało

Najwcześniejszy sygnał może pojawić się w ciele, np. jako napięcie, ucisk, zmęczenie lub zmiana oddechu.




Myśli

Najwcześniejszy sygnał może pojawić się w myślach, np. jako negatywne scenariusze, niepokój lub rozproszenie.



Emocje

Najwcześniejszy sygnał może pojawić się w emocjach, np. jako irytacja, smutek, lęk lub przygnębienie.



Zachowanie

Najwcześniejszy sygnał może pojawić się w zachowaniu, np. jako unikanie, wycofanie się lub większa impulsywność.

“

Wczesny sygnał jest zaproszeniem do troski, nie do krytyki.

”



1. Najwcześniej zauważam u siebie:



2. Najłatwiej pomijałem / pomijałam wcześniej:



3. Gdy zauważę ten sygnał, mogę:

Praktyki głosu, twarzy i języka

Delikatna praca z głosem, twarzą i językiem może wspierać regulację i przywracać więcej bezpieczeństwa oraz kontaktu.



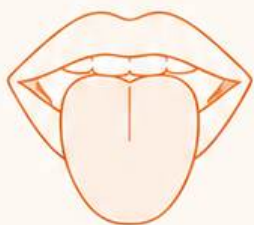
Głos

Łagodne dźwięki i wydłużony wydech pomagają uspokoić układ nerwowy.



Twarz

Rozluźnienie mięśni twarzy wspiera wyraz, relacje i wyciszenie.



Język

Świadomy język w ustach sprzyja rozluźnieniu i poczuciu więcej przestrzeni.

“

Małe sygnały z ciała mogą wspierać duże zmiany stanu.

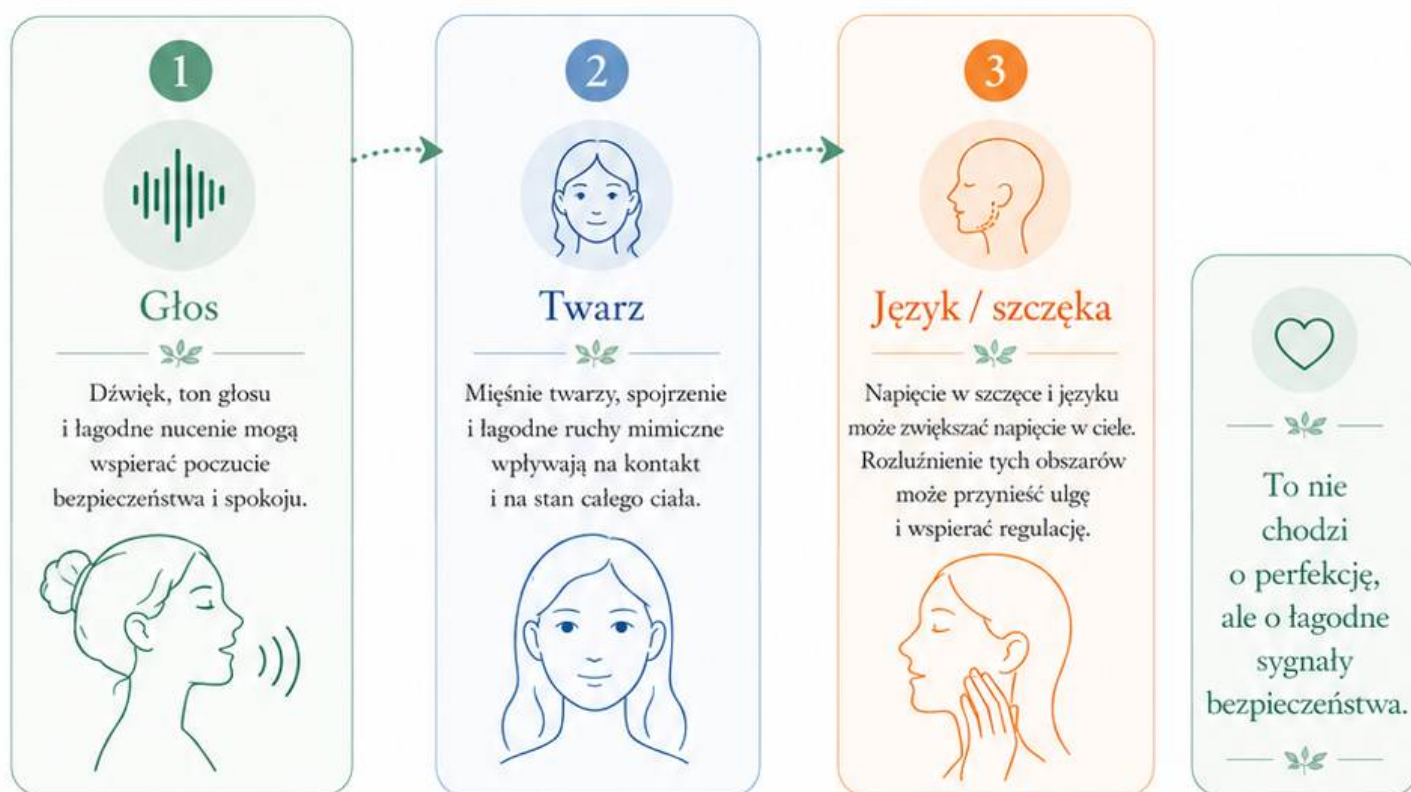
”





Dlaczego głos i twarz wpływają na stan ciała

Układ nerwowy stale odbiera sygnały z naszego głosu, wyrazu twarzy, oddechu oraz napięcia wokół ust i gardła. Te sygnały informują go, czy jesteśmy bezpieczni, czy grozi nam zagrożenie. Dzięki temu może odpowiednio dobrać reakcję i wspierać spokój w ciele.



Najbardziej zauważam u siebie napięcie w: _____



Jedna praktyka, którą chcę wypróbować: _____



Ćwiczenie: spokojne nucenie



Delikatne nucenie może przynieść wibrację,
rytm i poczucie stałości.
To prosty sposób, by uspokoić układ nerwowy.



1. Kiedy stosować



Warto sięgnąć po to ćwiczenie,
gdy czuję:

- napięcie
- pośpiech
- rozkojarzenie



2. Jak wykonać

- 1 Usiądź wygodnie w wybranej pozycji.
- 2 Rozluźnij barki i pozwól, by szczęka była miękka.
- 3 Zamknij lub zmiekczy oczy.
- 4 Na wydechu zacznij cicho nucić dźwięk „mmm” lub „nnn”.
- 5 Obserwuj wibrację w twarzy, gardle i klatce piersiowej.
- 6 Zatrzymaj się, jeśli rośnie napięcie. Odpocznij i wróć do oddechu.



3. Na co zwrócić uwagę



Tempo – powolne, spokojne, bez pośpiechu.



Oddech – długi, łagodny wydech wspiera nucenie.



Poziom napięcia – nucenie ma przynosić ulgę, nie dodatkowy wysiłek.



Kontakt z ciałem – kieruj uwagę do miejsc, w których czujesz wibrację.



Po ćwiczeniu
zauważam:



To ćwiczenie
najbardziej pomaga mi,
gdy:



Ćwiczenie: wydłużone dźwięki

Wydłużone dźwięki na wydechu mogą pomóc zwolnić ciało i wesprzeć spokojniejszy, bardziej równy oddech.



1. Kiedy stosować



- Stosuj, gdy czuję:
 - napięcie,
 - pobudzenie,
 - trudność z wyhamowaniem.



2. Jak wykonać



- 1 Usiądź wygodnie.
- 2 Weź łagodny wdech.
- 3 Na wydechu wydłuż jeden dźwięk, np. „mmm”, „ooo” albo „uuu”.
- 4 Nie zmuszaj oddechu.
- 5 Powtórz kilka razy.
- 6 Sprawdź, czy ciało choć trochę zwalnia.



3. Na co zwrócić uwagę



- Długość wydechu.
- Napięcie w gardle.
- Komfort.
- Zmiana stanu.



Po ćwiczeniu zauważam:





Ten rodzaj dźwięku najlepiej działa u mnie, gdy:





Ćwiczenie: rozluźnianie języka

Zauważ napięcie ukryte w jamie ustnej

Język może napinać się automatycznie podczas stresu. Czasami mocno naciska na podniebienie, zęby albo dno jamy ustnej, nawet jeśli nie zwracasz na to uwagi.

“

Rozluźnienie języka może być bardzo małe. Wystarczy zmniejszyć nacisk, nie trzeba osiągać pełnej swobody.

”



Napięcie:
język naciska
na podniebienie.



Pozycja neutralna:
język leży szeroko
i swobodnie.



Ruch:
język porusza się
delikatnie i swobodnie.



1. Najpierw zauważ

- ☞ Czy język naciska na podniebienie?
- ☞ Czy jego czubek dotyka zębów?
- ☞ Czy szczeka jest zaciśnięta?
- ☞ Czy usta są mocno zamknięte?
- ☞ Czy gardło wydaje się napięte?



2. Pozycja neutralna

- 1 Pozwól, aby zęby delikatnie się rozdzieliły.
- 2 Rozchyl usta tylko tak, jak jest to dla Ciebie komfortowe.
- 3 Pozwól językowi opaść szeroko i ciężej.
- 4 Nie wysuwaj go na zewnątrz.
- 5 Oddychaj naturalnie.



3a. Wariant 1 — język na dnie jamy ustnej



Pozwól językowi spocząć na dnie jamy ustnej. Zauważ jego ciężar, szerokość, temperaturę i kontakt z powierzchnią.



3b. Wariant 2 — delikatne przesunięcie



Powoli przesun język: w prawo / do środka / w lewo / do środka. Zakres ruchu powinien być mały i bez bólu.



3c. Wariant 3 — miękkie «la»



Powiedz bardzo cicho kilka razy: «la, la, la». Pozwól językowi poruszać się swobodnie, bez uderzania z siłą.



4. Przed i po



Napięcie języka

Przed: ____ / 10
Po: ____ / 10



Napięcie szczęki

Przed: ____ / 10
Po: ____ / 10



Napięcie gardła

Przed: ____ / 10
Po: ____ / 10



5. Refleksja

Najbardziej komfortowy wariant:

- | | |
|--|---|
| ☐ pozycja neutralna | ☐ miękkie «la» |
| ☐ język na dnie jamy ustnej | ☐ żaden z powyższych |
| ☐ delikatne przesunięcie | |



Po ćwiczeniu zauważam:



Nie wykonuj ruchów powodujących ból, trzaskanie szczęki, drętwienie albo trudność w oddychaniu. W przypadku przewlekłego bólu lub problemów ze stawem szczękowym skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.

Ćwiczenie: łagodne ruchy twarzy

Przywróć twarzy odrobinę ruchu i elastyczności

Pod wpływem stresu twarz może stać się napięta, nieruchoma albo bardzo ekspresyjna. Delikatny ruch pomaga zauważyć różnicę między napięciem a większą swobodą.



1. Przygotowanie

- 1 Usiądź lub stań wygodnie.
- 2 Trzymaj oczy otwarte.
- 3 Spójrz na jeden neutralny punkt.
- 4 Nie próbuj wyglądać w określony sposób.

1



Ruch 1 — Czoło

Powoli unieś brwi do góry, zatrzymaj, pozwól im opaść. Powtórz dwa razy.

2



Ruch 2 — Oczy

Spójrz powoli w prawo / do środka / w lewo / do środka. Nie poruszaj głową gwałtownie.

3



Ruch 3 — Policzki

Delikatnie unieś policzki tak, jak przy bardzo subtelnym półśmiechu, a potem wróć do neutralnego. Nie wymuszaj radości.

4



Ruch 4 — Usta

Ułóż usta w delikatne „o”, a potem rozluźnij je. Powtórz dwa razy.

5



Ruch 5 — Szczeka

Pozwól, by dolna szczeka opadła minimalnie, a potem wróć do neutralnego. Nie otwieraj szeroko.

6



Ruch 6 — Cała twarz

Zauważ: czoło, oczy, policzki, usta, szczękę. Który obszar może zmięknąć choć odrobinę?



