

PRZEWODNIK ENERGETYCZNEGO SAMOUZDRAWIANIA

105 praktyk z kryształami, ziołami,
herbatami, oddechem i uważnością

Prosty i bezpieczny przewodnik codziennego dobrostanu



WAŻNA INFORMACJA I PRAWA DO MATERIAŁU

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspiera codzienną praktykę dobrostanu.



1. Charakter materiału

Materiał służy samopielegnacji i dobrostanowi.
Nie zastępuje diagnozy, leczenia, leków ani konsultacji ze specjalistą.



2. Bezpieczeństwo

Przed użyciem ziół, herbat lub innych składników sprawdź przeciwwskazania, alergie i możliwe interakcje. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



3. Korzystanie z przewodnika

Wybieraj praktyki łagodne, obserwuj reakcję organizmu i dostosowuj intensywność do swojego samopoczucia.



4. Prawa autorskie

Treść i układ przewodnika są przeznaczone wyłącznie do użytku własnego nabywcy.
Kopiowanie, odsprzedaż i publiczne udostępnianie bez zgody autora są zabronione.

Kiedy objawy są silne, nagłe lub utrzymują się długo,
szukaj profesjonalnej pomocy.

SPIS TREŚCI

Przejrzysty plan całego przewodnika — od podstaw bezpieczeństwa po system własnej praktyki.



00	Okładka	00
01	Ważna informacja i prawa do materiału	01
02	Spis treści	02
03	Jak korzystać z przewodnika	03
04–12	Moduł 01 — Bezpieczny początek i metoda korzystania	04
13–24	Moduł 02 — Kryształy od podstaw	13
25–36	Moduł 03 — Zioła, herbaty i napary od podstaw	25
37–56	Moduł 04 — Receptury z kryształami	37
57–76	Moduł 05 — Herbaty i napary dobrostanu	57
77–96	Moduł 06 — Spokój, stres i głęboki odpoczynek	77
97–116	Moduł 07 — Energia, motywacja i koncentracja	97
117–136	Moduł 08 — Napięcie ciała, głowa i komfort trawienny	117
137–153	Moduł 09 — Równowaga siedmiu czakr	137
154–162	Moduł 10 — Twój osobisty system samopielęgnacji	154
163–169	Moduł 11 — Indeksy, szybka pomoc i zakończenie	163

JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA

Najpierw rozpoznaj potrzebę,
potem wybierz prostą praktykę i obserwuj swoją reakcję.



1.

Zatrzymaj się

Poświęć chwilę,
by zauważyć, co
teraz dominuje:
stres, zmęczenie,
napięcie, trudność
ze snem czy brak
koncentracji.



2.

Wybierz potrzebę

Skorzystaj z
opisów i indeksów,
aby znaleźć
praktykę najlepiej
dopasowaną do
chwili.



3.

Przygotuj bezpiecznie

Sprawdź składniki,
przeciwwskazania,
czas wykonania
i uproszczony
wariant.



4.

Wykonaj praktykę

Zastosuj recepturę
spokojnie, bez
pośpiechu, najlepiej
przez kilka minut
uważnej
obecności.



5.

Zanotuj reakcję

Po praktyce
zapisz, co
zauważyłeś
w ciele, oddechu,
myślach
i nastroju.



Zasada prostoty

Na początek wybieraj jedną
praktykę dziennie i nie łącz
zbyt wielu elementów naraz.



Zasada łagodności

Jeśli coś Ci nie służy,
przerwij i wybierz
delikatniejszy wariant.



Zasada regularności

Najwięcej korzyści daje
spokojne, codzienne
stosowanie, a nie
intensywność.



Zasada obserwacji

Najważniejsze jest Twoje
realne samopoczucie,
a nie idealne wykonanie
rytuału.



MODUŁ 01

BEZPIECZNY POCZĄTEK I METODA KORZYSTANIA

Podstawy, które pomagają korzystać z przewodnika
spokojnie, świadomie i bezpiecznie.



1. W tym module

Poznasz granice samopomocy,
zasady bezpieczeństwa oraz
prosty sposób dobierania
praktyk do swoich potrzeb.



2. Czego się nauczysz

Jak rozpoznawać sygnały ciała
i emocji, jak bezpiecznie
korzystać z ziół, herbat
i kryształów oraz jak
przygotować spokojną
przestrzeń do praktyki.



3. Najważniejsza zasada

Ten przewodnik wspiera
dobrostan, ale nie zastępuje
diagnozy, leczenia ani
profesjonalnej pomocy.

Praktyka ma być prosta, łagodna i możliwa
do wykonania w codziennym życiu.

GRANICE SAMOPOMOCY I SYGNAŁY ALARMOWE

Praktyki dobrostanu mają wspierać, ale są sytuacje,
w których potrzebna jest profesjonalna pomoc.



1. Kiedy przerwać praktykę

Przerwij, jeśli pojawia się silny dyskomfort, zawroty głowy, duszność, kołatanie serca, nasilenie lęku lub inna niepokojąca reakcja.



2. Kiedy skonsultować się ze specjalistą

Jeśli objawy są silne, powracające, utrudniają codzienne funkcjonowanie albo budzą niepokój, skontaktuj się z lekarzem lub terapeutą.



3. Czego nie robić

Nie zastępuj praktykami zaleconych leków, badań ani terapii.
Nie zwiększaj dawek ziół na własną rękę.



4. Delikatny start

Zawsze zaczynaj od najprostszych wersji praktyk i obserwuj reakcję organizmu.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo
i realistyczne podejście do własnego stanu.

SAMOOBSERWACJA: CZEGO TERAZ POTRZEBUJESZ?

Krótką chwilą uważności pomoga dobrać praktykę
bardziej trafnie i łagodnie.

1. Ciało

Zauważ napięcie karku,
barków, szczęki, pleców,
oddech oraz poziom
zmęczenia.

2. Emocje

Nazwij dominujący stan:
niepokój, rozdrażnienie,
smutek, przeciążenie lub
potrzebę wyciszenia.

3. Umysł

Sprawdź, czy bardziej
potrzebujesz uspokojenia
myśli, koncentracji czy
przerwy regeneracyjnej.

4. Notatka po praktyce

Po wykonaniu receptury
zapisz jedną krótką
obserwację: co się zmieniło,
co pozostało bez zmian
i co chcesz powtórzyć.

Nie oceniaj siebie — obserwuj z ciekawością i łagodnością.



BEZPIECZEŃSTWO ZIOŁ I HERBAT

Naturalne składniki wymagają rozsądku, jakości i sprawdzania przeciwwskazań.



1. Jakość surowca

Wybieraj zioła i herbaty z pewnego źródła, dobrze opisane i właściwie przechowywane.



2. Przeciwwskazania

Sprawdź, czy dany składnik nie jest niewskazany przy ciąży, karmieniu piersią, chorobach przewlekłych, alergiach lub przyjmowanych lekach.



3. Porcja i częstotliwość

Trzymaj się łagodnych porcji i nie zakładaj, że więcej znaczy lepiej.



4. Przechowywanie

Chroń zioła przed wilgocią, światłem i wysoką temperaturą, aby zachować ich jakość.

Jeśli masz wątpliwości, wybierz prostszą herbatę
lub skonsultuj się ze specjalistą.

BEZPIECZEŃSTWO KRYSTAŁÓW I HIGIENA PRAKTYKI

W tym przewodniku kryształy pełnią rolę symbolicznego punktu skupienia i elementu spokojnego rytuału.



1. Rola kryształu

Kryształ może pomagać w skupieniu uwagi, budowaniu intencji i tworzeniu chwili zatrzymania, ale nie zastępuje opieki medycznej.



2. Bezpieczne użytkowanie

Używaj kryształów wyłącznie zewnątrz jako elementu obserwacji lub rytuału. Nie spożywaj ich i nie wkładaj do napojów bez pewności, że jest to bezpieczne.



3. Oczyszczanie i przechowywanie

Czyść delikatnie według zaleceń dla danego kamienia i przechowuj w suchym, czystym miejscu.



4. Higiena praktyki

Przed rozpoczęciem praktyki zadбай o czyste naczynia, ręce, powierzchnię oraz spokojne otoczenie.

Najważniejsza jest uważność, prostota i bezpieczeństwo całego rytuału.

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI DO PRAKTYKI

Nawet kilka minut w spokojnym, uporządkowanym miejscu
pomaga wejść w łagodny rytm dobrostanu.



1. Minimum, które wystarczy

Wybierz ciche miejsce, przygotuj
kubek lub filiżankę, notatnik oraz
potrzebne składniki do jednej praktyki.



2. Porządek i wygoda

Usuń rozpraszacze, przewietrz
pomieszczenie i zadбай
o wygodną pozycję siedzącą.



3. Krótki rytuał wejścia

Zanim zaczniesz, weź trzy spokojne
oddechy i nazwij swoją intencję
na dzisiejszą praktykę.



4. Po zakończeniu

Odlóż przedmioty na miejsce, wypij
napar spokojnie i zapisz jedną
krótką obserwację.

Dobra praktyka nie wymaga perfekcji —
wystarczy prostota, obecność i kilka spokojnych minut.

PIĘCIOMINUTOWY SCHEMAT PRAKTYKI

Krótki, spokojny rytm pomaga rozpocząć praktykę bez przeciążenia.



1. Minuta zatrzymania

Usiądź wygodnie,
odłóż telefon i zauważ
oddech, napięcie
ciała oraz
dominujący stan.

2. Nazwij potrzebę

Wybierz jedną
potrzebę: spokój,
sen, energia,
koncentracja albo
rozluźnienie.

3. Przygotuj jeden element

Przygotuj napar,
kryształ, notatnik
lub po prostu
spokojne miejsce
do oddychania.

4. Wykonaj praktykę

Zastosuj wybraną
recepturę łagodnie,
bez pośpiechu,
najlepiej przez kilka
minut uważnej
obecności.

5. Zapisz obserwację

Po zakończeniu
zapisz jedną krótką
notatkę: co się
zmieniło i co chcesz
powtórzyć.

Nie chodzi o perfekcję —
wystarczy spokojny, bezpieczny rytm pięciu minut.



CHECKLISTA PRZED PRAKTYKĄ

Kilka prostych pytań pomaga zacząć bezpiecznie i spokojnie.



1. Czy to dobry moment?

Sprawdź samopoczucie. Jeśli jesteś bardzo przeciążony, rozdrażniony albo odczuwasz silny dyskomfort, wybierz wersję najprostszą lub odłóż praktykę.



2. Czy składniki są bezpieczne?

Upewnij się, że znasz przeciwwskazania, alergie, dawkowanie oraz sposób użycia ziół, herbat i kryształów.



3. Czy miejsce sprzyja spokojowi?

Przygotuj czystą, cichą przestrzeń, wodę lub filiżankę, notatnik i kilka minut bez rozpraszaczy.



4. Czy mam prosty plan?

Wybierz jedną recepturę, jedną potrzebę i jedną krótką obserwację po zakończeniu. Im prościej, tym łatwiej zacząć.



Jeśli na któreś pytanie odpowiadasz 'nie',
uprosć praktykę lub przełóż ją na później.

TWÓJ BEZPIECZNY PIERWSZY KROK

Masz już podstawy, by korzystać z przewodnika
spokojnie i odpowiedzialnie.



1. Granice

Wiesz już, że praktyki dobrostanu mają
wspierać codzienność, a nie zastępować
diagnozę, leczenie ani profesjonalną pomoc.



2. Obserwacja

Potrafisz zatrzymać się, rozpoznać potrzebę
i dobrać prostą praktykę do aktualnego
stanu ciała, emocji i umysłu.



3. Bezpieczeństwo

Znasz podstawowe zasady bezpiecznego
użycia ziół, herbat i kryształów oraz
wiesz, kiedy lepiej przerwać.



4. Przestrzeń

Umiesz przygotować spokojne miejsce
i prosty rytm kilku minut, który
nie przeciąża, ale pomaga
wrócić do równowagi.



W kolejnym module poznasz kryształy
od podstaw — prosto, realistycznie
i bez przesady.

MODUŁ 02

KRYSZTAŁY OD PODSTAW

Proste zasady korzystania z kryształów
jako symbolicznego elementu spokojnej praktyki.



1. W tym module

Poznasz proste zasady wybierania, oczyszczania, przechowywania i spokojnego używania kryształów.



2. Czego się nauczysz

Dowiesz się, jak traktować kamień realistycznie: jako punkt skupienia, symbol intencji i element łagodnego rytuału.



3. Najważniejsza zasada

Kryształy wspierają uważność i porządek praktyki, ale nie zastępują leczenia ani profesjonalnej opieki.



Liczy się prostota, uważność i bezpieczeństwo.



REALISTYCZNA ROLA KRYSZTAŁÓW

W tym przewodniku kryształy są
spokojnym dodatkiem do praktyki, a nie jej centrum.



1. Punkt skupienia

Kamień może pomagać skierować
uwagę na oddech, intencję
i chwilę zatrzymania.



2. Symbol intencji

Wybrany kryształ może przypominać
o potrzebie spokoju, koncentracji,
łagodności albo równowagi.



3. Element rytuału

Kryształ porządkuje przestrzeń praktyki
podobnie jak filiżanka herbaty, notatnik
czy spokojna muzyka.



4. Czego nie zakładać

Nie przypisuj kamieniom mocy
diagnozowania, leczenia ani działania
ponad zdrowy rozsądek.

Najważniejsze jest to,
co zauważasz w sobie, a nie sam przedmiot.

JAK WYBRAĆ KAMIEŃ

Najprostszy wybór zwykle jest najlepszy —
kieruj się potrzebą i spokojem.



1. Zaczynij od potrzeby

Zastanów się, czy dziś bardziej potrzebujesz wyciszenia, koncentracji, uziemienia czy łagodności wobec siebie.



2. Sprawdź kontakt

Wybierz kamień, który budzi spokój i jest dla Ciebie neutralny lub przyjemny w odbiorze.



3. Wybierz prostotę

Na początek wystarczy jeden kryształ.
Zbyt wiele elementów naraz utrudnia obserwację.



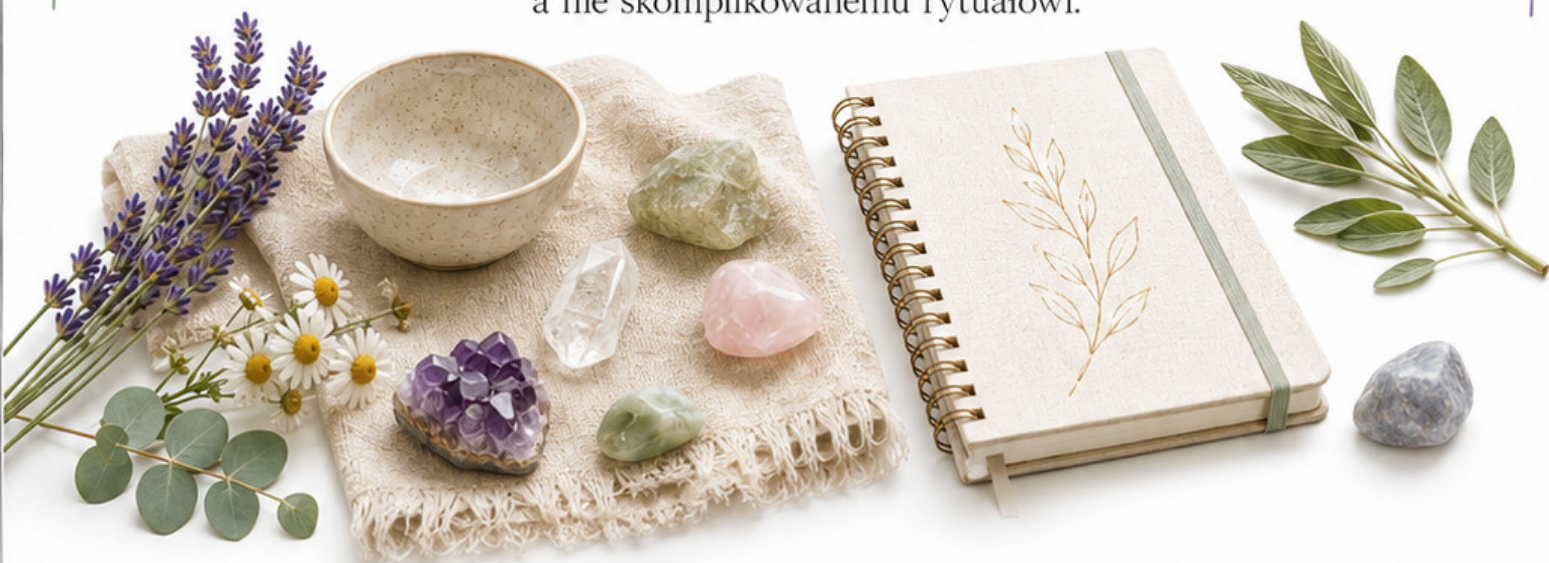
4. Myśl praktycznie

Zwróć uwagę na rozmiar, łatwość czyszczenia i sposób przechowywania, aby korzystanie było wygodne.

Dobrze dobrany kamień ma wspierać prostotę praktyki, a nie ją komplikować.

OCZYSZCZANIE KRYSTAŁÓW

Proste oczyszczanie ma służyć higienie i porządkowi,
a nie skomplikowanemu rytuałowi.



1. Sprawdź materiał

Nie każdy kamień toleruje wodę.
Zanim go oczyścisz, sprawdź
podstawowe zalecenia dla
danego rodzaju.



2. Oczyść delikatnie

Najbezpieczniej zacząć od miękkiej
ściereczki, suchego przecierania albo
bardzo krótkiego kontaktu z wodą tylko
wtedy, gdy to bezpieczne.



3. Osusz i odłóż

Po oczyszczaniu dokładnie osusz
kamień i odłóż go na czystą,
suchą powierzchnię.



4. Symboliczne domknięcie

Jeśli chcesz, zakończ krótkim oddechem
lub prostą intencją, aby spokojnie
zamknąć praktykę.



Im mniej komplikacji, tym łatwiej zachować
regularność i bezpieczeństwo.



PRZECHOWYWANIE I ORGANIZACJA

Uporządkowane przechowywanie ułatwia regularną, spokojną praktykę.



1. Suche i czyste miejsce

Przechowuj kamienie z dala od wilgoci, kurzu i przypadkowego kontaktu z kosmetykami lub żywnością.



2. Oddzielne przechowywanie

Woreczek, pudełko lub przegródki pomagają chronić delikatne powierzchnie i utrzymać porządek.



3. Etykieta i wybór

Jeśli masz kilka kamieni, podpisz je lub ułóż według potrzeb, aby szybciej wybierać odpowiedni na daną chwilę.



4. Regularny przegląd

Co jakiś czas sprawdź stan kamieni, oczyść je i odłóż tylko te, z których realnie korzystasz.

Porządek w przedmiotach często wspiera
porządek w samej praktyce.

INTENCJA I SPOKOJNA PRACA Z KAMIENIEM

Krótką intencją pomaga uporządkować uwagę
i wejść w prostą praktykę.



1

2

3

4



1. Zatrzymaj się

Usiądź wygodnie, weź kilka spokojnych oddechów i zauważ, czego dziś najbardziej potrzebujesz.



2. Nazwij intencję

Ujmij ją prosto, na przykład: chcę się wyciszyć, uporządkować myśli lub wrócić do łagodności.



3. Trzymaj lub obserwuj kamień

Możesz trzymać kryształ w dłoni, położyć go obok filiżanki albo po prostu patrzeć na niego przez chwilę.



4. Zakończ notatką

Po praktyce zapisz jedno zdanie: co zauważyłeś i czy chcesz wrócić do tej formy pracy.

Intencja ma porządkować uwagę, a nie wymuszać efekt.

SZYBKĄ TABELĄ WYBORU KRYSZTAŁU

To dopasowanie ma charakter symboliczny
i pomocniczy — najważniejsze jest Twoje doświadczenie.



1. Spokój i wyciszenie



Ametyst · dobry
do wieczornego
zwolnienia tempa
i spokojnej chwili ciszy.



2. Łagodność i czułość



Różowy kwarc · pomaga
tworzyć nastrój
życzliwości wobec
siebie.



3. Jasność i prostota



Kryształ górski · wspiera
porządkowanie intencji
i prosty rytm
praktyki.



4. Koncentracja



Fluoryt · może
towarzyszyć pracy,
notatkom i spokojnemu
skupieniu.



5. Uziemienie



Hematyt · bywa
wybierany, gdy
potrzebujesz stabilności
i kontaktu z ciałem.



6. Odnowa i równowaga



Zielony awenturyn ·
pasuje do lekkich
praktyk
regeneracyjnych.

Wybierz jeden kamień do jednej praktyki
i obserwuj własną reakcję.

MODUŁ 03

PRZECHOWYWANIE I OCHRONA KRYSZTAŁÓW

Dobre miejsce chroni kamień i przypomina o praktyce.

1 do noszenia



Miękki woreczek chroni kamień przed zarysowaniami i ułatwia zabranie go ze sobą.

2 do kolekcji



Pudełko z przegródkami i miękką wyściółką porządkuje i zabezpiecza kolekcję.

3 do codziennej praktyki



Stabilna taca w jasnym miejscu ułatwia codzienny dostęp i przypomina o praktyce.

4 do ekspozycji



Stojak dopasowany do kształtu utrzymuje kamień stabilnie i bezpiecznie ekspozuje.

Kryształy są różne



twardość
od miękkich
po bardzo twarde



kruchość
niektóre łatwo
pękają lub łamią się



odporność na światło
niektóre blakną
pod wpływem słońca

Dobre przechowywanie jest:

- ✓ suche i stabilne
- ✓ czyste
- ✓ chronione przed przypadkowymi upadkami
- ✓ niedostępne dla dzieci i zwierząt
- ✓ dostosowane do rodzaju minerału



Mini-system organizacji



Nazwa _____
Znaczenie osobiste _____
Najbezpieczniejsza metoda czyszczenia _____
Miejsce przechowywania _____
Data zakupu _____

Cztery bezpieczne sposoby

1. Do noszenia

Miękki woreczek lub niewielkie etui chroni kamień i pozwala mieć je przy sobie.

2. Do kolekcji

Pudełko z przegródkami wyłożone miękką tkaniną zapobiega zarysowaniom i wzajemnym uderzeniom.

3. Do codziennej praktyki

Stabilna taca lub miseczka w zasięgu wzroku pomaga utrzymać nawyk i uważność podczas dnia.

4. Do ekspozycji

Stojak dobrany do kształtu i wagi kamienia zapewnia stabilność i pięknie prezentuje minerał.

Czego unikać

- ✗ Przechowywania wszystkich kamieni luzem w jednym słoju lub pudełku.
- ✗ Trzymania ciężkich okazów nad łóżkiem lub w niestabilnych miejscach.
- ✗ Umieszczania kul bez podstawki.
- ✗ Przechowywania w wilgotnej łazience.
- ✗ Wystawiania na bezpośrednie słońce bez sprawdzenia wrażliwości na światło.
- ✗ Okruszających się minerałów obok żywności.
- ✗ Dostępu małych dzieci.

Światło słoneczne



Niektóre kryształy blakną na słońcu. Obserwuj barwę i energię kamienia i wybieraj dla niego odpowiednie miejsce.



Wilgoć

Wilgoć może szkodzić wielu minerałom, zwłaszcza miękkim i porowatym. Przechowuj w suchym, przewiewnym miejscu.

Praktyczne rozmieszczenie



Przy łóżku

Spokój, wsparcie snu, bezpieczne miejsce w zasięgu ręki.



Przy biurku

Przypomnienie intencji, koncentracja, równowaga w pracy.



W torbie

Niewielki kamień w woreczku to wsparcie w ciągu dnia.



W przestrzeni wspólnej

Kamienie w widocznym miejscu – piękno, harmonia, wspólna intencja.

Przechowuj kryształ tak, aby był bezpieczny i przypominał o konkretnym działaniu.

JAK STWORZYĆ OSOBISTĄ INTENCJĘ

INTENCJA TO KIERUNEK, NIE MAGICZNA FORMUŁA

Intencja to świadomie wybrany kierunek, który nadaje sens codziennym wyborom.

Nie jest obietnicą, że wszystko stanie się samo.

Dobra intencja jest krótka, zrozumiała, osobista, realistyczna, połączona z jedną konkretną czynnością i zauważalna w codziennym życiu.



POTRZEBA

Co chcę
w swoim życiu
wzmocnić lub zmienić?



KIERUNEK

W jakim kierunku
wybieram podążać
każdego dnia?



DZIAŁANIE

Jaką jedną, prostą
czynność mogę wykonać
już dziś?



1. WIĘCEJ SPOKOJU WIECZOREM



Ten ametyst
przypomina mi,
aby wieczorem
zvolnić.

Moja czynność:

O 21:30 odkładam telefon
i robię trzy minuty spokojnego
oddychania.



2. WIĘCEJ SKUPIENIA W PRACY



Kiedy dotknę
tego kryształu,
wracam do jednego
zadania.

Moja czynność:

Przed pracą zapisuję jedno
najważniejsze zadanie dnia.



3. WIĘCEJ ŁAGODNOŚCI WOBEK SIEBIE



Kwarc różowy
przypomina mi
o życzliwym języku
wobec siebie.

Moja czynność:

Zamieniam jedną krytyczną myśl
na jedną bardziej wspierającą
wypowiedź.

CZEGO UNIKAĆ

- ⊗ Obietnic uzdrowienia wszystkiego.
- ⊗ Prób kontrolowania innych ludzi.
- ⊗ Sformułowań opartych na strachu.
- ⊗ Ogólników i haseł bez działania.
- ⊗ Perfekcjonistycznych rozkazów.
- ⊗ Formuł, które obwiniają Ciebie.

ZAMIAST TEGO...

Za ogólnie	→	Bardziej praktycznie
„Chcę być spokojniejszy.”		„Wieczorem zwalniam i oddycham trzy minuty.”
Za surowo	→	Bardziej realistycznie
„Nie mogę już się rozpraszać.”		„Gdy zauważę rozproszenie, wracam do jednego zadania.”

POMOCNE FORMUŁY

- Ten kryształ przypomina mi o...
- Kiedy go zobaczę, wykonam...
- Dzisiaj wybieram więcej...
- W tej sytuacji chcę pamiętać o...
- Moją małą czynnością będzie...

TWOJA INTENCJA - ĆWICZENIE



Moja potrzeba:



Mój wybrany kierunek:



Jedna konkretna czynność:



Moja intencja (pełne zdanie):

TEST DOBREJ INTENCJI

- ☐ Jest krótka i zrozumiała.
- ☐ Jest osobista i dla mnie ważna.
- ☐ Jest realistyczna.
- ☐ Zawiera jedną konkretną czynność.
- ☐ Mogę ją zauważyć w codziennym życiu.
- ☐ Daje mi poczucie kierunku i spokoju.

PIĘĆ PODSTAWOWYCH KRYSTAŁÓW

Prosty zestaw dla początkujących

1 Kryształ górski



-  Znaczenie symboliczne:
Jasność, prostota, uporządkowanie
-  Przypomnienie w działaniu:
Wybierz jedną priorytetową rzecz,
uporządkuj myśli, zacznij prosto.
-  Najlepsze miejsce: biurko
lub strefa planowania.
-  Intencja: Wracam do tego,
co najważniejsze.

2 Ametyst



-  Znaczenie symboliczne:
Wyciszenie, wieczorne zwolnienie,
refleksja
-  Przypomnienie w działaniu:
Odlóż telefon, wykonaj spokojny
oddech, wprowadź rytuał snu.
-  Najlepsze miejsce: przy łóżku
lub w strefie wieczornego odpoczynku.
-  Intencja: Pozwalam dniu spokojnie
się zakończyć.

3 Kwarc różowy



-  Znaczenie symboliczne:
Łagodność, troska,
życzliwość wobec siebie
-  Przypomnienie w działaniu:
Złagodź wewnętrzny ton,
zrób krótki odpoczynek,
zauważ swoje potrzeby.
-  Najlepsze miejsce: przy dzienniku,
lustrze lub w strefie odpoczynku.
-  Intencja: Mówię do siebie tak,
jak do bliskiej osoby.

4 Jaspis czerwony



-  Znaczenie symboliczne:
Stabilność, cierpliwość,
działanie krok po kroku
-  Przypomnienie w działaniu:
Stopy na ziemi, jeden mały krok,
powrót do rutyny.
-  Najlepsze miejsce: przy butach,
torbie, planie dnia lub biurku.
-  Intencja: Nie muszę robić
wszystkiego naraz.

5 Cytryn



-  Znaczenie symboliczne:
Energia, inicjatywa,
 optymizm i rozpoczęcie działania
-  Przypomnienie w działaniu:
Skorzystaj ze światła poranka,
zaczynaj ważne zadanie,
zrób aktywną przerwę.
-  Najlepsze miejsce: biurko
lub strefa porannej rutyny.
-  Intencja: Zaczynam od najmniejszego
możliwego kroku.



WAŻNA INFORMACJA

Znaczenia kryształów mają charakter symboliczny i propozycyjny.
Nie oznaczają, że kryształy leczą bezsenność, lęk, depresję, ból,
choroby ani przewlekłe zmęczenie.



Kryształ górski
→ jasność
→ planowanie



Ametyst
→ wyciszenie
→ wieczór



Kwarc różowy
→ łagodność
→ samoobserwacja



Jaspis czerwony
→ stabilność
→ rutyna



Cytryn
→ inicjatywa
→ rozpoczęcie działania

DOBIERANIE KRYSZTAŁU DO AKTUALNEJ POTRZEBY

Wybierz symbol, który prowadzi do działania

Nie pytaj: „Który kryształ jest najlepszy?”,
zapytaj: „O jakim działaniu chcę dzisiaj pamiętać?”.



PRZEDMIOT



PRZYPOMNIENIE



DZIAŁANIE

1



ZWOLNIĆ TEMPO

- 🔮 Kryształ: Ametyst
- 🌟 Rola symboliczna: Spokój i wyciszenie
- 📖 Działanie: Odlóż telefon i wykonaj trzy minuty spokojnego oddychania.
- 🕒 Czas praktyki: 3–5 minut
- 🌸 Intencja: Teraz nie muszę niczego przyspieszać.

2



UPORZĄDKOWAĆ MYŚLI

- 🔮 Kryształ: Kryształ górski
- 🌟 Rola symboliczna: Klarowność i jasność
- 📖 Działanie: Napisz jedną priorytetową rzecz i dwie, które mogą poczekać.
- 🕒 Czas praktyki: 3 minuty
- 🌸 Intencja: Wybieram jedną najważniejszą rzecz.

3



BYĆ DLA SIEBIE ŁAGODNIEJSZYM

- 🔮 Kryształ: Kwarc różowy
- 🌟 Rola symboliczna: Miłość własna i akceptacja
- 📖 Działanie: Zamień jedno surowe zdanie na bardziej wspierającą wersję.
- 🕒 Czas praktyki: 2–5 minut
- 🌸 Intencja: Mogę wymagać od siebie bez poniżania siebie.

4



POCZUĆ WIĘCEJ STABILNOŚCI

- 🔮 Kryształ: Jaspis czerwony
- 🌟 Rola symboliczna: Uziemienie i stabilność
- 📖 Działanie: Postaw stopy na podłodze i wybierz jeden mały kolejny krok.
- 🕒 Czas praktyki: 2–3 minuty
- 🌸 Intencja: Wracam do tego, co konkretne i możliwe.

5



ZACZAĆ DZIAŁAĆ

- 🔮 Kryształ: Cytryn
- 🌟 Rola symboliczna: Motywacja i radość działania
- 📖 Działanie: Ustaw timer na pięć minut i zacznij najprostszą część zadania.
- 🕒 Czas praktyki: 5 minut
- 🌸 Intencja: Nie czekam na idealny moment.

6



ZAZNACZYĆ GRANICĘ

- 🔮 Kryształ: Czarny turmalin
- 🌟 Rola symboliczna: Granica osobista i ochrona
- 📖 Działanie: Napisz jedno zdanie, które jasno komunikuje potrzebę lub odmowę.
- 🕒 Czas praktyki: 5 minut
- 🌸 Intencja: Mogę chronić swój czas i energię poprzez jasną komunikację.

7



ZATRZYMAĆ SIĘ PRZED REAKCJĄ

- 🔮 Kryształ: Sodalit
- 🌟 Rola symboliczna: Świadoma komunikacja
- 📖 Działanie: Wykonaj trzy spokojne oddechy przed wysłaniem wiadomości lub udzieleniem odpowiedzi.
- 🕒 Czas praktyki: 1 minuta
- 🌸 Intencja: Najpierw sprawdzam, co naprawdę chcę powiedzieć.

8



ZAPAMIĘTAĆ O ODPOCZYNKU

- 🔮 Kryształ: Kamień księżycowy
- 🌟 Rola symboliczna: Rytm i odpoczynek
- 📖 Działanie: Wpisz przerwę do planu dnia.
- 🕒 Czas praktyki: 1 minuta
- 🌸 Intencja: Odpoczynek jest częścią planu, nie nagrodą po wyczerpaniu.



spokój



ZASADA ELASTYCZNOŚCI

Jeśli nie masz pod ręką kryształu, wybierz dowolny bezpieczny przedmiot, który może Ci przypomnieć o tym samym działaniu. Może to być: gładki kamień, drewniany koralek, kartka z jednym słowem, kolorowa gumka recepturka, mała figurka, przedmiot codziennego użytku.



Jaką czynność wykonam, kiedy zauważę ten przedmiot?



PIERWSZA PRAKTYKA Z KRYSZTAŁEM

TRZY MINUTY SKUPIENIA I INTENCJI



Nazwa praktyki
Kryształ jako przypomnienie



Czas
3 minuty



Najlepszy moment
Przed pracą, w trakcie przerwy,
przed wieczorną rutyną
lub po zauważeniu napięcia
lub chaosu w głowie.

1

Zauważ

30 sekund

Zauważ przedmiot.
Obserwuj kolor, temperaturę,
ciężar, fakturę, kształt.

2

Sprawdź

30 sekund

Zauważ siebie.
Zwróć uwagę na oddech,
szczękę, ramiona,
stopy na podłodze.

6

Działaj

30 sekund

Świadomie odłóż kryształ.
Połóż go w miejscu,
w którym zobaczysz go
przed wykonaniem
wybranego działania.

3

Nazwij

30 sekund

Nazwij swoją potrzebę.
Dokończ zdanie:
„W tej chwili najbardziej
potrzebuję...”

Przykłady: spokój, przerwa,
uporządkowanie, energia,
jasność, wsparcie, profesjonalna
konsultacja.

5

Wybierz

30 sekund

Wybierz jedno działanie
nie dłuższe niż pięć minut:
wypij wodę, rozluźnij ramiona,
zapisz jedno zadanie, zrób krótką
przerwę, odłóż telefon, przygotuj
bezpieczny napar, umów konsultację.

4

Ustal

30 sekund

Ustal intencję.
Dokończ zdanie:
„Ten kryształ będzie
mi dzisiaj przypominał o...”

Kryształ jest
przypomnieniem.

PRZYKŁAD W PEŁNI



Potrzeba: Uporządkowanie.



Intencja: „Ten kryształ przypomina mi,
że nie muszę robić wszystkiego naraz.”



Działanie: „Zapisuję jedno najważniejsze
zadanie na następne dwadzieścia minut.”



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj gładkiego kamienia,
długopisu, kubka lub notatki
z jednym słowem, które ma
dla Ciebie znaczenie.



WARIANT JEDNOMINUTOWY

Dotknij przedmiotu,
nazwij potrzebę,
wybierz działanie.
Wystarczy minuta.



Nie używaj praktyki do ignorowania silnych, nowych albo nasilających się objawów.
Jeżeli potrzebujesz pomocy medycznej lub psychologicznej, następnym działaniem powinien być kontakt ze specjalistą.



Pytanie do samoobserwacji: Jakie potrzeby najczęściej się u mnie powtarzają? _____

KARTA OBSERWACJI

Data: _____ Czas: _____ Miejsce: _____

Potrzeba (słowo): _____ Intencja: _____

Działanie (do 5 minut): _____ Jak się czuję po praktyce? _____

Nie potrzebujesz wielu kamieni.

Potrzebujesz jasnego powodu, dla którego korzystasz z jednego z nich.

MODUŁ 03

ZIOŁA, HERBATY I NAPARY OD PODSTAW

Jak wybierać składniki, przygotowywać napary
i sprawdzać bezpieczeństwo każdej receptury.



Zioła to nie tylko aromatyczne dodatki – to rośliny, które zawierają naturalne substancje mogące wpływać na organizm, wywoływać reakcje alergiczne lub wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami.

W tym module, zanim zaczniesz ziołowe receptury, nauczysz się:

- jak sprawdzić nazwę rośliny
- jak wybierać surowiec dobrej jakości
- jak odróżniać napar od odwaru i maceratu
- jak mierzyć porcje
- jak korzystać z temperatury i czasu parzenia
- jak przechowywać susz ziołowy
- kiedy warto zasięgnąć opinii specjalisty
- jak prowadzić prostą kartę obserwacji

DOKŁADNA NAZWA ZIOŁA MA ZNACZENIE

NAPIERW ROZPOZNAJ SUROWIEC

Zanim przygotujesz napar, musisz dokładnie wiedzieć,
z jakiej rośliny korzystasz. Przyjemny zapach, znajomy wygląd,
rada od znajomego, ogólna etykieta czy podobieństwo do zdjęcia w internecie
to za mało.

nazwa

część rośliny

data

partia

przygotowanie

ostrzeżenie



Opis pełny

Melisa lekarska

Melissa officinalis

Liść

Susz do przygotowania naparu

Kraj pochodzenia: Polska

Najlepiej spożyć przed: 06.2026

Nr partii: ML240501

Sposób przygotowania:

1-2 łyżeczki suszu zalać

250 ml wrzątku.

Parzyć pod przykryciem 10-15 min.

Ostrzeżenie: Nie stosować w ciąży
i podczas karmienia piersią.

Opis niewystarczający

Zioła
na spokój



ETYKIETA POWINNA ZAWIERAĆ:

- nazwę polską
- nazwę łacińską (jeśli dostępna)
- część rośliny
- kraj pochodzenia
- datę minimalnej trwałości
- numer partii
- sposób przygotowania
- ostrzeżenia i przeciwwskazania
- dane producenta lub dostawcy

DLACZEGO CZĘŚĆ ROŚLINY MA ZNACZENIE?

Różne części rośliny mają różny skład i działanie.
Sposób przygotowania również może się różnić.
Nie zastępuj ich automatycznie.



liść



kwiat



korzeń



kłącze



nasiona



owoc



kora



ziele
(część nadziemna)

NIE ZBIERAJ DO SPOŻYCIA:

- roślin rosnących przy drogach i ruchliwych szlakach
- roślin z terenów opryskiwanych i zanieczyszczonych
- roślin zanieczyszczonych przez zwierzęta
- roślin z pleśnią lub gnijących
- roślin, których nie potrafisz jednoznacznie rozpoznać
- gatunków chronionych
- roślin z miejsc, gdzie zbiór jest zakazany

WIARYGODNE ŹRÓDŁA:

- ✓ apteka
- ✓ sklep ziołafski
- ✓ producent z pełną etykietą
- ✓ dostawca żywności z jasnymi informacjami



CZERWONE FLAGI:

- brak nazwy (polskiej lub łacińskiej)
- brak daty minimalnej trwałości
- zioła wilgotne, zbite
- zapach stęchlizny, pleśni
- obecność owadów, larw
- nieznany proszek bez etykiety
- obiecuje leczenie wielu chorób
- zapisy „bez ograniczeń dla każdego”

KARTA IDENTYFIKACJI SKŁADNIKA

Nazwa polska: _____

Nazwa łacińska: _____

Część rośliny: _____

Pochodzenie: _____

Data minimalnej trwałości: _____

Numer partii: _____

Sposób przygotowania: _____

Uwagi / ostrzeżenia: _____



Jeżeli nie wiesz dokładnie, co znajduje się w opakowaniu,
nie przygotuj z tego napoju.

NAPAR, ODWAR I MACERAT

METODA ZALEŻY OD CZĘŚCI ROŚLINY

Sposób przygotowania napoju ziołowego zależy od rodzaju rośliny, użytej części, stopnia jej rozdrobnienia, zaleceń producenta, konkretnej receptury i zasad bezpieczeństwa. Dopasowana metoda pozwala wydobyć dobro natury w sposób łagodny i skuteczny.

1. NAPAR



Ziolo zalewa się gorącą wodą i odstawia pod przykryciem na określony czas.

Najczęściej stosowany do liści, kwiatów i delikatnych części nadziemnych.

PROSTE KROKI

1. Odmierz surowiec.
2. Umieść w filiżance lub naczyniu.
3. Zalej wodą o temperaturze zgodnej z recepturą.
4. Przykryj.
5. Odstaw na określony czas.
6. Przecedź.
7. Ostudź do bezpiecznej temperatury picia.

PRZYKŁAD:
liście melisy lub kwiaty rumianku
– zgodnie z zaleceniami.

2. ODWAR



Delikatne podgrzewanie twardszych części rośliny w wodzie przez określony czas.

Najczęściej korzenie, korą, twarde nasiona, niektóre owoce, kłącza.

PROSTE KROKI

1. Odmierz surowiec i wodę.
2. Umieść w naczyniu.
3. Podgrzewaj zgodnie z recepturą.
4. Nie pozostawiaj bez nadzoru.
5. Zdejmij z ognia.
6. Przecedź.
7. Ostudź.

WAŻNE:
Nie zamieniaj samodzielnie receptury naparu na odwar.

3. MACERAT



Roślina pozostawiona w wodzie o wskazanej temperaturze przez dłuższy czas; może być zimna lub w temperaturze pokojowej, wg zaleceń.

Uwaga higieniczna: maceraty wodne są bardziej podatne na zanieczyszczenia – przygotuj je higienicznie i nie przechowuj bezterminowo.



NAPAR

- delikatne części
- gorąca woda
- krótki czas



ODWAR

- twardsze części
- kontrolowane ogrzewanie
- zwykle dłuższy czas



MACERAT

- wybrane surowce
- woda o wskazanej temperaturze
- dłuższy kontakt



CZĘŚĆ ROŚLINY →



WŁAŚCIWA METODA →



DOKŁADNA INSTRUKCJA



CZEGO NIE ROBIĆ

✗ Nie gotuj każdej rośliny automatycznie.

✗ Nie zostawiaj naparu na wiele godzin bez wytycznych.

✗ Nie stosuj przypadkowych proporcji.

✗ Nie przygotowywuj napojów z roślin niejadalnych.

✗ Nie pij mieszaniny o nieznanym składzie.

TEMPERATURA WODY I CZAS PRZYGOTOWANIA

WIĘCEJ CIEPŁA NIE ZAWSZE ZNACZY LEPIEJ

Temperatura wody i czas kontaktu zmieniają smak, aromat
i skład przygotowanego napoju.
Nie stosuj jednej temperatury i jednego czasu do każdego składnika.



1. DELIKATNE LIŚCIE

np. rumianek, melisa, mięta

Temperatura według receptury: _____

Czas: _____

Przykrycie: _____

Przedcedzenie: _____



2. KWIATY

np. lipa, hibiskus, róża

Temperatura według receptury: _____

Czas: _____

Przykrycie: _____

Przedcedzenie: _____



3. TWARDZSZE CZĘŚCI

np. korzenie, kłącza, kora,
imbir, lukrecja

Temperatura według receptury: _____

Czas: _____

Przykrycie: _____

Przedcedzenie: _____



Delikatne kwiaty i liście (np. rumianek, melisa, mięta) zwykle przygotowuje się jako napar, a naczynie często jest przykryte.



