

KARTY CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

Ponad 40 kart terapeutycznych na arkuszach A4 — 4 karty na stronę



PRAKTYCZNE NARZĘDZIE DO PRACY
Z CIAŁEM, EMOCJAMI, MYŚLAMI I SAMOREGULACJĄ

PRAWA AUTORSKIE I WAŻNA INFORMACJA



Ten materiał został opracowany jako narzędzie edukacyjne i terapeutyczne wspierające pracę z ciałem, emocjami i procesami poznawczymi. Karty mają charakter pomocniczy i mogą być wykorzystywane w pracy klinicznej, psychoedukacyjnej, rozwojowej oraz podczas indywidualnej refleksji.

Ten materiał nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji medycznej ani indywidualnego planu leczenia. W przypadku silnego kryzysu psychicznego, myśli samobójczych, objawów dysocjacyjnych, silnych stanów lękowych, traumy lub innych poważnych trudności zdrowotnych należy skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty.

Wszystkie praktyki powinny być wykonywane w tempie bezpiecznym dla danej osoby. Jeśli jakiegokolwiek ćwiczenie zwiększa napięcie, dyskomfort albo poczucie zagrożenia, należy je przerwać i wrócić do prostszej formy regulacji, takiej jak kontakt z podłożem, orientacja w przestrzeni lub spokojny oddech.

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



SPIS TREŚCI

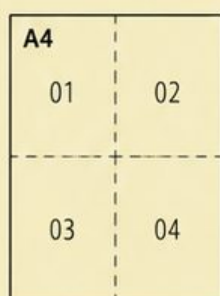
STRONA 03	—	Jak korzystać z kart i jak drukować arkusze A4
STRONA 04	—	Arkusz 01: Karta 01 — Skan ciała; Karta 02 — Oddech i obecność; Karta 03 — Pięć zmysłów; Karta 04 — Gdzie czuję to w ciele?
STRONA 05	—	Arkusz 02: Karta 05 — Moje napięcie i rozluźnienie; Karta 06 — Bezpieczne miejsce w ciele; Karta 07 — Ruch, który pomaga; Karta 08 — Nazwij emocję
STRONA 06	—	Arkusz 03: Karta 09 — Gdzie mieszka emocja?; Karta 10 — Skala emocji; Karta 11 — Co mówi moje serce?; Karta 12 — Potrzeba pod emocją
STRONA 07	—	Arkusz 04: Karta 13 — Ukojenie dla serca; Karta 14 — Wdzięczność i ciepło; Karta 15 — Złap myśl; Karta 16 — Fakt czy interpretacja?
STRONA 08	—	Arkusz 05: Karta 17 — Od krytyki do wsparcia; Karta 18 — Jedna pomocna myśl; Karta 19 — Co mogę kontrolować?; Karta 20 — Pauza dla umysłu
STRONA 09	—	Arkusz 06: Karta 21 — Nowa perspektywa; Karta 22 — Połącz ciało i emocję; Karta 23 — Oddech dla trudnej chwili; Karta 24 — Co teraz jest najważniejsze?
STRONA 10	—	Arkusz 07: Karta 25 — Trzy kroki do równowagi; Karta 26 — Mapa mojego stanu; Karta 27 — Sygnał przeciążenia; Karta 28 — Mały krok zmiany
STRONA 11	—	Arkusz 08: Karta 29 — Dialog ciała, serca i umysłu; Karta 30 — Moje zasoby; Karta 31 — Co mnie uspokaja?; Karta 32 — Co mnie wzmacnia?
STRONA 12	—	Arkusz 09: Karta 33 — Granice, które mnie chronią; Karta 34 — Prośba o wsparcie; Karta 35 — Rytuał powrotu do siebie; Karta 36 — Mój plan samoregulacji
STRONA 13	—	Arkusz 10: Karta 37 — Przed sesją; Karta 38 — Po trudnej rozmowie; Karta 39 — Jedno pytanie terapeutyczne; Karta 40 — Refleksja po praktyce
STRONA 14	—	Arkusz 11: Karta 41 — Dziennik ciała; Karta 42 — Dziennik emocji; Karta 43 — Dziennik myśli; Karta 44 — Zamknięcie procesu



JAK KORZYSTAĆ Z TYCH KART



- ✧ Ten zestaw został zaprojektowany jako praktyczne narzędzie do pracy z trzema ważnymi obszarami doświadczenia człowieka: ciałem, sercem i umysłem. Każda karta pomaga zauważyć sygnały z ciała, nazwać emocje, uporządkować myśli albo połączyć te trzy poziomy w jedną spójną refleksję.
- ✧ Nie trzeba korzystać z kart po kolei, Można wybierać je intuicyjnie, dobierać do aktualnego stanu klienta albo wykorzystywać tematycznie w zależności od celu sesji. Ponieważ karty są rozmieszczone po cztery na stronie A4, można używać całego arkusza jako planszy lub wyciąć pojedyncze karty wzdłuż delikatnych linii cięcia.
- ✧ **Instrukcja druku:** Drukować w formacie A4, najlepiej jednostronnie, bez skalowania lub z opcją „dopasuj do strony”, jeśli drukarka tego wymaga. Po wydruku przeciąć stronę na cztery równe części. Każda karta powinna zachować czytelny tytuł, numer, krótką instrukcję i jedno pytanie terapeutyczne.
- ✧ **Najważniejsza zasada:** prostota i bezpieczeństwo. Celem nie jest perfekcyjne wykonanie zadania, ale stworzenie warunków do zauważenia: „Co dzieje się teraz w moim ciele, sercu i umyśle?” oraz „Co może mnie wesprzeć w tym momencie?”.



...



...



CIAŁO

...



SERCE

...

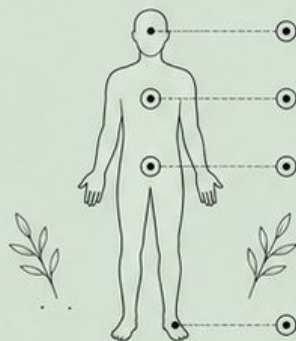


UMYŚŁ

01

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ

KARTA 01 — SKAN CIAŁA



CEL

- ♦ Rozwinąć kontakt z ciałem i zauważyć aktualne sygnały fizyczne.



KIEDY UŻYĆ

- ♦ Na początku sesji, przy rozproszeniu, napięciu lub trudnościach z nazwaniem stanu.



INSTRUKCJA

1. Usiądź wygodnie i oprzyj stopy o podłogę.
2. Weź spokojny oddech.
3. Zauważ głowę i twarz.
4. Następnie szyję, ramiona i klatkę piersiową.
5. Przejdź do brzucha, pleców, bioder i nóg.
6. Na końcu zauważ stopy.
7. Wybierz jedno miejsce i nazwij jego odczucie jednym słowem.



PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Która część ciała najbardziej potrzebuje dziś uwagi?

02

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ

KARTA 02 — ODDECH I OBECNOŚĆ



CEL

- ♦ Zwiększyć obecność i łagodnie skierować uwagę do wnętrza.



KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy napięciu, rozproszeniu, natłoku myśli lub jako łagodne rozpoczęcie pracy.



INSTRUKCJA

1. Usiądź lub stań wygodnie.
2. Nie zmieniaj oddechu na siłę.
3. Zauważ, gdzie najbardziej czujesz oddech.
4. Śledź trzy spokojne wdechy i wydechy.
5. Przy każdym wydechu powiedz w myślach: „Jestem tutaj”.
6. Zauważ, czy ciało staje się bardziej obecne.



PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Gdzie ciało najłatwiej czuje dziś oddech?

03

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ

KARTA 03 — PIĘĆ ZMYŚLÓW



CEL

- ♦ Zwiększyć kontakt z otoczeniem i obecną chwilą.



KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy lęku, odcięciu, rozproszeniu, napięciu lub przeciążeniu emocjonalnym.



INSTRUKCJA

1. Nazwij jedną rzecz, którą widzisz.
2. Nazwij jeden dźwięk, który słyszysz.
3. Dotknij jednej powierzchni i opisz jej fakturę.
4. Zauważ jeden zapach albo brak zapachu.
5. Zauważ jeden smak albo neutralność w ustach.
6. Weź spokojny oddech i sprawdź, co się zmieniło.



PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Który zmysł jest dziś najłatwiejszy do zauważenia?

04

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ

KARTA 04 — GDZIE CZUJĘ TO W CIELE?



CEL

- ♦ Rozwijać świadomość związku między przeżyciem a reakcją ciała.



KIEDY UŻYĆ

- ♦ Gdy klient mówi o emocji, stresie, trudnej myśli, konflikcie lub napięciu.



INSTRUKCJA

1. Pomyśl o jednej ważnej sytuacji, emocji albo myśli.
2. Zapytaj: „Gdzie czuję to w ciele?”.
3. Wybierz jedno miejsce.
4. Opisz je prostymi słowami: ciężkie, napięte, gorące, lekkie, ściśnięte, puste, poruszone.
5. Nie próbuj tego zmieniać.
6. Zauważ i nazwij.



PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Jeśli ta emocja lub myśl miałyby miejsce w ciele, gdzie by była?

KARTA 05

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ MOJE NAPIĘCIE I ROZLUŻNIENIE



CEL

Rozwijać zdolność rozpoznawania napięcia i momentów odpuszczania.

KIEDY UŻYĆ

Przy przewlekłym napięciu, stresie lub trudnościach z rozluźnieniem.

INSTRUKCJA

1. Wybierz jedną część ciała, np. dłonie, ramiona albo szczękę.
2. Zauważ jej stan.
3. Delikatnie napnij wybrane miejsce na 2–3 sekundy.
4. Następnie puść napięcie.
5. Zauważ różnicę.
6. Nazwij ją jednym słowem lub krótkim zdaniem.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Po czym poznajesz, że ciało jest bardziej napięte, a po czym, że jest trochę spokojniejsze?

KARTA 06

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ BEZPIECZNE MIEJSCE W CIELE



CEL

Znaleźć punkt wsparcia w ciele, do którego można wracać podczas trudniejszych emocji lub myśli.

KIEDY UŻYĆ

Przy lęku, napięciu, przeciążeniu, odcięciu lub potrzebie stabilizacji.

INSTRUKCJA

1. Zauważ całe ciało bez oceniania.
2. Sprawdź, czy jest jedno miejsce, które wydaje się neutralne albo spokojniejsze.
3. Może to być stopa, dłoń, plecy, brzuch, ramię albo kontakt z krzesłem.
4. Skieruj uwagę tylko na to miejsce.
5. Nazwij jego jakość: ciepło, ciężar, spokój, kontakt, stabilność albo neutralność.
6. Wróć do tego miejsca, gdy praktyka stanie się zbyt intensywna.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Które miejsce w ciele może być dziś najłagodniejszym punktem powrotu?

KARTA 07

MODUŁ 01 — CIAŁO I UWAŻNA OBECNOŚĆ RUCH, KTÓRY POMAGA



CEL

Znaleźć ruch, który pomaga ciału odzyskać kontakt, energię albo spokój.

KIEDY UŻYĆ

Przy napięciu, zamrożeniu, rozproszeniu, zmęczeniu lub pobudzeniu.

INSTRUKCJA

1. Zapytaj ciało: „Jakiego ruchu teraz potrzebuję?”.
2. Sprawdź trzy możliwości: rozciągnięcie, kołysanie albo potrząśnięcie dłońmi.
3. Wybierz jedną opcję.
4. Wykonaj ruch powoli przez 20–30 sekund.
5. Nie przekraczaj granicy komfortu.
6. Zatrzymaj się i zauważ różnicę w ciele.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaki ruch byłby teraz wspierający, a nie wymagający?

KARTA 08

MODUŁ 02 — EMOCJE I SERCE NAZWIJ EMOCJĘ



CEL

Rozpoznać i nazwać emocję bez oceniania.

KIEDY UŻYĆ

Gdy klient mówi: „Nie wiem, co czuję”, „Mam chaos w środku” albo gdy emocje są pomieszane.

INSTRUKCJA

1. Zatrzymaj się i zauważ ciało.
2. Zapytaj: „Jaka emocja może być tutaj obecna?”.
3. Wybierz jedno słowo: smutek, złość, lęk, wstyd, radość, ulga, bezradność, tęsknota, spokój.
4. Jeśli nie wiesz, powiedz: „Coś trudnego jest obecne”.
5. Dodaj zdanie: „Ta emocja jest informacją”.
6. Zauważ, czy po nazwaniu pojawia się więcej przestrzeni.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jakim jednym słowem można nazwać to, co teraz jest w sercu?

KARTA 09 GDZIE MIESZKA EMOCJA?



- ♦ **Cel:** Rozpoznać cielesny ślad emocji.
- ♦ **Kiedy użyć:** Przy silnych emocjach, trudnościach z ich nazwaniem, napięciu, smutku, lęku, złości albo wstydzie.
- ♦ **Instrukcja:**
 1. Nazwij emocję, która jest teraz obecna.
 2. Zapytaj: „Gdzie ta emocja mieszka w ciele?”.
 3. Sprawdź klatkę piersiową, gardło, brzuch, ramiona, twarz i dłonie.
 4. Wybierz jedno miejsce.
 5. Opisz je prostymi słowami: ciężar, ucisk, ciepło, chłód, fala, pustka, napięcie.
 6. Nie próbuj tego zmieniać. Zauważ i oddychaj łagodnie.
- ♦ **Pytanie terapeutyczne:** Gdyby ta emocja miała adres w ciele, gdzie by się znajdowała?

