

Rozejrzyj się

Gdy czujesz, że zaczynasz odpływać albo przestajesz zauważać otoczenie.



Praktyka

- 1 Nie zmuszaj głowy do ruchu.
- 2 Pozwól oczom powoli rozejrzeć się po pomieszczeniu.
- 3 Znajdź trzy rzeczy, których wcześniej nie zauważałaś / zauważałeś.
- 4 Zatrzymaj wzrok na tej, która wydaje się najbardziej neutralna.



Czas: 30–60 sekund.

Wersja minimum

Znajdź jeden przedmiot i nazwij jego kolor.



Wskazówka

Nie musisz się uspokoić. Wystarczy zauważyć, gdzie jesteś.



Znajdź najdalszy punkt

Gdy świat wydaje się zawężony do jednego problemu
albo jednego miejsca.



Praktyka

- 1 Zauważ coś znajdującego się bardzo blisko Ciebie.
- 2 Następnie znajdź coś trochę dalej.
- 3 Na końcu spójrz na najdalszy punkt, który możesz zobaczyć.
- 4 Przez kilka sekund pozwól oczom pozostać na tej większej przestrzeni.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Spójrz przez okno albo
na przeciwległą ścianę.



Wskazówka

Nie szukasz pięknego
widoku. Szukasz odrobiny
większej przestrzeni.



Posłuchaj blisko i daleko

Gdy trudno Ci poczuć kontakt z chwilą obecną.



Praktyka

- 1 Zauważ jeden dźwięk bardzo blisko.
- 2 Nie analizuj go.
- 3 Następnie znajdź jeden dźwięk dochodzący z dalszej przestrzeni.
- 4 Pozwól uwadze na chwilę poruszać się między nimi.



Czas: 30–90 sekund.

Wersja minimum

Usłysz tylko jeden dźwięk.



Wskazówka

Cisza też może być tym, co zauważasz.



Znajdź trzy kolory

Gdy umysł staje się zamglony, a otoczenie zaczyna znikać z uwagi.



Praktyka

- 1 Wybierz dowolny kolor, który widzisz.
- 2 Znajdź drugi.
- 3 Znajdź trzeci.
- 4 Nie oceniaj ich. Po prostu zauważ różnicę.



Czas: 30–60 sekund.

Wersja minimum

Nazwij jeden kolor.



Wskazówka

To ćwiczenie nie ma Cię rozpraszać. Ma pomóc wrócić wzrokiem do teraźniejszości.



Porusz jednym palcem

Gdy duży ruch wydaje się zbyt wymagający.



Praktyka

- 1 Wybierz jeden palec dłoni albo stopy.
- 2 Porusz nim bardzo powoli.
- 3 Zatrzymaj się.
- 4 Jeśli chcesz, wykonaj ruch jeszcze dwa razy.



Czas: około 30 sekund.

Wersja minimum

Jeden świadomy ruch.



Wskazówka

Nie próbuj uruchomić całego ciała. Jeden mały ruch wystarczy.



Otwórz dłoń

Gdy czujesz bezruch albo trudność z rozpoczęciem jakiegokolwiek czynności.



Praktyka

- 1 Zauważ swoją dłoń.
- 2 Powoli rozsuń palce.
- 3 Nie napinaj ich.
- 4 Pozwól dłoni ponownie wrócić do naturalnej pozycji.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Rozsuń tylko dwa palce.



Wskazówka

Nie musisz zaciskać dłoni ani wykonywać pełnego ruchu.



Dociśnij stopy

Gdy czujesz ciężkość albo oddalenie od dolnej części ciała.



Praktyka

1 Zauważ kontakt stóp z podłogą.

2 Delikatnie dociśnij stopy przez 2 sekundy.

3 Puść.

4 Zauważ, czy po puszczeniu coś się zmienia.



Czas: 30–60 sekund.

Wersja minimum

Poczuj ciężar jednej stopy.



Wskazówka

Nacisk ma być łagodny — to nie ćwiczenie siłowe.