Twardsze korzenie i kłącza (np. imbir) mogą wymagać dłuższego kontaktu lub kontrolowanego podgrzewania. Nie traktuj ich jednakowo.



Herbaty liściaste (np. zielona, czarna, biała) zależą od produktu – zbyt długie parzenie może zwiększać goryczkę i ilość substancji pobudzających.



Torebki z herbatą: postępuj zgodnie z instrukcją producenta i sprawdź pełny skład na opakowaniu.



4. HERBATA LIŚCISTA

np. zielona, czarna, biała

Temperatura według receptury: _____

Czas: _____

Przykrycie: _____

Przedcedzenie: _____

PROCEDURA UNIWERSALNA



1. Zagotuj świeżą wodę.
2. Jeśli potrzebujesz niższej temperatury – odczekaj.
3. Odmierz surowiec według receptury.
4. Zalej wodą zgodnie z instrukcją.
5. Ustaw minutnik.
6. Przykryj naczynie, jeśli receptura tego wymaga.
7. Przedcedź po upływie wskazanego czasu.
8. Nie pozostawiaj surowca w napoju bez końca.
9. Odczekaj, aż napój osiągnie bezpieczną temperaturę.



BEZPIECZEŃSTWO TERMICZNE

- Nie pij bardzo gorących napojów.
- Nie stawiaj kubka na krawędzi stołu.
- Używaj stabilnego naczynia.
- Zachowaj ostrożność przy przygotowaniu dla osoby starszej.
- Trzymaj gorący napój z dala od dzieci.
- Nie noś naczynia wypełnionego po brzegi.



KARTA KONTROLI

Składnik / nazwa: _____

Receptura z: _____

Temperatura: _____

Czas: _____

Przykrycie: Tak ☐ Nie ☐

Przedcedzenie: _____

Data: _____

Notatki: _____

Dokładność chroni przed przypadkowo zbyt mocnym
albo nieprawidłowo przygotowanym napojem.

PORCJE I DOKŁADNE ODMIERZANIE

NIE ODMIERZAJ WYŁĄCZNIE "NA OKO"

Łyżeczka drobno ciętego zieleń może ważyć inaczej niż łyżeczka dużych liści, kwiatów lub kawałków korzenia. Najdokładniejszą metodą jest korzystanie z wagi kuchennej, miarki do wody, łyżeczki miarowej oraz informacji z przepisu.



KARTA POPRAWNA:

gramy +
mililitry +
czas



KARTA NIEPRECYZYJNA:

garść +
kubek +
chwilę



MASA

w gramach

Najlepsza dla ziół suszonych, korzeni, mieszanek oraz składników o bardzo różnej objętości.

Zaleta: dokładniejsza niż „garść” lub „szczypta”.



OBJĘTOŚĆ PŁYNU

w mililitrach (ml)

Najlepsza dla wody, naparów gotowych oraz składników spożywczych w postaci płynnej.

Zaleta: stałe proporcje i przewidywalny efekt.



MIARA KUCHENNA

łyżeczka, łyżka, szklanka

Stosuj miary standardowe, a nie przypadkowe łyżki czy kubki.

Zaleta: powtarzalność i porównywalność przepisów.

NIEPRECYZYJNE OKREŚLENIA – CZEGO UNIKAĆ

- ✗ garść
- ✗ trochę
- ✗ odrobina
- ✗ szczypta
- ✗ duża łyżka
- ✗ mała filiżanka
- ✗ według uznania



ZASADA PRODUKTU

Każdy przepis powinien zawierać:

- nazwę składnika i jego część roślinną,
- ilość w gramach lub w miarze standardowej,
- ilość wody w mililitrach (ml),
- czas przygotowania (parzenia, gotowania itp.),
- sposób odciedzania,
- maksymalną częstość stosowania (ile razy dziennie),
- ostrzeżenia i przeciwwskazania.

PRZYKŁAD PRECYZYJNY

Melisa, liść – 2,0 g (ok. 1 łyżeczka)
Woda 250 ml | Parzyć 10 minut
Odcedzić | Maks. 3 razy dziennie



PRZYKŁAD NIEPRECYZYJNY

Wrzuć dużo melisy do kubka i parz, aż będzie mocna.



NIE ZWIĘKSZAJ PORCJI, GDY...

Więcej nie znaczy lepiej. Częste powody:

- słaby smak naparu
- chęć szybszego efektu
- przepis wydaje się „nie działać”
- składnik jest naturalny, więc „bezpieczny”
- czyjeś twierdzenia w internecie



PIERWSZE UŻYCIE – ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- ✓ Zaczniij od najmniejszej zalecanej porcji.
- ✓ Obserwuj reakcję organizmu przez 24–48 godzin.
- ✓ Sprawdź przeciwwskazania.
- ✓ Nie łącz wielu nowych produktów jednocześnie.
- ✓ W razie niepokojących objawów – przerwij stosowanie.

KARTA RECEPTURY

Nazwa produktu: _____
Część rośliny: _____
Ilość (g lub miara): _____
Woda (ml): _____
Czas przygotowania: _____
Odciedzanie: _____
Maks. częstość dziennie: _____
Uwagi / ostrzeżenia: _____

Dokładna porcja to część bezpieczeństwa, a nie zbędny szczegół.

ZANIM POŁĄCZYSZ NAPAR Z LECZENIEM

Zioła, napary, suplementy i leki mogą na siebie oddziaływać. Zanim włączysz napar do codziennej rutyny, sprawdź możliwe interakcje.



+



→



ZIOŁO

+

LEK

→

SPRAWDZENIE

→

DECYZJA ZE SPECJALISTĄ

Składniki roślinne mogą wpływać na działanie leków poprzez:

- zwiększanie lub osłabianie działania leku
- zmianę wchłaniania leku w organizmie
- wpływ na metabolizm i tempo usuwania leku
- nasilanie senności, pobudzenia lub działań niepożądanych
- zwiększenie ryzyka niekorzystnej reakcji
- wpływ na leczenie przed lub po zabiegu

SPRAWDŹ PRZED PIERWSZĄ PORCJĄ

- ✓ Zapisz dokładną nazwę zioła.
- ✓ Podaj nazwę polską, łacińską i część rośliny, jeśli znasz.
- ✓ Przygotuj listę wszystkich produktów, które przyjmujesz:
 - leki na receptę
 - leki dostępne bez recepty
 - suplementy diety
 - witaminy i minerały
 - zioła stosowane regularnie
 - mieszanki herbaciane
 - produkty okazjonalne



SPRAWDŹ
WIARYGODNE ŹRÓDŁO.

Sięgnij najpierw do:

- ulotki dołączonej do leku
- etykiety suplementu
- urzędowej monografii
- lekarza
- farmaceuty



ZAPYTAJ O KONKRETNY
SKŁADNIK.

Zamiast pytać:

„Czy mogę pić zioła?”

zapytaj:

„Czy podczas stosowania tych leków mogę przygotowywać napar z liścia tej konkretnej rośliny?”



USTAL SPOSÓB
I CZĘSTOTLIWOŚĆ
STOSOWANIA.

Weź pod uwagę:

- wielkość porcji
- częstotliwość
- czas trwania
- czas względem przyjmowania leku
- formę produktu
- liczbę łączonych składników



**NIE ZAKŁADAJ,
ŻE ODSTĘP CZASOWY
ROZWIĄDUJE PROBLEM.**

Przyjęcie naparu kilka godzin po leku nie zawsze usuwa możliwość interakcji.



LISTA DLA LEKARZA LUB FARMACEUTY



Nazwa leku:



Dawka:



Pora przyjmowania:



Nazwa zioła lub mieszanki:



Forma: napar / ekstrakt / kapsułka / inna:



Planowana częstotliwość:



Cel stosowania:



ZASADA JEDNEJ ZMIANY

Nie rozpoczynaj jednocześnie kilku nowych ziół, suplementów czy mieszanek.

Wprowadzaj jedną zmianę na raz, aby móc obserwować reakcję organizmu i łatwiej zidentyfikować ewentualne interakcje.



Nie zmniejszaj dawki leku, nie pomijaj dawki i nie przerywaj leczenia po to, aby rozpocząć stosowanie zioła.

JEDNA RECEPTURA NIE JEST ODPOWIEDNIA DLA KAŻDEGO

To, co pomaga jednej osobie, może szkodzić innej.
Zioła są silne i aktywne. W niektórych sytuacjach potrzebna jest indywidualna konsultacja przed ich zastosowaniem.

KIEDY POTRZEBNA JEST SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ

1 CIĄŻA



Nie wszystkie zioła tradycyjnie stosowane są odpowiednio w ciąży. Nie opieraj się na sformułowaniach: „naturalne”, „dla kobiet”, „łagodna herbata”, „domowy sposób”, „stosowane od pokoleń”.

2 KARMIENIE PIERSIĄ



Składniki roślinne mogą wymagać oceny także pod kątem karmiącej osoby i dziecka. Nie stosuj nowych mieszanek bez sprawdzenia pełnego składu.

3 DZIECI I MŁODZIEŻ



Porcja dla dorosłego nie jest porcją dla dziecka. Nie przeliczaj jej samodzielnie na podstawie wieku, masy ciała ani objętości filiżanki.

4 OSOBY STARSZE



Uwzględnij przyjmowanie większej liczby leków, większą wrażliwość, choroby przewlekłe, funkcję wątroby i nerek, ryzyko odwodnienia lub zawrotów głowy.

5 CHOROBY PRZEWLEKŁE



Konsultacja jest szczególnie ważna przy chorobach serca, wątroby, nerek, układu pokarmowego, nerwowego, zaburzeniach krzepnięcia oraz przy chorobach wymagających stałego leczenia.

6 PLANOWANY ZABIEG



Przed zabiegiem lekarz powinien wiedzieć o wszystkich ziołach, suplementach i preparatach roślinnych, które stosujesz.

7 ALERGIE I NADWRAŻLIWOŚCI



Zachowaj dodatkową ostrożność przy alergii na rośliny, reakcjach na pyłki, astmie, nietolerancji intensywnych zapachów oraz przy wcześniejszych reakcjach na mieszanki ziołowe.

8 LECZENIE PSYCHIATRYCZNE LUB NEUROLOGICZNE



Nie łącz samodzielnie preparatów uspokajających, nasennych, pobudzających ani wpływających na nastrój z lekami.

W razie wątpliwości najpierw zapytaj.

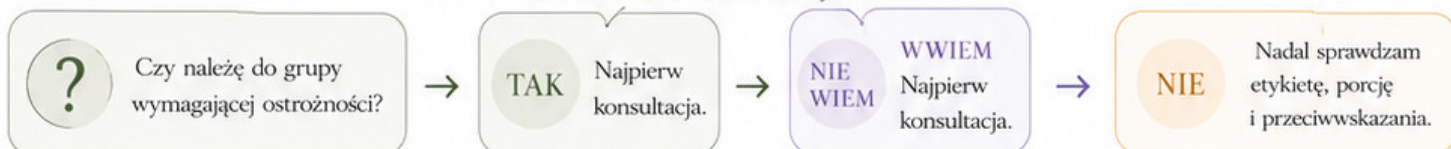
WSTRZYMAJ ZASTOSOWANIE I ZAPYTAJ



- ✿ Nie przygotowywaj receptury, jeśli nie znasz pełnego składu.
- ✿ Nie stosuj, jeśli nie rozpoznasz rośliny.
- ✿ Nie używaj produktu bez etykiety.
- ✿ Nie sięgaj po produkt przeterminowany.

- ✿ Nie stosuj suszu wilgotnego lub pachnącego pleśnią.
- ✿ Nie stosuj, gdy instrukcja jest sprzeczna z radą specjalisty.
- ✿ Nie stosuj, jeśli nie wiesz, czy można łączyć z prowadzonym leczeniem.

SCHEMAT DECYZYJNY



Brak rozpoznanej choroby nie oznacza, że dowolna ilość dowolnego zioła jest bezpieczna.

SUCHO, CZYSTO, SZCZELNIE I CZYTELNIE

Prawidłowe przechowywanie ziół i gotowych naparów
chroni przed wilgocią, błędami, utratą jakości i przypadkowym użyciem.

DLACZEGO TO WAŻNE?

Dobre przechowywanie pomaga
chronić przed:

- ✦ wilgocią i pleśnią
- ✦ światłem i kurzem
- ✦ intensywnymi zapachami
- ✦ owadami
- ✦ pomyłką składników
- ✦ przypadkowym użyciem po terminie ważności



✓ DOBRZE

- ✦ sucho
- ✦ szczelnie
- ✦ opisane
- ✦ z dala od światła

✗ ŹŁE

- ✦ otwarte opakowanie
- ✦ wilgotna łyżeczka
- ✦ brak nazwy
- ✦ miejsce nad parującym garnkiem

1 JAK PRZECHOWYWAĆ SUSZ

- ✦ Zachowaj oryginalną etykietę.
- ✦ Nie przesypuj do nieopisanego pojemnika.
- ✦ Wybieraj suche miejsce.
- ✦ Nie przechowuj nad kuchenką, przy zlewie, w wilgotnej łazience, przy otwartym oknie ani w parze.
- ✦ Ogranicz dostęp światła.
- ✦ Zawsze dokładnie zamykaj pojemnik.
- ✦ Do nabierania używaj suchej łyżeczki.
- ✦ Nie mieszaj starej i nowej partii.

2 CO POWINNA ZAWIERAĆ ETYKIETA POJEMNIKA

- ✓ pełna nazwa rośliny
- ✓ część rośliny
- ✓ producent lub źródło
- ✓ data otwarcia
- ✓ termin ważności
- ✓ numer partii (jeśli dostępny)
- ✓ najważniejsze ostrzeżenie

Melisa lekarska
Liść

Otwarto: 12.04.2026

Termin ważności: _____

Sprawdź interakcje
przed użyciem

3 KIEDY WYRZUCIĆ SUSZ

- ✦ pleśń
- ✦ wilgoć
- ✦ zbrylanie po kontakcie z wodą
- ✦ owady lub larwy
- ✦ nieznanne zanieczyszczenie
- ✦ nietypowy zapach
- ✦ brak możliwości identyfikacji nazwy
- ✦ uszkodzone opakowanie
- ✦ przeterminowany termin ważności



GOTOWY NAPAR

- ✦ Przygotowuj tylko tyle, ile planujesz wypić.
- ✦ Nie pozostawiaj naparu na wiele godzin bez wskazań dotyczących przechowywania.
- ✦ Jeśli przechowywanie jest dozwolone: użyj czystego, zamykanego pojemnika, zapisz datę i godzinę oraz przestrzegaj podanej temperatury.
- ✦ Nie dolewaj świeżego naparu do starego.
- ✦ Wyrzuć, jeśli zmieni się zapach, smak lub wygląd.
- ✦ Nie podgrzewaj tej samej porcji wielokrotnie.



BEZPIECZEŃSTWO DOMOWNIKÓW

Przechowuj zioła, suplementy
i gotowe napary poza zasięgiem
dzieci i zwierząt.

Unikaj pojemników przypominających
słodczyce – mogą wprowadzać
w błąd i prowadzić do pomyłki.



MINI-KARTA KONTROLI

Nazwa: _____

Data zakupu: _____

Data otwarcia: _____

Termin ważności: _____

Miejsce przechowywania: _____

Stan produktu: ☐ prawidłowy
☐ do sprawdzenia
☐ wyrzucić



SPRAWDŹ PRZED UŻYCIEM

Zawsze upewnij się, że produkt jest czysty, prawidłowo opisany
i odpowiedni dla Ciebie. W razie wątpliwości – skonsultuj się
z osobą, której ufasz lub specjalistą.



MNIEJ SKŁADNIKÓW, WIĘKSZA PRZEJRZYSTOŚĆ

Jak budować prostą mieszankę ziołową o jasnym celu,
znanym składzie i jak najmniejszej liczbie nowych elementów.

- Więcej ziół nie znaczy lepsza receptura.
- Złożona mieszanka może utrudniać:
sprawdzenie przeciwwskazań, interakcji,
właściwej porcji, identyfikację składnika,
który wywołał reakcję, ocenę smaku
i powtarzalność receptury.



1



CEL

Określ jasny, realny
cel swojej mieszanki.

2



SKŁADNIK GŁÓWNY

Wybierz dokładnie
opisany i bezpieczny
składnik bazowy.

3



SKŁADNIK UZUPEŁNIAJĄCY

Dodaj jeden drugi składnik,
który pełni jasną funkcję.

4



SPRAWDZENIE

Sprawdź każdy element
osobno, a następnie
połączenie.

KROK 1 Nazwij cel

Przykłady właściwych celów:

- spokojna chwila wieczorem
- ciepły napój podczas przerwy
- łagodny aromat
- alternatywa dla kolejnej kawy
- element rutyny po zakończeniu pracy

✗ Nieprawidłowy cel:
„Wyleczyć bezsenność.”

✓ Odpowiedzialna wersja:
„Stworzyć spokojną rutynę
poprzedzającą sen.”

KROK 2 Wybierz składnik główny

Kryteria wyboru:

- dokładnie opisane
- przeznaczone do naparu
- wiarygodne źródło
- sprawdzone pod kątem przeciwwskazań
- już znane użytkownikowi lub wprowadzone pojedynczo

KROK 3 Dodaj składnik uzupełniający

Drugi składnik powinien
mieć jasną funkcję:

- złagodzić smak
- dodać delikatny aromat
- wspierać rytuał
- odpowiadać preferencjom użytkownika

✗ Nie dodawaj składnika
tylko dlatego, że jest
w szafce.

KROK 4 Sprawdź każdy element osobno

Dla każdego składnika
sprawdź:

- nazwę
- część rośliny
- porcję
- metodę przygotowania
- przeciwwskazania
- interakcje
- ostrzeżenia dla grup wymagających ostrożności

KROK 5 Sprawdź połączenie



Bezpieczeństwo każdego
składnika osobno
nie gwarantuje
automatycznie,
że mieszanka będzie
odpowiednia dla
danej osoby.

FORMULARZ PROSTEJ MIESZANKI

Cel naparu:

Składnik główny:

Dlaczego go wybieram:

Składnik uzupełniający:

Jego funkcja:

Czy znam oba składniki osobno? ☐ tak ☐ nie

Czy sprawdziłem przeciwwskazania? ☐ tak ☐ nie

Czy stosuję leki lub suplementy? ☐ tak ☐ nie

Czy potrzebna jest konsultacja? ☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem

REGUŁA PIERWSZEGO TESTU

- Nie zwiększaj porcji.
- Nie dodawaj kolejnych nowych składników.
- Nie przygotuj wielu porcji na zapas.
- Zapisz dokładny skład.
- Obserwuj reakcję organizmu.
- Przerwij stosowanie, jeśli pojawiają się niepokojące objawy.



Rzeczywiste, gotowe receptury
powinny podawać konkretne składniki
i porcje dopiero po sprawdzeniu
oficjalnych monografií oraz
przeciwwskazań.

PRZYKŁAD KONSTRUKCJI RECEPTURY



Cel: Spokojna przerwa wieczorna.



Składnik główny:
Jedno dokładnie opisane zioło do naparu.



Składnik uzupełniający:
Drugi znany składnik dobrany
dla delikatnego aromatu.



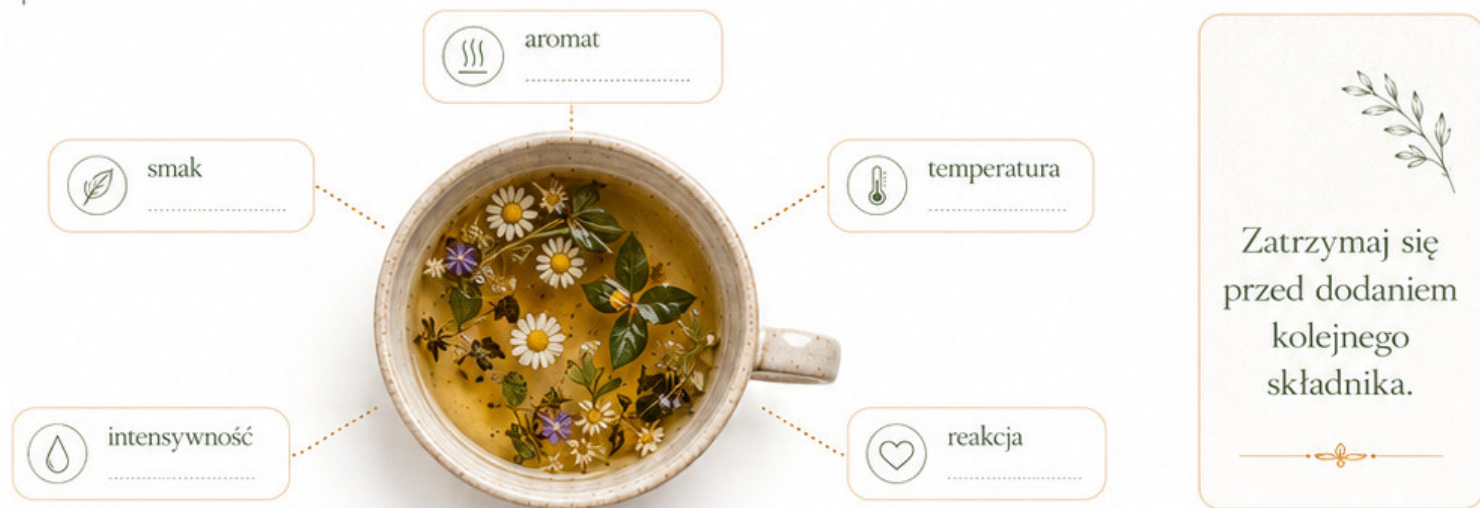
Działanie rytualne:
Odłożenie telefonu na czas
przygotowania i picia.



ZACZNIJ OD PROSTOTY.

NAPAR MA BYĆ PRAKTYKĄ, NIE OBOWIĄZKIEM

Ucz się obserwować smak i aromat, zamiast maskować
nieprawidłowo przygotowany napar dużą ilością dodatków.



1. CO WPLYWA NA SMAK NAPARU?

- rodzaj rośliny
- część rośliny
- świeżość surowca
- stopień rozdrobnienia
- ilość składnika
- temperatura wody
- czas parzenia
- jakość wody
- dodatkowe składniki

2. NAPAR MOŻE BYĆ

delikatny, kwiatowy, ziołowy,
świeży, ziemisty, korzenny,
kwaśny, gorzki, lekko słodki.

3. WAŻNE!

Gorzki smak nie oznacza
automatycznie, że napój jest
mocniejszy, skuteczniejszy
lub lepiej przygotowany.

4. NAJPIERW SPRAWDŹ RECEPTURĘ

Jeśli napar jest bardzo intensywny lub nieprzyjemny,
nie dodawaj od razu więcej składnika. Sprawdź:

- ✓ czas parzenia
- ✓ temperaturę wody
- ✓ ilość suszu
- ✓ czy użyłaś właściwej części rośliny
- ✓ czy przygotowanie zgadza się z etykietą

5. DODATKI SMAKOWE

Mogą wspierać smak – jeśli są dopuszczone w recepturze.
Przykłady (opcjonalnie):



plaster
cytryny



niewielka
ilość miodu



kawałek
jabłka



przyprawa
dopuszczona
w recepturze



dodatkowa
ilość wody

Sprawdź: alergie, przeciwwskazania dietetyczne, zalecenia związane
z leczeniem, pełny skład produktu i własną tolerancję.

6. NIE DODAWAJ DO NAPARU

- ✗ olejku eterycznego (chyba że jest wyraźnie jadalny i odpowiedni)
- ✗ nieznanej nalewki
- ✗ proszku bez etykiety
- ✗ przypadkowego ekstraktu
- ✗ kryształu lub minerału
- ✗ kilku nowych dodatków naraz

7. PIERWSZY ŁYK – ĆWICZENIE

1. Poczekaj, aż napar nie będzie parzył.
2. Zwróć uwagę na aromat – bez oceniania.
3. Weź niewielki łyk.
4. Obserwuj smak oraz temperaturę.
5. Zdecyduj, czy chcesz kontynuować.

8. PAMIĘTAJ

Nie musisz wypijać całej filiżanki, jeśli:

- zapach lub smak budzi niepokój
- pojawia się dyskomfort
- napar został przygotowany nieprawidłowo
- skład jest niepewny
- napój jest zbyt gorący



9. KARTA OBSERWACJI SMAKU

Nazwa receptury:

Aromat: ☐ delikatny ☐ intensywny ☐ nietypowy

Smak: ☐ łagodny ☐ gorzki ☐ kwaśny ☐ ziołowy ☐ inny

Temperatura: ☐ zbyt gorąca ☐ komfortowa ☐ zbyt chłodna

Czy przygotowanie było zgodne z recepturą? ☐ tak ☐ nie

Czy chcę wrócić do tej receptury? ☐ tak ☐ nie ☐ po zmianie

ZAPISUJ FAKTY, NIE ZGADUJ PRZYCZYN

PROSTY SYSTEM OBSERWACJI RECEPTUR, PRZYGOTOWANIA I WŁASNEJ REAKCJI

Pamięć bywa zawodna. Po kilku dniach możesz nie pamiętać, którego zioła użyłaś, jakiej porcji, jak długo parzyłaś napar, jakie leki lub suplementy przyjmowałaś tego dnia, czy reakcja wystąpiła przed, czy po naparze oraz jakie inne czynniki miały znaczenie.

Ten dziennik pomaga uporządkować informacje, ale nie służy do samodzielnego potwierdzania alergii, nietolerancji, interakcji ani choroby.



CO ZAPISAĆ



DATA I GODZINA – kiedy przygotowano napar?



NAZWA RECEPTURY – użyj dokładnego tytułu i numeru strony.



PEŁNY SKŁAD – zapisz każde zioło oraz każdy dodatek.



PORCJA – zapisz ilość składników i wody.



PRZYGOTOWANIE – zapisz temperaturę, czas oraz metodę.



INNE PRODUKTY – zaznacz leki, suplementy albo inne napary przyjmowane tego dnia.



SAMOPOCZUCIE PRZED – poziom energii, napięcie, nastrój, głód, nawodnienie, inne zauważalne odczucia.



SAMOPOCZUCIE PO – zapisz obserwacje po wybranym czasie, nie dopisując automatycznie przyczyny.

ODPOWIEDZIALNA NOTATKA



„Okolo trzydziestu minut później zauważyłem dyskomfort w brzuchu.”

VS.



„To zioło oczyściło organizm.”



SYGNAŁY WYMAGAJĄCE PRZERWANIA



Wysypka



Nasilone nudności lub wymioty



Świąd



Kołatanie serca



Obrzęk



Silne zawroty głowy



Duszność



Wyraźne pogorszenie samopoczucia



Omdlenie



Inna niepokojąca reakcja



Silna duszność, obrzęk twarzy lub gardła, utrata przytomności oraz inne ostre zagrożenie wymagają pilnej pomocy.

NIE TESTUJ PONOWNIE NA WŁASNĄ RĘKĘ



Nie przygotowywuj kolejnej porcji, aby sprawdzić, czy reakcja się powtórzy.

ZACHOWAJ:

- ✓ opakowanie
- ✓ etykietę
- ✓ nazwę producenta
- ✓ numer partii
- ✓ zapis receptury
- ✓ informację o czasie reakcji

PEŁNA KARTA DZIENNIKA



Data:



Godzina:



Receptura i strona:



Składniki:



Porcje (ilość składników i wody):



Metoda przygotowania (temperatura, czas, sposób):



Leki i suplementy tego dnia (oraz inne napary):



Samopoczucie przed:



Samopoczucie po (po jakim czasie?):



Nietypowa reakcja (co zauważyłem/am, bez interpretacji):



Podjęte działanie (np. przerwałem/am, nawadniałem/am się, skonsultowałem/am się):



Czy skonsultowano reakcję? ☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy

Z kim i kiedy (jeśli dotyczy):



Obserwacja opisuje to, co zauważasz. Diagnozę pozostaw specjalście.



DZIESIĘĆ PYTAŃ PRZED PRZYGOTOWANIEM NAPARU

Strona kontrolna kończąca Moduł 03 – do szybkiego sprawdzenia
przed każdą recepturą ziołową.

1	Czy znam dokładną nazwę składnika?	☐ Tak ☐ Nie
2	Czy wiem, która część rośliny jest używana?	☐ Liść ☐ kwiat ☐ korzeń ☐ kłącze ☐ owoc ☐ nasiona ☐ inna
3	Czy produkt pochodzi z wiarygodnego źródła?	☐ Tak ☐ Nie
4	Czy opakowanie jest czytelne i nieprzeterminowane?	☐ Tak ☐ Nie
5	Czy susz jest suchy i nie ma oznak pleśni?	☐ Tak ☐ Nie
6	Czy sprawdziłem porcję i metodę przygotowania?	☐ Tak ☐ Nie
7	Czy sprawdziłem przeciwwskazania?	☐ Tak ☐ Nie
8	Czy stosuję leki, suplementy albo inne zioła? Jeśli tak: Czy sprawdziłem możliwe interakcje?	Najpierw: ☐ Tak ☐ Nie Jeśli tak: ☐ Tak ☐ Nie
9	Czy należę do grupy wymagającej szczególnej ostrożności?	☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem
10	Czy wprowadzam tylko jedną nową recepturę?	☐ Tak ☐ Nie

DECYZJA



PRZYGOTUJ

Wszystkie informacje
są jasne.
Możesz przejść do
przygotowania zgodnie
z instrukcją.



SPRAWDŹ

Brakuje jednej
informacji.
Wstrzymaj
przygotowanie
i uzupełnij brak.



ZAPYTAJ

Nie wiesz, czy
połączenie jest
bezpieczne.
Zapytaj lekarza
lub farmaceutę.



NIE UŻYWAJ

Produkt wygląda
nieprawidłowo lub
pojawiała się wcześniej
niepokojąca reakcja.
Nie wykonuj ponownego
testu bez profesjonalnej oceny.

PODSUMOWANIE MODUŁU 03

- ✿ Dokładne nazwy składników mają znaczenie.
- ✿ Każda część rośliny może wymagać innej metody.
- ✿ Porcja i czas nie mogą być przypadkowe.
- ✿ Produkty naturalne również mogą mieć przeciwwskazania.
- ✿ Zioła mogą wpływać na leczenie.
- ✿ Prostsze mieszanki łatwiej oceniać.
- ✿ Zapisy reakcji poprawiają klarowność.
- ✿ Wątpliwość to powód do sprawdzenia, nie do zgadywania.

Bezpieczna receptura zaczyna się przed pierwszym łykiem.

MODUŁ 04

Receptury z kryształami

Osiemnaście prostych praktyk uważności, intencji i codziennego działania.

W każdej recepturze kryształ pełni funkcję symbolu, przedmiotu skupienia lub przypomnienia o konkretnym działaniu. Niniejszy przewodnik nie prezentuje kryształów jako leków, źródła diagnozy ani zamiennika profesjonalnej pomocy.



Receptury tego modułu:

1. Jeden jasny priorytet.
2. Wieczorne zamknięcie dnia.
3. Łagodniejsze słowa do siebie.
4. Stabilny początek poranka.
5. Pierwsze pięć minut działania.
6. Pauza przed odpowiedzią.
7. Jasna osobista granica.
8. Przerwa od ekranu.
9. Powrót do ciała.
10. Porządkowanie emocjonalnego chaosu.
11. Chwila wdzięczności.
12. Uwolnienie napięcia z dłoni.
13. Intencja na ważne spotkanie.
14. Świadome zakończenie pracy.
15. Mały rytuał odwagi.
16. Praktyka cierpliwości.
17. Powrót po trudnym dniu.
18. Osobisty kryształ codziennej rutyny.

Stała struktura receptur:

- ♡ Potrzeba
- 🌿 Czego potrzebujesz
- 🍲 Przygotowanie
- ☰ Instrukcja krok po kroku
- 🕒 Czas
- ☀️ Najlepsza pora
- ✦ Wariant uproszczony
- ⚠️ Ważne ostrzeżenie
- 🔍 Pytanie do samoobserwacji



Jeden jasny priorytet



Kryształ-symbol: Kryształ górski.



1. POTRZEBA

Uporządkowanie myśli, zmniejszenie przeciążenia i wybór jednego konkretnego następnego kroku.



2. KONCEPCJA

Kryształ górski jest wizualnym symbolem jasności. Nie wykona zadania za Ciebie, ale przypomina, aby ograniczyć wybory i zacząć od jednej małej akcji.



3. CZAS

5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- na początku dnia
- przed pracą
- po dłuższej przerwie
- gdy lista zadań jest zbyt długa
- przed nauką lub planowaniem



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jeden bezpieczny kryształ górski lub inny przezroczysty, gładki kamień
- kartka lub notes
- długopis
- minutnik



6. PRZYGOTOWANIE

- usiądź przy uporządkowanej części stołu
- odsuń telefon lub wycisz powiadomienia
- połóż kryształ na środku kartki
- ustaw minutnik na pięć minut
- przygotuj przestrzeń do zapisania trzech krótkich stwierdzeń



CHAOS



WYBÓR



MAŁY KROK

1

KROK 1 – Zatrzymaj wiele zadań 30 sekund

Spójrz na kryształ. Zauważ kolor, kształt, przejrzystość, powierzchnię. W myślach powiedz: „Przez najbliższe pięć minut nie muszę rozwiązać wszystkiego.”

2

KROK 2 – Zapisz wszystko, co domaga się uwagi 1 minuta

Zapisz krótkie frazy tego, co jest w Twojej głowie. Nie porządkuj jeszcze.

3

KROK 3 – Wybierz jeden priorytet 1 minuta

- Zadaj sobie pytania:
- Co naprawdę wymaga uwagi jako pierwsze?
 - Co mogę wykonać albo rozpocząć dzisiaj?
 - Który krok zmniejszy największy chaos?

Zakreśl tylko jedną pozycję.

4

KROK 4 – Zmniejsz zadanie 1 minuta

Dokończ zdanie: „Najmniejszy możliwy pierwszy krok to...”
Przykłady mikro-akcji:
otworzyć dokument; napisać pierwsze zdanie;
wysłać jedną wiadomość; przygotować potrzebne materiały;
ustawić minutnik; umówić konsultację; zapisać jedno pytanie.

5

KROK 5 – Ustaw kamień jako przypomnienie 30 sekund

Położ kryształ w pobliżu miejsca, w którym wykonasz pierwszy krok.

6

KROK 6 – Rozpocznij 1 minuta

Zrób pierwszą część zadania zanim praktyka dobiegnie końca.



ZDANIE INTENCJI

Wybieram jasność poprzez jeden konkretny krok.



PRZYKŁAD PEŁNEGO ZASTOSOWANIA

Lista zadań (przykład):

- przygotować prezentację
- odpowiedzieć na e-maile
- przejrzeć raporty
- zaplanować spotkanie zespołu

Priorytet: przygotować prezentację.
Najmniejszy krok: otworzyć dokument i napisać tytuł slajdu.



WARIANT UPROSZCZONY – 60 SEKUND

Dotknij kryształu.
Zapisz jedno najważniejsze zadanie.
Zrób jego najmniejszy pierwszy krok.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj przezroczystego przedmiotu ze szkła, białego kamienia, spinacza lub karteczki z napisem „JEDNO”. Zasada pozostaje ta sama.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Praktyka pomaga uporządkować zadania, ale nie usuwa przyczyn przewlekłych problemów z koncentracją, silnego zmęczenia, lęku ani innych utrzymujących się trudności. W takich sytuacjach może być odpowiednia profesjonalna ocena.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy po pięciu minutach wiem dokładnie, co zrobić jako pierwsze?



MÓJ PRIORYTET:



NAJMNIEJSZY PIERWSZY KROK:



ROZPOCZNĘ O GODZINIE:

WIECZORNE ZAMKNIĘCIE DNIA

Kryształ-symbol: **Ametyst**.



1. POTRZEBA

Zwolnienie tempa, mentalne zamknięcie obowiązków oraz stworzenie spokojnego przejścia między aktywnością dzienną a wieczornym odpoczynkiem.



2. KONCEPCJA

Ametyst pełni rolę symbolicznego sygnału: „Dzień pracy został zakończony.” Praktyka nie jest leczeniem bezsenności – wspiera konkretne działania wieczorne.



3. CZAS

7 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po pracy
- przed wieczorną higieną
- ok. 30–60 minut przed planowanym snem
- przed rozpoczęciem spokojnej aktywności bez ekranów



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jeden bezpieczny ametyst lub dowolny przedmiot wybrany jako symbol końca dnia
- notes
- długopis
- miejsce do odłożenia telefonu
- opcjonalnie: ciepły napój odpowiedni dla Ciebie

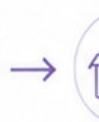


6. PRZYGOTOWANIE

- zakończ aktualne zadanie tak jasno, jak to możliwe.
- zanotuj, od czego zaczniesz jutro.
- wycisz zbędne powiadomienia.
- przyciemnij intensywnie światło, jeśli to bezpieczne.
- połóż ametyst obok notesu.



ZAPISZ



ODŁÓŻ



ROZLUŹNIJ



ODPOCZNIJ

7 KROKÓW PRAKTYKI



KROK 1 Nazwij koniec (1 minuta)

Spójrz na ametyst i powiedz: „Na dzisiaj kończę wykonywanie obowiązków.” Jeśli coś zostało niedokończonych – zapisz to na jutro.



KROK 2 Zamknij otwartą pętlę (2 minuty)

Napisz trzy krótkie notatki: co zostało zrobione; co może poczekać; jaki będzie pierwszy krok jutro.
Przykład:
• Zrobione: raport wysłany
• Może poczekać: e-maila
• Jutro zacznę od: odpowiedzi na X



KROK 3 Odłóż ekran (30 sekund)

Telefon odłóż poza zasięg. Jeśli jest potrzebny jako budzik – ustaw go i ogranicz powiadomienia.



KROK 4 Rozluźnij trzy miejsca (1 minuta)

Zauważ szczękę, ramiona, dłonie. Rozluźnij je tylko tak, jak to jest dla Ciebie komfortowe.



KROK 5 Spokojny wydech (1 minuta)

Oddychaj naturalnie; pozwól, by kilka wydechów było nieco dłuższych niż wdechy. Jeśli pojawi się zawroty lub dyskomfort – wróć do normalnego rytmu.



KROK 6 Wybierz spokojną czynność (1 minuta)

Wybierz jedną, mało stymulującą aktywność. Przykłady:
• przeczytaj kilka stron
• spokojna higiena wieczorna
• przygotuj ubranie na jutro
• krótka notatka wdzięczności
• posłuchaj spokojnego nagrania
• usiądź w ciszy



KROK 7 Odłóż ametyst (30 sekund)

Kamień odłóż w stałym, bezpiecznym miejscu. Nie kładź ciężkiego kryształu na łóżku, nad głową ani blisko krawędzi stołu.



ZDANIE INTENCJI

„Nie muszę kończyć wszystkiego, aby pozwolić sobie odpocząć.”

PRZYKŁAD PEŁNEGO ZASTOSOWANIA

- ☞ Niedokończonych zadanie: przygotowanie prezentacji.
- ☞ Notatka na jutro: zacznę od zebrania danych.
- ☞ Spokojna czynność na teraz: czytam kilka stron książki.
- ☞ Symbol (ametyst): odkładam do zamkniętej szuflady przy notesie.

WARIANT UPROSZCZONY – 2 MINUTY

- 1 Napisz pierwszy krok na jutro.
- 2 Odłóż telefon.
- 3 Dotknij ametystu i powiedz: „Na dzisiaj kończę.”

WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj małej kartki z napisem „DZIEŃ ZAKOŃCZONY” lub jednego przedmiotu używanego tylko w wieczornym rytuale.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Praktyka może wspierać wieczorną organizację, ale nie zastępuje oceny przewlekłych problemów ze snem. Jeśli trudności z zasypianiem utrzymują się długo, często wybudzasz się w nocy, odczuwasz senność w ciągu dnia, masz problemy z oddychaniem podczas snu lub znaczące pogorszenie funkcjonowania – skonsultuj się ze specjalistą.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy po wykonaniu praktyki czujesz, że obowiązki zostały na dziś odłożone?



TWOJE PODSUMOWANIE DZISIEJSZEJ PRAKTYKI

Dzisiaj zakończyłem:

To może poczekać:

Mój pierwszy krok jutro:

Moja spokojna czynność na teraz:



Łagodniejsze słowa do siebie



Kryształ-symbol: **Kwarc różowy.**



1. POTRZEBA

Zauważenie surowego tonu wewnętrznego i zastąpienie go zdaniem, które pozostaje uczciwe, ale nie poniża ani nie odbiera motywacji.



2. KONCEPCJA

Kwarc różowy pełni funkcję symbolicznego przypomnienia o życzliwości wobec siebie. Praktyka nie polega na udawaniu, że wszystko jest dobrze. Jej celem jest zamiana krytyki, która rani, na komunikat, który pomaga zobaczyć fakt i wybrać następny krok.



3. CZAS

5–7 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po popełnieniu błędu
- po trudnej rozmowie
- podczas porównywania się z innymi
- gdy pojawia się myśl „niczego nie potrafię”
- przed zapisaniem refleksji w dzienniku



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego kwarcu różowego albo innego gładkiego przedmiotu
- kartki lub notesu
- długopisu



6. PRZYGOTOWANIE

- Usiądź stabilnie.
- Połóż kwarc różowy obok kartki.
- Zapisz jedną sytuację, która uruchomiła surową myśl.
- Nie opisuj całego dnia. Skup się na jednym konkretnym wydarzeniu.



1

KROK 1 – ZAPISZ SUROWE ZDANIE

1 minuta

Zapisz dokładne słowa, które pojawiły się w Twojej głowie.

Przykłady:

- „Zawsze wszystko psuję.”
- „Jestem beznadziejny.”
- „Powinienem radzić sobie lepiej.”
- „Inni robią to szybciej ode mnie.”

2

KROK 2 – ODDZIEL FAKT OD OCENY

1 minuta

Podkreśl fragment opisujący fakt.

Przykład:

Ocena: „Zawsze wszystko psuję.”

Fakt: „Popelnilem błąd w jednym zadaniu.”

3

KROK 3 – DOTKNIJ KAMienia I ZRÓB PAUZĘ

30 sekund

Weź kwarc różowy do dłoni. Zauważ jego temperaturę, ciężar i powierzchnię.

Powiedz w myślach:

„Mogę być ze sobą uczciwy bez obrażania siebie.”

4

KROK 4 – NAPISZ ŁAGODNIEJSZĄ WERSJĘ

2 minuty

Użyj schematu: FAKT + ZROZUMIENIE + NASTĘPNY KROK

Przykład:

Fakt: „Popelnilem błąd w obliczeniu.”

Zrozumienie: „Byłem zmęczony i pracowałem w pośpiechu.”

Następny krok: „Sprawdź dane jeszcze raz i poproś o weryfikację.”

Pełne zdanie: „Popelnilem błąd, ale mogę go poprawić i następnym razem pracować wolniej.”

5

KROK 5 – PRZECZYTAJ NOWE ZDANIE

30 sekund

Przeczytaj je spokojnie. Nie musi brzmieć idealnie ani bardzo pozytywnie. Ma być: prawdziwe, konkretne, szanujące, pomocne.



6

KROK 6 – WYBIERZ JEDNO DZIAŁANIE

1 minuta

Zapisz mały krok:

- poprawię jedną rzecz
- przeproszę
- poproszę o pomoc
- zrobić przerwę
- sprawdzę instrukcję
- wrócę do zadania jutro



ZDANIE INTENCJI

„Mogę uczyć się bez poniżania siebie.”



