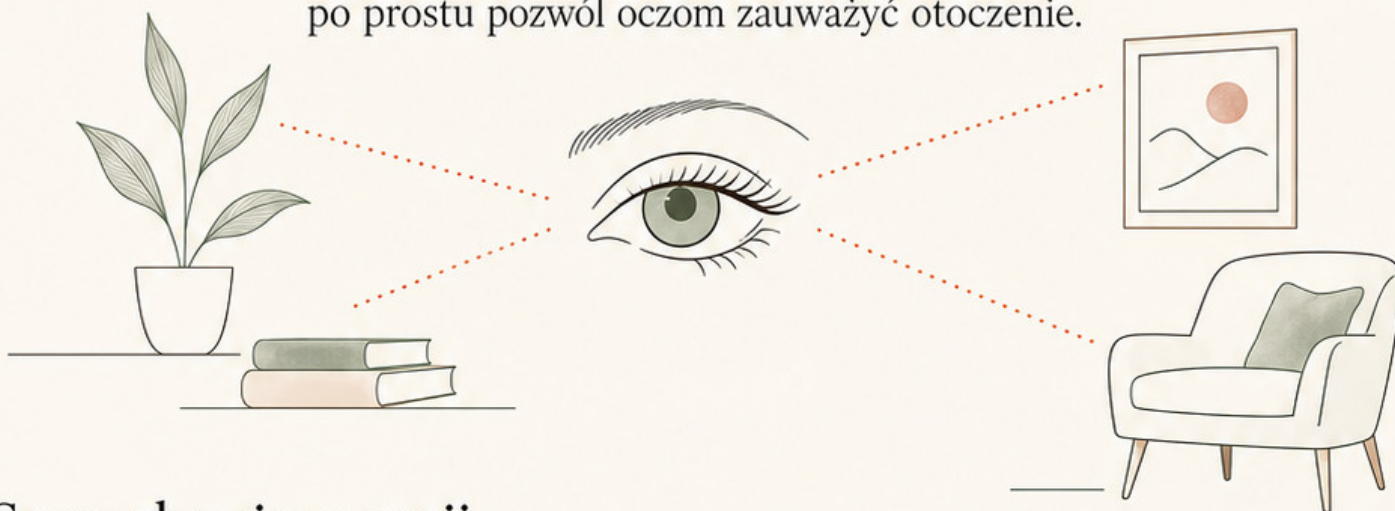
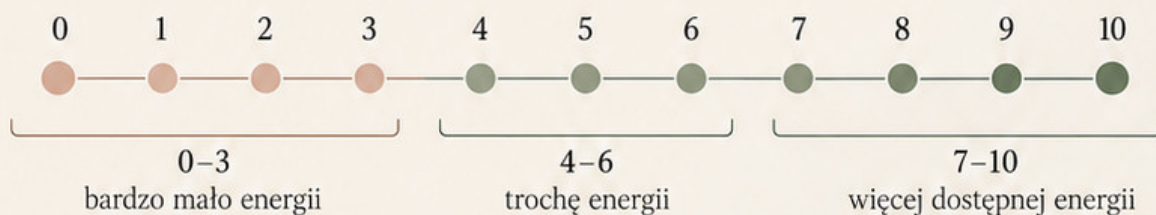


Dzień 1 – Zobacz, gdzie jesteś

Dzisiaj niczego nie naprawiamy. Przez kilka minut po prostu pozwól oczom zauważyć otoczenie.



Sprawdzenie energii



Praktyka dnia

0-3

Usiądź lub połącz się tak, jak jesteś. Poruszaj tylko oczami. Znajdź 3 przedmioty w swoim polu widzenia.

4-6

Powoli rozejrzyj się po pomieszczeniu. Zauważ 5 różnych kształtów albo kolorów.

7-10

Rozejrzyj się szerzej i zauważ kolejno: coś blisko, coś w średniej odległości i najdalszy punkt, który widzisz.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Spójrz na jeden przedmiot i nazwij jego kolor.

Wskazówka



Nie musisz czuć ulgi. Wystarczy zauważyć trochę więcej przestrzeni.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

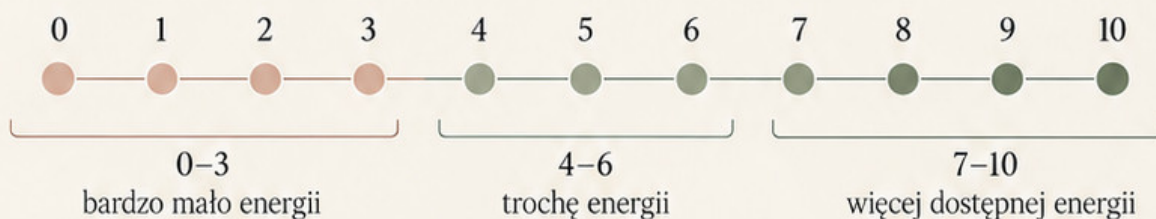
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 2 — Najmniejszy ruch

Ruch nie musi być duży, żeby ciało go zauważyło.



Sprawdzenie energii



Praktyka

0-3 Porusz jednym palcem stopy 3 razy. Zatrzymaj się.

4-6 Powoli porusz wszystkimi palcami obu stóp przez około 20-30 sekund. Pauza. Powtórz raz.

7-10 Porusz palcami stóp, a następnie delikatnie dociśnij stopy do podłoża na 2-3 sekundy.



Czas: 3-4 minuty.

Wersja minimum



Jeden świadomy ruch jednym palcem.

Pytanie bez obowiązku odpowiedzi



Czy po ruchu czuję coś innego w stopach?

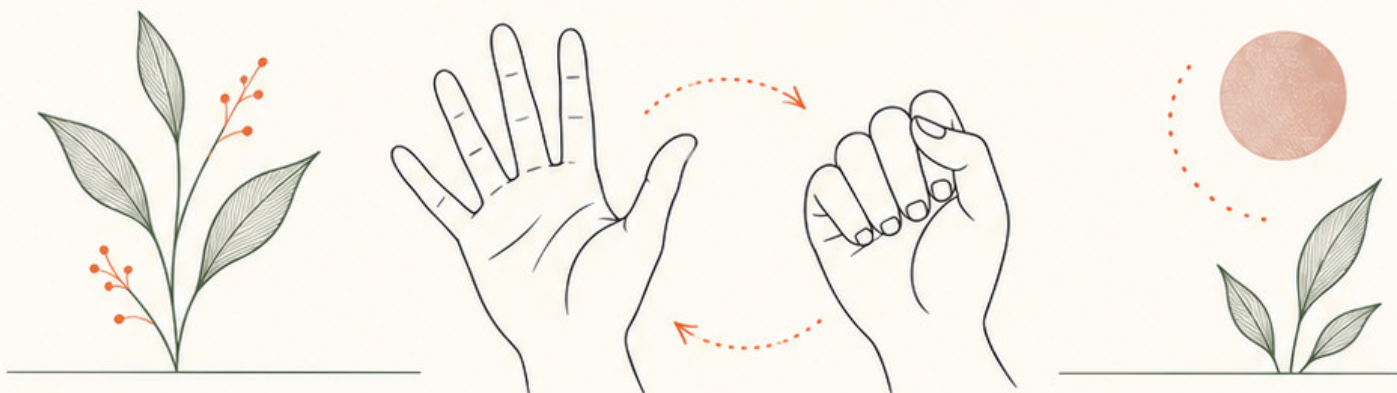
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 3 – Otwórz i zamknij dłonie

Nie musisz robić dużo. Wystarczy mały, świadomy ruch.



Sprawdzenie energii



Praktyka

0-3

Bardzo powoli zegnij jeden palec i ponownie go wyprostuj.

4-6

Powoli otwórz dłoń, zauważ rozłożone palce i zamknij ją bez mocnego zaciskania. 3 razy.

7-10

Otwórz i zamknij obie dłonie, następnie potrzyj delikatnie kciukiem opuszki pozostałych palców.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Dotknij kciukiem jednego palca.

Wskazówka



Nie szukamy intensywnego uczucia. Zauważamy to, co już jest.

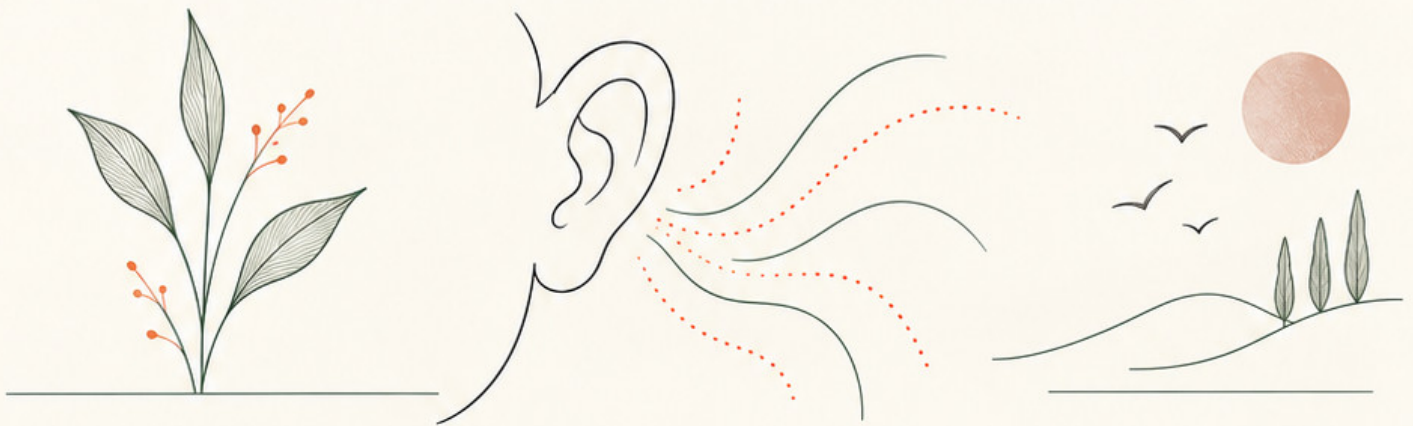
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

