

Bonus 5: Szybki przewodnik DBT i dziennik codzienny

Przestań reagować na autopilocie. Naucz się odpowiadać z większym spokojem i jasnością w sytuacjach podatności.

Wizualny przewodnik po podstawach DBT, szybkich umiejętnościach regulacyjnych i codziennym monitorowaniu własnych reakcji.



TWÓJ ZESTAW SZYBKIEJ REGULACJI

1. STOP

S Stop
T Weź oddech
O Obserwuj
P Działaj świadomie

2. SKALA POBUDZENIA

5 Bardzo wysokie
4 Wysokie
3 Umiarkowane
2 Niskie
1 Bardzo niskie

3. KOŁO EMOCJI

Nazwij, co czujesz.
To pierwszy krok do zmiany.

4. DZIENNIK

♥ Co się wydarzyło?
♥ Co poczułem/am?
♥ Co pomyślałem/am?
♥ Jak zareagowałem/am?
♥ Czego się nauczyłem/am?

5. PLAN ODPOWIEDZI

Co jest dla mnie ważne?
Jak chcę odpowiedzieć?
Jakie umiejętności mogę zastosować?
♥ Wybieram świadomie.



© 2026 Bonus 5: Szybki przewodnik DBT i dziennik codzienny. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny. Służy rozwijaniu samoobserwacji, rozumienia emocji i ćwiczeniu praktycznych umiejętności DBT. Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani zamiennika indywidualnej pomocy specjalisty.



Celem tego materiału nie jest usunięcie wszystkich trudnych emocji. Celem jest zwiększenie świadomości, możliwości wyboru i zdolności do spokojniejszego odpowiadania w trudnych momentach.



Najpierw bezpieczeństwo, potem ćwiczenie



Wszystkie ćwiczenia wykonuj łagodnie i bez presji. Możesz przerwać praktykę w dowolnym momencie.



Jeżeli pojawi się nasilona panika, silne odłączenie od otoczenia, gwałtownie pogarszający się stan psychiczny lub fizyczny, myśli o zrobieniu sobie krzywdy albo bezpośrednie zagrożenie, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.

Spis treści

Wprowadzenie

03



MODUŁ 1

Wydź z autopilota i zrozum podstawy DBT

- Czym jest DBT i jak pomaga 04
- Reagowanie na autopilocie a świadoma odpowiedź 06
- Łańcuch reakcji: od sytuacji do zachowania 07
- Skala pobudzenia, podatności i jasności myślenia 08
- Karta startowa: co dzieje się ze mną teraz 09



MODUŁ 2

Rozpoznawanie emocji, myśli i impulsów

- Emocja, myśl, impuls i zachowanie 10
- Mapa podstawowych emocji 12
- Sygnały z ciała i wczesne ostrzeżenia 13
- Co uruchamia moje reakcje 14
- Karta samoobserwacji sytuacji 15



MODUŁ 3

Szybkie narzędzia DBT na trudny moment

- Umiejętność STOP 17
- Uziemienie i orientacja w teraźniejszości 18
- Krótkie strategie przetrwania chwili 19
- Sprawdzenie faktów w silnej emocji 20
- Karta wyboru umiejętności na teraz 21



MODUŁ 4

Odpowiadaj spokojniej i jaśniej

- Działanie przeciwne do impulsu 23
- Mały krok zamiast automatycznej reakcji 24
- Jak odpowiadać pod presją 25
- Plan odpowiedzi w sytuacji podatności 26
- Mój osobisty protokół DBT 27



MODUŁ 5

Codzienny rejestr i utrwalanie zmian

- Jak prowadzić codzienny dziennik 28
- Dziennik codzienny: pełna karta wpisu 30
- Kieszonkowa karta szybkiej odpowiedzi 31

Nie muszę reagować automatycznie, żeby poradzić sobie z trudną chwilą

W trudnych sytuacjach wiele reakcji pojawia się bardzo szybko. Czasem zanim zdążysz pomyśleć, już coś mówisz, piszesz, wycofujesz się albo działasz pod wpływem impulsu.

To właśnie momenty reagowania na autopilocie.

DBT, czyli terapia dialektyczno-behawioralna, uczy praktycznych umiejętności, które pomagają stworzyć krótką przestrzeń między emocją a działaniem. Dzięki tej przestrzeni możesz zauważyć, co się dzieje, nazwać swój stan i wybrać bardziej świadomą odpowiedź.

W tym materiale nauczysz się:

- rozpoznawać własne emocje, myśli i sygnały z ciała,
- zauważać, kiedy pobudzenie rośnie,
- korzystać z prostych narzędzi DBT w trudnym momencie,
- odpowiadać z większą jasnością zamiast z automatycznego impulsu,
- prowadzić codzienny dziennik, który pokaże Ci, co naprawdę działa.

Nie musisz używać wszystkich narzędzi naraz. Wystarczy jeden mały krok zrobiony w odpowiednim momencie.



Odpowiedz na trzy pytania:

- 1 W jakich sytuacjach najczęściej reaguję na autopilocie?

- 2 Po czym poznaję, że moje pobudzenie rośnie?

- 3 Czego najbardziej potrzebuję nauczyć się w tym materiale?



Celem nie jest brak emocji. Celem jest większa możliwość wyboru.

MODUŁ 1

Wyjdź z autopilota i zrozum podstawy DBT

Świadoma odpowiedź zaczyna się od zauważenia,
co dzieje się we mnie.

ŚCIEŻKA AUTOMATYCZNA



ŚCIEŻKA ŚWIADOMEGO WYBORU



“

**Pauza nie zatrzymuje życia.
Daje więcej wyboru.**

”

DBT to zestaw umiejętności, a nie tylko teoria

DBT to skrót od terapii dialektyczno-behawioralnej.

To podejście, które pomaga lepiej radzić sobie z silnymi emocjami, impulsywnymi reakcjami, przeciążeniem i trudnymi sytuacjami relacyjnymi.

Najważniejsze w DBT jest to, że uczy konkretnych umiejętności.

Do głównych obszarów DBT należą:

- **uwaga**, czyli zauważanie tego, co dzieje się teraz,
- **tolerancja dystresu**, czyli przetrwanie trudnej chwili bez pogarszania sytuacji,
- **regulacja emocji**, czyli lepsze rozumienie emocji i wpływanie na swoje reakcje,
- **skuteczność interpersonalna**, czyli bardziej świadome komunikowanie potrzeb i granic.