KARTA 10 SKALA EMOCJI



- ♦ **Cel:** Określić poziom intensywności emocji i dobrać odpowiednią formę wsparcia.
- ♦ **Kiedy użyć:** Przy silnych emocjach, w trakcie sesji, przed rozmową, po ćwiczeniu albo po konflikcie.
- ♦ **Instrukcja:**
 1. Wybierz jedną emocję.
 2. Wyobraź sobie skalę od 0 do 10.
 3. 0 oznacza brak tej emocji.
 4. 10 oznacza emocję bardzo intensywną.
 5. Wybierz liczbę, która najlepiej opisuje obecny poziom.
 6. Zapytaj: „Co pomogłoby zmniejszyć intensywność o jeden punkt?”.
 7. Wybierz jedną małą praktykę: oddech, dotyk, ruch, rozmowę albo przerwę.
- ♦ **Pytanie terapeutyczne:** Na jakim poziomie jest ta emocja teraz — i co pomogłoby o jeden punkt?

KARTA 11 CO MÓWI MOJE SERCE?



- ♦ **Cel:** Usłyszeć emocjonalny przekaz bez pośpiechu i bez oceniania.
- ♦ **Kiedy użyć:** Przy smutku, tęsknocie, ambiwalencji, trudnej decyzji albo poczuciu zagubienia.
- ♦ **Instrukcja:**
 1. Połóż dłonie na klatkę piersiową, jeśli to komfortowe.
 2. Weź spokojny oddech.
 3. Zapytaj: „Co moje serce próbuje mi powiedzieć?”.
 4. Nie szukaj idealnej odpowiedzi.
 5. Pozwól pojawić się jednemu słowu, obrazowi albo zdaniu.
 6. Zapisz lub wypowiedz to bardzo łagodnie.
 7. Zakończ zdaniem: „Mogę słuchać siebie powoli”.
- ♦ **Pytanie terapeutyczne:** Gdyby serce mogło powiedzieć jedno zdanie, co by powiedziało?

KARTA 12 POTRZEBA POD EMOCJĄ



- ♦ **Cel:** Rozpoznać potrzebę, którą niesie emocja.
- ♦ **Kiedy użyć:** Przy złości, smutku, lęku, frustracji, poczuciu krzywdy, przeciążeniu albo trudnościach w komunikowaniu potrzeb.
- ♦ **Instrukcja:**
 1. Nazwij emocję.
 2. Zapytaj: „O jakiej potrzebie ta emocja może mówić?”.
 3. Sprawdź możliwości: bezpieczeństwo, odpoczynek, bliskość, przestrzeń, szacunek, jasność, granica, pomoc.
 4. Wybierz jedną potrzebę.
 5. Powiedz: „Moja emocja pokazuje, że potrzebuję...”.
 6. Zauważ, jak ciało reaguje na tę nazwę.
- ♦ **Pytanie terapeutyczne:** Jaka potrzeba może być ukryta pod tą emocją?

KARTA 13 — MODUŁ 02 — EMOCJE I SERCE
UKOJENIE DLA SERCA



CEL	Dać emocji odrobinę ciepła, troski i przestrzeni.
KIEDY UŻYĆ	Przy smutku, samotności, wstydzie, lęku, zmęczeniu emocjonalnym lub po trudnej rozmowie.
INSTRUKCJA	1. Zauważ emocję. 2. Połóż dłoń na sercu, ramieniu albo brzuchu, jeśli to komfortowe. 3. Powiedz: „To jest trudne i mogę być przy sobie łagodnie”. 4. Weź trzy spokojne wydechy. 5. Wyobraź sobie, że emocja ma trochę więcej miejsca. 6. Zapytaj: „Czego potrzebujesz, aby było choć odrobinę łatwiej?”.
PYTANIE TERAPEUTYCZNE	Jaki gest troski byłby dziś możliwy wobec tej emocji?

KARTA 14 — MODUŁ 02 — EMOCJE I SERCE
WDZIĘCZNOŚĆ I CIEPŁO



CEL	Wzmocnić kontakt z zasobem emocjonalnym i poczuciem ciepła.
KIEDY UŻYĆ	Na zakończenie sesji, po trudnej pracy, przy smutku, zmęczeniu albo poczuciu braku zasobów.
INSTRUKCJA	1. Zatrzymaj się i weź spokojny oddech. 2. Zapytaj: „Za co mogę być dziś wdzięczna, nawet w małej skali?”. 3. Wybierz jedną rzecz: osobę, gest, miejsce, słowo, przedmiot, chwilę albo własny wysiłek. 4. Zauważ, czy w ciebie pojawia się choć odrobiną ciepła. 5. Jeśli nic się nie pojawia, to też jest w porządku. 6. Zakończ zdaniem: „Mogę zauważyć małe dobro”.
PYTANIE TERAPEUTYCZNE	Jaka jedna mała rzecz była dziś choć odrobinę wspierająca?

KARTA 15 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ
ZŁAP MYŚL



CEL	Rozpoznać jedną aktualną myśl i oddzielić ją od całego doświadczenia.
KIEDY UŻYĆ	Przy gonitwie myśli, lęku, samokrytyce, zamartwianiu się lub przeciążeniu.
INSTRUKCJA	1. Zatrzymaj się na chwilę. 2. Zapytaj: „Jaka myśl jest teraz najbardziej głośna?”. 3. Wybierz jedną myśl. 4. Zapisz ją albo wypowiedz w prostym zdaniu. 5. Dodaj przed nią słowa: „Pojawia się myśl, że...”. 6. Zauważ, czy dzięki temu powstaje odrobina dystansu.
PYTANIE TERAPEUTYCZNE	Jaka jedna myśl domaga się teraz największej uwagi?

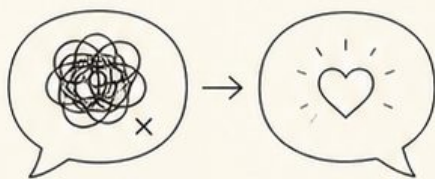
KARTA 16 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ
FAKT CZY INTERPRETACJA?

FAKT	INTERPRETACJA
.....	
.....	
.....	