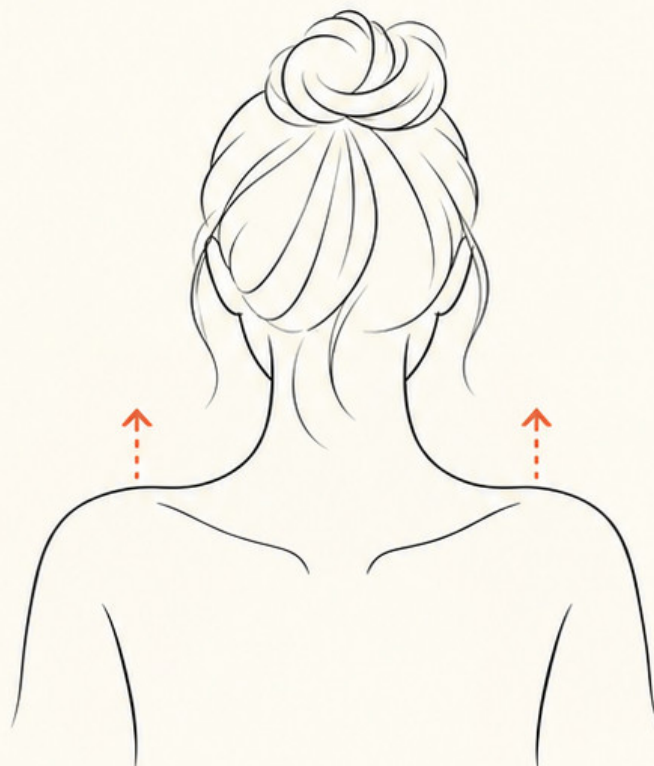
Kilka milimetrów w barkach



Gdy ciało wydaje się bardzo ciężkie,
ale niewielki ruch jest dostępny.

Praktyka

- 1 Zauważ oba barki.
- 2 Unieś je dosłownie o kilka milimetrów.
- 3 Opuść.
- 4 Zatrzymaj się po 2–3 powtórzeniach.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Zauważ ciężar jednego
barku.



Wskazówka

Mniejszy ruch
jest w porządku.



Poczuj oparcie

Gdy masz wrażenie, że wszystko musisz utrzymywać samodzielnie.



Praktyka

- 1 Zauważ miejsce, w którym ciało dotyka krzesła, ściany albo łóżka.
- 2 Nie zmieniaj pozycji.
- 3 Pozwól temu podłożu przez chwilę utrzymywać część Twojego ciężaru.



Czas: 1–2 minuty.

Wersja minimum

Znajdź jeden punkt podparcia.



Wskazówka

Nie trzeba się całkowicie rozluźnić, żeby zauważyć wsparcie.



Cieżar dłoni

Gdy potrzebujesz prostego sposobu na zauważenie ciała.



Praktyka

- 1 Połóż dłoń na udzie.
- 2 Nie dociskaj jej.
- 3 Zauważ tylko jej ciężar.
- 4 Po kilku sekundach zdejmij dłoń i sprawdź, czy czujesz różnicę.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Zauważ miejsce,
którego dłoń dotyka.



Wskazówka

Nie szukaj specjalnego
odczucia.



Dotknij faktury

Gdy czujesz odrętwienie albo odpływanie.



Praktyka

- 1 Znajdź materiał, który masz już przy sobie.
- 2 Może to być ubranie, koc, krzesło lub papier.
- 3 Przesuń po nim opuszką jednego palca.
- 4 Nazwij jedną cechę: miękkie, gładkie, szorstkie, chłodne...



Czas: 1 minuta.

Wersja minimum

Dotknij materiału przez 3 sekundy.



Wskazówka

Neutralna faktura jest wystarczająca.