Ten materiał skupia się przede wszystkim na tym, jak:

- ✓ rozpoznać własny stan,
- ✓ przerwać autopilota,
- ✓ wybrać prostą umiejętność na teraz,
- ✓ ocenić, co naprawdę działa.



uwaga



tolerancja
dystresu



regulacja
emocji



skuteczność
interpersonalna



DBT nie mówi:
„Nie czuj tego”.

DBT pomaga powiedzieć:

„Czuję to. Widzę to.
I mogę odpowiedzieć
bardziej świadomie”.



Sytuacja:

Ktoś wysłał wiadomość,
która uruchamia napięcie.



Reakcja na autopilocie:

Natychmiastowa odpowiedź z irytacją
albo całkowite wycofanie.



Podejście DBT:

Zatrzymuję się, sprawdzam pobudzenie,
zauważam impuls i wybieram narzędzie,
zanim odpowiem.



Moje najczęstsze
trudności to:

- ☐ szybkie reagowanie
- ☐ wycofywanie się
- ☐ nadmierne tłumaczenie się
- ☐ wysyłanie wiadomości pod wpływem emocji
- ☐ trudność z rozpoznaniem emocji
- ☐ przeciążenie
- ☐ inne: _____



bodziec

Co się wydarza?



pauza

Zatrzymaj się.
Weź oddech.



umiejętność

Wybierz narzędzie,
które pasuje do sytuacji.



odpowiedź

Odpowiedz świadomie,
nie impulsywnie.

“

**DBT nie obiecuje idealnego spokoju.
Pomaga zwiększyć wybór.**

”

Jaka jest różnica między impulsem a wyborem?



Reagowanie na autopilocie oznacza działanie bardzo szybko, często bez sprawdzenia faktów, bez kontaktu z ciałem i bez realnego wyboru.



Świadoma odpowiedź nie oznacza, że nie czujesz emocji. Oznacza, że tworzysz choć krótką przerwę między bodźcem a działaniem.

AUTOPILOT



- dzieje się szybko,
- opiera się na impulsie,
- bywa napędzany przez lęk, złość albo przeciążenie,
- często przynosi krótką ulgę,
- może później pogorszyć sytuację.

ŚWIADOMA ODPOWIEDŹ



- zaczyna się od zauważenia,
- uwzględnia emocje i sygnały z ciała,
- daje chwilę na wybór,
- może być prostsza i spokojniejsza,
- częściej wspiera długoterminowy cel.



Sytuacja: Ktoś nie odpisuje.

Autopilot: Wysyłam kolejne wiadomości albo zakładam najgorszy scenariusz.



Świadoma odpowiedź:

Sprawdzam fakty, poziom pobudzenia i decyduję, kiedy wrócę do tematu.



Sytuacja: Czuję krytykę.

Autopilot: Bronię się agresywnie albo zamykam się w sobie.



Świadoma odpowiedź:

Zatrzymuję się, zauważam napięcie i wybieram jedno zdanie lub krótką przerwę.

Gdy jestem na autopilocie:



- ☐ działam szybko
- ☐ czuję przymus
- ☐ nie sprawdzam faktów
- ☐ trudno mi przerwać
- ☐ później żałuję

Gdy odpowiadam bardziej świadomie:



- ☐ mam choć chwilę pauzy
- ☐ widzę więcej możliwości
- ☐ wiem, co czuję
- ☐ mogę odłożyć działanie
- ☐ wybieram prostszy krok



Najczęstsza sytuacja, w której działam na autopilocie: _____

Moja zwykła reakcja: _____

Bardziej świadoma odpowiedź mogłaby wyglądać tak: _____



**Nie kontroluję tego, co czuję.
Mogę wpływać na to, co zrobię dalej.**



Zobacz, jak rozwija się Twoja reakcja

To, co robisz w trudnej chwili, rzadko pojawia się znikąd.
Zwykle Twoja reakcja rozwija się etapami.

ŁAŃCUCH REAKCJI



PRZYKŁAD

Sytuacja: Ktoś odwołuje spotkanie.

Interpretacja: „Jestem nieważny lub nieważna”.

Sygnał z ciała: Ściskanie brzucha.

Emocja: Smutek i złość.

Impuls: Wycofać się albo napisać coś ostrego.

Zachowanie: Milczenie przez wiele godzin.

Konsekwencja: Większy dystans i więcej napięcia.



KLUCZOWA MYŚL

Nie musisz zmieniać całego łańcucha naraz.

Wystarczy znaleźć jeden punkt, w którym możesz zrobić małą zmianę.

ĆWICZENIE: MOJA OSTATNIA TRUDNA SYTUACJA

- Sytuacja:
- Interpretacja:
- Sygnał z ciała:
- Emocja:
- Impuls:
- Zachowanie:
- Konsekwencja:

“



**Im wcześniej
zauważysz
łańcuch, tym
więcej masz
wpływu.**

Na jakim poziomie jestem teraz?

Zanim wybierzesz umiejętność, sprawdź swój poziom pobudzenia.

Ta skala nie musi być idealna. Ma pomóc Ci zauważyć, czego potrzebujesz teraz.



PODATNOŚĆ:

- brak snu, głód, ból, przeciążenie, samotność, presja, wcześniejsze trudne zdarzenia



JASNOŚĆ MYŚLENIA:

Im wyższe pobudzenie, tym mniej przydatne mogą być długie analizy. Im niższe pobudzenie, tym łatwiej korzystać z refleksji, faktów i planowania.



Pobudzenie



Podatność



Jasność myślenia



Mój poziom pobudzenia teraz: ____ / 10

Mój poziom podatności dziś: ____ / 10

Moja jasność myślenia teraz: ____ / 10

Najsilniejsza emocja:

Najbardziej zauważalny sygnał z ciała:

“ Nie każda umiejętność działa najlepiej na każdym poziomie pobudzenia.

Zatrzymaj się i zbierz najważniejsze informacje

Krótką pauza. Więcej jasności. Lepsze decyzje.

