



Bonus 6:

Regulacja snu i nocne wyciszenie



Kiedy umysł nie chce się wyłączyć, ciało również nie odpoczywa.
Naucz się przygotowywać swój układ nerwowy do lepszego snu.

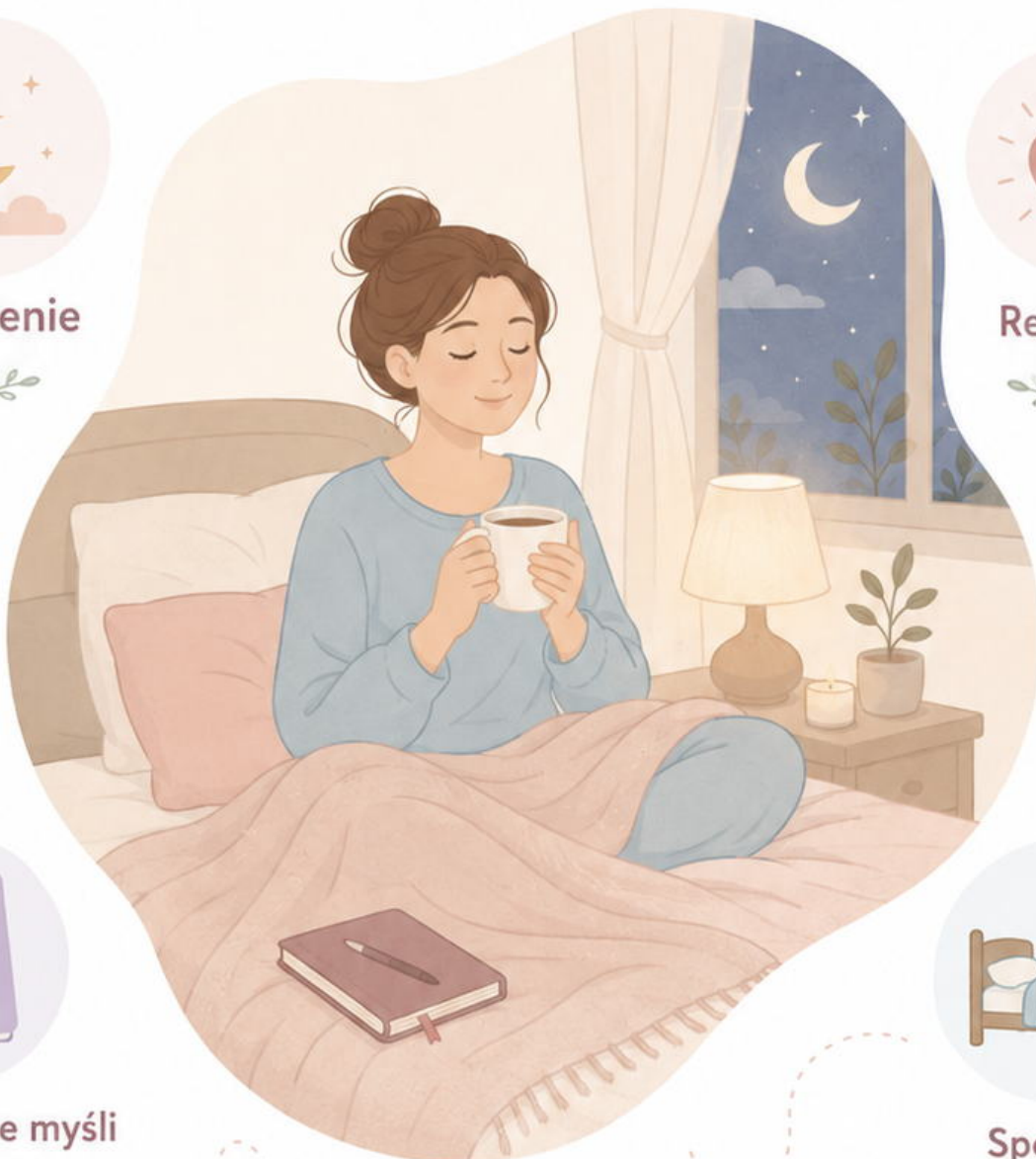
Praktyczny przewodnik po wieczornym wyciszeniu,
regulacji nocnego pobudzenia i łagodnym wspieraniu spokojniejszego zasypiania.



Wyciszenie



Regulacja



Uspokojenie myśli



Spokojny
odpoczynek





Ważna informacja



© 2026 Bonus 6: Regulacja snu i nocne wyciszenie.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny. Służy wspieraniu regulacji układu nerwowego, wieczornego wyciszenia i spokojniejszego przygotowania do snu. Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani zamiennika indywidualnej pomocy specjalisty.
- Ten materiał nie ma na celu wymuszania snu. Jego celem jest pomaganie ciału i umysłowi w stopniowym przechodzeniu w stan większego bezpieczeństwa, spokoju i gotowości do odpoczynku.
- Nie wszystkie trudności ze snem wynikają wyłącznie z napięcia emocjonalnego. Jeżeli problemy ze snem są długotrwałe, bardzo nasilone albo wiążą się z innymi objawami zdrowotnymi, warto skonsultować się z odpowiednim specjalistą.
- W sytuacji nasilonego kryzysu psychicznego, bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia albo nagłego pogorszenia stanu, skorzystaj z lokalnej pomocy medycznej lub kryzysowej.



**Najpierw łagodność i bezpieczeństwo,
potem próba zasypiania.**



Spis treści



Wprowadzenie

03



MODUŁ 1 — Zrozum sen i nocne pobudzenie

04

Dlaczego ciało nie chce się wyciszyć wieczorem	05
Układ nerwowy a sen	06
Oznaki nocnego pobudzenia	07
Co najbardziej zakłóca mój sen	08
Mój punkt wyjścia: jak wygląda mój obecny sen	09



MODUŁ 2 — Wieczne przygotowanie układu nerwowego

10

Wieczorna rutyna wyciszająca	11
Jak obniżać pobudzenie przed snem	12
Środowisko wspierające spokojny sen	13
Czego unikać wieczorem	14
Mój plan spokojnego wieczoru	15



MODUŁ 3 — Gdy umysł nie chce się wyłączyć

16

Gonitwa myśli przed snem	17
Karta opróżniania głowy	18
Ćwiczenia uziemiające na noc	19
Uspokajające komunikaty dla umysłu i ciała	20
Mój zestaw narzędzi na trudne zasypianie	21



MODUŁ 4 — Nocne wybudzenia i powrót do snu

22

Co robić, gdy budzę się w nocy	23
Jak nie nakręcać nocnego lęku	24
Powrót do ciała zamiast walki ze snem	25
Delikatny plan na bezsenność	26
Karta reakcji na nocne wybudzenie	27



MODUŁ 5 — Mój system spokojniejszego snu

28

Dziennik snu i nocnego pobudzenia	29
Plan 7 wieczorów regulacji snu	30
Kieszonkowa karta nocnego wyciszenia	31



Sen nie zaczyna się w chwili zamknięcia oczu

Wiele osób nie ma trudności z samym snem, lecz z przejściem do snu.

Ciało może być zmęczone, a jednocześnie pozostawać w napięciu. Umysł może chcieć odpocząć, ale zamiast wyciszenia pojawia się analiza, planowanie, niepokój albo ciągłe czuwanie.

To nie musi oznaczać, że robisz coś źle.

Często oznacza to, że układ nerwowy nadal odbiera wieczór jako czas gotowości, a nie bezpieczeństwa.

“

Nie musisz mieć wpływu na wszystko. Możesz mieć wpływ na to, jak wspierasz siebie każdego wieczoru.

W tym materiale nauczysz się:

- rozpoznawać oznaki nocnego pobudzenia,
- lepiej rozumieć związek między snem a układem nerwowym,
- przygotowywać ciało do odpoczynku jeszcze przed położeniem się do łóżka,
- łagodnie pracować z gonitwą myśli,
- reagować spokojniej na nocne wybudzenia,
- tworzyć własny system wspierający spokojniejszy sen.

Nie chodzi o to, by zmuszać się do snu.

Chodzi o to, by tworzyć warunki, w których sen ma większą szansę przyjść naturalnie.



ĆWICZENIE OTWIERAJĄCE

Poświęć kilka minut, aby zatrzymać się i usłyszeć siebie.

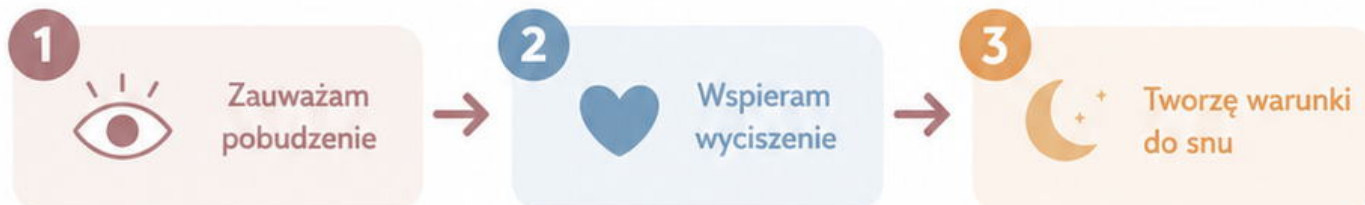
Najtrudniejszy moment wieczorem pojawia się, gdy: _____