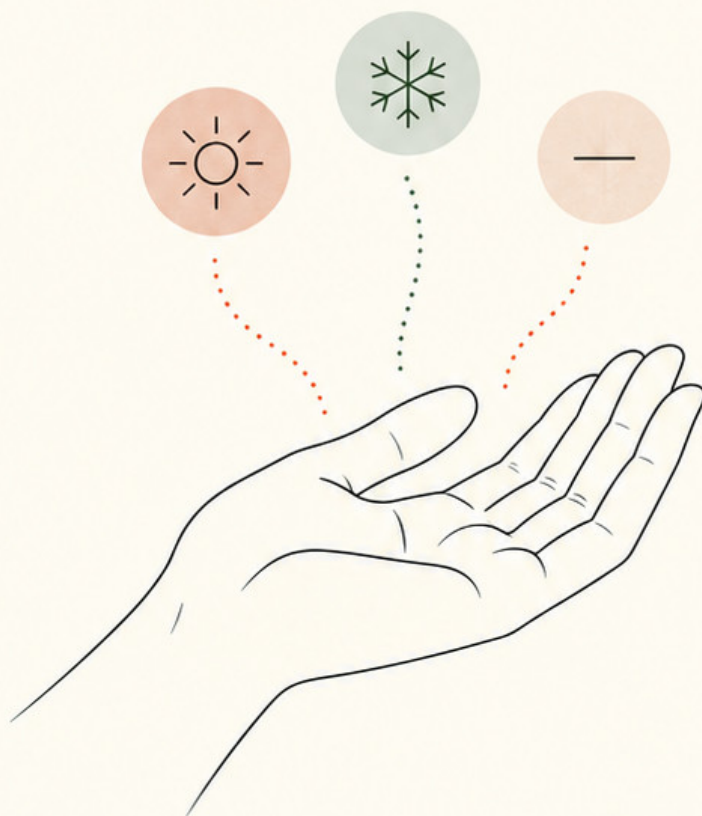
Temperatura dłoni

Gdy trudno Ci zauważyć sygnały płynące z ciała.



Praktyka

- 1 Skieruj uwagę na jedną dłoń.
- 2 Zapytaj: jest ciepła, chłodna czy neutralna?
- 3 Nie próbuj niczego zmieniać.
- 4 Jeśli nie wiesz — to również jest odpowiedź.



Czas: 30–60 sekund.

Wersja minimum

Ciepło / chłód / nie wiem.



Wskazówka

Nie musisz czuć wyraźnie.



Jedna iskierka

Gdy chcesz znaleźć coś, co daje choć odrobinę większy kontakt.



Praktyka

Wybierz jedną rzecz:

- ciepło słońca
- spokojny głos
- ulubiony zapach
- zwierzę
- muzykę
- ciepły napój
- widok za oknem



Pozostań przy niej przez kilka–kilkanaście sekund.

Czas: 1–2 minuty.

Wersja minimum

Zauważ jedną rzecz,
która nie jest trudna.



Wskazówka

Iskierka nie musi
dawać radości.



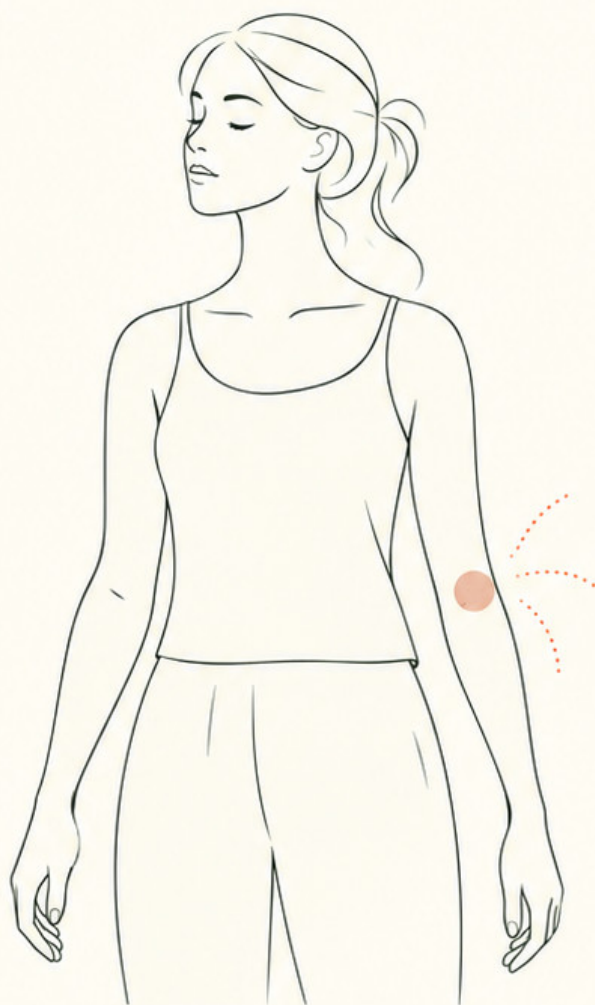
Neutralne miejsce

Gdy kierowanie uwagi na trudne miejsca w ciele
byłoby zbyt intensywne.



Praktyka

- 1 Poszukaj miejsca, które nie jest ani szczególnie przyjemne, ani trudne.
- 2 Może to być łokieć, dłoń, stopa albo policzek.
- 3 Zauważ je przez 5 sekund.
- 4 Potem wróć wzrokiem do otoczenia.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Zostań tylko przy neutralnym miejscu.