CEL	Uporządkować myśli przez oddzielenie obserwacji od znaczeń.
KIEDY UŻYĆ	Przy konflikcie, lęku, poczuciu odrzucenia, samokrytyce, zamartwianiu się albo przytłoczeniu interpretacją.
INSTRUKCJA	1. Wybierz jedną trudną sytuację. 2. Zapisz: „Co faktycznie się wydarzyło?”. 3. Zapytaj: „Jakie znaczenie nadał temu mój umysł?”. 4. Oddziel te dwie odpowiedzi. 5. Fakt zapisz krótko i konkretnie. 6. Interpretację poprzedź zdaniem: „Mój umysł interpretuje to jako...”. 7. Zauważ, czy pojawia się więcej przestrzeni.
PYTANIE TERAPEUTYCZNE	Co jest obserwowalnym faktem, a co jest znaczeniem nadanym przez umysł?

KARTA 17 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ

OD KRYTYKI DO WSPARCIA



♦ CEL

Zauważyć samokrytykę i zastąpić ją bardziej życzliwym, realistycznym komunikatem.

♦ KIEDY UŻYĆ

Przy poczuciu winy, wstydu, błędzie, perfekcjonizmie, niskiej samoocenie albo po trudnej sytuacji interpersonalnej.

♦ INSTRUKCJA

1. Zauważ krytyczną myśl.
2. Zapisz ją wprost, np. „Zawsze wszystko psuję”.
3. Zapytaj: „Czy powiedziałabym to bliskiej osobie?”.
4. Stwórz zdanie bardziej wspierające i nadal prawdziwe.
5. Przykład: „To było trudne i moge uczyć się krok po kroku”.
6. Powiedz nowe zdanie powoli.
7. Sprawdź reakcję ciała.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jak brzmiałoby to zdanie, gdyby mówiła je życzliwa osoba?

KARTA 18 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ

JEDNA POMOCNA MYŚL



♦ CEL

Wybrać jedną realistyczną myśl wspierającą aktualny moment.

♦ KIEDY UŻYĆ

Przy lęku, niepewności, przeciążeniu, trudnej decyzji, napięciu przed rozmową albo potrzebie wzmocnienia.

♦ INSTRUKCJA

1. Zauważ trudną myśl.
2. Zapytaj: „Jaka myśl byłaby o 5% bardziej pomocna?”.
3. Nie szukaj idealnego zdania.
4. Wybierz jedno krótkie zdanie.
5. Przykłady: „Mogę zrobić jeden krok”, „Nie muszę wiedzieć wszystkiego teraz”, „Mogę poprosić o wsparcie”.
6. Powiedz zdanie powoli.
7. Zauważ, czy ciało przyjmuje je choć trochę.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaka jedna myśl jest dziś wystarczająco prawdziwa i choć trochę wspierająca?

KARTA 19 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ

CO MOGĘ KONTROLOWAĆ?



♦ CEL

Zmniejszyć przeciążenie przez rozróżnienie wpływu i braku wpływu.

♦ KIEDY UŻYĆ

Przy zamartwianiu się, bezradności, przeciążeniu decyzjami, konflikcie, stresie albo poczuciu utraty kontroli.

♦ INSTRUKCJA

1. Nazwij sytuację, która wywołuje napięcie.
2. Narysuj dwa okręgi.
3. W pierwszym zapisz: „Mam wpływ na...”.
4. W drugim: „Nie mam pełnego wpływu na...”.
5. Wybierz jedną rzecz z pierwszego okręgu.
6. Zapytaj: „Jaki najmniejszy krok mogę zrobić?”.
7. Oddychaj i pozwól drugiemu okręgowi pozostać poza kontrolą.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Na co naprawdę mam wpływ w tej sytuacji?

KARTA 20 — MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ

PAUZA DLA UMYŚŁU



♦ CEL

Dać umysłowi krótką, bezpieczną przerwę od nadmiernego wysiłku poznawczego.

♦ KIEDY UŻYĆ

Przy zmęczeniu psychicznym, natłoku myśli, przeciążeniu informacjami, trudnej decyzji, bezsensowności albo potrzebie regeneracji.

♦ INSTRUKCJA

1. Powiedz: „Nie muszę rozwiązać tego w tej sekundzie”.
2. Wybierz czas pauzy: 30 sekund, 2 minuty albo 5 minut.
3. Skieruj uwagę na jeden prosty bodziec: oddech, stopy, dłoń, światło albo dźwięk.
4. Jeśli myśli wracają, powiedz: „Wrócę do tego później”.
5. Po pauzie zapytaj: „Czy potrzebuję działania, czy jeszcze chwili odpoczynku?”.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Czy mogę dać umysłowi krótką przerwę bez poczucia winy?

KARTA 21

MODUŁ 03 — MYŚLI I UMYŚŁ NOWA PERSPEKTYWA



♦ Cel

Poszerzyć spojrzenie i znaleźć mniej sztywną interpretację.

♦ Kiedy użyć

Przy utknięciu w jednej narracji, konflikcie, samokrytyce, lęku, bezradności albo po intensywnej reakcji emocjonalnej.

♦ Instrukcja

1. Nazwij sytuację jednym zdaniem.
2. Zapisz pierwszą interpretację.
3. Zapytaj: „Jak mogłaby zobaczyć to osoba życzliwa?”.
4. Zapytaj: „Jak spojrzę na to za tydzień lub miesiąc?”.
5. Zapytaj: „Co jeszcze może być prawdą?”.
6. Wybierz jedną nową perspektywę.
7. Sprawdź, czy ciało reaguje na nią większą przestrzenią.

♦ Pytanie terapeutyczne

Co jeszcze może być prawdą, oprócz pierwszej interpretacji?

KARTA 22

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ POŁĄCZ CIAŁO I EMOCJĘ



♦ Cel

Połączyć nazwę emocji z miejscem i jakością odczucia w ciele.

♦ Kiedy użyć

Przy silnych emocjach, napięciu, smutku, złości, lęku, wstydzie albo potrzebie lepszego rozumienia reakcji.

♦ Instrukcja

1. Nazwij jedną emocję.
2. Zapytaj: „Gdzie czuję ją w ciele?”.
3. Wybierz jedno miejsce.
4. Opisz odczucie: ciężar, ucisk, ciepło, drżenie, pustka, fala albo napięcie.
5. Połącz zdanie: „Czuję ___ w ___ jako ___”.
6. Przykład: „Czuję lęk w klatce piersiowej jako ucisk”.
7. Zakończ spokojnym oddechem.

♦ Pytanie terapeutyczne

Jak brzmi pełne zdanie łączące emocję, ciało i odczucie?