Najczęściej przed snem czuję: _____

Najbardziej chcę nauczyć się: _____



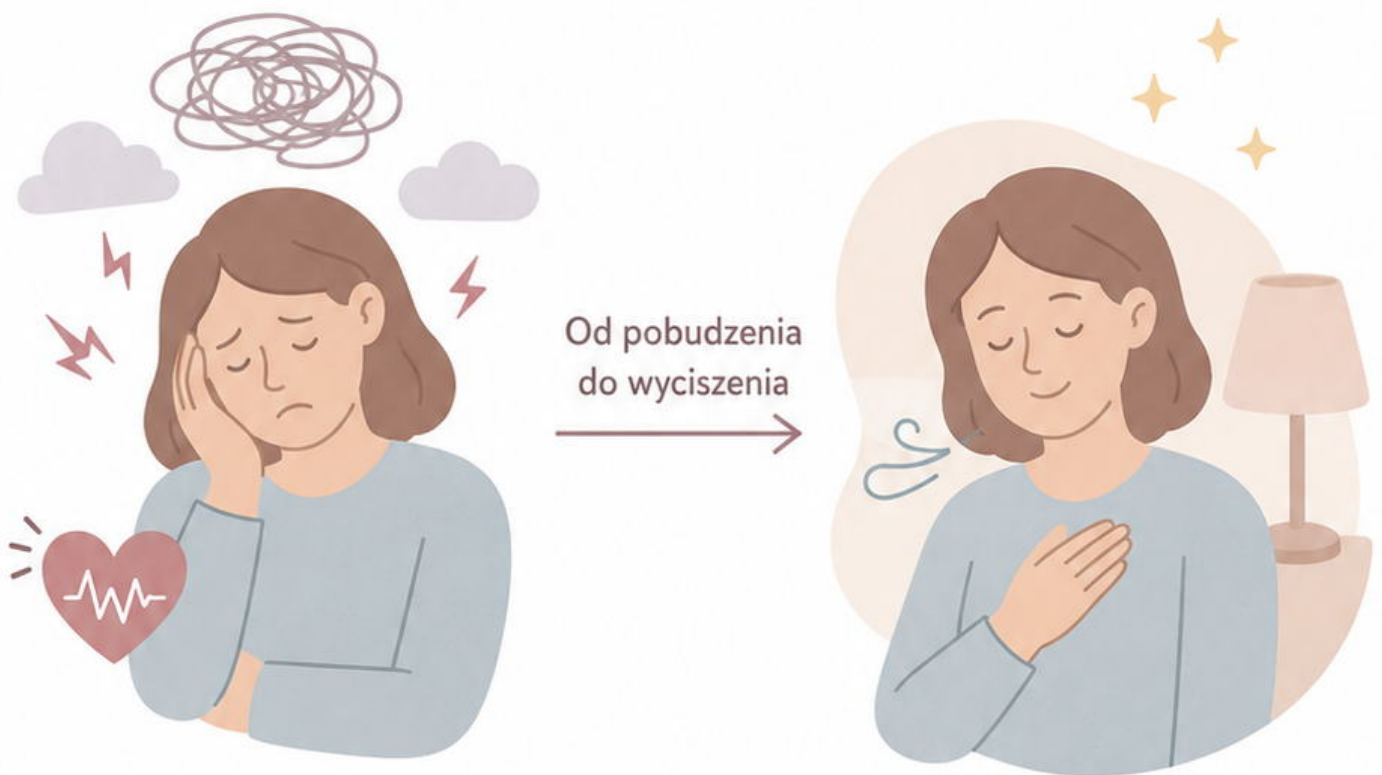
Celem nie jest idealna noc.
Celem jest większe poczucie spokoju, bezpieczeństwa
i łagodnego przechodzenia do odpoczynku.



MODUŁ 1

Zrozum sen i nocne pobudzenie

Zmęczenie nie zawsze oznacza gotowość do snu.
Czasem ciało potrzebuje najpierw
poczuć więcej bezpieczeństwa.



“ Sen nie jest przyciskiem.
Jest procesem przechodzenia. ”

Możesz być bardzo zmęczony lub zmęczona i nadal pozostawać pobudzony lub pobudzona

Czasem czujesz, że jesteś wyczerpany lub wyczerpana, ale kiedy przychodzi pora snu — Twój umysł i ciało nadal są aktywne.

To częste i ma sens. Twój układ nerwowy przez cały dzień był w trybie działania, a wieczorem potrzebuje pomocy, aby bezpiecznie przełączyć się na odpoczynek.



Typowe powody:

- nagromadzony stres z całego dnia,
- zbyt szybkie tempo bez momentu przejścia do odpoczynku,
- dużo bodźców wieczorem,
- korzystanie z telefonu lub komputera do późna,
- niepokojące myśli i analizowanie dnia,
- napięcie w ciele, które nie zostało zauważone wcześniej,
- obawa przed kolejną trudną nocą,
- zbyt późne próby nadrobienia wszystkich spraw.

Co może się wtedy pojawiać:

- senność i jednocześnie napięcie,
- zmęczenie i jednocześnie gonitwa myśli,
- ciężkie ciało i czujny umysł,
- potrzeba snu i jednocześnie niechęć do położenia się do łóżka,
- rozdrażnienie,
- uczucie bycia „zmęczonym, ale nie wyłączonym”.



Układ nerwowy nie przełącza się natychmiast z działania na odpoczynek. Najczęściej potrzebuje sygnałów bezpieczeństwa, przewidywalności, spowolnienia i łagodnego zejścia z pobudzenia.

Wieczorem najczęściej zauważam u siebie:

- ☐ napięte ciało
- ☐ gonitwę myśli
- ☐ potrzebę ciągłego sprawdzania telefonu
- ☐ irytację
- ☐ zmęczenie bez wyciszenia
- ☐ trudność z położeniem się do łóżka
- ☐ obawę przed bezsennością
- ☐ inne: _____

Zmęczenie



- niska energia
- chęć odpoczynku
- ciało prosi o sen
- naturalny sygnał do zwolnienia

Pobudzenie



- aktywny układ nerwowy
- gotowość do działania
- umysł w trybie analizy
- trudność z przełączeniem na odpoczynek

Najbardziej pasuje do mnie zdanie:

Wieczorem moje ciało najbardziej potrzebuje:



Dzień pełen napięcia



brak przejścia



trudniejsze zasypianie



Trudność z zasypianiem nie oznacza, że jesteś zepsuty lub zepsuta. Często oznacza, że Twoje ciało nadal próbuje Cię chronić.



Sen łatwiej przychodzi, gdy ciało odbiera noc jako bezpieczną



Ciało nie przelącza się w sen z dnia na dzień. Najpierw sprawdza, czy noc jest bezpieczna.

Kiedy odbiera mniej zagrożeń i może rozluźniać czujność, łatwiej przejść w stan odpoczynku.

Poniżej znajdziesz różnice między stanem pobudzenia a wyciszenia oraz sposoby na wspieranie tego przejścia.



STAN WYŻSZEGO POBUDZENIA

Ciało może odbierać otoczenie jako wymagające, niepewne albo zbyt intensywne.

- napięcie mięśni,
- szybszy oddech,
- czujność,
- goniwa myśli,
- trudność z odpuszczeniem.



STAN WIĘKSZEGO WYCISZENIA

Ciało odbiera więcej sygnałów bezpieczeństwa i może przechodzić w odpoczynek.

- spokojniejszy oddech,
- cięższe powieki,
- miększe ciało,
- mniejsza potrzeba kontrolowania,
- większa gotowość do snu.



Co wspiera przejście do wyciszenia:

- przewidywalna rutyna,
- zmniejszenie bodźców,
- przygaszone światło,
- łagodny ruch albo rozluźnienie,
- zapisanie myśli,
- spokojny oddech,
- kontakt z czymś znanym i bezpiecznym.

Pobudzenie



spowolnienie



mniej
bodźców



bezpieczeństwo



rutyna

Wyciszenie



Nie musisz zmuszać układu nerwowego do snu. Możesz pomóc mu przejść w stan, w którym sen ma większą szansę się pojawić.



Kiedy wieczorem jestem bardziej pobudzony lub pobudzona, zauważam:



Kiedy jestem bliżej wyciszenia, zauważam:



Jedna rzecz, która pomaga mojemu ciału przejść do spokojniejszego stanu:



Sen nie pojawia się najłatwiej wtedy, gdy bardzo go wymuszasz,
lecz wtedy, gdy ciało ma więcej warunków do wyciszenia.



Po czym poznaję, że moje ciało nie przeszło jeszcze do odpoczynku?

Nocne pobudzenie nie zawsze wygląda tak samo. U jednej osoby będzie to gonitwa myśli. U innej napięte ciało, częste sprawdzanie telefonu, lęk przed zaśnięciem albo budzenie się przy najmniejszym bodźcu.



CIAŁO

- ☐ napięta szczęka,
- ☐ napięte barki,
- ☐ szybkie bicie serca,
- ☐ płytki oddech,
- ☐ ściskanie brzucha,
- ☐ uczucie gorąca albo zimna,
- ☐ trudność z wygodnym ułożeniem ciała,
- ☐ potrzeba ciągłego poruszania się.



MYŚLI

- ☐ analizowanie rozmów i wydarzeń z dnia,
- ☐ planowanie następnego dnia,
- ☐ katastroficzne przewidywania,
- ☐ obawa: „Znowu nie zasnę”,
- ☐ sprawdzanie godziny i liczenie czasu snu,
- ☐ poczucie, że umysł „nie chce się wyłączyć”.



EMOCJE

- ☐ napięcie,
- ☐ irytacja,
- ☐ niepokój,
- ☐ frustracja,
- ☐ poczucie bezradności,
- ☐ złość na własne trudności ze snem.

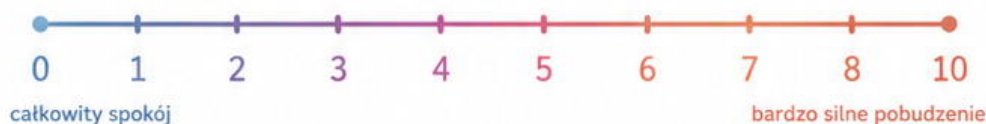


ZACHOWANIE

- ☐ przewracanie się z boku na bok,
- ☐ częste sięganie po telefon,
- ☐ wstawanie bez planu,
- ☐ sprawdzanie godziny wielokrotnie,
- ☐ rozpoczynanie aktywności pobudzających,
- ☐ próby „wymuszenia” snu.



TERMOMETR POBUDZENIA



Najczęściej przed snem zauważam:

Najbardziej przeszkadza mi:

Mój pierwszy sygnał nocnego pobudzenia to:



Im wcześniej zauważysz nocne pobudzenie, tym łagodniej możesz zareagować.