Wskazówka

Nie musisz przechodzić do trudnego odczucia.



Tylko mała dawka

Gdy chcesz coś poczuć, ale pełne doświadczenie byłoby za mocne.



Praktyka

- 1 Wybierz jedno lekkie doznanie.
- 2 Zauważ je przez 3–5 sekund.
- 3 Przenieś wzrok na otoczenie.
- 4 Zakończ — nie musisz powtarzać.



Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Jedna sekunda
zauważenia.



Wskazówka

Kończymy wcześniej,
nie później.



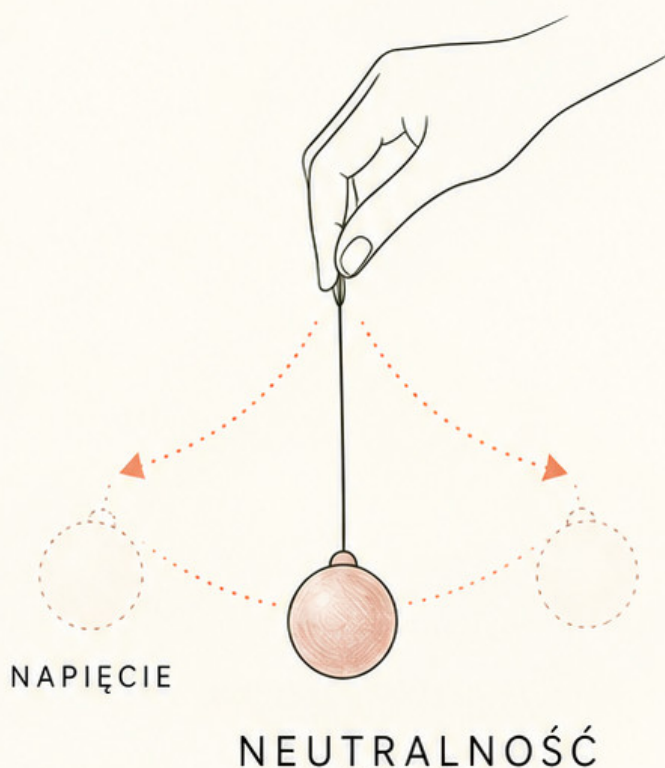
Tam i z powrotem

Gdy masz dostęp zarówno do miejsca neutralnego,
jak i bardzo lekkiego napięcia.



Praktyka

- 1 Zauważ neutralne miejsce.
- 2 Na 2–3 sekundy przenieś uwagę do lekkiego napięcia.
- 3 Wróć do neutralności na około 10 sekund.
- 4 Możesz na tym zakończyć.



Czas: 1–2 minuty.

Wersja minimum

Dzisiaj pozostaję tylko
w neutralności.



Wskazówka

Nie masz obowiązku
wracać do napięcia.



Czego potrzebuję teraz?

Gdy łatwiej zauważyć wymagania niż własną potrzebę.



Praktyka

Zaznacz jedną możliwość:

- ☐ wody
- ☐ jedzenia
- ☐ ciszy
- ☐ ruchu
- ☐ odpoczynku
- ☐ mniej bodźców
- ☐ kontaktu
- ☐ samotności
- ☐ nie wiem



Nie musisz od razu niczego robić.

Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Wystarczy odpowiedź:
nie wiem.



Wskazówka

Zauważenie potrzeby
już jest formą kontaktu.



Potrzebuję chwili

Gdy czujesz, że automatycznie zgadzasz się
albo odpowiadasz za szybko.



Praktyka

Wybierz jedno zdanie:

- 1 „Potrzebuję chwili.”
- 2 „Odpowiem później.”
- 3 „Nie wiem jeszcze.”
- 4 „Mogę zrobić część.”
- 5 „Dziś nie mam na to przestrzeni.”



Przeczytaj je raz w myślach albo cicho.

Czas: około 1 minuty.

Wersja minimum

Jeszcze nie.



Wskazówka

Granica nie musi być duża,
żeby była granicą.