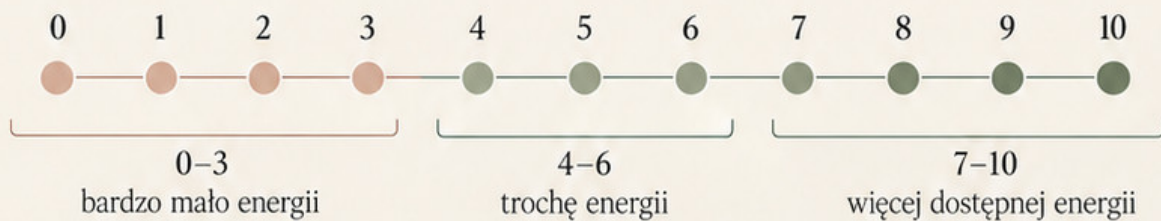
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 4 – Co słyszysz wokół siebie?

Dzisiaj sprawdzamy, co dociera do Ciebie przez dźwięk.



Sprawdzenie energii



Praktyka

0-3 Zauważ jeden dźwięk.

4-6 Znajdź jeden dźwięk blisko i jeden daleko.

7-10 Przez chwilę słuchaj przestrzeni i znajdź 3 różne źródła dźwięku. Nie analizuj ich.

 Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Usłysz jeden dźwięk i nazwij go w myślach.

Mini pole



Blisko: _____

Daleko: _____

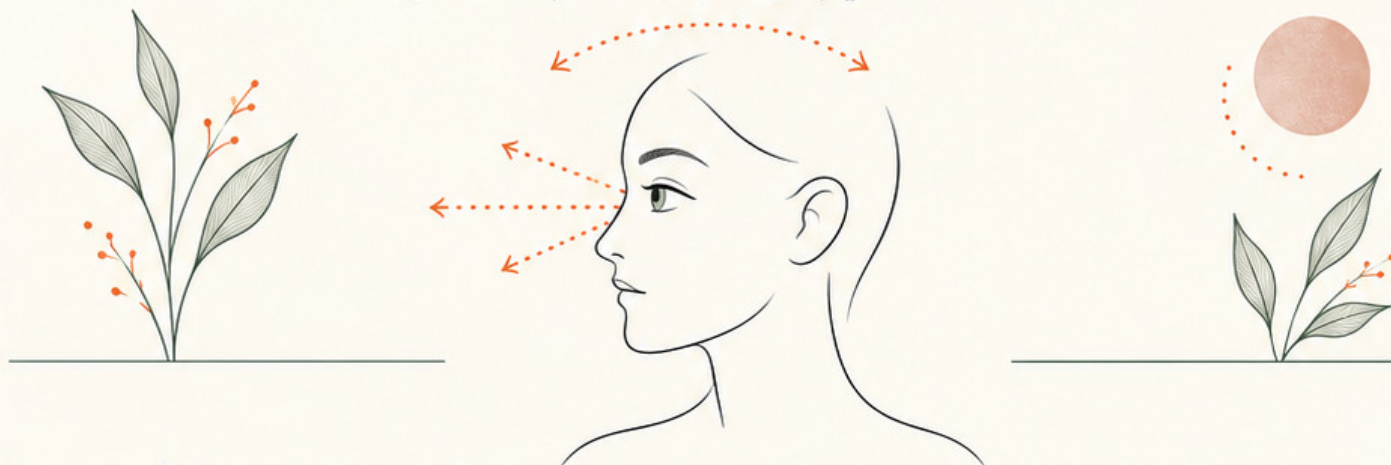
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

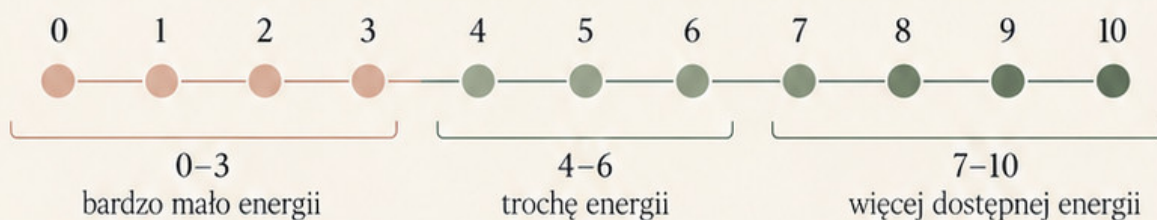
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 5 — Odrobina więcej przestrzeni

Dzisiaj nie ćwiczymy szyi. Tylko sprawdzamy, czy wzrok i głowa chcą zobaczyć trochę więcej przestrzeni.



Sprawdzenie energii



Praktyka

0-3

Pozwól oczom przesunąć się trochę w bok bez obracania głowy.

4-6

Jeśli ciało pozwala, bardzo delikatnie obróć głowę o kilka stopni w jedną stronę i wróć.

7-10

Powoli spójrz w lewo, do środka, w prawo. Zatrzymaj się w miejscu, które jest najbardziej neutralne.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Przesuń wzrok w lewo i wróć do środka.

Wskazówka



Nie rozciągaj szyi. To orientowanie, nie ćwiczenie ruchowe.

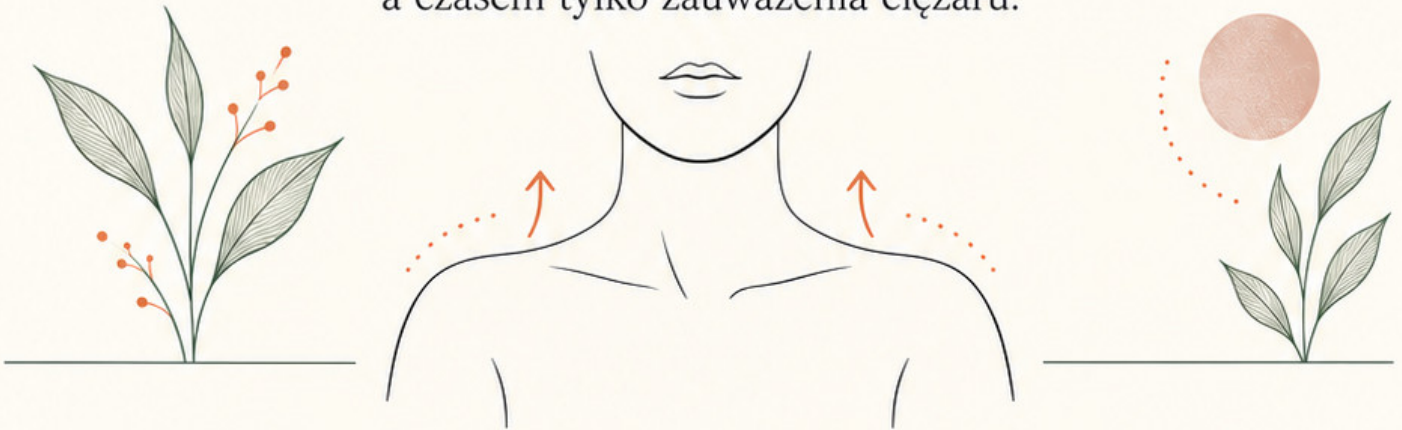
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

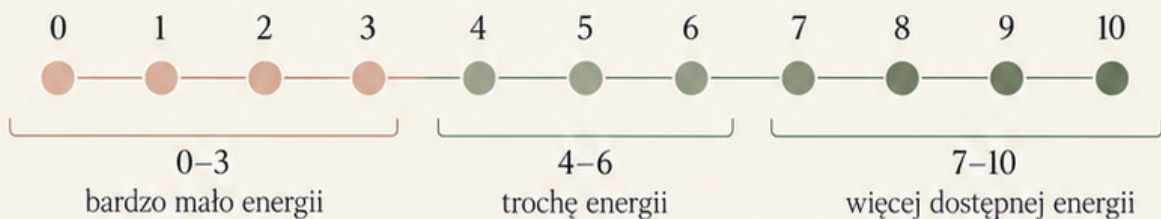
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 6 – Kilka milimetrów wystarczy

Czasem ciało potrzebuje tylko odrobiny ruchu,
a czasem tylko zauważenia ciężaru.



Sprawdzenie energii



Praktyka

0-3

Zauważ ciężar
jednego barku.
Niczego nie zmieniaj.

4-6

Unieś barki dosłownie
o kilka milimetrów.
Opuść. Powtórz 3 razy.

7-10

Zrób 3 małe uniesienia
barków, a następnie
jeden bardzo delikatny
ruch barków do tyłu.



Czas: 3-4 minuty.

Wersja minimum



Poczuj ciężar jednego barku.