Rozpoznaj własne wieczorne przeszkody



Nie każdy problem ze snem wynika z tego samego źródła. Dla jednej osoby najtrudniejsze są myśli. Dla innej światło, telefon, stres albo nocny lęk. Ta karta pomoże Ci rozpoznać, co najbardziej wpływa na Twój wieczór.

1 CO NAJCZĘŚCIEJ ZAKŁÓCA MÓJ SEN?

- ☐ telefon lub komputer przed snem
- ☐ zbyt późna praca albo nauka
- ☐ goniąca myśli, analizowanie dnia
- ☐ napięcie w ciele
- ☐ lęk przed bezsennością
- ☐ hałas
- ☐ zbyt jasne światło
- ☐ nieregularne godziny snu
- ☐ zbyt późne jedzenie
- ☐ kofeina za późno w ciągu dnia
- ☐ trudne emocje
- ☐ nocne wybudzenia
- ☐ sprawdzanie godziny
- ☐ zbyt wiele bodźców wieczorem
- ☐ inne: _____



2 CO DZIEJE SIĘ PÓŹNIEJ?

- ☐ odkładam pójście spać
- ☐ leżę i analizuję
- ☐ czuję irytację
- ☐ sprawdzam telefon
- ☐ przewracam się z boku na bok
- ☐ wstaję i zaczynam coś robić
- ☐ martwię się, że znów się nie wyśpię
- ☐ inne: _____



3 CO MOGŁOBY POMÓC?

- ☐ spokojniejsza rutyna
- ☐ wcześniejsze wyciszenie
- ☐ zapisanie myśli
- ☐ ograniczenie ekranu
- ☐ przygaszenie światła
- ☐ rozluźnienie ciała
- ☐ niepatrzenie na godzinę
- ☐ przygotowany plan na wybudzenie
- ☐ inne: _____



Moje trzy największe przeszkody:

1. _____
2. _____
3. _____



Jedna zmiana, od której chcę zacząć:



Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz.
Jedna trafna zmiana może dać cięciu ważny sygnał bezpieczeństwa.

Sprawdź, od czego zaczynasz



1 JAK NAJCZĘŚCIEJ WYGLĄDA MÓJ WIECZÓR?

- ☐ jestem bardzo zmęczony lub zmęczona
- ☐ trudno mi oderwać się od obowiązków
- ☐ długo korzystam z telefonu lub komputera
- ☐ nie mam stałej rutyny
- ☐ czuję napięcie w ciele
- ☐ mam dużo myśli
- ☐ odkładam moment pójścia spać
- ☐ inne: _____



2 CO JEST DLA MNIE NAJTRUDNIEJSZE?

- ☐ położenie się do łóżka
- ☐ zasypianie
- ☐ uspokojenie myśli
- ☐ rozluźnienie ciała
- ☐ nocne wybudzenia
- ☐ ponowne zaśnięcie
- ☐ poranne niewyspanie
- ☐ lęk przed kolejną nocą
- ☐ inne: _____



3 JAK CZĘSTO ODCZUWAM WIECZORNE POBUDZENIE?

- ☐ prawie nigdy
- ☐ czasami
- ☐ często
- ☐ bardzo często
- ☐ prawie codziennie



4 CO NAJCZĘŚCIEJ ZAUWAŻAM W NOCY?

- ☐ budzę się i patrzę na godzinę
- ☐ budzę się z napięciem
- ☐ budzę się z myślami
- ☐ mam trudność z ponownym zaśnięciem
- ☐ wstaję z łóżka bez planu
- ☐ sprawdzam telefon
- ☐ śpię lekko i czujnie
- ☐ inne: _____



5 JAK OCENIAM SWÓJ AKTUALNY SEN?

0 — bardzo niespokojny / 10 — bardzo spokojny

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

Moja ocena: _____ / 10

6 JAK SILNE JEST MOJE WIECZORNE POBUDZENIE?

0 — prawie go nie ma / 10 — jest bardzo silne

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

Moja ocena: _____ / 10

7 JAK BARDZO MÓJ UMYŚŁ TRUDNO WYŁĄCZYĆ WIECZOREM?

0 — bardzo łatwo się wycisza / 10 — bardzo trudno się wycisza

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

Moja ocena: _____ / 10

8 CO CHCĘ POPRAWIĆ NAJPIERW?

- ☐ spokojniejsze przygotowanie do snu
- ☐ mniejsze napięcie w ciele
- ☐ mniej myśli przed snem
- ☐ mniej lęku związanego ze snem
- ☐ spokojniejszą reakcję na wybudzenie
- ☐ lepszą rutynę wieczorną
- ☐ mniej korzystania z ekranu
- ☐ inne: _____



★ Najtrudniejszy moment mojej nocy to: _____

♥ Najbardziej chcę nauczyć się: _____

🌱 Jedna mała zmiana, od której chcę zacząć: _____



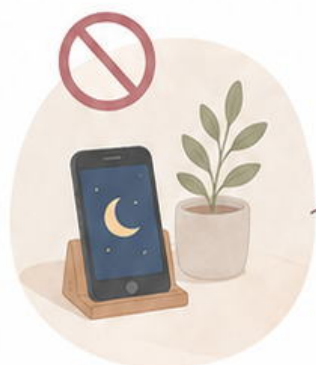
To nie jest test jakości snu. To punkt wyjścia do łagodniejszego wspierania siebie.



MODUŁ 2

Wieczorne przygotowanie układu nerwowego

Sen zaczyna się wcześniej niż w łóżku.
Ciało potrzebuje spokojnego przejścia.



Odłóż telefon

Zrób przerwę
od ekranów.



Przygaś światło

Subtelne światło
pomaga się wyciszyć.



Zapisz myśli

Wyrzuc z głowy to,
co nie musi zostać
na noc.



Daj sobie czas

Usiądź spokojnie
i pozwól sobie
na odpoczynek.



Działania



Odpoczynku



Nie muszę wyłączyć się natychmiast.
Mogę stopniowo zmniejszać pobudzenie.





Powtarzalność pomaga ciału rozpoznać porę odpoczynku



Wieczorna rutyna to powtarzalna sekwencja spokojnych czynności wykonywanych przed snem.

Jej celem nie jest zmuszenie organizmu do zaśnięcia.

Celem jest regularne wysyłanie sygnału:

„Dzień się kończy. Możesz stopniowo zwalniać”.

DOBRA RUTYNA JEST:

- prosta,
- przewidywalna,
- możliwa do wykonania także w trudniejszy dzień,
- spokojniejsza niż wcześniejsza część wieczoru,
- dopasowana do Twoich potrzeb.

PRZYKŁADOWA RUTYNA 30-MINUTOWA:

30 minut przed snem



30 minut przed snem:

- kończę wymagające zadania,
- przygaszam światło,
- odkładam telefon albo włączam tryb ograniczający bodźce.

20 minut przed snem



20 minut przed snem:

- przygotowuję rzeczy na rano,
- zapisuję najważniejsze myśli i zadania.

10 minut przed snem



10 minut przed snem:

- wykonuję spokojną czynność,
- zauważam oddech i napięcie w ciele,
- przechodzę do łóżka bez rozpoczynania nowych aktywności.

WARIANT MINIMALNY — 5 MINUT:



1. Odkładam ekran.
2. Przygaszam światło.
3. Zapisuję jedną myśl.
4. Rozluźniam szczękę i barki.
5. Przechodzę do odpoczynku.

Czy moja rutyna:

- ☐ jest krótka,
- ☐ nie wymaga dużej motywacji,
- ☐ nie zawiera pobudzających zadań,
- ☐ może być powtarzana,
- ☐ daje mi poczucie zamknięcia dnia?



Moja realistyczna rutyna:

Krok 1: _____

Krok 2: _____

Krok 3: _____

Krok 4: _____



Najlepsza rutyna nie jest idealna.
Jest wystarczająco prosta, by ją powtarzać.





Pomóż ciału zwolnić bez wymuszania spokoju



Obniżanie pobudzenia nie oznacza, że musisz natychmiast poczuć pełny spokój.
Czasem wystarczy zmniejszyć napięcie o jeden poziom.

1 SPOSÓB 1 — ZWOLNIJ RUCHY:

Wykonuj codzienne czynności trochę wolniej:

- spokojniej odkładaj przedmioty,
- wolniej przejdź do łazienki,
- nie wykonuj kilku zadań jednocześnie.



2 SPOSÓB 2 — ROZLUŻNIJ OBSZARY NAJWIĘKSZEGO NAPIĘCIA:

Sprawdź:

- ☐ szczękę,
- ☐ język,
- ☐ barki,
- ☐ dłonie,
- ☐ brzuch,
- ☐ stopy.

Nie zmuszaj mięśni do pełnego rozluźnienia. Pozwól im zmięknąć choć trochę.



3 SPOSÓB 3 — WYDŁUŻ WYDECH W KOMFORTOWY SPOSÓB:

Oddychaj naturalnie.

Jeżeli jest to wygodne, pozwól wydechowi trwać trochę dłużej niż wdech.

Nie rób bardzo głębokich ani wymuszonych oddechów.



4 SPOSÓB 4 — ZMNIJSZ LICZBĘ BODŹCÓW:

Możesz:

- wyłączyć dodatkowy ekran,
- zmniejszyć jasność światła,
- ograniczyć hałas,
- odłożyć intensywną rozmowę,
- zakończyć wiadomości służbowe.



5 SPOSÓB 5 — UŻYJ SPOKOJNEGO NACISKU:

Jeżeli jest to przyjemne:

- połóż dłonie na udach,
- oprzyj plecy,
- przytul poduszkę,
- owiń się miękkim kocem.



Nacisk ma być komfortowy, nigdy ograniczający.

6 SPOSÓB 6 — WYBIERZ JEDNĄ POWTARZALNĄ CZYNNOŚĆ:

Przykłady:

- spokojne składanie ubrania,
- przygotowanie wody na rano,
- czesanie włosów,
- nałożenie kremu,
- przeczytanie kilku spokojnych zdań.



Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10

Wybieram:

- ☐ wolniejsze ruchy ☐ rozluźnienie ciała ☐ spokojniejszy wydech ☐ mniej bodźców ☐ komfortowy nacisk ☐ powtarzalną czynność

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10



Jeżeli któraś technika zwiększa napięcie, przerwij ją i wybierz bardziej neutralne działanie.



Nie muszę osiągnąć pełnego spokoju.
Wystarczy, że pomogę ciału zwolnić.



Otoczenie może dawać ciału sygnał odpoczynku



Nie potrzebujesz idealnej sypialni.

Warto jednak sprawdzić, czy otoczenie wspiera wyciszenie, czy stale podtrzymuje czujność.



2 HAŁAS:

Sprawdź:

- ☐ Czy dźwięki są nagłe lub intensywne?
- ☐ Czy mogę zamknąć drzwi lub okno?
- ☐ Czy spokojny, neutralny dźwięk jest dla mnie pomocny?

Mój mały krok:

1 ŚWIATŁO:

Sprawdź:

- ☐ Czy wieczorem światło jest łagodniejsze?
- ☐ Czy ekran znajduje się bardzo blisko twarzy?
- ☐ Czy mogę ograniczyć jedno źródło jasnego światła?

Mój mały krok:

5 TELEFON I ZEGAR:

Sprawdź:

- ☐ Czy telefon znajduje się w dłoni albo tuż przy twarzy?
- ☐ Czy wielokrotnie sprawdzam godzinę?
- ☐ Czy mogę odłożyć urządzenie trochę dalej?

Mój mały krok:

3 TEMPERATURA I KOMFORT:

Sprawdź:

- ☐ Czy jest mi zbyt gorąco albo zbyt zimno?
- ☐ Czy ubranie do snu jest wygodne?
- ☐ Czy poduszka, koc i pozycja ciała są komfortowe?

Mój mały krok:

4 PORZĄDEK WOKÓŁ ŁÓŻKA:

Sprawdź:

- ☐ Czy przy łóżku znajduje się wiele przedmiotów przypominających o zadaniach?
- ☐ Czy mogę odłożyć dokumenty, laptop albo pracę poza zasięg wzroku?
- ☐ Czy mogę przygotować jedną spokojną powierzchnię?

Mój mały krok:

6 POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA:

Sprawdź:

- ☐ Czy drzwi, zasłony i otoczenie są przygotowane tak, żebym czuł lub czuła większy spokój?
- ☐ Czy mam pod ręką potrzebne rzeczy?
- ☐ Czy coś w otoczeniu stale przyciąga moją uwagę?

Mój mały krok:

Przed snem sprawdzam:

☐ światło,



☐ hałas,



☐ temperaturę,



☐ telefon,



☐ komfort ciała,



☐ poczucie bezpieczeństwa.



Nie zmieniaj całej sypialni.

Usuń jeden bodziec, który najbardziej podtrzymuje czujność.



Niektóre działania utrzymują organizm w trybie aktywności



Nie chodzi o tworzenie sztywnej listy zakazów.

Chodzi o zauważenie, które działania podtrzymują pobudzenie właśnie u Ciebie.

1 Pobudza

INTENSYWNE ZADANIA TUŻ PRZED SNEM

- rozpoczynanie wymagającej pracy,
- nadrabianie wszystkich obowiązków,
- rozwiązywanie skomplikowanych problemów,
- planowanie wielu spraw naraz.



Spokojniejsza alternatywa

Lepszy kierunek:

Zapisz zadanie i wyznacz czas powrotu następnego dnia.



2 Pobudza

PÓŹNE KONFLIKTY I TRUDNE ROZMOWY



Spokojniejsza alternatywa

Jeżeli to możliwe, nie rozpoczynaj przed snem rozmowy, która wymaga dużego pobudzenia.

Możesz powiedzieć:

„To ważny temat. Chcę wrócić do niego jutro, kiedy będę mieć więcej zasobów”.



3 Pobudza

CIĄGŁE SPRAWDZANIE TELEFONU



Spokojniejsza alternatywa

Każda nowa wiadomość może ponownie uruchomić czujność.

Możesz:

- ustalić ostatnią godzinę sprawdzania,
- wyciszyć powiadomienia,
- odłożyć telefon poza zasięg ręki.



4 Pobudza

WIELOKROTNE SPRAWDZANIE GODZINY



Spokojniejsza alternatywa

Liczenie pozostałych godzin snu często zwiększa napięcie.

Jeżeli to możliwe, odwróć zegar albo ustaw telefon tak, aby godzina nie była stale widoczna.



5 Pobudza

NADMIAR POBUDZAJĄCYCH TREŚCI

- intensywne wiadomości,
- konflikty w mediach społecznościowych,
- treści wywołujące silne emocje,
- dynamiczne gry albo filmy.



Spokojniejsza alternatywa

Lepszy kierunek:

Wybierz spokojniejszą, przewidywalną aktywność.



6 Pobudza

WYMUSZANIE SNU

- „Muszę zasnąć teraz”,
- „Jeżeli nie zasnę, jutro będzie katastrofa”,
- „Zostało mi tylko kilka godzin”



Spokojniejsza alternatywa

Lepszy kierunek:

„Nie muszę wymuszać snu. Mogę wspierać odpoczynek”.



★ Najbardziej pobudza mnie wieczorem: _____

♥ Jedno działanie, które chcę ograniczyć: _____

🌱 Czym mogę je zastąpić: _____



Nie pytaj: „Czego nie wolno mi robić?”. Zapytaj: „Co pomaga mojemu ciału zwolnić?”.



Stwórz własne przejście od dnia do odpoczynku



1. 1. O KTÓREJ CHCĘ ZACZAĆ ZWALNIAĆ?

Godzina rozpoczęcia wyciszenia:



2. 2. CO CHCĘ ZAKOŃCZYĆ WCZEŚNIEJ?

- ☐ pracę,
- ☐ naukę,
- ☐ wiadomości,
- ☐ intensywne rozmowy,
- ☐ planowanie,
- ☐ media społecznościowe,
- ☐ inne: _____

3. 3. MÓJ SYGNAŁ ZAKOŃCZENIA DNIA

Wybieram:

- ☐ przygaszenie światła,
- ☐ odłożenie telefonu,
- ☐ zamknięcie laptopa,
- ☐ przygotowanie rzeczy na rano,
- ☐ zapisanie zadań,
- ☐ zmianę ubrania,
- ☐ inny sygnał: _____



4. 4. MOJA RUTYNA W CZTERECH KROKACH

Krok 1: _____

Krok 2: _____

Krok 3: _____

Krok 4: _____

5. 5. JAK OGRANICZĘ BODŹCE?

Światło: _____

Telefon: _____

Hałas: _____

Trudne treści lub rozmowy: _____

6. 6. CO ZROBIĘ Z MYŚLAMI I ZADANIAMI?

- ☐ zapiszę je w notatniku,
- ☐ wybiorę trzy priorytety na jutro,
- ☐ ustalę godzinę powrotu do problemu,
- ☐ użyję karty opróżniania głowy,
- ☐ inaczej: _____

7. 7. JAK POMOGĘ CIAŁU ZWOLNIĆ?

- ☐ wolniejsze ruchy,
- ☐ rozluźnienie szczęki i barków,
- ☐ spokojny wydech,
- ☐ kontakt z podłożem,
- ☐ komfortowy koc lub poduszka,
- ☐ spokojna czynność,
- ☐ inne: _____



8. 8. MÓJ WARIANT MINIMALNY NA TRUDNY DZIEŃ

Jeżeli mam bardzo mało energii, wykonuję tylko:

1. _____

2. _____

3. _____



9. 9. CO MOŻE UTRUDNIĆ REALIZACJĘ PLANU?

- ☐ późna praca,
- ☐ telefon,
- ☐ brak czasu,
- ☐ domowe obowiązki,
- ☐ trudne emocje,
- ☐ brak motywacji,
- ☐ inne: _____



10. 10. JAK UPROSZCZĘ PLAN?



Wariant minimalny

- ♥ minimum czasu
- ♥ minimum kroków
- ♥ maksimum wsparcia



Najpierw Potem Na końcu



MÓJ WIECZORNY PLAN

Zaczynam zwalniać o: _____

Najpierw: _____

Potem: _____

Na końcu: _____



Plan ma wspierać wieczór, a nie stać się kolejnym obowiązkiem do wykonania idealnie.



MODUŁ 3

Gdy umysł nie chce się wyłączyć



Nie muszę rozwiązać każdej myśli przed snem.
Mogę bezpiecznie odłożyć ją na później.



“

Zapisanie myśli
nie oznacza ignorowania jej.
Oznacza wybranie lepszego czasu na powrót.

”



Dlaczego umysł zaczyna analizować właśnie w nocy?



W ciągu dnia uwaga jest zajęta zadaniami, rozmowami i bodźcami. Kiedy wieczorem robi się ciszej, wcześniej odsuwane myśli mogą stać się bardziej zauważalne.

To może obejmować:

- analizowanie rozmów,
- planowanie następnego dnia,
- przypominanie sobie błędów,
- przewidywanie problemów,
- próby rozwiązania wszystkiego naraz.



POMOCNE MYŚLENIE:

- prowadzi do konkretnej decyzji,
- kończy się po zapisaniu planu,
- ma określony temat,
- można je odłożyć na ustalony czas.



NOCNE ZAPĘTLENIE:

- powtarza te same pytania,
- nie prowadzi do nowej odpowiedzi,
- zwiększa napięcie,
- przeskakuje między wieloma problemami,
- wywołuje poczucie pilności.



Pytania sprawdzające:

Czy mogę realnie rozwiązać tę sprawę teraz?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo

Czy pojawiła się nowa informacja?

☐ Tak ☐ Nie

Czy myśl powtarza się bez nowego wniosku?

☐ Tak ☐ Nie



Jeżeli nie możesz działać teraz:

- 1 Nazwij temat.
- 2 Zapisz jeden następny krok.
- 3 Ustal czas powrotu.
- 4 Powiedz sobie: „Na dziś wystarczy”.