WARIANT UPROSZCZONY – 90 sekund

Zauważ surową myśl. Dotknij kryształu. Powiedz: „To jest trudne, ale jeden błąd nie opisuje całej mnie ani całego mnie.” Wybierz jeden następny krok.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj małej kartki z napisem: „FAKT, NIE WYROK”



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Praktyka nie zastępuje psychoterapii ani profesjonalnego wsparcia w przypadku nasilonej samokrytyki, poczucia bezwartościowości, depresyjnego nastroju lub myśli o zrobieniu sobie krzywdy. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia należy natychmiast skorzystać z pilnej pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moje nowe zdanie pomaga mi zobaczyć sytuację i wykonać kolejny krok?



SUROWA MYŚL:

.....

.....

.....



FAKT:

.....

.....

.....



ŁAGODNIEJSZA WERSJA:

.....

.....

.....



NASTĘPNY KROK:

.....

.....

.....



Stabilny początek poranka



Kryształ-symbol: **Jaspis czerwony.**



1. POTRZEBA

Rozpoczęcie dnia bez natychmiastowego pośpiechu, nadmiaru bodźców i chaotycznego przechodzenia między zadaniami.



2. KONCEPCJA

Jaspis czerwony pełni funkcję symbolu stabilności i działania krok po kroku. Praktyka ma pomóc użytkownikowi wrócić do podstaw: ciała, wody, światła dziennego i jednego realnego planu.



3. CZAS

5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- bezpośrednio po wstaniu
- przed sprawdzeniem wiadomości
- przed rozpoczęciem pracy zdalnej
- po poranku rozpoczętym w pośpiechu



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego jaspisu czerwonego
- szklanki wody
- kartki albo planera
- dostępu do naturalnego światła, jeżeli jest dostępne



6. PRZYGOTOWANIE

- Wczorajem połóż jaspis w stabilnym miejscu obok szklanki albo notesu.
- Nie kładź go na krawędzi stolika ani w miejscu, gdzie może spaść.



CIAŁO



ŚWIATŁO



PLAN



PIERWSZY KROK

1

KROK 1 — POSTAW STOPY NA PODŁOŻE

30 sekund

Usiądź albo stań stabilnie. Zauważ kontakt stóp z podłożem. Nie próbuj niczego interpretować. Sprawdź jedynie ciężar ciała i równowagę.

2

KROK 2 — NAPÓJ SIĘ WODY

1 minuta

Wypij spokojnie niewielką ilość wody, jeżeli nie masz zaleceń ograniczających płyny. Nie pij w pośpiechu.

3

KROK 3 — WEŹ KAMIEŃ DO DŁONI

30 sekund

Zauważ jego ciężar. Powiedz: „Nie muszę rozpoczynać całego dnia naraz.”

4

KROK 4 — WPUŚĆ ŚWIATŁO

1 minuta

Odsłoń okno albo podejź do jasnego miejsca. Nie patrz bezpośrednio w słońce. Zauważ różnicę między ciemnością a światłem poranka.

5

KROK 5 — WYBIERZ TRZY PODSTAWY

1 minuta

Zapisz: Jedną rzecz dla ciała. Jedną rzecz konieczną. Jedną rzecz, którą można odłożyć.

Przykład:

Dla ciała: Zjeść śniadanie.

Konieczne: Wysłać dokument do 11:00.

Może poczekać: Porządkowanie zdjęć.

6

KROK 6 — ROZPOCZNIJ OD PODSTAWY

1 minuta

Wykonaj pierwszą prostą czynność, zanim otworzysz media społecznościowe albo przejdiesz do dodatkowych zadań.



ZDANIE INTENCJI

„Zaczynam od tego, co stabilne i możliwe.”



WARIANT UPROSZCZONY — 2 minuty

Oprzyj stopy o podłogę. Wypij kilka łyków wody. Dotknij jaspisu. Zapisz jedno najważniejsze zadanie.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj cięższego, gładkiego przedmiotu, na przykład drewnianego krążka albo małego kamienia.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Silne albo przewlekłe zmęczenie, częste zawroty głowy, omdlenia, wyraźne osłabienie lub inne utrzymujące się objawy wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy mój poranek ma teraz jeden spokojny kierunek?



JEDNA RZECZ DLA CIAŁA:

.....

.....



JEDNA RZECZ KONIECZNA:

.....

.....



JEDNA RZECZ, KTÓRA MOŻE POCZekać:

.....

.....



Pierwsze pięć minut działania



Kryształ-symbol: **Cytryn**.



1. POTRZEBA

Rozpoczęcie zadania, które jest odkładane z powodu przytłoczenia, niepewności, niskiej motywacji albo oczekiwania na idealny moment.



2. KONCEPCJA

Cytryn pełni funkcję symbolu rozpoczęcia. Praktyka nie wymaga zakończenia całego zadania. Jej celem jest wykonanie pierwszych pięciu minut bez negocjowania z samym sobą.



3. CZAS

7 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- przed trudnym zadaniem
- po długim odkładaniu
- po przerwie
- kiedy wiadomo, co należy zrobić, ale trudno rozpocząć



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego cytrynu albo złotego przedmiotu
- minutnika
- materiałów potrzebnych do zadania
- kartki



6. PRZYGOTOWANIE

- Usuń z biurka przedmioty niezwiązane z zadaniem.
- Przygotuj potrzebny dokument, narzędzie albo materiał.
- Połóż cytryn po lewej stronie miejsca pracy.
- Ustaw minutnik na pięć minut, ale jeszcze go nie uruchamiaj.



NAZWIJ



ZMNIJSZ



ROZPOCZNIJ



NIE GOTOWOŚĆ



PIERWSZY RUCH

1

KROK 1 – NAZWIJ ZADANIE BEZ UOGÓLNIANIA

1 minuta

Pierwszy krok powinien być możliwy do wykonania w mniej niż pięć minut. Przykłady: otworzyć plik; przeczytać jedną stronę; przygotować narzędzia; napisać roboczy tytuł; zadzwonić i zapytać o termin; uporządkować pięć elementów.

3

KROK 3 – DOTKNIJ CYTRYNU

30 sekund

Powiedz:
„Nie muszę czuć pełnej gotowości. Muszę tylko rozpocząć.”



4

KROK 4 – URUCHOM MINUTNIK

5 minut

Pracuj wyłącznie nad pierwszym krokiem. Nie poprawiaj wszystkiego. Nie planuj kolejnych godzin. Nie zmieniaj zadania.



5

KROK 5 – ZDECYDUJ ŚWIADOMIE

Po upływie pięciu minut wybierz:

- kontynuuję przez kolejne pięć minut
- zapisuję miejsce zatrzymania i robię przerwę
- zadanie wymaga pomocy albo dodatkowej informacji



ZDANIE INTENCJI

„Ruch zaczyna się
od pierwszych pięciu minut.”



WARIANT UPROSZCZONY – 1 minuta

Dotknij cytrynu.
Otwórz materiał.
Wykonaj najmniejszą czynność.



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

ZACZNIJ

Użyj złotej kartki
z napisem:
„ZACZNIJ”



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Długotrwała utrata energii, brak zdolności do wykonywania codziennych czynności, wyraźne obniżenie nastroju lub poważne trudności z koncentracją mogą wymagać profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy zadanie wydaje się mniej przytłaczające po wykonaniu pierwszego kroku?



ZADANIE:



PIERWSZY KROK:



PO PIĘCIU MINUTACH:

kontynuuję / robię przerwę / potrzebuję informacji



Pauza przed odpowiedzią



Kryształ-symbol: Sodalit.



1. POTRZEBA

Zmniejszenie impulsywnego odpowiadania podczas napiętej rozmowy, pisanie wiadomości albo reagowania pod wpływem silnych emocji.



2. KONCEPCJA

Sodalit pełni funkcję symbolu przemyślanej komunikacji. Praktyka pomaga oddzielić pierwszą reakcję od odpowiedzi, którą użytkownik rzeczywiście chce przekazać.



3. CZAS

3–6 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- przed wysłaniem trudnej wiadomości
- po otrzymaniu krytycznego komentarza
- przed rozmową wymagającą jasności
- gdy pojawia się potrzeba natychmiastowej obrony



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego sodalitu albo niebieskiego przedmiotu
- kartki lub pola roboczego, którego nie można przypadkowo wysłać
- minutnika



6. PRZYGOTOWANIE

- Jeżeli piszesz wiadomość, nie wpisuj jej od razu w aktywnym oknie czatu.
- Najpierw użyj notatnika albo wersji roboczej.



REAKCJA



PAUZA



CEL



ODPOWIEDŹ

1

KROK 1 – 10 sekund
NIE WYSYŁAJ JESZCZE

Położ sodalit na telefonie albo obok klawiatury. Nie naciskaj przycisku wysyłania.

2

KROK 2 – 30 sekund
NAZWIJ PIERWSZĄ REAKCJĘ

Dokończ zdanie: „Moja pierwsza reakcja to...”
Przykłady: złość; obrona; wstyd; potrzeba wyjaśnienia; strach; chęć wycofania się.

3

KROK 3 – 1 minuta
SPRAWDŹ CEL ODPOWIEDZI

Zapytaj: Co chcę osiągnąć?
Co druga osoba musi wiedzieć?
Czego nie chcę napisać pod wpływem impulsu? Czy odpowiedź jest potrzebna teraz?

4

KROK 4 – 2 minuty
NAPISZ WERSJĘ ROBOCZĄ

Użyj schematu: FAKT → WPLYW → POTRZEBA LUB PROŚBA.
Przykład:
Fakt: „Termin został zmieniony po raz drugi.”
Wpływ: „Trudno mi przez to zaplanować pracę.”
Prośba: „Potrzebuję potwierdzonego terminu do jutra do 12:00.”

5

KROK 5 – 1 minuta
USUŃ ATAŁ I NADMIAR

Usuń obraźliwe określenia, uogólnienia „zawsze” i „nigdy”, diagnozowanie intencji drugiej osoby, groźby, których nie zamierzasz realizować, niepotrzebne wyjaśnienia.

6

KROK 6 – 30 sekund
ZDECYDUJ O CZASIE

Wybierz: wysyłam teraz; wracam za dziesięć minut; odpowiem jutro; potrzebuję rozmowy zamiast wiadomości; sytuacja wymaga wsparcia specjalisty lub przełożonego.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę odpowiadać jasno bez odpowiadania natychmiast.”



WARIANT UPROSZCZONY – 30 sekund

Dotknij sodalitu. Przeczytaj wiadomość jeszcze raz.
Zadaj pytanie: „Jaki jest mój cel?”
Nie wysyłaj, jeżeli odpowiedź nie jest jasna.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj niebieskiej naklejki obok przycisku wysyłania.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

W sytuacji przemocy, groźb, nękania albo zagrożenia bezpieczeństwa nie ograniczaj się do rytuału komunikacyjnego. Zadbaj o realne wsparcie i odpowiednie procedury bezpieczeństwa.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moja odpowiedź przekazuje cel bez niepotrzebnego ataku?



Fakt:

.....

.....

.....



Wpływ:

.....

.....

.....



Moja prośba lub granica:

.....

.....

.....



Wybrany czas odpowiedzi:

.....

.....

.....



Jasna osobista granica



Kryształ-symbol: Czarny turmalin.



1. POTRZEBA

Przygotowanie prostego, spokojnego komunikatu określającego, na co użytkownik się zgadza, czego nie może przyjąć albo czego potrzebuje.



2. KONCEPCJA

Czarny turmalin pełni funkcję symbolu granicy. Praktyka nie tworzy niewidzialnej ochrony. Ma pomóc użytkownikowi nazwać ograniczenie i zakomunikować je w realnym świecie.



3. CZAS

7–10 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- przed trudną rozmową
- po zauważeniu przeciążenia
- gdy ktoś regularnie przekracza ustalenia
- przed przyjęciem dodatkowego zobowiązania
- po automatycznym powiedzeniu „tak”



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego stabilnego czarnego turmalinu albo ciemnego kamienia
- kartki
- długopisu



6. PRZYGOTOWANIE

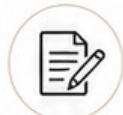
- Wybierz jedną konkretną sytuację.
- Nie próbuj ustalić wszystkich granic jednocześnie.



7. KROK 7 – ZAPLANUJ DZIAŁANIE

1 minuta

Granica może wymagać zakończenia rozmowy, nieodbierania telefonu w określonych godzinach, odmowy dodatkowego zadania, zmiany hasła, opuszczenia miejsca, poproszenia o wsparcie, zastosowania procedur formalnych.



FAKT



GRANICA



DZIAŁANIE



ZDANIE INTENCJI

„Moja granica jest jasna, spokojna i wsparta działaniem.”



WARIANT UPROSZCZONY –

2 minuty

1. Zapisz, czego nie możesz przyjąć.
2. Zapisz, co możesz zaproponować.
3. Powiedz komunikat jednym zdaniem.



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Narysuj grubszą linię na kartce i zapisz nad nią:
„MOJA GRANICA”



WAŻNE OSTRZEŻENIE

W sytuacji przemocy lub realnego zagrożenia bezpośrednia konfrontacja nie zawsze jest bezpieczna. Priorytetem jest plan bezpieczeństwa, wsparcie zaufanej osoby oraz kontakt z odpowiednimi służbami lub specjalistami.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moja granica mówi jasno, co zrobię albo czego nie przyjmę?



FAKT:



WPLYW:



MOJA GRANICA:



MOJE DZIAŁANIE:



Przerwa od ekranu



Kryształ-symbol: **Fluoryt**.



1. POTRZEBA

Przerwanie automatycznego przewijania, wielozadaniowości i przeciążenia bodźcami związanymi z długim korzystaniem z telefonu albo komputera.



2. KONCEPCJA

Fluoryt pełni funkcję kolorowego sygnału zatrzymania. Praktyka nie leczy problemów ze wzrokiem ani bólu. Ma pomóc użytkownikowi realnie odsunąć się od ekranu i wykonać krótką przerwę.



3. CZAS

5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po zakończeniu bloku pracy
- po długim przewijaniu treści
- przed posiłkiem
- po zauważeniu napięcia szczęki lub barków
- przed snem



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego fluorytu albo kolorowego przedmiotu
- miejsca oddalonego od ekranu
- opcjonalnie szklanki wody



6. PRZYGOTOWANIE

- Połóż fluoryt w widocznym miejscu obok ekranu.
- Ustal prostą zasadę: „Kiedy zauważę kamień, sprawdzę, czy potrzebuję przerwy.”



odłóż



spójrz dalej



porusz się



wróć świadomie



1 KROK 1 — ZATRZYMAJ EKRAN

20 sekund

Zapisz miejsce pracy albo zamknij niepotrzebną aplikację. Odłóż telefon ekranem do dołu.



3 KROK 3 — SKIERUJ WZROK DALEJ 1 minuta

Spójrz na bezpieczny, odleglejszy punkt w pomieszczeniu albo za oknem. Nie patrz bezpośrednio w słońce. Pozwól oczom odpocząć od patrzenia z bliska.



4 KROK 4 — PORUSZ CIAŁEM

1 minuta

Wykonaj delikatne ruchy: opuść i unieś barki; rozluźnij dłonie; wyprostuj plecy w komfortowym zakresie; zrób kilka spokojnych kroków. Nie wykonuj ruchów powodujących ból.



5 KROK 5 — SPRAWDŹ POTRZEBĘ

1 minuta

Zapytaj: Czy potrzebuję wody? Czy jestem głodny? Czy muszę skorzystać z toalety? Czy nadal wykonuję zamierzone zadanie? Czy korzystam z ekranu automatycznie?



6 KROK 6 — WYBIER ŚWIADOMY POWRÓT 1 minuta

Po przerwie zdecyduj: wracam do jednego zadania; kończę korzystanie z urządzenia; ustawiam następny blok pracy; wybieram aktywność bez ekranu.



ZDANIE INTENCJI

„Ekran jest narzędziem, nie automatycznym miejscem powrotu.”



WARIANT UPROSZCZONY — 60 SEKUND

Odłóż telefon.
Spójrz dalej.
Rozluźnij barki.
Zdecyduj, po co wracasz do ekranu.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Umieść małą naklejkę na ramie monitora z napisem: „PRZERWA”



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Ból oka, nagle pogorszenie widzenia, błyski, zasłona w polu widzenia, uraz oka albo inne niepokojące objawy wymagają profesjonalnej oceny. Praktyka nie zastępuje badania wzroku.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wracam do urządzenia z konkretnym celem?



CZAS PRZED EKRANEM:



MOJA POTRZEBA:



CEL PO POWROCIE:

Powrót do ciała



Kryształ-symbol: Hematyt.



1. POTRZEBA

Skierowanie uwagi z natłoku myśli na konkretne, neutralne odczucia fizyczne w chwili obecnej.



2. KONCEPCJA

Hematyt pełni funkcję cięższej kotwicy sensorycznej. Praktyka opiera się na zauważaniu temperatury, ciężaru, kontaktu stóp z podłożem i otoczenia. Nie interpretuje objawów i nie zastępuje pomocy w kryzysie.



3. CZAS

3–5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- podczas natłoku myśli
- przed ważnym zadaniem
- po intensywnej rozmowie
- kiedy trudno skupić się na otoczeniu
- jako krótka praktyka obecności



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego gładkiego hematytu
- stabilnego miejsca do siedzenia
- otwartej, bezpiecznej przestrzeni wokół siebie



1 KROK 1 — ZAUWAŻ PIĘĆ RZECZY

1 minuta

Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz.

Przykład:

biała ściana; okno;
drewniane krzesło;
niebieski notes; roślina.



2 KROK 2 — ZAUWAŻ CZTERY PUNKTY KONTAKTU

1 minuta

Zauważ cztery miejsca, w których ciało dotyka powierzchni.

Przykłady:

stopy i podłoga;
plecy i oparcie;
uda i krzesło;
dłoni i kamień.



3 KROK 3 — ZAUWAŻ TRZY CECHY KAMIENIA

30 sekund

Nazwij temperaturę, ciężar, fakturę.



4 KROK 4 — ZAUWAŻ DWA DŹWIĘKI

30 sekund

Nie oceniał ich. Po prostu nazwij dwa dźwięki obecne w otoczeniu.



5 KROK 5 — WYBIER JEDNĄ CZYNNOŚĆ

1 minuta

Zapytaj: „Co jest teraz najbardziej podstawowym, bezpiecznym krokiem?”

Przykłady:

usiąść wygodniej; napić się wody;
otworzyć okno; zrobić krótką przerwę;
zadzwonić do zaufanej osoby; poprosić o profesjonalną pomoc.



ZDANIE INTENCJI

„Wracam do tego, co mogę zauważyć tutaj i teraz.”



WARIANT UPROSZCZONY — 30 sekund

Poczuj stopy na podłodze. Dotknij hematytu. Nazwij jedną rzecz, którą widzisz. Wybierz jeden bezpieczny krok.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj chłodnej metalowej łyżeczki, drewnianego przedmiotu albo fragmentu materiału o wyraźnej fakturze.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeżeli praktyka zwiększa lęk, dezorientację albo dyskomfort, należy ją przerwać. W przypadku silnego kryzysu psychicznego, utraty poczucia bezpieczeństwa, myśli samobójczych lub bezpośredniego zagrożenia należy natychmiast skorzystać z profesjonalnej lub pilnej pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy potrafię teraz wskazać jeden konkretny element otoczenia i jeden następny krok?



Widzę:



Czuję kontakt z:



Słyszę:



Mój następny krok:

Porządkowanie emocjonalnego chaosu



Kryształ-symbol: Lepidolit.



1. POTRZEBA

Rozdzielenie wielu jednoczesnych uczuć, myśli i potrzeb na prostsze elementy, które można nazwać i uporządkować.



2. KONCEPCJA

Lepidolit pełni funkcję symbolu zatrzymania i porządkowania. Praktyka nie ma usuwać emocji. Ma pomóc użytkownikowi zobaczyć, co czuje, czego potrzebuje i na co ma wpływ.



3. CZAS

10 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po trudnym wydarzeniu
- po konflikcie
- gdy trudno nazwać własne uczucia
- podczas przeciążenia wieloma problemami
- przed rozmową ze specjalistą



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego lepidolitu albo fioletowego przedmiotu
- kartki podzielonej na cztery pola
- długopisu



6. PRZYGOTOWANIE

Podziel kartkę na cztery części:
Co się wydarzyło?
Co czuję?
Czego potrzebuję?
Na co mam wpływ?

1

KROK 2 –
ZAPISZ FAKTY
(2 minuty)



W pierwszym polu zapisz to, co można było zaobserwować.
Przykład: „Spotkanie zostało przełożone bez wcześniejszej informacji.”
Nie zapisuj jeszcze interpretacji: „Nikt mnie nie szanuje.”

3

KROK 2 –
DOTKNIJ KAMIENTA
(30 sekund)



Powiedz:
„Mogę czuć kilka rzeczy jednocześnie.”

4

KROK 3 –
NAZWIJ
POTRZEBY
(2 minuty)



możliwe potrzeby: jasność;
odpoczynek; informację;
granica; wsparcie;
bezpieczeństwo; czas;
rozmowa; przestrzeń.

5

KROK 5 –
ODDZIEL WPŁYW
OD BRAKU WPŁYWU
(2 minuty)



Napisz dwie krótkie listy.
MAM WPŁYW NA: własną
odpowiedź; prośbę; granicę;
decyzję o odpoczynku;
kontakt ze specjalistą.
NIE MAM PEŁNEGO
WPŁYWU NA: reakcję
drugiej osoby; przeszłość;
wszystkie okoliczności;
natychmiastowe rozwiązanie.

6

KROK 6 –
WYBIERZ JEDEN KROK
(1 minuta 30 sekund)



Wybierz działanie odpowiadające potrzebie.
Przykłady: poprosić o informację; zapisać pytania; zrobić przerwę; ustalić granicę; zadzwonić do bliskiej osoby; umówić konsultację.



ZDANIE INTENCJI

„Nie muszę rozwiązać wszystkich emocji. Mogę nazwać jedną potrzebę i jeden krok.”



WARIANT UPROSZCZONY — 3 minuty

- 1 Co się wydarzyło?
- 2 Co czuję?
- 3 Czego teraz potrzebuję?



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj czterech kolorowych pól na kartce.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Silne, długotrwałe albo przytłaczające emocje, które utrudniają funkcjonowanie lub wiążą się z ryzykiem zrobienia sobie krzywdy, wymagają profesjonalnego wsparcia.



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI
Czy potrafię oddzielić fakt, emocję, potrzebę i działanie?



FAKT:



EMOCJE:



POTRZEBA:



DZIAŁANIE:



Chwila wdzięczności bez przymusu



Kryształ-symbol: Zielony awenturin.



1. POTRZEBA

Zauważenie jednego wspierającego, przyjemnego albo neutralnie dobrego elementu dnia bez zaprzeczania trudnym doświadczeniom.



2. KONCEPCJA

Zielony awenturin pełni funkcję symbolu zauważania tego, co wspierające. Praktyka nie wymaga wdzięczności za cierpienie ani udawania pozytywnego nastroju.



3. CZAS

4–6 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- na zakończenie dnia
- po trudnym wydarzeniu
- podczas zapisywania dziennika
- przed snem
- po zakończeniu ważnego zadania



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego zielonego awenturynu
- kartki lub notesu
- długopisu



6. PRZYGOTOWANIE

- Połóż kamień obok kartki.
- Dokończ zdanie: „Nie muszę oceniać całego dnia. Zauważę jeden szczegół.”

1

KROK 1 — 1 minuta NAZWIJ TRUDNOŚĆ

Zapisz jedno zdanie o tym, co było trudne.
Przykład:
„Dzisiejsza rozmowa była dla mnie męcząca.”

Nie pomijaj trudności tylko po to, aby szybko przejść do pozytywnego punktu.

2

KROK 2 — 30 sekund DOTKNIJ KAMIENIA

Zauważ jego kolor i fakturę.
Powiedz:
„Trudność i coś wspierającego mogą istnieć w tym samym dniu.”

3

KROK 3 — 2 minuty ZNAJDŹ JEDEN KONKRET

Wybierz jedną kategorię: osoba; miejsce; drobna czynność; chwila odpoczynku; jedzenie albo napój; pomoc; własny wysiłek; coś neutralnie przyjemnego.
Przykład:
„Doceniam, że koleżanka zapytała, czy potrzebuję pomocy.”

4

KROK 4 — 1 minuta NAZWIJ ZNACZENIE

Dokończ zdanie: „To było dla mnie ważne, ponieważ...”
Przykład:
„Przypomniało mi, że nie muszę wszystkiego robić sam.”

5

KROK 5 — 1 minuta WYBIERZ MAŁE PODTRZYMANIE

Zastanów się: „Jak mogę jutro stworzyć podobny mały moment?”
Przykłady: napisać do bliskiej osoby; zrobić przerwę bez telefonu; podziękować; przygotować spokojne śniadanie; zauważyć własny wysiłek.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zauważyć coś dobrego bez unieważniania tego, co trudne.”



WARIANT UPROSZCZONY — 1 minuta

Dotknij kamienia.
Dokończ: „Dzisiaj wspierające było...”
Zapisz jedno zdanie.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj zielonej kropki albo małego symbolu liścia w notesie.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Praktyka wdzięczności nie powinna być używana do wywierania presji, aby osoba ignorowała przemoc, stratę, ból, depresję albo realne problemy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy zauważyłem coś wspierającego bez zaprzeczania trudności?



Dzisiaj trudne było:



Wspierające było:



To miało znaczenie, ponieważ:



Uwolnienie napięcia z dłoni



Kryształ-symbol: Gładki kamień rzeczny albo obsydian śnieżny.



1. POTRZEBA

Zauważenie i delikatne zmniejszenie napięcia powstającego podczas zaciskania dłoni, pisania, korzystania z telefonu albo długiej pracy przy komputerze.



2. KONCEPCJA

Gładki kamień pełni funkcję przedmiotu sensorycznego. Praktyka opiera się na łagodnym rozluźnianiu dłoni i przedramion. Nie jest masażem leczniczym i nie powinna powodować bólu.



3. CZAS

4–5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po pracy przy komputerze
- po długim trzymaniu telefonu
- po pisaniu ręcznym
- po zauważeniu zaciskania pięści
- podczas krótkiej przerwy



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego gładkiego, lekkiego kamienia bez ostrych krawędzi
- stabilnego miejsca do siedzenia
- opcjonalnie miękkiego ręcznika



6. PRZYGOTOWANIE

- Zdejmij pierścionki lub biżuterię, jeżeli ograniczają komfort.
- Oprzyj przedramiona na stole albo udach.

DŁOŃ NAPIĘTA



DŁOŃ ROZLUŻNIONA



ZAUWAŻ



OTWÓRZ



PRZENIEŚ



ODŁÓŻ

1

KROK 1 – SPRAWDŹ NAPIĘCIE 30 sekund

Zauważ: czy zaciskasz palce; czy kciuk jest napięty; czy nadgarstek jest zgięty; czy barki są uniesione.

2

KROK 2 – POŁÓŻ KAMIEŃ NA DŁONI 30 sekund

Nie ściskaj go. Pozwól, aby dłoń podtrzymała kamień minimalnym wysiłkiem.

3

KROK 3 – OTWÓRZ I ZAMKNIJ DŁOŃ 1 minuta

Powoli otwórz dłoń. Następnie lekko zegnij palce. Nie zaciskaj pięści z pełną siłą. Powtórz pięć razy w komfortowym zakresie.

4

KROK 4 – PRZENIEŚ KAMIEŃ 1 minuta

Przenieś go spokojnie z jednej dłoni do drugiej. Zauważ ciężar, temperaturę, powierzchnię, różnicę między dłońmi.

5

KROK 5 – ROZLUŻNIJ KCIUK 30 sekund

Odsuń delikatnie kciuk od środka dłoni. Nie ciągnij i nie wykonuj ruchu powodującego ból.

6

KROK 6 – OPUŚĆ BARKI 30 sekund

Pozwól dłoniom spocząć. Rozluźnij szczękę i barki.

7

KROK 7 – WYBIERZ ZMIANĘ W PRACY 1 minuta

Zdecyduj o jednej korekcie: luźniejszy chwyt telefonu; krótsze bloki pisania; częstsze przerwy; podparcie przedramion; zmiana ustawienia klawiatury; ograniczenie niepotrzebnego przewijania.



ZDANIE INTENCJI

„Nie muszę trzymać napięcia w dłoniach.”



WARIANT UPROSZCZONY – 60 sekund

Położ kamień na otwartej dłoni. Otwórz i rozluźnij palce. Opuść barki. Odlóż telefon na minutę.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj lekkiej drewnianej kulki albo zwiniętej miękkiej tkaniny.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Przerwij ćwiczenie w przypadku bólu, drętwienia, mrowienia, osłabienia chwytu albo nasilenia objawów. Utrzymujące się lub nawracające dolegliwości dłoni, nadgarstków albo przedramion wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy potrafię trzymać przedmiot bez niepotrzebnego zaciskania dłoni?



Napięcie przed praktyką: ____ / 10



Napięcie po praktyce: ____ / 10



Jedna zmiana podczas pracy: ____

Intencja na ważne spotkanie



Kryształ-symbol: Amazonit.

1. POTRZEBA

Uporządkowanie myśli przed rozmową, spotkaniem, prezentacją albo sytuacją, w której użytkownik chce mówić jasno, spokojnie i zgodnie z własnym celem.

2. KONCEPCJA

Amazonit pełni funkcję symbolicznego przypomnienia o spokojnej, konkretnej komunikacji. Praktyka nie gwarantuje powodzenia spotkania i nie wpływa na zachowanie innych osób. Pomaga przygotować cel, najważniejszą wiadomość oraz granicę, której użytkownik chce pilnować.

3. CZAS

7 minut.

4. NAJLEPSZA PORA

- przed rozmową zawodową
- przed prezentacją
- przed spotkaniem z lekarzem albo specjalistą
- przed rozmową dotyczącą granic
- przed zadaniem ważnego pytania
- przed przekazaniem trudnej informacji

5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego amazonitu albo jasnoniebieskiego przedmiotu
- kartki lub notesu
- długopisu
- informacji potrzebnych podczas spotkania

6. PRZYGOTOWANIE

Sprawdź godzinę i miejsce spotkania. Przygotuj dokumenty, pytania albo notatki. Połóż amazonit na górze kartki. Podziel kartkę na trzy pola: mój cel; najważniejsza wiadomość; moja granica lub prośba.



1 KROK 1 – NAZWIJ CEL 1 minuta

Dokończ zdanie „Po tym spotkaniu chcę mieć...”.

Przykłady:

- jasną decyzję
- odpowiedź na konkretne pytanie
- ustalony termin
- przekazaną informację
- omówione możliwości
- potwierdzony następny krok

2 KROK 2 – WYBIERZ JEDNĄ NAJWAŻNIEJSZĄ WIADOMOŚĆ 1 minuta

„Gdybym mógł przekazać tylko jedno zdanie, co powinno się w nim znaleźć?”.

3 KROK 3 – DOTKNIJ KAMIENIA 30 sekund

„Mogę mówić spokojnie i konkretnie.”.

4 KROK 4 – PRZYGOTUJ TRZY PUNKTY 2 minuty

- Co już zostało wykonane
- Czego brakuje
- Jakiej decyzji potrzebuję

5 KROK 5 – NAZWIJ GRANICĘ LUB PROŚBĘ 1 minuta

Przykłady:

- Potrzebuję potwierdzenia na piśmie.
- Nie mogę podjąć decyzji bez tych danych.
- Potrzebuję czasu do jutra.
- Chcę dokończyć wypowiedź, zanim przejdziemy dalej.
- Nie zgadzam się na zmianę bez wcześniejszego ustalenia.

6 KROK 6 – PRZYGOTUJ ZDANIE POWROTU 1 minuta

Przykłady:

- Wróćmy proszę do głównego pytania.
- Najważniejsze jest dla mnie ustalenie terminu.
- Chciałbym dokończyć pierwszy punkt.
- Zanim przejdziemy dalej, potrzebuję odpowiedzi na to pytanie.

7 KROK 7 – ODŁÓŻ KAMIEŃ PRZY NOTATKACH 30 sekund

Połóż amazonit przy kartce albo w miejscu notatek przed wejściem na spotkanie.

ZDANIE INTENCJI

„Mówię jasno, słucham uważnie i wracam do celu.”

PRZYKŁAD PEŁNEGO ZASTOSOWANIA

Cel: Ustalić datę zakończenia projektu.
Najważniejsza wiadomość: Obecny harmonogram nie uwzględnia dwóch dodatkowych zadań.
Prośba: Potrzebuję zaktualizowanego terminu.
Zdanie powrotu: „Wróćmy do daty, którą możemy realnie potwierdzić.”.

WARIANT UPROSZCZONY – 2 minuty

Zapisz cel. Zapisz jedno najważniejsze zdanie. Dotknij kamienia i wykonaj spokojny wydech. Wejź na spotkanie z kartką.

WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj niebieskiego długopisu albo kartki z napisem: „CEL”.

WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeżeli spotkanie dotyczy zdrowia, prawa, finansów, bezpieczeństwa albo innych ważnych decyzji, przygotowanie rytualne nie zastępuje dokumentów, profesjonalnej porady ani zadawania szczegółowych pytań.

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy potrafię wyrazić cel spotkania jednym zdaniem?”.

Mój cel:

Najważniejsza wiadomość:

Moja prośba lub granica:

Zdanie powrotu:

Świadome zakończenie pracy



Kryształ-symbol: Kwarc dymny.



1. POTRZEBA

Oddzielenie czasu pracy od odpoczynku, uporządkowanie niedokończonych zadań i ograniczenie wieczornego wracania myślami do obowiązków.



2. KONCEPCJA

Kwarc dymny pełni funkcję symbolu zamknięcia aktywnej części dnia. Nie usuwa zmęczenia ani stresu. Ma przypominać o wykonaniu realnej procedury kończącej pracę.



3. CZAS

8 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po zakończeniu pracy zawodowej
- po nauce
- po pracy wykonywanej w domu
- przed przejściem do obowiązków rodzinnych
- po intensywnym projekcie



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego stabilnego kwarcu dymnego albo ciemnego przedmiotu
- planera lub notesu
- długopisu
- miejsca do odłożenia materiałów roboczych



6. PRZYGOTOWANIE

Ustal stałe miejsce dla kryształu. Podczas pracy kamień może znajdować się po jednej stronie biurka. Po zakończeniu zostanie przełożony w inne miejsce jako znak zamknięcia dnia.



ZAPISZ → ZAMKNIJ → PRZENIEŚ → ODEJDŹ

1

**KROK 1 —
ZATRZYMAJ
NOWE ZADANIA**
30 sekund

Zatrzymaj rozpoczęcie nowych zadań. Pozostań przy tym, co masz w danej chwili.

2

**KROK 2 —
ZAPISZ STAN PRACY**
2 minuty

Zapisz w notesie:
„Dzisiaj zakończyłem...”
„W trakcie pozostaje...”
„Jutro rozpocznę od...”

3

**KROK 3 —
WYBIERZ PIERWSZY
KROK NA JUTRO**
1 minuta

Wybierz jeden konkretny, mały krok, od którego rozpoczniesz jutro.

4

**KROK 4 —
UPORZĄDKUJ
POWIERZCHNIĘ**
2 minuty

Zrób porządek z: kubki, luźne kartki, niepotrzebne przedmioty, otwarte opakowania, materiały niezwiązane z pierwszym zadaniem jutra.

5

**KROK 5 —
ZAMKNIJ NARZĘDZIA**
1 minuta

- zapisz dokumenty
- zamknij programy
- wyłącz służbowe powiadomienia
- odłóż materiały
- ustaw potrzebne przypomnienie

6

**KROK 6 —
PRZENIEŚ KAMIEŃ**
30 sekund

„Praca na dzisiaj została zakończona.”

7

**KROK 7 —
WYKONAJ CZYNNOŚĆ
PRZEJŚCIA**
1 minuta

- umyj ręce
- zmień ubranie
- przejdź do innego pomieszczenia
- wyjdź na krótki spacer
- przygotuj wodę
- wykonaj kilka spokojnych kroków



ZDANIE INTENCJI

„Zapisuję to, co niedokończone, i pozwalam pracy pozostać w swoim miejscu.”



**WARIANT UPROSZCZONY —
3 minuty**

Zapisz pierwszy krok na jutro.
Zamknij dokumenty.
Przenieś kamień.
Odejdź od biurka.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj małego pudełka, do którego po pracy wkładasz służbowy długopis albo identyfikator.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeżeli obowiązki regularnie uniemożliwiają odpoczynek, powodują skrajne przeciążenie albo przekraczają bezpieczne granice, sam rytuał nie rozwiąże problemu organizacyjnego. Potrzebne może być omówienie zakresu pracy, warunków albo profesjonalne wsparcie.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy wiem, gdzie zatrzymałem pracę i od czego rozpocznę jutro?”



Dzisiaj zakończyłem:



W trakcie pozostaje:



Jutro zacznę od:



Moja czynność przejścia:

Mały rytuał odwagi



Kryształ-symbol: Tygrysie oko.



1. POTRZEBA

Przygotowanie do wykonania potrzebnej czynności mimo niepewności, stresu albo obawy przed oceną.



2. KONCEPCJA

Tygrysie oko pełni funkcję symbolu odwagi rozumianej jako działanie pomimo dyskomfortu. Praktyka nie ma usuwać strachu. Ma pomóc odróżnić realne zagrożenie od zwykłego napięcia związanego z wykonaniem trudnego kroku.



3. CZAS

6–8 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- przed telefonem, który jest odkładany
- przed zadaniem pytania
- przed pokazaniem swojej pracy
- przed wejściem w nową sytuację
- przed poproszeniem o pomoc
- przed rozpoczęciem rozmowy



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego tygrysiego oka albo brązowo-złotego przedmiotu
- kartki
- długopisu
- informacji potrzebnych do wykonania działania



6. PRZYGOTOWANIE

Zapisz jedną czynność, której unikasz. Nie wybieraj sytuacji, która jest realnie niebezpieczna. Praktyka dotyczy działań potrzebnych i możliwych do wykonania w bezpieczny sposób.



1

KROK 1 — NAZWIJ DZIAŁANIE 30 sekund

„Potrzebuję...”

Przykłady:

- uszczerbić i zapytać o termin
- wysłać gotową wersję
- powiedzieć, że czegoś nie rozumiem
- poprosić o wsparcie
- zgłosić problem
- rozpocząć pierwszą próbę

2

KROK 2 — NAZWIJ OBAWĘ 1 minuta

„Obawiam się, że...”

Przykłady:

- usłyszę odmowę
- popełnię błąd
- ktoś mnie oceni
- nie będę znał odpowiedzi
- rozmowa będzie niezręczna

3

KROK 3 — SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO 1 minuta

- Czy działanie jest fizycznie bezpieczne?
- Czy potrzebuję wsparcia?
- Czy mam wystarczające informacje?
- Czy sytuacja obejmuje przemoc, groźby albo ryzyko?
- Czy mogę się wycofać?

4

KROK 4 — DOTKNIJ KAMIENIA 30 sekund

„Odwaga nie oznacza braku obawy. Oznacza bezpieczny krok pomimo obawy.”

5

KROK 5 — PRZYGOTUJ PIERWSZE ZDANIE 1 minuta

Przykłady:

- „Dzień dobry, dzwonię, aby zapytać o...”
- „Potrzebuję wyjaśnienia tej części.”
- „Chciałbym zgłosić problem.”
- „Nie jestem pewien odpowiedzi, ale mogę to sprawdzić.”
- „Potrzebuję pomocy w...”

6

KROK 6 — ZMNIEJSZ DZIAŁANIE 1 minuta

- znalezieniu numeru
- napisaniu tematu wiadomości
- otwarciu formularza
- przygotowaniu jednego pytania
- poproszeniu zaufanej osoby o obecność

7

KROK 7 — WYKONAJ KROK 2–3 minuty

Zrób pierwszą część natychmiast. Nie czekaj, aż obawa całkowicie zniknie.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zrobić bezpieczny krok, nawet gdy nie czuję pełnej pewności.”



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

Nazwij czynność. Dotknij kamienia. Powiedz pierwsze zdanie na głos. Rozpocznij.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj kartki z napisem: „JEDEN ODWAŻNY KROK”.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Odwaga nie polega na pozostawaniu w sytuacji przemocy, ignorowaniu zagrożenia ani wykonywaniu ryzykownych działań. W takich sytuacjach właściwym krokiem może być odejście, wezwanie pomocy albo stworzenie planu bezpieczeństwa.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Jaki jest najmniejszy bezpieczny krok, który mogę wykonać teraz?



Czynność:



Moja obawa:



Pierwsze zdanie:



Bezpieczny krok:



Praktyka cierpliwości



Kryształ-symbol: **Agat niebieski**.



1. POTRZEBA

Zmniejszenie automatycznej presji na natychmiastowy rezultat podczas oczekiwania, uczenia się, regeneracji albo realizowania dłuższego procesu.



2. KONCEPCJA

Agat niebieski pełni funkcję symbolu spokojnego tempa. Praktyka pomaga odróżnić cierpliwość od bezczynności. Użytkownik wybiera to, co może zrobić teraz, i świadomie odkłada to, czego nie może przyspieszyć.



3. CZAS

7 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- podczas oczekiwania na odpowiedź
- w trakcie nauki nowej umiejętności
- podczas długiego projektu
- po zauważeniu zniecierpliwienia
- gdy rezultat zależy także od innych osób



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego agatu niebieskiego albo jasnoniebieskiego przedmiotu
- kartki podzielonej na dwie części
- długopisu



6. PRZYGOTOWANIE

Zapisz na górze kartki sytuację, którą próbujesz przyspieszyć. Podziel kartkę na: „MOGĘ ZROBIĆ TERAZ” i „WYMAGA CZASU ALBO ODPOWIEDZI”.



1

KROK 1 – OPISZ PROCES 1 minuta

„Wysłałem dokument
dwa dni temu
i czekam
na odpowiedź.”



2

KROK 2 – NAZWIJ PRESJĘ 1 minuta

„Chciałbym, aby
natychmiast...”



3

KROK 3 – DOTKNIJ KAMIENIA 30 sekund

„Nie wszystko, co
ważne, może wydarzyć
się natychmiast.”



4

KROK 4 – WYPEŁNIJ PIERWSZĄ KOLUMNĘ 2 minuty

- sprawdzić, czy wiadomość została wysłana
- ustalić termin przypomnienia
- przygotować kolejny etap
- zadać jedno pytanie
- odpocząć
- poprosić o informację



5

KROK 5 – WYPEŁNIJ DRUGĄ KOLUMNĘ 1 minuta

- decyzja drugiej osoby
- regeneracja
- utrwalenie umiejętności
- wynik procedury
- zakończenie procesu
- odpowiedź instytucji



6

KROK 6 – USTAL TERMIN POWROTU 1 minuta

„Wrócę do
wiadomości jutro
o 12:00.”



7

KROK 7 – WYBIERZ CZYNNOŚĆ NA TERAZ 30 sekund

Wykonaj coś,
co nie polega
na kolejnym
sprawdzeniu.



ZDANIE INTENCJI

„Robię to, co możliwe,
i daję czas temu, czego nie
mogę przyspieszyć.”



WARIANT UPROSZCZONY – 2 minuty

Zapisz jedną rzecz,
na którą masz wpływ.
Zapisz jedną rzecz,
która wymaga czasu.
Ustal termin kolejnego
sprawdzenia.



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj minutnika albo kartki
z napisem: „NIE TERAZ –
WRÓCĘ O...”.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Cierpliwość nie oznacza ignorowania pogarszających się objawów, przemocy, naruszania praw ani sytuacji wymagającej pilnego działania.