Mini obserwacja



Po ćwiczeniu barki są:

- ☐ takie same
- ☐ trochę lżejsze
- ☐ bardziej napięte
- ☐ trudno powiedzieć

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

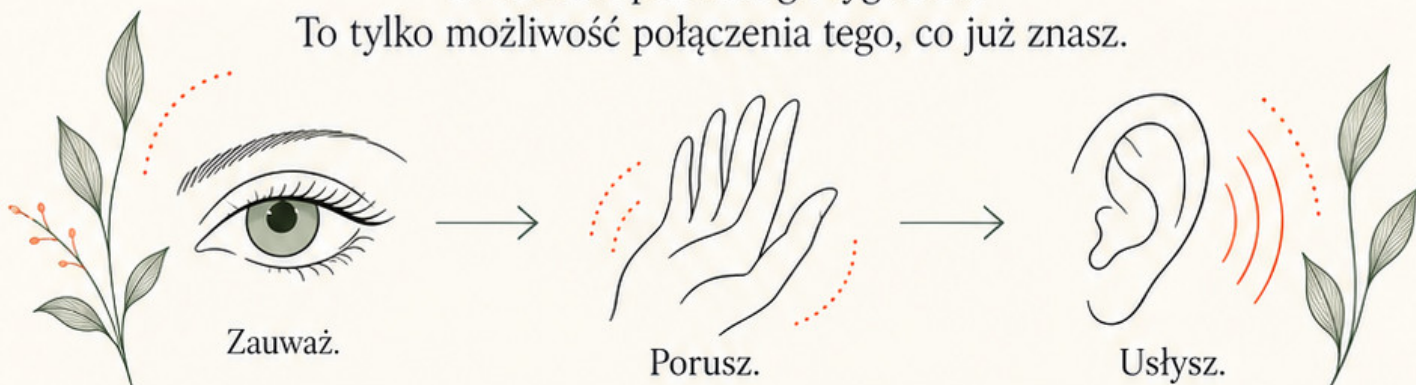
JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

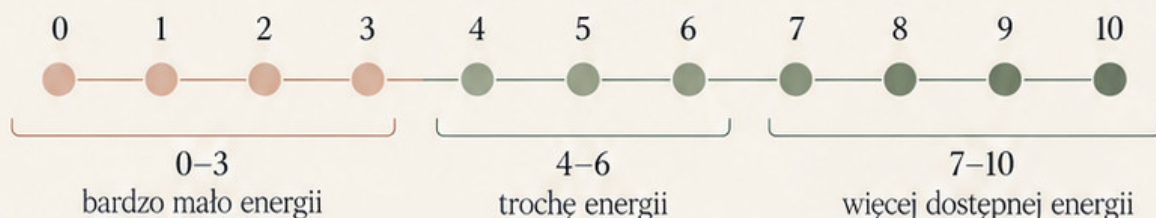
Dzień 7 – Tylko trzy małe rzeczy

To nie test pierwszego tygodnia.

To tylko możliwość połączenia tego, co już znasz.



Sprawdzenie energii



Sekwencja

1

Rozejrzyj się i znajdź 2 rzeczy.

2

Porusz palcami dłoni albo stóp.

3

Zauważ jeden dźwięk.

Warianty

0-3

Wykonaj tylko jeden z trzech punktów.

4-6

Wykonaj dwa.

7-10

Wykonaj wszystkie trzy z pauzą między nimi.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Jedno spojrzenie + jeden mikroruch.

Ważne



Pierwszy tydzień kończymy bez żadnego wymagania, żeby czuć się lepiej.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

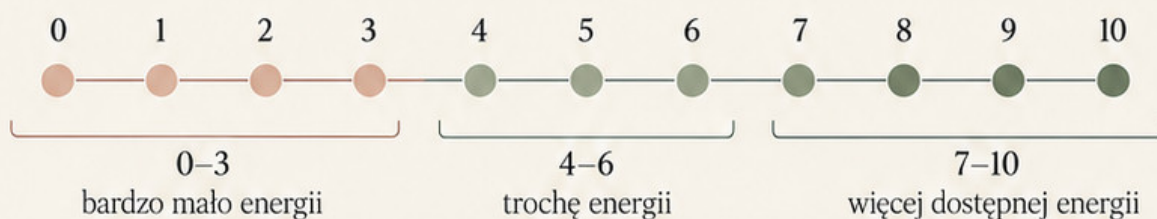
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 8 – Mała dawka czucia

Dzisiaj zauważymy jedno lekkie doznanie tylko przez kilka sekund.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz coś prostego:

- temperaturę dłoni
- ciężar stóp
- kontakt pleców z krzesłem
- materiał ubrania.

0-3

Zauważ przez
3 sekundy.

4-6

Zauważ przez
5 sekund, potem
spójrz na otoczenie.

7-10

5-10 sekund czucia
→ 10 sekund
orientowania →
powtórz raz.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Zauważ temperaturę
jednej dłoni.

Kluczowa myśl



Kończymy zanim zrobi się
za dużo.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

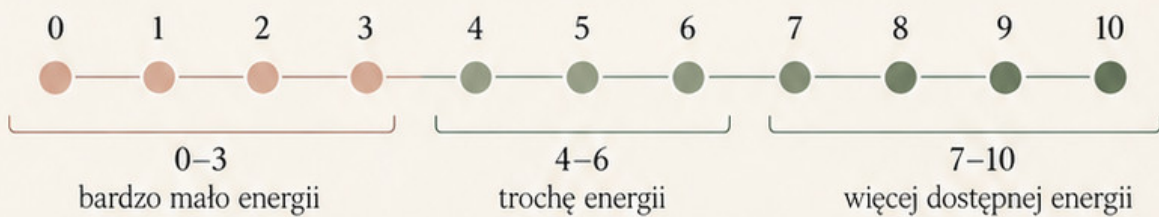
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 9 – Nie szukaj przyjemności. Szukaj neutralności.

Dzisiaj szukamy miejsca w ciele, które jest po prostu neutralne.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Znajdź miejsce, które nie jest ani szczególnie trudne, ani szczególnie przyjemne.

dłonie • stopy • łokieć • policzek • plecy oparte o krzesło

0–3 Zauważ je przez 3 sekundy.

4–6 Zostań przy nim 5–10 sekund.

7–10 Zauważ je, odwróć uwagę do pokoju i wróć.

Czas: 3–5 minut.

Pole



Dzisiaj najbardziej neutralne miejsce to: _____

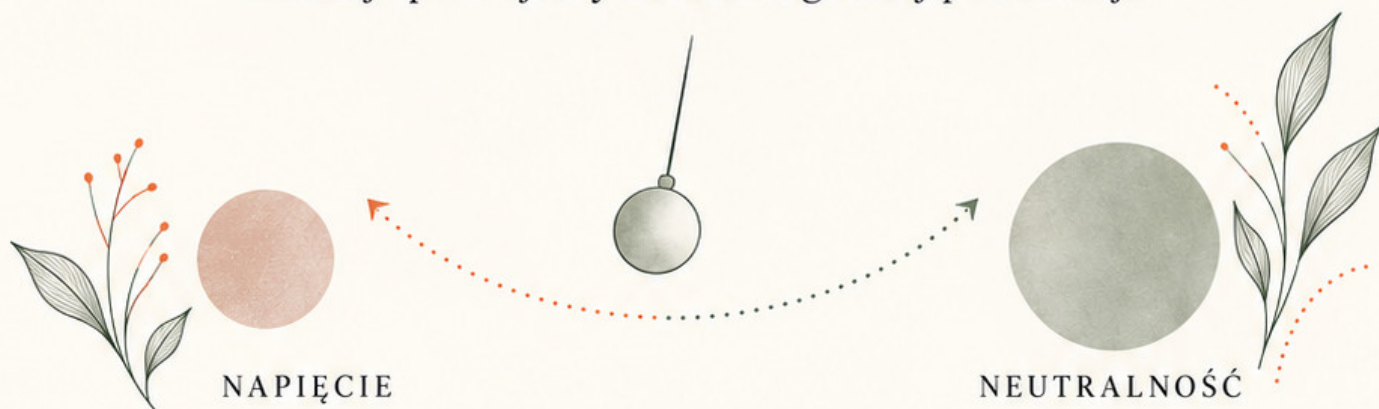
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

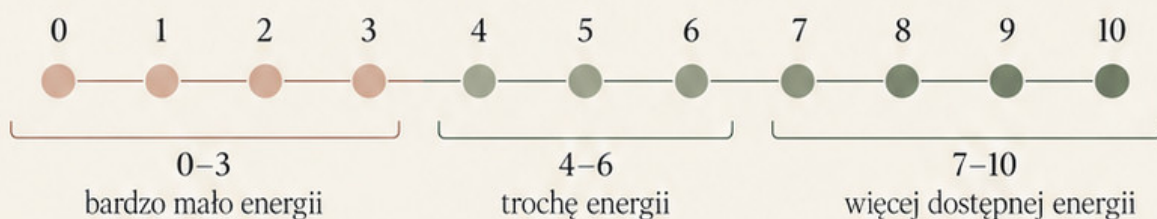
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 10 – Tam i z powrotem

Dzisiaj spróbujemy bardzo łagodnej pendulacji.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Zostań tylko przy neutralnym miejscu.

4-6

Napięcie 2-3 sekundy → neutralność 10 sekund.

7-10

Wykonaj maksymalnie 2 łagodne przejścia.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Dzisiaj pozostaję tylko w zasobie.

Ważne



Nie musisz wracać do napięcia.