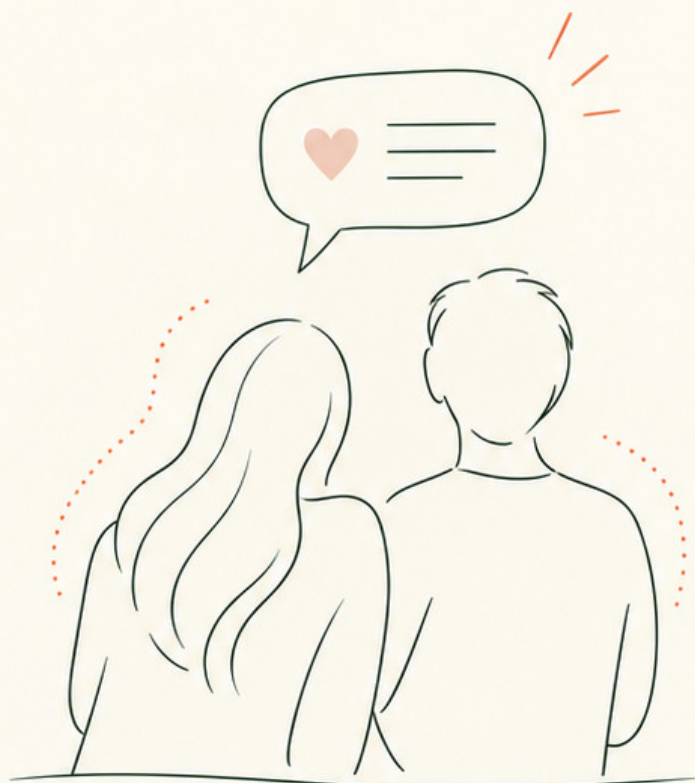
Kto może być obok?



Gdy samotne regulowanie wszystkiego staje się zbyt trudne.

Praktyka

- 1 Pomyśl o jednej bezpiecznej osobie.
- 2 Nie musisz do niej pisać.
- 3 Jeśli chcesz, przygotuj krótką wiadomość: 'Mam trudniejszy moment. Możesz przez chwilę ze mną pobyc?'



Czas: 1–3 minuty.

Wersja minimum

Tylko przypomnij sobie imię tej osoby.



Wskazówka

Kontakt może być bardzo mały.



Bezpieczny głos

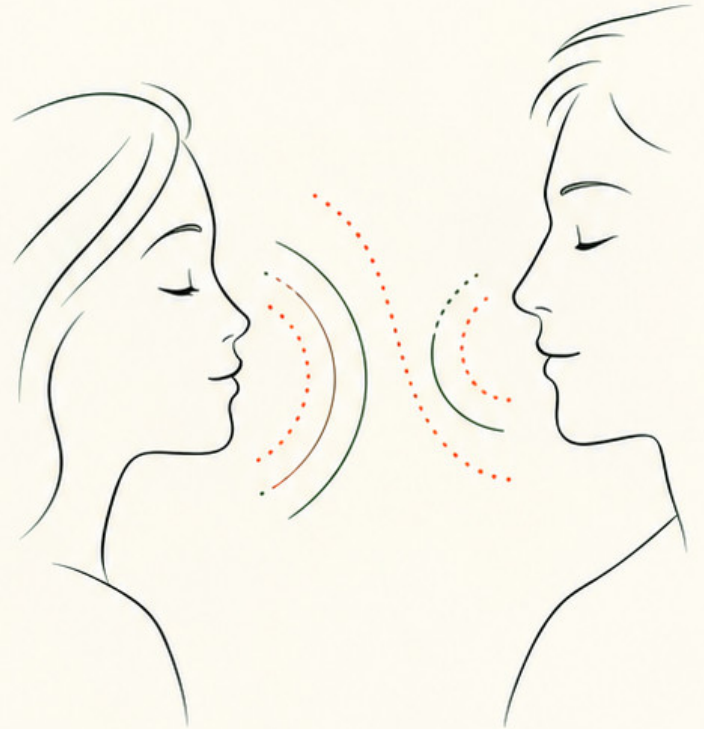
Gdy rozmowa jest zbyt wymagająca, ale dźwięk drugiego człowieka może być dostępny.



Praktyka

Wybierz jedną opcję:

- 1 odsłuchaj krótką wiadomość głosową
- 2 posłuchaj spokojnego podcastu
- 3 włącz znajomy głos
- 4 poproś kogoś, żeby przez chwilę mówił spokojnie



Czas: 1–3 minuty.