Przykład:

Myśl:

„Muszę przygotować wszystko na jutro”.

Zapis:

„Jutro o 9:00 sprawdzę listę i wykonam pierwszy punkt”.

Komunikat:

„Nie muszę kończyć tego teraz”.

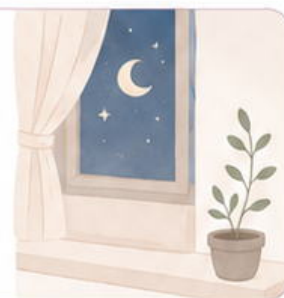


Myśl, która najczęściej wraca: _____

Czy mogę działać teraz? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo

Jeden następny krok: _____

Kiedy do niego wrócę: _____



Nie każda ważna myśl wymaga rozwiązania o tej porze.





Zapisz to, czego nie musisz przechowywać w pamięci przez całą noc



DATA: _____

GODZINA: _____



1. CO KRAŻY MI PO GŁOWIE?

Zapisz wszystko bez porządkowania:

—
—



2. ZADANIA NA PÓŹNIEJ

Co wymaga działania?

—



3. RZECZY, NA KTÓRE NIE MAM TERAZ WPŁYWU

—



4. NIEDOKOŃCZONE ROZMOWY

Temat:

—

Czy potrzebuję rozmowy?

☐ Tak

☐ Nie

☐ Nie wiem

Kiedy mogę do niej wrócić?

—



5. OBAWY

Czego się obawiam?

—

Co wiem na pewno?

—

Co tylko przewiduję?

—



6. JUTRZEJSZE PRIORYTETY

Wybieram maksymalnie trzy:

—

—

3. _____



7. PIERWSZY MAŁY KROK

Jutro zacznę od:

—



8. CZAS POWROTU DO TYCH SPRAW

Wróć do notatek:

Data: _____

Godzina: _____



9. CO MOGĘ ODŁOŻYĆ BEZ ROZWIĄZANIA?

—

—



10. ZDANIE ZAMYKAJĄCE DZIEŃ

Wybierz albo napisz własne:

☐ Zapisałem lub zapisałam to. Nie muszę przechowywać tego przez noc.

☐ Wróć do tych spraw w wyznaczonym czasie.

☐ Na dziś zrobiłem lub zrobiłam wystarczająco dużo.

☐ Noc nie jest czasem na rozwiązywanie wszystkiego.

☐ Moje zdanie: _____



Zapisanie nie usuwa problemu.
Zdejmuje z pamięci obowiązek pilnowania go przez całą noc.





Skieruj uwagę z myśli na spokojne fakty obecnej chwili



Nocne uziemienie nie ma całkowicie usuwać myśli.

Ma pomóc zauważyć, że oprócz myśli istnieją również ciało, łóżko, pokój i aktualna chwila.

1 ĆWICZENIE 1 — TRZY SPOKOJNE FAKTY:

Nazwij trzy fakty:



1. Jest noc i jestem w _____.
2. Moje ciało opiera się na _____.
3. Teraz nie muszę rozwiązywać _____.

2 ĆWICZENIE 2 — PUNKTY KONTAKTU:

Zauważ bez poruszania:



- ☐ głowę na poduszce,
- ☐ plecy lub bok na materacu,
- ☐ dłonie,
- ☐ nogi,
- ☐ stopy,
- ☐ ciężar koca.

3 ĆWICZENIE 3 — TRZY NEUTRALNE DŹWIĘKI:



1. _____
- _____
3. _____

4 ĆWICZENIE 4 — OPIS JEDNEGO PRZEDMIOTU:



Wybierz jeden neutralny przedmiot.

Jego kolor:

Kształt:

Materiał:

5 ĆWICZENIE 5 — POWOLNE LICZENIE PUNKTÓW OPARCIA:



Policz pięć punktów kontaktu
ciała z podłożem.

Nie zmieniaj oddechu na siłę.

Po każdym punkcie powiedz:
„Tutaj jest oparcie”.

6 ĆWICZENIE 6 — ORIENTACJA CZASOWA:



Dziś jest:

Jestem w:

Następną rzeczą, którą zrobię
rano, będzie:

Wariant minimalny:

Gdy trudno się skupić:



- zauważ poduszkę,
- zauważ jeden dźwięk,
- powiedz: „Jestem tutaj”.



Po ćwiczeniu:

Mój poziom pobudzenia przed: ____ / 10

Mój poziom pobudzenia po: ____ / 10

Mam teraz:

- ☐ więcej kontaktu z ciałem,
- ☐ mniej chaosu myśli,
- ☐ podobny stan,
- ☐ większy dyskomfort.



Jeżeli skupianie się na ciele
zwiększa napięcie, otwórz oczy
i wybierz neutralny przedmiot
w otoczeniu.



Nie muszę walczyć z myślami. Mogę rozszerzyć uwagę poza nie.





Uspokajające komunikaty dla umysłu i ciała



Zastąp nocną presję zdaniami, które zwiększają poczucie bezpieczeństwa

Słowa, które powtarzasz sobie w nocy, mogą zwiększać czujność albo pomagać ciału zwolnić.

Celem nie jest przekonanie siebie, że wszystko jest idealnie.

Celem jest zastąpienie presji bardziej realistycznym i łagodnym komunikatem.

1 GDY MYŚLĘ: "MUSZĘ NATYCHMIAST ZASNAĆ"



Nie muszę wymuszać snu.



Mogę teraz wspierać odpoczynek.



Sen przyjdzie łatwiej, gdy przestanę z nim walczyć.

2 GDY MYŚLĘ: "JUTRO SOBIE NIE PORADZĘ"



Jutro mogę dostosować tempo.



Nie muszę przewidywać całego dnia teraz.



Zajmę się porankiem, kiedy nadejdzie.

3 GDY MYŚLĘ: "ZNOWU BĘDZIE ŹŁE"



Ta noc nie musi wyglądać dokładnie jak poprzednia.



Mogę reagować na tę chwilę, a nie na wszystkie wcześniejsze noce.



Teraz wybieram jeden spokojny krok.

4 GDY CZUJĘ ZŁOŚĆ NA SIEBIE



Trudność ze snem nie jest moją porażką.



Moje ciało nie robi mi na złość.



Mogę potraktować siebie łagodniej.

5 GDY UMYŚŁ NADAL ANALIZUJE



Zapisałem lub zapisałam to.



Wrócę do tego jutro.



Noc nie jest odpowiednim momentem na rozwiązanie wszystkiego.

6 GDY CIAŁO POZOSTAJE NAPIĘTE



Nie muszę rozluźnić się całkowicie.



Mogę pozwolić jednej części ciała zmięknąć.



Mam pod sobą oparcie.



Ćwiczenie wyboru:

Zdanie, którego najbardziej potrzebuję dziś:

Zdanie, które zwiększa moją presję:

Łagodniejsza wersja:



Moja osobista formuła:

Widzę, że czuję

Nie muszę teraz

Mogę zamiast tego



Nie muszę wierzyć w każde nocne przewidywanie.
Mogę odpowiedzieć na nie łagodniej.





Mój zestaw narzędzi na trudne zasypianie



Wybierz narzędzie dopasowane do tego, co dzieje się teraz

Interaktywna karta pomagająca użytkownikowi wybrać konkretne narzędzie zależnie od dominującego problemu: gonitwy myśli, napięcia ciała, lęku przed bezsennością, nadmiaru bodźców albo frustracji.

1 CO JEST TERAZ NAJTRUDNIEJSZE?

- | | |
|---|---|
| ☐ gonitwa myśli | ☐ potrzeba sięgnięcia po telefon |
| ☐ napięcie w ciele | ☐ zbyt wiele bodźców |
| ☐ sprawdzanie godziny | ☐ nocne wybudzenie |
| ☐ lęk przed kolejnym dniem | ☐ inne: _____ |
| ☐ frustracja | |

2 MÓJ POZIOM POBUDZENIA

_____ / 10

3 WYBIERAM NARZĘDZIE



GDY DOMINUJĄ MYŚLI:

- karta opróżniania głowy
- zapisanie jednego następnego kroku
- ustalenie czasu powrotu do problemu
- spokojny komunikat dla umysłu.



GDY DOMINUJE NAPIĘCIE W CIELE:

- rozluźnienie szczęki i barków
- zauważenie punktów podparcia
- spokojny ruch
- komfortowy koc lub poduszka.



GDY DOMINUJE LĘK PRZED BEZSENNOŚCIĄ:

- odwrócenie zegara
- zdanie: "Nie muszę wymuszać snu"
- skupienie na odpoczynku zamiast wyniku
- przypomnienie sobie planu na noc.



GDY DOMINUJE FRUSTRACJA:

- odejście od walki ze snem
- spokojna zmiana pozycji
- krótka neutralna czynność
- łagodniejsze zdanie wobec siebie.



GDY DOMINUJĄ BODŹCE:

- przygaszenie światła
- odłożenie telefonu
- ograniczenie dźwięków
- przygotowanie spokojniejszego otoczenia.

4 JAK DŁUGO KORZYSTAM Z NARZĘDZIA?

- ☐ 1 minutę
☐ 3 minuty
☐ 5 minut
☐ 10 minut
☐ do momentu niewielkiego spadku pobudzenia.

5 CO ZAUWAŻAM PO UŻYCIU?

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

- ☐ mniej napięcia
☐ mniej chaosu myśli
☐ większy kontakt z ciałem
☐ mniej presji
☐ podobny stan
☐ większy dyskomfort

6 CO ROBIĘ DALEJ?

- ☐ pozostaję przy odpoczynku
☐ wybieram inne narzędzie
☐ wstaję na krótką spokojną przerwę
☐ wracam do łóżka
☐ zapisuję myśl
☐ korzystam ze wsparcia

Moje trzy najskuteczniejsze narzędzia:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Mój sygnał, że potrzebuję dodatkowej pomocy:



Nie muszę używać wszystkich technik. Jedno trafne narzędzie może wystarczyć.

Nocne wybudzenia i powrót do snu

Przebudzenie nie musi oznaczać, że cała noc jest stracona.