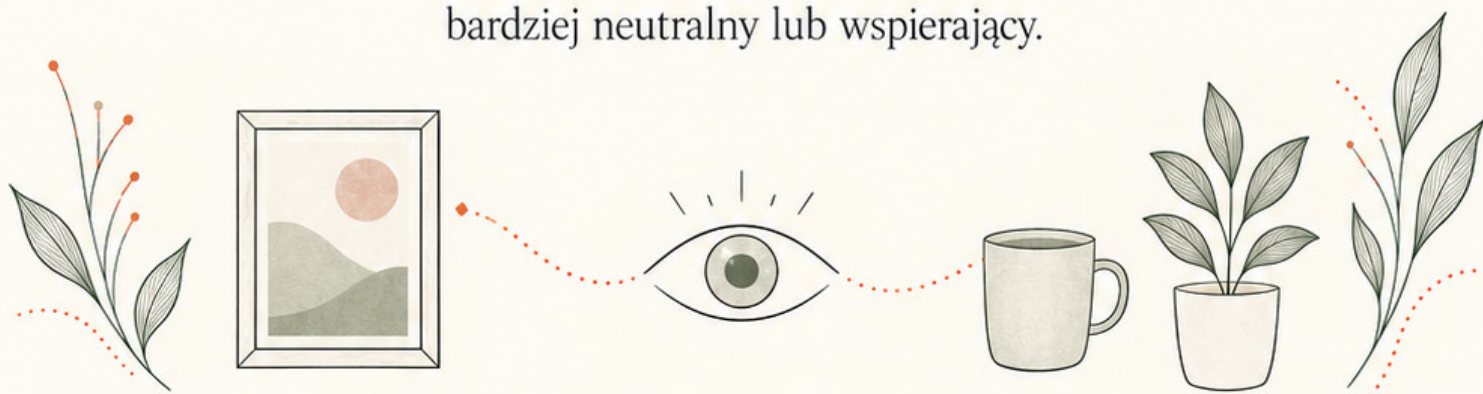
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

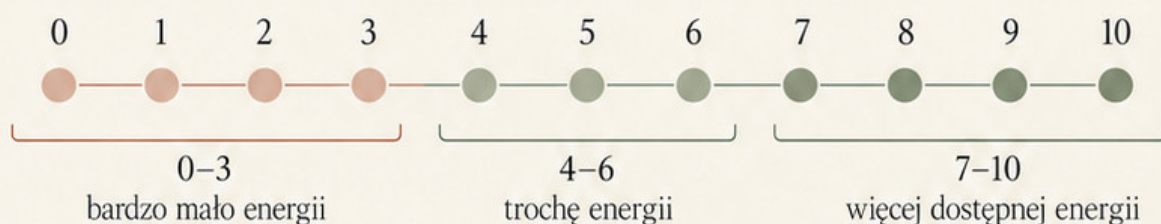
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 11 – Zasób w zasięgu wzroku

Dzisiaj wybieramy jeden obraz albo przedmiot, który jest choć odrobinę bardziej neutralny lub wspierający.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jeden przedmiot lub obraz, który jest choć trochę neutralny lub wspierający.

0-3

Spójrz na wybrany przedmiot przez 3 sekundy.

4-6

Spójrz 5-10 sekund, potem odwróć wzrok i wróć.

7-10

Zauważ 3 cechy przedmiotu: kolor, kształt i fakturę.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Nazwij w myślach:
to jest mój punkt oparcia.

Mini pole



Dzisiaj moim zasobem jest:

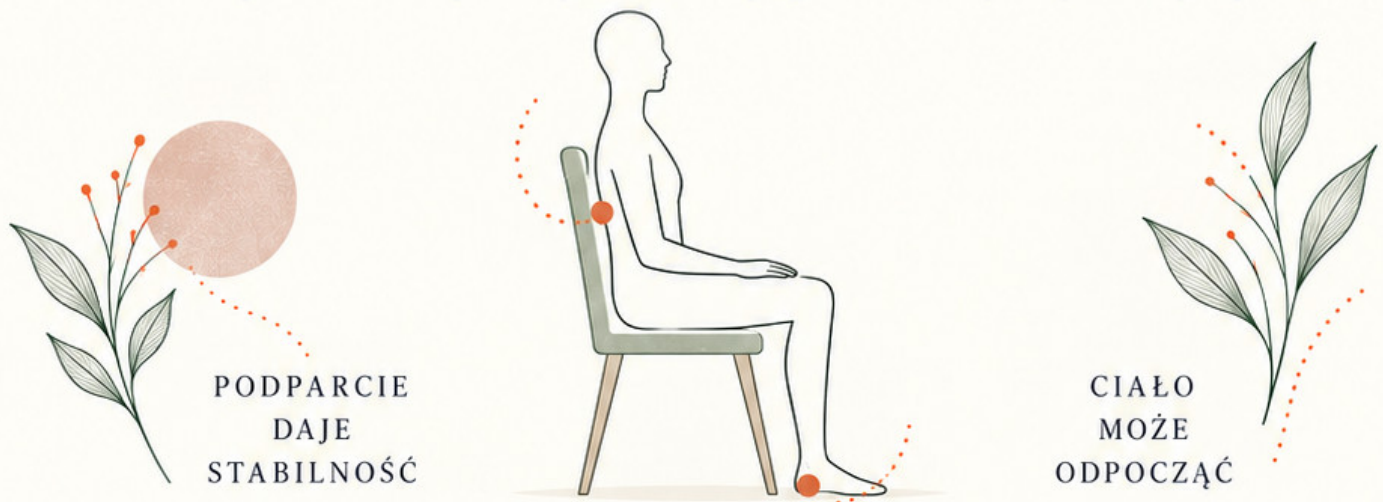
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

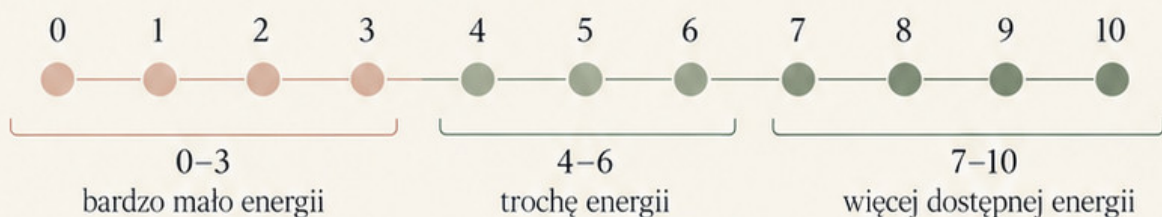
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 12 – Oparcie i kontakt

Nie szukamy relaksu. Tylko sprawdzamy, gdzie ciało jest podtrzymywane.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3 Poczuj punkt styku pleców z oparciem albo stóp z podłożem.

4-6 Zauważ dwa miejsca podparcia i porównaj je przez chwilę.

7-10 Delikatnie dociśnij ciało do oparcia na 2 sekundy, potem puść.

 Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Jedno miejsce podparcia wystarczy.

Wskazówka



Wsparcie z zewnątrz też jest regulacją.

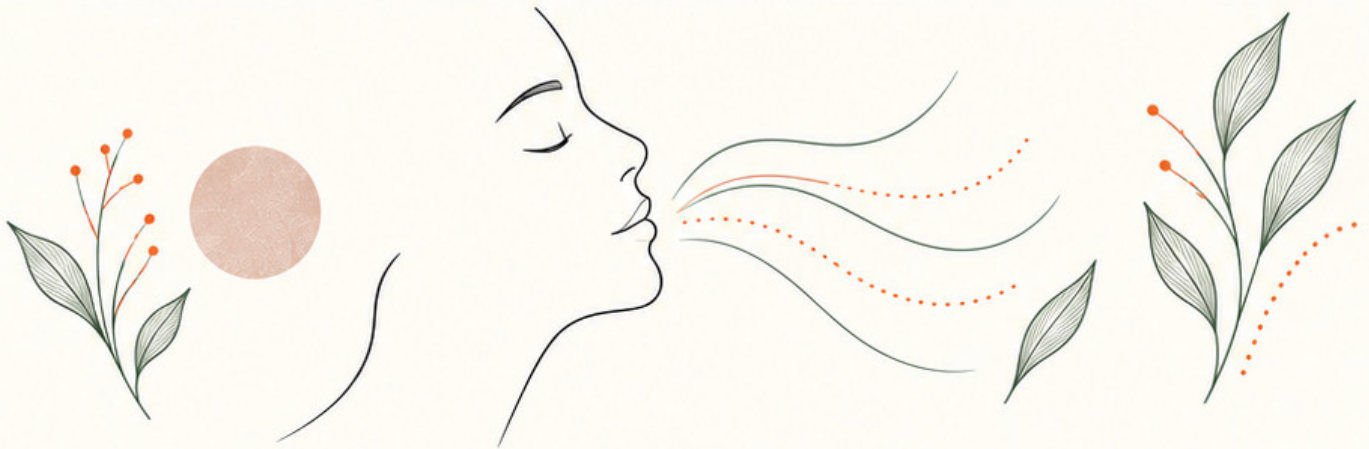
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

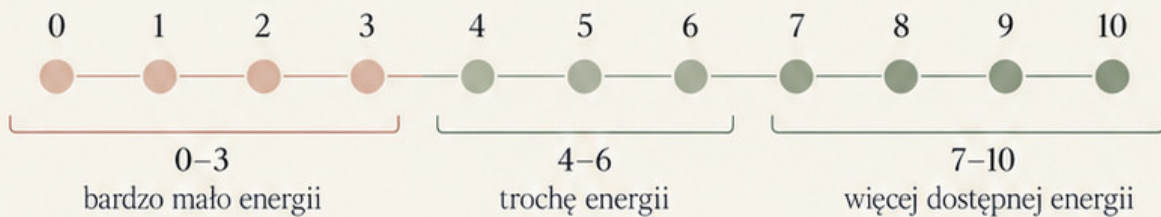
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 13 – Dłuższy wydech

Nie pogłębiamy oddechu na siłę. Wystarczy odrobina dłuższego wydechu.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Zauważ jeden naturalny wydech.