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI

Czy odróżniam to, co mogę zrobić,
od tego, czego nie mogę wymusić?



Mogę zrobić teraz:



Wymaga czasu:



Wrócę do tematu:



Powrót po trudnym dniu



Kryształ-symbol: **Kamień księżycowy.**



1. POTRZEBA

Stworzenie łagodnego przejścia po intensywnym, rozczarującym albo emocjonalnie wymagającym dniu.



2. KONCEPCJA

Kamień księżycowy pełni funkcję symbolu zmiany rytmu. Praktyka nie ma zmuszać użytkownika do szybkiego poprawienia nastroju. Jej celem jest zauważenie stanu, zadbanie o podstawową potrzebę i ograniczenie dalszego przeciążenia.



3. CZAS

10 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po powrocie do domu
- po trudnej zmianie w pracy
- po konflikcie
- po dniu pełnym bodźców
- przed wieczornymi obowiązkami
- przed odpoczynkiem



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego kamienia księżycowego albo jasnego przedmiotu
- szklanki wody
- kartki
- wygodnego miejsca do siedzenia



6. PRZYGOTOWANIE

Nie rozpoczynaj praktyki podczas prowadzenia pojazdu. Najpierw znajdź bezpieczne miejsce i zakończ czynności wymagające pełnej uwagi.



ZATRZYMAJ → SPRAWDŹ PODSTAWY → ODŁÓŹ → ODPOCZNIJ

1 KROK 2 — USIĄDŹ I ZAUWAŻ 1 minuta

- energia od 0 do 10
- napięcie od 0 do 10
- głód
- pragnienie
- potrzebę ciszy albo kontaktu



3 KROK 3 — ZADBAJ O PODSTAWĘ 2 minuty

- woda
- jedzenie
- toaleta
- zmiana temperatury
- wygodniejsza pozycja
- kilka minut ciszy
- kontakt z zaufaną osobą



4 KROK 4 — NAZWIJ DZIEŃ JEDNYM ZDANIEM 1 minuta



5 KROK 5 — DOTKNIJ KAMIENIA 30 sekund

„Nie muszę rozwiązać całego dnia w tej chwili.”



6 KROK 6 — WYBIERZ, CO ZOSTAWIASZ NA JUTRO 2 minuty

- odpowiedź na wiadomość
- decyzja
- porządkowanie
- analiza rozmowy
- dodatkowe zadanie



7 KROK 7 — WYBIERZ ŁAGODNĄ CZYNNOŚĆ 2 minuty

- spokojny posiłek
- prysznic
- krótka rozmowa
- odpoczynek bez ekranu
- przygotowanie rzeczy na jutro
- wcześniejsze położenie się do łóżka
- skorzystanie z profesjonalnego wsparcia



8 KROK 8 — ODŁÓŹ KAMIENIĘ 30 sekund

Położ go w stałym miejscu wieczornej rutyny.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zakończyć trudny dzień bez wymagania od siebie natychmiastowej poprawy.”



WARIANT UPROSZCZONY — 3 minuty

Napij się wody. Oceń energię. Zapisz jedną rzecz na jutro. Wybierz jedną łagodną czynność.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj jasnej kartki z napisem: „DZISIAJ WYSTARCZY”.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeżeli trudne dni powtarzają się, samopoczucie wyraźnie się pogarsza albo pojawia się poczucie braku bezpieczeństwa, potrzebne może być wsparcie lekarza, psychologa, psychoterapeuty lub innego specjalisty.

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Jaka jedna podstawowa potrzeba wymaga teraz mojej uwagi?”



👁 Energia: ____ / 10

🌊 Napięcie: ____ / 10

📅 Na jutro odkładam:

💖 Teraz wybieram:



Osobisty kryształ codziennej rutyny



Kryształ-symbol: Dowolny bezpieczny kryształ wybrany przez użytkownika.



1. POTRZEBA

Połączenie jednego przedmiotu z prostą, powtarzalną czynnością, aby ułatwić pamiętanie o praktyce samopielegnacji.



2. KONCEPCJA

Użytkownik tworzy własny system: JEDEN PRZEDMIOT → JEDNA INTENCJA → JEDNA CZYNNOŚĆ → JEDNO MIEJSCE. Celem nie jest tworzenie dużej kolekcji ani wielu rytuałów. Jedna czytelna rutyna jest łatwiejsza do utrzymania niż skomplikowany plan.



3. CZAS PRZYGOTOWANIA

10–15 minut.
CZAS CODZIENNEJ PRAKTYKI
1–5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- dowolna stała pora związana z istniejącym nawykiem
- examples
 - po przebudzeniu
 - po umyciu zębów
 - przed rozpoczęciem pracy
 - po zakończeniu obiadu
 - przed odłożeniem telefonu
 - przed snem



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego bezpiecznego kryształu
- małej kartki
- długopisu
- stałego miejsca przechowywania



6. PRZYGOTOWANIE

Wybierz kryształ, który znasz z nazwy, jest bezpieczny w dotyku, nie ma ostrych krawędzi, nie kruszy się, nie jest zbyt ciężki i może być przechowywany w wybranym miejscu.



PRZEDMIOT



SYGNAŁ



CZYNNOŚĆ



POWTÓRZENIE



1

KROK 1 — WYBIERZ JEDNĄ CZYNNOŚĆ

2 minuty

- krótka
- konkretna
- bezpieczna
- możliwa do wykonania codziennie
- niezależna od idealnego nastroju

Examples:

- wypiję kilka łyków wody
- wykonam trzy spokojne oddechy
- zapiszę jedno zadanie
- odłożę telefon na pięć minut
- rozluźnię dłonie
- zapiszę pierwsze zadanie na jutro

3

KROK 3 — WYBIERZ SYGNAŁ

1 minuta

Schemat:

„Po tym, jak _____, zrobię _____.”

Example:

„Po tym, jak zamknę laptop, przeniosę kryształ kwarcu na tacę i zapiszę pierwsze zadanie na jutro.”

4

KROK 4 — WYBIERZ MIEJSCE

1 minuta

- obok szklanki
- przy notesie
- na stabilnej podstawie przy komputerze
- obok książki
- na półce używanej wieczorem

5

KROK 5 — NAPISZ KARTĘ RUTYNY

2 minuty

Nazwa rutyny: _____

Mój kryształ: _____

Sygnal: _____

Czynność: _____

Czas: _____

6

KROK 6 — WYKONAJ PIERWSZĄ PRÓBĘ

1–5 minut

Nie czekaj do następnego dnia.
Wykonaj skróconą wersję od razu.



7

KROK 7 — SPRAWDŹ PO SIEDMIU DNIACH

- Czy widzę kryształ we właściwym momencie?
- Czy czynność jest wystarczająco krótka?
- Czy naprawdę ją wykonuję?
- Czy miejsce jest bezpieczne?
- Czy rutyna wymaga uproszczenia?

Nie oceniam siebie jako osoby.
Oceniam projekt rutyny.



ZDANIE INTENCJI

„Ten przedmiot przypomina mi o jednej czynności, którą naprawdę mogę wykonać.”



WARIANT UPROSZCZONY

Położ kryształ obok szklanki wody. Każdego ranka, kiedy go zobaczysz, wypij kilka łyków wody, o ile nie masz zaleceń ograniczających płyny.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

Użyj dowolnego bezpiecznego przedmiotu, który jest łatwy do zauważenia.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Nie twórz rutyny, która zastępuje leki, leczenie, posiłki, sen albo profesjonalną pomoc. Kryształ ma przypominać o bezpiecznym zachowaniu, a nie zastępować opiekę zdrowotną.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy moja rutyna jest na tyle prosta, że mogę ją wykonać także w trudniejszym dniu?”





Której praktyki potrzebujesz teraz?



Wybierz aktualną potrzebę, a następnie przejdź do wskazanej receptury.

1.  POTRZEBUJĘ UPORZĄDKOWAĆ MYŚLI Receptura 01: Jeden jasny priorytet Strona 38 ⌚ 5 min	2.  POTRZEBUJĘ ZAKOŃCZYĆ DZIEŃ Receptura 02: Wieczne zamknięcie dnia Strona 39 ⌚ 3 min	3.  MÓWIĘ DO SIEBIE ZBYT SUROWO Receptura 03: Łagodniejsze słowa do siebie Strona 40 ⌚ 8 min
4.  CHCĘ SPOKOJNIE ROZPOCZĄĆ PORANEK Receptura 04: Stabilny początek poranka Strona 41 ⌚ 5 min	5.  ODKŁADAM WAŻNE ZADANIE Receptura 05: Pierwsze pięć minut działania Strona 42 ⌚ 1 min	6.  CHCĘ ODPOWIEDZIEĆ POD WPŁYWEM EMOCJI Receptura 06: Pauza przed odpowiedzią Strona 43 ⌚ 1 min
7.  POTRZEBUJĘ WYZNACZYĆ GRANICĘ Receptura 07: Jasna osobista granica Strona 44 ⌚ 7 min	8.  ZA DŁUGO KORZYSTAM Z EKRANU Receptura 08: Przerwa od ekranu Strona 45 ⌚ 5 min	9.  MAM NATŁOK MYŚLI Receptura 09: Powrót do ciała Strona 46 ⌚ 3 min
10.  NIE POTRAFIĘ UPORZĄDKOWAĆ EMOCJI Receptura 10: Porządkowanie emocjonalnego chaosu Strona 47 ⌚ 10 min	11.  CHCĘ ZAUWAŻYĆ COŚ WSPIERAJĄCEGO Receptura 11: Chwila wdzięczności bez przymusu Strona 48 ⌚ 1 min	12.  ZACISKAM DŁONIE Receptura 12: Uwolnienie napięcia z dłoni Strona 49 ⌚ 5 min
13.  MAM WAŻNE SPOTKANIE Receptura 13: Intencja na ważne spotkanie Strona 50 ⌚ 7 min	14.  TRUDNO MI ZAKOŃCZYĆ PRACĘ Receptura 14: Świadome zakończenie pracy Strona 51 ⌚ 5 min	15.  BOJĘ SIĘ WYKONAĆ POTRZEBNY KROK Receptura 15: Mały rytuał odwagi Strona 52 ⌚ 5 min
16.  NIECIERPLIWIE SIĘ PODCZAS OCZEKIWANIA Receptura 16: Praktyka cierpliwości Strona 53 ⌚ 3 min	17.  WRACAM PO TRUDNYM DNIE Receptura 17: Powrót po trudnym dniu Strona 54 ⌚ 7 min	18.  CHCĘ STWORZYĆ STAŁĄ RUTYNĘ Receptura 18: Osobisty kryształ codziennej rutyny Strona 55 ⌚ 3 min

WYBÓR WEDŁUG DOSTĘPNEGO CZASU

 1 MINUTA - Pauza przed odpowiedzią - Pierwsze pięć minut działania – wariant skrócony - Chwila wdzięczności – wariant skrócony - Praktyka osobistej rutyny	 3 MINUTY - Powrót do ciała - Wieczne zamknięcie dnia – wariant skrócony - Praktyka cierpliwości – wariant skrócony	 5 MINUT - Jeden jasny priorytet - Stabilny początek poranka - Przerwa od ekranu - Uwolnienie napięcia z dłoni	 7–10 MINUT - Łagodniejsze słowa do siebie - Jasna osobista granica - Porządkowanie emocjonalnego chaosu - Intencja na ważne spotkanie - Powrót po trudnym dniu
---	---	--	---

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY MODUŁU 04

 Kryształ jest przedmiotem przypominającym, nie lekiem.	 Praktyka zawsze prowadzi do konkretnej czynności.	 Jeden bezpieczny kryształ wystarczy.	 Nie wkładaj minerału do napoju.	 Nie używaj ostrych, ciężkich ani kruszących się okazów.	 Przerwij praktykę, jeżeli zwiększa dyskomfort.	 Objawy wymagające pomocy nie powinny być tłumaczone wyłącznie „energią”.	 Profesjonalna pomoc może być właściwym następnym krokiem.
---	--	---	--	--	---	---	--

 Teraz odczuwam: _____	 Najbardziej potrzebuję: _____	 Mam do dyspozycji: 1 / 3 / 5 / 10 minut	 Wybieram recepturę: _____	 Po praktyce wykonam: _____
--	---	---	---	--



MODUŁ 05



Herbaty i napary dobrostanu



Osiemnaście uporządkowanych receptur dla świadomej przerwy, wieczornej rutyny i codziennego komfortu.

Każdy napar w tym module jest połączony z prostą praktyką samopielęgnacji. Napój nie jest przedstawiany jako zamiennik leczenia. Jego przygotowanie ma być bezpieczne, dokładne i oparte na jasno opisanym surowcu.



NAZWA
→ PORCJA
→ CZAS
→ OSTRZEŻENIE



Stała struktura
każdej receptury:

1. Potrzeba.
2. Pełna nazwa składnika.
3. Część rośliny.
4. Dokładna porcja.
5. Ilość wody.
6. Temperatura.
7. Czas przygotowania.
8. Instrukcja krok po kroku.
9. Najlepsza pora.
10. Wariant uproszczony.
11. Przeciwwskazania i ostrzeżenia.
12. Pytanie do samoobserwacji.



Receptury modułu:

1. Napar z melisy na spokojne zakończenie dnia.
2. Miętowa przerwa po posiłku.
3. Rumiankowa chwila bez pośpiechu.
4. Imbirowe rozpoczęcie chłodnego poranka.
5. Napar z kopru włoskiego po spokojnym posiłku.
6. Rooibos jako wieczorna alternatywa bez kofeiny.
7. Delikatny napój z lipy na rytuał odpoczynku.
8. Napar z liścia pokrzywy jako świadoma przerwa.
9. Zielona herbata w kontrolowanej porcji.
10. Czarna herbata jako zaplanowany moment pobudzenia.
11. Hibiskusowa przerwa smakowa.
12. Ciepły napój z dzikiej róży.
13. Napar z szalwii — tylko po sprawdzeniu przeciwwskazań.
14. Tymianek jako aromatyczny napar zgodny z etykietą.
15. Lawendowy rytuał aromatu w bezpiecznej recepturze.
16. Napar z owsa jako łagodna codzienna praktyka.
17. Prosta mieszanka dwóch znanych składników.
18. Osobista karta bezpiecznego naparu.



Ważna informacja:

- aktualnej monografii;
- etykiety konkretnego produktu;
- dopuszczalnego wieku;
- ciąży i karmienia piersią;
- interakcji;
- alergii;
- chorób przewlekłych;
- maksymalnej częstotliwości;
- czasu stosowania.





Napar z melisy na spokojne zakończenie dnia



1. POTRZEBA

Stworzenie spokojnej, przewidywalnej rutyny kończącej dzień.



2. KONCEPCJA

Napar jest połączony z ograniczeniem bodźców, zapisaniem pierwszego zadania na jutro i kilkuminutową przerwą bez telefonu. Nie należy przedstawiać go jako gwarantowanego leczenia bezsenności, lęku ani przewlekłego stresu.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA
Osób dorosłych oraz młodzieży powyżej 12. roku życia, po sprawdzeniu indywidualnych przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Wieczorem, po zakończeniu obowiązków i przed rozpoczęciem spokojnej czynności.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g suszonego, rozdrobnionego liścia melisy
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. WARIANT Z PRODUKTU W SASZETCE

Jeżeli producent podaje inną porcję lub szczegółową instrukcję, należy zastosować etykietę legalnie wprowadzonego produktu i nie łączyć jej przypadkowo z inną recepturą.



8. CZEGO POTRZEBUJESZ

- waga kuchenna albo miarka
- czysta filiżanka
- sitko
- pokrywka lub mały talerzyk
- minutnik
- kartka i długopis



Główny składnik: Melisa lekarska.

Nazwa łacińska: *Melissa officinalis* L.

Część rośliny: Suszony, rozdrobniony liść.



WIEK
12+



SPRAWDŹ
LEKI



NIE W CIĄŻY
BEZ KONSULTACJI



NIE ZWIĘKSZAJ
PORCJI

Przygotowanie naparu:

- KROK 1 – SPRAWDŹ ETYKIETĘ**
Zapoznaj się z informacjami producenta.
- KROK 2 – ODMERZ SUROWIEC**
Odmierz 1,5 g suszonego, rozdrobnionego liścia melisy.
- KROK 3 – ZAGOTUJ WODĘ**
Doprowadź świeżą wodę do wrzenia.
- KROK 4 – ZALEJ I PRZYKRYJ**
Zalej surowiec 150 ml wrzącej wody i przykryj pokrywką lub talerzykiem.
- KROK 5 – USTAW CZAS**
Jeśli etykieta nie podaje innego czasu, 5–15 minut. W niniejszym przewodniku ułóż 10 minut po ostatecznej weryfikacji merytorycznej.
- KROK 6 – PRZECEDŹ**
Pracejdź napar przez sitko do filiżanki.
- KROK 7 – OSTUDŹ**
Przejdź naparowi chwilę odstąpić do komfortowej temperatury.

Praktyka towarzysząca:

- KROK 8 – ODŁÓŻ TELEFON**
Odłóż telefon i wyłącz powiadomienia na czas swojej wieczornej rutyny.
- KROK 9 – ZAPISZ JEDNĄ RZECZ NA JUTRO**
Na kartce zapisz jedno zadanie lub pierwszy krok: „Jutro rozpocznę od...”.
- KROK 10 – PIJ BEZ POŚPIECHU**
Pij bez pośpiechu. Zauważ temperaturę, aromat, smak i tempo picia.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na melisę.
- Stosowanie u dzieci poniżej 12. roku życia nie jest zalecane.
- Bezpieczeństwo w ciąży i podczas karmienia piersią nie zostało ustalone; stosowanie nie jest zalecane bez indywidualnej oceny.
- Melisa może u niektórych osób wpływać na zdolność prowadzenia pojazdów lub obsługi urządzeń.
- Podczas przyjmowania leków, suplementów lub innych produktów ziołowych należy wcześniej skonsultować połączenie z lekarzem albo farmaceutą.
- Jeżeli objawy nasilają się albo utrzymują dłużej niż dwa tygodnie, potrzebna jest profesjonalna konsultacja.
- Nie zwiększać porcji po to, aby uzyskać szybszy albo silniejszy rezultat.



ZDANIE INTENCJI

„Kończę dzień prostą czynnością, której nie muszę wykonywać w pośpiechu.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przygotuj jedną porcję zgodnie z etykietą produktu. Usiądź na trzy minuty bez telefonu i zapisz pierwszy krok na jutro.



WARIANT BEZ ZIOŁA

Ciepła woda albo inny napój odpowiedni dla użytkownika. Najważniejsza jest spokojna rutyna, nie obowiązek użycia konkretnej rośliny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy ta praktyka pomogła mi realnie zakończyć aktywną część dnia?



Data:



Godzina:



Porcja:



Czas parzenia:



Samopoczucie przed:



Samopoczucie po:



Czy pojawiła się nietypowa reakcja? tak / nie



Miętowa przerwa po posiłku



Główny składnik: Mięta pieprzowa.



Nazwa łacińska: *Mentha × piperita* L.



Część rośliny: Suszony liść.



1. POTRZEBA

Stworzenie spokojnej przerwy po posiłku oraz ograniczenie automatycznego sięgania po telefon, kolejną przekąskę albo wykonywanie pracy podczas jedzenia.



2. KONCEPCJA

Napar z mięty pieprzowej jest połączony z krótką praktyką zauważania sytości, komfortu i aktualnego samopoczucia. Nie należy przedstawiać go jako leczenia choroby układu pokarmowego.



3. RECEPTURA W TYM PRZEWODNIKU PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych, po sprawdzeniu przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Po spokojnie zakończonym posiłku, jeżeli mięta jest dobrze tolerowana i nie nasila zgagi.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g suszonego liścia mięty pieprzowej
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- małej wagi lub odpowiedniej miarki
- filiżanki
- sitka
- pokrywki
- minutnika



UNIKAJ
PRZY REFLUKSIE



OSTROŻNIE PRZY
CHOROBY DRÓG
ŻÓŁCIOWYCH



SPRAWDŹ
LEKI



NIE DODAWAJ
OLEJKU



1 KROK 1 — SPRAWDŹ NAZWĘ

Mięta pieprzowa — liść.



3 KROK 3 — ODMERZ

Odmierz 1,5 g
suszonego liścia
mięty pieprzowej.



4 KROK 4 — ZALEJ

Zalej 150 ml
świeżej wody
pitnej.



5 KROK 5 — PRZYKRYJ

Przykryj filiżankę
pokrywką.



6 KROK 6 — USTAW CZAS

5–15 minut;
dla tego przewodnika
użyj 10 minut po
ostatecznej weryfikacji.



7 KROK 7 — PRZECEDŹ I OSTUDŹ

Przecedź napar
przez sitko
i odstaw na chwilę
do ostudzenia.

Praktyka towarzysząca:



8 KROK 8 — USIĄDŹ BEZ EKRANU



Usiądź wygodnie bez telefonu,
komputera ani telewizora.
Skup się na tej chwili.



9 KROK 9 — SPRAWDŹ KOMFORT



- Czy jestem najedzony?
- Czy czuję pragnienie?
- Czy napój jest komfortowy?
- Czy pojawia się zgaga?
- Czy mam potrzebę odpoczynku albo ruchu?



10 KROK 10 — WYBIERZ JEDNĄ CZYNNOŚĆ



- zakończyć jedzenie
- zrobić krótką przerwę
- uporządkować miejsce
- wykonać spokojny spacer, jeżeli jest odpowiedni
- zanotować nietypowy dyskomfort
- skonsultować nawracające objawy



ZDANIE INTENCJI

„Kończę posiłek świadomie
i sprawdzam, jak naprawdę
się czuję.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przygotuj napar zgodnie z etykietą.
Przez trzy minuty pij bez telefonu
i zauważ, czy mięta jest dla Ciebie
komfortowa.



WARIANT BEZ MIĘTY

Ciepła woda albo inny napój
odpowiedni dla użytkownika.
Nie należy zmuszać się do mięty,
gdy wywołuje zgagę lub dyskomfort.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na liść mięty pieprzowej lub mentol.
- Preparaty z liścia mięty pieprzowej mogą nasilać zgagę; osoby z refluksiem powinny ich unikać.
- Osoby z kamieniami żółciowymi albo innymi chorobami dróg żółciowych powinny zachować ostrożność i skonsultować zastosowanie.
- Bezpieczeństwo w ciąży i podczas karmienia piersią nie zostało ustalone; stosowanie nie jest zalecane bez indywidualnej oceny.
- Jeżeli objawy nasilają się albo utrzymują dłużej niż dwa tygodnie, należy skonsultować się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą.
- Nie dodawać olejku miętowego do naparu. Olejek eteryczny jest innym, znacznie bardziej skoncentrowanym produktem i nie może być traktowany jak suszony liść.
- Nie zwiększać porcji po posiłku z powodu nasilonego dyskomfortu.
- Nowy, silny, powtarzający się albo nasilający ból brzucha, wymioty, krwawienie, gorączka lub inne niepokojące objawy wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy mięta jest dla mnie komfortowa,
czy nasila zgagę albo inne dolegliwości?



Data:



Posiłek:



Porcja mięty:



Czas parzenia:



Komfort przed:
— / 10



Komfort po:
— / 10



Zgaga: tak / nie



Inna reakcja:



Rumiankowa chwila bez pośpiechu



1. POTRZEBA

Stworzenie krótkiej, spokojnej przerwy po intensywnym dniu, posiłku albo okresie nadmiaru bodźców.



2. KONCEPCJA

Przygotowanie naparu zostaje połączone z kilkuminutowym ograniczeniem pośpiechu i świadomym zauważaniem aktualnego samopoczucia. Receptury nie należy przedstawiać jako leczenia lęku, bezsenności, bólu brzucha ani innych dolegliwości.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych oraz młodzieży, po sprawdzeniu alergii i indywidualnych przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

- po zakończeniu obowiązków
- podczas zaplanowanej przerwy
- po spokojnym posiłku
- wieczorem, jeżeli rumianek jest dobrze tolerowany



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g suszonego koszyczka rumianku
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- małej wagi albo dokładnej miarki produktu
- czystej filiżanki
- sitka
- pokrywki lub talerzyka
- minutnika



Główny składnik: Rumianek pospolity.

Nazwa łacińska: *Matricaria recutita* L.

Część rośliny: Suszony, rozdrobniony koszyczek kwiatowy.



SPRAWDŹ ALERGIĘ
NA ASTROWATE



DOKŁADNIE
PRZECEDŹ



NIE UŻYWAJ
OLEJKU ZAMIAST KWIATU



PRZERWIJ PRZY
REAKCJI ALERGICZNEJ

Przygotowanie naparu:

- KROK 1 — SPRAWDŹ PEŁNĄ NAZWĘ:** na etykiecie powinno być „rumianek pospolity”, „*Matricaria recutita*”, „koszyczek albo kwiat”, data, producent, przygotowanie. Nie używaj produktu opisanego wyłącznie jako „rumianek”, jeżeli nie można ustalić gatunku i części rośliny.
- KROK 2 — SPRAWDŹ ALERGIĘ:** nie używaj, jeśli wystąpiła reakcja na rumianek lub inne rośliny z rodziny astrowatych. Należą do nich m.in.: arnika, nagietek, jeżówka, krwawnik, bylica.
- KROK 3 — ODMERZ SUROWIEC:** Odmierz 1,5 g suszonego kwiatu. Nie zwiększaj porcji ze względu na delikatny kolor albo smak.
- KROK 4 — ZALEJ:** Zalej surowiec 150 ml wrzącej wody.
- KROK 5 — PRZYKRYJ:** Przykryj filiżankę, aby ograniczyć utratę aromatu.
- KROK 6 — USTAW CZAS:** 10 minut parzenia, o ile etykieta konkretnego surowca nie zaleca inaczej.
- KROK 7 — PRZECEDŹ:** Dokładnie przecedź napar. Nie pozostawiaj drobnych fragmentów kwiatu w gotowym napoju.
- KROK 8 — OSTUDŹ:** Poczekaj, aż napój będzie komfortowo ciepły.

Praktyka towarzysząca:

- KROK 9 — ZRÓB MIEJSCE NA PRZERWĘ:** Odlóż telefon i zatrzymaj inne czynności. Usiądź stabilnie.
- KROK 10 — ZAUWAŻ TRZY ELEMENTY:** aroma, temperatura, current breathing pace.
- KROK 11 — PIJ POWOLI:** Nie oceniaj, czy napar „działa”. Obserwuj wyłącznie: smak, komfort, reakcję organizmu, własne tempo picia.
- KROK 12 — WYBIERZ NASTĘPNĄ CZYNNOŚĆ:**
 - odpoczynek bez ekranu
 - zapisanie pierwszego zadania na jutro
 - krótka higiena wieczorna
 - przeczytanie kilku stron książki
 - zakończenie dnia



ZDANIE INTENCJI

„Nie muszę wykonywać
każdej czynności
w pośpiechu.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przygotuj jedną porcję zgodnie
z etykietą produktu. Przez trzy
minuty pij bez telefonu i bez
wykonywania innego zadania.



WARIANT BEZ RUMIANKU

Ciepła woda albo inny napój
odpowiedni dla użytkownika.
Najważniejszą częścią praktyki
jest świadoma przerwa.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nie stosować w przypadku alergii na rumianek lub inne rośliny z rodziny astrowatych.
- Nadwrażliwość może obejmować rzadkie, ciężkie reakcje alergiczne.
- W razie duszności, obrzęku twarzy lub gardła, osłabienia lub naglej silnej reakcji — natychmiast wezwij pomoc medyczną.
- Pacjenci po przeszczepie nerki, zwłaszcza przy regularnym lub wysokim spożyciu, powinni skonsultować się z lekarzem.
- Monografia rozróżnia napar od ekstraktów, nalewek i olejków.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy potrafiłem wypić napar bez równoczesnego
wykonywania innego zadania?



Data:



Porcja:



Czas parzenia:



Komfort przed:

___ / 10



Komfort po:

___ / 10



Nietypowa reakcja:



Imbirowe rozpoczęcie chłodnego poranka



1. POTRZEBA

Stworzenie jasnej, sensorycznie rozgrzewającej rutyny porannej lub zaplanowanej przerwy.



2. KONCEPCJA

Aromat, ciepło i lekko intensywny smak jako sygnał na start dnia. Nie jest sposobem na przeciżnienie, mdłości, ból ani przewlekłe zmęczenie.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych, które tolerują imbir i nie mają przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Rano; w pierwszej części dnia; podczas chłodnej pogody; jako alternatywa dla automatycznego przygotowania kolejnej kawy.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 3–5 g świeżego kłącza imbiru
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. OPCJONALNY DODATEK

Cienki plaster cytryny, po sprawdzeniu tolerancji; niewielka ilość miodu dodana dopiero do napoju, który nie jest bardzo gorący. Dodatki nie są obowiązkowe.



8. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga
- nóż i czysta deska
- mały garnek lub dzbanek odporny na ciepło
- sitko
- timer



Główny składnik:
Imbir lekarski.



Nazwa łacińska:
Zingiber officinale Roscoe.



Część rośliny: Świeże kłącze przeznaczone do spożycia.



UMYJ



POKRÓJ



PRZECEDŹ



ZACZNIJ OD
MAŁEJ ILOŚCI



PRZERWIJ
PRZY ZGADZE



NIE ZAMIAJ
NA EKSTRAKT



CIĄŻA I KARMIEŃIE –
KONSULTACJA

Przygotowanie napoju:

- 1 KROK 1 – SPRAWDŹ KŁĄCZE: firm, bez pleśni, bez mokrych, miękkich miejsc, bez nietypowego zapachu.
- 2 KROK 2 – UMYJ: dokładnie umyj kłącze, używając czystej deski i noża.
- 3 KROK 3 – ODMERZ: 3–5 g świeżego imbiru; przy pierwszym użyciu wybierz wartość niższą.
- 4 KROK 4 – POKRÓJ: cienkie plastery; nie ścieraj dużej ilości, gdy dopiero sprawdzasz tolerancję.
- 5 KROK 5 – ZALEJ LUB ŁAGODNIE OGRZEJ: wariant prosty – zalej 250 ml wrzątku; wariant mocniejszy – łagodnie ogrzewaj plastery w wodzie ok. 5 minut; nie zostawiaj garnka bez nadzoru.
- 6 KROK 6 – ODSZAW: pozostaw pod przykryciem kolejne 5 minut.
- 7 KROK 7 – PRZECEDŹ: usuń wszystkie kawałki kłącza.
- 8 KROK 8 – OSTUDŹ: odczekaj, aż napój będzie ciepły, ale nie parzący.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 – WPUŚĆ ŚWIATŁO: odsłoń okno lub przenieś się do jaśniejszego miejsca; nie patrz bezpośrednio na słońce.
- 10 KROK 10 – ZAPISZ PIERWSZY KROK: dokończ zdanie „Po zakończeniu napoju rozpocznę od...”.
- 11 KROK 11 – SPRAWDŹ SMAK: zapisz, czy smak jest dla Ciebie komfortowy, zbyt intensywny, piekący, drażniący dla żołądka; nie ma konieczności wypijania całej porcji.
- 12 KROK 12 – ROZPOCZNIJ ZAPISANĄ CZYNNOŚĆ: wykonaj pierwszy krok bez otwierania dodatkowych aplikacji lub zadań.



ZDANIE INTENCJI

„Rozpocznę dzień od jednej świadomej czynności.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna lub dwie cienkie plasterki zalane 250 ml gorącej wody. Odczekaj pięć minut i sprawdź tolerancję.



WARIANT BEZ IMBIRU

Ciepła woda z plasterkiem cytryny albo zwykła ciepła woda.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Imbir może powodować dolegliwości żołądkowe, odbijanie, niestrawność, zgagę lub mdłości.
- Przy refluksie zaczynaj od małej ilości lub wybierz inną recepturę.
- Możliwa nadwrażliwość.
- EMA zaleca ostrożnościowe unikanie stosowania w ciąży, a w laktacji bezpieczeństwo nie jest ustalone.
- Świeży składnik kulinarny nie jest tym samym co proszek, ekstrakt, nalewka, kapsułka ani skoncentrowany sok.
- Sprawdź łączenie z lekarzem lub farmaceutą przy lekach lub przy skoncentrowanych preparatach imbirowych.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy smak jest dla mnie przyjemnie intensywny, czy powoduje zgagę albo dyskomfort?



Ilość imbiru:



Sposób przygotowania:
zalanie / łagodne
ogrzewanie



Smak: łagodny /
odpowiedni /
zbyt intensywny



Zgaga albo
dyskomfort:
tak / nie



Pierwszy krok dnia:

Napar z kopru włoskiego po spokojnym posiłku



1. POTRZEBA

Zorganizowana przerwa po posiłku i zauważenie komfortu bez automatycznego dokładania kolejnego jedzenia.



2. KONCEPCJA

Napar połączony z krótką obserwacją sytości, pragnienia i odczuć z ciała; nie jest niezależnym leczeniem bólu brzucha, chorób jelit ani innych dolegliwości.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych i młodzieży powyżej 12. roku życia, po sprawdzeniu alergii i przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

15–20 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Po posiłku, jeśli składnik jest dobrze tolerowany.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g owocu kopru włoskiego odmiany gorzkiej
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga
- moździerz lub łyżeczka do delikatnego rozniatania owoców
- filiżanka lub dzbanek
- pokrywka
- sitko
- minutnik



Główny składnik: Koper włoski, odmiana gorzka.

Nazwa łacińska: *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *vulgare*.

Część rośliny: Suszony owoc, potocznie nazywany nasionem.



SPRAWDŹ
ALERGIĘ NA
SELEROWATE



NIE UŻYWAJ
OLEJKU



NIE W CIĄŻY
I PODCZAS
KARMIENTA



MAKSYMALNIE
KRÓTKOTRWALE

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ ODMIANĘ I ETYKIETĘ: Dokładna nazwa rośliny, „owoc”, odmiana (jeśli podano), data ważności, ostrzeżenia. Nie używaj olejku z kopru włoskiego zamiast suszonego owocu.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ ALERGIĘ: Nie stosuj w przypadku alergii na koper włoski, anetol lub selerowate (Apiaceae). Dotyczy także: anyżu, kminku, selera, kolendry, koper ogrodowy. Zachowaj ostrożność przy uczuleniu na pyłek bylicy (możliwa reakcja krzyżowa).
- 3 KROK 3 — ODMIERZ: 1,5 g.
- 4 KROK 4 — DELIKATNIE ROZGNIEĆ: Bez zamieniania w drobny proszek.
- 5 KROK 5 — ZALEJ: 250 ml wrzątku.
- 6 KROK 6 — PRZYKRYJ I USTAW CZAS: 15 minut.
- 7 KROK 7 — DOKŁADNIE PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ do bezpiecznej temperatury.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — ZAKOŃCZ POSILEK: Przenieś naczynia i jedzenie poza bezpośredni zasięg. Nie traktuj naparu jako kontynuacji niekończącego się posiłku.
- 10 KROK 10 — SPRAWDŹ CZTERY SYGNAŁY: sytość, pragnienie, komfort, potrzeba ruchu albo odpoczynku.
- 11 KROK 11 — PIJ POWOLI: Przestań, jeśli pojawi się swędzenie, wysypka, kaszel, obrzęk, duszność lub wyraźny dyskomfort.
- 12 KROK 12 — WYBIERZ NASTĘPNY KROK: Przykłady: zakończyć jedzenie, uprzątnąć stół, krótki spacer, odpocząć, zanotować dolegliwość, skonsultować objawy.



ZDANIE INTENCJI

„Kończę posiłek i spokojnie sprawdzam własny komfort.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna porcja zgodnie z etykietą produktu gotowego zawierającego wyłącznie owoc kopru włoskiego. Pierwsze użycie bez mieszania z innymi nowymi ziołami.



WARIANT BEZ KOPRU WŁOSKIEGO

Ciepła woda lub inny odpowiedni napój.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nie stosować w przypadku alergii na koper włoski, anetol, selerowate (Apiaceae) ani przy reakcji krzyżowej na pyłek bylicy.
- Możliwe reakcje skórne i oddechowe o podłożu alergicznym.
- Stosowanie w ciąży i podczas karmienia nie jest zalecane.
- Nie jest przeznaczony dla dzieci.
- Nie stosować regularnie dłużej niż 2 tygodnie bez konsultacji.
- Ograniczać ekspozycję na estragol i nie zwiększać porcji ani częstotliwości.
- Olejek eteryczny nie jest odpowiednikiem suszonego owocu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy po zakończeniu posiłku potrafię rozpoznać sytość i komfort bez dokładania kolejnej czynności?



Porcja:



Czas parzenia:



Sytość przed naparem:

___ / 10



Comfort po naparze:

___ / 10



Reakcja alergiczna:

tak / nie

Rooibos jako wieczorna alternatywa bez kofeiny



1. POTRZEBA

Zastąpienie wieczornej kawy lub klasycznej herbaty ciepłym napojem bez kofeiny, przy zachowaniu prostego rytuału kubka.



2. KONCEPCJA

Czysty rooibos może być napojem wieczornym bez kofeiny; nie każda mieszanka oznaczona rooibos pozostaje bez kofeiny, ponieważ może zawierać czarną herbatę, zieloną herbatę, mate, guaranę i inne.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych, które sprawdziły pełny skład produktu.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–12 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Późnym popołudniem; wieczorem; podczas ograniczania późnej kofeiny; jako ciepła przerwa bez pobudzających dodatków.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 2 g czystego rooibosu
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga lub miarka standardowa
- kubek lub dzbanek
- sitko
- pokrywka
- minutnik



Główny składnik: Rooibos.

Nazwa łacińska: *Aspalathus linearis*.



Część rośliny: Suszone, rozdrobnione części nadziemne przeznaczone do przygotowania napoju.



SPRAWDŹ
PEŁNY SKŁAD



CZYSTY ROOIBOS –
BEZ KOFEINY



MIESZANKA MOŻE
ZAWIERAĆ KOFEINĘ



EKSTRAKT TO
NIE NAPAR

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 – PRZECZYTAJ PEŁNY SKŁAD: produkt powinien zawierać tylko rooibos, jeśli unikasz kofeiny; sprawdź obecność czarnej herbaty, zielonej herbaty, białej herbaty, yerba mate, guarany, kakao, aromatów lub dodatków nieakceptowanych.
- 2 KROK 2 – SPRAWDŹ JAKOŚĆ: materiał suchy, bez pleśni, bez owadów, w terminie, przeznaczony do spożycia.
- 3 KROK 3 – ODMERZ: 2 g.
- 4 KROK 4 – ZALEJ: 250 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 – PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 – USTAW CZAS: 5–7 minut, użyj 6 minut jako wartości środkowej, jeśli etykieta nie podaje inaczej.
- 7 KROK 7 – PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 – OŚTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 – ZAMKNIJ POBUDZAJĄCE CZYNNOŚCI: wyłącz wiadomości służbowe, intensywne nagrania, dodatkowe zadania, niekończące się przewijanie telefonu.
- 10 KROK 10 – WYBIERZ JEDNĄ SPOKOJNĄ AKTYWNOŚĆ: przygotowanie ubrań na jutro, zapisanie jednego zadania, spokojne czytanie, krótka rozmowa, siedzenie bez ekranu.
- 11 KROK 11 – SPRAWDŹ DODATKI: nie dodawaj automatycznie dużej ilości cukru; najpierw posmakuj bez dodatków.
- 12 KROK 12 – ZAKOŃCZ RYTUAŁ: umyj kubek i odłóż go w stałe miejsce jako znak zakończenia wieczornej przerwy.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zachować rytuał ciepłego napoju bez późnej kofeiny.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna torebka czystego rooibosu zgodnie z informacją na etykiecie.



WARIANT CHŁODNIEJSZY

Po przygotowaniu i ostudzeniu podawaj w temperaturze pokojowej. Nie pozostawiaj bez ograniczeń czasowych.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Brak kofeiny dotyczy czystego rooibosu, nie każdej mieszanki handlowej.
- Sprawdź aromaty, owoce, przyprawy i inne dodatki pod kątem alergii.
- Nie jest lekiem bezsenności, nadciśnienia ani chorób serca.
- W czasie ciąży, karmienia piersią, chorób przewlekłych lub regularnego stosowania leków skonsultuj częste używanie mieszanek z lekarzem lub farmaceutą.
- Ekstrakty i suplementy nie są równoważne naparowi.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wybrany produkt rzeczywiście nie zawiera składnika z kofeiną?



Pełny skład:

.....

.....



Czas przygotowania:

.....

.....



Dodatki:

.....

.....



Pora wypicia:

.....

.....

Czy napój zastąpił późną kawę lub herbatę?

☐ tak ☐ nie



Delikatny napój z lipy na rytuał odpoczynku



Główny składnik:
Kwiatostan lipy.



Nazwa łacińska: *Tilia cordata* Miller,
Tilia platyphyllos Scop., *Tilia × vulgaris* Heyne
lub ich mieszaniny.



Część rośliny: Suszony, rozdrobniony
kwiatostan z podsadką.



1. POTRZEBA

Stworzenie delikatnej przerwy
między obowiązkami a odpoczynkiem.



2. KONSEPCJA

Napar łączony z krótką praktyką
na zakończenie dnia aktywności.
Nie jest przeznaczony do leczenia
lęku, bezsenności, gorączki, infekcji
ani chorób układu oddechowego.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych oraz młodzieży
12+ po sprawdzeniu
przeciwwskazań.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Po zakończeniu pracy;
po wieczornym uporządkowaniu
obowiązków; podczas spokojnej
przerwy; przed czynnością
niezwiązaną z ekranem.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g suszonego kwiatostanu lipy
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- waga lub dokładna miarka
- filiżanka
- sitko
- pokrywka
- minutnik
- mała kartka do notatek



WIEK
12+



CIĄŻA I KARMIEŃIE —
KONSULTACJA



SPRAWDŹ
ALERGIĘ



NIE ZWIĘKSZAJ PORCJI
PRZY BRAKU EFEKTU

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ ETYKIETĘ: powinna zawierać „kwiatostan lipy”, gatunek lub dowolną mieszaninę, datę ważności, sposób użycia, ostrzeżenia.
- 2 KROK 2 — ODMERZ: 1,5 g.
- 3 KROK 3 — ZALEJ: 150 ml wrzącej wody.
- 4 KROK 4 — PRZYKRYJ.
- 5 KROK 5 — USTAW CZAS: 10 minut, jeśli etykieta nie stanowi inaczej.
- 6 KROK 6 — PRZECEDŹ: usuń wszystkie fragmenty kwiatostanu i podsadki.
- 7 KROK 7 — OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 8 KROK 8 — ZAPISZ TO, CO MOŻE POCZekać: wypisz do trzech rzeczy, które nie muszą być dziś dokończone.
- 9 KROK 9 — ZAMKNIJ JEDNO NARZĘDZIE: laptop, komunikator służbowy; planer, dokument lub materiały do nauki.
- 10 KROK 10 — USIĄDŹ: pierwsze trzy minuty picia bez żadnego zadania.
- 11 KROK 11 — SPRAWDŹ NAPIĘCIE: oceń napięcie w skali 0–10, nie próbuj uzyskać konkretnego wyniku.
- 12 KROK 12 — WYBIERZ RODZAJ ODPOCZYNKU: cisza, spokojna muzyka, książka, higiena wieczorna, rozmowa, wcześniejsze zakończenie dnia.



ZDANIE INTENCJI

„Odpoczynek może rozpocząć się
od jednej małej decyzji.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przygotuj napar zgodnie z etykietą
i zapisz jedną rzecz, która może
począć do jutra.