KARTA 23

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ ODDECH DLA TRUDNEJ CHWILI



♦ Cel

Zmniejszyć intensywność trudnej chwili przez spokojny, dostępny oddech.

♦ Kiedy użyć

Przy silnej emocji, napięciu, konflikcie, natłoku myśli, przed rozmową albo potrzebie krótkiej regulacji.

♦ Instrukcja

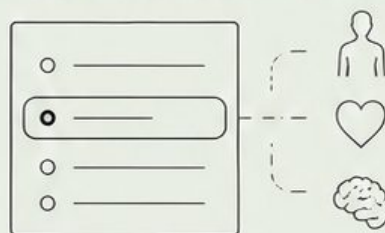
1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej albo brzuchu, jeśli to komfortowe.
3. Weź naturalny wdech.
4. Wypuść powietrze trochę wolniej niż zwykle.
5. Powtórz 3 razy.
6. Przy każdym wydechu powiedz: „Mogę zrobić miejsce na tę chwilę”.
7. Sprawdź, czy intensywność zmieniła się choć o jeden punkt.

♦ Pytanie terapeutyczne

Czy jeden spokojniejszy wydech może dać tej chwili odrobinę więcej miejsca?

KARTA 24

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ CO TERAZ JEST NAJWAŻNIEJSZE?



♦ Cel

Wybrać jeden najważniejszy kierunek uwagi lub działania.

♦ Kiedy użyć

Przy chaosie, wielu emocjach, dużej liczbie myśli, trudnej decyzji, przeciążeniu obowiązkami albo poczuciu zagubienia.

♦ Instrukcja

1. Zapisz lub nazwij wszystko, co teraz domaga się uwagi.
2. Zatrzymaj się i poczuj ciało.
3. Zapytaj: „Co naprawdę potrzebuje mojej uwagi jako pierwsze?”.
4. Wybierz tylko jedną rzecz.
5. Sprawdź, czy wybór dotyczy ciała, serca czy umysłu.
6. Powiedz: „Na teraz wybieram ten jeden krok”.
7. Resztę zapisz jako rzeczy, do których można wrócić później.

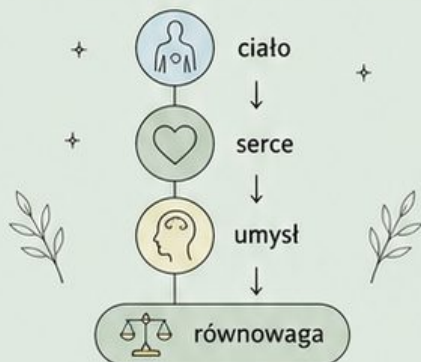
♦ Pytanie terapeutyczne

Co jest teraz naprawdę pierwszym, najmniejszym i najważniejszym krokiem?

KARTA 25

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

TRZY KROKI DO RÓWNOWAGI



CEL

- ♦ Zintegrować ciało, emocje i myśli w trzech prostych krokach.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy napięciu, silnej emocji, trudnej decyzji, konflikcie, poczuciu chaosu albo jako szybka struktura pracy klinicznej.

INSTRUKCJA

1. Ciało: zapytaj „Co czuję w ciele?”.
2. Serce: zapytaj „Jaka emocja jest obecna?”.
3. Umysł: zapytaj „Jaka myśl może mnie teraz wesprzeć?”.
4. Zapisz po jednej odpowiedzi do każdego obszaru.
5. Połącz je w jedno zdanie.
6. Przykład: „Czuję ucisk w brzuchu, jest tu lęk, a pomocna myśl brzmi: mogę zrobić jeden krok”.
7. Zakończ spokojnym wydechem.

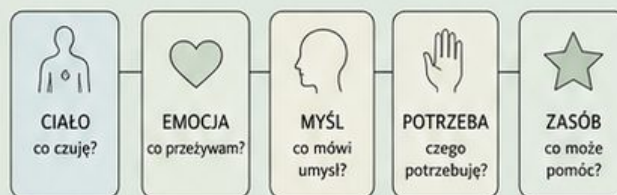
PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Co mówi ciało, co czuje serce i jaka myśl może teraz pomóc?

KARTA 26

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

MAPA MOJEGO STANU



CEL

- ♦ Uporządkować wewnętrzne doświadczenie w przejrzystej strukturze.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Na początku sesji, przy poczuciu chaosu, w pracy diagnostycznej, w psychoedukacji, po trudnym wydarzeniu albo w monitorowaniu postępów.

INSTRUKCJA

1. Narysuj pięć małych pól.
2. W pierwszym wpisz: „Ciało — co czuję?”.
3. W drugim wpisz: „Emocja — co przeżywam?”.
4. W trzecim wpisz: „Myśl — co mówi umysł?”.
5. W czwartym wpisz: „Potrzeba — czego potrzebuję?”.
6. W piątym wpisz: „Zasób — co może pomóc?”.
7. Wypełnij każde pole jednym słowem lub krótkim zdaniem.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Jak wygląda twoja mapa stanu, jeśli opiszesz ją w pięciu prostych polach?

KARTA 27

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

SYGNAŁ PRZECIĄŻENIA



CEL

- ♦ Rozpoznać osobiste sygnały przeciążenia i dobrać prostą odpowiedź regulacyjną.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy stresie, nadmiarze obowiązków, intensywnej pracy terapeutycznej, przeciążeniu emocjonalnym, konflikcie albo przed trudnym wydarzeniem.

INSTRUKCJA

1. Przypomnij sobie moment, gdy ostatnio było „za dużo”.
2. Zauważ, jak reagowało ciało: napięcie, zmęczenie, przyspieszony oddech, ból, bezruch.
3. Zauważ emocje: lęk, złość, smutek, wstyd, pustka.
4. Zauważ myśli: „Nie dam rady”, „Muszę natychmiast”, „To moja wina”.
5. Wybierz trzy najwcześniejsze sygnały przeciążenia.
6. Do każdego dopisz jedną odpowiedź: przerwa, oddech, ruch, rozmowa, granica.
7. Zakończ zdaniem: „Mogę reagować wcześniej”.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Jaki jest pierwszy mały sygnał, że zaczyna być za dużo?

KARTA 28

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

MAŁY KROK ZMIANY



1 mały krok

CEL

- ♦ Zamienić refleksję w jedno konkretne, możliwe działanie.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Po rozmowie terapeutycznej, przy bezradności, po nazwaniu potrzeby, przy planowaniu zmiany albo wtedy, gdy klient czuje, że „wszystko jest za duże”.