4-6

Zrób 3 oddechy, w których wydech jest odrobinę dłuższy od wdechu.

7-10

Wdech nosem, miękki wydech ustami przez 4 rundy.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Wydech z cichym:
fff albo *ha*.

Pytanie bez obowiązku odpowiedzi



Czy po wydechu jest choć odrobinę więcej miejsca?

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

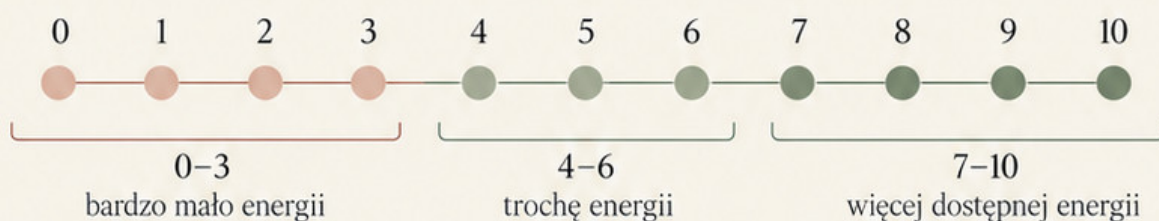
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 14 – Dotyk, który uspokaja

Łagodny kontakt może przypomnieć ciału, że jest tu i teraz.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Położ jedną dłoń na ramieniu, przedramieniu albo klatce piersiowej na 3 sekundy.

4-6

Utrzymaj łagodny kontakt 10 sekund i zauważ temperaturę dłoni.

7-10

Jedną dłoń na ciele, drugą na brzuchu lub udzie. Zostań chwilę i oddychaj naturalnie.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Dotknij tylko ubrania nad ciałem.

Ważne



Dotyk ma być neutralny, nie intensywny.

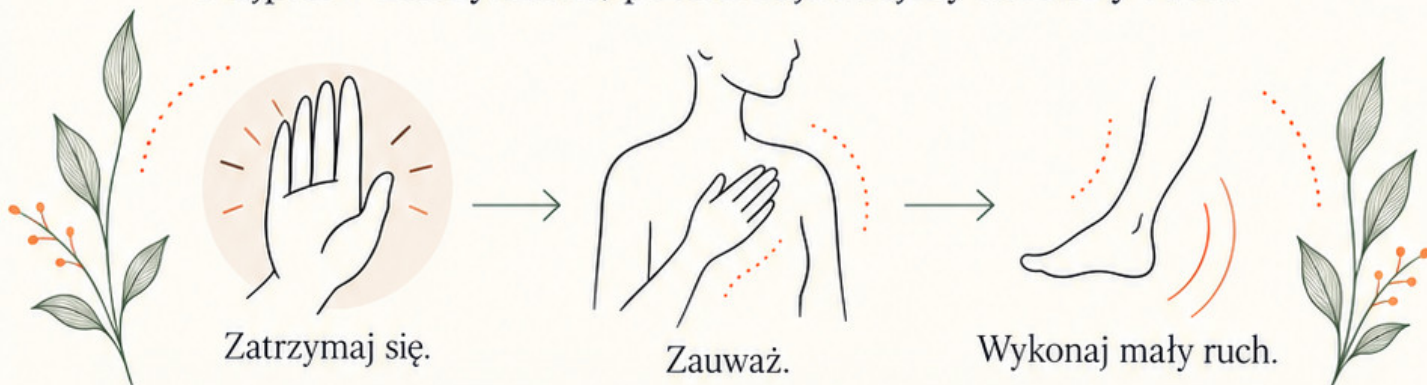
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

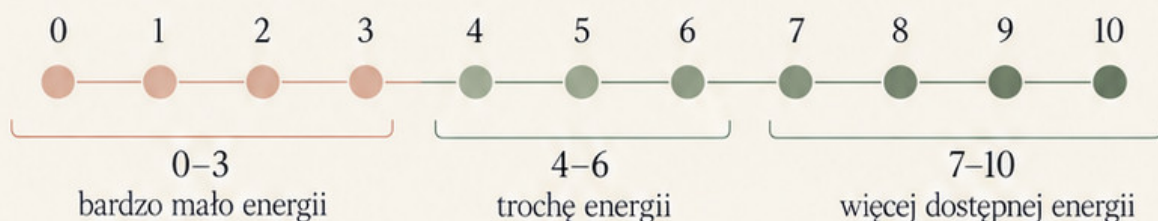
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 15 – Mała pauza przed ruchem

Najpierw zatrzymanie, potem najmniejszy możliwy ruch.



Sprawdzenie energii



Sekwencja

1

Zatrzymaj się na chwilę.

2

Zauważ jedno miejsce w ciele.

3

Wykonaj jeden mały ruch.

Warianty

0–3

Wykonaj tylko krok 1.

4–6

Krok 1 i 2.

7–10

Wszystkie 3 kroki.



Czas: 3–5 minut.

Wersja minimum



Jedna świadoma pauza.

Mini pole



Jaki ruch wybrało ciało?

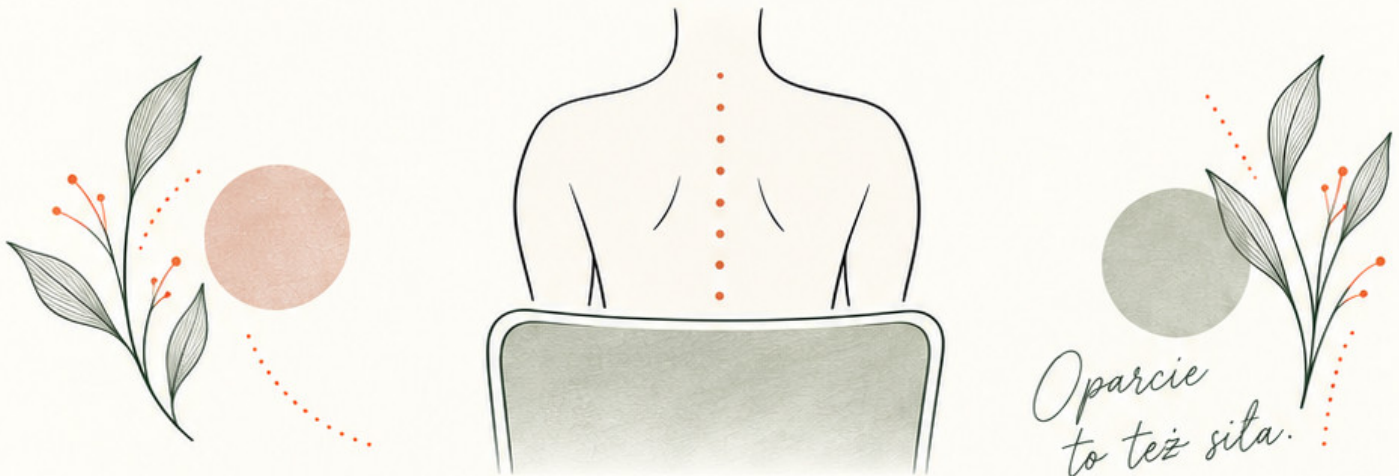
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 16 – Plecy mają oparcie

Wracamy do tyłu ciała, bo czasem właśnie tam jest najwięcej wsparcia.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Poczuj kontakt pleców z krzesłem lub ścianą.

4-6

Oprzyj się 5 sekund, potem odsuń się minimalnie i wróć.

7-10

Zauważ górne, środkowe i dolne plecy. Który obszar czuje najwięcej wsparcia?



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Jedno miejsce na plecach.

Pole



Najbardziej wspierające miejsce to:

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

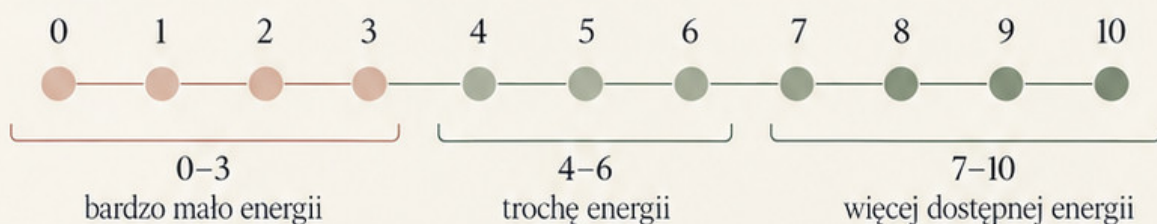
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 17 – Granice na chwilę

Delikatne poczucie granicy może dać ciału więcej bezpieczeństwa.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Położ dłonie na udach i poczuj ich krawędzie.

4-6

Wyciągnij dłonie przed siebie na kilka centymetrów, jakby mówiły: tu jest moja przestrzeń.

7-10

Delikatnie naciśnij dłońmi na ścianę lub własne dłonie przez 2-3 sekundy.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Zauważ kontur jednej dłoni.