1. CO CZUJĘ?

- ☐ złość
- ☐ lęk
- ☐ smutek
- ☐ wstyd
- ☐ przeciążenie
- ☐ bezradność
- ☐ irytację
- ☐ napięcie
- ☐ pustkę
- ☐ kilka emocji naraz
- ☐ nie wiem
- ☐ inaczej: _____



2. CO ZAUWAŻAM W CIELE?

- ☐ szybkie serce
- ☐ napiętą szczękę
- ☐ ściskanie brzucha
- ☐ ciężar w klatce piersiowej
- ☐ płytki oddech
- ☐ drżenie
- ☐ odrętwienie
- ☐ potrzebę ruchu
- ☐ zmęczenie
- ☐ inaczej: _____



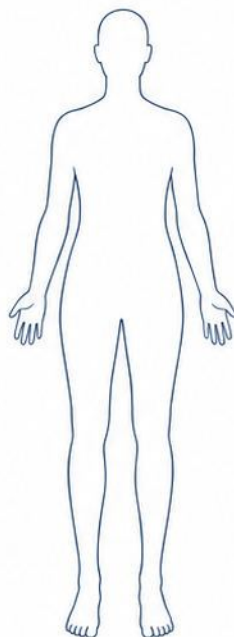
3. JAKIE MYŚLI SIĘ POJAWIAJĄ?

- ☐ muszę coś zrobić natychmiast
- ☐ nie dam rady
- ☐ coś jest nie tak
- ☐ wszystko się pogorszy
- ☐ chcę uciec
- ☐ chcę się wycofać
- ☐ trudno mi myśleć jasno
- ☐ inaczej: _____



GDZIE W CIELE CZUJĘ NAPIĘCIE?

Zaznacz miejsca na ciele, w których czujesz napięcie, ucisk, ból lub dyskomfort.



4. JAKI JEST MÓJ IMPULS?

- ☐ odpisać od razu
- ☐ wybuchnąć
- ☐ wycofać się
- ☐ tłumaczyć się
- ☐ zamknąć się w sobie
- ☐ sprawdzać coś wielokrotnie
- ☐ nic nie robić
- ☐ inaczej: _____



5. MÓJ POZIOM POBUDZENIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zaznaczam: _____



6. CZEGO POTRZEBUJĘ TERAZ?

- ☐ pauzy
- ☐ uziemienia
- ☐ sprawdzenia faktów
- ☐ prostego działania
- ☐ odpoczynku
- ☐ kontaktu z drugą osobą
- ☐ niepogarszania sytuacji
- ☐ jeszcze nie wiem



Jedną najważniejszą rzecz, którą zauważam:



Jedną małą pomocną rzecz, którą mogę zrobić teraz:





Nie muszę od razu wiedzieć wszystkiego.
Wystarczy, że zauważę to, co najważniejsze.

Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz

Silna emocja może sprawić, że interpretacja zaczyna brzmieć jak pewny fakt.

Sprawdzanie faktów nie oznacza ignorowania emocji.

Oznacza sprawdzenie, czy to, co podpowiada umysł, jest w pełni potwierdzone.



1 KROK 1 — NAZWIJ EMOCJĘ

Co czuję? _____

Intensywność emocji: _____ / 10



2 KROK 2 — OPISZ SYTUACJĘ

Co dokładnie się wydarzyło?



3 KROK 3 — ODDZIEL FAKTY OD INTERPRETACJI

Fakty to informacje, które mogłyby potwierdzić kamera, wiadomość, dokument albo neutralny obserwator.

Moje fakty:

Moja interpretacja: _____



4 KROK 4 — ZAUWAŻ PRZEWIDYWANIA

Co zakładam, że wydarzy się dalej? _____

Czy jest to pewne? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem



5 KROK 5 — POSZUKAJ ALTERNATYW

Jakie są trzy inne możliwe wyjaśnienia?

1. _____
2. _____
3. _____



6 KROK 6 — SPRAWDŹ REALNE ZAGROŻENIE

Czy istnieje aktualne, konkretne zagrożenie?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Jeżeli tak, jakie? _____

Jakie bezpieczne działanie mogę podjąć?



7 KROK 7 — OCENĀ EMOCJĘ PONOWNIE

Po sprawdzeniu faktów intensywność emocji wynosi:
_____ / 10

Teraz emocja wydaje się: ☐ zgodna z faktami,
☐ częściowo zgodna z faktami,
☐ silniejsza niż wskazują fakty,
☐ nadal trudna do oceny.

Fakty

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Interpretacje

- _____
- _____
- _____



*Emocja jest realna.
Interpretacja wymaga sprawdzenia.*

Przykład:



Sytuacja: Ktoś nie odpisał przez kilka godzin.



Fakt: Wiadomość została wysłana i nie ma odpowiedzi.



Interpretacja: „Ta osoba celowo mnie ignoruje”.



Alternatywy:

- może być zajęta,
- może nie widzieć wiadomości,
- może potrzebować czasu.



Świadoma odpowiedź:

Ustalam, kiedy ponownie sprawdzę telefon, zamiast wysłać kolejne wiadomości.



Ważne wyjaśnienie:

Sprawdzanie faktów nie oznacza ignorowania przemocy, zagrożenia, naruszenia granic ani realnej krzywdy. W takich sytuacjach priorytetem jest bezpieczeństwo.

MOJA ODPOWIEŹ



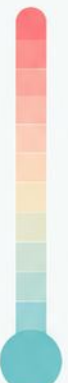
Jakiego narzędzia potrzebuję w tej chwili?

Karta wyboru umiejętności na teraz

1

1. MÓJ POZIOM POBUDZENIA

_____ / 10



☐ 0-4 — mogę obserwować i analizować,

☐ 5-6 — potrzebuję konkretnej umiejętności,

☐ 7-8 — potrzebuję prostoty i zatrzymania impulsu,

☐ 9-10 — priorytetem jest bezpieczeństwo oraz wsparcie.



2

2. CO JEST TERAZ NAJTRODNIJSZE?

☐ silny impuls do działania,

☐ chaos myśli,

☐ napięcie w ciele,

☐ odłączenie od otoczenia,

☐ presja ze strony innej osoby,

☐ potrzeba natychmiastowej ulgi,

☐ trudność w podjęciu decyzji,

☐ inne: _____



3

3. WYBIERZ NARZĘDZIA



GDY DOMINUJE IMPULS:

☐ STOP,

☐ odłożenie telefonu,

☐ przerwa,

☐ zapisanie działania bez wykonania.



GDY DOMINUJE CHAOS MYŚLI:

☐ trzy fakty o sytuacji,

☐ nazwanie daty i miejsca,

☐ ograniczenie liczby bodźców,

☐ sprawdzenie jednej interpretacji.