WARIANT BEZ LIPY

Ciepła woda lub inny odpowiedni
napój wspierający rytuał
odpoczynku.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na kwiatostan lipy.
- Reakcje alergiczne zgłaszane, choć częstotliwość nieznana.
- Bezpieczeństwo w ciąży i podczas karmienia piersią nie ustalone.
- Zastosowanie do łagodzenia napięcia nie jest ustalone u dzieci poniżej 12 lat.
- Utrzymujące się napięcie, problemy ze snem lub nasilające się objawy wymagają konsultacji zamiast zwiększania ilości napoju.
- Ekstrakty i nalewki nie są równoważne z jedną filiżanką naparu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wybrałem konkretny sposób odpoczynku
zamiast jedynie myśleć, że powinienem odpocząć?



Napięcie przed:
___ / 10



Napięcie po:
___ / 10



Na jutro odkładam:



Mój odpoczynek:



Napar z liścia pokrzywy jako świadoma przerwa



Główny składnik: Pokrzywa zwyczajna
albo pokrzywa żegawka.

Nazwa łacińska: *Urtica dioica* L.
lub *Urtica urens* L.

Część rośliny: Suszony liść.



1. POTRZEBA

Świadoma, zaplanowana przerwa
na napar ziołowy bez przypisywania
nieokreślonych właściwości
„oczyszczających”.



2. KONCEPCJA

Zatrzymaj się, sprawdź pragnienie
i świadomie zaplanuj kolejną część
dnia. Nie używamy terminów:
detoks, oczyszczanie toksyn, leczenie
nerek, usuwanie obrzęków, leczenie
ból stawów.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych, które nie mają
zaleceń ograniczenia płynów
oraz sprawdziły stosowanie u lekarza
lub farmaceuty w przypadku
przyjmowania leków.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Pierwsza część dnia
lub zaplanowana przerwa.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 2 g suszonego liścia pokrzywy
- 200 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga
- kubek
- sitko
- pokrywka
- minutnik



ZDANIE INTENCJI

„Wybieram świadomą przerwę,
a nie nieokreśloną obietnicę
detoksu.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna porcja zgodnie z etykietą
produktu i zapisz godzinę użycia.



WARIANT BEZ POKRZYWY

Woda lub inny odpowiedni
napój.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy korzystam z receptury w sposób świadomy,
czy próbuję osiągnąć niesprecyzowany efekt
oczyszczający?



Godzina:



Porcja:



Leki sprawdzone:

☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy



Zalecenie ograniczenia
płynów:

☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem



Nietypowa reakcja:



LIŚĆ TO
NIE KORZEŃ



NIE PRZY
OGRANICZENIU
PŁYNÓW



CIĄŻA I KARMIEŃIE —
NIE STOSUJ BEZ OCENY



SPRAWDŹ
LEKI

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ CZĘŚĆ ROŚLINY: etykieta musi mówić „liść”.
Korzeń to inny surowiec.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ OGRANICZENIA PŁYNÓW: nie stosuj bez konsultacji,
jeśli zalecono ograniczenie płynów, np. w ciężkiej chorobie serca lub nerek.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 2 g.
- 4 KROK 4 — ZALÉJ: 200 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ I USTAW CZAS: 10 minut, jeśli etykieta nie stanowi inaczej.
- 6 KROK 6 — PRZECEDŹ.
- 7 KROK 7 — OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 8 KROK 8 — ZAPISZ GODZINĘ: aby kontrolować liczbę naparów i unikać
powtarzania z automatu.
- 9 KROK 9 — SPRAWDŹ PRAGNIENIE: zapytaj siebie, czy pijesz, bo jesteś
spragniona/spragniony, czy goni cię nieokreślony efekt detoksu.
- 10 KROK 10 — PIJ POWOLI: zwróć uwagę na smak i tolerancję.
- 11 KROK 11 — OBSERWUJ REAKCJE: obserwuj nudności, dyskomfort brzucha,
biegunka, swędzenie, wysypka, nietypowe samopoczucie.
- 12 KROK 12 — NIE POWTARZAJ AUTOMATYCZNIE: nie przygotuj kolejnej
porcji tylko dlatego, że produkt jest ziołowy.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Unikaj przy alergii na pokrzywę.
- Nie stosuj w sytuacjach, w których zalecono ograniczenie płynów,
w tym w ciężkiej chorobie serca lub nerek.
- Stosowanie w ciąży i podczas karmienia piersią nie jest zalecane
z powodu niewystarczających danych.
- Nie jest ustalony dla dzieci poniżej 12 lat.
- Możliwe są łagodne reakcje ze strony przewodu pokarmowego
i skóry.
- Omów stosowanie z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz
leki moczopędne, leki na nadciśnienie lub leki w leczeniu chorób
nerek/serca.
- Gorączka, ból przy oddawaniu moczu, krew w moczu, obrzęki
lub wyraźne pogorszenie wymagają oceny specjalistycznej.

Zielona herbata w kontrolowanej porcji



1. POTRZEBA

Świadome zaplanowanie napoju z kofeiną zamiast sięgania po kolejne automatyczne filiżanki.



2. KONCEPCJA

Wybierz jedną porcję, określ czas i kontroluj łączną kofeinę ze wszystkich źródeł. Nie przedstawiaj zielonej herbaty jako środka na odchudzanie, spalanie tłuszczu, detoksykację lub leczenie zmęczenia.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych zdrowych, które dobrze tolerują kofeinę.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

7–10 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Rano; w pierwszej części dnia; przed zaplanowanym blokiem pracy; nie blisko pory snu.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 2 g liści zielonej herbaty
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga
- czajnik
- termometr kuchenny lub czajnik z regulacją temperatury
- sitko
- timer



ZDANIE INTENCJI

„Korzystam z kofeiny świadomie, a nie automatycznie.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna porcja zgodnie z etykietą, bez drugiego parzenia i bez kawy w tym samym czasie.



WARIANT BEZ KOFEINY

Czysty rooibos lub inny napój naturalnie bezkofeinowy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wybrałem tę filiżankę świadomie i wiem, ile innych źródeł kofeiny miałem dzisiaj?



Godzina:



Pozostałe źródła kofeiny:



Cel po napoju:



Niepokój lub kołatanie:
tak / nie



Wpływ na sen:



Główny składnik: Zielona herbata.

Nazwa łacińska: *Camellia sinensis*.

Część rośliny: Suszony liść poddany obróbce charakterystycznej dla zielonej herbaty.



POLICZ WSZYSTKIE
ŹRÓDŁA



NIE PIJ
BLISKO SNU



EKSTRAKT
TO NIE NAPAR



PRZERWIJ PRZY
KOŁATANIU LUB
SIŁNYM NIEPOKOJU

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ SKŁAD: wyraźnie oznaczona zielona herbata. Sprawdź dodatki takie jak guarana, mate, aromaty, lukrecja, żerzeń oraz inne środki pobudzające.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ DZISIEJSZĄ KOFEINĘ: zanotuj kawę, herbatę, kolę, napój energetyczny, kakao, suplement, lek z kofeiną.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 2 g.
- 4 KROK 4 — PRZYGOTUJ WODĘ: zagotuj świeżą wodę, a następnie ostudź do temperatury z etykiety. Dla przykładu wizualnego 75–80°C, ale nie jest to uniwersalne dla każdej zielonej herbaty.
- 5 KROK 5 — ZALEJ: 250 ml wody.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 2 minuty, chyba że etykieta zaleca inaczej.
- 7 KROK 7 — ODDZIEL LIŚCIE.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ: nie pij bardzo gorącego naparu.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — USTAL CEL: dokończ zdanie „Po tej filiżance wykonam...”.
- 10 KROK 10 — NIE ŁĄCZ Z KOLEJNYM ŹRÓDŁEM: w czasie picia nie sięgaj po dodatkową kawę, napój energetyczny ani suplement pobudzający.
- 11 KROK 11 — OBSERWUJ TOLERANCJĘ: zanotuj niepokój, drżenie, kołatanie serca, ból głowy, dolegliwości żołądkowe, trudności z zasypianiem później.
- 12 KROK 12 — ZAPISZ PORĘ: jeżeli pojawiają się problemy ze snem, przenieś ostatnią porcję kofeiny na wcześniejszą godzinę.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Zawartość kofeiny zależy od produktu, jego ilości, temperatury, czasu i sposobu przygotowania. Nie przypisuj jednej stałej wartości każdej herbacie.
- Według EFSA około 100 mg kofeiny może wpływać na sen u niektórych osób dorosłych, jeśli jest spożywane blisko pory snu.
- Liczy się łączna kofeina ze wszystkich źródeł. EFSA wskazuje do 400 mg dziennie jako poziom niebudzący obaw dla zdrowych osób dorosłych, z wyjątkiem ciąży.
- W ciąży wymagana jest bardziej rygorystyczna kontrola.
- Osoby z silnym niepokojem, kołataniem, arytmiami, dużą wrażliwością na kofeinę lub problemami ze snem powinny ograniczać kofeinę i konsultować objawy.
- Kapsułki z ekstraktem z zielonej herbaty nie są równoważne z naparem.



Czarna herbata jako zaplanowany moment pobudzenia



1. POTRZEBA

Zamiana przypadkowych wielu filiżanek w jedną zaplanowaną porcję powiązaną z konkretnym blokiem działania.



2. KONCEPCJA

Czarna herbata zawiera kofeinę. Jej rolą jest świadomy moment napoju, a nie maskowanie przewlekłego zmęczenia czy zastępowanie snu.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych zdrowych, które dobrze tolerują kofeinę.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

8–10 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Rano; przed południem; przed konkretnym zadaniem; nie jako automatyczna odpowiedź na każdy moment zmęczenia.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 2 g liści czarnej herbaty
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- waga lub miarka standardowa
- filiżanka
- sitko
- minutnik



Główny składnik: Czarna herbata.

Nazwa łacińska: *Camellia sinensis*.

Część rośliny: Suszony liść poddany obróbce charakterystycznej dla czarnej herbaty.



JEDNA PORCJA —
JEDNO ZADANIE



POLICZ CAŁĄ
KOFEINĘ



NIE MASKUJ
BRAKU SNU



UNIKAJ
PÓŹNEJ PORY

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ PRODUKT: pełny skład; mieszanki mogą zawierać aromaty, przyprawy, guaranę, mate, lukrecję, owoce, alergeny.
- 2 KROK 2 — ZAPISZ PORĘ.
- 3 KROK 3 — SPRAWDŹ INNE ŹRÓDŁA KOFEINY: uwzględnij wszystkie produkty zawierające kofeinę.
- 4 KROK 4 — ODMERZ: 2 g.
- 5 KROK 5 — ZALEJ: 250 ml świeżo zagotowanej wody.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 3 minuty; dłuższy czas zmienia intensywność i smak; nie przedłużaj bez limitu.
- 7 KROK 7 — ODDZIEL LIŚCIE.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ.



Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — WYBIERZ BLOK DZIAŁANIA: zapisz jedno zadanie na 20–30 minut; przykłady: przeczytać wybrany fragment, napisać szkic, odpowiedzieć na jedną wiadomość, uporządkować jedną przestrzeń, przygotować plan.
- 10 KROK 10 — PIJ BEZ DODATKOWYCH BODŹCÓW: brak przewijania telefonu.
- 11 KROK 11 — NIE PRZYGOTOWUJ AUTOMATYCZNIE KOLEJNEJ PORCJI: po zakończeniu sprawdź, czy potrzebujesz wody, jedzenia, ruchu, odpoczynku oraz czy zmęczenie powtarza się każdego dnia.
- 12 KROK 12 — ROZPOCZNIJ ZADANIE: wykonaj wybrany blok działania bez wielozadaniowości.



ZDANIE INTENCJI

„Jedna zaplanowana filiżanka wspiera jedno zaplanowane działanie.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przygotuj jedną torebkę herbaty zgodnie z etykietą. Nie przygotowyj drugiej porcji przed zakończeniem zaplanowanego zadania.



WARIANT BEZ KOFEINY

Czysty rooibos lub inny odpowiedni napój bez kofeiny.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Czarna herbata zawiera kofeinę, jednak jej ilość jest zmienna i nie powinna być zgadywana tylko po kolorze naparu.
- Uwzględniaj kofeinę ze wszystkich napojów, produktów spożywczych, suplementów i leków.
- Kofeina przy porze snu może pogorszyć jakość snu.
- Kobiety w ciąży powinny szczególnie kontrolować całkowitą ilość kofeiny.
- Przy kołataniu serca, silnym lęku, drżeniu, bólu w klatce piersiowej lub wyraźnym nasileniu objawów — przerwij picie i oceń objawy.
- Przewlekłe wyczerpanie nie powinno być stale maskowane kofeiną.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy potrzebuję kofeiny, czy w rzeczywistości potrzebuję snu, jedzenia, wody albo przerwy?



Godzina:



Dzisiejsze źródła kofeiny:



Wybrane zadanie:



Energia przed: ____ / 10



Energia po: ____ / 10

Hibiskusowa przerwa smakowa



1. POTRZEBA

Kolorowa, kwaśna alternatywa dla słodzonego napoju podczas zaplanowanej przerwy.



2. KONCEPCJA

Skupienie na smaku, kolorze i świadomym wyborze napoju; nie jest leczeniem na nadciśnienie, cukrzycę, cholesterol ani inne choroby.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osób dorosłych, które dobrze tolerują kwaśne napoje i sprawdziły możliwe przeciwwskazania.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

W pierwszej części dnia, podczas przerwy, jako alternatywa dla słodzonego napoju, na gorąco lub po bezpiecznym ostudzeniu.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 2 g suszonego kielicha hibiskusa
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. OPCJONALNIE

- cienki plaster jabłka
- niewielka ilość miodu lub innego odpowiedniego dodatku
- dodatki należy ująć w pełnym składzie kompozycji.



8. CZEGO POTRZEBUJESZ

- waga
- kubek
- sitko
- pokrywka
- timer



Główny składnik: Hibiskus, najczęściej kettmia szczawiowa.



Nazwa łacińska: *Hibiscus sabdariffa* L.



Część rośliny: Suszony kielich kwiatowy przeznaczony do przygotowania napoju.



TYLKO PRODUKT SPOŻYWCZY



SPRAWDŹ PEŁNY SKŁAD



OSTROŻNIE PRZY REFLUKSIE



LEKI — KONSULTACJA

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ CZĘŚĆ ROŚLINY: Suszony kielich hibiskusa przeznaczony do spożycia; nie używaj kwiatów o podobnym z nieznanego źródła.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ DODATKI: Mieszanki mogą zawierać aromaty, lukrecję, owoce, przyprawy, cukier, kwas cytrynowy, inne zioła.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 2 g.
- 4 KROK 4 — ZALEJ: 250 ml wrzątku.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 8 minut; jeśli zbyt intensywny, następnym razem skróć czas lub zwiększ ilość wody zamiast dodawać więcej słodzika.
- 7 KROK 7 — PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ: Kwaśność może być silniejsza po ostudzeniu; najpierw weź mały łyk.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — ZAUWAŻ KOLOR: Obserwuj kolor napoju przez kilka sekund bez nazywania go „lecznicznym”.
- 10 KROK 10 — ZAUWAŻ KWAŚNOŚĆ: Oceń kwaśność: łagodny / odpowiedni / zbyt kwaśny / drażniący.
- 11 KROK 11 — SPRAWDŹ POTRZEBĘ SŁODZENIA: Wypij jeden mały łyk bez dodatków.
- 12 KROK 12 — WYBIER ŚWIADOMIE: piję bez dodatku / dodaję niewielką zapisaną ilość / rozcieńczę wodą / wybieram inny napój.



ZDANIE INTENCJI

„Sprawdzam smak przed automatycznym dodaniem słodzicy.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna porcja gotowej mieszanki hibiskusowej według etykiety po sprawdzeniu pełnego składu kompozycji.



WARIANT CHŁODNY

Przygotuj na gorąco, przecedź starannie, następnie ostudź w czystym, zamkniętym naczyniu. Nie zostawiaj na wiele godzin w ciepłym miejscu.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Unikaj przy alergii na hibiskus lub na składniki kompozycji.
- Kwaśny napój może być niekomfortowy przy refluksie, wrażliwości żołądka lub podrażnionej jamie ustnej.
- Osoby stosujące leki na nadciśnienie lub cukrzycę, bądź wiele leków, powinny omówić regularne stosowanie skoncentrowanych naparów z lekarzem lub farmaceutą.
- Bezpieczeństwa regularnego, leczniczego stosowania w ciąży i w okresie karmienia piersią nie należy zakładać.
- Napar nie zastępuje wody, jedzenia, leków ani leczenia.
- Ekstrakt ani suplement nie są równoważne z lekką filiżanką naparu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy rzeczywiście potrzebuję słodkiego dodatku, czy mogę dostosować smak ilością wody i czasem przygotowania?



Czas parzenia:

.....



Kwaśność:

___ / 10

.....



Dodatek:

.....



Ilość dodatku:

.....



Komfort po wypiciu:

.....



Ciepły napój z dzikiej róży



Główny składnik:
Owoc dzikiej róży.



Nazwa łacińska: *Rosa canina* L.
lub inny dokładnie opisany
gatunek spożywczy.



Część rośliny: Suszony,
rozdrobiony owoc przeznaczony
do przygotowania napoju.



1. POTRZEBA

Spokojna, owocowa przerwa
z jasno opisanym składem
i bez obietnic „wzmocnienia
odporności”.



2. KONCEPCJA

Napar jako codzienna forma
samodbania oparta na smaku
i pauzie; nie jest leczeniem
infekcji, niedoboru witamin
ani zapobieganiem chorobom.



3. RECEPTURA

PRZEWANACZONA DLA

Osób dorosłych po sprawdzeniu
pełnego składu i indywidualnej
tolerancji.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Rano; po południu; podczas
chłodnej pogody; jako owocowa
alternatywa dla napoju z kofeiną.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 4 g suszonego, rozdrobionego
owocu dzikiej róży
- 250 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- mała waga
- czysty dzbanek lub kubek
- bardzo drobne sitko
lub filtr papierowy
- pokrywka
- minutnik



SKŁADNIKI:

owoc dzikiej róży (*Rosa canina* L.)

Kraj pochodzenia: Chile

Partia: 240524

Najlepiej spożyć przed: 12.2026

Sposób przygotowania:

Zalać wrzątkiem i zaparzać
10 minut, następnie przecedzić.



SPRAWDŹ
SKŁAD



ODMERZ



ZAPARZ



DOKŁADNIE
PRZEFILTRUJ



TYLKO SUROWIEC
SPOŻYWCZY



DOKŁADNIE
FILTRUJ



MIESZANKA TO NIE
CZYSTY OWOC



EKSTRAKT
TO NIE NAPAR

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ PRODUKT: pełna nazwa, „owoc”, przeznaczenie do spożycia, termin przydatności, producent, sposób przygotowania.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ, CZY TO CZYSTY SUROWIEC: mieszanki sprzedawane jako „dzika róża” mogą zawierać głównie hibiskus, jabłko, aromat, skórkę cytrynową, inne owoce. Pełny skład musi być widoczny.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 4 g.
- 4 KROK 4 — ZALEJ: 250 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 10 minut; jeśli etykieta wymaga dłuższego czasu lub odwaru, postępuj zgodnie z instrukcją produktu zamiast automatycznego schematu.
- 7 KROK 7 — BARDZO DOKŁADNIE PRZEFILTRUJ: użyj bardzo drobnego sitka lub filtra papierowego. Nie zostawiaj twardych cząstek, pestek ani wewnętrznych włosków owocu.
- 8 KROK 8 — OŚTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — ZAUWAŻ PEŁNY SKŁAD: przepisz wszystkie składniki z etykiety, nawet jeśli nazwa handlowa jest krótka.
- 10 KROK 10 — ZAUWAŻ NATURALNY SMAK: pierwszy mały łyk bez cukru i miodu.
- 11 KROK 11 — WYBIERZ DODATEK ŚWIADOMIE: jeśli zbyt kwaśne, dodaj więcej wody, skróć następnym razem czas przygotowania, użyj mniejszej ilości surowca, a dopiero później rozważ niewielki dodatek smakowy.
- 12 KROK 12 — ZAPISZ WERSJĘ RECEPTURY: zanotuj proporcję, która była dla Ciebie odpowiednia.



ZDANIE INTENCJI

„Czytam pełny skład
i dostosowuję napój
bez zgadywania.”



WARIANT UPROSZCZONY

Użyj produktu w formie
torebki porcjowanej i postępuj
ściśle według instrukcji
producenta.



WARIANT MIESZANY

Jeśli produkt zawiera
dziką różę i hibiskus,
opisz go jako mieszankę
obu składników, nie jako
napar z samej róży.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Używaj tylko surowca przeznaczonego do spożycia.
- Nie przygotowywaj z owoców zebranych w nieznanym lub zanieczyszczonym miejscu bez wiarygodnego oznaczenia.
- Filtruj bardzo dokładnie, szczególnie gdy surowiec zawiera pestki i wewnętrzne włoski.
- Sprawdź wszystkie składniki gotowych mieszanek w kontekście alergii i interakcji.
- Osoby na diecie eliminacyjnej, z chorobą przewlekłą, w ciąży, karmiące piersią lub stosujące leczenie na stałe powinny skonsultować częste stosowanie rozbudowanych mieszanek.
- Proszek, ekstrakt, syrop to nie samo co napar.
- Receptura nie zastępuje zbilansowanej diety ani diagnozy niedoborów.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy wiem, ile dzikiej róży
naprawdę znajduje się
w używanej mieszance?”



Pełny skład produktu:



Ilość surowca:



Czas przygotowania:



Metoda filtrowania:



Moja preferowana proporcja:



Napar z szalwii tylko po sprawdzeniu przeciwwskazań



Główny składnik:
Szałwia lekarska.



Nazwa łacińska:
Salvia officinalis L.



Część rośliny:
Suszony, rozdrobniony liść.



1. POTRZEBA

krótką, świadomą praktykę z intensywnie aromatycznym naparem; szalwia wymaga większej ostrożności niż zwykły napój spożywczy.



2. KONCEPCJA

szalwia nie jest uniwersalną herbatą do codziennego, nieograniczonego picia; receptura uczy: dokładnego odmierzenia, krótkiego czasu stosowania, odróżniania liścia od olejku eterycznego, sprawdzania ciąży, karmienia piersią, leków i przeciwwskazań, rezygnacji z receptury, gdy brakuje pewności.



3. RECEPTURA

PRZEZNACZONA DLA wyłącznie osób dorosłych, które sprawdziły przeciwwskazania oraz nie należą do grup wymagających indywidualnej konsultacji.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–12 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

w pierwszej części dnia albo podczas zaplanowanej przerwy; nie tworzyć skojarzenia z codziennym napojem wieczornym.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1 g suszonego liścia szalwii lekarskiej
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- dokładna waga kuchenna
- filiżanka
- sitko
- pokrywka
- minutnik
- pełna etykieta produktu



TYLKO DLA DOROSŁYCH



NIE W CIĄŻY I PODCZAS KARMIENTA



OLEJEK TO NIE NAPAR



NIE STOSUJ DŁUGOTRWALE

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 – SPRAWDŹ PEŁNĄ NAZWĘ: na opakowaniu musi być: szalwia lekarska, *Salvia officinalis*, liść, data ważności, sposób przygotowania, ostrzeżenia. Nie używaj: przypadkowej szalwii ogrodowej, rośliny dekoracyjnej, liści zebranych bez pewnej identyfikacji, olejku szalwiowego, ekstraktu jako zamiennika suszu.
- 2 KROK 2 – WYKONAJ KONTROLĘ BEZPIECZEŃSTWA: nie przygotowuj receptury, jeżeli jesteś w ciąży, karmisz piersią, receptura ma być podana dziecku, masz padaczkę albo historię drgawek, przyjmujesz wiele leków, nie masz możliwych interakcji, produkt zawiera dodatkowe nieznanne składniki.
- 3 KROK 3 – ODMERZ DOKŁADNIE: 1 g suszonego liścia; nie używaj określenia „duża garść”.
- 4 KROK 4 – ZALEJ: 150 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 – PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 – USTAW CZAS: 5 minut, o ile etykieta nie podaje inaczej.
- 7 KROK 7 – DOKŁADNIE PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 – OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 – ZAUWAŻ INTENSYWNOŚĆ: oceń aromat, gorycz, komfort, reakcję jamy ustnej i żołądka.
- 10 KROK 10 – NIE ZMUSZAJ SIĘ DO DOKOŃCZENIA: jeśli napój jest nieprzyjemny albo wywołuje dyskomfort, nie musisz wypijać całej porcji.
- 11 KROK 11 – ZAPISZ ZASTOSOWANIE: data, godzina, porcja, czas parzenia, reakcja.
- 12 KROK 12 – NIE POWTARZAJ AUTOMATYCZNIE: nie stosuj codziennie przez długi czas bez profesjonalnej oceny.



ZDANIE INTENCJI

„Silnie aromatyczne zioło stosuję dokładnie, krótko i świadomie.”



WARIANT UPROSZCZONY

użyj legalnie dostępnego produktu jednoskładnikowego i zastosuj dokładnie jego instrukcję.



WARIANT BEZ SZALWII

wybierz łagodniejszy napój odpowiedni dla użytkownika; rezygnacja z receptury jest właściwą decyzją, gdy istnieje wątpliwość.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- nie stosować przy nadwrażliwości na szalwię;
- u dzieci i młodzieży niezalecane bez indywidualnej oceny;
- w ciąży i podczas karmienia piersią niezalecane;
- liść szalwii może zawierać tujon;
- nie zwiększać porcji ani nie stosować nieograniczenie długo;
- olejek eteryczny nie może być dodawany do naparu;
- szczególna ostrożność przy padaczce albo historii drgawek;
- brak poprawy albo pogorszenie wymaga konsultacji.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy znam dokładny produkt, porcję, czas stosowania i powód, dla którego wybrałem tę recepturę?



Produkt



Porcja



Czas parzenia



Leki sprawdzone:
tak / nie / nie dotyczy



Przeciwwskazania
sprawdzone:
tak / nie



Reakcja

Tymianek jako aromatyczny napar zgodny z etykietą



1. POTRZEBA

Aromatyczna praktyka z dokładnie opisanym produktem, bez traktowania tymianku jako domowego leczenia każdego kaszlu.



2. KONCEPCJA

Zapach i ciepło naparu jako element świadomej przerwy; nie przedstawiać jako leczenia infekcji, zamiennika badania lekarskiego, antybiotyku, leczenia duszności ani produktu dla każdego dziecka.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osoby dorosłe po sprawdzeniu alergii, przeciwwskazań i instrukcji konkretnego produktu.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Zaplanowana przerwa w pierwszej części dnia.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1,5 g suszonego ziele tymianeku
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- dokładna waga
- filiżanka
- sitko
- pokrywka
- minutnik



Główny składnik: Tymianek pospolity albo tymianek hiszpański.



Nazwa łacińska: *Thymus vulgaris* L. albo *Thymus zygis* L.



Część rośliny: Suszone, rozdrobnione ziele.



CZAS OBJAWÓW



GORĄCZKA



DUSZNOŚĆ



KONSULTACJA



SPRAWDŹ ALERGIĘ NA JASNOTOWATE



OLEJEK TO NIE NAPAR



OBJAWY PONAD TYDZIEŃ — KONSULTACJA



DUSZNOŚĆ — PILNA POMOC

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ PEŁNĄ NAZWĘ: tymianek, *Thymus vulgaris* albo *Thymus zygis*, ziele, instrukcja przygotowania, przeciwwskazania.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ ALERGIĘ: nie przygotowywać naparu przy nadwrażliwości na tymianek albo inne rośliny z rodziny jasnotowatych, np. mięta, melisa, lawenda, szalwia, rozmaryn, bazylija.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 1,5 g.
- 4 KROK 4 — ZALEJ: 150 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 10 minut, o ile instrukcja nie wskazuje inaczej.
- 7 KROK 7 — PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — ZAUWAŻ AROMAT Z ODLEGŁOŚCI: nie pochylaj twarzy nad bardzo gorącą parą.
- 10 KROK 10 — ZRÓB MAŁY ŁYK: oceń, czy napój nie powoduje podrażnienia, nudności, swędzenia, kaszlu, dyskomfortu.
- 11 KROK 11 — SPRAWDŹ OBJAWY: jak długo trwa kaszel? czy występuje gorączka? duszność? ból w klatce piersiowej? czy stan się pogarsza?
- 12 KROK 12 — WYBIERZ ODPOWIEDNI KROK: odpoczynek, woda, obserwacja, konsultacja z farmaceutą, wizyta lekarska, pilna pomoc przy duszności lub poważnych objawach.



ZDANIE INTENCJI

„Aromatyczny napar nie zastępuje oceny objawów.”



WARIANT UPROSZCZONY

Jedna saszetka jednoskładnikowego produktu zgodnie z etykietą.



WARIANT BEZ TYMIANKU

Ciepła woda albo inny napój odpowiedni dla użytkownika.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nadwrażliwość na tymianek lub jasnotowate.
- W ciąży i w laktacji niezalecane bez profesjonalnej oceny.
- Monografia EMA dotyczy tradycyjnego zastosowania przy kaszlu związanym z przeziębieniem, ale objawy ponad tydzień wymagają konsultacji.
- Duszność, wysoka gorączka, ropna lub krwista wydzielina, ból w klatce piersiowej albo pogorszenie stanu wymagają szybkiej oceny medycznej.
- Olejek tymiankowy nie jest odpowiednikiem naparu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy wykorzystuję napar jako spokojną praktykę, czy próbuję nim zastąpić potrzebną ocenę objawów?”

Czas trwania objawów

Porcja

Czas parzenia

Gorączka:
tak / nie

Duszność:
tak / nie

Konsultacja
potrzebna:
tak / nie / nie wiem

Lawendowy rytuał aromatu w bezpiecznej recepturze



1. POTRZEBA

Krótki rytuał kończący aktywną część dnia, z delikatnym aromatem i spokojnym tempem przygotowania.



2. KONCEPCJA

Używaj wyłącznie kwiatu lawendy przeznaczonego do spożycia; nie wolno zastępować go olejkami eterycznymi, olejkami zapachowymi, suszem dekoracyjnym, produktem kosmetycznym ani lawendą z nieznanego źródła.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osoby dorosłe oraz młodzież powyżej 12. roku życia po sprawdzeniu alergii i indywidualnej tolerancji.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

10–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

Wieczorem, kiedy użytkownik nie musi prowadzić pojazdu ani wykonywać czynności wymagających pełnej koncentracji.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 1 g suszonego kwiatu lawendy
- 150 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- dokładna waga
- filiżanka
- bardzo drobne sitko
- pokrywka
- minutnik



Główny składnik: *Lawenda wąskolistna.*



Nazwa łacińska: *Lavandula angustifolia Mill.*



Część rośliny: Suszony kwiat przeznaczony do przygotowania herbaty ziołowej.



TYLKO KWIAT
DO SPOŻYCIA



OLEJEK TO
NIE NAPAR



WIEK 12+



NIE PROWADŹ
PRZY SENNOŚCI

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ PRZEZNACZENIE: produkt musi być przeznaczony do spożycia albo przygotowania herbaty ziołowej.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ GATUNEK: etykieta powinna wskazywać *Lavandula angustifolia*.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 1 g; nie zwiększaj ilości ze względu na delikatny kolor naparu.
- 4 KROK 4 — ZALEJ: 150 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 5 minut; jeśli etykieta podaje inaczej, zastosuj etykietę.
- 7 KROK 7 — DOKŁADNIE PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — OGRANICZ BODŹCE: odłóż telefon, wyłącz intensywne nagrania, przyciemnij nadmiernie jasne światło, zakończ pracę.
- 10 KROK 10 — ZAUWAŻ AROMAT: nie wdychaj intensywnie pary bezpośrednio nad filiżanką; zauważ aromat z naturalnej odległości.
- 11 KROK 11 — ZRÓB MAŁY ŁYK: sprawdź, czy smak jest delikatny, zbyt perfumowany, gorzki albo niekomfortowy.
- 12 KROK 12 — WYBIERZ SPOKOJNĄ CZYNNOŚĆ: czytanie, przygotowanie rzeczy na jutro, spokojna higiena, krótki zapis w notesie, odpoczynek bez ekranu.



ZDANIE INTENCJI

„Wieczorny rytuał
ma być prosty, łagodny
i bezpieczny.”



WARIANT UPROSZCZONY

Użyj jednoskładnikowej
saszetki przeznaczonej
do picia i zastosuj instrukcję
producenta.



WARIANT BEZ LAWENDY

Wybierz napój bez intensywnego
aromatu; osoby z migreną albo
nadwrażliwością zapachową
nie powinny zmuszać się
do tej praktyki.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- Nadwrażliwość na lawendę.
- Dzieci poniżej 12 roku życia nie.
- W ciąży i w laktacji niezalecane bez konsultacji.
- Produkty z lawendy mogą wpływać na czujność.
- Przy senności nie prowadź pojazdu.
- Olejek eteryczny nie może być dodawany.
- Utrzymujące się problemy ze snem, silne zmęczenie albo pogorszenie samopoczucia wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy aromat jest dla mnie komfortowy
i pomaga rozpocząć spokojną czynność?



Produkt przeznaczony
do spożycia:

☐ tak ☐ nie

Porcja:

.....

Aromat:

- ☐ delikatny
☐ odpowiedni
☐ zbyt intensywny

Senność:

☐ tak
☐ nie

Wybrana czynność:

.....



Napar z ziela owsa jako łagodna praktyka



Główny składnik:
Owies zwyczajny.



Nazwa łacińska:
Avena sativa L.



Część rośliny:
Suszone ziele owsa, czyli nadziemna część rośliny zebrana przed pełnym dojrzywaniem.



1. POTRZEBA
łagodna, neutralna przerwa
podczas dnia wymagającego
zwolnienia tempa.



2. KONCEPCJA
ziele owsa nie jest tym samym
co płatki owsiane, ziarno owsa,
otręby, mleko owsiane, ekstrakt
ani suplement; trzeba używać
produktu opisanego jako ziele
owsa do naparu.



3. RECEPTURA
PRZEZNACZONA DLA
osoby dorosłej po sprawdzeniu
produktu, alergii i zaleceń
dietetycznych.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI
12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA
w ciągu dnia, podczas przerwy,
po intensywnym zadaniu,
przed krótkim odpoczynkiem.



6. SKŁADNIKI NA
JEDNĄ PORCJĘ
• 2 g suszonego ziela owsa
• 200 ml świeżej wody pitnej



7. CZEGO POTRZEBUJESZ
• dokładna waga
• filiżanka
• sitko
• pokrywka
• minutnik

ZIELE OWSA



surowiec do naparu



**NIE
STOSUJ
ZAMIENNIE**

ZIARNO OWSA



produkt spożywczy



SPRAWDŹ
CZĘŚĆ ROŚLINY



CELIAKIA —
SPRAWDŹ CERTYFIKAT



NIE LECZ
ZMĘCZENIA NAPAREM



OBJAWY PRZEWLEKŁE —
KONSULTACJA

Przygotowanie naparu:

- 1 KROK 1 — SPRAWDŹ CZĘŚĆ ROŚLINY: na etykiecie ma być „ziele owsa”; samo ziarno albo owoc to inny surowiec.
- 2 KROK 2 — SPRAWDŹ ZANIECZYSZCZENIE GLUTENEM: owies może być zanieczyszczony pszenicą, żytem albo jęczmieniem; osoba z celiakią albo ścisłą dietą bezglutenową powinna używać wyłącznie produktu odpowiednio certyfikowanego i w razie potrzeby skonsultowanego.
- 3 KROK 3 — ODMERZ: 2 g ziela.
- 4 KROK 4 — ZALEJ: 200 ml wrzącej wody.
- 5 KROK 5 — PRZYKRYJ.
- 6 KROK 6 — USTAW CZAS: 10 minut, o ile produkt nie wymaga innej metody.
- 7 KROK 7 — PRZECEDŹ.
- 8 KROK 8 — OSTUDŹ.

Praktyka towarzysząca:

- 9 KROK 9 — ZAPISZ POZIOM ENERGII: oceń energię od 0 do 10; nie interpretuj niskiego wyniku jako czegoś, co napar ma automatycznie naprawić.
- 10 KROK 10 — SPRAWDŹ PODSTAWY: czy spałem wystarczająco? czy jadłem? czy piłem wodę? czy potrzebuję przerwy? czy zmęczenie powtarza się regularnie?
- 11 KROK 11 — PIJ BEZ POŚPIECHU: zauważ delikatny smak i własny komfort.
- 12 KROK 12 — WYBIERZ DZIAŁANIE: odpoczynek, posiłek, woda, krótki spacer, ograniczenie zadań, konsultacja przy przewlekłym zmęczeniu.



ZDANIE INTENCJI

„Najpierw sprawdzam
podstawowe potrzeby,
zamiast oczekiwać, że napój
rozwiąże zmęczenie.”



WARIANT UPROSZCZONY

użyj legalnie dostępnego
jednoskładnikowego produktu
zawierającego ziele owsa
i zastosuj jego instrukcję.



WARIANT BEZ ZIELA OWSA

ciepła woda, rooibos albo
inny napój odpowiedni
dla użytkownika.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- nadwrażliwość na owies;
- ziele owsa i owoc owsa są odrębnymi surowcami w dokumentacji EMA;
- uważać na zanieczyszczenie glutenem;
- w ciąży i laktacji bezpieczeństwo wymaga oceny;
- przewlekłe zmęczenie, osłabienie, duszność, zawroty głowy lub spadek sprawności wymagają konsultacji;
- monografia EMA opisuje tradycyjne zastosowanie przy łagodnych objawach napięcia i jako wsparcie snu, ale nie stanowi podstawy do obiecywania leczenia zaburzeń psychicznych albo bezsenności.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moja potrzeba dotyczy spokojnej przerwy,
czy objawu, który wymaga profesjonalnej oceny?



Pełna nazwa produktu:



Część rośliny:



Certyfikat bezglutenowy

potrzebny: tak ☐ nie ☐



Energia przed:

___ / 10



Wybrane działanie:



Prosta mieszanka dwóch znanych składników



1. POTRZEBA

nauczenie użytkownika tworzenia mieszanki wyłącznie z dwóch składników, które były wcześniej stosowane osobno i dobrze tolerowane.



2. KONCEPCJA

to nie jest zachęta do dowolnego mieszania ziół; pokaż proces: ZNAM SKŁADNIK A + ZNAM SKŁADNIK B + SPRAWDZIŁEM POŁĄCZENIE = DOPIERO WTEDY PROSTA MIESZANKA.



3. RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

dorośli, którzy wcześniej zastosowali oba składniki osobno, nie mieli reakcji niepożądanego, sprawdzili przeciwwskazania, nie mają alergii na rumianek lub astrowate, nie są w ciąży ani w okresie karmienia piersią, skonsultowali połączenie podczas przyjmowania leków.



4. CZAS CAŁEJ PRAKTYKI

12–15 minut.



5. NAJLEPSZA PORA

wieczorem albo podczas spokojnej przerwy, gdy oba składniki są dobrze tolerowane.



6. SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ

- 0,75 g suszonego liścia melisy
- 0,75 g suszonego kwiatu rumianku
- 150 ml świeżej wody pitnej

Łączna ilość surowca: 1,5 g.

Ważne: nie stosować pełnej osobnej porcji każdego składnika w jednej filiżance.



7. CZEGO POTRZEBUJESZ

- dokładna waga
- dwa osobne opisane opakowania
- filiżanka
- sitko
- pokrywka
- minutnik
- karta kontroli



Główne składniki przykładowe: Melisa lekarska i rumianek pospolity.



Części roślin: liść melisy; koszyczek kwiatowy rumianku.



TYLKO DWA
ZNANE SKŁADNIKI



NIE DODAWAJ
TRZECIEGO



ODMIERZAJ
ODDZIELNIE



PIERWSZA PRÓBA –
JEDNA PORCJA

Przygotowanie naparu:

- KROK 1 — POTWIERDŹ WCZEŚNIEJSZĄ TOLERANCJĘ:**
Melisa zastosowana osobno: tak / nie; Rumianek zastosowany osobno: tak / nie;
Brak niepokojącej reakcji: tak / nie.
Jeżeli którakolwiek odpowiedź brzmi „nie”, nie przygotuj mieszanki.
- KROK 2 — SPRAWDŹ KAŻDĄ ETYKIETĘ:**
pełna nazwa, część rośliny, producent, termin ważności, ostrzeżenia.
- KROK 3 — SPRAWDŹ LEKI I ALERGIE:**
alergia na astrowate, produkty uspokajające, leki nasenne, wiele leków,
wcześniejsze reakcje na zioła.
- KROK 4 — ODMERZ ODDZIELNIE:**
0,75 g melisy i 0,75 g rumianku; nie odmierzać łącznej porcji „na oko”.
- KROK 5 — POŁĄCZ W FILIŻANCE.**
- KROK 6 — ZALÉJ:** 150 ml wrzącej wody.
- KROK 7 — PRZYKRYJ I USTAW CZAS:** 10 minut.
- KROK 8 — DOKŁADNIE PRZECEDŹ.**

Praktyka towarzysząca:

- KROK 9 — ZAPISZ DOKŁADNY SKŁAD:**
nie zapisuj wyłącznie „wieczorna herbata”;
zapisz oba składniki i ich ilości.
- KROK 10 — WEŹ MAŁY ŁYK:**
sprawdź smak i tolerancję.
- KROK 11 — NIE DODAWAJ TRZECIEGO ZIOŁA.**
- KROK 12 — OBSERWUJ REAKCJĘ:**
zapisz samopoczucie i ewentualne
działania niepożądane.



ZDANIE INTENCJI

„Prosta mieszanka
jest przejrzysta,
dokładna i możliwa
do oceny.”



WARIANT UPROSZCZONY

nie twórz mieszanki;
wybierz jeden wcześniej
tolerowany składnik.



WARIANT BEZ ZIOŁ

ciepła woda
i trzy minuty
przerwy bez telefonu.



WAŻNE OSTRZEŻENIA

- bezpieczeństwo składników osobno nie gwarantuje automatycznie, że połączenie będzie właściwe;
- rumianek może wywołać reakcję u osób uczulonych na astrowate;
- melisa może wpływać na czujność;
- nie stosować w ciąży, podczas karmienia piersią, u dzieci ani podczas regularnego leczenia bez indywidualnej oceny;
- nie łączyć z alkoholem, lekami nasennymi ani preparatami uspokajającymi bez konsultacji;
- przy reakcji alergicznej, nasilonej senności albo nietypowym samopoczuciu przerwać stosowanie.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy potrafię dokładnie wskazać
oba składniki, ich porcje i własną
wcześniejszą reakcję?”



Składnik A:

Porcja A:

Wcześniej
tolerowany:

☐ tak ☐ nie



Składnik B:

Porcja B:

Wcześniej
tolerowany:

☐ tak ☐ nie

Połączenie
sprawdzone:

☐ tak ☐ nie

Osobista karta bezpiecznego naparu



Główny składnik — Jeden wcześniej poznany i dobrze tolerowany składnik wybrany przez użytkownika.



1. POTRZEBA

Stworzenie własnej, kompletnej receptury bez zgadywania porcji, pomijania ostrzeżeń ani tworzenia niebezpiecznych mieszanek.



2. KONCEPCJA

Użytkownik nie wymyśla medycznego zastosowania; tworzy kartę praktyki dobrostanu opartą na legalnie dostępnym produkcie, pełnej etykietce, instrukcji producenta, oficjalnej monografii gdy dostępna, własnej tolerancji i konsultacji gdy potrzebna.



3. CZAS PRZYGOTOWANIA KARTY

15–20 minut.