INSTRUKCJA

1. Nazwij obszar, w którym potrzebna jest zmiana.
2. Zapytaj: „Jaki krok byłby tak mały, że naprawdę mogę go zrobić?”.
3. Nie wybieraj dużego planu.
4. Wybierz działanie trwające mniej niż 5 minut albo jedno krótkie zdanie do powiedzenia.
5. Sprawdź, czy ciało zgadza się na ten krok.
6. Jeśli krok nadal jest za duży, zmniejsz go o połowę.
7. Zakończ zdaniem: „Mały krok też jest zmianą”.

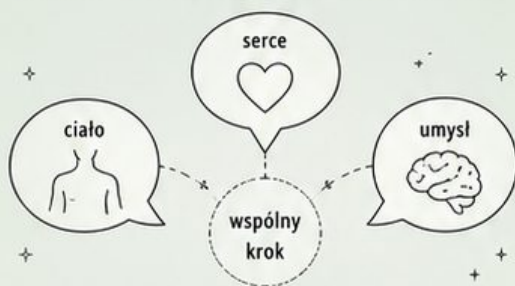
PYTANIE TERAPEUTYCZNE

- ♦ Jaki krok jest tak mały, że ciało nie musi się przed nim bronić?

KARTA 29

MODUŁ 04 — INTEGRACJA: CIAŁO, SERCE I UMYŚŁ

DIALOG CIAŁA, SERCA I UMYŚŁU



CEL

Zintegrować informacje z ciała, emocji i myśli w spokojnej rozmowie wewnętrznej.

KIEDY UŻYĆ

Przy wewnętrznym konflikcie, trudnej decyzji, ambiwalencji, napięciu, poczuciu rozdarcia albo w pracy terapeutycznej nad spójnością.

INSTRUKCJA

1. Narysuj trzy miejsca na kartce: ciało, serce, umysł.
2. Zapytaj ciało: „Co próbujesz mi pokazać?”.
3. Zapytaj serce: „Co jest dla mnie ważne?”.
4. Zapytaj umysł: „Co próbujesz zrozumieć lub ochronić?”.
5. Zapisz po jednym zdaniu z każdego obszaru.
6. Zapytaj: „Jaki wspólny krok byłby dobry dla wszystkich trzech?”.
7. Wybierz jedno zdanie integrujące.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co powiedziałyby ciało, serce i umysł, gdyby każde dostało spokojną przestrzeń?

KARTA 30

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA

MOJE ZASOBY



CEL

Stworzyć prostą listę zasobów dostępnych w codziennym życiu.

KIEDY UŻYĆ

Przy planowaniu samoregulacji, w pracy terapeutycznej, przy przeciążeniu, po trudnym doświadczeniu albo jako element wzmacniania odporności psychicznej.

INSTRUKCJA

1. Narysuj mały okrąg z napisem „moje zasoby”.
2. Wokół dopisz pięć kategorii: osoby, miejsca, rzeczy, praktyki, zdania.
3. Do każdej kategorii wpisz minimum jeden przykład.
4. Zaznacz jeden zasób dostępny już dziś.
5. Zapytaj: „Jak mogę skorzystać z tego zasobu w mały sposób?”.
6. Wybierz jeden konkretny krok.
7. Zakończ zdaniem: „Nie muszę mieć wszystkiego. Wystarczy jeden zasób”.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co daje mi choć 1% więcej oparcia?

KARTA 31

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA

CO MNIE USPOKAJA?

1. _____

2. _____

3. _____

CEL

Zidentyfikować osobiste sposoby obniżania napięcia.

KIEDY UŻYĆ

Przy lęku, napięciu, przeciążeniu, bezsenności, po konflikcie albo w tworzeniu planu regulacji.

INSTRUKCJA

1. Przypomnij sobie moment, kiedy ciało poczuło choć trochę spokoju.
2. Zapytaj: „Co wtedy pomagało?”.
3. Sprawdź kategorie: dźwięk, światło, dotyk, ruch, oddech, kontakt, cisza, przestrzeń.
4. Wybierz trzy rzeczy, które najczęściej wspierają uspokojenie.
5. Zapisz je jako listę: „Kiedy jestem napięta, mogę...”.
6. Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić dziś.
7. Sprawdź reakcję ciała po wykonaniu.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co pomaga mojemu ciału przejść o jeden krok bliżej spokoju?

KARTA 32

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA

CO MNIE WZMACNIA?



CEL

Zidentyfikować działania, relacje i warunki, które wzmacniają ciało, serce i umysł.

KIEDY UŻYĆ

Przy zmęczeniu, niskiej motywacji, poczuciu bezradności, po trudnym okresie, w planowaniu regeneracji albo jako element pracy nad odpornością psychiczną.

INSTRUKCJA

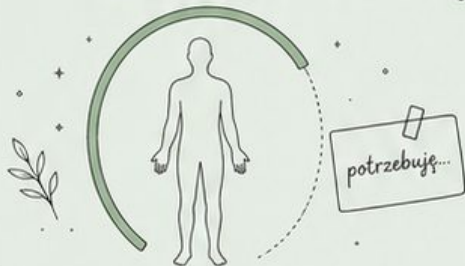
1. Przypomnij sobie sytuację, w której poczułaś choć trochę więcej siły.
2. Zapytaj: „Co mnie wtedy wspierało?”.
3. Sprawdź trzy obszary: ciało, serce i umysł.
4. Ciało: co daje mi energię lub stabilność?
5. Serce: co daje mi ciepło lub sens?
6. Umysł: co daje mi jasność lub kierunek?
7. Wybierz jedną rzecz, którą możesz powtórzyć w małej skali.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co daje mi poczucie, że mam choć trochę więcej siły?

KARTA 33

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA GRANICE, KTÓRE MNIE CHRONIĄ



CEL

- ♦ Nazwać jedną granicę, która chroni ciało, emocje lub umysł.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy przeciążeniu, zmęczeniu, trudnościach z odmawianiem, poczuciu presji, konflikcie albo po sytuacji, w której granice zostały przekroczone.

INSTRUKCJA

1. Zauważ sytuację, w której potrzebujesz granicy.
2. Zapytaj ciało: „Co jest za dużo?”.
3. Zapytaj serce: „Co jest dla mnie ważne?”.
4. Zapytaj umysł: „Jak mogę powiedzieć to jasno?”.
5. Ułóż krótkie zdanie granicy.
6. Przykład: „Potrzebuję przerwy”, „Nie mogę dziś o tym rozmawiać”, „Potrzebuję więcej czasu”.
7. Sprawdź, czy zdanie jest proste, konkretne i możliwe do wypowiedzenia.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaka jedna granica pomogłaby mi poczuć więcej ochrony?