Przed i po

Napięcie twarzy przed _____ / 10
 Napięcie twarzy po _____ / 10
 Kontakt z otoczeniem przed _____ / 10
 Kontakt z otoczeniem po _____ / 10



Refleksja

Najłatwiejszy ruch: _____
 Najmniej komfortowy ruch: _____
 Co zauważyłem lub zauważyłam? _____

“

*Nie chodzi o zmianę emocji.
 Chodzi o przywrócenie twarzy odrobiny wyboru i ruchu.*

”





Sekwencja głosowo-twarzowa

Połącz orientację, twarz, język i dźwięk w jednej krótkiej praktyce

Ta sekwencja trwa od dwóch do pięciu minut. Nie musisz wykonywać wszystkich kroków. Możesz zatrzymać się po każdym etapie i sprawdzić swój stan.



Wariant skrócony

1. Zauważam podparcie.
2. Rozluźniam język.
3. Nucę dwa razy.
4. Sprawdzam efekt.

Mój osobisty wariant

Krok, od którego chcę zacząć:

Krok, który pomijam:

Najbardziej pomocny dźwięk:

“

Dobra sekwencja to taka, którą możesz dopasować, skrócić albo przerwać.

”

Rejestr reakcji na praktyki głosowe

Sprawdź, które dźwięki i ruchy są dla Ciebie najbardziej pomocne.



DATA: _____



GODZINA: _____



MÓJ STAN PRZED PRAKTYKĄ:

☐ bezpieczeństwo
i połączenie

☐ mobilizacja

☐ zamrożenie
lub odłączenie

☐ stan
mieszany

☐ trudno
określić



1. Wybrana praktyka

- ☐ nucenie
- ☐ wydłużony dźwięk
- ☐ rozluźnianie języka
- ☐ ruchy twarzy
- ☐ pełna sekwencja
- ☐ inna: _____



2. Czas praktyki

- ☐ mniej niż 1 minuta
- ☐ 1–2 minuty
- ☐ 3–5 minut
- ☐ więcej niż 5 minut



3. Stan przed

- pobudzenie
- napięcie twarzy
- napięcie szczęki
- napięcie gardła
- kontakt z ciałem
- kontakt z otoczeniem

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○



4. Wybrany dźwięk

- ☐ mmm
- ☐ aaa
- ☐ ooo
- ☐ uuu
- ☐ inny: _____
- ☐ nie używałem lub
nie używałam dźwięku



5. Odczucie podczas praktyki

- ☐ przyjemne
- ☐ neutralne
- ☐ lekko dziwne, ale możliwe
- ☐ zbyt intensywne
- ☐ niekomfortowe
- ☐ trudno określić



6. Gdzie czułem lub czułam wibrację?

- ☐ wargi
- ☐ nos
- ☐ policzki
- ☐ gardło
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ inne: _____
- ☐ nie zauważyłem lub
nie zauważyłam wibracji



7. Stan po

- pobudzenie
- napięcie twarzy
- napięcie szczęki
- napięcie gardła
- kontakt z ciałem
- kontakt z otoczeniem

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○
0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○



8. Efekt

- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej energii
- ☐ mniej energii
- ☐ większy kontakt
- ☐ większy spokój
- ☐ brak wyraźnej zmiany
- ☐ większy dyskomfort



9. Co pomogło najbardziej?



10. Co chcę zmienić następnym razem?

- ☐ mniejsza głośność
- ☐ krótszy dźwięk
- ☐ mniej powtórzeń
- ☐ inna pozycja ciała
- ☐ otwarte oczy
- ☐ pominięcie jednego kroku
- ☐ inna zmiana: _____



Porównanie po kilku próbach

Najbardziej pomocna praktyka: _____

Najbardziej komfortowy dźwięk: _____

Najlepszy czas trwania: _____

Stan, w którym praktyka pomaga najbardziej: _____

Świadomość sensoryczna i zasoby somatyczne

Zmysły pomagają organizmowi sprawdzić, gdzie jestem i co dzieje się teraz.





Orientacja w otoczeniu

Pomóż ciału zauważyć, gdzie znajduje się teraz

Orientacja polega na spokojnym zauważaniu otoczenia.
Pomaga układowi nerwowemu zebrać aktualne informacje
o miejscu, przestrzeni i dostępnych zasobach.



Przygotowanie

- 1 Trzymaj oczy otwarte.
- 2 Nie wpatruj się z wysiłkiem.
- 3 Pozwól, by głowa poruszała się powoli w zakresie komfortu.
- 4 Możesz przerwać w dowolnym momencie.



Krok 1 — Kolory

- ☐ jeden jasny kolor
- ☐ jeden ciemny kolor
- ☐ jeden kolor neutralny



Krok 2 — Kształty

- ☐ coś okrągłego
- ☐ coś prostokątnego
- ☐ coś o nieregularnym kształcie



Krok 3 — Odległość

- ☐ coś blisko
- ☐ coś w średniej odległości
- ☐ coś daleko



Krok 4 — Kierunki

- ☐ przed siebie
- ☐ w prawo
- ☐ w lewo
- ☐ lekko w górę
- ☐ lekko w dół



Krok 5 — Zasób

- ☐ spokojny
- ☐ znajomy
- ☐ stabilny
- ☐ przyjemny
- ☐ neutralny

Mój wybrany element: _____



Krok 6 — Sprawdzenie

- ☐ szersze pole widzenia
- ☐ większy kontakt z otoczeniem
- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej energii
- ☐ brak wyraźnej zmiany
- ☐ większy dyskomfort



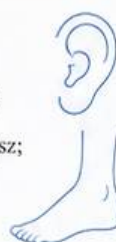
Przed i po



Wariant skrócony

Nazwij:

- trzy rzeczy, które widzisz;
- dwa dźwięki, które słyszysz;
- jeden punkt podparcia.



“

*Orientacja nie wymaga
znalezienia idealnie
bezpiecznego miejsca.
Wystarczy zauważyć
jeden neutralny element.*



”



Pięć zmysłów jako wsparcie regulacji

Wybierz bodziec, który pomaga wrócić do terażniejszości

Zmysły przekazują układowi nerwowemu informacje o otoczeniu.

Bodziec wspierający powinien być: przewidywalny, wystarczająco łagodny, możliwy do przerywania, dopasowany do aktualnego stanu.



Wzrok

- spokojny kolor
- światło dzienne
- uporządkowana przestrzeń
- widok natury
- znany przedmiot

Mój wspierający bodziec wzrokowy:



Słuch

- cichy głos
- spokojna muzyka
- jednostajny dźwięk
- odgłos natury
- cisza

Mój wspierający dźwięk:



Dotyk

- miękki materiał
- cięższy koc
- gładki przedmiot
- ciepły kubek
- nacisk stóp na podłogę

Mój wspierający dotyk:



Węch

- świeże powietrze
- neutralny zapach
- znany kosmetyk
- zapach herbaty
- brak dodatkowych zapachów

Mój wspierający zapach:



Smak

- woda
- ciepły napój
- neutralny smak
- coś chrupiącego
- coś miękkiego

Mój wspierający smak:



To, co uspokaja jedną osobę, może przeciążać inną.

W stanie mobilizacji możesz potrzebować mniej bodźców.

W stanie odłączenia możesz potrzebować łagodnego, wyraźniejszego bodźca.

Ćwiczenie wyboru



Najbardziej pomocny zmysł: ☐ wzrok ☐ słuch ☐ dotyk ☐ węch ☐ smak

Bodziec, którego chcę unikać podczas rozregulowania: _____



„Najlepszy bodziec to nie zawsze ten najbardziej przyjemny. Czasem najbardziej pomocny jest bodziec neutralny.”



Punkty podparcia i kontakt z podłożem

Zauważ, co fizycznie utrzymuje ciężar ciała

Podparcie to miejsce, w którym ciało styka się z powierzchnią. Zauważenie podparcia może pomóc przenieść uwagę z chaosu myśli na konkretną informację sensoryczną.

1 W pozycji siedzącej



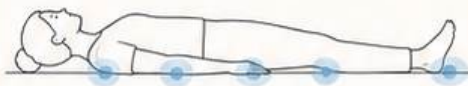
- ☐ stopy na podłodze
- ☐ uda na krześle
- ☐ plecy na oparciu
- ☐ dłonie na udach
- ☐ inne podparcie: _____

2 W pozycji stojącej



- ☐ pięty
- ☐ śródstopie
- ☐ palce stóp
- ☐ rozłożenie ciężaru
- ☐ kontakt obuwia z podłożem

3 W pozycji leżącej



- ☐ tył głowy
- ☐ barki
- ☐ plecy
- ☐ biodra
- ☐ nogi
- ☐ stopy



Ćwiczenie krok po kroku

- 1 Wybierz jeden punkt podparcia z powyższych list.
- 2 Zauważ temperaturę w tym miejscu.
- 3 Zauważ nacisk – delikatny czy silniejszy.
- 4 Sprawdź, czy powierzchnia jest twarda, miękka czy neutralna.
- 5 Nie próbuj niczego zmieniać.
- 6 Po chwili wybierz drugi punkt podparcia.



Dodaj delikatny nacisk

- Delikatnie dociśnij stopy do podłoża przez 2 sekundy.
- Puść.
- Zauważ różnicę.
- Powtórz maksymalnie 3 razy, jeśli jest to dla Ciebie komfortowe.



Przed i po

Kontakt z ciałem przed / po

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pobudzenie przed / po

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Najłatwiej zauważam:

Najbardziej neutralna powierzchnia:



Wariant przy odłączeniu

Pozostaw oczy otwarte.
Powiedz na głos lub w myślach:
«Krzesło mnie utrzymuje».
«Podłoga znajduje się pod moimi stopami».

“

*Nie muszę czuć całego ciała.
Mogę zaznać od jednego
miejsca kontaktu.*

”



Bezpieczny ruch i mikroruch

Dopasuj wielkość ruchu do aktualnego poziomu energii

Ruch może pomagać układowi nerwowemu wykorzystać energię, odzyskać kontakt albo zakończyć reakcję ochronną. Wielkość ruchu powinna być dopasowana do stanu.



Więcej energii — większy bezpieczny ruch

- ☐ spokojny marsz
- ☐ potrząsanie dłońmi
- ☐ nacisk dłoni na ścianę
- ☐ rozciąganie ramion
- ☐ rytmiczne poruszanie nogami
- ☐ energiczniejsze, ale kontrolowane kroki

Ćwiczenie nacisku na ścianę

- 1 Stań stabilnie.
- 2 Połóż dłonie na ścianie na wysokości ramion.
- 3 Delikatnie naciśnij ścianę przez 3 sekundy.
- 4 Zmniejsz nacisk.
- 5 Zauważ dłonie, ramiona i stopy.
- 6 Powtórz maks. 3 razy.

Intensywność
ruchu



0 = bardzo mało
a 10 = bardzo dużo



Mniej energii — mikroruch

- ☐ poruszenie jednym palcem
- ☐ dociśnięcie kciuka do palca wskazującego
- ☐ delikatne poruszenie stopą
- ☐ powolne obrócenie głowy o kilka centymetrów
- ☐ uniesienie i opuszczenie barków
- ☐ przesunięcie dłoni po materiale

Ćwiczenie mikroruchu

- 1 Wybierz najmniejszy możliwy ruch.
- 2 Wykonaj go raz.
- 3 Zatrzymaj się.
- 4 Sprawdź, czy chcesz powtórzyć.
- 5 Nie zwiększaj zakresu bez potrzeby.



Gdy nie wiem, czego potrzebuję

Zacznij od ruchu o intensywności 2 na 10.

- | | |
|---|---|
| ☐ chcę trochę więcej ruchu | ☐ potrzebuję mniej |
| ☐ ten poziom wystarcza | ☐ chcę się zatrzymać |



Rejestr

Mój stan przed: ☐ mobilizacja ☐ zamrożenie ☐ stan mieszany ☐ trudno określić

Wybrany ruch: _____

Intensywność ruchu: ____ / 10

- Efekt po wykonaniu:
- | | | |
|---|---|--|
| ☐ mniej napięcia | ☐ więcej energii | ☐ większy kontakt |
| ☐ brak zmiany | ☐ większy dyskomfort | |



“

*Najbardziej regulujący ruch nie musi być duży.
Musi być możliwy, bezpieczny i dopasowany.*

”

Przedmioty wspierające poczucie bezpieczeństwa

Stwórz osobisty zestaw neutralnych i wspierających przedmiotów

Wspierający przedmiot może przypominać o teraźniejszości, dostarczać przewidywalnego bodźca albo pomagać w orientacji.