4. CZAS PÓŹNIEJSZEJ PRAKTYKI

Zależny od instrukcji wybranego składnika.



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- jedno opakowanie produktu
- etykieta
- waga albo miarka
- notes
- informacje o lekach
- dostęp do wiarygodnego źródła



ZDANIE INTENCJI

„Dobra receptura jest dokładna, możliwa do sprawdzenia i łatwa do przerwania.”



WARIANT UPROSZCZONY

Skorzystaj z jednej z gotowych receptur 19–35 bez wprowadzania zmian.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Użytkownik nie powinien samodzielnie tworzyć receptur dla dzieci, kobiet w ciąży, osób karmiących piersią, osób przyjmujących wiele leków, osób z chorobą przewlekłą, osób po wcześniejszej reakcji alergicznej, osób przygotowujących się do zabiegu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy inna osoba mogłaby odtworzyć moją recepturę dokładnie na podstawie tej karty?”



KROK 1 — WYBIERZ JEDEN SKŁADNIK

Nie wybieraj mieszanki wieloskładnikowej.

Nazwa polska:

Nazwa łacińska:

Część rośliny:



KROK 2 — ZAPISZ ŹRÓDŁO

Producent:

Numer partii:

Termin ważności:

Miejsce zakupu:



KROK 3 — ZAPISZ CEL PRAKTYKI

bezpieczna czynność, np. spokojna przerwa, ograniczenie późnej kofeiny, zakończenie dnia, świadome picie po posiłku, pięć minut bez telefonu.

Mój cel:

Nieprawidłowy cel: „Wyleczyć chorobę.”



KROK 4 — ZAPISZ DOKŁADNĄ PORCJĘ

Ilość surowca:

Ilość wody:

Temperatura:°C

Czas:

Metoda: ☐ napar

☐ odwar

☐ instrukcja producenta



KROK 5 — ZAPISZ OSTRZEŻENIA

Wiek minimalny:

Ciąża:

Karmienie piersią:

Alergie:

Choroby wymagające ostrożności:



KROK 6 — SPRAWDŹ LEKI

Moje leki:

Moje suplementy:

Inne zioła:

Farmaceuta lub lekarz zapytany: ☐ tak

☐ nie

☐ nie dotyczy



KROK 7 — USTAL MAKSYMALNĄ CZĘSTOTLIWOŚĆ

Nie wpisuj „dowolnie”; zastosuj wartość zgodną z etykietą, monografią i profesjonalną poradą.



KROK 8 — USTAL WARUNEK PRZERWANIA

Wysypka, świąd, obrzęk, duszność, zawrót głowy, kołatanie serca, nasiloną senność, ból, wymioty, inne niepokojące objawy.



KROK 9 — DODAJ PRAKTYKĘ TOWARZYSZĄCĄ

Moja czynność bez napoju; przykłady: odłożenie telefonu, zapisanie jednego zadania, spokojne siedzenie, sprawdzenie głodu i pragnienia, zakończenie pracy.

Moja czynność:



KROK 10 — WYKONAJ PIERWSZĄ PRÓBĘ

Zastosuj tylko jedną porcję; nie łącz z inną nową recepturą.

Data pierwszej próby:

Porcja:



KROK 11 — ZAPISZ REAKCJĘ

Samopoczucie przed:

Samopoczucie po:

Nietypowa reakcja:



KROK 12 — ZATWIERDŹ ALBO ODRZUĆ RECEPTURĘ

Moja decyzja:

☐ zachowuję bez zmian

☐ upraszczam

☐ wymaga konsultacji

☐ rezygnuję



ZACHOWAJ



UPROŚĆ



SKONSULTUJ



ZREZYGNUJ

Która receptura pasuje do Twojej sytuacji?

Panel wyboru wszystkich osiemnastu receptur.

Wybór naparu według pory dnia, kofeiny, znanych przeciwwskazań, wcześniejszej tolerancji i rodzaju praktyki.

 WIECZORNE ZWOLNIENIE  Receptura 19 — Melisa Strona 58  Receptura 25 — Lipa Strona 64  Receptura 33 — Lawenda Strona 72  Receptura 24 — Rooibos bez kofeiny Strona 63 i Idealne na wieczór lub przygotowanie do spokojnego snu.	 PO POSIŁKU  Receptura 20 — Mięta pieprzowa Strona 59  Receptura 23 — Koper włoski Strona 62  Receptura 21 — Rumianek Strona 60 i • Mięty unikać przy refluksie. • Koper włoski wymaga sprawdzenia alergii na selerowate. • Rumianek wymaga sprawdzenia alergii na astrowate.	 PORANNA LUB DZIENNA PRZERWA  Receptura 22 — Imbir Strona 61  Receptura 26 — Pokrzywa Strona 65  Receptura 30 — Dzika róża Strona 69  Receptura 34 — Ziele owsa Strona 73 i Wspiera codzienną równowagę i naturalną witalność.	 NAPÓJ Z KOFEINĄ  Receptura 27 — Zielona herbata Strona 66  Receptura 28 — Czarna herbata Strona 67 i Uwzględnić całą kofeinę z dnia i nie stosować blisko pory snu.
 WYRAZISTY SMAK  Receptura 29 — Hibiskus Strona 68  Receptura 22 — Imbir Strona 61  Receptura 31 — Szałwia Strona 70  Receptura 32 — Tymianek Strona 71 i Szałwia i tymianek wymagają szczególnie dokładnej kontroli produktu oraz przeciwwskazań.	 MIESZANKA LUB WŁASNA KARTA  Receptura 35 — Dwa znane składniki Strona 74  Receptura 36 — Osobista karta bezpiecznego naparu Strona 75 i Stwórz własne, bezpieczne połączenia znanych składników i zapisz je w swojej karcie.		

Wybór według ograniczenia

 CHCĘ UNIKAĆ KOFEINY melisa, mięta, rumianek, imbir, rooibos, lipa, pokrzywa, hibiskus, dzika róża, lawenda.	 MAM REFLUKS nie wybieraj automatycznie: mięty, imbiru, bardzo kwaśnego hibiskusa; wybór omów indywidualnie.	 MAM ALERGIĘ NA ASTROWATE unikaj rumianku bez profesjonalnej oceny.	 MAM ALERGIĘ NA SELEROWATE unikaj kopru włoskiego bez profesjonalnej oceny.	 MUSZĘ OGRANICZAĆ PŁYNY nie korzystaj automatycznie z pokrzywy ani innych receptur zwiększających liczbę napojów; zastosuj zalecenie lekarza.	 JESTEM W CIĄŻY LUB KARMIĘ PIERSIĄ nie wybieraj receptury ziołowej wyłącznie na podstawie tej tabeli; potrzebna jest indywidualna ocena.	 PRZYJMUJĘ LEKI przejdź najpierw do strony 30 i przygotuj pełną listę produktów.
--	---	--	--	--	---	---

Zasady kończące Moduł 05

 Jedna receptura nie jest odpowiednia dla każdego.	 Etykieta konkretnego produktu ma znaczenie.	 Olejek, ekstrakt i kapsułka nie są tym samym co napar.	 Pierwsza próba powinna zawierać jeden nowy składnik.	 Większa porcja nie oznacza większej korzyści.	 Napar nie zastępuje diagnozy ani leczenia.	 Nietypową reakcję należy zapisać i odpowiednio ocenić.	 Wątpliwość jest powodem do rezygnacji albo konsultacji.
--	---	--	--	---	--	--	---

Twoja szybka karta wyboru  ☐ rano ☐ dzień ☐ wieczór	  Kofeina: ☐ tak ☐ nie	 Moje leki sprawdzone: ☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy	 Moje alergie:	 Wybrana receptura:	 Numer strony:
--	--	---	--	--	---

 NAZWA →
  PRZECIWWSKAZANIA →
  PORCJA →
  CZAS →
  OBSERWACJA



MODUŁ 06

Spokój, stres i głęboki odpoczynek



Osiemnaście krótkich praktyk pomagających
zwolnić tempo i stworzyć warunki do regeneracji.



Odpoczynek nie jest jednym uczuciem ani jedną techniką.
Czasami potrzebujesz: ograniczenia bodźców; zakończenia
obowiązków; spokojniejszego oddechu; rozluźnienia ciała;
zapisania myśli; ciszy; kontaktu z drugą osobą;
profesjonalnego wsparcia.

Praktyki w tym module nie są leczeniem zaburzeń lękowych,
depresji, bezsenności ani innych chorób. Mają pomagać
w projektowaniu bezpiecznej codziennej rutyny.



Receptury modułu

1. Trzy minuty łagodnego wydechu.
2. Wieczorne ograniczenie bodźców.
3. Rozluźnienie szczęki i barków.
4. Zapisanie otwartych myśli.
5. Spokojne przejście po pracy.
6. Pięć minut bez telefonu.
7. Cicha przerwa sensoryczna.
8. Powolne przygotowanie do snu.
9. Rozluźnienie dłoni i przedramion.
10. Skan podstawowych potrzeb.
11. Rytuał zamknięcia trudnej rozmowy.
12. Odpoczynek bez poczucia winy.
13. Wieczorna lista „wystarczy”.
14. Krótka praktyka samowspółczucia.
15. Wyciszenie po nadmiarze informacji.
16. Plan powrotu po nocnym przebudzeniu.
17. Siedmiodniowa obserwacja snu i odpoczynku.
18. Osobisty plan głębokiego odpoczynku.



Stała struktura praktyk

-  Potrzeba.
-  Czas.
-  Przygotowanie.
-  Instrukcja krok po kroku.
-  Wariant krótki.
-  Warunek przerwania.
-  Sygnał wymagający pomocy.
-  Pytanie do samoobserwacji.

Trzy minuty łagodnego wydechu



1. POTRZEBA

zatrzymanie pośpiechu i skierowanie uwagi na spokojny, komfortowy rytm oddechu bez wykonywania intensywnej techniki.



2. KONCEPCJA

praktyka nie wymaga bardzo głębokiego wdechu, zatrzymywania powietrza ani liczenia do wysokich wartości; wydech ma być jedynie odrobinę dłuższy niż naturalny wdech.



3. CZAS

3 minuty.



4. NAJLEPSZA PORA

podczas krótkiej przerwy, po zakończeniu zadania, przed snem, po intensywnej rozmowie, przed wyborem kolejnej praktyki.



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilne miejsce do siedzenia
- luźna odzież
- opcjonalnie minutnik



6. PRZYGOTOWANIE

- usiądź w pozycji, która nie utrudnia oddechu
- oprzyj stopy o podłogę
- rozluźnij dłonie
- nie zamykaj oczu, jeśli powoduje to dyskomfort
- nie wykonuj praktyki podczas prowadzenia pojazdu, w wodzie ani podczas obsługi urządzeń

WDECH



WYDECH



szczęką



barki



dłonie

1

KROK 1 – ZAUWAŻ NATURALNY ODDECH
(30 sekund)



ruch klatki piersiowej, ruch brzucha, temperaturę powietrza, tempo.

2

KROK 2 – ROZLUŻNIJ WYDECH
(30 sekund)



pozwól, aby powietrze wypłynęło bez wypychania go z pełną siłą.

3

KROK 3 – ŁAGODNIE WYDŁUŻ
(1 minuta)



przy każdym kolejnym oddechu pozwól, aby wydech trwał odrobinę dłużej niż wdech; nie narzucaj sztywnego rytmu.

4

KROK 4 – ZAUWAŻ TRZY MIEJSCA
(30 sekund)



szczękę, barki, dłonie; nie próbuj rozluźniać na siłę.

5

KROK 5 – WRÓĆ DO ZWYKŁEGO ODDECHU
(30 sekund)



6

KROK 6 – WYBIERZ NASTĘPNY KROK



„Teraz potrzebuję...”
np. wody, przerwy, ruchu,
ciszy, rozmowy, profesjonalnej pomocy.



BEZ
ZATRZYMYWANIA



BEZ MAKSYMALNEGO
WDECHU



PRZERWIJ PRZY
ZAWROTACH GŁOWY



WRÓĆ DO
NATURALNEGO ODDECHU



ZDANIE INTENCJI

„Nie wymuszam spokoju.
Tworzę krótką przestrzeń
na zauważenie siebie.”



WARIANT UPROSZCZONY

30 sekund:
oprzyj stopy, rozluźnij dłonie,
wykonaj trzy komfortowe
oddechy z miękkim wydechem,
wróć do naturalnego rytmu.



WARIANT BEZ SKUPIENIA NA ODDECHU

jeśli obserwowanie oddechu
zwiększa lęk, skup się na
pięciu rzeczach, które widzisz,
kontakcie stóp z podłogą,
dźwiękach otoczenia, fakturze
przedmiotu.



WARUNEK PRZERWANIA

- zawrót głowy
- mrowienie
- duszność
- ból
- nasilenie paniki
- uczucie omdlenia
- inny wyraźny dyskomfort



WAŻNE OSTRZEŻENIE

nowa, silna lub nasilająca się
duszność, ból w klatce
piersiowej, omdlenie, sinienie
albo inne nagłe objawy
wymagają pilnej pomocy
medycznej, a nie dalszego
ćwiczenia oddechowego.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy praktyka była komfortowa
i pomogła mi zauważyć
aktualną potrzebę?”



Napięcie przed:
___ / 10

.....



Napięcie po:
___ / 10

.....



Oddech był:
komfortowy /
niekomfortowy

.....



Mój następny krok:

.....

Wieczorne ograniczenie bodźców



POTRZEBA

Zmniejszenie liczby jednoczesnych sygnałów, informacji, ekranów i obowiązków w ostatniej części dnia.



KONCEPCJA

Praktyka nie polega na stworzeniu całkowitej ciszy ani idealnych warunków; użytkownik wybiera trzy bodźce, które może realnie ograniczyć przez dwadzieścia minut.



CZAS

20 minut.



CZAS AKTYWNEGO PRZYGOTOWANIA

5 minut.



NAJLEPSZA PORA

Około trzydziestu do sześćdziesięciu minut przed planowanym snem albo przed wieczornym odpoczynkiem.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- telefon z możliwością wyciszenia
- łagodne źródło światła
- jedna spokojna aktywność
- kartka



PRZYGOTOWANIE

Zapisz godzinę rozpoczęcia i zakończenia; nie rozpoczynaj praktyki, jeżeli musisz prowadzić pojazd, opiekować się kimś w sytuacji wymagającej ciągłej uwagi albo pozostać dostępny w nagłym przypadku.



WYŁĄCZ
NADMIAR



WYBIERZ
JEDNO



POZOSTAŃ
20 MINUT

KROK PO KROKU

- KROK 1 — WYBIERZ TRZY BODŹCE (1 minuta):** powiadomienia, media społecznościowe, intensywne nagrania, wiadomości, jasne światło, praca, wielozadaniowość, głośne dźwięki.
- KROK 2 — ZABEZPIECZ WAŻNY KONTAKT (30 sekund):** ustaw wyjątek w trybie wyciszenia, jeśli to potrzebne.
- KROK 3 — OGRANICZ EKRAN (30 sekund):** odłóż telefon poza zasięg ręki; nie zamieniaj telefonu na telewizor albo drugi ekran.
- KROK 4 — ZMNIEJSZ INTENSYWNOŚĆ ŚWIATŁA (30 sekund):** wyłącz tylko nadmiernie jasne światło; pozostaw wystarczające oświetlenie, aby bezpiecznie się poruszać.
- KROK 5 — ZAMKNIJ OBOWIĄZKI (1 minuta):** zapisz, co zostało wykonane, co czeka do jutra, od czego rozpocznieś rano.
- KROK 6 — WYBIERZ JEDNĄ AKTYWNOŚĆ (1 minuta):** papierowa książka, spokojna muzyka, higiena wieczorna, przygotowanie ubrania, proste porządkowanie, siedzenie z ciepłym napojem odpowiednim dla użytkownika.
- KROK 7 — USTAW 20 MINUT:** przez ten czas nie rozpoczynaj kolejnej aktywności.
- KROK 8 — ZAUWAŻ CHĘĆ SPRAWDZENIA TELEFONU:** „Mogę sprawdzić później.”
- KROK 9 — ZAKOŃCZ PRAKTYKĘ:** po 20 minutach zdecyduj — kontynuuję spokojną aktywność / przygotowuję się do snu / sprawdzam tylko niezbędną informację / potrzebuję innej formy odpoczynku.



ZDANIE INTENCJI

„Nie muszę przyjmować wszystkich bodźców do końca dnia.”



WARIANT UPROSZCZONY — 5 MINUT

Wycisz niepotrzebne powiadomienia, odłóż telefon, przygaś nadmiernie jasne światło, wykonaj jedną spokojną czynność.



WARIANT DLA RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW

Nie oczekuj pełnej ciszy; wybierz jeden możliwy element — brak dodatkowego ekranu, spokojniejsza muzyka, wyłączenie służbowych powiadomień, pięć minut po zakończeniu obowiązków.



WARUNEK PRZERWANIA

Zmodyfikuj praktykę, jeżeli ograniczenie bodźców zwiększa lęk, poczucie izolacji albo utrudnia bezpieczne reagowanie na otoczenie.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Utrzymujące się problemy ze snem, częste nocne wybudzenia, znaczna senność w dzień, głośne chrapanie z przerwami w oddychaniu albo znaczne pogorszenie funkcjonowania wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Który bodziec był dziś najbardziej zbędny?”



OGRANICZAM:

1.
2.
3.



SPOKOJNA AKTYWNOŚĆ:

.....



CHĘĆ SPRAWDZENIA TELEFONU:

___ / 10

.....



PO PRAKTYCE WYBIERAM:

.....

Rozluźnienie szczęki i barków



1. POTRZEBA

zauważanie nawykowego zaciskania szczęki i unoszenia barków podczas pracy, rozmowy lub korzystania z ekranu.



2. KONCEPCJA

to nie silne rozciąganie ani ucisk bolesnych miejsc; tylko zauważenie pozycji szczęki, delikatne rozdzielanie zębów, pozwolenie językowi odpocząć, opuszczenie barków, wybór jednej zmiany nawyku.



3. CZAS

4–6 minut.



4. NAJLEPSZA PORĄ

- po pracy przy komputerze
- po wymagającej rozmowie
- gdy zauważysz zaciskanie
- wieczorem
- w trakcie krótkiej przerwy



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilne krzesło
- opcjonalnie lustro
- minutnik
- spokojne miejsce



6. PRZYGOTOWANIE

- usiądź stabilnie
- stopy na podłodze
- nie żuj gumy
- nie rób ćwiczenia tuż po urazie szczęki
- nigdy nie próbuj „ustawiać” stawu



zęby rozdzielone



język rozluźniony



barki opuszczone



ZAUWAŻ



ROZDZIEL



OPUŚĆ



ZMIEŃ NAWYK

KROK PO KROKU

- 1 ZAUWAŻ POZYCJĘ ZĘBÓW (30 s)** Sprawdź, czy górne i dolne zęby są zaciśnięte. Nie otwieraj szeroko – pozostaw niewielką, naturalną przestrzeń.
- 2 ZAUWAŻ JĘZYK (30 s)** Pozwól mu odpocząć, bez mocnego dociskania do podniebienia.
- 3 ROZLUŻNIJ WARGI (30 s)** Wargi mogą odpoczywać, a zęby nie muszą być zaciśnięte.
- 4 OPUŚĆ BARKI (1 min)** Delikatnie unieś je w kierunku uszu, a następnie pozwól im opaść. Powtórz 3 razy. Bez bólu.
- 5 ZAUWAŻ SZYJĘ (30 s)** Sprawdź, czy głowa nie wysuwa się do przodu. Przenieś ekran lub oparcie zamiast zmuszać się do „poprawnej” postawy.
- 6 WYKONAJ ŁAGODNY WYDECH (1 min)** Podczas kilku wydechów redukuje napięcie w szczękę, języku, barkach i dłoniach.
- 7 WYBIERZ JEDNĄ ZMIANĘ (1 min)** Przykłady: wyższy ekran, rezygnacja z gumy, przerwa od telefonu, niepodpieranie brody, ograniczenie twardych pokarmów w czasie bólu, przypomnienie.



ZDANIE INTENCJI

„Zauważam napięcie, zanim zacznę z nim walczyć.”



WARIANT UPROSZCZONY

30 sekund:
rozdziel zęby,
rozluźnij język,
opuszcz barki,
wykonaj naturalny wydech.



WARUNEK PRZERWANIA

- ostry ból
- zablokowanie szczęki
- nasilone trzaski
- zawroty głowy
- ból promieniujący



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Utrzymujący się ból szczęki, ucha lub skroni, ograniczone otwieranie, blokowanie, silne bóle głowy oraz trudności w jedzeniu lub picu wymagają oceny i pomocy profesjonalisty.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI
„Czy moje zęby mogą pozostać rozdzielone, gdy nie jem i nie mówię?”



Napięcie szczęki przed
____ / 10



Napięcie szczęki po
____ / 10



Napięcie barków przed
____ / 10



Napięcie barków po
____ / 10



Moja zmiana:
.....
.....

Zapisanie otwartych myśli



POTRZEBA

Przeniesienie powtarzających się myśli, zadań i zmartwień z pamięci na papier.



KONCEPCJA

Nie chodzi o szczegółową analizę. Zapisz myśl, zdecyduj, czy wymaga działania, wybierz następny krok albo czas powrotu i świadomie zamknij notes. To idea samopomocy NHS: oddziel to, co do rozwiązania, od hipotetycznych zmartwień.



CZAS

10 minut.



NAJLEPSZA PORA

Po pracy, wczesnym wieczorem, przed spokojną rutyną, gdy wraca wiele myśli. Nie tuż przed snem, jeśli pisanie zwiększa pobudzenie.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- notes
- długopis
- minutnik
- miejsce na 3 kolumny



PRZYGOTOWANIE

Podziel stronę na trzy części.

MYŚL 	MOGĘ DZIAŁAĆ? 	KIEDY WRÓCĘ?



ZAPISZ



OCEŃ



ZAPLANUJ



ZAMKNIJ

- 1 USTAW GRANICĘ CZASU (30 s)** Ustaw minutnik na 10 minut. Ma mieć wyraźny koniec.
- 2 ZAPISZ OTWARTE MYŚLI (3 min)** Zapisuj krótkimi zdaniami: np. wiadomość, spotkanie, rachunek, wynik, lęk.
- 3 OZNACZ RODZAJ (2 min)** Przy każdej myśli oznacz:
D – działanie możliwe C – czekam na informację
H – hipotetyczna obawa bez działania na teraz P – potrzebna profesjonalna pomoc
- 4 WYBIERZ DZIAŁANIE (2 min)** Dla myśli oznaczonych „D” zapisz najmniejszy możliwy następny krok.
- 5 USTAL TERMIN POWROTU (1 min)** Dla niewymagających działania napisz: „Wrócę do tego...”.
Przykład: „Jutro o 10:00.”
- 6 WYBIERZ JEDEN PRIORYTET (30 s)** Zakreśl tylko jeden krok, którym zajmiesz się jutro.
- 7 ZAMKNIJ NOTES (30 s)** Powiedz sobie: „Myśli zostały zapisane.
Nie muszę przechowywać ich aktywnie przez cały wieczór.”



ZDANIE INTENCJI

„Zapisuję, planuję i świadomie kończę analizowanie.”



WARIANT UPROSZCZONY

3 minuty:

- jedna obawa
- jeden możliwy krok
- jeden termin powrotu



WARIANT DLA OSOBY, KTÓRĄ PISANIE POBUDZA

Krótką notatką głosową albo tylko trzy słowa kluczowe. Bez długiego dziennika.



WARUNEK PRZERWANIA

- pisanie prowadzi do rosnącej paniki
- godziny analizowania
- przymus poprawiania i dopisywania bez końca



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Przytłaczające, nieustanne zmartwienia, utrata funkcjonowania, rozpacz lub myśli samobójcze wymagają profesjonalnej pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy każda zapisana sprawa ma działanie, termin albo świadomą decyzję o odłożeniu?”



Myśl:

.....
.....

Rodzaj: D / C / H / P

.....
.....

Następny krok:

.....
.....

Termin powrotu:

.....
.....

Spokojne przejście po pracy



POTRZEBA

wyraźna granica między obowiązkami zawodowymi a czasem prywatnym, szczególnie podczas pracy z domu.



KONCEPCJA

przejście ma cztery elementy: ZAPISANIE, ZAMKNIĘCIE, ZMIANA MIEJSCA, PIERWSZA CZYNNOŚĆ PRYWATNA; nie rozwiązuje przeciążenia, ale pomaga zatrzymać nieumyślne wydłużanie pracy.



CZAS

10–15 minut.



NAJLEPSZA PORA

bezpośrednio po pracy lub nauce.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- planer
- miejsce na odłożenie sprzętu
- jedna prosta czynność przejścia
- opcjonalnie minutnik



PRZYGOTOWANIE

ustal stałą godzinę rozpoczęcia lub połącz z ostatnim zakończonym zadaniem.

PRACA



CZAS PRYWATNY



ZAPISZ



ZAMKNIJ



ODEJDŹ



PRZEJDŹ DALEJ

1 ZAPISZ STAN PRACY (2 min)



zakończone, niedokończone, pierwszy krok jutro, sprawa wymagająca kontaktu.

2 ZABEZPIECZ MATERIAŁY (1 min)



zapisz dokumenty, zamknij karty, odłóż notatki, naładuj urządzenie, jeśli trzeba, ukryj informacje poufne.

3 WYŁĄCZ SŁUŻBOWE SYGNAŁY (1 min)



zamknij komunikator, wycisz powiadomienia, wyloguj się, odłóż telefon służbowy, zachowaj wyjątki dla uzgodnionego dyżuru.

4 ZMIENŲ OTOCZENIE (2 min)



przenieś się do innego pokoju lub zmień funkcję przestrzeni, schowaj laptopa, przykryj sprzęt, zmień światło, przesuń krzesło, krótko przewietrz okno, jeśli to bezpieczne.

5 WYKONAJ CZYNNOŚĆ PRZEJŚCIA (3 min)



umyj ręce lub twarz, przebrań się, zrób kilka spokojnych kroków, przygotuj wodę, krótki spacer, uporządkuj jedną powierzchnię.

6 NAZWIJ PIERWSZĄ POTRZEBĘ PRYWATNĄ (1 min)



Uzupełnij: „Po pracy potrzebuję teraz...” np. jedzenia, ciszy, kontaktu, samotności, ruchu, odpoczynku, obowiązku domowego.

7 ROZPOCZNIJ JEDNĄ CZYNNOŚĆ (2–5 min)



nie zamieniaj pracy bezpośrednio na chaotyczne przewijanie telefonu.



ZDANIE INTENCJI

„Kończę pracę poprzez działanie, nie tylko poprzez spojrzenie na zegar.”



WARIANT UPROSZCZONY

3 minuty:

- napisz pierwszy krok na jutro
- zamknij sprzęt
- opuść miejsce pracy
- wypij wodę lub przebierz się



WARIANT DLA PRACY POZA DOMEM

odłóż identyfikator, wycisz komunikator, krótki spacer do transportu, nazwij pierwszą potrzebę po powrocie do domu.



WARUNEK PRZERWANIA

zmień praktykę, jeśli staje się ona kolejnym dużym obowiązkiem.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

jeśli praca regularnie przekracza bezpieczny czas, szkodzi snu i odpoczynkowi lub pogarsza zdrowie, może być potrzebna zmiana organizacyjna, rozmowa z przełożonym lub pomoc profesjonalna.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Która czynność najwyraźniej mówi mojemu umysłowi, że praca została zakończona?”



Pierwszy krok jutro:

.....



Godzina zakończenia:

.....



Czynność przejścia:

.....



Pierwsza potrzeba prywatna:

.....

Pięć minut bez telefonu



1. POTRZEBA

przerwanie automatycznego sięgania po urządzenie podczas każdej krótkiej przerwy lub dyskomfortu.



2. KONCEPCJA

nie odrzucamy technologii całkowicie; po prostu doświadczamy jednej krótkiej przerwy bez powiadomień, przewijania, wiadomości, wideo i multitaskingu.



3. CZAS

5 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

- po zadaniu
- przed posiłkiem
- po powrocie do domu
- przed wieczorną rutyną
- w trakcie oczekiwania



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- telefon
- niezależny timer lub minutnik ustawiony przed odłożeniem urządzenia
- jedno bezpieczne miejsce dla telefonu



6. PRZYGOTOWANIE

- zapisz ważne zadanie, jeśli boisz się zapomnieć
- ustaw pięć minut
- aktywuj tryb cichy z niezbędnymi wyjątkami
- odłóż urządzenie ekranem do dołu lub w inne miejsce



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zauważyć impuls bez natychmiastowego reagowania.”



WARIANT UPROSZCZONY

60 sekund: odłóż telefon, stopy na podłodze, spójrz na trzy rzeczy, nazwij cel przed ponownym użyciem.



WARIANT DLA OSOBY OCZEKUJĄCEJ NA WAŻNĄ WIADOMOŚĆ

Dźwięk wyłącznie dla jednego kontaktu, bez ręcznego sprawdzania co kilka sekund.



WARUNEK PRZERWANIA

Zatrzymaj, jeśli brak dostępu do telefonu stwarza realne ryzyko bezpieczeństwa, np. brak możliwości wezwania pomocy lub odpowiedzi podczas opieki nad osobą zależną.



ODŁÓŻ



ZAUWAŻ
IMPULS



ZRÓB
JEDNO



WRÓĆ
Z CELEM

1

ODŁÓŻ (10 s)

Nie trzymaj telefonu w ręce.

2

ZAUWAŻ IMPULS (30 s)

Zauważ chęć sprawdzenia czasu, otwarcia wiadomości, przewinięcia, zrobienia zdjęcia, wyszukania informacji. Bez oceniania.

3

SPRAWDŹ CIAŁO (1 min)

Oczy, szczęką, ramiona, dłonie, pozycja siedząca.

4

WYBIERZ JEDNĄ CZYNNOŚĆ BEZ EKRANU (2 min)

Spójrz przez okno, wypij wodę, uporządkuj pięć przedmiotów, przejdź się kilka kroków, usiądź w ciszy, napisz jedno zdanie na kartce.

5

NAZWIJ CEL POWROTU (1 min)

Zanim sięgniesz po urządzenie, dokończ zdanie: „Otwieram telefon, aby...”

6

WRÓĆ ALBO NIE WRACAJ (20 s)

Jeśli nie masz jasnego celu, zostaw telefon odłożony na kolejne pięć minut.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Ile razy chciałem sięgnąć po telefon bez konkretnego celu?”



Liczba impulsów:

.....

Czynność bez ekranu:

.....

Cel powrotu:

.....

Czy wróciłem bez celu?

tak / nie

Cicha przerwa sensoryczna

1. POTRZEBA
zmniejszenie bodźców po hałaśliwych, intensywnych lub społecznie wymagających okresach.

2. KONCEPCJA
przerwa sensoryczna to nie pełna odciętość; ograniczamy tylko to, co da się ograniczyć: hałas, jasność, rozmowy, ruch ekranu, silny zapach, niewygodną temperaturę.

3. CZAS
5–10 minut.

4. NAJLEPSZA PORA
po podróży, spotkaniu, zakupach, hałaśliwej pracy, długim czasie przed ekranem, przed powrotem do zadania.

5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- bezpieczne miejsce
- delikatne światło
- woda
- opcjonalnie ochrona słuchu
- użyta właściwie

6. PRZYGOTOWANIE

- nigdy nie wybieraj sytuacji, w której ograniczony słuch lub uwaga może być niebezpieczny;
- nie w trakcie prowadzenia pojazdu, przechodzenia przez ulicę, obsługi urządzeń ani zadań wymagających stałej opieki.



- 1 ZAUWAŻ DOMINUJĄCY BODZIEC (30 s)**
Zadaj sobie pytanie: co jest najintensywniejsze teraz?
- 2 OGRANICZ JEDEN ELEMENT (1 min)**
Przykłady: wycisz nagranie, przenieś się w spokojniejsze miejsce, przyciemnij światło, schowaj telefon, otwórz okno (jeśli bezpieczne), usuń niewygodny dodatek.
- 3 ZACHOWAJ ORIENTACJĘ (1 min)**
Nazwij miejsce, porę dnia, jedną rzecz, którą widzisz, jeden dźwięk, który nadal słyszysz.
- 4 WYBIERZ NEUTRALNY PUNKT UWAGI (2 min)**
Brzeg stołu, wzór na tkaninie, ciężar stóp, temperatura kubka, widok z okna.
- 5 SPRAWDŹ PODSTAWY (1 min)**
Woda, czy za gorąco/zimno, komfort ubrania, czy mogę usiąść, czy potrzebuję samotności czy bezpiecznego kontaktu?
- 6 ZAPLANUJ POWRÓT (1 min)**
Powrót do zadania, dłuższa przerwa, ograniczenie jeszcze jednego bodźca, poinformowanie kogoś lub zakończenie aktywności.

✧ ZDANIE INTENCJI
„Nie muszę usuwać całego świata. Mogę zmniejszyć jeden nadmierny bodziec.”

⌚ WARIANT UPROSZCZONY
60 sekund: schowaj ekran, stopy na podłodze, znajdź jeden punkt bez ruchu, wykonaj naturalny wydech, wybierz następny krok.

🎵 WARIANT DLA OSOBY ŹLE TOLERUJĄCEJ CISZĘ
Zostaw jeden spokojny, przewidywalny dźwięk, np. cichą muzykę lub szum wentylatora.

⚠️ WARUNEK PRZERWANIA
Modyfikuj lub przerwij, jeśli cisza, przyciemnienie lub zamknięcie oczu zwiększa lęk, dezorientację lub poczucie zagrożenia.

⚠️ WAŻNE OSTRZEŻENIE
Nagła utrata słuchu lub wzroku, silne zawroty głowy, dezorientacja, omdlenie lub nowe objawy neurologiczne wymagają pilnej oceny medycznej.

❓ PYTANIE DO SAMOBSERWACJI
„Który jeden bodziec mogę ograniczyć bez utraty bezpieczeństwa?”

Dominujący bodziec:	Zmiana:	Komfort przed ___ / 10	Komfort po ___ / 10	Decyzja po przerwie:
------------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------------

Powolne przygotowanie do snu



1. POTRZEBA

Krótką, powtarzalną sekwencję, która oddziela dzień aktywności od próby snu.



ZAPISZ



ODŁÓŻ
EKRAŃ



PRZYGOTUJ
OTOCZENIE



HIGIENA



SPOKOJNA
CZYNNOŚĆ



ŁÓŻKO



2. KONCEPCJA

Nie wymuszamy snu od razu. Przygotowujemy otoczenie, ciało, otwarte zadania, światło i urządzenia oraz pierwszą spokojną czynność. Spokojna rutyna wieczorna, ograniczenie urządzeń elektronicznych i regularna pora snu to podstawowe zalecenia higieny snu.



3. CZAS

20–30 minut.



4. CZAS AKTYWNEGO PRZYGOTOWANIA

10 minut.



5. NAJLEPSZA PORĄ

Przed planowaną porą snu.



6. CZEGO POTRZEBUJESZ

- planowana pora rozpoczęcia
- łagodne oświetlenie
- miejsce na telefon
- notes
- jedna spokojna czynność



7. PRZYGOTOWANIE

Stwórz realistyczną rutynę, a nie listę 20 obowiązków.

1

USTAL POCZĄTEK (30 s)



Napisz: „Rozpaczynam przygotowanie o...”. Ustaw delikatne przypomnienie.

2

ZAMKNIJ OTWARTE ZADANIA (2 min)



Co czeka do jutra, pierwszy krok rano, jedna rzecz, o której nie chcesz zapomnieć.

3

OGRANICZ EKRANY (1 min)



Odlóż telefon, tablet, komputer. Jeśli telefon jest budzikiem: ustaw budzik, włącz tryb nocny, odlóż go poza zasięg.

4

PRZYGOTUJ OTOCZENIE (2 min)



Temperatura, światło, hałas, pościel, woda jeśli potrzebna, bezpieczna droga do łóżka.

5

WYKONAJ HIGIENĘ



Przykłady: umyj zęby, umyj twarz, przebierz się, przyjmij przepisane leki dokładnie zgodnie z zaleceniem.

6

WYBIERZ JEDNĄ SPOKOJNĄ CZYNNOŚĆ (5–15 min)



Książka papierowa, spokojna muzyka, lekkie pisanie, oddychanie naturalne, przygotowanie ubrań. Nie zaczynaj nowej pracy.

7

PRZEJDŹ DO ŁÓŻKA



Nie oceniaj każdej minuty ani nie sprawdzaj wielokrotnie godziny.

8

JEŻELI SEN NIE PRZYCHODZI



Nie zwiększaj presji. Wróć do spokojnej, bezpiecznej czynności przy łagodnym świetle.



ZDANIE INTENCJI

„Przygotowuję warunki do snu, ale nie próbuję wymusić snu siłą.”



WARIANT UPROSZCZONY – 5 MINUT

Napisz pierwszy krok na jutro, ustaw budzik, odlóż telefon, umyj zęby, przygaś jasne światło.



WARIANT DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Wybierz tylko trzy możliwe elementy. Nie ma potrzeby idealnej ciszy ani dokładnej pory.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie stosuj żadnej części, która grozi upadkiem, blokuje słyszenie budzików lub interferuje z przepisaniem lekiem.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Utrzymująca się bezsenność, senność w ciągu dnia, głośne chrapanie z przerwami lub długotrwałe pogorszenie funkcjonowania – należy skonsultować ze specjalistą.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Które trzy elementy mojej rutyny są naprawdę możliwe do powtarzania?”



Rozpaczynam o:



Odkładam ekran o:



Moja spokojna czynność:



Pierwszy krok rano:

Rozluźnienie dłoni i przedramion



1. POTRZEBA

zmniejszenie łagodnego, przejściowego napięcia powstałego przy pisaniu, trzymaniu telefonu, pracy z myszą, zaciskaniu dłoni.



2. KONCEPCJA

łagodne ruchy w komfortowym zakresie; nie jest to leczenie urazu, zespołu cieśni nadgarstka, choroby nerwu ani przewlekłego bólu.



3. CZAS

4–6 minut.



4. NAJLEPSZA PORA

po pracy przy komputerze, długim pisaniu, korzystaniu z telefonu, wieczorem, po zauważeniu zaciskania dłoni.



5. CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilne miejsce
- miękka powierzchnia do oparcia przedramion
- opcjonalnie mały ręcznik



6. PRZYGOTOWANIE

- zdejmij ciasną biżuterię, jeśli to łatwe i bezpieczne
- oprzyj przedramiona
- ustaw nadgarstki w pozycji neutralnej
- nie wykonuj bezpośrednio po urazie

1 PALCE ROZLUŻNIONE



2 KCIUK DOTYKAJĄCY PALCÓW



3 PRZEDRAMIONA PODPARTE



4 TELEFON ODŁOŻONY



OTWÓRZ



ROZLUŻNIJ



OPRZYJ



ZMIEN STANOWISKO

1 SPRAWDŹ DŁONIE (30 s)

Zauważ: zaciskanie palców, napięcie kciuka, pozycję nadgarstków, różnicę między stronami.

2 OTWÓRZ PALCE (1 min)

Delikatnie rozsuń palce, a następnie wróć. Powtórz 5 razy.

3 DOTKNIJ KCIUKIEM PALCÓW (1 min)

Kciukiem dotknij po kolei każdego palca – lekko. Bez ściskania.

4 ODWRÓĆ DŁONIE (1 min)

Położ dłoń kolejno wnętrzem do góry, a następnie wnętrzem do dołu. Powoli.

5 ROZLUŻNIJ CHWYT (30 s)

Wyobraź sobie, że trzymasz cienki papier, którego nie chcesz zgnieść. Utrzymaj bardzo lekki chwyt.

6 POTRZĄSNIJ DELIKATNIE (15 s)

Minimalnie potrząśnij dłońmi i przedramionami, luzno. Pomiń, jeśli jest to niewygodne.

7 ZMIEN STANOWISKO (1–2 min)

Oprzyj przedramiona, przesun klawiaturę, odłóż telefon (przestań trzymać jedną ręką), pracuj w krótszych blokach, zmień urządzenie wskazujące, rób więcej przerw.



ZDANIE INTENCJI

„Rozluźniam chwyt i zmieniam sposób pracy, zamiast ćwiczyć przez ból.”



WARIANT UPROSZCZONY

30 sekund:

- otwórz palce
- rozluźnij kciuk
- oprzyj przedramiona
- odłóż telefon



WARUNEK PRZERWANIA

- ostry ból
- silniejsze mrowienie
- drętwienie
- osłabienie
- zmiana koloru
- obrzęk
- utrata kontroli nad przedmiotem



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Utrzymujący się ból, drętwienie, mrowienie, osłabienie chwytu lub trudności w codziennych czynnościach mogą wymagać oceny specjalisty. Nagłe osłabienie lub drętwienie całej ręki, z zaburzeniem mowy lub zmianą twarzy wymaga pilnej pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Który element stanowiska powoduje, że niepotrzebnie zaciskam dłoń?”



Napięcie przed

___ / 10



Napięcie po

___ / 10



Mrowienie albo drętwienie:

tak / nie



Moja zmiana stanowiska:

.....

.....

Skan podstawowych potrzeb

POTRZEBA
Sprawdzam, czy napięcie, rozdrażnienie lub trudność z odpoczynkiem nie są wzmacnione przez pominiętą podstawową potrzebę.

KONCEPCJA
Przed większym rytuałem sprawdzam bezpieczeństwo, wodę, jedzenie, temperaturę, toaletę, pozycję ciała, odpoczynek, kontakt i potrzebę pomocy specjalisty. To nie jest diagnoza.

CZAS
3–5 minut.

NAJLEPSZA PORA

- po powrocie do domu
- w czasie rozdrażnienia
- przed wieczorną praktyką
- po długim zadaniu
- przed wyborem herbaty lub ćwiczenia

CZEGO POTRZEBUJESZ

- krótka lista kontrolna
- spokojne miejsce
- opcjonalnie: woda
- prosty, odpowiedni do Ciebie posiłek

1
BEZPIECZEŃSTWO

2
WODA

3
JEDZENIE

4
TOALETA

NAJPIERW JEDNA PODSTAWA

5
TEMPERATURA

6
CIAŁO

7
ODPOCZYNEK

8
KONTAKT

- 1 BEZPIECZEŃSTWO** — Czy jestem w bezpiecznym miejscu? Czy mogę usiąść? Czy powinienam przerwać prowadzenie auta lub obsługę urządzeń? Czy objaw wymaga pilnej pomocy?
- 2 WODA** — Kiedy ostatnio piłam/piłem? Jeśli to możliwe, weź kilka spokojnych łyków.
- 3 JEDZENIE** — Kiedy ostatnio jadłam/jadłem? Posiłek lub przekąska. Moje potrzeby dietetyczne. Nie zastępuję jedzenia herbatą ani kofeiną.
- 4 TOALETA** — Nie odkładam potrzeby tylko po to, by dokończyć zadanie.
- 5 TEMPERATURA** — Czy jest mi za ciepło lub za zimno? Czy ubranie jest w porządku? Czy potrzebuję świeżego powietrza?
- 6 POZYCJA CIAŁA** — Stopy, plecy, szyja, dłonie, szczęka. Nie wymuszam idealnej pozy.
- 7 ODPOCZYNEK** — Czy potrzebuję innej techniki, czy po prostu przerwy?
- 8 KONTAKT** — Samotność, rozmowa, powiedzenie komuś, specjalista.
- 9 WYBIERZ JEDNĄ POTRZEBĘ** — Nie próbuję naprawiać wszystkiego naraz. Zakreślam jedną potrzebę, na której skupię się teraz.