Orientacja



Mniej presji



Łagodny powrót



“

Nie muszę oceniać całej nocy na podstawie jednego przebudzenia.



Co robić, gdy budzę się w nocy

Najpierw orientacja, potem decyzja

Nocne przebudzenia mogą się zdarzać. To, co zrobisz w pierwszych minutach, może zmniejszyć albo zwiększyć pobudzenie.

KROK

1



NIE OCENIAJ NOCY NATYCHMIAST

Unikaj pierwszej myśli: „To już koniec snu”.
Zamiast tego powiedz: „Obudziłem lub obudziłam się.
Teraz sprawdzę, czego potrzebuję”.

KROK

2



NIE SPRAWDZAJ GODZINY, JEŻELI NIE MUSISZ

odwróć zegar, nie sięgaj po telefon,
nie obliczaj, ile snu zostało.

KROK

3



SPRAWDŹ CIAŁO

- | | |
|--|---|
| ☐ zmienić pozycję | ☐ poprawić temperaturę |
| ☐ napić się niewielkiej ilości wody | ☐ rozluźnić szczękę |
| ☐ skorzystać z toalety | ☐ zmienić poduszkę lub koc |

KROK

4



NAZWIJ STAN

Mój poziom pobudzenia: ____ / 10

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ myśli | ☐ frustracja |
| ☐ napięcie | ☐ dyskomfort fizyczny |
| ☐ lęk | ☐ nie wiem |

KROK

5



WYBIERZ NAJPROSTSZE NARZĘDZIE

- | | |
|---|---|
| ☐ trzy spokojne fakty | ☐ krótka zmiana pozycji |
| ☐ zauważenie punktów podparcia | ☐ zapisanie jednej myśli |
| ☐ jedno zdanie uspokajające | ☐ krótka spokojna przerwa poza łóżkiem |

KROK

6



WRÓĆ DO ODPOCZYNKU, NIE DO WYMUSZANIA

Nie muszę natychmiast zasnąć.
Mogę wrócić do odpoczynku.



Po przebudzeniu:

Nie zrobię: _____

Najpierw sprawdzę: _____

Wybiorę: _____



Jeżeli nocne przebudzenia są częste,
bardzo nasilone albo wiążą się
z objawami zdrowotnymi, warto
omówić je z odpowiednim specjalistą.



**Pierwszym zadaniem po przebudzeniu nie jest
natychmiastowy sen. Jest nim niedodawanie kolejnej warstwy pobudzenia.**

Jak nie nakręcać nocnego lęku

Zatrzymaj łańcuch od przebudzenia do paniki

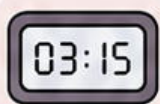
Samo przebudzenie nie zawsze jest największym problemem.

Często trudność zwiększa się przez to, co dzieje się później.

ŁAŃCUCH NOCNEGO LĘKU



Przebudzenie



sprawdzenie
godziny



myśl: „Zostało mi
bardzo mało snu”



napięcie



próba wymuszenia
snu



jeszcze większa
czujność

PUNKTY ZMIANY



1 NIE SPRAWDZAJ GODZINY

Jeżeli godzina nie jest potrzebna do konkretnego działania, pozostaw ją poza zasięgiem wzroku.



2 NIE PRZEWIDUJ CAŁEGO JUTRA

Trudna myśl: „Jutro będzie katastrofa”
Spokojniejsza odpowiedź:
„Nie wiem jeszcze, jak będę się czuć.
Jutrem zajmę się rano.”



3 ZMNIEJSZ PRESJĘ

Zamiast: „Muszę zasnąć teraz”
Wybierz: „Mogę teraz odpoczywać
i pozwolić snu przyjść, kiedy
będzie gotowy.”



4 WRÓĆ DO FAKTÓW

- jestem w łóżku
- noc nadal trwa
- ciało ma oparcie
- nie muszę rozwiązywać jutra teraz



5 WYBIERZ JEDEN RUCH

- ☐ odwracam zegar
- ☐ odkładam telefon
- ☐ zauważam trzy punkty kontaktu
- ☐ powtarzam jedno spokojne zdanie
- ☐ przestaję liczyć godziny



Moja typowa nocna myśl: _____



Jak ta myśl wpływa na ciało? _____



Spokojniejsza odpowiedź: _____



Mój punkt zmiany: _____



Nie muszę rozwiązać lęku całkowicie.
Mogę zatrzymać jego dalsze nakręcanie.

Powrót do ciała zamiast walki ze snem

Zauważ oparcie, ciężar i neutralne odczucia

Gdy walczysz ze snem, uwaga może całkowicie skupić się na pytaniu: 'Dlaczego jeszcze nie śpię?'. Powrót do ciała pomaga rozszerzyć uwagę poza ten problem.

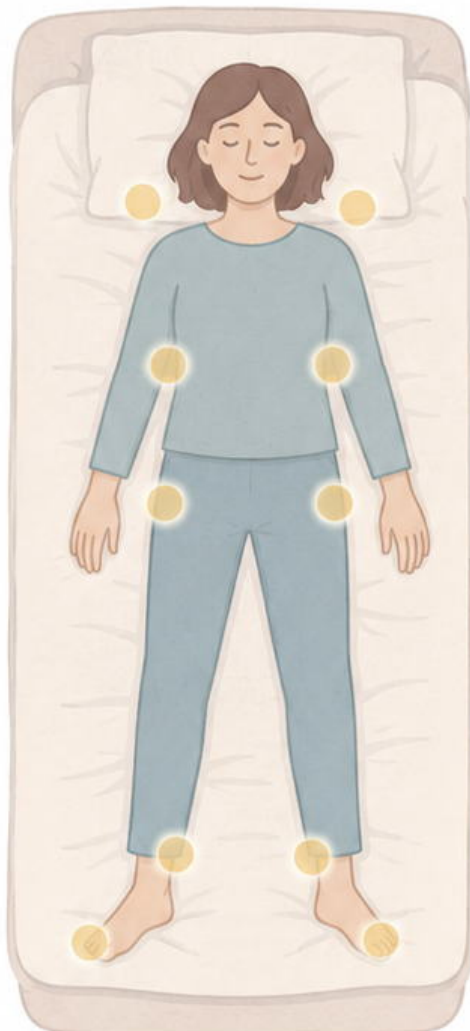
1 KROK 1 — ZAUWAŻ PODŁOŻE

- ☐ głowa
- ☐ barki
- ☐ plecy
- ☐ bok
- ☐ biodra
- ☐ nogi
- ☐ stopy



2 KROK 2 — ZAUWAŻ CIĘŻAR

Materac utrzymuje ciężar mojego ciała.



3 KROK 3 — ZNAJDŹ JEDNO NEUTRALNE ODCZUCIE

temperatura poduszki,
miętkość koca, ciężar dłoni,
kontakt ubrania ze skórą,
spokojny fragment ciała

Moje neutralne odczucie:



4 KROK 4 — POZWÓL JEDNEMU OBSZAROWI ZMIĘKNAĆ

- ☐ szczękę
- ☐ język
- ☐ barki
- ☐ dłonie
- ☐ brzuch
- ☐ stopy



Nie wymuszaj pełnego rozluźnienia.

5 KROK 5 — DODAJ SPOKOJNE ZDANIE



Mam pod sobą oparcie.



Nie muszę niczego przyspieszać.



Mogę odpoczywać nawet wtedy, gdy jeszcze nie śpię.

6 KROK 6 — ZATRZYMAJ ĆWICZENIE, GDY WYSTARCZY

- ☐ mam trochę mniej napięcia
- ☐ mam więcej kontaktu z ciałem
- ☐ stan jest podobny
- ☐ potrzebuję innego narzędzia

Wariant z otwartymi oczami



Jeżeli skupienie na ciele jest niekomfortowe: otwórz oczy, wybierz jeden neutralny przedmiot, nazwij jego kolor, kształt i miejsce.



**Nie muszę zmuszać ciała do snu.
Mogę przypomnieć mu, że ma oparcie.**

Delikatny plan na bezsenną noc

CO ZROBIĆ, GDY SEN NIE WRACA MIMO PRÓB?

Jeżeli leżenie w łóżku zwiększa napięcie i frustrację, możesz na krótko zmienić sposób odpoczynku. Celem nie jest rozpoczynanie dnia. Celem jest stworzenie spokojniejszego przejścia z powrotem do snu.



KROK
1



SPRAWDŹ STAN

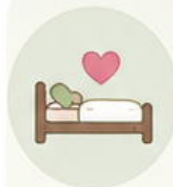
Mój poziom pobudzenia: ____ / 10

☐ myśli ☐ napięcie ☐ lęk ☐ frustracja ☐ dyskomfort fizyczny

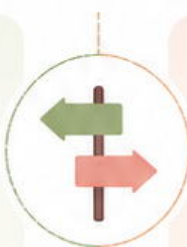
KROK
2

ZDECYDUJ, CZY POZOSTAĆ W ŁÓŻKU

Pozostaję, jeżeli:



- ciało jest względnie spokojne
- nie czuję narastającej frustracji
- mogę odpoczywać bez walki.



Wstaję na krótką przerwę, jeżeli:

- napięcie wyraźnie rośnie
- coraz bardziej walczę ze snem
- zaczynam wielokrotnie sprawdzać godzinę
- łóżko zaczyna kojarzyć się z frustracją.



KROK
3

WYBIERZ SPOKOJNĄ CZYNNOŚĆ



- usiąść w przygaszonym świetle



- przeczytać kilka spokojnych stron



- zapisać jedną myśl



- wypić niewielką ilość wody



- wykonać neutralną czynność ręczną

Unikaj:

- ✗ intensywnej pracy
- ✗ jasnego ekranu
- ✗ pobudzających treści
- ✗ rozpoczęcia długiego zadania.

KROK
4

OBSERWUJ SYGNAŁY SENNOŚCI



- ☐ cięższe powieki



- ☐ częstsze ziewanie



- ☐ wolniejsze myśli



- ☐ miększe ciało



- ☐ mniejszą potrzebę działania

KROK
5

NIE OCENIAJ EFEKTU NATYCHMIAST



Wróciłem lub wróciłam do odpoczynku. Nie muszę sprawdzać, czy technika działa od razu.