Wersja minimum

Jedno spokojne zdanie.



Wskazówka

Nie musisz prowadzić rozmowy.



Tylko pierwszy krok

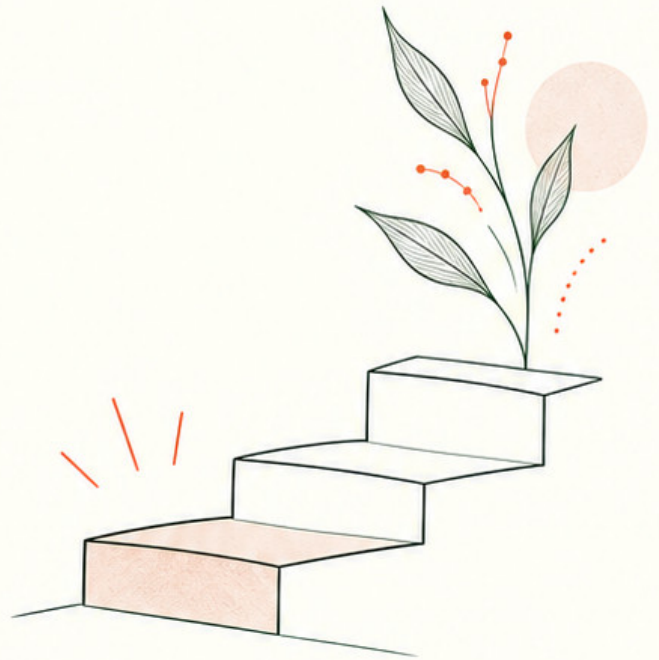
Gdy wiesz, co masz zrobić, ale nie możesz zacząć.



Praktyka

Zmniejsz zadanie:

- 1 nie „posprzątam”, tylko „odłożę jedną rzecz”
- 2 nie „napiszę”, tylko „otworzę dokument”
- 3 nie „wyjdę”, tylko „założę buty”



Następnie wykonaj tylko pierwszy krok.

Czas: 1–3 minuty.

Wersja minimum

Tylko nazwij pierwszy krok.



Wskazówka

Nie musisz kontynuować.



Trzy spokojne uderzenia

Gdy potrzebujesz prostego, powtarzalnego sygnалу ruchu.



Praktyka

- 1 Połóż dłoń na udzie albo stole.
- 2 Delikatnie stuknij palcem trzy razy.
- 3 Pauza.
- 4 Jeśli chcesz, powtórz.



Czas: 30–60 sekund.

Wersja minimum

Jedno uderzenie.



Wskazówka

Rytm ma być spokojny, nie pobudzający.



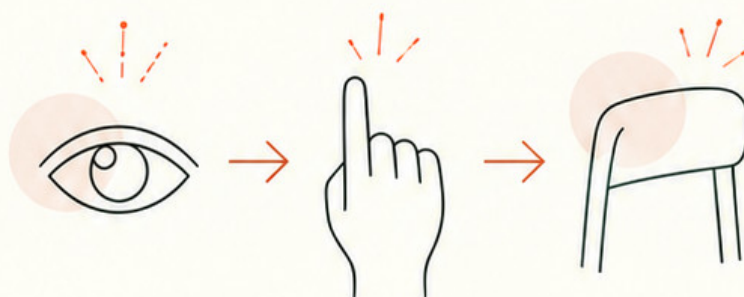
Wzrok + ruch + oparcie

Gdy jedna praktyka wydaje się za mała,
ale nie chcesz robić długiej sekwencji.



Praktyka

- 1 Znajdź jedną neutralną rzecz wzrokiem.
- 2 Porusz jednym palcem.
- 3 Poczuj jedno miejsce podparcia.
- 4 Zatrzymaj się.



Czas: 1–3 minuty.

Wersja minimum

Wybierz tylko jeden
z trzech kroków.



Wskazówka

Nie ma obowiązku
wykonywać całej
sekwencji.