GDY DOMINUJE NAPIĘCIE W CIELE:

☐ stopy na podłożu,

☐ spokojny ruch,

☐ kontakt z neutralnym przedmiotem,

☐ zmniejszenie hałasu lub światła.



GDY DOMINUJE ODŁĄCZENIE:

☐ opisanie trzech przedmiotów,

☐ otwarte oczy,

☐ nazwanie miejsca i czasu,

☐ kontakt z bezpieczną osobą.



GDY DOMINUJE PRESJA:

☐ jedno krótkie zdanie,

☐ odłożenie odpowiedzi,

☐ zakończenie rozmowy,

☐ kontakt ze wsparciem.

4

4. USTAL CZAS

Wykonuję narzędzie przez:

☐ 30 sekund,

☐ 1 minutę,

☐ 5 minut,

☐ 10 minut,

☐ do momentu uzyskania wsparcia.



5

5. SPRAWDŹ EFEKT

Poziom pobudzenia po użyciu narzędzia:

_____ / 10

Mam teraz:

☐ mniej silny impuls,

☐ więcej kontaktu z otoczeniem,

☐ więcej jasności,

☐ większą możliwość odłożenia decyzji,

☐ brak zmiany,

☐ większy dyskomfort.



6

6. ZDECYDUJ, CO DALEJ

☐ kończę praktykę,

☐ wybieram inne narzędzie,

☐ przechodzę do sprawdzenia faktów,

☐ wykonuję mały krok,

☐ kontaktuję się ze wsparciem,

☐ korzystam z profesjonalnej pomocy.





Moje najskuteczniejsze narzędzie na wysoki poziom pobudzenia:



Mój sygnał, że potrzebuję dodatkowego wsparcia:

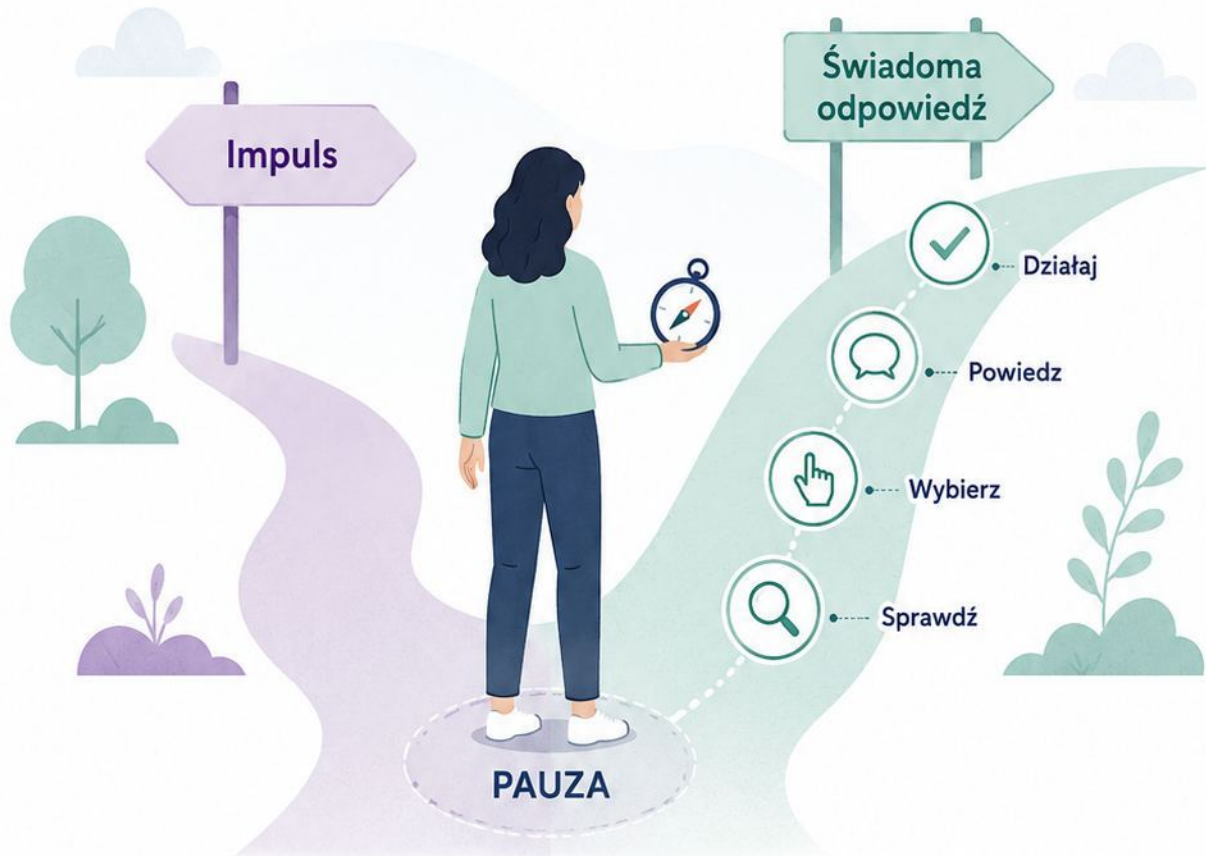


Najlepsze narzędzie to takie, które możesz wykonać teraz, a nie takie, które wygląda idealnie na papierze.

21 | Bonus 5: Szybki przewodnik DBT i dziennik codzienny

Odpowiadaj spokojniej i jaśniej

Nie potrzebuję idealnego spokoju.
Potrzebuję wystarczająco dużo przestrzeni,
aby wybrać kolejny krok.



“ Spokojniejsza odpowiedź może być krótka, stanowcza i nadal zgodna z Tobą. ”

Kiedy warto zrobić coś innego niż podpowiada emocja?



Każda emocja wiąże się z typowym impulsem.



Czasami impuls prowadzi do ochronnego i skutecznego działania.



Czasami jednak wzmacnia emocję albo pogarsza sytuację.



Działanie przeciwne oznacza zrobienie czegoś innego niż podpowiada automatyczna reakcja.



KIEDY STOSOWAĆ:

- ☐ Sprawdziłem lub sprawdziłam fakty.
- ☐ Emocja albo jej intensywność nie pasuje do sytuacji.
- ☐ Impuls nie prowadzi do pomocnego rozwiązania.
- ☐ Działanie przeciwne jest bezpieczne.
- ☐ Jestem w stanie wykonać choć mały krok.