Gdy sen nie wraca, najpierw: _____

Jeżeli napięcie rośnie: _____

Moja spokojna czynność: _____

Sygnał powrotu do łóżka: _____



Bezsenna chwila nie musi zamienić się w pobudzającą noc.



Karta reakcji na nocne wybudzenie

Mój osobisty plan krok po kroku

1 CO ZAUWAŻYŁEM LUB ZAUWAŻYŁAM PO PRZEBUDZENIU?

- ☐ napięcie
- ☐ goniwę myśli
- ☐ lęk
- ☐ frustrację
- ☐ dyskomfort fizyczny
- ☐ potrzebę sprawdzenia telefonu
- ☐ potrzebę sprawdzenia godziny
- ☐ inne: _____



2 MÓJ POZIOM POBUDZENIA

_____ / 10

3 CZEGO POTRZEBUJE CIAŁO?

- ☐ zmiany pozycji
- ☐ wody
- ☐ toalety
- ☐ innej temperatury
- ☐ spokojnego nacisku
- ☐ mniejszej liczby bodźców
- ☐ niczego konkretnego
- ☐ inne: _____



4 JAKA MYŚL POJAWIŁA SIĘ PIERWSZA?

5 CZY TA MYŚL JEST FAKTEM CZY PRZEWIDYWIANIEM?

- ☐ faktem
- ☐ interpretacją
- ☐ przewidywaniem
- ☐ trudno ocenić

6 MOJA SPOKOJNIEJSZA ODPOWIEDŹ

7 WYBRANE NARZĘDZIE

- ☐ trzy spokojne fakty
- ☐ punkty podparcia
- ☐ neutralny przedmiot
- ☐ uspokajający komunikat
- ☐ zapisanie jednej myśli
- ☐ krótka spokojna przerwa
- ☐ inne: _____



8 POZOSTAJĘ W ŁÓŻKU CZY WSTAJĘ NA KRÓTKO?

- ☐ pozostaję
- ☐ wstaję na krótką spokojną przerwę

Dlaczego?

Pozostaję

Wstaję na chwilę

9 JEŻELI WSTAJĘ, WYBIERAM:

- ☐ spokojne siedzenie
- ☐ kilka stron spokojnej książki
- ☐ wodę
- ☐ zapisanie myśli
- ☐ neutralną czynność
- ☐ inne: _____



10 MÓJ SYGNAŁ POWROTU DO ŁÓŻKA

11 EFEKT

Poziom pobudzenia po: _____ / 10

- ☐ mniej napięcia
- ☐ mniej lęku
- ☐ mniej chaosu myśli
- ☐ więcej senności
- ☐ podobny stan
- ☐ większy dyskomfort



12 CO CHCĘ ZAPAMIĘTAĆ NA KOLEJNĄ NOC?

NAJPIERW:

POTEM:

WRACAM DO ŁÓŻKA, GDY:



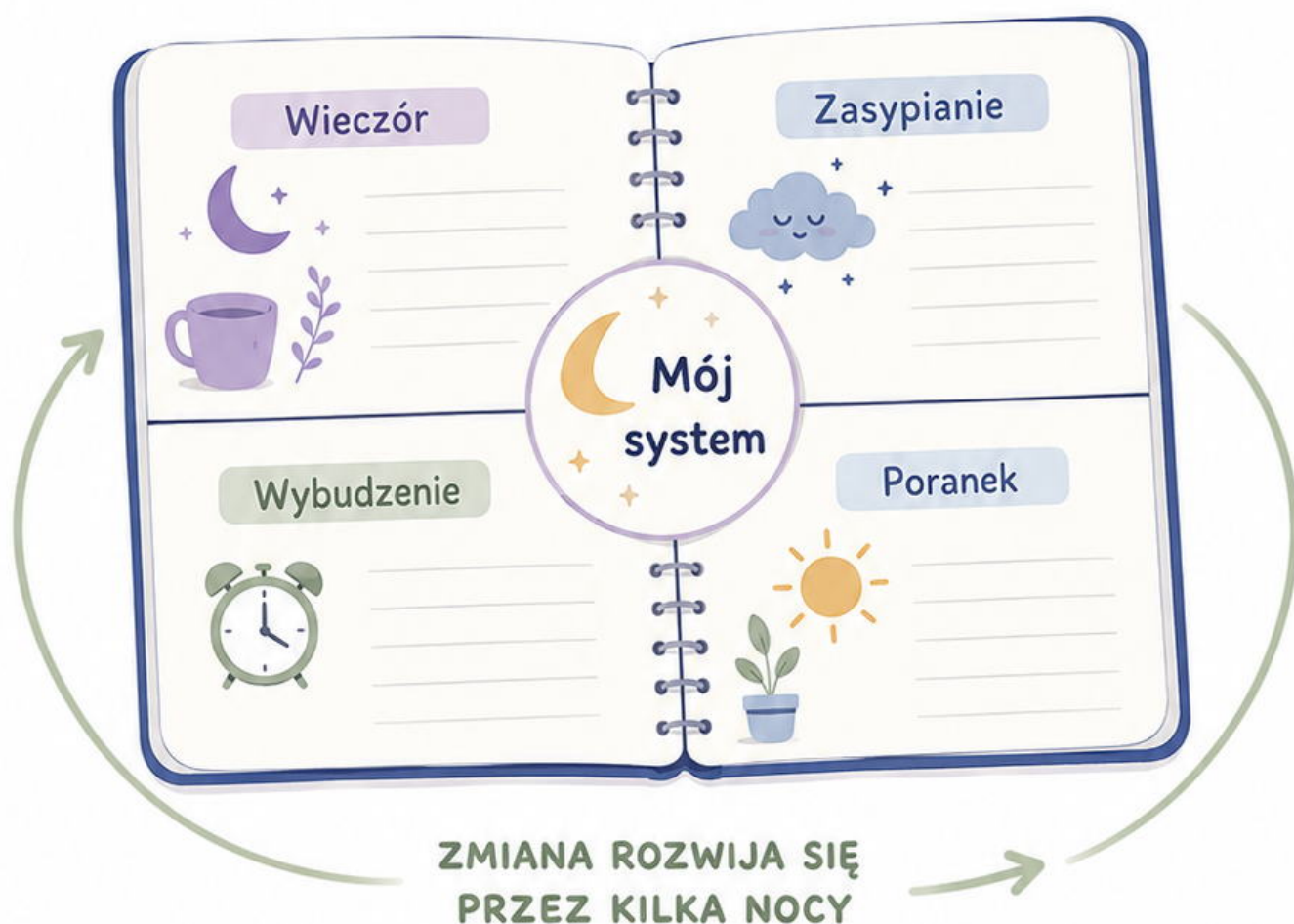
Gotowy plan zmniejsza liczbę decyzji, które muszę podejmować w środku nocy.



MODUŁ 5

Mój system spokojniejszego snu

Nie potrzebuję idealnej rutyny.
Potrzebuję prostego systemu,
do którego mogę wracać.



“ Spokojniejszy sen buduje się przez powtarzalne sygnały, nie przez jedną idealną noc. ”



Dziennik snu i nocnego pobudzenia



Obserwuj wzorce bez oceniania każdej nocy



Dzień



Wieczór



Zasypianie

1. MÓJ DZIEŃ

Poziom stresu: ____ / 10

Poziom zmęczenia: ____ / 10

Poziom napięcia w ciele: ____ / 10

Najważniejszy czynnik wpływający na wieczór: _____

2. POCZĄTEK WYCISZENIA

Godzina rozpoczęcia rutyny: _____

- ☐ odłożyłem lub odłożyłam telefon
- ☐ przygasilem lub przygasiłam światło
- ☐ zapisałem lub zapisałam myśli
- ☐ rozluźniłem lub rozluźniłam ciało
- ☐ ograniczyłem lub ograniczyłam bodźce
- ☐ wykonałem lub wykonałam spokojną czynność
- ☐ inne: _____

3. STAN PRZED SNEM

Poziom pobudzenia: ____ / 10

Poziom senności: ____ / 10

Najsilniejsza emocja: _____

Najczęstsza myśl: _____

4. GŁÓWNE NARZĘDZIE WIECZORNE

- ☐ rutyna
- ☐ karta opróżniania głowy
- ☐ uziemienie
- ☐ spokojny komunikat
- ☐ rozluźnienie ciała
- ☐ ograniczenie bodźców
- ☐ inne: _____

5. ZASYPIANIE

- ☐ bardzo spokojne
- ☐ raczej spokojne
- ☐ zmienne
- ☐ trudne
- ☐ bardzo trudne

Co najbardziej pomagało? _____

6. NOCNE WYBUDZENIA

- ☐ Nie
- ☐ Raz
- ☐ Kilka razy

Co zauważyłem lub zauważyłam? _____



Noc



Poranek

7. REAKCJA NA WYBUDZENIE

- ☐ nie sprawdzałem lub nie sprawdzałam godziny
- ☐ zauważyłem lub zauważyłam ciało
- ☐ użyłem lub użyłam spokojnego komunikatu
- ☐ wstałem lub wstałam na krótką przerwę
- ☐ wróciłem lub wróciłam do łóżka po pojawieniu się senności
- ☐ sprawdzałem lub sprawdzałam telefon
- ☐ inne: _____

8. PORANEK

Jakość odpoczynku: ____ / 10

Poziom energii: ____ / 10

Poziom napięcia: ____ / 10

Moje poranne samopoczucie: _____

9. CO ZADZIAŁAŁO?

10. CO CHCĘ ZMIEŃĆ DZIŚ WIECZOREM?

11. MAŁY SUKCES

- ☐ zacząłem lub zaczęłam wyciszenie wcześniej
- ☐ ograniczyłem lub ograniczyłam ekran
- ☐ zapisałem lub zapisałam myśli
- ☐ zauważyłem lub zauważyłam pobudzenie
- ☐ nie walczyłem lub nie walczyłam ze snem
- ☐ spokojniej zareagowałem lub zareagowałam na wybudzenie
- ☐ skorzystałem lub skorzystałam z planu
- ☐ inny sukces: _____



Tygodniowe podsumowanie

Najczęściej pomaga mi: _____

Najbardziej zakłóca mój sen: _____

Najlepszy moment rozpoczęcia wyciszenia: _____

Jedna rzecz, którą chcę utrzymać: _____



Jedna trudna noc nie przekreśla całego procesu. Szukam wzorców, nie perfekcji.