ZDANIE INTENCJI

„Zaczynam od podstawowej potrzeby, którą mogę realnie zaspokoić.”

WARIANT UPROSZCZONY

60 sekund:
bezpieczne miejsce,
woda, jedzenie,
odpoczynek.

WARUNEK PRZERWANIA

- nie zarządzam samodzielnie podstawowymi potrzebami, jeśli:
- silny lub nagły ból
- duszność
- omdlenie
- dezorientacja
- ciężka alergia
- bezpośrednie zagrożenie
- myśli samobójcze

Potrzebna jest odpowiednia pomoc specjalisty lub pomoc pilna.

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy moja najważniejsza potrzeba jest fizyczna, emocjonalna, praktyczna czy związana z bezpieczeństwem?”

MOJA OBSERWACJA

Bezpieczeństwo:
☐ dobrze ☐ wymaga działania

Woda:
☐ dobrze ☐ potrzebuję

Jedzenie:
☐ dobrze ☐ potrzebuję

Odpoczynek:
☐ dobrze ☐ potrzebuję

Kontakt:
☐ samotność ☐ bliska osoba ☐ specjalista

Mój pierwszy krok:
.....

Rytuał zamknięcia trudnej rozmowy



POTRZEBA

Przestać rozstrząsać trudną rozmowę i oddzielić fakty, emocje, potrzeby oraz działania.



KONCEPCJA

Nie chodzi o udowadnianie, kto miał rację. Odpowiedz na cztery pytania: co się wydarzyło, co czuję, czy muszę coś zrobić, co może jeszcze poczekać?



CZAS

10–12 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po rozmowie
- po powrocie do bezpiecznego miejsca
- przed odpoczynkiem
- nigdy w trakcie jazdy



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki z czterema polami
- długopis
- minutnik
- opcjonalnie: woda



PRZYGOTOWANIE

W pierwszej minucie nie kontaktuj się z drugą osobą. Jeśli sytuacja dotyczy bezpieczeństwa, przemocy lub pilnej decyzji — przejdź od razu do odpowiedniego działania.



ZAPISZ



WYBIERZ
KROK



USTAL
TERMIN



ZAMKNIJ

1

ZAPISZ FAKTY (2 min)

Co zostało powiedziane, uzgodnione, co się wydarzyło, co można zweryfikować. Bez diagnozowania drugiej osoby, bez zgadywania intencji, unikaj „zawsze” i „nigdy”, jeśli nie są faktami.

2

NAZWIJ EMOCJE (1 min)

Wybierz do trzech: złość, smutek, wstyd, lęk, rozczarowanie, ulga, bezradność, przeciężenie.

3

SPRAWDŹ CIAŁO (1 min)

Szczeka, ramiona, dłonie, oddech, kontakt stóp z podłogą. Nie traktuj napięcia jako dowodu na coś po stronie drugiej osoby.

4

NAZWIJ POTRZEBĘ (1 min)

Informacja, przeprosiny, granica, czas, przerwa, bezpieczeństwo, specjalista, nie chcę więcej dziś rozmawiać.

5

WYBIERZ RODZAJ DZIAŁANIA
(2 min)

Nie odpowiadam teraz, przygotuję spokojną wiadomość, napiszę pytanie, ustalę granicę, poproszę o mediację, zachowam dokumentację, poszukam pomocy, wrócę później.

6

ZAPISZ ZDANIE ZAMYKAJĄCE (1 min)

Np. „Na dzisiaj nie będę dalej analizować tej rozmowy.”

7

WYKONAJ CZYNNOŚĆ FIZYCZNĄ
KOŃCZĄCĄ (1 min)

Zamknij notes, umyj ręce, odłóż telefon, zmień miejsce w pokoju, wypij wodę.

8

WYBIERZ SPOKOJNĄ AKTYWNOŚĆ
(1–3 min)

Nie wracaj od razu do wiadomości związanych z konfliktem.



ZDANIE INTENCJI

„Mogę zakończyć analizowanie na dziś, nawet jeżeli sytuacja nie jest jeszcze rozwiązana.”



WARIANT
UPROSZCZONY —
3 MINUTY

Fakt, uczucie,
następny krok,
czas powrotu.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj tej praktyki,
aby pozostać w sytuacji
niebezpiecznej lub
ignorować przemocy,
gróźb i nękania.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

W sytuacji zagrożenia priorytetem
jest opuszczenie miejsca,
wezwanie pomocy, kontakt
z zaufaną osobą lub skorzystanie
z odpowiedniej procedury.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy wiem, czy potrzebuję
działania, czasu, granicy
czy pomocy?”



Fakt:

.....
.....
.....



Emocje:

.....
.....
.....



Potrzeba:

.....
.....
.....

→ Następny krok:

.....
.....
.....



Wróć do tematu:

.....
.....
.....

Odpoczynek bez poczucia winy



POTRZEBA

Zaplanować krótki odpoczynek bez przekonania, że każda wolna minuta musi być produktywna.



KONCEPCJA

Odpoczynek to nie tylko nagroda po całkowitym wyczerpaniu. Jest częścią codziennego funkcjonowania. Celem jest jedna aktywność regenerująca bez nadrabiania obowiązków w tym samym czasie.



CZAS

10–20 minut.



NAJLEPSZA PORA

Po zakończeniu zadania, między blokami pracy, po powrocie do domu, wieczorem, po intensywnym kontakcie społecznym.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- timer
- jedna wybrana forma odpoczynku
- miejsce do zapisania myśli o poczuciu winy



PRZYGOTOWANIE

Wybierz jedną formę odpoczynku, nie długą listę. Przykłady:

- siedzenie w ciszy
- spokojna muzyka
- krótki spacer
- położenie się
- czytanie
- ciepły, odpowiedni napój
- rozmowa
- prosta aktywność manualna



USTAL
CZAS



ODŁÓŻ
ZADANIA



ODPOCZNIJ



ZDECYDUJ
CO DALEJ

1

USTAL CZAS (30 s)

Wybierz 10 / 15 / 20 minut. Jasna granica zmniejsza lęk, że odpoczynek pochłonie cały dzień.

2

ZAPISZ MYŚL O POCZUCIU WINY (1 min)

Przykłady: „Powinienem robić coś użytecznego”, „Nie zasłużyłem jeszcze”, itp.

3

SPRAWDŹ FAKT (1 min)

Jak długo pracowałem? Czy zjadłem? Czy spałem? Czy uwaga spada? Czy odpoczynek pomoże mi funkcjonować bezpiecznie? Czy lista zadań kiedykolwiek będzie całkowicie pusta?

4

NAPISZ ZDANIE POZWOLENIA (1 min)

Przykłady: „Mogę odpocząć przez piętnaście minut bez kończenia wszystkiego.”

5

OGRANICZ DODATKOWE ZADANIA (30 s)

Podczas odpoczynku — nie ma wiadomości służbowych, planowania, zakupów online, sprzątania całego pokoju, przeglądania zaległości.

6

ROZPOCZNIJ ODPOCZYNEK (10–20 min)

Nie oceniaj każdej minuty.

7

ZAUWAŻ POWRACAJĄCĄ PRESJĘ

Odpowiedz: „Teraz wykonuję zaplanowaną przerwę.”

8

ZAKOŃCZ ŚWIADOMIE

Wróć do jednego zadania, potrzebuję dłuższego odpoczynku, zakończ obowiązkami na dziś lub zmęczenie wymaga oceny.



ZDANIE INTENCJI

„Odpoczynek jest potrzebą i częścią planu, nie dowodem lenistwa.”



WARIANT UPROSZCZONY 3 minuty

Ustaw trzy minuty, odłóż telefon, usiądź lub połóż się wygodnie i nie rób żadnego innego zadania.



WARIANT AKTYWNY

Jeśli nieruchomość jest dla Ciebie trudna, wybierz spokojny spacer, podlej jedną roślinę, proste porządkowanie lub delikatny ruch bez celu treningowego.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj „odpoczynku” do unikania pilnego zagrożenia, koniecznej opieki medycznej ani obowiązków związanych z bezpieczeństwem.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Utrzymujące się wyczerpanie, brak regeneracji mimo snu, obniżony nastrój, utrata zainteresowań lub trudności w funkcjonowaniu wymagają profesjonalnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy potrafię odpocząć przez określony czas bez udowadniania, że na to zasłużyłem?”

Wybrany czas:
10 / 15 / 20 minut

Moja myśl
o poczuciu winy:

Zdanie
pozwolenia:

Forma
odpoczynku:

Po przerwie
potrzebuję:

Wieczorna lista „wystarczy”



POTRZEBA

Zakończenie dnia bez tworzenia kolejnej listy zaległości i bez przekonania, że odpoczynek może rozpocząć się dopiero po wykonaniu wszystkich obowiązków.



KONCEPCJA

Zwykła lista zadań skupia się na tym, co jeszcze nie zrobione. Lista „wystarczy” pomaga zauważyć: co zostało zrobione, co wystarczyło na dziś, co może poczekać bezpiecznie i czego potrzebuję przed końcem dnia.

Praktyka nie służy do zaprzeczania realnym obowiązkom. Jej celem jest wyznaczenie świadomego końca aktywności.



CZAS

5–8 minut.



NAJLEPSZA PORA

po zakończeniu pracy;
przed wieczorną higieną;
po wykonaniu ostatniego koniecznego obowiązku;
przed odłożeniem telefonu;
przed spokojną czynnością.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki albo notesu
- długopisu
- minutnika opcjonalnie
- miejsca, w którym można bezpiecznie odłożyć listę.



PRZYGOTOWANIE

Podziel kartkę na cztery pola: Zrobione. Wystarczy na dziś. Może poczekać. Potrzebuję teraz.



ZAUWAŻ



ODŁÓŻ



ZAMKNIJ



ODPOCZNIJ

1 ZAPISZ TO, CO ZOSTAŁO WYKONANE (1 min)

Zapisz najwyżej trzy rzeczy. Mogą być małe. Nie zapisuj wyłącznie osiągnięć zawodowych.

2 DOKOŃCZ ZDANIE „NA DZISIAJ WYSTARCZYŁO...” (1 min)

Przykłady: wykonanie najpilniejszego zadania; rozpoczęcie projektu; dziesięć minut porządkowania; odbycie trudnej rozmowy; zadbanie o podstawowe potrzeby.

3 WYBIERZ TO, CO MOŻE POCZekać (1 min)

Zapisz najwyżej trzy pozycje. Przy każdej dodaj konkretny termin albo pierwszy krok. Przykład: „Odpowiedź na wiadomość — jutro po śniadaniu.”

4 SPRAWDŹ, CZY COŚ JEST NAPRAWDĘ PILNE (1 min)

Czy ma konsekwencje? Czy dotyczy bezpieczeństwa? Czy wymaga mojej decyzji? Czy można to odłożyć bez szkody?

5 NAZWIJ POTRZEBĘ (1 min)

Przed końcem dnia potrzebuję... Przykłady: jedzenia; wody; higieny; ciszy; krótkiej rozmowy; przygotowania leku zgodnie z zaleceniem; wcześniejszego położenia się do łóżka.

6 ZAMKNIJ LISTĘ (30 s)

Narysuj poziomą linię pod ostatnim punktem. Zamknij notes. Powiedz: „Lista na dzisiaj została zamknięta.”

7 PRZEJDŹ DO JEDNEJ SPOKOJNEJ CZYNNOŚCI (1–3 min)

Nie otwieraj natychmiast kolejnej listy ani aplikacji z zadaniami.



ZDANIE INTENCJI

To, co wykonałem dzisiaj, może być wystarczające na ten dzień.



WARIANT UPROSZCZONY — 2 minuty

- jedna rzecz wykonana
- jedna rzecz na jutro
- jedna potrzeba na teraz



WARIANT DLA BARDZO TRUDNEGO DNIA

- przetrwanie trudnego momentu
- zjedzenie posiłku
- skontaktowanie się z kimś
- przyjęcie zaleconych leków
- poproszenie o profesjonalną pomoc



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj tej listy do ignorowania leków, obowiązków związanych z bezpieczeństwem, pilnej pomocy ani potrzeb osoby zależnej.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeśli poczucie „nigdy nie wystarczy” jest stałe i pogarsza nastrój lub odpoczynek, warto porozmawiać z osobą specjalistyczną.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy potrafię wskazać moment, w którym dzisiejszy wysiłek staje się wystarczający?



Zrobione:

.....

Na dziś wystarczyło:

.....

Na jutro:

.....

Teraz potrzebuję:

.....

Poranne światło i pierwszy ruch



POTRZEBA

Rozpoczęcie dnia od prostych sygnałów związanych z porą dnia, ruchem i jednym planem zamiast natychmiastowego wejścia w telefon oraz wiele zadań.



KONCEPCJA

Praktyka łączy: wstanie o zaplanowanej porze, dostęp do światła dziennego, kilka łagodnych ruchów albo kroków, wodę, jeżeli jest odpowiednia, oraz wybór jednego pierwszego zadania. Regularna pora wstawania i aktywność w ciągu dnia należą do podstawowych zaleceń wspierających sen i codzienne funkcjonowanie.



CZAS

5–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

Po przebudzeniu i wykonaniu koniecznych czynności.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- dostępu do naturalnego światła albo jasno oświetlonego pomieszczenia;
- szklanki wody, jeżeli nie ma ograniczenia płynów;
- bezpiecznego miejsca do wykonania kilku kroków;
- notesu.



PRZYGOTOWANIE

Nie wykonuj praktyki w ciemności, jeżeli istnieje ryzyko upadku. Załóż okulary, aparat słuchowy albo użyj pomocy potrzebnych do bezpiecznego poruszania się. Nie patrz bezpośrednio w słońce. W przypadku zawrotów głowy wstawaj stopniowo.



ZDANIE INTENCJI

Rozpaczynam dzień od światła, bezpiecznego ruchu i jednego kroku.



WARIANT UPROSZCZONY — 2 minuty

Usiądź. Odsłoń okno. Wykonaj dziesięć spokojnych kroków albo ruchów stóp. Zapisz jeden pierwszy krok.



WARIANT SIEDZĄCY

- usiądź przy jasnym oknie;
- poruszaj stopami;
- rozluźnij dłonie;
- wybierz jedno zadanie.



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij i usiądź bezpiecznie, jeżeli pojawi się:

- zawrót głowy;
- uczucie omdlenia;
- ból w klatce piersiowej;
- duszność;
- nagłe osłabienie;
- zaburzenie równowagi.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Zmęczenie trwające od kilku tygodni, wpływające na codzienne życie albo związane z utratą masy ciała, zmianą nastroju lub odgłosami dławienia podczas snu wymaga konsultacji.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy po pięciu minutach wiem, jaki jest mój pierwszy bezpieczny krok?



Pora wstania:

.....

Samopoczucie

po wstaniu: ____ / 10

Wybrany ruch:

.....

Pierwszy krok:

.....



USIĄDŹ



ŚWIATŁO



RUCH



WODA



JEDEN KROK

1 USIĄDŹ PRZED WSTANIEM (30 s)

Po przebudzeniu usiądź na brzegu łóżka. Sprawdź: zawroty głowy; równowagę; ból; ogólne samopoczucie.

2 WSTAŃ STABILNIE (30 s)

Użyj podparcia, jeżeli jest potrzebne. Nie wykonuj gwałtownego ruchu.

3 WPUŚĆ ŚWIATŁO (1–2 min)

Odsłoń zasłony albo podejź do jasnego miejsca. Nie patrz bezpośrednio w słońce. W pochmurny dzień nadal można skorzystać z naturalnego światła.

4 WYKONAJ PIERWSZY RUCH (2 min)

Opcje bezpieczne: przejdź spokojnie po pomieszczeniu; wykonaj kilka kroków w miejscu; poruszaj stopami w pozycji siedzącej; rozluźnij dłonie; opuść i unieś barki w komfortowym zakresie. Nie wykonuj intensywnego treningu bez przygotowania.

5 SPRAWDŹ WODĘ (1 min)

Jeżeli nie masz zaleceń ograniczających płyny, wypij kilka łyków. Nie traktuj dużej ilości wody jako sposobu na natychmiastowe usunięcie zmęczenia.

6 WYBIERZ JEDEN PIERWSZY KROK (1 min)

Po zakończeniu praktyki wybierz i zapisz jeden pierwszy krok: zjem śniadanie; przyjmę zalecony lek; otworzę dokument; przygotuję się do wyjścia; wykonam telefon; odpocznę, ponieważ moje samopoczucie tego wymaga.

7 NIE OTWIERAJ WSZYSTKICH INFORMACJI (1 min)

Przed pierwszym krokiem nie przechodź automatycznie do: mediów społecznościowych; niepowiązanych wiadomości; wielu aplikacji ani pełnej listy założeń.

Krótka praktyka samowspółczucia



POTRZEBA

Zareagowanie na trudny moment w sposób, który pozostaje uczciwy, ale nie dodaje kolejnej warstwy samokrytyki.



KONCEPCJA

Samowspółczucie nie znaczy udawać, że wszystko jest dobrze, rezygnować z odpowiedzialności, usprawiedliwiać szkodliwe zachowania, unikać naprawy ani powtarzać przesadzonych pozytywnych zdań.

Praktyka składa się z trzech elementów:
FAKT → LUDZKA REAKCJA → WSPIERAJĄCY KROK



CZAS

4–6 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po popełnieniu błędu
- po krytyce
- po nieudanej próbie
- podczas porównywania się z innymi
- przed odpoczynkiem po trudnym dniu



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki albo notesu
- długopisu
- stabilnego miejsca do siedzenia



PRZYGOTOWANIE

Wybierz jedno konkretne wydarzenie. Nie analizuj całej swojej historii ani wszystkich problemów jednocześnie.



ZDANIE INTENCJI

Łagodność wobec siebie może prowadzić do odpowiedzialnego działania.



WARIANT UPROSZCZONY – 60 sekund

To było trudne.
Czuje...
Mój następny wspierający krok to...



WARIANT BEZ ZAPISYWANIA

Powiedz trzy zdania w myślach albo nagraj krótką notatkę głosową.



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij, jeśli zdania zwiększają wstyd albo czujesz, że są nieprawdziwe. Wróć tylko do neutralnego faktu i konkretnego działania.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Długotrwałe poczucie bezwartościowości, obniżony nastrój, utrata zainteresowań lub myśli o zrobieniu sobie krzywdy wymagają wsparcia profesjonalisty. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia szukaj pilnej pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moje zdanie pomaga mi wykonać odpowiedzialny krok bez atakowania siebie?



Fakt:

.....

Moja reakcja:

.....

Wspierające zdanie:

.....

Następny krok:

.....

Jedno zadanie przez dziesięć minut



POTRZEBA

Zmniejszenie przeciążenia wynikającego z wykonywania kilku czynności jednocześnie i rozpoczęcie jednego jasno określonego zadania.



KONCEPCJA

Praktyka nie wymaga ukończenia całej pracy. Użytkownik wybiera: jedno zadanie; jeden widoczny rezultat; dziesięć minut; jedno miejsce na rozpraszające myśli.



CZAS

12 minut.

Czas skupienia: 10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po porannej rutynie;
- po przerwie;
- przed odkładaniem zadaniem;
- kiedy trudno zdecydować, od czego zacząć;
- przed sięgnięciem po kolejną kofeinę.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- minutnika;
- materiałów do jednego zadania;
- kartki „później”;
- miejsca do odłożenia telefonu.



PRZYGOTOWANIE

Wybierz zadanie możliwe do rozpoczęcia teraz. Przygotuj tylko potrzebne materiały. Zamknij niepotrzebne aplikacje. Połóż telefon poza zasięgiem dłoni. Ustaw dziesięć minut.



ZDANIE INTENCJI

Nie muszę kończyć wszystkiego. Przez dziesięć minut wykonuję jedną rzecz.



WARIANT UPROSZCZONY – 3 minuty

Wybierz jeden rezultat. Odłóż telefon. Pracuj przez trzy minuty. Zapisz następny krok.



WARIANT PRZY BARDZO NISKIEJ ENERGII

Wybierz czynność trwającą jedną minutę: otworzyć dokument; przygotować długopis; nazwać plik; zapisać pytanie; położyć materiały w jednym miejscu.



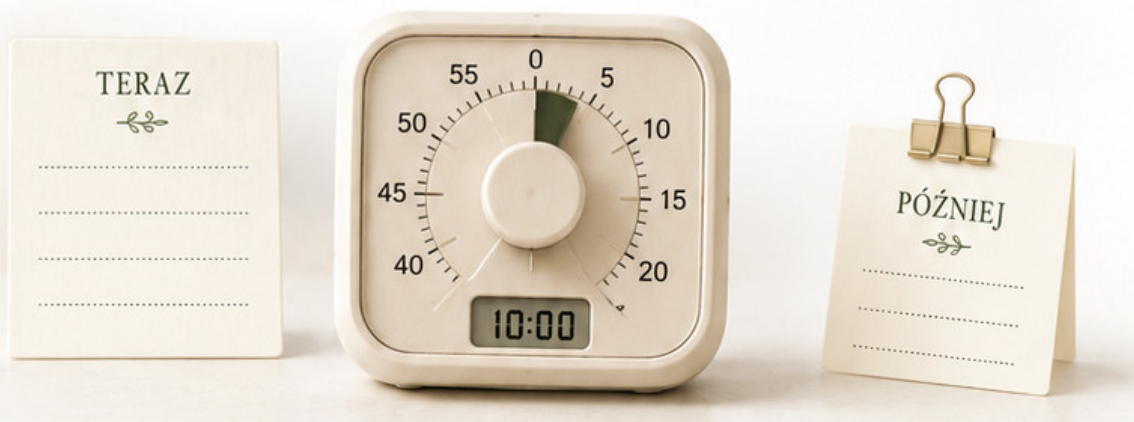
WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij zadanie, jeżeli pojawia się: silne pogorszenie samopoczucia; zawrót głowy; duszność; ból; skrajna senność; trudność w bezpiecznym wykonywaniu czynności.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Długotrwałe problemy z koncentracją, wyraźna senność w ciągu dnia albo zmęczenie wpływające na codzienne funkcjonowanie nie powinny być traktowane wyłącznie jako brak dyscypliny.



WYBIERZ



URUCHOM



ZAPISZ
ROZPRASZACZ



WRÓĆ



ZDECYDUJ

1 NAZWIJ JEDEN REZULTAT (30 s)

Zamiast: „Pracować nad projektem.” Zapisz: „Napisać roboczy nagłówek.” „Przeczytać dwie strony.” „Uporządkować pięć dokumentów.” „Przygotować trzy pytania.” „Wprowadzić pierwsze dane.”

2 ZMNIJSZ ZADANIE (30 s)

Zapytaj: „Co realnie mogę wykonać albo rozpocząć w dziesięć minut?”

3 URUCHOM MINUTNIK (10 min)

Pracuj tylko nad wybranym rezultatem.

4 ZAPISUJ ROZPRASZACZE

Jeżeli pojawi się myśl: „muszę odpisać”; „trzeba coś kupić”; „powinienem sprawdzić”; „mam inny pomysł”, zapisz ją na kartce „później”. Nie przechodź do realizacji.

5 WRÓĆ DO ZADANIA

Po każdym rozproszeniu nazwij: „Wracam do...” i powtórz nazwę zadania.

6 ZATRZYMAJ SIĘ PO DZIESIĘCIU MINUTACH

Nie przedłużaj automatycznie. Sprawdź rezultat.

7 WYBIERZ JEDNĄ DECYZJĘ

kontynuuję przez kolejne dziesięć minut; robię przerwę; zapisuję miejsce zatrzymania; potrzebuję informacji; zadanie jest zbyt duże i wymaga dalszego podziału.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wybrany rezultat był wystarczająco mały i konkretny na dziesięć minut?

Jedno zadanie:

Widoczny rezultat:

Rozpraszacze zapisane:

Po dziesięciu minutach: kontynuuję / przerwa / potrzebuję informacji

Następny krok:

Wyciszenie po nadmiarze informacji



POTRZEBA

Zatrzymanie dalszego przyjmowania treści po okresie intensywnego czytania wiadomości, oglądania nagrań, porównywania opinii albo przechodzenia między wieloma źródłami.



KONCEPCJA

Praktyka nie polega na znalezieniu kolejnego artykułu, który wszystko wyjaśni. Zatrzymaj przepływ informacji, zapisz jedno pytanie, oddziel potrzebną wiedzę od niepotrzebnych treści, ustal termin powrotu i przejdź do aktywności poza ekranem.



CZAS

8–12 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po czytaniu wiadomości
- po intensywnym researchu
- po długim korzystaniu z mediów społecznościowych
- przed wieczornym odpoczynkiem
- gdy wiele sprzecznych opinii utrudnia decyzję.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki
- długopisu
- miejsca na odłożenie urządzenia
- minutnika



PRZYGOTOWANIE

Zapisz stronę, dokument albo materiał, do którego rzeczywiście musisz wrócić. Następnie zamknij pozostałe źródła.



OD
NADMIARU
DO JEDNEGO
PYTANIA

1

ZATRZYMAJ DOPŁYW (30 s)

zamknij aplikację; wycisz powiadomienia;
wyłącz automatyczne odtwarzanie; odłóż telefon;
zamknij dodatkowe karty przeglądarki.

2

NAZWIJ TEMAT (30 s)

Zbierałem informacje o...

3

ZAPISZ GŁÓWNE PYTANIE (1 min)

Przykład: „Które trzy elementy są potrzebne do podjęcia decyzji?”
Nie zapisuj dziesięciu nowych pytań.

4

PODZIEL INFORMACJE (2 min)

WIEM / MUSZĘ SPRAWDZIĆ / NIE JEST POTRZEBNE TERAZ

5

WYBIERZ JEDNO WIARYGODNE ŹRÓDŁO (1 min)

Wybierz źródło oficjalne lub profesjonalne w tematach zdrowia, prawa, finansów lub bezpieczeństwa. Nie szukaj bez końca.

6

USTAL TERMIN POWROTU (30 s)

Wróć do tematu...
np. „Jutro od 10:00 do 10:20.”

7

WYKONAJ RESET SENSORYCZNY (2 min)

Wybierz jedną opcję; spojrz przez okno; napij się wody; przejdź kilka kroków; umyj twarz; uporządkuj jedną powierzchnię; usiądź bez dodatkowego nagrania.

8

SPRAWDŹ POTRZEBĘ (1 min)

Czy potrzebuję kolejnej informacji,
czy potrzebuję czasu na przetworzenie tego, co już wiem?



ZDANIE INTENCJI

„Nie każda dostępna informacja jest potrzebna właśnie teraz.”



WARIANT UPROSZCZONY — 2 minuty

Zamknij źródła.
Zapisz jedno pytanie.
Ustal termin powrotu.
Odejdź od ekranu.



WARIANT DLA WAŻNEJ DECYZJI

- fakt
- niepewność
- osoba albo instytucja, którą należy zapytać.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj tego, aby ignorować pilne komunikaty dotyczące bezpieczeństwa, zaleceń medycznych ani obowiązków wymagających natychmiastowego działania.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeśli wyszukiwanie informacji staje się godzinowym zachowaniem uspokajającym, które zakłóca codzienne funkcjonowanie, omów wzorec z odpowiednim specjalistą.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy dalsze wyszukiwanie dostarczy konkretnej odpowiedzi, czy tylko przedłuży pobudzenie?”

Temat:

Już wiem:

Muszę sprawdzić:

Nie potrzebuję teraz:

Wróć do tematu:

Plan powrotu po nocnym przebudzeniu



POTRZEBA

Zmniejszenie chaosu i frustracji po przebudzeniu w nocy poprzez wcześniejsze przygotowanie prostego, bezpiecznego planu.



KONCEPCJA

Nie walczyć z sennością i nie sprawdzać wielokrotnie godziny. Plan obejmuje: bezpieczeństwo, ograniczenie światła i telefonu, zaspokojenie podstawowej potrzeby, spokojną czynność, jeżeli jesteś całkowicie rozbudzony, oraz powrót do łóżka przy pojawieniu się senności. Zgodnie z podejściem NHS: kładź się spać, gdy jesteś senny, stosuj spokojne przygotowanie przedsenne i utrzymuj regularną porę wstawania.



CZAS

Plan przygotowawczy: 10 minut w ciągu dnia. Praktyka nocna: zależna od sytuacji.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- bezpiecznej lampki o łagodnym świetle
- drogi do łazienki bez przeszkód
- wody, jeżeli jest potrzebna
- jednej spokojnej czynności
- telefonu pozostającego poza zasięgiem ręki



PRZYGOTOWANIE W CIĄGU DNIA

- Usunąć przedmioty mogące powodować potknięcie.
- Ustawić łagodne światło.
- Wybrać spokojną czynność.
- Przygotować plan bez używania jasnego ekranu.
- Zapisać sygnały wymagające konsultacji.



ZDANIE INTENCJI

Nie wymuszam snu. Zmniejszam pobudzenie i wracam do łóżka, kiedy pojawia się senność.



WARIANT UPROSZCZONY

Nie sięgaj po telefon. Sprawdź podstawową potrzebę. Zastosuj łagodne światło. Wróć do spokojnej czynności. Po pojawieniu się senności wróć do łóżka.



WARUNEK PRZERWANIA

W razie duszności, bólu w klatce piersiowej, omdlenia, dezorientacji, ostrego bólu lub innych pilnych, niepokojących objawów poszukaj odpowiedniej pomocy.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Częste przebudzenia, znaczna senność w ciągu dnia, głośnie chrapanie, dźwięki zadławiania lub przerwy w oddychaniu podczas snu wymagają oceny profesjonalnej.



Moje łagodne światło:

.....
.....



Moja spokojna czynność:

.....
.....



Telefon pozostaje:

.....
.....



Sygnały wymagające pomocy:

.....
.....



Planowana pora wstawania:

.....
.....



Czy mój plan zmniejsza frustrację i ogranicza dodatkowe pobudzenie?



1

NIE SPRAWDZAJ WIELOKROTNIENIE GODZINY

Jedno spojrzenie tylko wtedy, gdy jest to potrzebne. Nie obliczaj, ile czasu zostało do rana.



2

SPRAWDŹ PODSTAWOWĄ POTRZEBĘ

Czy potrzebujesz toalety? Czy jest za gorąco lub za zimno? Czy odczuwasz ból? Czy wystarczy kilka łyków wody? Czy jest jakiś niepokojący objaw?



3

ZACHOWAJ ŁAGODNE ŚWIATŁO

Nie włączaj mocnego światła, chyba że jest to potrzebne dla bezpieczeństwa. Nie poruszaj się w całkowitej ciemności, jeśli istnieje ryzyko upadku.



4

NIE OTWIERAJ TREŚCI POBUDZAJĄCYCH

Nie przeglądaj wiadomości, pracy, mediów społecznościowych, wyników ani intensywnych nagrań.



5

JĘŻELI NADAL JESTEŚ CAŁKOWICIE ROZBUDZONY

Przejdź w bezpieczne miejsce i wybierz jedną spokojną czynność w łagodnym świetle: kilka stron neutralnej książki, spokojne siedzenie, łagodny dźwięk bez patrzenia na ekran lub spokojne oddychanie.



6

WRÓĆ PO POJAWIENIU SIĘ SENNOŚCI

Wróć do łóżka, gdy pojawi się senność. Powtórz plan bez zwiększania pobudzenia.



7

RANO WSTAŃ O PLANOWANEJ PORZE

W miarę możliwości utrzymuj regularną porę wstawania i unikaj ryzykownych aktywności, jeśli senność wpływa na Twoje bezpieczeństwo.



Siedmiodniowa obserwacja snu i odpoczynku



POTRZEBA

Zastąpienie nieprecyzyjnego wrażenia „zawsze śpię źle” konkretnym zapisem godzin, zachowań, nocnych wybudzeń i samopoczucia w ciągu dnia.



KONCEPCJA

Dziennik snu nie służy do samodzielnego diagnozowania. Pomaga zauważyć wzorce i przygotować informacje przydatne podczas konsultacji. CDC sugeruje notowanie: pory snu, wybudzeń, godziny pobudki, drzemek, aktywności, kofeiny, alkoholu i leków.



CZAS

2–3 minuty rano.
1–2 minuty wieczorem.



CZAS TRWANIA

7 kolejnych dni.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednej tabeli na siedem dni
- długopisu
- stałego miejsca na kartę
- opcjonalnie informacji o lekach



PRZYGOTOWANIE

Nie próbuj zapisywać każdej minuty z idealną dokładnością. Stosuj przybliżone godziny. Nie patrz wielokrotnie na zegar w nocy tylko po to, aby wypełnić dziennik.

DZIEŃ	SEN 	PRZEBUDZENIA 	KOFEINA 	DRZEMKA 	RUTYNA 	ENERGIA
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						



ZAUWAŻONY WZORZEC

.....

.....

.....



JEDNA ZMIANA

.....

.....

.....



CZY POTRZEBNA JEST KONSULTACJA?

.....

.....

.....



POLA DZIENNE I WIECZORNE

- 1 Drzemka i jej przybliżony czas
- 2 Aktywność fizyczna
- 3 Kofeina i godzina ostatniej porcji
- 4 Alkohol
- 5 Przyjęte leki lub suplementy wpływające na sen
- 6 Poziom napięcia wieczorem
- 7 Godzina rozpoczęcia rutyny
- 8 Ekrany w ostatniej części dnia
- 9 Nietypowe wydarzenie

1 RANO ZAPISZ SEN

Nie oceniaj jeszcze przyczyn. Zapisz to, co pamiętasz.

2 ZAPISZ FUNKCJONOWANIE W DZIEŃ

energię; senność; koncentrację; bezpieczeństwo podczas pracy lub prowadzenia.

3 ZAPISZ KOFEINĘ

Uwzględnij kawę, zieloną herbatę, czarną herbatę, napoje energetyczne, colę, suplementy, leki z kofeiną.

4 ZAPISZ DRZEMKI

Zapisz przybliżony czas i czas trwania.

5 WIECZOREM ZAPISZ RUTYNĘ

odłożenie pracy; odłożenie telefonu; spokojna czynność; planowana pora snu.

6 NIE ZMIENIAJ WSZYSTKIEGO JEDNOCZEŚNIE

Najpierw obserwuj przez siedem dni.

7 PO SIEDMIU DNIACH SZUKAJ WZORCÓW

Sprawdź: późna kofeina? zmienna godzina pobudki? długie drzemki? brak rutyny? sygnały do konsultacji?

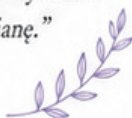
8 WYBIERZ JEDNĄ ZMIANĘ

Np. wcześniejsza ostatnia kawa; bardziej stała pora pobudki; krótsza rutyna; mniej jasnego ekranu; rozmowa z lekarzem.



ZDANIE INTENCJI

„Najpierw obserwuję wzorzec, potem wybieram jedną zmianę.”



WARIANT UPROSZCZONY

Notuj tylko: godzinę wstania, liczbę przebudzeń, ostatnią kofeinę, jakość snu oraz energię w ciągu dnia.



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij szczegółowe monitorowanie, jeśli zwiększa ono lęk, prowadzi do ciągłego sprawdzania zegara lub utrudnia sen. Wtedy użyj wersji uproszczonej lub skonsultuj się.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeśli zmęczenie utrzymuje się przez wiele tygodni lub wpływa na codzienne życie, skonsultuj się z lekarzem.



Który wzorzec powtarza się co najmniej kilka razy, zamiast pojawiać się tylko jednej nocy?

Osobisty plan głębokiego odpoczynku



POTRZEBA

Połączenie najskuteczniejszych dla użytkownika praktyk w prosty system możliwy do zastosowania w zwykły dzień, trudny dzień i wieczór wymagający dodatkowego wsparcia.



KONCEPCJA

Głęboki odpoczynek nie oznacza konieczności snu. Może obejmować odpoczynek fizyczny, ograniczenie bodźców, odłożenie decyzji, przerwę społeczną, spokojny kontakt, zakończenie pracy i odpowiednią pomoc. Plan nie powinien zawierać wszystkich praktyk z modułu.



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut.



CZAS PÓŹNIEJSZEGO UŻYCIA
3–30 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- wyników wcześniejszych praktyk
- siedmiodniowej obserwacji
- jednej karty planu
- długopisu



ZDANIE INTENCJI

Mój plan odpoczynku ma działać w prawdziwym życiu, nie tylko w idealnym dniu.



WARIANT UPROSZCZONY

Kiedy zauważę _____, wykonam _____ przez _____ minut. Jeżeli to nie wystarczy, zrobię _____. Jeżeli pojawi się _____, skontaktuję się z _____.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Plan odpoczynku nie zastępuje leczenia, psychoterapii, badania snu, leków ani pilnej pomocy.



1 NAZWIJ SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Przykłady: zaciskanie szczęki; unoszenie barków; przewijanie telefonu bez celu; drażliwość; chaos myśli; odkładanie posiłku; trudność z zakończeniem pracy; późna kofeina; niemożność siedzenia bez zadania.

Moje trzy sygnały:

.....
.....
.....

2 WYBIERZ PRAKTYKĘ TRZYMINUTOWĄ

Przykłady: łagodny wydech; skan podstawowych potrzeb; pięć minut bez telefonu w wersji skróconej; rozluźnienie szczęki; zapis jednego zadania na jutro.

Moja praktyka krótka:

.....

3 WYBIERZ PRAKTYKĘ DZIESIĘCIOMINUTOWĄ

Przykłady: lista „wystarczy”; zamknięcie pracy; cicha przerwa sensoryczna; zapisanie otwartych myśli; odpoczynek bez poczucia winy.

Moja praktyka dłuższa:

.....

4 WYBIERZ WERSJĘ WIECZORNĄ

Odłożenie telefonu; łagodne światło; zapis na jutro; higiena; spokojna czynność; stała pora wstawania; odpowiedni napój bez późnej kofeiny.

5 ZAPISZ PLAN NOCNEGO PRZEBUDZENIA

Moje łagodne światło:
.....

Moja spokojna czynność:
.....

Miejsce telefonu:

.....

6 ZAPISZ PLAN TRUDNEGO DNIA

W trudnym dniu wykonuję tylko: jedną podstawową potrzebę, jedną krótką praktykę, jedną decyzję dotyczącą bezpieczeństwa albo pomocy.

7 ZAPISZ WARUNKI KONSULTACJI

Szukam konsultacji, jeżeli: sen jest silnie zaburzony, pojawia się ból bez wyjaśnienia, pojawiają się silne lęki lub napady paniki, spada funkcjonowanie w pracy lub w domu, nastrój utrzymuje się bardzo nisko, mam myśli samobójcze, nie działa żaden z planów, narasta zagrożenie dla mnie lub innych.

8 USUŃ NADMIAR

Plan powinien mieścić się na jednej stronie. Usuń wszystko, czego nie jesteś w stanie wykonać w trudniejszy dzień.

9 UMIEŚĆ PLAN W WIDOCZNYM MIEJSCU

Przykłady: przy notesie; wewnątrz szafki; przy miejscu wieczornej rutyny; jako wydrukowana karta.

10 SPRAWDŹ PO SIĘDMU DNIACH

Czy użyłem planu? Co było najłatwiejsze? Co było zbędne? Czy potrzebuję profesjonalnego wsparcia?

Nie pytaj: „Czy odpoczywałem idealnie?”



Czy mój plan jest prosty, konkretny i możliwy do wykonania przy niskim poziomie energii?



Czego potrzebujesz przed odpoczynkiem?

PANEL SZYBKIEGO WYBORU • MODUŁ 06

Sen i wieczór

Ciało i napięcie

Nadmiar bodźców

Podstawowe potrzeby

1 POTRZEBUJĘ ZWOLIĆ ODDECH I TEMPO  Receptura 37 Trzy minuty łagodnego wydechu ⌚ 3 MIN str. 78	2 POTRZEBUJĘ MNIEJ BODŹCÓW  Receptura 38 Wieczorne ograniczenie bodźców ⌚ 10–15 MIN str. 79	3 POTRZEBUJĘ MNIEJ BODŹCÓW  Receptura 43 Cicha przerwa sensoryczna ⌚ 5 MIN str. 84	4 POTRZEBUJĘ MNIEJ BODŹCÓW  Receptura 51 Wyciszenie po nadmiarze informacji ⌚ 3–5 MIN str. 92	5 CZUJĘ NAPIĘCIE W CIELE  Receptura 39 Rozluźnienie szczęki i barków ⌚ 5–8 MIN str. 80	6 CZUJĘ NAPIĘCIE W CIELE  Receptura 45 Rozluźnienie dłoni i przedramion ⌚ 5–8 MIN str. 86
7 MAM WIELE MYŚLI  Receptura 40 Zapisanie otwartych myśli ⌚ 5–7 MIN str. 81	8 MAM WIELE MYŚLI  Receptura 47 Zamknięcie trudnej rozmowy ⌚ 8–10 MIN str. 88	9 TRUDNO MI ZAKOŃCZYĆ OBOWIĄZKI  Receptura 41 Spokojne przejście po pracy ⌚ 10–15 MIN str. 82	10 TRUDNO MI ZAKOŃCZYĆ OBOWIĄZKI  Receptura 49 Wieczorna lista „wystarczy” ⌚ 5–10 MIN str. 90	11 AUTOMATYCZNIE SIĘGAM PO TELEFON  Receptura 42 Pięć minut bez telefonu ⌚ 5 MIN str. 83	12 TRUDNO MI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SNU  Receptura 44 Powolne przygotowanie do snu ⌚ 15–20 MIN str. 85
13 BUDZĘ SIĘ W NOCY  Receptura 52 Plan powrotu po nocnym przebudzeniu ⌚ 10–15 MIN str. 93	14 NIE WIEM, CZEGO POTRZEBUJĘ  Receptura 46 Skan podstawowych potrzeb ⌚ 5–10 MIN str. 87	15 CZUJĘ WINĘ PODCZAS ODPOCZYNKU  Receptura 48 Odpoczynek bez poczucia winy ⌚ 10–20 MIN str. 89	16 MÓWIĘ DO SIEBIE ZBYT SUROWO  Receptura 50 Krótka praktyka samowspółczucia ⌚ 5 MIN str. 91	17 CHCĘ ZOBACZYĆ WZORZEC SNU  Receptura 53 Siedmiodniowa obserwacja ⌚ 10–15 MIN str. 94	18 CHCĘ STWORZYĆ WŁASNY SYSTEM  Receptura 54 Osobisty plan głębokiego odpoczynku ⌚ 20–30 MIN str. 95

WYBÓR WEDŁUG CZASU ⌚

 30–60 SEKUND	łagodny wydech — wariant skrócony; rozluźnienie szczęki; odłożenie telefonu; skan czterech podstaw.
 3–5 MINUT	łagodny wydech; lista „wystarczy” — wersja skrócona; podstawowe potrzeby; rozluźnienie dłoni; samowspółczucie — wersja skrócona.
 8–12 MINUT	zapisanie myśli; przejście po pracy; cicha przerwa; zamknięcie rozmowy; ograniczenie informacji.
 20–30 MINUT	przygotowanie do snu; zaplanowany odpoczynek; wieczorne ograniczenie bodźców; osobisty plan.

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

Nie wybieraj praktyki relaksacyjnej zamiast pomocy, gdy występuje:

- duszność
- ból w klatce piersiowej
- omdlenie
- nagła dezorientacja
- silna reakcja alergiczna
- bezpośrednie zagrożenie
- myśli o zrobieniu sobie krzywdy

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY MODUŁU 06

- 1 Odpoczynek to kompetencja, którą rozwijasz krok po kroku.
- 2 Krótko, regularnie i łagodnie jest skuteczniej niż długo i rzadko.
- 3 Twoje ciało wie, czego potrzebuje — słuchaj sygnałów bez oceny.
- 4 Wybieraj praktyki dopasowane do chwili, nie do ideału.
- 5 Małe zakończenia w ciągu dnia dają poczucie spójności.
- 6 Ogranicz bodźce, które nie wspierają Twojego spokoju.
- 7 Współczucie wobec siebie to podstawa prawdziwego odpoczynku.
- 8 System i rutyna zmniejszają zużycie energii decyzjami.