Wskazówka



Granica nie musi odpychać. Ma tylko zaznaczać.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

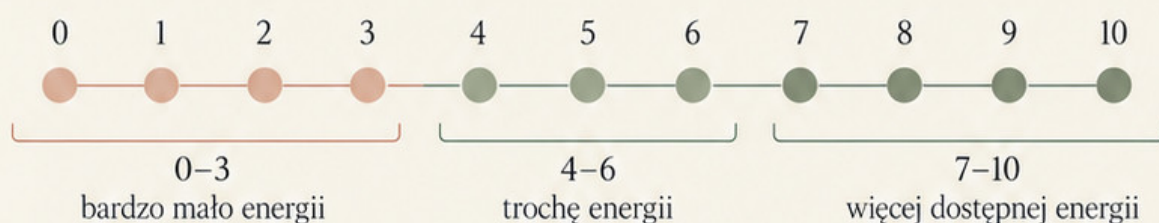
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 18 – Rytm, który da się znieść

Prosty, łagodny rytm pomaga wrócić do ciągłości i obecności.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedno neutralne miejsce i jedno miejsce z bardzo lekkim napięciem.

0-3

Dotknij kciukiem
jednego palca
3 razy.

4-6

Wystukaj spokojny
rytm palcami jednej
dłoni przez 15-20
sekund.

7-10

Dodaj łagodne
kołysanie tułowia
albo stóp do rytmu.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Jeden rytm przez
trzy uderzenia.

Pytanie bez obowiązku odpowiedzi



Który rytm był najłatwiejszy:
palce, stopy czy kołysanie?

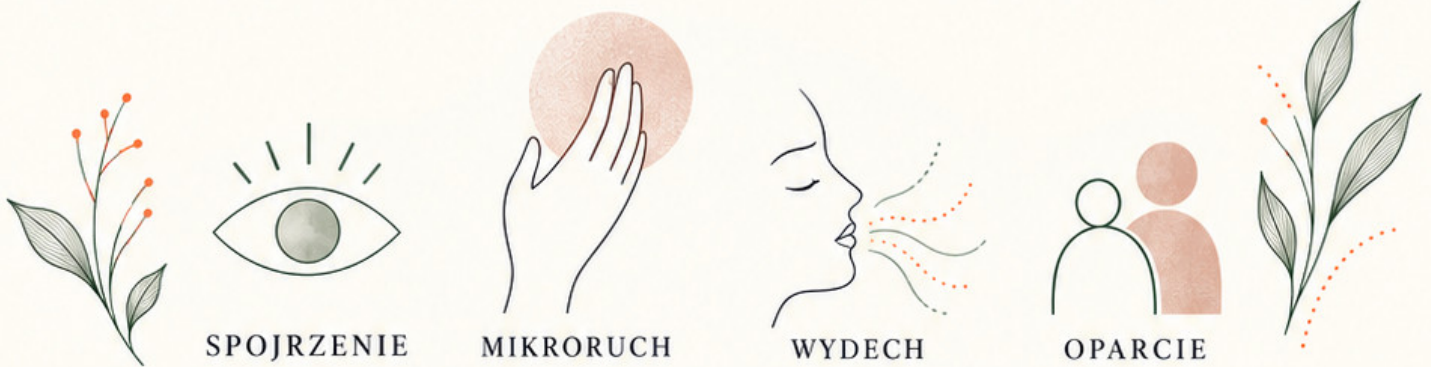
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

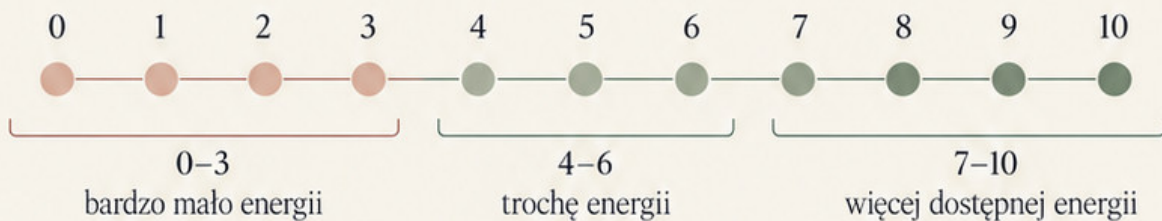
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 19 — Jedna rzecz, która pomaga

Dzisiaj nie szukamy idealnej techniki. Wybieramy tylko to, co było choć trochę pomocne.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedną z rzeczy z poprzednich dni: *spojrzenie*, *mikroruch*, *wydech* albo *oparcie*.

0-3

Zrób tylko 1 minutę
wybranej praktyki.

4-6

Zrób 2-3 minuty
i zauważ, co pomaga
najbardziej.

7-10

Połącz dwie krótkie
praktyki po kolei.



Czas: 3-5 minut.

Wersja minimum



Nazwij w myślach jedną rzecz,
która bywa pomocna.

Pole



Dzisiaj wybieram:

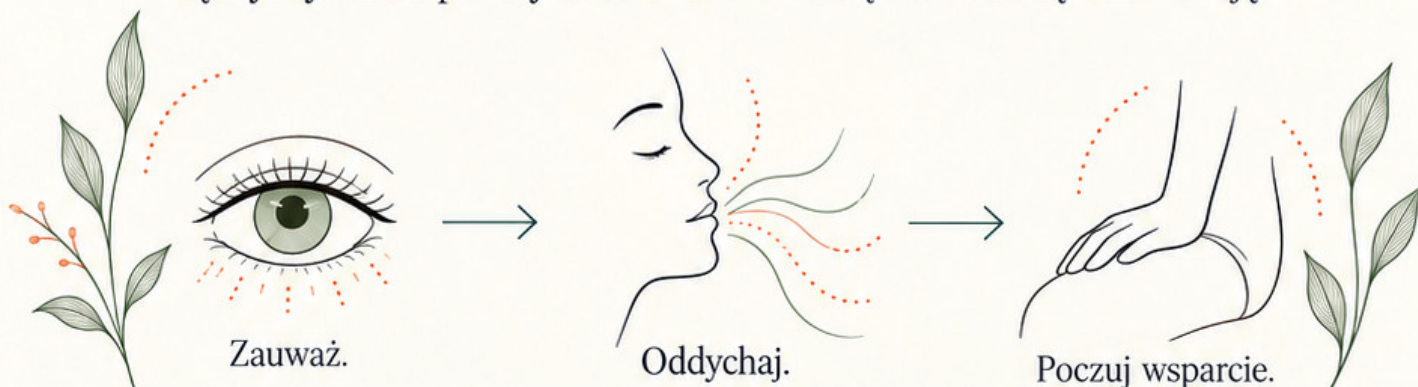
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 20 – Krótki powrót do siebie

Łączymy kilka prostych kroków w małą codzienną sekwencję.



Sprawdzenie energii



Sekwencja

1

Rozejrzyj się i znajdź 1 neutralną rzecz.

2

Zrób jeden łagodny wydech.

3

Poczuj jedno miejsce podparcia.

Warianty

0-3

Wybierz tylko jeden krok.

4-6

Wykonaj dwa kroki.

7-10

Wykonaj wszystkie trzy, z przerwą między nimi.



Czas: 3-7 minut.

Wersja minimum



Jedno spojrzenie + jedno oparcie.

Ważne



To nie test.
To mały sposób
wracania do siebie.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

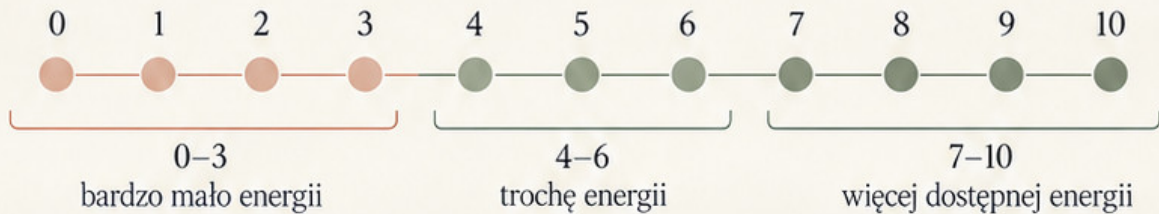
JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 21 – Twój zestaw zaczyna się wyłaniać

Sprawdźmy, które narzędzia są dla Ciebie najbardziej dostępne.

Sprawdzenie energii

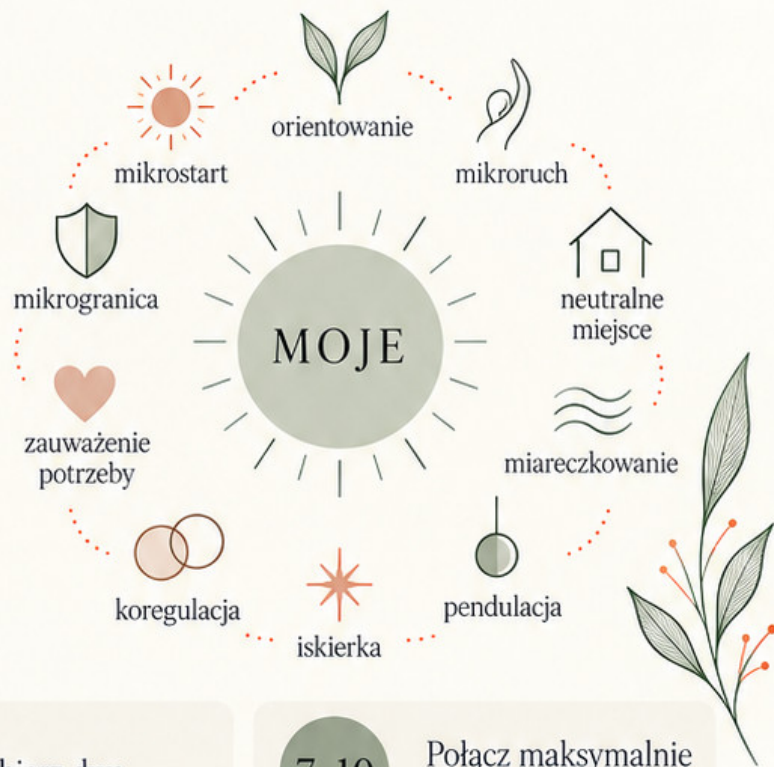


Praktyka

Wybierz spośród dotychczasowych narzędzi:

- ☐ orientowanie
- ☐ mikroruch
- ☐ neutralne miejsce
- ☐ miareczkowanie
- ☐ pendulacja
- ☐ isierka
- ☐ koregulacja
- ☐ zauważenie potrzeby
- ☐ mikrogranica
- ☐ mikrostart

Moja mapa narzędzi



Warianty

0-3

Wybierz jedno.