KARTA 34

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA PROŚBA O WSPARCIE



CEL

- ♦ Zamienić ogólne poczucie potrzeby w konkretną, możliwą do wypowiedzenia prośbę.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Przy przeciążeniu, smutku, samotności, lęku, trudności z komunikacją, w relacji terapeutycznej albo w codziennych sytuacjach wymagających pomocy.

INSTRUKCJA

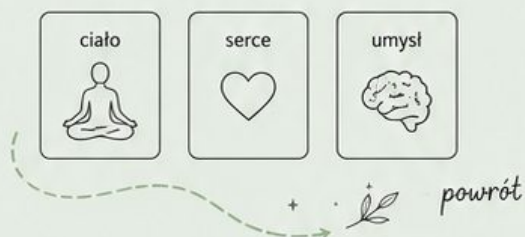
1. Zauważ, czego teraz potrzebujesz.
2. Sprawdź, czy potrzeba dotyczy ciała, emocji czy organizacji.
3. Wybierz jedną osobę, do której można się zwrócić.
4. Ułóż krótką prośbę.
5. Przykład: „Czy możesz zostać ze mną chwilę?”, „Czy możesz pomóc mi uporządkować ten plan?”, „Potrzebuję wysłuchania, bez rad”.
6. Powiedz prośbę prosto, bez długiego tłumaczenia.
7. Zauważ, jak ciało reaguje na samo wypowiedzenie prośby.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

O jakie jedno konkretne wsparcie mogę poprosić?

KARTA 35

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA RYTUAŁ POWROTU DO SIEBIE



CEL

- ♦ Stworzyć osobisty sposób powrotu do stabilności i kontaktu ze sobą.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ Po pracy, po sesji, po trudnej rozmowie, po intensywnym dniu, po konflikcie albo wtedy, gdy osoba czuje, że „zgubiła siebie”.

INSTRUKCJA

1. Wybierz trzy małe czynności, które pomagają wrócić do siebie.
2. Pierwsza czynność dla ciała: oddech, prysznic, spacer, koc, rozciąganie.
3. Druga czynność dla serca: muzyka, zapisanie emocji, rozmowa, ciepły napój.
4. Trzecia czynność dla umysłu: lista, zamknięcie dnia, jedno zdanie porządkujące.
5. Ułóż je w prostą sekwencję.
6. Powtarzaj rytuał po sytuacjach przeciążających.
7. Zakończ zdaniem: „Wracam do siebie krok po kroku”.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jakie trzy małe czynności pomagają mi wrócić do siebie?

KARTA 36

MODUŁ 05 — ZASOBY I SAMOREGULACJA MÓJ PLAN SAMOREGULACJI

	sygnał	
	ciało	
	serce	
	umysł	
	zasób	

jeden
mały krok

CEL

- ♦ Przygotować praktyczny plan na chwile napięcia, przeciążenia lub odciążenia.

KIEDY UŻYĆ

- ♦ W profilaktyce, między sesjami, po rozpoznaniu sygnałów przeciążenia, przy lęku, stresie, zamrożeniu albo w pracy psychoedukacyjnej.

INSTRUKCJA

1. Wpisz trzy sygnały, po których poznajesz, że potrzebujesz regulacji.
2. Wybierz jedną praktykę dla ciała.
3. Wybierz jedną praktykę dla serca.
4. Wybierz jedną praktykę dla umysłu.
5. Dopisz jeden zasób zewnętrzny: osoba, miejsce, przedmiot lub czynność.
6. Ułóż plan w formie krótkiej listy.
7. Zakończ zdaniem: „Kiedy zauważę sygnał, mogę zrobić jeden mały krok”.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaki najprostszy plan może mnie wesprzeć, gdy zaczyna być za dużo?

KARTA 37

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

PRZED SESJĄ



♦ CEL

Wejść w sesję z większą gotowością i mniejszym przeciążeniem.

♦ KIEDY UŻYĆ

Przed sesją terapeutyczną, konsultacją, spotkaniem klinicznym, rozmową z klientem, superwizją albo własną refleksją.

♦ INSTRUKCJA

1. Usiądź i zauważ stopy na podłożu.
2. Zapytaj ciało: „Jak wchodzę w tę sesję?”.
3. Zapytaj serce: „Co jest dziś ważne?”.
4. Zapytaj umysł: „Jaki temat wymaga jasności?”.
5. Wybierz jedną intencję na sesję.
6. Wybierz jedną granicę, która pomoże utrzymać bezpieczeństwo.
7. Zakończ zdaniem: „Mogę zaczynać powoli i uważnie”.

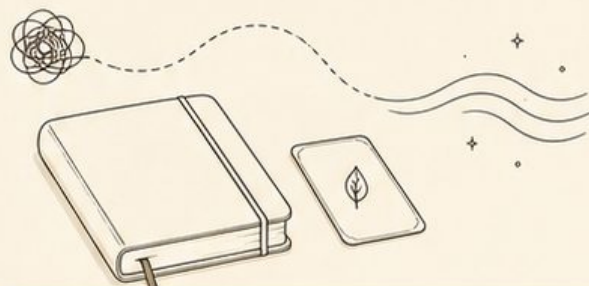
♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Czego ciało, serce i umysł potrzebują, zanim zaczniemy?

KARTA 38

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

PO TRUDNEJ ROZMOWIE



♦ CEL

Wrócić do siebie po trudnej rozmowie i zintegrować jej wpływ.

♦ KIEDY UŻYĆ

Po konflikcie, po sesji, po rozmowie rodzinnej, po trudnym telefonie, po konfrontacji albo po spotkaniu, które wywołało silną reakcję.

♦ INSTRUKCJA

1. Powiedz: „Ta rozmowa już się zakończyła”.
2. Zauważ ciało: co czuję teraz?
3. Zauważ serce: jaka emocja została po rozmowie?
4. Zauważ umysł: jaka myśl najczęściej wraca?
5. Wybierz jedną praktykę regulacyjną: oddech, ruch, zapisanie, kontakt z kimś albo odpoczynek.
6. Nazwij jedną rzecz, której potrzebujesz po tej rozmowie.
7. Zakończ zdaniem: „Mogę wracać do siebie powoli”.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co zostało w ciele, sercu i umyśle po tej rozmowie?

KARTA 39

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

JEDNO PYTANIE TERAPEUTYCZNE



♦ CEL

Skierować uwagę na jedno kluczowe pytanie wspierające proces terapeutyczny.

♦ KIEDY UŻYĆ

W trakcie sesji, po ćwiczeniu, przy impasie, po silnej emocji, w pracy własnej albo jako zadanie między spotkaniami.

