

PRAKTYKA 18 MINUT

18 minut do równowagi

Zobacz · Oddychaj · Poczuj oparcie · Bądź przy sobie

Codzienna praktyka wspierania regulacji autonomicznego układu nerwowego

Ćwiczenia nerwu błędnego — bez obietnic „resetu”, z uważnością na ciało.



Wsparcie regulacji, nie przycisk „reset”

Praktyka może pomóc przesunąć się w stronę większej stabilności, orientacji i poczucia bezpieczeństwa.

MOŻE

**obniżyć pobudzenie
i ułatwić wybór
kolejnego kroku**

NIE MUSI

**od razu uspokoić
ani zmniejszyć
napięcia do zera**

NIE ZASTĘPUJE

**snu, wsparcia,
leczenia
ani zmiany
warunków,
które przeciążają**

Najwyraźniejszy związek z regulacją sercowo-błędną ma spokojne, wolniejsze oddychanie.

Cztery kroki - 18 minut

Możesz skrócić praktykę do jednego kroku. Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.

3 min

ZOBACZ

orientowanie

6 min

ODDYCHAJ

spokojny rytm

4 min

POCZUJ OPARCIE

nacisk i rozluźnienie

3 min

BĄDŹ PRZY SOBIE

dotyk i komunikat

+ 1 minuta na początku i 1 minuta na zakończenie

Zauważ stan. Nie musisz go zmieniać.

Na początek: wybór, wygoda i łagodna ciekawość.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakie jest moje napięcie teraz?

Nie oceniaj. Zanotuj liczbę lub jedno słowo.

Zasady bezpieczeństwa

- oczy mogą pozostać otwarte
- oddychaj bez wysiłku
- pomiń każdy niekomfortowy krok
- przy zawrotach głowy wróć do zwykłego oddechu

ZOBACZ

Orientowanie się w otoczeniu

1

Poczuj podparcie

Usiądź wygodnie. Oczy pozostają otwarte.

2

Rozejrzyj się powoli

Znajdź 5 neutralnych rzeczy. Nazwij kolor, kształt lub położenie.

3

Posłuchaj

Zauważ jeden dźwięk blisko i jeden dalej.

Sprawdź: „Czy w tej chwili muszę natychmiast działać?”



ĆWICZENIE 2 · 6 MIN

ODDYCHAJ

Cicho · łagodnie · bez wysiłku

4 : 6

wariant podstawowy

3 : 4

wariant łagodny

5 : 5

gdy wydech 6 s męczy

wdech : wydech · bez zatrzymywania oddechu

„Nie nabieraj dużo powietrza. Wydech nie ma być maksymalny — ma być tylko spokojny.”

Przy wdechu tętno zwykle lekko przyspiesza, przy wydechu — zwalnia. Wolny rytm może wspierać HRV i barorefleks.

POCZUJ OPARCIE

Nacisk, różnica, rozluźnienie

1 Stopy

Dociśnij do podłoża przez 5 s. Zwolnij przez 10 s. Powtórz 3 razy.

2 Dłonie

Dociśnij dłonie do ud lub do siebie przez 5 s. Puść nacisk.

3 Barki

Unieś ramiona w stronę uszu. Powoli je opuść.

Na końcu nazwij 3 odczucia: np. nacisk · ciepło · ciężar



BĄDŹ PRZY SOBIE

Wspierający dotyk i komunikat

1 Wybierz kontakt

Dłoń na klatce i brzuchu, na ramieniu albo po prostu na udach.

2 Zauważ

Temperaturę dłoni, nacisk i ruch oddechu — bez zmuszania się do spokoju.

3 Powiedz do siebie

„To jest trudny moment. Mogę zrobić tylko następny mały krok.”

Jeżeli dotyk jest nieprzyjemny — pomiń go. Wystarczy spokojny, życzliwy komunikat.

Sprawdź zmianę — także tę najmniejszą

Ponownie oceń napięcie od 0 do 10. Potem poszukaj mikro-zmian.

8 → 7

to także efekt

Sukcesem nie musi być 8 → 2.

Co jeszcze może być inne?

- szczeka jest odrobinę luźniejsza
- oddech jest cichszy lub wolniejszy
- widzę więcej niż tylko problem
- łatwiej wybrać jeden następny krok

Nie pytaj tylko: „Czy napięcie spadło?”.
Zapytaj: „Co jest teraz choć trochę inne?”

Cel: **Nie wytrzymać więcej.** **Wcześniej wracać do siebie.**

KIEDY

**W umiarkowanym
napięciu — zanim
pojawi się 9/10.**

ILE

**18 minut albo
jeden wybrany
krok.**

JAK CZĘSTO

**3 razy w tygodniu
przez 7 dni. Potem
sprawdź, co działa.**

Moja kotwica: po kawie · po odwiezieniu dziecka · przed snem · inny stały moment