Nie musi być wyjątkowy ani symboliczny. Ważne, aby był dostępny i wystarczająco komfortowy.



Przedmioty dotykowe

- ☐ miękki materiał
- ☐ gładki kamień
- ☐ piłeczka
- ☐ mały koc
- ☐ poduszka
- ☐ drewniany przedmiot
- ☐ inny: _____



Przedmioty wzrokowe

- ☐ zdjęcie spokojnego miejsca
- ☐ karta z prostym zdaniem
- ☐ mały obraz
- ☐ przedmiot w ulubionym kolorze
- ☐ lampka
- ☐ inny: _____



Przedmioty dźwiękowe

- ☐ hagrańie spokojnego głosu
- ☐ muzyka
- ☐ słuchawki ograniczające hałas
- ☐ mały instrument
- ☐ nagranie natury
- ☐ inny: _____



Przedmioty praktyczne

- ☐ butelka wody
- ☐ notatnik
- ☐ chusteczka
- ☐ okulary przeciwsłoneczne
- ☐ zatyczki do uszu
- ☐ wygodna warstwa ubrania
- ☐ inny: _____

Pytania wyboru

- ☐ łatwo dostępny
- ☐ bezpieczny
- ☐ dyskretny
- ☐ możliwy do użycia w różnych miejscach
- ☐ łatwy do przerwania
- ☐ wystarczająco neutralny



Mój zestaw domowy

- _____
- _____
- _____



Mój zestaw podręczny

- _____
- _____
- _____



Moja karta przypominająca

Gdy zauważę _____,
sięgnę po _____
i użyję go przez _____.



Jeżeli przedmiot wywołuje trudne wspomnienie, przeciążenie albo silny dyskomfort, nie używaj go jako narzędzia regulacyjnego.



Dobry zasób jest dostępny wtedy, gdy go potrzebuję, a nie tylko wtedy, gdy jestem spokojny lub spokojna.





Moje sensoryczne zasoby

Zbuduj osobistą mapę bodźców wspierających regulację

Nie każdy bodziec działa tak samo w każdym stanie.

Ta karta pomoże Ci odróżnić zasoby od bodźców, które zwiększają napięcie lub odłączenie.

 WZROK	Bodźce wspierające:	Bodźce neutralne:	Bodźce przeciążające:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

 SŁUCH	Bodźce wspierające:	Bodźce neutralne:	Bodźce przeciążające:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

 DOTYK	Bodźce wspierające:	Bodźce neutralne:	Bodźce przeciążające:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

 WĘCH	Bodźce wspierające:	Bodźce neutralne:	Bodźce przeciążające:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

 SMAK	Bodźce wspierające:	Bodźce neutralne:	Bodźce przeciążające:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

MOJE ZASOBY W ZALEŻNOŚCI OD STANU:

Gdy jestem w mobilizacji, pomaga mi: _____

Gdy jestem w zamrożeniu lub odłączeniu, pomaga mi: _____

Gdy czuję większe bezpieczeństwo, chcę wzmacniać: _____

MÓJ NAJŁATWIEJ DOSTĘPNY ZASÓB:

W domu: _____

W pracy lub szkole: _____

W podróży: _____

W kontakcie z innymi: _____

Moje trzy najważniejsze zasoby:

1. _____

2. _____

3. _____



Sygnal ostrzegawczy:

Jeżeli bodziec powoduje: ☐ wzrost napięcia,
☐ zawroty głowy, ☐ większe odłączenie, ☐ ból,
☐ panikę, ☐ silną potrzebę ucieczki,
 przerywam i wybieram bardziej neutralną opcję.

“

Zasób sensoryczny powinien wspierać orientację i wybór, a nie wymuszać określony stan.

”





Karta wyboru praktyki somatycznej

Najpierw sprawdź stan, potem wybierz praktykę



1. MÓJ AKTUALNY STAN

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie
- ☐ mobilizacja
- ☐ zamrożenie lub odłączenie
- ☐ stan mieszany
- ☐ trudno określić



2. POZIOM ENERGII

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mój poziom: _____ / 10



3. POZIOM NAPIĘCIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mój poziom: _____ / 10



4. KONTAKT Z CIAŁEM

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mój poziom: _____ / 10



5. KONTAKT Z OTOCZENIEM

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mój poziom: _____ / 10

STAN



POTRZEBA



PRAKTYKA



EFEKT



6. CZEGO POTRZEBUJĘ NAJBARDZIEJ?

- ☐ zmniejszyć napięcie
- ☐ zwiększyć energię
- ☐ odzyskać kontakt
- ☐ ograniczyć bodźce
- ☐ poczuć podparcie
- ☐ bezpiecznie wykorzystać energię
- ☐ obecności drugiej osoby
- ☐ trudno określić

7. WYBIERAM JEDNĄ PRAKTYKĘ



ORIENTACJA:

- ☐ zauważam trzy kolory
- ☐ znajduję neutralny przedmiot
- ☐ patrzę w kilku kierunkach



PODPARCIE:

- ☐ czuję stopy
- ☐ zauważam krzesło
- ☐ delikatnie naciskam dłonie



RUCH:

- ☐ spokojny marsz
- ☐ nacisk na ścianę
- ☐ poruszenie jednym palcem
- ☐ delikatny ruch barków



DŹWIĘK:

- ☐ nucenie
- ☐ łagodna samogłoska
- ☐ słuchanie neutralnego dźwięku



SENSORYCZNE WSPARCIE:

- ☐ miękki przedmiot
- ☐ ciepły lub chłodny neutralny przedmiot
- ☐ woda
- ☐ ograniczenie hałasu
- ☐ spokojny obraz



8. CZAS PRAKTYKI

- ☐ mniej niż 1 minuta
- ☐ 1–2 minuty
- ☐ 3–5 minut
- ☐ bez ustalonego czasu, z możliwością przerwania



9. EFEKT

Po praktyce zauważam:

- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej energii
- ☐ większy kontakt
- ☐ większe bezpieczeństwo
- ☐ brak wyraźnej zmiany
- ☐ większy dyskomfort



10. CZY CHCĘ KONTYNUOWAĆ?

- ☐ Tak, w tej samej formie.
- ☐ Tak, ale krócej.
- ☐ Tak, ale łagodniej.
- ☐ Nie, wybieram inną praktykę.
- ☐ Zatrzymuję się.

Mój wniosek: 

Najbardziej pomocne było: _____

Następnym razem chcę: _____



Nie wybieram praktyki dlatego, że jest popularna.
Wybieram ją dlatego, że pasuje do mojego stanu.





MODUŁ 6

Oddech, skanowanie ciała i uważność

Uważność nie polega na zmuszaniu się do spokoju.
Polega na zauważaniu tego, co jest obecne,
z większą łagodnością i wyborem.



Oddech



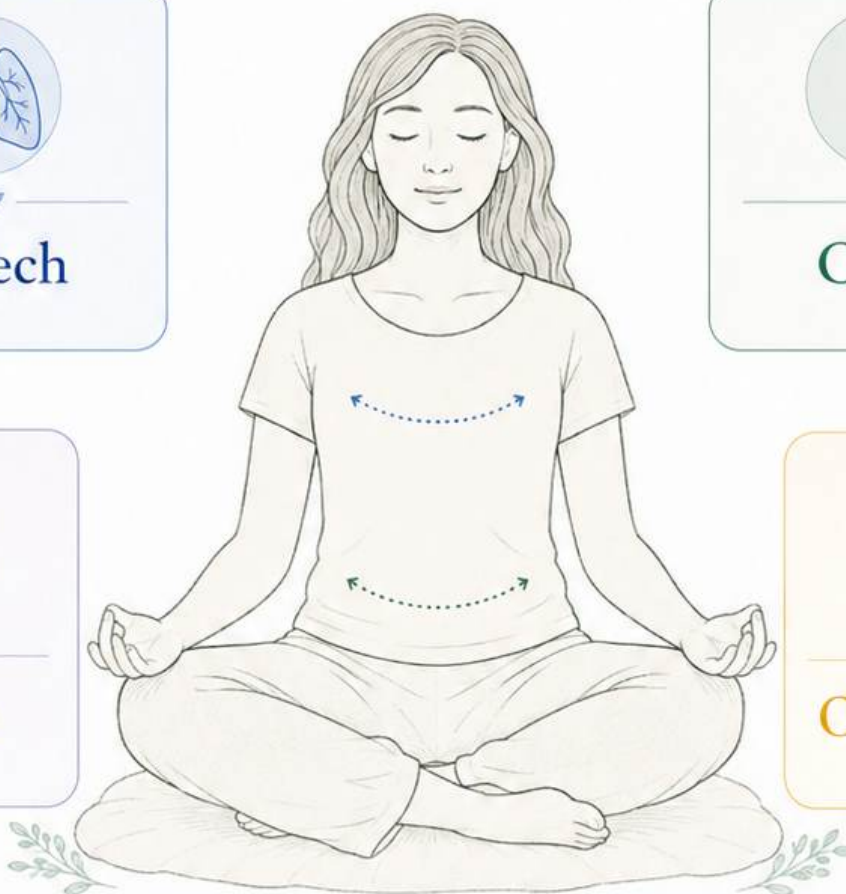
Ciało



Emocje



Obserwacja



Możesz pozostawić oczy otwarte,
skrócić praktykę albo zatrzymać ją
w dowolnym momencie.





Jak obserwować oddech bez presji

Zauważ oddech, zanim spróbujesz go zmieniać

Oddech zmienia się razem ze stanem układu nerwowego. Może stać się szybki, płytki, nieregularny, cichy albo prawie niezauważalny. Pierwszym krokiem nie musi być jego zmiana. Możesz zacząć od obserwacji.



PRZYGOTOWANIE:

1. Przyjmij możliwie wygodną pozycję.
2. Pozostaw oczy otwarte lub przymknięte.
3. Nie rób specjalnie głębokiego wdechu.
4. Zauważ, że oddech już się dzieje.



KROK 1 — MIEJSCE RUCHU:

Gdzie najłatwiej zauważasz oddech?

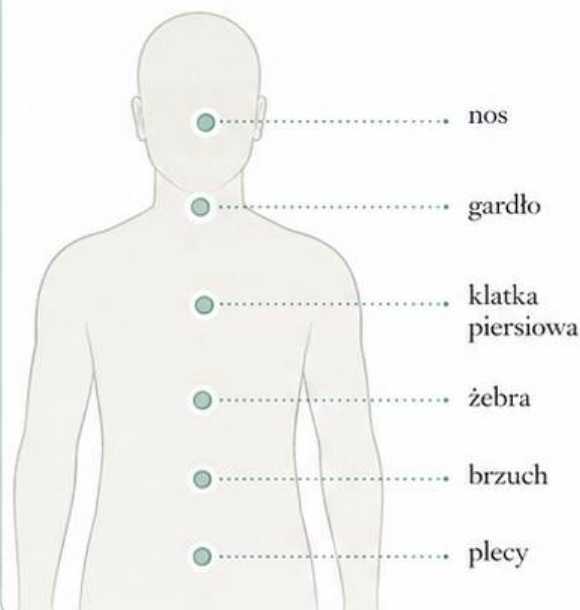
- ☐ nos
- ☐ gardło
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ żebra
- ☐ brzuch
- ☐ plecy
- ☐ trudno określić



KROK 2 — TEMPO:

- ☐ szybki
- ☐ umiarkowany
- ☐ wolny
- ☐ nieregularny
- ☐ trudno określić

GDZIE MOŻESZ ZAUWAŻAĆ ODDECH?



KROK 3 — GŁĘBOKOŚĆ:

- ☐ płytki
- ☐ średni
- ☐ głębszy
- ☐ zmienny
- ☐ trudno określić



KROK 4 — KOMFORT:

- ☐ przyjemne
- ☐ neutralne
- ☐ lekko niekomfortowe
- ☐ bardzo niekomfortowe



Opcjonalna zmiana:

Jeżeli oddech jest komfortowy, mogą pozwolić wydechowi stać się odrobinę dłuższym. Nie liczę na siłę. Nie przedłużam go do dyskomfortu.



