

Narzędzie:

Rozpoznaj jak Twoje ciało Cię chroni

Cel:

Pomóc Ci zrozumieć, jak ciało oraz emocje próbują Cię chronić.

To nie jest test diagnostyczny, lecz **narzędzie samoobserwacji i refleksji**.

KROK 1. Zatrzymaj się i zauważ

Znajdź chwilę spokoju. Usiądź wygodnie, zamknij oczy lub spuść wzrok.

Pomyśl o sytuacji, która ostatnio była dla Ciebie trudna.

Nie analizuj jej – po prostu zauważ, **co dzieje się w Twoim ciele, gdy o niej myślisz**.

Zaznacz to, co rozpoznajesz:

Obszar	Co zauważasz w ciele?	Nasilenie (1–5)
Oddech	płytki / przyspieszony / wstrzymany	
Napięcie mięśni	ramiona, kark, szczęka, brzuch	
Serce	przyspieszone / ciężkie bicie	
Temperatura	zimno / gorąco / drżenie	
Uczucie w brzuchu	ucisk / pustka / skurcz	
Kontakt z ciałem	czuję / nie czuję / jestem jak odłączony(a)	

Nie oceniaj. Ciało nie kłamie – ono tylko mówi swoim językiem.

KROK 2. Nazwij swoje emocje

Zaznacz, które z emocji pojawiły się w ostatnich dniach najczęściej:

- Lęk lub niepokój
- Złość lub irytacja

- Smutek lub pustka
- Wstyd lub poczucie winy
- Zmęczenie lub otępienie
- Trudność z odczuwaniem czegokolwiek

Teraz dokończ zdanie:

„Kiedy czuję się w ten sposób, najczęściej myślę, że...”

„Wtedy robię...”

„A to, czego najbardziej potrzebuję, to...”

KROK 3. Zrozum, co próbuje Ci powiedzieć ciało

Spróbuj spojrzeć na swoje objawy z innej perspektywy:

Co się dzieje	Co to może oznaczać	Jak mogę odpowiedzieć
Napięcie, spięcie, szybkie bicie serca	Ciało przygotowuje się do obrony (reakcja „walcz lub uciekaj”)	Zrób 3 spokojne wydechy, opuść ramiona, rozluźnij szczękę
Poczucie odrętwienia, brak emocji, pustka	System nerwowy przeszedł w „zamrożenie”	Porusz palcami dłoni, stopniowo wracaj do kontaktu z ciałem
Trudność w koncentracji, chaos w głowie	Układ limbiczny jest przeciążony	Skup się na jednym bodźcu: dźwięk, zapach, dotyk
Nadmierna czujność, trudność z zasypianiem	Twój system bezpieczeństwa działa „na pełnych obrotach”	Wprowadź rytuał wieczorny: ciepło, spokojny oddech, wyciszenie światła

KROK 4. Stwórz swoją „mapę bezpieczeństwa”

Zapisz trzy rzeczy, które pomagają Ci choć trochę się uspokoić lub wrócić do teraźniejszości:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Następnie zapisz trzy osoby, miejsca lub czynności, które dają Ci poczucie bezpieczeństwa:

-

-
-

To Twoja osobista mapa powrotu do równowagi. Możesz po nią sięgać zawsze, gdy czujesz, że napięcie rośnie.

KROK 5. Zastanów się:

- Co dziś zauważyłaś/zauważyłeś o sobie?
- Co Twoje ciało chciałoby Ci powiedzieć?
- Jak możesz dać sobie więcej łagodności?

*„To, że reagujesz, nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak.
To znaczy, że Twój organizm pamięta, co kiedyś było trudne.”*

Wskazówka terapeutyczna

To ćwiczenie możesz wykonywać samodzielnie, ale jeśli zauważasz, że pojawia się silny lęk, napięcie lub wspomnienia z przeszłości, **zatrzymaj się i porozmawiaj o tym z terapeutą.** Czasem ciało potrzebuje kogoś, kto pomoże mu bezpiecznie *wrócić do terażniejszości.*