Emocja	Impuls	Działanie przeciwne
STRACH 	Typowy impuls: – unikać, – odkładać, – uciekać.	Możliwe działanie przeciwne: – zbliżyć się małym krokiem, – pozostać w bezpiecznej sytuacji trochę dłużej, – rozpocząć pierwszą część zadania, – poprosić o wsparcie zamiast całkowicie zrezygnować. ! Nie stosować, gdy istnieje realne zagrożenie.
ZŁOŚĆ 	Typowy impuls: – atakować, – podnosić głos, – pisać ostre wiadomości.	Możliwe działanie przeciwne: – obniżyć ton głosu, – rozluźnić dłonie, – zrobić przerwę, – zadać jedno spokojne pytanie, – wyrazić granicę bez ataku.
SMUTEK 	Typowy impuls: – izolować się, – pozostać bez ruchu, – zrezygnować.	Możliwe działanie przeciwne: – wykonać małą czynność, – otworzyć zasłony, – skontaktować się z jedną osobą, – zrobić krótki spacer, – wrócić do działania zgodnego z wartościami.
WSTYD 	Typowy impuls: – ukryć się, – unikać wzroku, – karać siebie.	Możliwe działanie przeciwne, jeżeli wstyd nie odpowiada faktom: – wyprostować postawę, – pozostać w kontakcie, – powiedzieć o sytuacji bezpiecznej osobie, – nie przepraszać za samo istnienie lub potrzebę.



Ćwiczenie:

Moja emocja:

Mój automatyczny impuls:

Czy impuls prenaga?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie wiem

Moje bezpieczne działanie przeciwne:

Najmniejszy możliwy krok:



Działanie przeciwne nie zaprzecza emocji.
Pomaga nie wzmacniać niepomocnego impulsu.



Zmniejsz zadanie, aż stanie się możliwe

Więcej możliwości

Silne emocje często podpowiadają
dwie skrajności:

- zrób wszystko natychmiast,
- nie rób nic.

Mały krok tworzy trzecią możliwość.

PRZYKŁADY



Zamiast: Odpowiedzieć
na całą trudną wiadomość.

Mały krok: Zapisać trzy
fakty i odłożyć odpowiedź.



Zamiast: Rozwiązać
cały konflikt.

Mały krok: Poprosić
o przerwę i ustalić
czas powrotu.



Zamiast: Uspokoić się
całkowicie.

Mały krok: Obniżyć
pobudzenie z 8 do 7.

Autopilot



7

KROK 7 — SPRAWDŹ EFEKT

Po wykonaniu kroku:

- ☐ mam więcej jasności,
- ☐ mam mniej napięcia,
- ☐ jestem gotowy lub gotowa na kolejny krok,
- ☐ potrzebuję przerwy,
- ☐ potrzebuję innej umiejętności,
- ☐ potrzebuję wsparcia.



6

KROK 6 — ZACZNIJ OD KONKRETNEGO RUCHU

Moje pierwsze fizyczne działanie:



- usiąść,
- wstać,
- otworzyć notatnik,
- nalać wodę,
- odłożyć telefon,
- wysłać jedno
spokojne zdanie.

5

KROK 5 — USUŃ JEDNĄ PRZESZKODĘ

Mogę:

- ☐ odłożyć telefon,
- ☐ przygotować potrzebny przedmiot
- ☐ zmienić miejsce,
- ☐ poprosić o pomoc,
- ☐ zmniejszyć liczbę bodźców,
- ☐ obniżyć standard wykonania.



4

KROK 4 — USTAL KRÓTKI CZAS

Wykonuję krok przez:

- ☐ 30 sekund,
- ☐ 2 minuty
- ☐ 5 minut,
- ☐ 10 minut



3

KROK 3 — ZMNIEJSZ ZADANIE

Dużę zadanie:

Najmniejsza część:



2

KROK 2 — WYBIERZ JEDEN OBSZAR

Najbardziej potrzebuję działania w obszarze:

- ☐ ciało
- ☐ emocje
- ☐ myśli
- ☐ rozmowa
- ☐ zadanie
- ☐ odpoczynek
- ☐ bezpieczeństwo



1

KROK 1 — NAZWIJ PROBLEM

Co wydaje się teraz zbyt duże?



Mój duży problem:



Mój najmniejszy krok:



Kiedy go wykonam:



Co zrobię zaraz potem:



Nie potrzebuję gotowości do całego zadania.
Potrzebuję **jednego możliwego ruchu**.

Zatrzymaj tempo, zanim odpowiesz

Presja może sprawić, że odpowiadasz zbyt szybko, tłumaczysz się, atakujesz albo całkowicie się wycofujesz.

Świadoma odpowiedź zaczyna się od spowolnienia.



1

KROK 1 — NIE ODPOWIADAJ NATYCHMIAST

Możesz powiedzieć:

- „Potrzebuję chwili”.
- „Chcę odpowiedzieć spokojnie”.
- „Wrócę do tego później”.
- „Nie podejmę decyzji teraz”.



2

KROK 2 — SPRAWDŹ POBUDZENIE

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Jeżeli wynosi 7 lub więcej, najpierw wybierz prostą umiejętność regulacyjną.



3

KROK 3 — ODDZIEL FAKT OD INTERPRETACJI

Fakt:

Moja interpretacja:



4

KROK 4 — NAZWIJ CEL ODPOWIEDZI

Co chcę osiągnąć?

- | | |
|--|---|
| ☐ przekazać informację, | ☐ zakończyć kontakt, |
| ☐ postawić granicę, | ☐ rozwiązać jeden problem, |
| ☐ poprosić o wyjaśnienie, | ☐ inne: _____ |
| ☐ odłożyć rozmowę, | |



5

KROK 5 — WYBIERZ JEDNO ZDANIE

Przykłady:

- „Potrzebuję więcej czasu”.
- „Nie zgadzam się na taki sposób rozmowy”.
- „Chcę najpierw sprawdzić fakty”.
- „Nie odpowiem teraz”.
- „Wróćmy do jednego konkretnego tematu”.



6

KROK 6 — NIE ODPOWIADAJ NA KAŻDY ARGUMENT

Jeżeli druga osoba zmienia temat albo naciska, wróć do swojego głównego zdania.