KROK 5 — WYBÓR:

Jeżeli obserwacja jest komfortowa, pozostaję przy niej przez kilka oddechów. Jeżeli nie jest komfortowa:

- ☐ wracam wzrokiem do otoczenia
- ☐ zauważam stopy
- ☐ wybieram dźwięk
- ☐ przerywam ćwiczenie



PRZED I PO:

Pobudzenie przed: _____ / 10

Pobudzenie po: _____ / 10

Komfort obserwacji: _____ / 10



Moja obserwacja:



Przerwij praktykę, jeżeli pojawia się duszność, zawroty głowy, ból, panika albo większe odłączenie. Obserwacja oddechu nie jest obowiązkowa.

“

Oddech nie musi być idealny. Najpierw ma być zauważony bez oceny.

”





Rejestr oddechu

Obserwuj oddech w różnych stanach i sytuacjach

DATA: _____ GODZINA: _____ SYTUACJA: _____

1. MÓJ STAN PRZED OBSERWACJĄ

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie
- ☐ mobilizacja
- ☐ zamrożenie lub odłączenie
- ☐ stan mieszany
- ☐ trudno określić

2. GDZIE NAJŁATWIEJ CZUJĘ ODDECH?

- ☐ nos ☐ brzuch
- ☐ gardło ☐ plecy
- ☐ klatka piersiowa ☐ trudno określić
- ☐ zębra

3. TEMPO

- ☐ szybkie
- ☐ umiarkowane
- ☐ wolne
- ☐ nieregularne
- ☐ trudno określić

4. GŁĘBOKOŚĆ

- ☐ bardzo płytka
- ☐ płytka
- ☐ średnia
- ☐ głębsza
- ☐ zmienna

5. JAKOŚĆ ODDECHU

- ☐ swobodny ☐ wzdychający
- ☐ napięty ☐ prawie niezauważalny
- ☐ zatrzymywany
- ☐ przerywany ☐ inny: _____

6. KOMFORT OBSERWACJI



Mój poziom: _____ / 10

7. WYBRANA PRAKTYKA

- ☐ tylko obserwacja ☐ orientacja wzrokowa
- ☐ łagodnie dłuższy wydech ☐ przerwa bez pracy z oddechem
- ☐ nucenie
- ☐ kontakt z podłożem ☐ inna: _____

8. CZAS PRAKTYKI

- ☐ mniej niż 1 minuta
- ☐ 1–2 minuty
- ☐ 3–5 minut
- ☐ więcej niż 5 minut

9. STAN PO PRAKTYCE

Pobudzenie przed: _____ / 10
 Pobudzenie po: _____ / 10
 Napięcie przed: _____ / 10
 Napięcie po: _____ / 10
 Kontakt z ciałem przed: _____ / 10
 Kontakt z ciałem po: _____ / 10

10. EFEKT

- ☐ oddech stał się swobodniejszy ☐ pojawiło się więcej napięcia
- ☐ oddech stał się wolniejszy ☐ pojawiło się więcej kontaktu
- ☐ oddech pozostał podobny ☐ trudno określić

11. CO POMOGŁO?

12. CO ZWIĘKSZYŁO DYSKOMFORT?

Wniosek:

Najlepszy sposób pracy z oddechem dla mnie:

Stan, w którym obserwacja oddechu jest pomocna:

Stan, w którym wolę inną praktykę:



Nie każdy stan potrzebuje zmiany oddechu. Czasem najbardziej regulujące jest przeniesienie uwagi na otoczenie.



Skanowanie ciała krok po kroku

Zauważ ciało bez przymusu i bez konieczności rozluźniania

Skanowanie ciała polega na kierowaniu uwagi do kolejnych obszarów ciała.

Nie wymaga rozluźnienia, zmiany oddechu ani zamknięcia oczu.

Możesz pominąć każdy obszar, który jest zbyt intensywny.



PRZYGOTOWANIE:

1. Wybierz wygodną pozycję.
2. Pozostaw oczy otwarte lub przymknięte.
3. Zauważ jeden neutralny element otoczenia.
4. Ustal, że możesz zatrzymać ćwiczenie w dowolnym momencie.



KROK 1 — PUNKTY PODPARCIA:

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ stopy | ☐ dłonie |
| ☐ krzesło | ☐ inne podparcie |
| ☐ plecy | ☐ inny obszar: _____ |



KROK 2 — DŁONIE I RAMIONA:

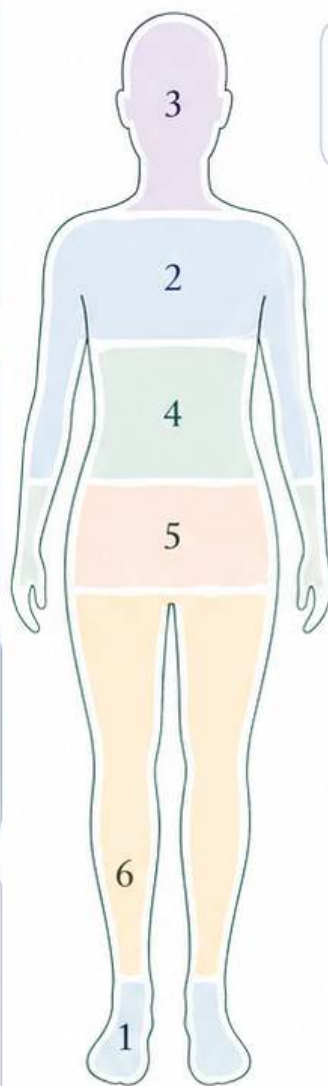
- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ temperaturę | ☐ kontakt z ubraniem |
| ☐ ciężar | ☐ brak wyraźnego odczucia |
| ☐ napięcie | |



KROK 3 — TWARZ I SZCZĘKA:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ czoło | ☐ szczękę |
| ☐ oczy | ☐ język |
| ☐ policzki | |

Nie próbuj rozluźniać na siłę.



Zauważam



Neutralne



Pomijam



KROK 4 — KLATKA PIERSIOWA I PLECY:

- | | |
|---|--|
| ☐ ruch oddechu | ☐ ciepło lub chłód |
| ☐ nacisk ubrania | ☐ brak wyraźnego odczucia |
| ☐ napięcie | |



KROK 5 — BRZUCH I MIEDNICA:

Jeżeli ten obszar jest neutralny lub wystarczająco komfortowy, zauważ:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ ruch | ☐ ciężar |
| ☐ napięcie | ☐ temperaturę |

Jeżeli nie jest komfortowy, pomini go.



KROK 6 — NOGI I STOPY:

- | | |
|---|---|
| ☐ ciężar | ☐ potrzebę ruchu |
| ☐ kontakt z podłożem | ☐ temperaturę |
| ☐ napięcie | |



KROK 7 — CAŁOŚĆ LUB JEDEN OBSZAR:

Nie musisz czuć całego ciała. Możesz zakończyć praktykę, zauważając jedno miejsce, które jest:

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ neutralne | ☐ stabilne | ☐ komfortowe | ☐ łatwe do odczuwania |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|



ZAKOŃCZENIE:

Rozejrzyj się. Nazwij jeden kolor. Porusz delikatnie dłońmi lub stopami. Sprawdź, czy chcesz wstać, przeciągnąć się albo pozostać w miejscu.



PRZED I PO:

- Kontakt z ciałem przed: _____ / 10
- Kontakt z ciałem po: _____ / 10
- Pobudzenie przed: _____ / 10
- Pobudzenie po: _____ / 10



Skanowanie ciała nie polega na odczuwaniu wszystkiego. Wystarczy zauważyć tyle, ile jest możliwe i bezpieczne.





Rejestr skanowania ciała

Zapisz, co zauważasz przed, w trakcie i po praktyce

DATA: _____

GODZINA: _____

CZAS PRAKTYKI: _____

1. MÓJ STAN PRZED

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie
- ☐ mobilizacja
- ☐ zamrożenie lub odłączenie
- ☐ stan mieszany
- ☐ trudno określić

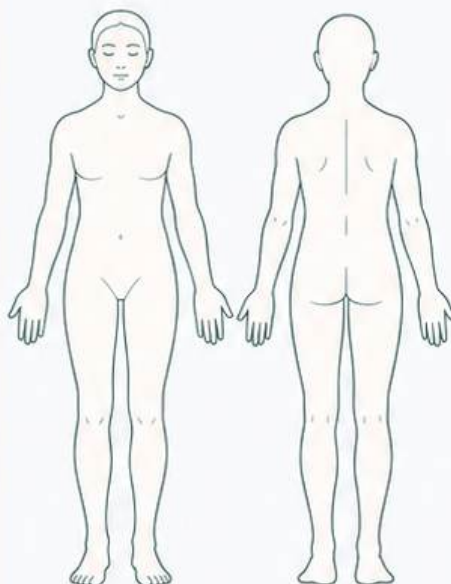
2. POZIOM POBUDZENIA PRZED

_____ / 10

3. POZIOM KONTAKTU Z CIAŁEM PRZED

_____ / 10

4. OBSZARY CIAŁA



GŁOWA I TWARZ:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

SZYJA I BARKI:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

KŁATKA PIERSIOWA I PLECY:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

BRZUCH I MIEDNICA:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

DŁONIE I RAMIONA:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

NOGI I STOPY:

Odczucie: _____

Intensywność: _____ / 10

5. JAKIE ODCZUCIA ZAUWAŻYŁEM LUB ZAUWAŻYŁAM?

- ☐ napięcie
- ☐ ciężar
- ☐ lekkość
- ☐ ciepło
- ☐ chłód
- ☐ pulsowanie
- ☐ drżenie
- ☐ odrętwienie
- ☐ ruch
- ☐ brak wyraźnego odczucia
- ☐ inne: _____

6. OBSZAR NAJBARDZIEJ NEUTRALNY

7. OBSZAR NAJBARDZIEJ INTENSYWNY

8. CZY POMIŃAŁEM LUB POMIŃĘŁAM JAKIŚ OBSZAR? ☐ Tak ☐ Nie Jeżeli tak, jaki? _____

9. STAN PO

Pobudzenie: _____ / 10

Kontakt z ciałem: _____ / 10

Kontakt z otoczeniem: _____ / 10

Poczucie bezpieczeństwa: _____ / 10

10. EFEKT

- ☐ więcej kontaktu z ciałem
- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej napięcia
- ☐ więcej energii
- ☐ mniej energii
- ☐ brak wyraźnej zmiany
- ☐ większe odłączenie

11. CO POMOGŁO?

12. CO CHCĘ ZMIENIĆ NASTĘPNYM RAZEM?

- ☐ krótszy czas
- ☐ rozpoczęcie od stóp
- ☐ otwarte oczy
- ☐ rozpoczęcie od dłoni
- ☐ mniej obszarów
- ☐ pominięcie intensywnego obszaru
- ☐ więcej orientacji
- ☐ inna zmiana: _____

“ Mogę zauważać ciało bez konieczności analizowania albo zmieniania każdego odczucia. ”





Uważność emocji

Zauważ emocję, jej intensywność i potrzebę bez natychmiastowego działania

Uważność emocji nie oznacza pozostawania w intensywnym doświadczeniu bez końca. Oznacza zauważenie emocji, sprawdzenie jej wpływu i podjęcie decyzji, czy potrzebujesz obserwacji, działania, granicy, ruchu albo wsparcia.

1



KROK 1 – NAZWIJ:

Emocja, którą zauważam: _____

Jeżeli nie znam nazwy:

- ☐ przyjemna ☐ nieprzyjemna ☐ neutralna
☐ mieszana ☐ trudno określić

2



KROK 2 – OCENŲ INTENSYWNOŚĆ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność: _____ / 10

3



KROK 3 – ZAUWAŹ CIAŁO:

Gdzie odczuwam tę emocję? _____

Jakie jest odczucie?

- ☐ napięcie ☐ ciepło ☐ chłód ☐ ciężar ☐ lekkość
☐ ruch ☐ drżenie ☐ odrętwienie ☐ inne: _____

4



KROK 4 – ZAUWAŹ MYŚL:

Myśl towarzysząca emocji: _____

- Czy jest to: ☐ fakt ☐ interpretacja ☐ przewidywanie ☐ wspomnienie
☐ automatyczny komunikat ochronny?