Gdy naprawdę nie mam siły

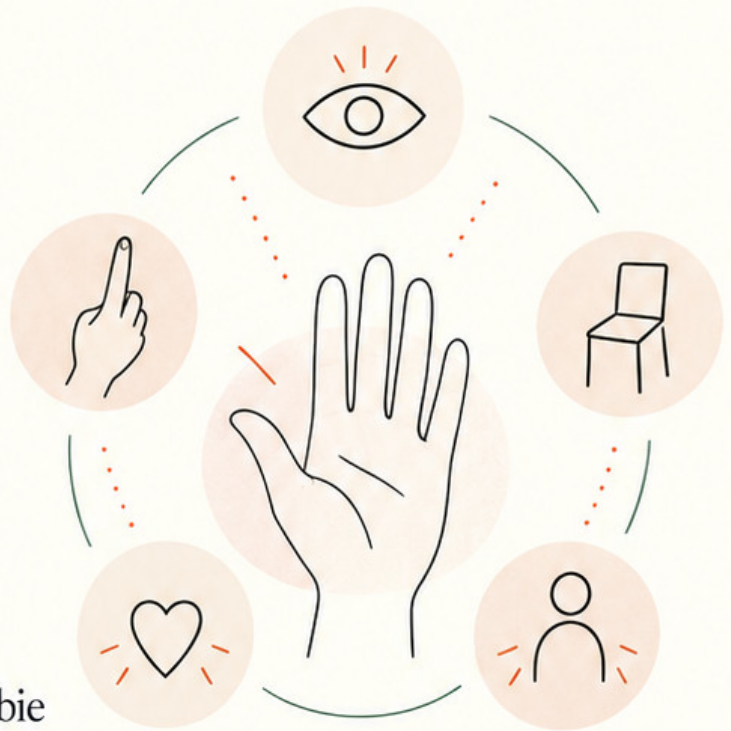
Karta na moment, kiedy nawet wybieranie praktyki jest za trudne.



Praktyka

Wybierz tylko jedną rzecz:

- 1 spójrz na jeden przedmiot
- 2 porusz jednym palcem
- 3 poczuj jedno miejsce podparcia
- 4 nazwij jedną potrzebę
- 5 pomyśl o jednej bezpiecznej osobie



Potem możesz zakończyć.

Czas: 30 sekund–2 minuty.

Wersja minimum

Jestem tutaj.



Wskazówka

To wystarczy na teraz.



Plan awaryjny

Pierwsze 5 minut, gdy czuję, że zaczynam się wyłączać



1 MINUTA 1 — ZATRZYMAJ SIĘ

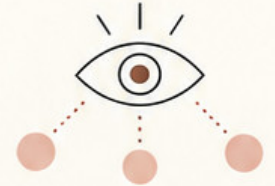
„Nie muszę teraz niczego rozwiązywać.”

- przestań dokładać kolejne zadania
- usiądź albo oprzyj się, jeśli tego potrzebujesz
- zauważ: „zaczynam się wyłączać”



2 MINUTA 2 — WRÓĆ DO OTOCZENIA

- znajdź 3 rzeczy, które widzisz
- zauważ 1 dźwięk
- znajdź najdalszy punkt w pomieszczeniu



3 MINUTA 3 — WRÓĆ DO CIAŁA

Wybierz tylko jedno:

- poczuj stopy
- oprzyj plecy
- porusz palcem
- połóż dłoń na udzie

Nie musisz robić wszystkiego.



4 MINUTA 4 — WYBIERZ JEDEN ZASÓB

Co jest teraz najbardziej dostępne?

- | | |
|--|---|
| ☐ iskierka | ☐ spokojny głos |
| ☐ neutralne miejsce | ☐ bezpieczna osoba |
| ☐ ciepły napój | ☐ inne: _____ |
| ☐ mniej bodźców | |



5 MINUTA 5 — ZMNIJSZ NASTĘPNY KROK

Jaka jest najmniejsza rzecz, którą mogę zrobić teraz?

Podpowiedzi:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| • jedna wiadomość | • otwarcie dokumentu |
| • jeden łyk wody | • poproszenie o pomoc |
| • jedna rzecz odłożona na miejsce | • nic więcej przez chwilę |



JEŚLI TO ZA DUŻO

Pomiń dowolny krok. Możesz zostać przy orientowaniu się, podparciu albo kontakcie z bezpieczną osobą.



RAMKA BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli objawy szybko się nasilają, czujesz się niebezpiecznie, masz silną dezorientację albo nie jesteś w stanie zadbać o swoje bezpieczeństwo, skorzystaj z odpowiedniego profesjonalnego lub kryzysowego wsparcia.



Mój plan w skrócie

Pierwszy sygnał: _____

Najłatwiejsza praktyka: _____

Osoba, do której mogę napisać: _____