Plan 7 wieczorów regulacji snu

Siedem spokojnych wieczorów krok po kroku



ZASADA PLANU

Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz.
Każdego wieczoru skup się na jednym prostym elemencie.
Po wykonaniu zaznacz, co zauważyłeś lub zauważyłaś.

1

WIECZÓR 1 – ZAUWAŻ PUNKT WYJŚCIA



Dzisiejszy cel:
Obserwuję swój wieczór bez oceniania.

Sprawdzam:

- ☐ o której zaczynam zwalniać,
- ☐ co robię przed snem,
- ☐ jaki jest mój poziom pobudzenia,
- ☐ co najbardziej mnie rozprasza.

Mój poziom pobudzenia
przed snem: _____ / 10

Najważniejsza obserwacja:

2

WIECZÓR 2 – OGRANICZ JEDEN BODZIEC



Dzisiejszy cel:
Usuwać albo zmniejszać jeden
bodziec podtrzymujący czujność.

Wybieram:

- ☐ telefon,
- ☐ jasne światło,
- ☐ hałas,
- ☐ trudne treści,
- ☐ pracę lub naukę,
- ☐ sprawdzanie godziny,
- ☐ inny bodziec: _____

Co zrobiłem lub zrobiłam:

Efekt:

3

WIECZÓR 3 – STWÓRZ SYGNAŁ KOŃCA DNIA



Dzisiejszy cel:
Wybieram jedną czynność, która
będzie oznaczać przejście do
odpoczynku.

Mój sygnał:

- ☐ odłożenie telefonu,
- ☐ przygaszenie światła,
- ☐ przygotowanie rzeczy na rano,
- ☐ zapisanie zadań,
- ☐ zmiana ubrania,
- ☐ spokojny napój,
- ☐ inny: _____

O której go wykonuję?

4

WIECZÓR 4 – OPRÓŻNIJ GŁOWĘ



Dzisiejszy cel:
Zapisuję myśli, zadania i obawy
przed położeniem się do łóżka.

Zapisuję:

- ☐ trzy zadania na jutro,
- ☐ jedną obawę,
- ☐ jeden następny krok,
- ☐ godzinę powrotu do problemu.

Najważniejsza myśl,
którą odkładam:

Kiedy do niej wrócę:

5

WIECZÓR 5 – POMÓŻ CIAŁU ZWOLNIĆ



Dzisiejszy cel:
Wybieram jedną łagodną praktykę
dla ciała.

Wybieram:

- ☐ wolniejsze ruchy,
- ☐ rozluźnienie szczęki i barków,
- ☐ zauważenie punktów podparcia,
- ☐ spokojniejszy wydech,
- ☐ komfortowy koc lub poduszkę,
- ☐ neutralną czynność ręczną.

Pobudzenie przed: _____ / 10

Pobudzenie po: _____ / 10

6

WIECZÓR 6 – PRZYGOTUJ PLAN NA WYBUDZENIE



Dzisiejszy cel:
Przygotowuję prostą reakcję na
nocne przebudzenie.

Po przebudzeniu najpierw:

Nie zrobię:

Moje narzędzie:

Jeżeli napięcie wzrośnie:

7

WIECZÓR 7 – POŁĄCZ NAJLEPSZE ELEMENTY



Dzisiejszy cel:
Tworzę własną krótką rutynę z tego,
co najbardziej mi służyło.

Mój krok 1:

Mój krok 2:

Mój krok 3:

Mój wariant minimalny:



CODZIENNA OCENA

Po każdym wieczorze zaznacz:

Poziom wieczornego pobudzenia: _____ / 10

Łatwość wykonania planu: _____ / 10

Poczucie wyciszenia: _____ / 10

Czy chcę powtórzyć ten element?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Po uproszczeniu



PODSUMOWANIE SIEDMIU WIECZORÓW

Najbardziej pomogło mi:

Najtrudniejsze było:

Najlepszy moment rozpoczęcia wyciszenia:

Narzędzie, które chcę zachować:

Jedna rzecz, którą chcę uprościć:



Mój dalszy plan:

Przez kolejny tydzień chcę powtarzać:

- _____
- _____
- _____



Celem siedmiu wieczorów nie jest idealny sen. Celem jest odkrycie, co pomaga
Twojemu układowi nerwowemu spokojniej przechodzić do odpoczynku.



Kieszonkowa karta nocnego wyciszenia

Zmniejsz presję i wybierz jeden spokojny krok



Nie muszę zmuszać się do snu. Mogę tworzyć warunki, w których ciało ma większą szansę poczuć spokój i odpocząć.

1. ZATRZYMAJ PRESJĘ



Nie muszę natychmiast zasnąć.
Mogę najpierw pomóc ciału przejść do odpoczynku.

2. SPRAWDŹ SWÓJ STAN



Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Najbardziej zauważam:

- ☐ gonitwę myśli,
- ☐ napięcie w ciele,
- ☐ lęk przed bezsennością,
- ☐ frustrację,
- ☐ zbyt wiele bodźców,
- ☐ nocne wybudzenie,
- ☐ dyskomfort fizyczny.

3. ZMNIJSZ JEDEN BODZIEC



Wybieram:

- ☐ odłożenie telefonu,
- ☐ przygaszenie światła,
- ☐ ograniczenie dźwięków,
- ☐ odwrócenie zegara,
- ☐ zakończenie trudnej treści lub rozmowy,
- ☐ zmianę pozycji.



4. WYBIERZ JEDNO NARZĘDZIE

GDY DOMINUJĄ MYŚLI:

- ☐ zapisuję jeden temat,
- ☐ wybieram jeden następny krok,
- ☐ ustaliam czas powrotu jutro.

GDY DOMINUJE NAPIĘCIE:

- ☐ zauważam punkty podparcia,
- ☐ pozwalam zmięknąć szczękę i barkom,
- ☐ używam komfortowego koca lub poduszki.

GDY DOMINUJE LĘK:

- ☐ nie sprawdzam godziny,
- ☐ wracam do trzech spokojnych faktów,
- ☐ powtarzam jedno realistyczne zdanie.

GDY DOMINUJE FRUSTRACJA:

- ☐ przestaję wymuszać sen,
- ☐ wybieram odpoczynek zamiast walki,
- ☐ wstaję na krótką spokojną przerwę, jeżeli napięcie rośnie.



5. POWIEDZ SOBIE JEDNO ZDANIE

Wybieram:

- ☐ Nie muszę rozwiązać wszystkiego teraz.
- ☐ Mogę odpoczywać, nawet jeśli jeszcze nie śpię.
- ☐ Ta noc nie musi wyglądać jak poprzednia.
- ☐ Jutrem zajmę się rano.
- ☐ Mam pod sobą oparcie.

Moje zdanie: _____



6. GDY BUDZĘ SIĘ W NOCY

Najpierw:

- ☐ nie oceniam całej nocy,
- ☐ nie sprawdzam godziny,
- ☐ sprawdzam potrzeby ciała,
- ☐ oceniam pobudzenie,
- ☐ wybieram najprostsze narzędzie.



7. GDY SEN NIE WRACA

Jeżeli w łóżku czuję względny spokój:

- ☐ pozostaję przy odpoczynku,
- ☐ zauważam ciało i otoczenie.



Jeżeli frustracja rośnie:

- ☐ wstaję na krótką spokojną przerwę,
- ☐ wybieram przygaszone światło,
- ☐ unikam pobudzających treści,
- ☐ wracam po pojawieniu się senności.



8. SPRAWDŹ EFEKT

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10

Mam teraz:

- ☐ mniej napięcia,
- ☐ mniej presji,
- ☐ mniej chaosu myśli,
- ☐ więcej kontaktu z ciałem,
- ☐ podobny stan,
- ☐ większy dyskomfort.



9. ZDECYDUJ, CO DALEJ

- ☐ pozostaję przy odpoczynku,
- ☐ wybieram inne narzędzie,
- ☐ zapisuję myśl,
- ☐ robię krótką spokojną przerwę,
- ☐ wracam do łóżka,
- ☐ korzystam z odpowiedniego wsparcia.



Nie muszę zmuszać się do snu. Mogę tworzyć warunki, w których ciało ma większą szansę poczuć spokój i odpocząć.



NOCNE WYCISZENIE W 5 KROKACH

- 1 Zmniejszam presję.
- 2 Sprawdzam poziom pobudzenia.
- 3 Ograniczam jeden bodziec.
- 4 Wybieram jedną spokojną praktykę.
- 5 Wracam do odpoczynku bez oceniania.



GDY UMYŚŁ ANALIZUJE

- zapisuję myśl,
- ustaliam czas powrotu,
- mówię: „Na dziś wystarczy”.



GDY CIAŁO JEST NAPIĘTE

- zauważam podłoże,
- pozwalam zmięknąć jednej części ciała,
- wybieram neutralne odczucie.



GDY BOJĘ SIĘ, ŻE NIE ZASNĘ

- nie sprawdzam godziny,
- nie przewiduję całego jutra,
- skupiam się na odpoczynku.



GDY BUDZĘ SIĘ W NOCY

- orientuję się,
- sprawdzam potrzeby ciała,
- wybieram jedno narzędzie,
- nie rozpoczynam dnia.



GDY SEN NIE WRACA

- wybieram krótką spokojną przerwę,
- ograniczam światło i ekran,
- wracam po pojawieniu się senności.



Mój najwcześniejszy sygnał nocnego pobudzenia: _____



Moje najskuteczniejsze narzędzie: _____



Moje zdanie na trudną noc: _____



Mój plan na wybudzenie: _____