5



KROK 5 – ZAUWAŹ IMPULS:

Mam ochotę:

- ☐ walczyć ☐ uciekać ☐ wycofać się ☐ zamarznąć ☐ szukać kontaktu
☐ płakać ☐ mówić ☐ działać ☐ nie robić ☐ inaczej: _____

6



KROK 6 – SPRAWDŹ POTRZEBĘ:

Ta emocja może wskazywać potrzebę:

- ☐ bezpieczeństwa ☐ granicy ☐ odpoczynku ☐ wsparcia ☐ informacji
☐ ruchu ☐ czasu ☐ uznania ☐ innej potrzeby: _____

7



KROK 7 – WYBIERZ ODPOWIEDŹ:

Teraz najbardziej pomocne będzie:

- ☐ pozostać przy obserwacji ☐ wykonać ruch ☐ zapisać myśl ☐ postawić granicę
☐ poprosić o wsparcie ☐ odpocząć ☐ ograniczyć bodźce
☐ skorzystać z profesjonalnej pomocy ☐ inne: _____



Zdanie uważności:

Zauważam _____. Czuję ją jako _____.

Nie muszę działać automatycznie. Mogę wybrać _____.

“

Emocja może być silna i jednocześnie pozostawać informacją, a nie poleceniem.

”





Refleksja po trudnym doświadczeniu

Przyjrzyj się temu, co się wydarzyło, dopiero gdy masz wystarczająco dużo stabilności

Zanim rozpoczniesz refleksję, sprawdź swój stan. Jeżeli nadal odczuwasz bardzo wysokie pobudzenie, silne odłączenie albo brak bezpieczeństwa, najpierw wybierz prostą praktykę regulacyjną lub odpowiednie wsparcie.



SPRAWDZENIE GOTOWOŚCI:

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój poziom kontaktu z otoczeniem: _____ / 10

Czy czuję wystarczającą stabilność do krótkiej refleksji?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Tylko częściowo

1 CO SIĘ WYDARZYŁO?

Opisz krótko, bez analizowania każdego szczegółu:

2 JAKI BYŁ MÓJ STAN?

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie
- ☐ mobilizacja
- ☐ zamrożenie
- ☐ odłączenie
- ☐ stan mieszany
- ☐ trudno określić

3 CO ZAUWAŻYŁEM LUB ZAUWAŻYŁAM W CIELE?

4 JAKIE EMOCJE SIĘ POJAWIŁY?

Intensywność: _____ / 10

5 JAKIE MYŚLI SIĘ POJAWIŁY?

6 JAKI IMPULS SIĘ POJAWIŁ?

7 CO ZROBIŁEM LUB ZROBIŁAM?

8 CO PRÓBOWAŁO MNIE OCHRONIĆ?

9 CO POMOGŁO CHOĆ TROCHĘ?

10 CZEGO POTRZEBOWAŁEM LUB POTRZEBOWAŁAM?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ bezpieczeństwa | ☐ ruchu |
| ☐ granicy | ☐ odpoczynku |
| ☐ czasu | ☐ obecności |
| ☐ informacji | ☐ przestrzeni |
| ☐ czegoś innego: _____ | |

11 CO MOGĘ ZROBIĆ TERAZ?

- | | |
|---|---|
| ☐ odpocząć | ☐ zapisać kolejny krok |
| ☐ napić się wody | ☐ ograniczyć bodźce |
| ☐ wykonać praktykę somatyczną | ☐ skorzystać ze specjalistycznego wsparcia |
| ☐ porozmawiać z bezpieczną osobą | ☐ inne: _____ |

12 CZEGO UCZĘ SIĘ O SOBIE?



Zrobiłem lub zrobiłam tyle, ile było możliwe w tamtym stanie.
Teraz mogę wybrać jeden wspierający krok.



Refleksja jest pomocna tylko wtedy, gdy nie zamienia się w ponowne przeciążenie.



Karta codziennej praktyki uważności

Krótką codzienną obserwacją stanu, ciała i potrzeb



DATA: _____

PORA DNIA: ☐ rano ☐ w ciągu dnia ☐ wieczorem ☐ po trudnej sytuacji

1. GDZIE JESTEM?

Miejsce: _____

Trzy rzeczy, które widzę:

1. _____
2. _____
3. _____

2. JAKI JEST MÓJ STAN?

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie ☐ mobilizacja
☐ zamrożenie lub odłączenie ☐ stan mieszany
☐ trudno określić

3. POZIOM ENERGII

_____ / 10

4. POZIOM NAPIĘCIA

_____ / 10

5. MÓJ ODDECH JEST:

- ☐ szybki ☐ płytki ☐ nieregularny
☐ umiarkowany ☐ swobodny ☐ trudno określić
☐ wolny



6. CO ZAUWAŻAM W CIELE?

7. JAKA EMOCJA JEST NAJBARDZIEJ OBECNA?

Intensywność: _____ / 10

8. JAKA MYŚL JEST NAJBARDZIEJ OBECNA?

9. CZEGO POTRZEBUJĘ?

- ☐ bezpieczeństwa ☐ ruchu ☐ odpoczynku ☐ kontaktu ☐ przestrzeni ☐ granicy
☐ informacji ☐ jedzenia lub wody ☐ innej potrzeby: _____

10. WYBIERAM JEDNĄ PRAKTYKĘ

- ☐ orientacja ☐ kontakt z podłożem ☐ mikroruch ☐ większy bezpieczny ruch ☐ nucenie
☐ rozluźnienie języka ☐ obserwacja oddechu ☐ krótki skan ciała ☐ kontakt z zasobem sensorycznym
☐ koregulacja ☐ inna: _____

11. CZAS PRAKTYKI

- ☐ mniej niż 1 minuta ☐ 1–2 minuty
☐ 3–5 minut ☐ tyle, ile jest komfortowe

12. CO ZAUWAŻAM PO?

Poziom energii: _____ / 10 Poziom napięcia: _____ / 10
 Kontakt z ciałem: _____ / 10 Kontakt z otoczeniem: _____ / 10

13. MÓJ NASTĘPNY KROK



Tygodniowa miniobserwacja:

Najczęściej występujący stan: _____ Najbardziej pomocna praktyka: _____ Najczęstsza potrzeba: _____

“

*Codzienna uważność nie wymaga długiej praktyki.
 Wystarczy krótko zauważyć stan i wybrać jeden wspierający krok.*

”

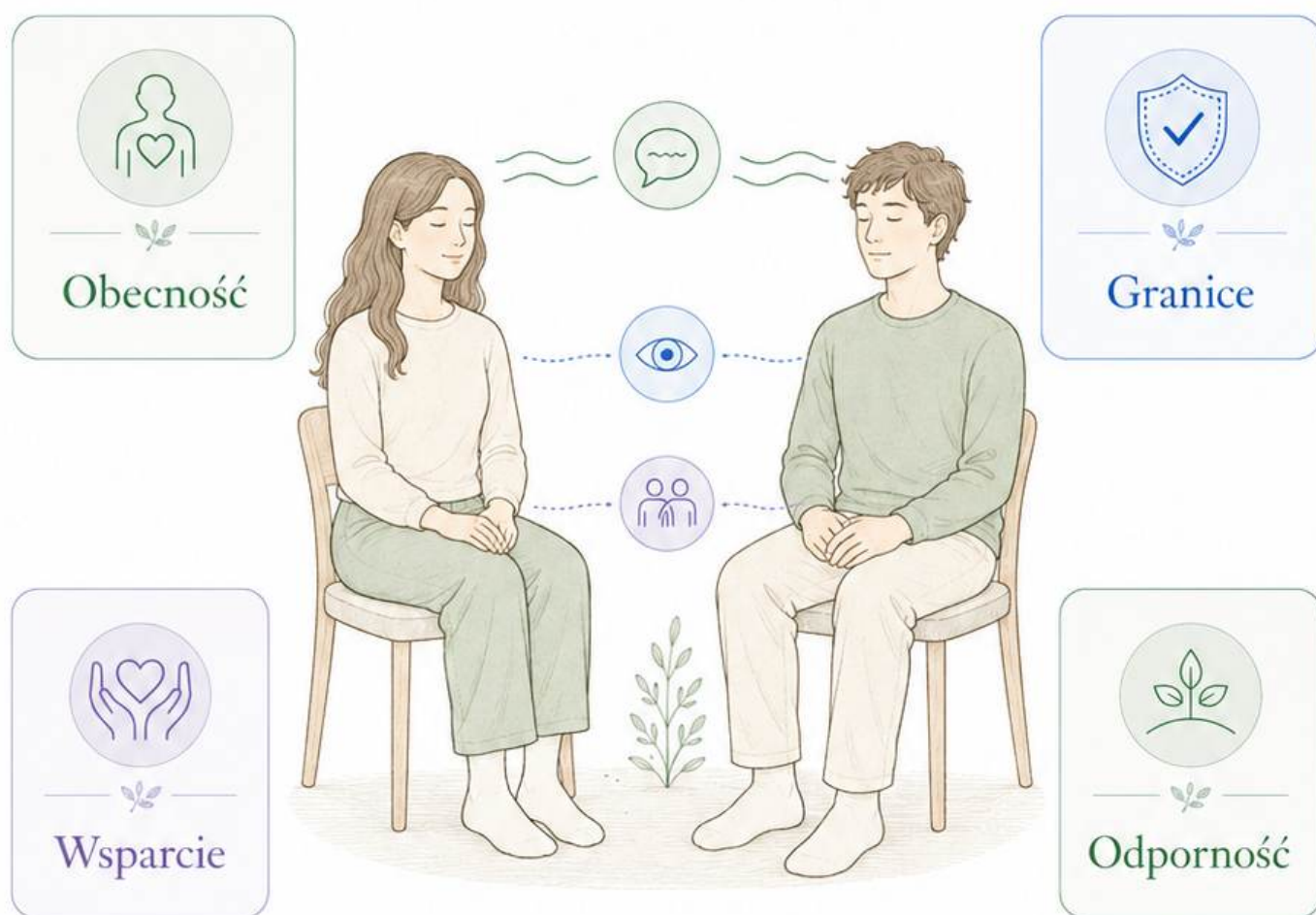




MODUŁ 7

Koregulacja i budowanie odporności

Układ nerwowy może korzystać nie tylko z własnych zasobów, lecz także z bezpiecznej, spokojnej i szanującej granice obecności drugiej osoby.



Koregulacja nie polega
na przejmowaniu kontroli nad drugą osobą.
Polega na tworzeniu warunków
większego bezpieczeństwa i wyboru.





Czym jest koregulacja

Bezpieczna obecność może wspierać powrót do większej równowagi

Koregulacja to proces, w którym obecność drugiej osoby pomaga układowi nerwowemu odzyskać więcej bezpieczeństwa, orientacji i elastyczności.

Może odbywać się poprzez:

🌿 – spokojny ton głosu, 🌿 – przewidywalne zachowanie, 🌿 – szanowanie granic, 🌿 – cierpliwość,
🌿 – odpowiednią odległość, 🌿 – jasne informacje, 🌿 – brak presji.

KOREGULACJA MOŻE WYGLĄDAĆ JAK: 🌿

- ☐ ktoś pozostaje obok bez narzucania rozmowy
- ☐ ktoś mówi wolniej i spokojniej
- ☐ ktoś przypomina, że masz wybór
- ☐ ktoś pomaga uporządkować następny krok
- ☐ ktoś pyta o zgodę przed dotykem
- ☐ ktoś pomaga ograniczyć bodźce
- ☐ ktoś słucha bez natychmiastowego doradzania

KOREGULACJA NIE OZNACZA: 🌿

- ☐ zmuszania do uspokojenia
- ☐ przejmowania decyzji
- ☐ ignorowania granic
- ☐ bagatelizowania emocji
- ☐ wymuszania kontaktu wzrokowego
- ☐ dotykania bez zgody
- ☐ rozwiązywania wszystkiego za drugą osobę



1. Obecność

Jestem dostępny lub dostępna, ale nie przytłaczam.



2. Przewidywalność

Mówię, co robię i czego można się spodziewać.



3. Wybór

Pytam, co jest pomocne, zamiast zakładać.



Zamiast:

„Uspokój się i oddychaj głęboko”.

Można powiedzieć:

„Jestem tutaj. Możemy zostać w ciszy, wyjść do spokojniejszego miejsca albo porozmawiać. Co jest teraz najbardziej możliwe?”