7

KROK 7 — ZAKOŃCZ, GDY TRACISZ JASNOŚĆ

Możesz powiedzieć:

„Moje pobudzenie jest zbyt wysokie.
Przerywam rozmowę i wrócę później”.



Karta przygotowania odpowiedzi:



Sytuacja:



Mój poziom pobudzenia:

_____ / 10



Mój cel:



Moje jedno zdanie:



Moje działanie, jeżeli presja trwa:

Instrukcja bezpieczeństwa:

Jeżeli sytuacja obejmuje groźby, przemoc, zastraszanie albo inne bezpośrednie zagrożenie, priorytetem jest bezpieczne oddalenie się i skorzystanie z odpowiedniego wsparcia.



Odpowiedź odłożona o kilka minut może być bardziej skuteczna niż odpowiedź udzielona w szczycie emocji.



Przygotuj reakcję, zanim emocje osiągną maksimum

Plan odpowiedzi w sytuacji podatności

Stwórz plan na sytuację, która powtarza się i w której jesteś szczególnie podatny na automatyczną reakcję.

START
Wyzwalacz

1 SYTUACJA
W jakiej sytuacji najczęściej tracę jasność?

2 MÓJ WYZWALACZ
Co uruchamia reakcję?

3 WARUNKI ZWIĘKSZAJĄCE PODATNOŚĆ
☐ brak snu,
☐ głód,
☐ ból,
☐ przeciążenie,
☐ presja czasu,
☐ samotność,
☐ wcześniejszy konflikt,
☐ inne: _____

4 MÓJ WCZESNY SYGNAŁ
W ciele: _____
W myślach: _____
W zachowaniu: _____

5 MÓJ AUTOMATYCZNY IMPULS

6 CO ZWYKLE ROBIĘ NA AUTOPILOCIE?

7 JAKIE SĄ KONSEKWENCJE?
Krótkoterminowe: _____
Długoterminowe: _____

8 MOJA UMIEJĘTNOŚĆ NA PIERWSZY SYGNAŁ
☐ STOP,
☐ uziemienie,
☐ odłożenie telefonu,
☐ krótka przerwa,
☐ sprawdzenie faktów,
☐ kontakt ze wsparciem,
☐ inne: _____

9 MOJE JEDNO ZDANIE

10 MOJE DZIAŁANIE PRZECIWNIE LUB MAŁY KROK

11 PLAN, JEŻELI POBUDZENIE WZROŚNIE
Przy poziomie 7–8 zrobię: _____

Przy poziomie 9–10 zrobię: _____

12 MOJE WSPARCIE
Osoba: _____
Specjalista lub miejsce: _____

META
Świadoma odpowiedź



MÓJ PLAN W CZTERECH KROKACH

- 1** Zauważam: _____
- 2** Zatrzymuję: _____
- 3** Wybieram: _____
- 4** Odpowiadam: _____



Przygotowany plan
zmniejsza liczbę
decyzji, które musisz
podejmować w szczycie
emocji.



Moja szybka ścieżka od autopilota do wyboru

Zintegruj najważniejsze umiejętności z produktu w jeden osobisty protokół
na sytuacje, które trudne powtarzają się u Ciebie.



Sygnal



Pauza



Umiejętność



Odpowiedź

1. MÓJ NAJCZĘSTSZY WYZWALACZ

2. MÓJ NAJCZĘŚNIEJSZY SYGNAŁ

3. MOJA NAJCZĘSTSZA EMOCJA



Intensywność zwykle wynosi: _____ / 10

4. MÓJ AUTOMATYCZNY IMPULS



5. MOJA PAUZA



Gdy zauważam pierwszy sygnał:

- ☐ odkładam telefon,
- ☐ zatrzymuję rozmowę,
- ☐ opieram stopy o podłogę,
- ☐ nazywam emocję,
- ☐ robię 10 minut przerwy,
- ☐ inne: _____

6. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 3-5



- ☐ nazwanie emocji,
- ☐ sprawdzenie faktów,
- ☐ mały krok,
- ☐ zapisanie odpowiedzi,
- ☐ inne: _____

7. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 6-7



- ☐ STOP,
- ☐ uziemienie,
- ☐ ograniczenie bodźców,
- ☐ działywanie przeciwne,
- ☐ inne: _____

8. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 8-10



- ☐ odłożenie decyzji,
- ☐ opuszczenie sytuacji,
- ☐ kontakt ze wsparciem,
- ☐ najprostsze uziemienie,
- ☐ profesjonalna pomoc,
- ☐ inne: _____

9. MOJE ZDANIE NA TRUDNY MOMENT



10. MOJA ŚWIADOMA ODPOWIEDŹ



11. MÓJ SYGNAŁ, ŻE POTRZEBUJĘ WSPARCIA



12. MOJE WSPARCIE



Bezpieczna osoba: _____

Specjalista lub miejsce: _____

GDY ZAUWAŻAM:



NAJPIERW ROBIĘ:



POTEM WYBIERAM:



SZUKAM WSPARCIA, GDY:



Nie potrzebuję pamiętać wszystkiego.
Potrzebuję znać swój pierwszy sygnał i pierwszy krok.

MODUŁ 5

Codzienny rejestr i utrwalanie zmian

Nie muszę pamiętać wszystkiego.
Codzienna obserwacja pomaga mi zobaczyć wzorce.



Dziennik nie służy do oceniania.
Służy do zauważania.

Krótką obserwacją wystarczy, żeby zobaczyć wzorce



Dziennik pomaga zobaczyć:

- które sytuacje najczęściej uruchamiają autopilota,
- jakie emocje i impulsy pojawiają się najczęściej,
- kiedy podatność jest największa,
- które umiejętności działają najlepiej,
- przy jakim poziomie pobudzenia najłatwiej odzyskać wybór.



JAK CZĘSTO WYPEŁNIAĆ:

Możesz zapisywać:

- jeden wpis dziennie,
- tylko trudniejsze sytuacje,
- krótkie podsumowanie wieczorem,
- jedną sytuację po użyciu umiejętności.

Nie musisz wypełniać każdej rubryki idealnie.



CO WARTO ZAPISAĆ:

1. Sytuację.
2. Emocję i jej intensywność.
3. Poziom pobudzenia.
4. Warunki zwiększające podatność.
5. Impuls.
6. Wybraną umiejętność.
7. Efekt.
8. Jeden wniosek na przyszłość.