4-6

Wybierz dwa.

7-10

Połącz maksymalnie trzy.



Czas: 3-7 minut.

Pole



Najbardziej dostępne dla mnie są:

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

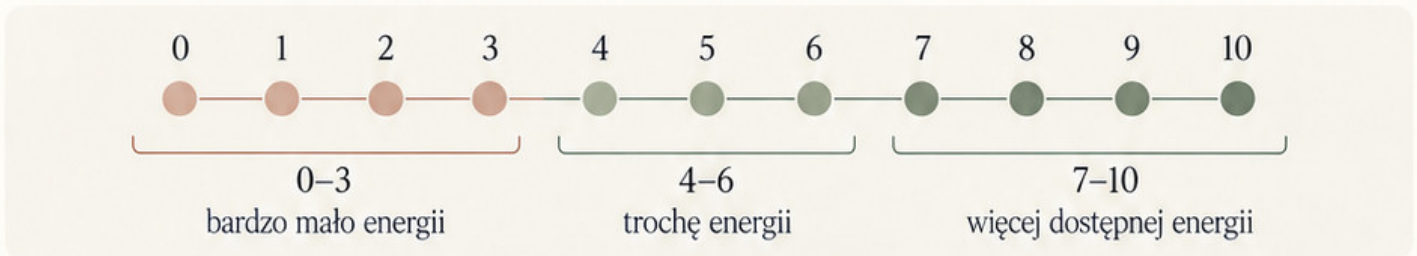


Dzień 22 – Po czym poznaję, że zaczynam opadać?

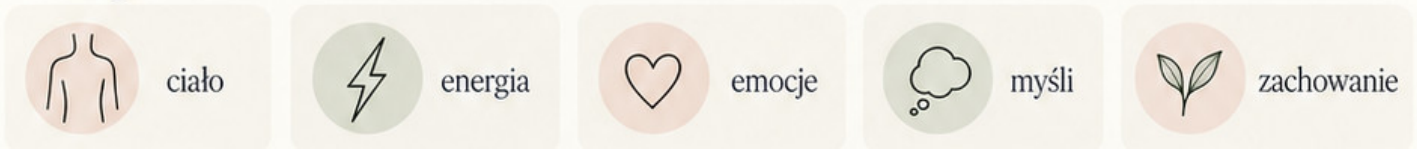
Wczesne sygnały często są małe. Dzisiaj tylko je zauważamy.



Sprawdzenie energii

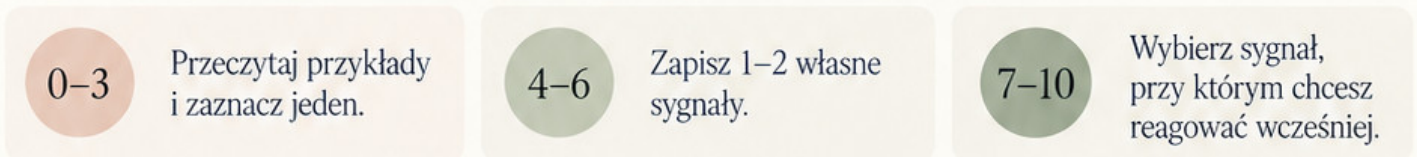


Kategorie



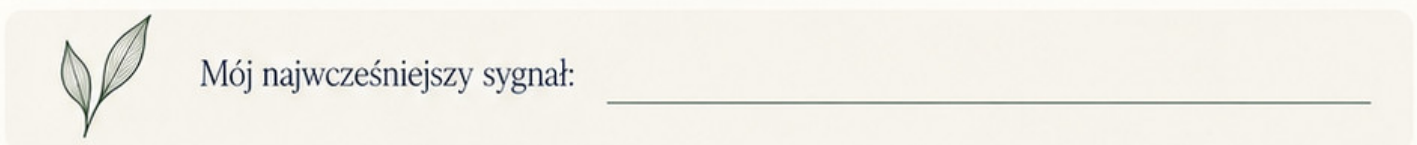
Praktyka

Wybierz jedną kategorię i nazwij jeden możliwy wczesny sygnał.



Czas: 3–5 minut.

Pole



DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 23 – Co zrobię wcześniej niż zwykle?

Kiedy pojawia się żółte światło, wystarczy mała reakcja.



Sygnal

Zauważ żółte światło.

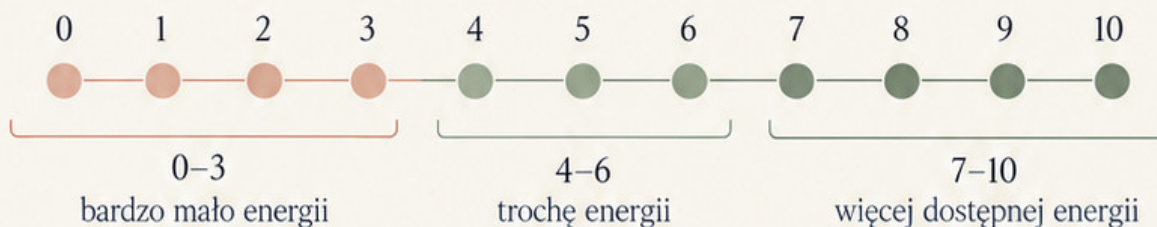


Reakcja

Wybierz mały krok.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedną reakcję:

- zatrzymam się na 30 sekund
- rozejrzę się
- zrobię mikroruch
- napiję się wody
- odłożę decyzję
- napiszę do bezpiecznej osoby
- zmniejszę zadanie

0-3

Zaznacz reakcję.

4-6

Przećwicz ją raz.

7-10

Wykonaj krótką próbę całej sekwencji: sygnał → reakcja.



Czas: 3-6 minut.

Pole



Gdy zauważę _____, spróbuję _____.

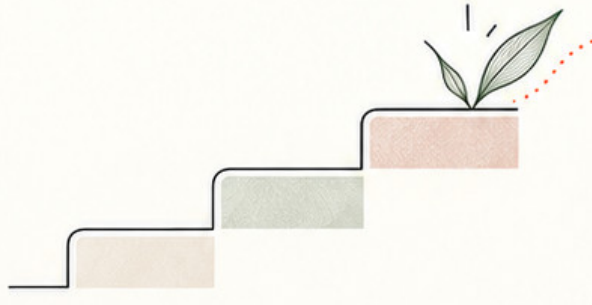
DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

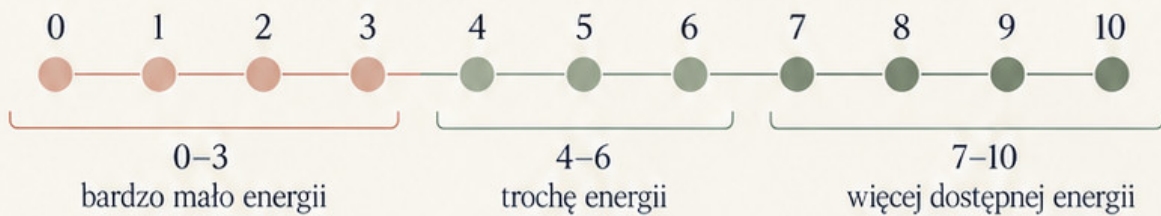
Dzień 24 – Nie od 0 do 100

Dzisiaj budujemy drabinę działania, a nie skok.



*Małe kroki
mają znaczenie.*

Sprawdzenie energii



Wybierz jeden obszar

☐

dom

☐

praca / nauka

☐

ruch

☐

relacje

☐

dbanie o siebie

Drabinka

1 Minimum 2 Mały krok 3 Trochę więcej





Warianty

0-3

Tylko Minimum.

4-6

Minimum + Mały krok.

7-10

Uzupełnij trzy poziomy.



Czas: 4-7 minut.

Ważne



Nie trzeba wejść na wyższy stopień.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

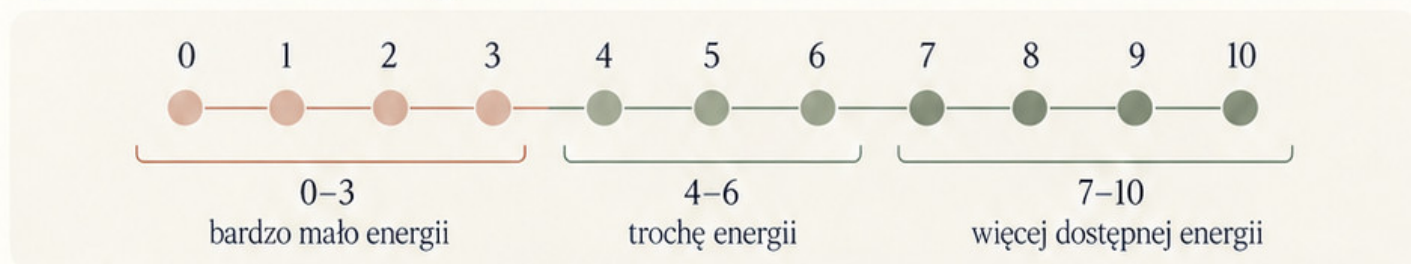
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 25 — Co daje mi odrobinę więcej kontaktu?