Gdy jestem rozregulowany lub rozregulowana, pomaga mi, gdy druga osoba:



Nie pomaga mi, gdy druga osoba:



Moja preferowana forma koregulacji:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ spokojna rozmowa | ☐ cisza i obecność | ☐ pomoc w orientacji | ☐ wspólny spacer |
| ☐ przypomnienie o zasobach | ☐ konkretna pomoc praktyczna | ☐ inne: _____ | |

“

Bezpieczne wsparcie zwiększa poczucie wyboru.
Nie odbiera go.

”



Sygnaly bezpiecznej obecności

Jak rozpoznać kontakt, który wspiera układ nerwowy?

Układ nerwowy zauważa nie tylko treść rozmowy.
Reaguje również na tempo, mimikę, odległość, przewidywalność
i sposób, w jaki druga osoba odpowiada na granice.



SYGNAŁY W GŁOSIE:

- ☐ spokojne tempo
- ☐ łagodna głośność
- ☐ czytelne zdania
- ☐ brak nagłych zmian tonu
- ☐ brak pośpiechu
- ☐ możliwość ciszy



SYGNAŁY W TWARZY I CIELE:

- ☐ miękka, naturalna mimika
- ☐ spokojne ruchy
- ☐ brak gwałtownego zbliżania się
- ☐ otwarta, ale nienarzucająca postawa
- ☐ odpowiednia odległość
- ☐ kontakt wzrokowy bez wymuszania



SYGNAŁY W ZACHOWANIU:

- ☐ pytanie o zgodę
- ☐ respektowanie odpowiedzi „nie”
- ☐ dotrzymywanie ustaleń
- ☐ wyjaśnianie kolejnych kroków
- ☐ brak karania za potrzebę przerwy
- ☐ pozwolenie na zmianę zdania



SYGNAŁY W SŁOWACH:

Pomocne zdania:

- „Jestem tutaj”.
- „Nie musisz odpowiadać od razu”.
- „Możesz wybrać”.
- „Czy wolisz ciszę czy rozmowę?”.
- „Czy ta odległość jest odpowiednia?”.
- „Możemy zrobić przerwę”.



SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- ☐ nacisk
- ☐ zawstydzanie
- ☐ grożenie
- ☐ ignorowanie granic
- ☐ nieprzewidywalne reakcje
- ☐ wymuszanie dotyku
- ☐ bagatelizowanie
- ☐ przejmowanie kontroli

Sygnaly bezpieczeństwa



głos



twarz



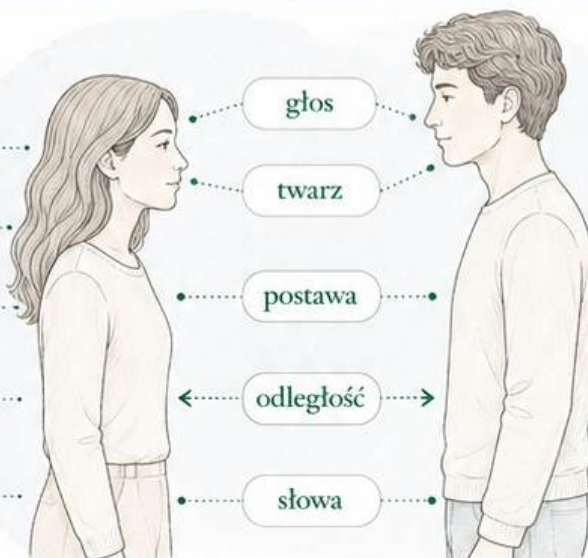
postawa



odległość



słowa



Sygnaly ostrzegawcze



nacisk



zawstydzanie



grożenie



ignorowanie granic



nieprzewidywalne reakcje



wymuszanie dotyku



bagatelizowanie



przejmowanie kontroli

Przy bezpiecznej osobie
moje ciało zauważa:

Bezpieczny ton głosu
brzmi dla mnie:

Odpowiednia
odległość to:

Moje trzy najważniejsze sygnały:

1.

2.

3.

“

*Bezpieczeństwo relacyjne jest odczuwane
poprzez powtarzalne, konkretne zachowania.*

”

Jak prosić o wsparcie

Przekształć potrzebę w prostą i konkretną prośbę

Podczas rozregulowania tworzenie rozbudowanych zdań może być trudne.
Dobra prośba o wsparcie może być krótka, konkretna i ograniczona do jednego następnego kroku.



GDY POTRZEBUJĘ OBECNOŚCI:

- „Czy możesz zostać ze mną przez kilka minut?”
- „Nie potrzebuję rozwiązania. Potrzebuję spokojnej obecności”.
- „Czy możemy chwilę posiedzieć w ciszy?”.

GDY POTRZEBUJĘ PRZERWY:

- „Potrzebuję dziesięciu minut przerwy”.
- „Wrócę do tej rozmowy później”.
- „Teraz nie mogę podjąć decyzji”.

GDY POTRZEBUJĘ MNIEJ BODŹCÓW:

- „Czy możemy mówić ciszej?”.
- „Potrzebuję wyjść do spokojniejszego miejsca”.
- „Proszę, zadawaj jedno pytanie naraz”.

GDY POTRZEBUJĘ PRAKTYCZNEJ POMOCY:

- „Pomóż mi wybrać jeden następny krok”.
- „Czy możesz przynieść mi wodę?”.
- „Przypomnij mi o mojej karcie regulacji”.

GDY NIE CHCĘ DOTYKU:

- „Proszę, nie dotykaj mnie teraz”.
- „Potrzebuję więcej przestrzeni”.
- „Najpierw zapytaj mnie o zgodę”.

KARTA KRÓTKIEJ KOMUNIKACJI:

Mój stan:	Potrzebuję:	Proszę:
☐ wysokie napięcie	☐ ciszy	_____
☐ bardzo mało energii	☐ obecności	_____
☐ odłączenie	☐ przestrzeni	_____
☐ trudno mi mówić	☐ ruchu	_____
☐ trudno mi mówić	☐ spokojnego głosu	_____
☐ potrzebuję czasu	☐ konkretnej pomocy	_____
	☐ przerwy	_____

- Osoba, do której mogę zwrócić się o wsparcie: _____
- Najłatwiejsza prośba: _____
- Prośba, którą trudno mi wypowiedzieć: _____

Mój gotowy komunikat:

Jestem teraz _____.

Potrzebuję _____.

Czy możesz _____?

“

Prośba nie jest żądaniem.
Druga osoba może odpowiedzieć, a Ty możesz szukać innej formy wsparcia.

”



Jak wspierać bez przejmowania kontroli

Towarzysz spokojnie, pytaj o zgodę i pozostawiaj wybór

Wspieranie osoby rozregulowanej nie polega na szybkim usuwaniu jej emocji.

Najważniejsze jest zmniejszenie presji, sprawdzenie bezpieczeństwa i zaoferowanie prostych możliwości.



KROK 1 — ZADBAJ O WŁASNY STAN:

- ☐ ton własnego głosu
- ☐ tempo mówienia
- ☐ napięcie ciała
- ☐ poziom pośpiechu
- ☐ gotowość do słuchania



KROK 2 — ZMNIJSZ PRESJĘ:

- „Nie musisz odpowiadać od razu”.
- „Możemy zrobić przerwę”.
- „Nie będę Cię dotykać bez zgody”.



KROK 3 — ZAOFERUJ MAŁY WYBÓR:

- „Wolisz zostać tutaj czy przejść do spokojniejszego miejsca?”.
- „Wolisz ciszę czy kilka prostych zdań?”.
- „Chcesz wodę czy teraz niczego nie potrzebujesz?”.



CZEGO NIE ROBIĆ:

- ☐ nie mów: „Przesadzasz”
- ☐ nie wymagaj natychmiastowego spokoju
- ☐ nie dotykaj bez zgody
- ☐ nie zadawaj wielu pytań
- ☐ nie przejmuj wszystkich decyzji
- ☐ nie zawstydzaj
- ☐ nie obiecuj rzeczy, których nie możesz spełnić



KROK 4 — PYTAJ O ZGODĘ:

Przed:

- dotykem
- zmianą miejsca
- wykonaniem ćwiczenia
- kontaktem z inną osobą
- podjęciem decyzji w czyimś imieniu



KROK 5 — DOPASUJ WSPARCIE DO STANU:

PRZY MOBILIZACJI:

- mów krótko
- zmniejsz liczbę bodźców
- nie dyskutuj o wszystkim naraz
- zaoferuj bezpieczny ruch lub przestrzeń



PRZY ZAMROŻENIU:

- nie wymagaj szybkich odpowiedzi
- ogranicz pytania
- pozostań przewidywalny lub przewidywalna
- zachęcaj do bardzo małego kontaktu z otoczeniem



PRZY STANIE MIESZANYM:

- unikaj silnych bodźców
- dawaj jeden krok naraz
- zachowaj spokojną odległość
- sprawdzaj efekt każdego działania



Mój spokojny komunikat:

Dwie opcje, które mogę zaoferować:

1. _____

2. _____

Granica mojego wsparcia:

“

Dobre wsparcie pomaga odzyskać sprawczość.

Nie zastępuje jej.

”



Moja sieć koregulacji

Zidentyfikuj osoby, miejsca i formy kontaktu, które wspierają Twój układ nerwowy

Nie każda osoba musi wspierać Cię w ten sam sposób.

Jedna osoba może dobrze słuchać, inna pomagać praktycznie, a jeszcze inna towarzyszyć w ciszy.



KRĄG 1 — OSOBY NAJBLIŻSZE:

Osoby, przy których mogę być bardziej otwarty lub otwarta:

1. _____
2. _____
3. _____

Jak mogą mnie wspierać? _____



KRĄG 2 — OSOBY WSPIERAJĄCE W KONKRETNY SPOSÓB:

Osoba do rozmowy: _____

Osoba do spokojnej obecności: _____

Osoba do praktycznej pomocy: _____

Osoba do wspólnego ruchu: _____



KRĄG 3 — WSPARCIE PROFESJONALNE:

Specjalista lub miejsce wsparcia: _____

W jakiej sytuacji korzystam? _____



KRĄG 4 — MIEJSCA I SPOŁECZNOŚCI:

Miejsce, w którym czuję więcej stabilności: _____

Grupa lub społeczność: _____

Przestrzeń publiczna, która pomaga mi wrócić do kontaktu: _____



DOSTĘPNOŚĆ:

W ciągu dnia: _____

Wieczorem: _____

W sytuacji nagłej: _____

Online lub telefonicznie: _____



GRANICE:

Z kim nie czuję się bezpiecznie podczas rozregulowania? _____

Jakiej formy wsparcia nie chcę? _____

Jak zakomunikuję granicę? _____



MÓJ PLAN KONTAKTU:

Gdy zauważam poziom 1 rozregulowania, kontaktuję się z: _____

Gdy zauważam poziom 2, kontaktuję się z: _____

Gdy sytuacja przekracza moje możliwości, korzystam z: _____

“

*Sieć wsparcia może być mała.
Ważne, aby była realistyczna, bezpieczna i dostępna.*

”





Plan odzyskiwania równowagi po stresie

Stwórz prostą ścieżkę od rozpoznania sygnału do regeneracji

Po stresie układ nerwowy może potrzebować czasu, ruchu, kontaktu, ciszy albo odpoczynku.

Powrót nie musi być natychmiastowy.

Plan pomaga ograniczyć liczbę decyzji w chwili przeciążenia.