♦ INSTRUKCJA

1. Zauważ aktualny temat pracy.
2. Nie zadawaj wielu pytań naraz.
3. Wybierz jedno pytanie z trzech obszarów.
4. Ciało: „Co ciało próbuje mi pokazać?”.
5. Serce: „Co jest dla mnie ważne?”.
6. Umysł: „Jaka myśl potrzebuje sprawdzenia?”.
7. Pozostań przy jednym pytaniu przez kilka minut i pozwól odpowiedzi pojawić się powoli.

♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jakie jedno pytanie najlepiej służy temu momentowi?

KARTA 40

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

REFLEKSJA PO PRAKTYCE

👁️	<u>zauważam</u>	_____
❤️	<u>pomogło mi</u>	_____
🌿	<u>potrzebuję</u>	_____



♦ CEL

Zintegrować doświadczenie po wykonaniu karty lub ćwiczenia.

♦ KIEDY UŻYĆ

Po każdej praktyce z talii, na końcu sesji, po ćwiczeniu domowym, po warsztacie albo w pracy własnej.

♦ INSTRUKCJA

1. Zatrzymaj się po zakończeniu praktyki.
2. Zauważ ciało: co się zmieniło?
3. Zauważ serce: jaka emocja jest teraz obecna?
4. Zauważ umysł: jaka myśl pojawia się po ćwiczeniu?
5. Zapisz jedno zdanie: „Po tej praktyce zauważam...”.
6. Zapisz jedno zdanie: „Pomogło mi...”.
7. Zapisz jedno zdanie: „Następnym razem potrzebuję...”.

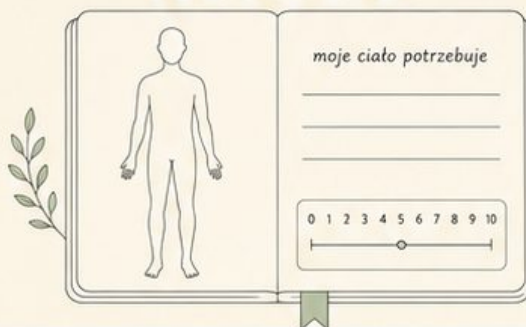
♦ PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Co wiem o sobie po tej praktyce, czego nie wiedziałam przed nią?

KARTA 41

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

DZIENNIK CIAŁA



CEL

Śledzić odczucia z ciała i lepiej rozumieć, kiedy pojawia się napięcie, spokój, zmęczenie lub pobudzenie.

KIEDY UŻYĆ

Po sesji, po trudnej sytuacji, wieczorem, po ćwiczeniu regulacyjnym, przy pracy z napięciem albo jako zadanie między spotkaniami terapeutycznymi.

INSTRUKCJA

1. Wybierz jeden moment dnia do krótkiego zapisu.
2. Zapisz: „Dziś moje ciało czuje...”.
3. Wybierz 2–3 słowa: napięcie, ciężar, lekkość, ciepło, chłód, zmęczenie, spokój, drżenie, ucisk, przestrzeń.
4. Zaznacz miejsce w ciele, w którym najbardziej to czujesz.
5. Oceń intensywność od 0 do 10.
6. Zapisz jedno zdanie: „Moje ciało potrzebuje teraz...”.
7. Wybierz jeden mały gest wsparcia: oddech, odpoczynek, ruch, woda, dotyk albo przerwa.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jakie trzy słowa najlepiej opisują moje ciało dzisiaj?

KARTA 42

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

DZIENNIK EMOCJI



CEL

Nazwać emocję, jej intensywność i potrzebę, która może się pod nią ukrywać.

KIEDY UŻYĆ

Wieczorem, po trudnej rozmowie, po silnej reakcji emocjonalnej, w pracy terapeutycznej, przy trudnościach z nazywaniem uczuć albo jako praktyka samopoznania.

INSTRUKCJA

1. Zatrzymaj się i zapytaj: „Jaka emocja była dziś najbardziej obecna?”.
2. Wybierz jedno lub dwa słowa: smutek, złość, lęk, wstyd, radość, ulga, bezradność, tęsknota, spokój.
3. Oceń intensywność emocji od 0 do 10.
4. Zapytaj: „O jakiej potrzebie ta emocja mogła mówić?”.
5. Zapisz jedną potrzebę: odpoczynek, bliskość, granica, wsparcie, jasność, bezpieczeństwo, uznanie.
6. Zapisz jedno zdanie ukojenia: „Mogę zauważyć tę emocję bez walki”.
7. Wybierz jeden mały gest troski na teraz.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaka emocja najczęściej wracała dzisiaj i czego mogła potrzebować?

KARTA 43

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

DZIENNIK MYŚLI



CEL

Rozpoznać myśl, nadać jej kontekst i znaleźć bardziej wspierającą perspektywę.

KIEDY UŻYĆ

Przy zamartwianiu się, samokrytyce, bezsenności, trudnej decyzji, konflikcie, lęku albo wtedy, gdy myśli powtarzają się i trudno je zatrzymać.

INSTRUKCJA

1. Zapisz jedną myśl, która dziś często wracała.
2. Dodaj przed nią zdanie: „Pojawia się myśl, że...”.
3. Zapytaj: „Czy to fakt, interpretacja, obawa czy stara historia?”.
4. Zapisz jedną informację, która wspiera tę myśl.
5. Zapisz jedną informację, która pokazuje szerszy obraz.
6. Stwórz jedną myśl bardziej pomocną i realistyczną.
7. Sprawdź, czy ciało reaguje na nią choć odrobinę łagodniej.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Czy ta myśl jest faktem, interpretacją czy próbą ochrony?

KARTA 44

MODUŁ 06 — ZASTOSOWANIE KLINICZNE I REFLEKSJA

ZAMKNIĘCIE PROCESU



CEL

Domknąć doświadczenie, zintegrować najważniejszy wniosek i wrócić do codziennej orientacji.

KIEDY UŻYĆ

Na końcu sesji, po intensywnej refleksji, po pracy z emocjami, po ćwiczeniu domowym, po warsztacie albo przed przejściem do kolejnej aktywności.

INSTRUKCJA

1. Zauważ, że proces dobiega końca.
2. Powiedz: „Na teraz wystarczy”.
3. Sprawdź ciało: co jest teraz najbardziej obecne?
4. Sprawdź serce: jaka emocja zostaje na koniec?
5. Sprawdź umysł: jaka jedna myśl lub lekcja zostaje ze mną?
6. Wybierz jeden mały gest zamknięcia: odłożenie karty, zamknięcie notesu, tyk wody, wydech, spojrzenie przez okno.
7. Zakończ zdaniem: „Mogę wrócić do tego w swoim tempie”.

PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaki gest pokaże ciału, sercu i umysłowi, że na teraz proces jest zamknięty?