CZEGO NIE ROBIĆ:

- nie oceniasz siebie za silne emocje,
- nie traktujesz dziennika jak testu,
- nie oczekujesz natychmiastowej zmiany,
- nie zapisujesz wyłącznie porażek,
- nie ignorujesz małych sukcesów.

JAK KRÓTKO MOŻE WYGLĄDAĆ WPIS:



Sytuacja: Trudna wiadomość.



Emocja: Złość, 7 na 10.



Impuls: Odpisać ostro.



Umiejętność: STOP i 10 minut przerwy.



Efekt: Złość 5 na 10,
wiadomość wysłana później.



Wniosek: Najbardziej pomaga mi
odłożenie telefonu.

CO UZNAĆ ZA SUKCES:



Sukcesem może być:

- ☐ zauważenie emocji wcześniej,
- ☐ zatrzymanie wiadomości przed wysłaniem,
- ☐ obniżenie pobudzenia o jeden punkt,
- ☐ skorzystanie ze wsparcia,
- ☐ wykonanie małego kroku,
- ☐ powrót do sytuacji z większą jasnością.

Tygodniowa refleksja:

Po siedmiu dniach odpowiedz:



Najczęstszy wyzwalacz: _____



Najczęstsza emocja: _____



Najbardziej pomocna umiejętność: _____



Najwcześniejszy sygnał: _____



Jedna rzecz, którą chcę ćwiczyć dalej: _____



**Regularność jest
pomocna, ale
ważniejsza jest
szczerza i krótka
obserwacja.**

Zapisz sytuację, reakcję i wybraną umiejętność

DATA: _____ DZIEŃ TYGODNIA: _____ GODZINA: _____



1. MÓJ OGÓLNY STAN DZISIAJ

Poziom energii: _____ / 10 Poziom napięcia: _____ / 10

Jakość snu: _____ / 10 Jasność myślenia: _____ / 10



2. CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE PODATNOŚĆ

Dziś zauważam:

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| ☐ brak snu, | ☐ chorobę, | ☐ wcześniejszy konflikt, |
| ☐ głód, | ☐ przeciążenie zadaniami, | ☐ nadmiar bodźców, |
| ☐ odwodnienie, | ☐ presję czasu, | ☐ dużą ilość kofeiny, |
| ☐ ból, | ☐ samotność, | ☐ inne: _____ |



3. SYTUACJA

Co dokładnie się wydarzyło?



4. FAKTY

Co mogłaby potwierdzić kamera, wiadomość, dokument albo neutralny obserwator?



5. MOJA INTERPRETACJA

Jakie znaczenie nadałem lub nadałam tej sytuacji?



6. EMOCJE

Co poczułem się poczułam?

- | | |
|---|---|
| ☐ złość, | ☐ bezradność, |
| ☐ strach, | ☐ przeciążenie, |
| ☐ smutek, | ☐ irytację, |
| ☐ wstyd, | ☐ pustkę, |
| ☐ poczucie winy, | ☐ inną emocję: _____ |

Najśłabsza emocja: _____

Intensywność przed użyciem umiejętności: _____ / 10



7. SYGNAŁY Z CIAŁA

Co zauważyłem lub zauważyłam?

- | | |
|---|---|
| ☐ szybkie bicie serca, | ☐ płytki oddech, |
| ☐ napiętą szczękę, | ☐ ciężkość, |
| ☐ ucisk w klatce piersiowej, | ☐ odrętwienie, |
| ☐ napięcie brzucha, | ☐ potrzebę ruchu, |
| ☐ drżenie, | ☐ inny sygnał: _____ |



8. AUTOMATYCZNY IMPULS

Co chciałem lub chciałam zrobić natychmiast?

- | | |
|--|---|
| ☐ odpowiedzieć ostro, | ☐ wszystko natychmiast naprawić, |
| ☐ wysłać kolejną wiadomość, | ☐ zrezygnować, |
| ☐ wycofać się, | ☐ zamknąć się w sobie, |
| ☐ uciec, | ☐ inne: _____ |
| ☐ zacząć się tłumaczyć, | |

Siła impulsu: _____ / 10



9. CZY ZAREAGOWAŁEM LUB ZAREAGOWAŁAM NA AUTOPILOCIE?

- ☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

Co zrobiłem lub zrobiłam?



10. UMIEJĘTNOŚĆ DBT

Której umiejętności użyłem lub użyłam?

- | | |
|---|--|
| ☐ STOP, | ☐ działanie przeciwne, |
| ☐ uziemienie, | ☐ mały krok, |
| ☐ krótka przerwa, | ☐ spokojna odpowiedź, |
| ☐ ograniczenie dostępu do impulsu, | ☐ kontakt ze wsparciem, |
| ☐ sprawdzenie faktów, | ☐ inne: _____ |



11. JAK ZASTOSOWAŁEM LUB ZASTOSOWAŁAM UMIEJĘTNOŚĆ?

Jak długo z niej korzystałem lub korzystałam?

- | | |
|---|---|
| ☐ mniej niż minutę | ☐ 1-5 minut |
| ☐ 5-10 minut | ☐ dłużej niż 10 minut. |



12. MÓJ STAN PO UŻYCIU UMIEJĘTNOŚCI

Intensywność emocji: _____ / 10 Poziom pobudzenia: _____ / 10

Siła impulsu: _____ / 10 Jasność myślenia: _____ / 10

Mam teraz:

- | | |
|--|---|
| ☐ więcej możliwości wyboru, | ☐ większą zdolność do odłożenia decyzji, |
| ☐ mniej silny impuls, | ☐ podobny stan jak wcześniej, |
| ☐ więcej kontaktu z faktami, | ☐ większy dyskomfort. |
| ☐ więcej kontaktu z otoczeniem, | |

13. MOJA ŚWIADOMA ODPOWIEŹ

Co wybrałem lub wybrałam zrobić?

14. KONSEKWENCJA

Co wydarzyło się po mojej odpowiedzi?