KROK 1 — ZATRZYMUJĘ AUTOMATYCZNE DZIAŁANIE:

Mój sygnał zatrzymania: _____

Zdanie, które sobie przypominam: _____



KROK 2 — SPRAWDZAM BEZPIECZEŃSTWO:

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Jeżeli nie, mój pierwszy bezpieczny krok: _____

1

↓



KROK 3 — ROZPOZNAJĘ STAN:

☐ mobilizacja

☐ zamrożenie lub odłączenie

☐ stan mieszany

☐ trudno określić



KROK 4 — ZMNIEJSZAM OBCIĄŻENIE:

☐ wyłączyć powiadomienia ☐ ograniczyć rozmowę

☐ przejść do spokojniejszego miejsca ☐ zrobić przerwę

☐ odłożyć decyzję ☐ inne: _____

☐ zmniejszyć światło

3

↓



KROK 5 — WYBIERAM JEDNĄ PRAKTYKĘ:

☐ orientacja ☐ kontakt z podłożem ☐ ruch

☐ mikroruch ☐ nucenie ☐ rozluźnienie języka

☐ obserwacja oddechu ☐ zasób sensoryczny

☐ inna: _____



KROK 6 — KORZYSTAM Z KOREGULACJI:

Osoba: _____

Prośba: _____

5

↓



KROK 7 — REGENERACJA:

☐ wody ☐ jedzenia ☐ odpoczynku

☐ snu ☐ ciszy ☐ lekkiego ruchu

☐ spokojnej rozmowy ☐ czasu bez obowiązków

☐ innego wsparcia: _____



KROK 8 — POWRÓT DO DZIAŁANIA:

Najmniejszy możliwy następny krok: _____

Czego nie muszę robić od razu? _____

8

↓



KROK 9 — REFLEKSJA PÓŹNIEJ:

- co uruchomiło reakcję
- jaki był pierwszy sygnał
- co pomogło
- co chcę zmienić następnym razem



9

Mój plan w jednym zdaniu: _____

Gdy zauważę _____, najpierw _____, następnie _____, a na końcu zadbam o _____.

“

Odzyskiwanie równowagi obejmuje nie tylko zmniejszenie napięcia, lecz także regenerację po wysiłku organizmu.

”

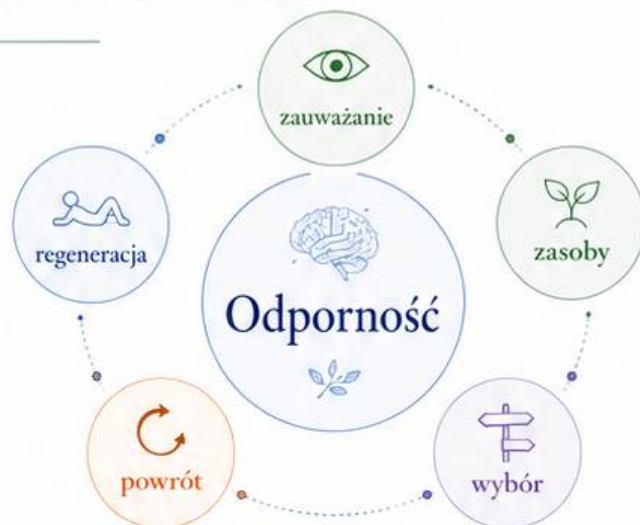


Karta budowania odporności układu nerwowego

Rozwijaj elastyczność poprzez małe, powtarzalne doświadczenia

Odporność układu nerwowego rozwija się poprzez powtarzalne doświadczenia:

- zauważania sygnałów,
- korzystania z zasobów,
- przechodzenia przez stres bez całkowitej utraty kontaktu,
- odzyskiwania równowagi,
- regeneracji.



ODPORNOŚĆ NIE OZNACZA:

- ☐ ignorowania zmęczenia
- ☐ znoszenia wszystkiego
- ☐ braku emocji
- ☐ samodzielnego radzenia sobie za wszelką cenę
- ☐ ciągłego działania
- ☐ braku potrzeby wsparcia

ODPORNOŚĆ MOŻE WYGLĄDAĆ JAK:

- ☐ wcześniej zauważam napięcie
- ☐ szybciej proszę o pomoc
- ☐ potrafię zrobić przerwę
- ☐ wracam do kontaktu po konflikcie
- ☐ wybieram mniejszy krok
- ☐ lepiej rozpoznaję swoje granice
- ☐ potrzebuję mniej czasu na regenerację

MOJE OBECNE ZASOBY:

Zasób wewnętrzny: _____

Zasób sensoryczny: _____

Zasób relacyjny: _____

Zasób środowiskowy: _____

Zasób praktyczny: _____

MOJA STREFA TOLERANCJI:

Sytuacje, które są wystarczająco łatwe: _____

Sytuacje wymagające, ale możliwe: _____

Sytuacje aktualnie zbyt intensywne: _____

łatwe

wymagające, ale możliwe

zbyt intensywne

MAŁY KROK ROZWOJOWY:

- ☐ rozpoznawanie stanu
- ☐ stawianie granicy
- ☐ proszenie o przerwę
- ☐ przyjmowanie wsparcia
- ☐ korzystanie z ruchu
- ☐ odpoczynek po stresie
- ☐ korzystanie z głosu
- ☐ inna: _____

Mój najmniejszy krok: _____

Jak często chcę go wykonywać? _____

TYGODNIOWA REFLEKSJA:

Sytuacja, w której zauważyłem lub zauważyłam większą elastyczność: _____

Co zrobiłem lub zrobiłam inaczej? _____

Jaki zasób był pomocny? _____

MOJE ZDANIE ODPORNOŚCI:

Odporność dla mnie oznacza: _____

“

*Odporność nie polega na pozostawianiu na szczycie drabiny.
Polega na większej zdolności poruszania się i powrotu.*

”



MODUŁ 8

Sen, lęk i codzienny plan regulacji

Codzienna regulacja opiera się na małych, powtarzalnych działaniach, które pomagają organizmowi rozpoznawać rytm, przewidywalność i bezpieczeństwo.



Lęk



Sen



Plan codzienny



Celem nie jest całkowite wyeliminowanie lęku ani wymuszenie snu. Celem jest tworzenie warunków wspierających układ nerwowy.



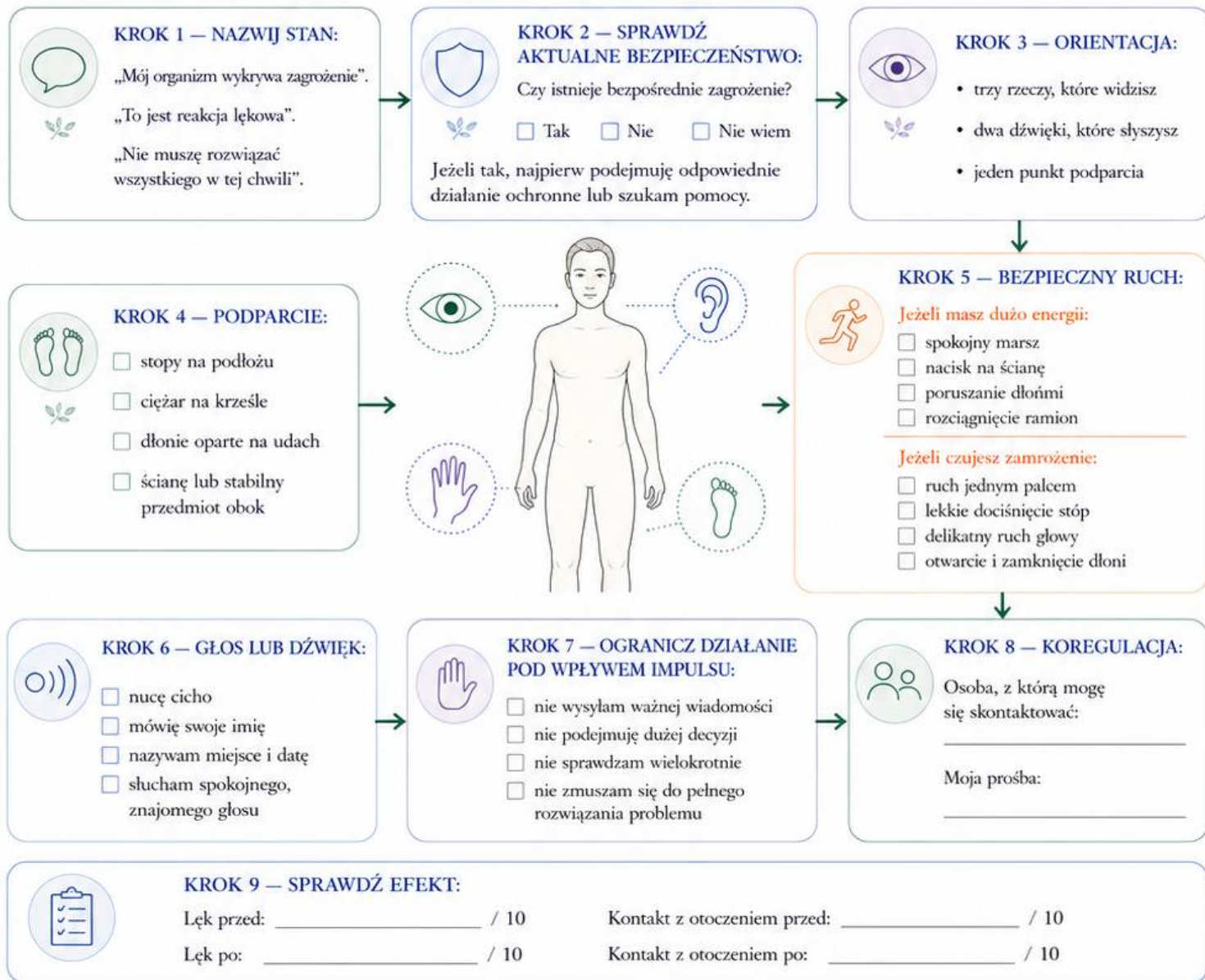
Regulacja lęku poprzez ciało

Najpierw pomóż organizmowi odzyskać orientację i wybór

Lęk może obejmować myśli, emocje i intensywne odczucia fizyczne.

Gdy układ nerwowy jest mocno pobudzony, próba logicznego przekonywania siebie może nie wystarczyć.

Najpierw warto pomóc ciału odzyskać więcej orientacji i kontaktu.



Mój osobisty plan:

Gdy pojawia się lęk, najpierw: _____

Następnie: _____

Jeżeli to nie pomaga: _____



Jeżeli lęk jest bardzo silny, powtarza się często, znacząco ogranicza codzienne funkcjonowanie albo towarzyszy mu poczucie bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia, należy skorzystać z odpowiedniego profesjonalnego wsparcia.

“

Nie muszę usunąć lęku do zera.

Pierwszym celem może być zmniejszenie go o jeden poziom i odzyskanie wyboru.

”





Wieczorna regulacja przed snem

Pomóż organizmowi przejść z aktywności do odpoczynku

Sen nie zawsze pojawia się natychmiast po położeniu się do łóżka. Układ nerwowy może potrzebować czasu, przewidywalności i powtarzalnych sygnałów, że aktywna część dnia się kończy.



60–90 minut
wcześniej



Położenie się
do łóżka



1) NA 60–90 MINUT PRZED SNEM:

- ☐ zmniejszyć intensywność światła,
- ☐ zakończyć wymagające zadania,
- ☐ ograniczyć intensywne treści,
- ☐ przygotować potrzebne rzeczy na rano,
- ☐ odłożyć rozmowy wymagające trudnych decyzji,
- ☐ przewietrzyć pomieszczenie,
- ☐ zrobić coś innego: _____



2) NA 30 MINUT PRZED SNEM:

Wybieram jedną lub dwie spokojne czynności:

- ☐ ciepły, neutralny napój,
- ☐ spokojna lektura,
- ☐ łagodna muzyka,
- ☐ krótki zapis myśli,
- ☐ spokojne rozciąganie,
- ☐ kontakt z miękkim przedmiotem,
- ☐ przygotowanie łóżka,
- ☐ inne: _____



3) KRÓTKA PRAKTYKA REGULACYJNA:

1. Zauważ trzy elementy w pokoju.
2. Poczuj punkty podparcia.
3. Rozluźnij język i szczękę na tyle, na ile jest to możliwe.
4. Wydadź dwa ciche dźwięki „mmm” albo pozostań w ciszy.
5. Pozwól oddechowi być naturalnym.
6. Zakończ praktykę bez sprawdzania, czy sen już się pojawił.



4) GDY MYŚLI SĄ BARDZO AKTYWNE:

Mogę zapisać:

To, czym zajmę się jutro:

To, czego nie muszę rozwiązywać teraz:

Jeden pierwszy krok na rano:



5) GDY CIAŁO JEST POBUDZONE:

- ☐ spokojny marsz po pomieszczeniu,
- ☐ nacisk dłoni na ścianę,
- ☐ lekkie poruszanie nogami,
- ☐ delikatne rozciąganie,
- ☐ ograniczenie światła i dźwięków.



6) GDY CZUJĘ ODŁĄCZENIE:

- ☐ pozostawienie delikatnego światła,
- ☐ zauważenie temperatury pościeli,
- ☐ poruszenie palcami stóp,
- ☐ nazwanie miejsca i aktualnej daty,
- ☐ kontakt z neutralnym przedmiotem.