Zasób nie musi dawać wielkiej ulgi. Wystarczy, że pomaga być trochę bardziej tu.



Sprawdzenie energii



Warianty

0-3 Wybierz jeden zasób.

4-6 Spędź z nim około 30-60 sekund.

7-10 Wybierz dwa i porównaj ich wpływ na ciało.



Czas: 3-6 minut.

Pole

Najbardziej dostępny zasób:

Wskazówka

Zasób nie musi sprawiać, że jest Ci dobrze. Wystarczy trochę bardziej 'tu'.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 26 – Wersja minimum

Na trudny dzień plan powinien być łatwiejszy, nie bardziej ambitny.



*Zauważ
coś dobrego.*



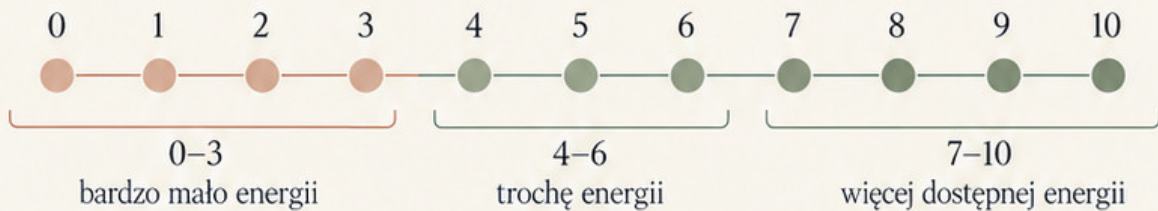
*Porusz się
choć trochę.*



*Połącz się
z czymś lub kimś.*



Sprawdzenie energii



Praktyka

Zbuduj zestaw z maksymalnie 3 rzeczy:

1

coś dla wzroku /
orientowania

2

jeden mikroruch

3

jedna iskierka
lub kontakt

Warianty

0–3

Jedna rzecz.

4–6

Dwie rzeczy.

7–10

Trzy rzeczy.



Czas: 3–7 minut.

Kiedy jest naprawdę trudno, zrobię tylko:

1

2

3

Kluczowa myśl



Plan na trudny dzień
powinien być łatwiejszy,
nie bardziej ambitny.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

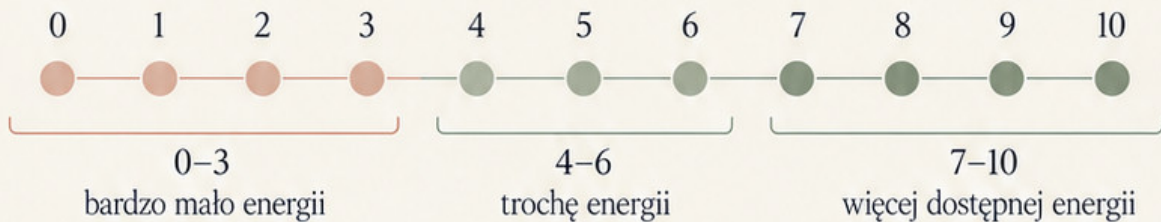
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 27 — Kto może być obok?

Dzisiaj szukamy jednej osoby, przy której nie trzeba udawać, że wszystko jest w porządku.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz jedną osobę, przy której nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku.

0-3 Tylko zapisz imię.

4-6 Przygotuj jedno zdanie, które możesz wysłać.

7-10 Jeśli chcesz, wyślij krótką wiadomość.

Gotowy tekst



„Hej. Mam trochę trudniejszy moment.
Nie potrzebuję rozwiązania. Czy możesz po prostu przez chwilę być ze mną?”

Osoba:

Moja wersja wiadomości:



Czas: 3–5 minut.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 28 – Zbierzmy Twój plan

Dzisiaj zbieramy w jednym miejscu to, co już wiesz o sobie.



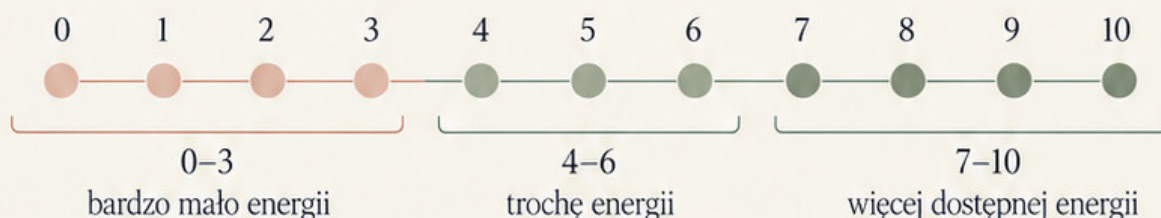
Spokój
to też plan.



*Małe kroki
to duża zmiana.*



Sprawdzenie energii



Moje pierwsze sygnały:

- 1 _____
- 2 _____

Co pomaga mi najszybciej:

- 1 _____
- 2 _____

Moja wersja minimum:

Moja osoba wspierająca:

Jedna rzecz, której nie robię, gdy jestem głęboko wyłączona:

Praktyka dnia



Przeczytaj plan od początku do końca.
Nie musisz go dziś wykonywać.



Czas: 3–5 minut.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

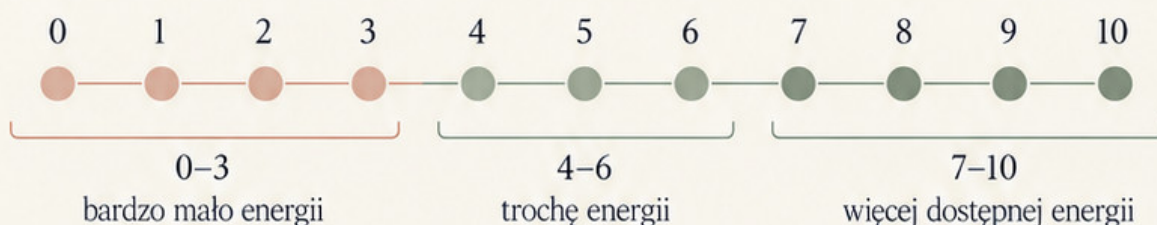
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 29 – Przećwicz plan, kiedy nie musisz

Łatwiej skorzystać z planu w trudnym momencie, jeśli ciało już go zna.



Sprawdzenie energii



Praktyka

Wybierz wariant dopasowany do swojego poziomu energii i wykonaj go.

0–3 Przeczytaj plan.

4–6 Wykonaj pierwszą rzecz z planu.

7–10 Wykonaj skróconą 3–5-minutową wersję.

Po praktyce:

Zaznacz, co najlepiej opisuje Twoje doświadczenie.

☐ łatwe do zapamiętania

☐ za dużo kroków

☐ chcę coś uprościć

☐ trudno powiedzieć

Pole



Jedna rzecz, którą chcę uprościć: _____



Czas: 3–7 minut.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

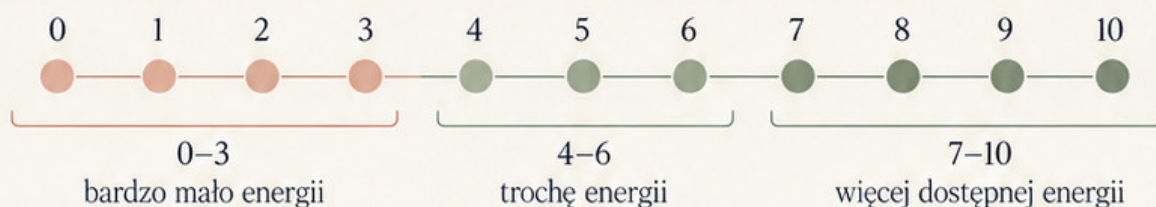
KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrabiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.

Dzień 30 — Nie musisz zaczynać od nowa

Te 30 dni nie miało nauczyć Cię idealnej regulacji. Celem było stworzenie kilku prostych dróg powrotu, do których możesz sięgać wtedy, gdy są potrzebne.



Sprawdzenie energii



Krótką refleksja

1

Najłatwiejsze narzędzie dla mnie:

2

Narzędzie, którego chcę używać częściej:

3

Mój najwcześniejszy sygnał wyłączenia:

4

Moja wersja minimum na trudny dzień:

Co dalej?

- wracaj do dowolnej karty
- nie musisz zachowywać kolejności
- w gorszy dzień wybierz najprostszy wariant
- pominięte dni nie wymagają nadrobienia
- jeśli samodzielna praca nasila objawy, poszukaj odpowiedniego wsparcia.



*Małe kroki
też prowadzą
do dobrych miejsc.*

Końcowa myśl



Nie potrzebujesz trzydziestu nowych rzeczy. Potrzebujesz kilku rzeczy, które są dostępne właśnie wtedy, gdy masz najmniej siły.

DZISIAJ: ☐ ZROBIONE ☐ POMINIĘTE

JAK BYŁO W CIELE? ☐ trochę łatwiej ☐ bez większej zmiany ☐ za dużo ☐ trudno powiedzieć

KRÓTKA ZASADA: Pominięty dzień nie oznacza porażki. Nie nadrobiamy. Następnego dnia po prostu otwieramy kolejną kartę.