15. OCENA UMIEJĘTNOŚCI

Wybrane narzędzie było:

- | |
|---|
| ☐ bardzo pomocne, |
| ☐ częściowo pomocne, |
| ☐ neutralne, |
| ☐ trudne do zastosowania, |
| ☐ niepomocne w tej sytuacji, |
| ☐ zbyt skomplikowane przy tym poziomie pobudzenia, |
| ☐ trudne do oceny. |



16. CO ZADZIAŁAŁO NAJLEPIEJ?



17. CO UTRUDDNIŁO MI ZATRZYMANIE AUTOPILOTA?

- | |
|--|
| ☐ zauważyłem lub zauważyłam sygnał zbyt późno, |
| ☐ pobudzenie było bardzo wysokie, |
| ☐ chciałem lub chciałam natychmiastowej ulgi, |
| ☐ zapomniałem lub zapomniałam o umiejętności, |
| ☐ nie miałem lub nie miałam spokojnego miejsca, |
| ☐ nie miałem lub nie miałam wsparcia, |
| ☐ wybrana umiejętność była zbyt trudna, |
| ☐ inne: _____ |



18. JEDEN WNIOSEK NA PRZYSZŁOŚĆ

Następnym razem chcę wcześniej zauważyć: _____

Chcę użyć: _____

Moja najprostsza pomocna odpowiedź: _____



19. MAŁY SUKCES DZISIAJ

- | |
|---|
| ☐ zauważyłem lub zauważyłam emocję, |
| ☐ rozpoznałem lub rozpoznałam impuls, |
| ☐ zrobiłem lub zrobiłam pauzę, |
| ☐ nie wysłałem lub nie wysłałam wiadomości od razu, |
| ☐ użyłem lub użyłam umiejętności, |
| ☐ poprosiłem lub poprosiłam o pomoc, |
| ☐ obniżyłem lub obniżyłam pobudzenie choć o jeden punkt, |
| ☐ wróciłem lub wróciłam do sytuacji z większą jasnością, |
| ☐ inny sukces: _____ |



Nie oceniam dnia wyłącznie po tym, czy emocja zniknęła. Zauważenie impulsu i odzyskanie choć odrobiny wyboru również jest postępem.



Podsumowanie dnia:

Najważniejszy wzorzec, który dziś zauważyłem: _____

Umiejętność, którą chcę powtórzyć jutro: _____

Jedno wspierające zdanie dla siebie: _____

WYZWAŁACZ → IMPULS →
UMIEJĘTNOŚĆ → ODPOWIEŹ



Zatrzymaj autopilota i wybierz następny krok

Kieszonkowa karta szybkiej odpowiedzi

**1. ZATRZYMAJ
AUTOMATYCZNE DZIAŁANIE**

Nie wysyłaj.
Nie odpowiadaj natychmiast.
Nie podejmuj ważnej decyzji.
Powiedz sobie:
„Robię krótką pauzę”.

**2. SPRAWDŹ
SWÓJ STAN**

Moja emocja: _____
Mój poziom pobudzenia: _____ / 10
Mój sygnał z ciała: _____
Mój najsilniejszy impuls: _____

**3. WYBIERZ NARZĘDZIE
ODPOWIEDNIE DO POZIOMU**

POZIOM 0–4

- ☐ nazwij emocję,
- ☐ sprawdź fakty,
- ☐ zaplanuj mały krok,
- ☐ przygotuj spokojną odpowiedź.

POZIOM 5–7

- ☐ zastosuj STOP,
- ☐ uziem się,
- ☐ ogranicz bodźce,
- ☐ odłóż decyzję,
- ☐ wybierz działanie przeciwne.

POZIOM 8–10

- ☐ odsuń się od impulsywnego działania,
- ☐ odłóż telefon lub przerwij rozmowę,
- ☐ skup się na prostym bodźcu z otoczenia,
- ☐ skontaktuj się z bezpieczną osobą,
- ☐ skorzystaj z odpowiedniego wsparcia.

**4. ODDZIEL FAKTY
OD INTERPRETACJI**

Co wiem na pewno?

Co zakładam albo przewidyuję?

**5. SPRAWDŹ
KONSEKWENCJE**

Jeżeli wykonam pierwszy impuls,
co może wydarzyć się później?

Jakie działanie pomoże mi
nie pogorszyć sytuacji?

**6. WYBIERZ JEDEN
MAŁY KROK**

Przez najbliższe 10 minut:
Nie zrobię: _____
Zrobię: _____

**7. PRZYGOTUJ
JEDNO ZDANIE**

Mogę powiedzieć:
☐ „Potrzebuję chwili”.
☐ „Nie odpowiem teraz”.
☐ „Chcę najpierw sprawdzić fakty”.
☐ „Wróć do tego później”.
☐ „Nie będę kontynuować tej rozmowy w tym momencie”.
☐ Moje zdanie: _____

**8. SPRAWDŹ EFEKT**

Mój poziom pobudzenia po użyciu narzędzia: _____ / 10
Siła impulsu: _____ / 10
Czy mam więcej jasności?
☐ Tak
☐ Trochę
☐ Nie
☐ Potrzebuję wsparcia

**9. ZDECYDUJ,
CO DALEJ**

☐ odpowiadam spokojnie,
☐ odkładam decyzję,
☐ wykonuję mały krok,
☐ wybieram inne narzędzie,
☐ kontaktuję się ze wsparciem,
☐ kończę kontakt, aby zadbać o bezpieczeństwo.



Nie muszę czekać, aż emocja zniknie.
Potrzebuję wystarczająco dużo przestrzeni, aby nie wykonywać pierwszego impulsu.

 Karta do wycięcia

Przód

**DBT: SZYBKA ODPOWIEDŹ**

- Zatrzymuję działanie.
- Nazywam emocję i impuls.
- Sprawdzam poziom pobudzenia.
- Wybieram jedną umiejętność.
- Oceniam efekt.

Tył

**GDY IMPULS JEST SILNY**

- odkładam telefon,
- robię krok w tył,
- nie podejmuję decyzji,
- kontaktuję się ze wsparciem.

**GDY MYŚLI SĄ CHAOTYCZNE**

- zapisuję trzy fakty,
- oddzielam fakt od interpretacji,
- nazywam miejsce i datę.

**GDY CIAŁO JEST NAPIĘTE**

- czuję stopy,
- ograniczam bodźce,
- wykonuję prosty ruch,
- wybieram neutralny punkt kontaktu.

**GDY MOGĘ JUŻ MYŚLEĆ**

- sprawdzam fakty,
- wybieram działanie przeciwne,
- wykonuję jeden mały krok,
- odpowiadam jednym jasnym zdaniem.

 Mój najwcześniejszy sygnał: _____

 Moje najskuteczniejsze narzędzie: _____

 Moje zdanie na trudny moment: _____

 Moja bezpieczna osoba lub miejsce wsparcia: _____