7) PRZED SNEM SPRAWDZAM:

Pobudzenie: _____ / 10

Senność: _____ / 10

Napięcie ciała: _____ / 10

Kontakt z otoczeniem: _____ / 10



8) Moja wieczorna sekwencja:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Ważne wyjaśnienie:

Rutyna nie jest testem, który trzeba wykonać idealnie. Jej celem jest powtarzalność i zmniejszenie liczby decyzji wieczorem.

“

*Nie mogę zmusić snu,
ale mogę tworzyć warunki,
które wspierają odpoczynek.*

”





Karta obserwacji snu i wieczornego pobudzenia

Zauważ wzorce bez oceniania pojedynczej nocy

Ta interaktywna karta pomoże Ci obserwować przygotowanie do snu, poziom pobudzenia, zastosowane praktyki, przebudzenia w nocy oraz samopoczucie o poranku.

Wydrukuj i używaj codziennie, aby z czasem dostrzec swoje wzorce.

DATA: _____

DZIEŃ TYGODNIA: _____



1. GODZINA ROZPOCZĘCIA WYCISZANIA

2. GODZINA POŁOŻENIA SIĘ DO ŁÓŻKA

3. STAN PRZED WYCISZANIEM

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie,
- ☐ mobilizacja,
- ☐ zamrożenie lub odłączenie,
- ☐ stan mieszany,
- ☐ trudno określić.

4. POZIOM POBUDZENIA PRZED RUTYNĄ

_____ / 10

5. CO MOGŁO WPŁYNAĆ NA WIECZORNY STAN?

- ☐ stresujący dzień,
- ☐ zmiana planu,
- ☐ konflikt,
- ☐ późne zadania,
- ☐ brak ruchu,
- ☐ ból lub dyskomfort,
- ☐ dużo bodźców,
- ☐ drzemka,
- ☐ inne: _____



6. ZASTOSOWANE ELEMENTY RUTYNY

- ☐ zmniejszenie światła,
- ☐ nucenie,
- ☐ ograniczenie bodźców,
- ☐ obserwacja oddechu,
- ☐ spokojna lektura,
- ☐ kontakt z podłożem,
- ☐ zapis myśli,
- ☐ zasób sensoryczny,
- ☐ łagodny ruch,
- ☐ inne: _____

7. POZIOM POBUDZENIA PO RUTYNIE

_____ / 10

8. SENNOŚĆ PO RUTYNIE

_____ / 10

9. SZACOWANY CZAS ZASYPIANIA

- ☐ mniej niż 15 minut,
- ☐ 15–30 minut,
- ☐ 30–60 minut,
- ☐ więcej niż 60 minut,
- ☐ trudno określić.



10. PRZEBUDZENIA W NOCY

Liczba: _____

Czy trudno było ponownie zasnąć?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Czasami

11. PRAKTYKA UŻYTA PO PRZEBUDZENIU

- ☐ orientacja,
- ☐ zmiana pozycji,
- ☐ kontakt z podłożem,
- ☐ wstanie na krótką chwilę,
- ☐ delikatny dźwięk,
- ☐ żadna,
- ☐ zapis myśli,
- ☐ inna: _____



12. SAMOPOCZUCIE RANO

Energia: _____ / 10

Napięcie: _____ / 10

Kontakt z ciałem: _____ / 10

Nastroj: _____ / 10

13. CO BYŁO POMOCNE?

14. CO CHCĘ POWTÓRZYĆ?

15. CO CHCĘ ZMIENIĆ?

Tygodniowa obserwacja:

Najbardziej pomocny element wieczoru: _____

Najczęstszy czynnik zwiększający pobudzenie: _____

Najbardziej realistyczna zmiana na kolejny tydzień: _____



Ważne wyjaśnienie:

Pojedyncza trudna noc nie definiuje całego wzorca.
Obserwuj kilka dni, zanim wyciągniesz wnioski.

“

Celem obserwacji jest rozpoznanie wzorców, a nie ocenianie siebie za jakość snu.

”

Mój codzienny plan regulacji

Zaplanuj małe działania na rano, dzień i wieczór

Plan regulacji nie powinien być kolejną długą listą obowiązków.
Najlepiej działa wtedy, gdy zawiera kilka prostych działań możliwych do wykonania także w trudniejszym dniu.



RANO — PIERWSZY KONTAKT ZE STANEM:

Po przebudzeniu sprawdzam:

Mój poziom energii: _____ / 10

Mój poziom napięcia: _____ / 10

Mój stan:

- ☐ bezpieczeństwo i połączenie,
- ☐ mobilizacja,
- ☐ zamrożenie lub odłączenie,
- ☐ stan mieszany.

Moja krótka praktyka rano:

- ☐ orientacja,
- ☐ kontakt ze stopami,
- ☐ łagodny ruch,
- ☐ nucenie,
- ☐ woda i jedzenie,
- ☐ otwarcie okna lub kontakt ze światłem,
- ☐ inna: _____



W CIĄGU DNIA — PRZERWA REGULACYJNA:

Pora lub sygnał przypominający:

Moja praktyka trwająca do dwóch minut:

Podstawowe potrzeby:

- ☐ woda,
- ☐ regularny posiłek,
- ☐ ruch,
- ☐ przerwa od ekranu,
- ☐ ograniczenie hałasu,
- ☐ kontakt z bezpieczną osobą,
- ☐ odpoczynek.



WIECZOREM — ZMNIEJSZENIE AKTYWNOŚCI:

Godzina rozpoczęcia wyciszenia:

Dwie czynności wieczorne:

1. _____

2. _____

PO TRUDNEJ SYTUACJI:

Najpierw:

Następnie:

Osoba lub zasób:



PLAN MINIMALNY NA TRUDNY DZIEŃ:

Jeżeli mam bardzo mało energii lub dużo napięcia, wykonuję tylko:

- ☐ piję wodę,
- ☐ zauważam jeden punkt podparcia,
- ☐ wykonuję jeden mikroruch,
- ☐ proszę o jedną konkretną rzecz,
- ☐ ograniczam jeden bodziec,
- ☐ robię jedną krótką przerwę.

Mój absolutnie minimalny plan:

1. _____

2. _____

3. _____



PLAN PEŁNIEJSZY NA STABILNIEJSZY DZIEŃ:

Rano: _____

W ciągu dnia: _____

Wieczorem: _____



PRZYPOMNIENIA:

Co pomoże mi pamiętać?

- ☐ alarm,
- ☐ karta na biurku,
- ☐ notatka w telefonie,
- ☐ połączenie praktyki z posiłkiem,
- ☐ wsparcie drugiej osoby,
- ☐ inny sposób: _____



Tygodniowy cel:

W tym tygodniu chcę regularnie wykonywać:

Realistyczna częstotliwość:

“

*Plan ma wspierać układ nerwowy, a nie zwiększać presję.
Minimalna wersja również jest pełnoprawnym planem.*

”

Mój osobisty plan dalszej praktyki i zakończenie

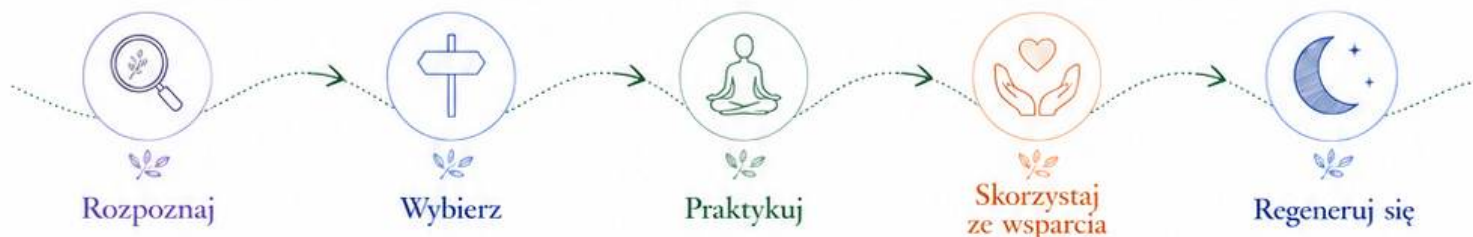
Zbierz najważniejsze wnioski i wybierz kolejne kroki

Regulacja układu nerwowego nie jest jednorazowym zadaniem.

To proces coraz lepszego rozpoznawania stanu, potrzeb, granic i dostępnych zasobów.

Nie musisz używać wszystkich ćwiczeń.

Najważniejsze jest znalezienie kilku praktyk, które są dla Ciebie bezpieczne, dostępne i wystarczająco pomocne.



1) MOJE NAJWAŻNIEJSZE ODKRYCIA:

2) MÓJ NAJCZĘŚNIEJSZY SYGNAŁ:

3) MÓJ TYPOWY KIERUNEK ROZREGULOWANIA:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ walka, | ☐ odłączenie, |
| ☐ ucieczka, | ☐ stan mieszany, |
| ☐ zamrożenie, | ☐ zależy od sytuacji. |

4) MOJE TRZY NAJLEPSZE PRAKTYKI:

1. _____
Pomaga szczególnie wtedy, gdy: _____
2. _____
Pomaga szczególnie wtedy, gdy: _____
3. _____
Pomaga szczególnie wtedy, gdy: _____

5) MÓJ NAJWAŻNIEJSZY ZASÓB SENSORYCZNY:

6) MÓJ NAJWAŻNIEJSZY ZASÓB RELACYJNY:

7) MOJE NAJWAŻNIEJSZE ZDANIE GRANICY:

8) MÓJ PLAN NA NAJBLIŻSZE 14 DNI:

Praktyka, którą wybieram: _____
Kiedy będę ją wykonywać: _____
Jak często: _____
Co przypomni mi o praktyce: _____

9) PLAN NA TRUDNIEJSZY MOMENT:

Gdy zauważę: _____
najpierw: _____
następnie: _____
poproszę o wsparcie: _____

10) KIEDY SZUKAM DODATKOWEJ POMOCY:

- ☐ objawy znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie,
- ☐ regularnie tracę poczucie bezpieczeństwa,
- ☐ nie jestem w stanie zadbać o podstawowe potrzeby,
- ☐ lęk lub odłączenie stają się bardzo intensywne,
- ☐ pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia,
- ☐ potrzebuję pomocy w indywidualnym dopasowaniu praktyk.

Osoba lub miejsce kontaktu: _____



ZAKOŃCZENIE:

Nie każda praktyka zadziała za każdym razem.

Brak natychmiastowego efektu nie oznacza porażki.

Zauważenie stanu, zatrzymanie automatycznej reakcji albo wykonanie jednego małego ruchu może być ważnym krokiem.

Wracaj do tych stron, które są najbardziej pomocne.

Pozwól, aby Twój plan zmieniał się razem z Twoimi potrzebami.



Mogę uczyć się swojego układu nerwowego z ciekawością, cierpliwością i szacunkiem do własnych granic.

Podpis użytkownika: _____

Mój pierwszy kolejny krok: _____

Data rozpoczęcia: _____

Podpis lub symbol zobowiązania: _____



Moje notatki i dalsze obserwacje

Przestrzeń na własne wnioski, pytania i kolejne kroki

Ta strona służy do zapisywania tego, co chcesz zapamiętać, pogłębić lub sprawdzić w dalszej praktyce. Możesz wracać do niej wtedy, gdy pojawiają się nowe obserwacje.



1) CO CHCĘ ZAPAMIĘTAĆ:



2) CO DZIAŁA U MNIE NAJLEPIEJ:



3) CO CHCĘ SPRAWDZIĆ DALEJ:



4) MOJE PYTANIA LUB REFLEKSJE:



5) MÓJ KOLEJNY MAŁY KROK:

1.

2.

3.

6) DO CZEGO CHCĘ WRACAĆ:

- ☐ strony o oddechu
- ☐ praktyki orientacji
- ☐ zasoby sensoryczne
- ☐ koregulacja
- ☐ plan na trudny moment
- ☐ wieczorna regulacja
- ☐ własne notatki



7) Data kolejnej obserwacji:



8) Symbol lub podpis:

“

*Małe, powtarzalne kroki pomagają budować
większe poczucie bezpieczeństwa, wyboru i równowagi.*

”