 1 MIN	 3 MIN	 5 MIN	 10 MIN	 20 MIN
--	---	---	---	--



Teraz najbardziej odczuwam:

Mam do dyspozycji: **1** / **3** / **5** / **10** / **20** minut

Potrzebuję: ciała / ciszy / zamknięcia zadań / snu / kontaktu / pomocy

Wybieram recepturę:



Energia, motywacja i koncentracja

*Osemnaście prostych praktyk pomagających
rozpocząć, skupić się i działać
bez przeciążenia.*

Niska energia i problemy z koncentracją nie zawsze wynikają z braku motywacji. Na Twoje samopoczucie i zdolność do działania wpływają: sen; jedzenie; nawodnienie; stres; choroba; leki; przeciążenie; zbyt duża liczba zadań; brak jasnego pierwszego kroku.

Praktyki w tym module nie służą do maskowania przewlekłego zmęczenia ani diagnozowania przyczyn trudności. Najpierw pomagają sprawdzić podstawy, a następnie wybrać jedno możliwe działanie.

Jedno zadanie:
Przygotować prezentację

Receptury modułu:

1. Poranne światło i pierwszy ruch.
2. Jedno zadanie przez dziesięć minut.
3. Start bez czekania na motywację.
4. Jedna szklanka i jeden priorytet.
5. Przerwa przed kolejną kofeiną.
6. Oczyszczenie wizualne biurka.
7. Trzy kroki do rozpoczęcia.
8. Blok pracy bez powiadomień.
9. Powrót po rozproszeniu.
10. Lista „teraz, później, nie dziś”.
11. Pięciominutowy ruch regeneracyjny.
12. Koncentracja na jednym pytaniu.
13. Plan energii na trzy pory dnia.
14. Świadoma przerwa przed spadkiem energii.
15. Zakończenie zadania bez perfekcjonizmu.
16. Odbudowanie rytmu po trudniejszym dniu.
17. Siedmiodniowa mapa energii.
18. Osobisty system działania przy niskiej energii.

Stała struktura praktyk:

- Potrzeba.
- Czas.
- Kontrola podstaw.
- Instrukcja.
- Wariant uproszczony.
- Warunek przerwania.
- Sygnały wymagające konsultacji.
- Pytanie do samoobserwacji.

i

Ważna informacja:

Zmęczenie utrzymujące się przez kilka tygodni, wpływające na codzienne funkcjonowanie albo występujące z innymi objawami powinno zostać ocenione przez lekarza.

Start bez czekania na motywację



POTRZEBA

Rozpoczęcie potrzebnej czynności pomimo braku entuzjazmu, niepewności albo przekonania, że najpierw musi pojawić się odpowiedni nastrój.



KONCEPCJA

Motywacja nie zawsze pojawia się przed działaniem. W tej praktyce użytkownik nie próbuje wywołać w sobie silnej energii ani pozytywnego nastawienia. Wybiera najmniejszy możliwy ruch, który rozpoczyna zadanie.



CZAS

5–7 minut.



NAJLEPSZA PORĄ

- przed odkładanym zadaniem;
- po dłuższej przerwie;
- po zauważeniu myśli „zaczne później”;
- kiedy zadanie jest potrzebne, ale mało atrakcyjne;
- przed pierwszym blokiem pracy.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki;
- długopisu;
- minutnika;
- materiału potrzebnego do pierwszego kroku.



PRZYGOTOWANIE

Wybierz jedno zadanie. Nie wybieraj całego projektu ani pełnej listy obowiązków.



ZDANIE INTENCJI

Nie czekam na idealny nastrój. Rozpaczynam od najmniejszego możliwego ruchu.



WARIANT UPROSZCZONY — 30 sekund

Nazwij zadanie. Otwórz potrzebny materiał. Wykonaj jedną czynność.



WARIANT PRZY BARDZO NISKIEJ ENERGII

- zapisanie zadania;
- przygotowanie materiału na później;
- poproszenie o pomoc;
- ustalenie terminu;
- świadoma decyzja o odpoczynku.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie wymuszaj działania podczas:

- silnego bólu;
- znacznej senności;
- zawrotów głowy;
- duszności;
- ostrego pogorszenia samopoczucia;
- sytuacji wymagającej odpoczynku albo pomocy medycznej.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Długotrwały brak energii, znaczne trudności z wykonywaniem codziennych czynności albo wyraźne pogorszenie nastroju nie powinny być automatycznie interpretowane jako brak motywacji.

NIE MUSZĘ
MIEĆ OCHOTY



MUSZĘ ZNAĆ
PIERWSZY KROK



MOGĘ WYKONAĆ
GO TERAZ



OTWÓRZ



DOTKNIJ ZADANIA



WYKONAJ
PIERWSZY RUCH



BRAK OCHOTY ≠ BRAK MOŻLIWOŚCI WYKONANIA MAŁEGO KROKU

1

ZAPISZ ZADANIE (30 sekund)

Potrzebuję...

Np.: rozpocząć raport; zadzwonić do placówki; uporządkować dokumenty; przygotować posiłek; rozpocząć naukę; wysłać formularz.

2

ZAPISZ, NA CO CZEKASZ (30 sekund)

Czekam, aż...

Np.: będę mieć więcej energii; poczuje pewność; pojawi się idealny pomysł; będę mieć więcej czasu; zniknie dyskomfort; ktoś mnie zachęci.

3

ODDZIEL POTRZEBĘ
OD NASTROJU (30 sekund)

„Nie muszę odczuwać motywacji, aby wykonać mały krok.”

4

ZMNIEJSZ PIERWSZY RUCH (1 minuta)

Pierwszy ruch powinien zająć mniej niż dwie minuty.

Np.: otworzyć dokument; wpisać roboczy tytuł; znaleźć numer telefonu; położyć składniki na stole; otworzyć książkę na właściwej stronie; załogować się do formularza.

5

PRZYGOTUJ WYŁĄCZNIE
TO, CO POTRZEBNE (1 minuta)

Usuń dodatkowe przedmioty.

Nie przygotowywaj całego środowiska idealnie.

6

USTAW TRZY MINUTY (3 minuty)

Wykonuj tylko pierwszy krok i jego bezpośrednią kontynuację. Nie oceniaj jakości rezultatu.

7

ZDECYDUJ PO WYKONANIU

Opcje: kontynuuję przez kolejne trzy minuty; zapisuję miejsce zatrzymania; potrzebuję informacji; potrzebuję przerwy; zadanie wymaga pomocy.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Jaki krok mogę wykonać bez oczekiwania na zmianę nastroju?



Zadanie:

.....

Czekam na:

.....

Najmniejszy ruch:

.....

Po trzech minutach:
kontynuuję / przerwa /
informacja / pomoc

.....

Jedna szklanka i jeden priorytet



POTRZEBA

Połączenie krótkiej kontroli nawodnienia z wyborem jednego zadania, bez tworzenia skomplikowanego porannego rytuału.



KONCEPCJA

Szklanka wody nie jest przedstawiana jako sposób leczenia zmęczenia ani natychmiastowego zwiększania energii. Pełni funkcję prostego sygnału: „Zatrzymuję się i wybieram pierwszy priorytet.”



RECEPTURA PRZEZNACZONA DLA

Osób, które nie mają medycznych zaleceń ograniczających ilość płynów.



CZAS

3–5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- rano;
- po dłuższym zadaniu;
- po zauważeniu, że użytkownik przez wiele godzin nie robił przerwy;
- przed kolejnym blokiem pracy;
- przed automatycznym sięgnięciem po kofeinę.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednej szklanki;
- świeżej wody pitnej;
- kartki;
- długopisu.



PRZYGOTOWANIE

Napełnij szklankę ilością odpowiednią dla własnych potrzeb. Nie ustawiaj obowiązku wypicia dużej ilości w krótkim czasie.



ZDANIE INTENCJI

Najpierw sprawdzam podstawę, potem wybieram jeden priorytet.



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

Weź kilka łyków odpowiedniego napoju. Zapisz jeden priorytet. Rozpocznij pierwszy krok.



WARIANT BEZ DODATKOWEGO PŁYNU

Jeżeli nie potrzebujesz pić albo masz ograniczenie płynów, użyj pustej kartki jako sygnału wyboru priorytetu.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie zwiększaj ilości płynów podczas:

- zaleconego ograniczenia
- nasilonych nudności
- problemów z polykaniem
- stanu wymagającego
- indywidualnej opieki.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Częste silne pragnienie, bardzo częste oddawanie moczu, znaczne osłabienie albo inne utrzymujące się objawy wymagają profesjonalnej oceny, a nie wyłącznie zwiększania ilości wypijanej wody.



ŁYK



PAUZA



WYBÓR



DZIAŁANIE

1 SPRAWDŹ OGRANICZENIA (20 sekund)

Czy lekarz zalecił mi ograniczenie płynów? Czy mam indywidualne zalecenie dotyczące picia? Czy wypicie wody jest teraz komfortowe?

Jeżeli istnieje ograniczenie, zastosuj własne zalecenia zamiast tej części praktyki.

2 ODŁÓŻ EKRAN (20 sekund)

Położ telefon ekranem do dołu.

Nie pij, przewijając treści.

3 WEŹ KILKA SPOKOJNYCH ŁYKÓW (1 minuta)

Nie pij całej szklanki gwałtownie.

Zauważ: temperaturę; smak; tempo; pragnienie.

4 ZAPISZ TRZY MOŻLIWE ZADANIA (1 minuta)

Przykłady: przygotować wiadomość; sprawdzić dokument; zjeść posiłek; umówić wizytę; uporządkować materiały.

5 WYBIERZ JEDEN PRIORYTET (1 minuta)

Co jest najważniejsze? Co jest możliwe teraz?

Co zmniejszy największy chaos?

Zakreśl jedną pozycję.

6 ZAPISZ PIERWSZY RUCH (30 sekund)

Po odłożeniu szklanki...

Przykład: Po odłożeniu szklanki otworzę dokument i przeczytam pierwszy akapit.

7 ROZPOCZNIJ

Odłóż szklankę w stabilnym miejscu i wykonaj zapisany ruch.



Pytanie do samoobserwacji:

Czy po krótkiej przerwie potrafię wskazać jeden priorytet zamiast całej listy?

Pragnienie przed:

— / 10

Trzy zadania:

1.
2.
3.

Mój priorytet:

.....

Pierwszy ruch:

.....

Przerwa przed kolejną kofeiną



POTRZEBEA

Przerwanie automatycznego sięgania po następną kawę, herbatę, napój energetyczny albo inny produkt z kofeiną bez sprawdzenia przyczyny zmęczenia.



KONCEPCJA

Praktyka nie zakazuje kofeiny. Pomaga użytkownikowi zatrzymać się na pięć minut i sprawdzić: dzisiejsze źródła kofeiny; porę dnia; głód; nawodnienie; senność; potrzebę ruchu; wpływ na późniejszy sen.



CZAS

5 minut.



NAJLEPSZA PORA

Przed przygotowaniem kolejnego produktu z kofeiną.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki
- długopisu
- dostępu do etykiety produktu
- minutnika.



PRZYGOTOWANIE

Nie otwieraj jeszcze produktu. Najpierw wykonaj krótką kontrolę.



ZDANIE INTENCJI

Kofeina jest świadomym wyborem, a nie jedyną odpowiedzią na zmęczenie.



WARIANT UPROSZCZONY – 30 sekund

Przed kolejną porcją odpowiedz: Kiedy była poprzednia? Czy jadłem? Czy potrzebuję snu albo przerwy?



WARIANT BEZ KOFEINY

Wybierz odpowiedni napój bezkofeinowy albo krótką przerwę bez napoju.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie przyjmuj kolejnej kofeiny, gdy pojawia się:

- kołatanie serca;
- drżenie;
- silny niepokój;
- ból w klatce piersiowej;
- nudności;
- wyraźne pogorszenie samopoczucia.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Przewlekłego zmęczenia, znacznej senności w ciągu dnia albo regularnej potrzeby bardzo dużej liczby produktów pobudzających nie należy traktować wyłącznie jako problemu dyscypliny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czego naprawdę potrzebuję przed podjęciem decyzji o kolejnej kofeinie?



Dzisiejsze źródła kofeiny:

.....

Godzina ostatniej porcji:

.....

Sprawdziłem:
jedzenie / płyny /
ruch / odpoczynek

.....

Moja decyzja:

.....



JEDZENIE



WODA



RUCH



SEN



PORA DNIA



PAUZA → SPRAWDŹ → WYBIERZ

1

ZAPISZ DZISIEJSZE ŹRÓDŁA (1 minuta)

- kawę;
- czarną herbatę;
- zieloną herbatę;
- colę;
- napój energetyczny;
- czekoladę lub kakao;
- suplement;
- lek zawierający kofeinę.

2

ZAPISZ GODZINY (30 sekund)

Nie zapisuj tylko liczby porcji. Pora spożycia również ma znaczenie dla późniejszej rutyny.

3

SPRAWDŹ PODSTAWY (1 minuta)

Czy jadłem? Czy piłem odpowiednią ilość płynów?
Czy spałem wystarczająco? Czy siedzę bez przerwy?
Czy zmęczenie jest nowe albo nietypowe?
Czy potrzebuję odpoczynku zamiast pobudzenia?

4

WYKONAJ JEDNĄ ALTERNATYWĘ (2 minuty)

- napić się wody, jeżeli jest odpowiednia;
- zjeść zaplanowany posiłek albo przekąskę;
- przejść kilka kroków; spojrzeć na światło dzienne;
- odłożyć ekran; wykonać krótką przerwę;
- zaplanować odpoczynek.

5

OCEŃ PONOWNIE (30 sekund)

Czy nadal świadomie wybieram kofeinę?

6

SPRAWDŹ ETYKIETĘ

- Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”:
- sprawdź porcję;
- sprawdź inne składniki pobudzające;
- nie łącz kilku produktów jednocześnie;
- uwzględnij zalecenia lekarza;
- nie stosuj produktu jako zamiennika snu.

7

ZAPISZ DECYZJĘ

- przygotowuję jedną porcję;
- wybieram napój bez kofeiny;
- robię przerwę;
- potrzebuję posiłku;
- moje zmęczenie wymaga oceny.

Oczyszczenie wizualne biurka



POTRZEBA

Zmniejszenie liczby widocznych przedmiotów konkurujących o uwagę przed rozpoczęciem jednego zadania.



KONCEPCJA

Praktyka nie polega na perfekcyjnym sprzątaniu całego pomieszczenia. Użytkownik przygotowuje powierzchnię wyłącznie do jednego bloku pracy.



CEL

Na biurku pozostają tylko: materiał główny; narzędzie; napój, jeżeli jest potrzebny; kartka na rozpraszające myśli.



CZAS

5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- przed rozpoczęciem pracy;
- po zakończeniu innego projektu;
- po zauważeniu, że użytkownik przestawia przedmioty zamiast pracować;
- po przerwie;
- przed nauką.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednego pustego pudełka albo tacki;
- kosza na odpady;
- ściereczki opcjonalnie;
- minutnika.



PRZYGOTOWANIE

Ustaw minutnik na pięć minut. Nie rozpoczynaj pełnego porządkowania dokumentów, szafek ani całego pokoju.



ZOSTAW



ODŁÓŻ



WYRZUĆ



ROZPOCZNIJ

1 NAZWIJ ZADANIE (30 sekund)

To biurko przygotowuję do...

Przykład: „Napisania pierwszej części raportu.”

2 ZOSTAW MATERIAŁ GŁÓWNY (30 sekund)

Położ na środku tylko dokument, książkę albo urządzenie potrzebne do zadania.

3 UTWÓRZ TRZY KATEGORIE (2 minuty)

POTRZEBNE TERAZ — Pozostaje na biurku.

POTRZEBNE PÓŹNIEJ — Trafia do pudełka albo na wyznaczoną tackę.

NIEPOTRZEBNE — Trafia do kosza, recyklingu albo właściwego miejsca.

4 ZABEZPIECZ WAŻNE DOKUMENTY (30 sekund)

Nie wyrzucaj dokumentów: finansowych; medycznych; prawnych; zawierających dane osobowe; wymagających archiwizacji. Odłóż je do wyznaczonego miejsca.

5 USUŃ ŚLADY POPRZEDNIEGO ZADANIA (30 sekund)

Zamknij niepotrzebne zeszyty i aplikacje.

Nie pozostawiaj kilku projektów otwartych jednocześnie.

6 PRZYGOTUJ KARTKĘ „PÓŹNIEJ” (30 sekund)

Położ małą kartkę na rozpraszające myśli.

7 ZATRZYMAJ SPRZĄTANIE (30 sekund)

Po upływie pięciu minut zakończ porządkowanie.

Nie wykorzystuj sprzątanina do dalszego odkładania zadania.

8 ROZPOCZNIJ PRACĘ

Wykonaj pierwszy krok zapisany na początku.



ZDANIE INTENCJI

Porządkuję tyle, ile potrzeba do rozpoczęcia jednego zadania.



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

Usuń pięć niepotrzebnych przedmiotów. Zostaw jeden materiał. Otwórz zadanie.



WARIANT BEZ STAŁEGO BIURKA

Użyj jednej tacki albo teczki. Położ na niej wyłącznie materiały potrzebne do aktualnej czynności.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie przenoś ciężkich przedmiotów ani sprzętu bez odpowiedniej pomocy. Nie dotykaj uszkodzonych przewodów, rozlanych substancji albo niebezpiecznych materiałów.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeżeli potrzeba porządkowania staje się wielogodzinnym rytuałem uniemożliwiającym rozpoczęcie pracy, należy uprościć praktykę do usunięcia najwyżej pięciu elementów.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moje biurko jest przygotowane do zadania, czy próbuję osiągnąć idealny porządek?



Zadanie:

.....

Potrzebne teraz:

.....

Potrzebne później:

.....

Usunięte elementy:

.....

Trzy kroki do rozpoczęcia



POTRZEBA

Przekształcenie ogólnego, przytłaczającego zadania w trzy widoczne i wykonalne kroki.



KONCEPCJA

Użytkownik nie tworzy pełnego planu projektu. Zapisuje tylko:
Przygotuj. Rozpocznij. Zostaw ślad.



CZAS

5–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- przed zadaniem bez jasnego początku;
- po przerwie;
- podczas powrotu do starego projektu;
- przy zadaniu, które wydaje się zbyt duże;
- po zauważeniu wielokrotnego planowania bez działania.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki;
- długopisu;
- minutnika;
- materiałów potrzebnych do pierwszej czynności.



ZDANIE INTENCJI

Przygotowuję, rozpoczynam i ułatwiam sobie powrót.



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

*Otwórz.
Zrób pierwszą rzecz.
Zapisz, co dalej.*



WARIANT PRZY NIEJASNYM ZADANIU

Pierwszym rezultatem może być: „Zapiszę trzy pytania, które muszę wyjaśnić.”



WARUNEK PRZERWANIA

Jeżeli zadanie wymaga specjalistycznej wiedzy, zgody, instrukcji bezpieczeństwa albo odpowiedniego sprzętu, pierwszym krokiem powinno być zdobycie informacji, a nie samodzielne rozpoczynanie ryzykownej czynności.



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI

Czy moje trzy kroki opisują działania, czy tylko ogólne zamiary?



Rezultat:

.....

Przygotuj:

.....

Rozpocznij:

.....

Zostaw ślad:

.....

Blok pracy bez powiadomień



POTRZEBA

Ograniczenie przerywania zadania przez komunikatory, pocztę, wiadomości, reklamy i sygnały z aplikacji.



KONCEPCJA

Praktyka nie wymaga całkowitego odłączenia od świata. Użytkownik tworzy krótki blok z wyjątkami dla: pilnego kontaktu; opieki nad zależną osobą; dyżuru; bezpieczeństwa; obowiązku wymagającego dostępności.



CZAS

15–30 minut.



CZAS

PRZYGOTOWANIA

3 minuty.



NAJLEPSZA PORA

- przed ważnym zadaniem;
- podczas pisania;
- podczas nauki;
- przed analizą dokumentu;
- przy pracy wymagającej ciągłości.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- telefonu albo komputera z trybem skupienia;
- minutnika;
- kartki na wiadomości do sprawdzenia później;
- jednego zadania.



PRZYGOTOWANIE

Wybierz długość: 15 / 20 / 25 / 30 minut. Pierwsza próba powinna być krótka.



ZDANIE INTENCJI

Przez krótki, bezpieczny czas jedno zadanie ma pierwszeństwo.



WARIANT

UPROSZCZONY – 5 minut

Wycisz wszystkie niepilne sygnały na pięć minut i wykonaj najmniejszą część zadania.



WARIANT

BEZ WYŁĄCZANIA TELEFONU

Położ telefon ekranem do dołu poza zasięgiem dłoni. Pozostaw dźwięk wyłącznie dla pilnych połączeń.



WARUNEK

PRZERWANIA

Przerwij blok, jeżeli:

- pojawia się alarm bezpieczeństwa;
- zależna osoba potrzebuje pomocy;
- sytuacja wymaga natychmiastowej reakcji;
- otrzymasz uzgodniony pilny kontakt.



WAŻNE

Nie używaj trybu skupienia podczas prowadzenia pojazdu ani w sytuacji, w której powiadomienie jest potrzebne do bezpiecznego wykonania obowiązku.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Które powiadomienie najczęściej odrywa mnie od zadania bez realnej potrzeby?



Długość bloku:



Zadanie:



Wyjątki:

Liczba impulsów sprawdzenia:

Rezultat:

Powrót po rozproszeniu



POTRZEBA

Powrót do zadania po wiadomości, rozmowie, hałasie, własnej myśli albo nieplanowanym przejściu do innej czynności.



KONCEPCJA

Rozproszenie nie oznacza, że cały blok pracy został zmarnowany. Praktyka uczy czterech kroków: ZAUWAŻ ↓ ZAPISZ ↓ ODTWÓRZ MIEJSCE ↓ WRÓĆ.



CZAS

1–3 minuty.



NAJLEPSZA PORA

Natychmiast po zauważeniu, że użytkownik wykonuje inną czynność niż planowana.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki „później”;
- zaznaczonego miejsca pracy;
- minutnika opcjonalnie.



PRZYGOTOWANIE

Przed rozpoczęciem pracy zawsze zapisuj: nazwę zadania; aktualny krok; oczekiwany rezultat. Ułatwi to późniejszy powrót.



ZDANIE INTENCJI

Rozproszenie jest momentem powrotu, nie dowodem porażki.



WARIANT UPROSZCZONY – 20 sekund

Nazwij zadanie.
Zamknij rozpraszacz.
Wykonaj jeden ruch powrotu.



WARIANT PRZY CZĘSTYCH ROZPROSZENIACH

Zapisuj kreskę za każdym razem. Po zakończeniu bloku sprawdź wzorzec i zmień jedno źródło rozproszenia.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie wracaj na siłę do zadania wymagającego bezpieczeństwa, jeżeli jesteś:

- skrajnie senny;
- zdezorientowany;
- osłabiony;
- w bólu;
- niezdolny do bezpiecznego wykonania czynności.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Jaki jest najmniejszy ruch, który fizycznie przywraca mnie do zadania?

Rozproszenie:

Kategoria:

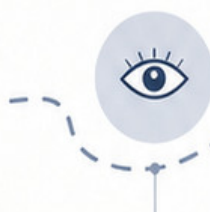
Miejsce zatrzymania:

Ruch powrotu:



ZAUWAŻ

Zauważ, że odejście od zadania.



ZAPISZ

Zapisz, jeżeli wymaga uwagi.



ZAMKNIJ

Zamknij dodatkową czynność.



WRÓĆ

Odtwórz miejsce i wykonaj ruch powrotu.

1 NAZWIJ ROZPROSZENIE (10 sekund)

Rozproszyłem się.

Nie dodawaj: „znowu wszystko zepsułem”; „nie potrafię się skupić”; „ten dzień jest stracony”.

2 SPRAWDŹ, CO SIĘ WYDARZYŁO (20 sekund)

Kategorie: powiadomienie; osoba; hałas; głód albo pragnienie; ból; własna myśl; inne zadanie; zmęczenie.

3 ZAPISZ, JEŻELI TRZEBA (20 sekund)

Jeżeli rozproszenie dotyczy czegoś do wykonania, zapisz to na kartce „później”.

4 ZAMKNIJ DODATKOWĄ CZYNNOŚĆ (20 sekund)

zamknij aplikację; odłóż przedmiot; zakończ niepotrzebną kartę; wróć do właściwego dokumentu.

5 ODTWÓRZ MIEJSCE (30 sekund)

Odpowiedz na trzy pytania:

Co robiłem? Gdzie się zatrzymałem? Jaki jest najbliższy ruch?

6 WYKONAJ RUCH POWROTU (1 minuta)

Przykłady: przeczytać ostatnie zdanie; ponownie otworzyć właściwą stronę; zaznaczyć następne pole; odtworzyć instrukcję; wykonać jedną małą czynność.

7 ZDECYDUJ, CZY POTRZEBUJESZ PRZERWY

Jeżeli rozproszenie pojawiło się z powodu: bólu; głodu; pragnienia; silnego zmęczenia; potrzeby toalety, najpierw zaspokój potrzebę podstawową.

Lista „teraz, później, nie dziś”



POTRZEBA

Ograniczenie liczby zadań traktowanych jednocześnie jako pilne.



KONCEPCJA

Trzy kategorie pomagają uporządkować priorytety: TERAZ — Jedno zadanie aktualne.

PÓŹNIEJ — Zadania z określonym terminem powrotu.

NIE DZIŚ — Zadania, które nie wymagają uwagi tego dnia.



CZAS

7–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- na początku dnia;
- po pojawieniu się wielu nowych zadań;
- po przerwie;
- kiedy użytkownik przechodzi między kilkoma czynnościami;
- przed zakończeniem pracy.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki podzielonej na trzy części;
- długopisu;
- kalendarza albo planera.



ZDANIE INTENCJI

Nie wszystko, co ważne, musi być wykonywane teraz.



WARIANT UPROSZCZONY — 2 minuty

Zapisz trzy pozycje: teraz; później; nie dziś.



WARIANT DLA BARDZO DŁUGIEJ LISTY

Nie przepisyj całej listy. Wybierz tylko dziesięć najbliższych pozycji.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie odkładaj do kategorii „nie dziś”:

- leków;
- pilnej pomocy;
- terminu prawnego;
- obowiązku bezpieczeństwa;
- potrzeby zależnej osoby.



WAŻNE

Jeżeli użytkownik regularnie ma więcej zadań niż jest możliwe do wykonania, problemem może być zakres obowiązków, a nie sposób organizacji listy.

TERAZ

Odpowiedzieć na ważnego e-maila

Pierwszy ruch:
Otworzyć skrzynkę odbiorczą i znaleźć wiadomość.

PÓŹNIEJ

Przygotować raport 20.05
Pierwszy ruch: zebrać dane 10:00

Zadzwoń do Anny 21.05
Pierwszy ruch: napisać krótkie notatki 15:00

Przeczytać artykuł 23.05
Pierwszy ruch: otworzyć poranek link i przeczytać wstęp

...

NIE DZIŚ

Ulepszyć szablon prezentacji

Uporządkować pliki z ubiegłego roku

Pomyśleć o nowym projekcie

Przejrzeć notatki z kursu

...

1 ZRÓB ZRZUT ZADAŃ (2 minuty)

Zapisz wszystkie zadania krótkimi hasłami. Nie porządkuj ich jeszcze.

2 SPRAWDŹ RZECZYWISTĄ PILNOŚĆ (1 minuta)

Pilne oznacza, że brak działania w określonym czasie ma konkretną konsekwencję. Nie oznacza:

- że zadanie jest nieprzyjemne;
- że ktoś wspomniał o nim mimochodem;
- że użytkownik chce mieć pustą listę.

3 WYBIERZ „TERAZ” (1 minuta)

Do kolumny „teraz” może trafić tylko jedno zadanie. Zapisz również jego pierwszy ruch.

4 PRZENIEŚ DO „PÓŹNIEJ” (2 minuty)

Każde zadanie otrzymuje:

- datę;
- godzinę albo część dnia;
- pierwszy krok.

Nie zapisuj wyłącznie „później”.

5 PRZENIEŚ DO „NIE DZIŚ” (1 minuta)

Umieść tu:

- zadania bez terminu;
- pomysły;
- ulepszenia;
- czynności dodatkowe;
- rzeczy, które mogą poczekać.

6 USUŃ JEDNO ZADANIE (30 sekund)

Zadaj pytanie: Czy ta czynność w ogóle musi zostać wykonana? Wybierz: usunąć; delegować; uprościć; połączyć z inną czynnością.

7 UKRYJ DWIE KOLUMNY (30 sekund)

Podczas pracy nad „teraz” zasłoń albo odłóż listę „później” i „nie dziś”.

8 ROZPOCZNIJ

Wykonaj pierwszy ruch jednego aktualnego zadania.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy kolumna »teraz« zawiera naprawdę tylko jedno zadanie?

TERAZ:

Pierwszy ruch:

PÓŹNIEJ:

Termin:

NIE DZIŚ:

Pięciominutowy ruch regeneracyjny



POTRZEBA

Przerwanie długiego bezruchu i wykonanie kilku łagodnych ruchów bez przekształcania przerwy w intensywny trening.



KONCEPCJA

Praktyka służy zmianie pozycji i krótkiej regeneracji. Nie jest leczeniem bólu, urazu, choroby serca ani przewlekłego zmęczenia. Każdy ruch musi być: powolny; kontrolowany; wykonywany w komfortowym zakresie; możliwy do przerwania.



CZAS

5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po bloku pracy
- po dłuższym siedzeniu
- przed powrotem do zadania
- podczas spadku uwagi
- po podróży



CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilnego miejsca
- wygodnego obuwia albo pozycji siedzącej
- przestrzeni bez przeszkód
- krzesła opcjonalnie



PRZYGOTOWANIE

Usunąć przeszkody z podłogi. Upewnij się, że krzesło jest stabilne. Nie wykonuj praktyki na śliskiej powierzchni. Wybierz wariant siedzący przy problemach z równowagą.



ZDANIE INTENCJI

Krótko zmieniam pozycję, zamiast zmuszać ciało do intensywnego wysiłku.



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

Wstań albo zmień pozycję. Wykonaj kilka kroków lub ruchów stóp. Otwórz dłonie. Opuść barki.



WARIANT CAŁKOWICIE SIEDZĄCY

- ruchy stóp
- otwieranie dłoni
- opuszczanie barków
- wyprostowanie się w komfortowym zakresie.



WARUNEK PRZERWANIA

Natychmiast przerwij, usiądź albo połóż się bezpiecznie, jeżeli pojawi się:

- ból w klatce piersiowej
- duszność
- zawrót głowy
- uczucie omdlenia
- nagłe osłabienie
- utrata równowagi
- ostry ból.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Nowy, silny albo nasilający się ból, ograniczenie ruchu, utrzymująca się duszność lub znaczne osłabienie wymagają profesjonalnej oceny.

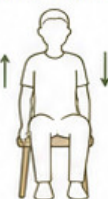
1 STOPY



2 DŁONIE



3 BARKI



4 ZMIANA POZYCJI



5 SPRAWDZENIE



1 MINUTA 1 — STOPY I KROKI

stojący:

Przejdź spokojnie kilka kroków w pomieszczeniu.

siedzący:

Unieś i opuść naprzemiennie pięty oraz palce.

2 MINUTA 2 — DŁONIE

stojący:

Otwórz palce. Rozluźnij kciuki. Delikatnie obróć dłonie wnętrzem do góry i w dół.

siedzący:

Otwórz palce. Rozluźnij kciuki. Delikatnie obróć dłonie wnętrzem do góry i w dół.

3 MINUTA 3 — BARKI

stojący:

Unieś barki minimalnie. Pozwól im opaść. Powtórz trzy razy. Nie wykonuj dużych krążeń podczas bólu.

siedzący:

Unieś barki minimalnie. Pozwól im opaść. Powtórz trzy razy. Nie wykonuj dużych krążeń podczas bólu.

4 MINUTA 4 — ZMIANA KIERUNKU

stojący:

Podejdź do innego bezpiecznego miejsca i wróć.

siedzący:

Przenieś ciężar delikatnie z jednej strony pośladków na drugą.

5 MINUTA 5 — ZATRZYMANIE

Oprzyj stopy. Zauważ: oddech; równowagę; temperaturę; poziom energii; ewentualny dyskomfort.

Wybierz na podstawie tego, co zauważasz:

- wracam do zadania
- potrzebuję dłuższej przerwy
- potrzebuję wody albo jedzenia
- moje samopoczucie wymaga oceny



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy po zmianie pozycji mogę bezpiecznie wrócić do zadania?



Wariant:

stojący / siedzący

Energia przed:

..... / 10

Energia po:

..... / 10

Ból lub zawrót głowy:

tak / nie

Decyzja:

powrót / przerwa / podstawowa potrzeba / konsultacja

Koncentracja na jednym pytaniu



POTRZEBA

Ograniczenie chaosu podczas nauki, planowania, analizy albo szukania informacji poprzez wybór jednego konkretnego pytania.



KONCEPCJA

Zamiast próbować zrozumieć cały temat jednocześnie, użytkownik wybiera pytanie, na które można odpowiedzieć w jednym krótkim bloku. Dobre pytanie określa: temat; potrzebną odpowiedź; zakres; źródło; moment zakończenia.



CZAS

10–20 minut.



NAJLEPSZA PORA

- przed researchiem;
- przed nauką;
- przed spotkaniem;
- przy przygotowywaniu decyzji;
- po zauważeniu wielu otwartych kart i pytań.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki;
- długopisu;
- jednego lub kilku wiarygodnych źródeł;
- minutnika;
- miejsca na pytania poboczne.



ŹRÓDŁO



ODPOWIEDŹ



DZIAŁANIE

PYTANIA
PÓŹNIEJ

1 ZAPISZ SZEROKI TEMAT (30 sekund)

Przykłady: sen; organizacja projektu; zakup sprzętu; przygotowanie spotkania; nauka języka; objaw zdrowotny wymagający konsultacji.

2 ZAMENIAJ TEMAT W PYTANIE (1 minuta)

Zbyt szeroko: „Jak poprawić całe życie?”
Bardziej konkretnie: „Jakie trzy czynności mogę wykonać wieczorem przed odłożeniem telefonu?”
Zbyt szeroko: „Co jest nie tak z moim zdrowiem?”
Odpowiedzialna wersja: „Jakie objawy, daty i leki powinienem zapisać przed wizytą u lekarza?”

3 SPRAWDŹ, CZY PYTANIE MA GRANICĘ (1 minuta)

Jakiej odpowiedzi potrzebuję? Do czego jej użyję?
Ile źródeł wystarczy? Kiedy zakończyć?

4 WYBIERZ ŹRÓDŁA (1 minuta)

W tematach wymagających dokładności wybierz: oficjalną dokumentację; wiarygodne publikacje; instrukcję producenta; profesjonalną poradę; źródło odpowiednie dla dziedziny.
Nie zaczynaj od przypadkowej liczby postów.

5 USTAW CZAS

Wybierz: 10 / 15 / 20 minut.

6 ZAPISUJ WYŁĄCZNIE INFORMACJE ODPOWIEDZAJĄCE NA PYTANIE

Jeżeli informacja jest ciekawa, ale nie dotyczy pytania, zapisz ją pod „Później”.

7 ZBUDUJ ODPOWIEDŹ ROBOCZĄ

Moja odpowiedź:

8 ZAPISZ BRAKUJĄCĄ INFORMACJĘ

Jeżeli odpowiedź jest niepełna, zapisz tylko jeden brak. Nie otwieraj automatycznie kolejnych dziesięciu pytań.

9 ZDECYDUJ O NASTĘPNYM KROKU



odpowiedź
wystarcza



potrzebuję
jednego
dodatkowego
źródła



potrzebuję
zapytać
specjalistę



potrzebuję
wykonać
działanie



temat może
począć



ZDANIE INTENCJI

Jedno dobre pytanie prowadzi do jednej użytecznej odpowiedzi.



WARIANT UPROSZCZONY — 3 minuty

Zapisz jedno pytanie.
Znajdź jedną odpowiedź.
Zapisz jeden następny krok.



WARIANT PRZYGOTOWANIA DO KONSULTACJI

- jedno główne pytanie;
- trzy najważniejsze fakty;
- listę leków lub produktów;
- datę rozpoczęcia problemu;
- oczekiwany rezultat rozmowy.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie kontynuuj samodzielnego researchu jako zamiennika pilnej pomocy albo profesjonalnej diagnozy.



WAŻNE

W tematach zdrowotnych pytanie powinno pomagać przygotować konsultację, a nie samodzielnie potwierdzać chorobę na podstawie pojedynczych objawów.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy moje pytanie jest na tyle konkretne, że będę wiedzieć, kiedy odpowiedź jest wystarczająca?

Temat:

Jedno pytanie:

Wybrane źródła:

Trzy punkty odpowiedzi:

Następny krok:

Plan energii na trzy pory dnia

Ta strona pomaga dopasować zadania do realnej energii o poranku, w ciągu dnia i wieczorem, aby działać skuteczniej i bez przeciążenia.

POTRZEBA

Dopasowanie zadań do realnej energii w ciągu dnia, aby działać skutecznie i bez przeciążenia.

KONCEPCJA

RANO
↓
ŚRODEK DNIA
↓
WIECZÓR

Sprawdź: energię, koncentrację, podstawowe potrzeby, najważniejszy rodzaj zadania, konieczność odpoczynku albo zmiany planu.

CZAS PRZYGOTOWANIA

10–15 minut.

CZAS CODZIENNEJ KONTROLI

5–10 minut.

CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki lub zeszytu;
- długopisu;
- zegar lub minutnika;
- butelki z wodą;
- kolorowych zakładek lub naklejek.

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj spokojne miejsce, krótką listę zadań oraz swoje trzy najważniejsze codzienne potrzeby (woda, jedzenie, sen).

ZDANIE INTENCJI

Dopasowuję zadania do realnej energii, zamiast wymagać stałej wydajności.

KARTA OBSERWACJI

	RANO	ŚRODEK DNIA	WIECZÓR
Ocena energii (0–10)	___ / 10	___ / 10	___ / 10
Typ zadania			
Potrzebuję przerwy?	☐ tak ☐ nie	☐ tak ☐ nie	☐ tak ☐ nie
Planowana godzina zakończenia			

RANO

energia ___ / 10

koncentracja ___ / 10

typ zadania

plan awaryjny

ŚRODEK DNIA

energia ___ / 10

koncentracja ___ / 10

typ zadania

plan awaryjny

WIECZÓR

energia ___ / 10

koncentracja ___ / 10

typ zadania

plan awaryjny

- ZDEFINIUJ ENERGIĘ** — Określ osobno: energia fizyczna, energia umysłowa, senność, napięcie.
- OPISZ TYPOWE RANO** — Przykłady: planowanie, pisanie, nauka, ważna rozmowa, sprawa wymagająca decyzji.
- OPISZ ŚRODEK DNIA** — Uwzględnij: wpływ posiłku, potrzebę przerwy, liczbę wcześniejszych zadań, nawodnienie, senność, możliwość wykonania krótkiego ruchu. Przykłady: spotkania, praca administracyjna, odpowiedzi, porządkowanie, kontynuacja rozpoczętego zadania.
- OPISZ WIECZÓR** — Zwróć uwagę na napięcie versus energia, wpływ późnej pracy, prostsze zadania, godzinę zakończenia kofeiny i intensywnej pracy. Przykłady: zapisanie zadań na jutro, przygotowanie materiałów, lekkie porządki, spokojna rutyna, odpoczynek.
- UTWÓRZ TRZY KATEGORIE ZADAŃ — WYSOKA KONCENTRACJA:** decyzje, nauka, tworzenie, ważne dokumenty. **ŚREDNIA KONCENTRACJA:** rutynowe odpowiedzi, sprawdzanie, proste spotkania, kontynuacja. **NISKA KONCENTRACJA:** przygotowanie materiałów, proste porządkowanie, zapisanie listy, odpoczynek i podstawowe potrzeby.
- DOPASUJ, NIE WYPEŁNIAJ KAŻDEJ GODZINY** — Przypisz najwyżej jeden ważny rodzaj działania do każdej pory dnia.
- DODAJ PLAN AWARYJNY** — „Jeżeli moja energia będzie o trzy punkty niższa niż planowana, wtedy...” Przykłady: przesuwam zadanie na później; wybieram prostsze zadanie; robię przerwę i piję wodę; skracam czas pracy.
- TESTUJ PRZEZ TRZY DNI** — Sprawdź: najlepszą porę dla skupienia, kiedy nastąpił spadek energii, które zadania były niedopasowane, czy rytm wymaga zmian.

WARIANT UPROSZCZONY

Skup się tylko na trzech rzeczach: energia, koncentracja i typ zadania. Zapisz jedną priorytetową czynność do każdej pory dnia.

WARUNEK PRZERWANIA

- przysypiasz
- masz problem z utrzymaniem oczu otwartych
- popełniasz niebezpieczne błędy
- czujesz się zdezorientowany
- nie jesteś w stanie bezpiecznie prowadzić pojazdu lub obsługiwać urządzenia

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

O jakiej porze najłatwiej wykonuję zadanie wymagające prawdziwego skupienia?

.....

OBSERWUJ

Zauważ energię i skupienie.



DOPASUJ

Dobierz zadanie do aktualnej energii.



ZMNIEJSZ

Zredukuj zakres lub intensywność, jeśli trzeba.



ODPOCZNIJ

Daj ciału i umysłowi czas na regenerację.

Świadoma przerwa przed spadkiem energii

To krótka przerwa, którą wybierasz wcześniej, zanim pojawi się zmęczenie, błędy i przeciążenie.



POTRZEBA

Zapobieganie spadkom energii i jakości pracy poprzez wczesne rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych.



KONCEPCJA

Zauważasz wczesne sygnały spadku energii i wykonujesz krótką przerwę, która odświeża zasoby i chroni jakość działania.

- wielokrotne czytanie tego samego zdania
- pomijanie prostych kroków
- częstsze rozproszenia
- zaciśnięcie szczęki
- ból lub sztywność
- drażliwość
- ziewanie
- sięganie po telefon
- trudność z prostą decyzją



CZAS

2–5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- w trakcie pracy
- przed ważnym zadaniem
- gdy pojawiają się wczesne sygnały spadku energii



CZEGO POTRZEBUJESZ

- zegarek lub timer
- notatnik lub kartka
- wygodne miejsce
- woda
- opcjonalnie: poduszka do siedzenia lub rolowany ręcznik



PRZYGOTOWANIE

Ustal sygnały ostrzegawcze. Przygotuj 2–3 możliwości krótkiej przerwy. Zapisz miejsce, w którym wstrzymasz zadanie.



ZDANIE INTENCJI

Robię przerwę przed wyczerpaniem, nie dopiero po utracie sprawności.



WARIANT UPROSZCZONY – 60 sekund

Wstań.
Weź trzy głębokie oddechy.
Spójrz dalej.
Powrót.



WARIANT DLA PRACY WYMAGAJĄCEJ CIĄGŁOŚCI

- oprzyj stopy
- rozluźnij dłonie
- spójrz dalej
- wykonaj naturalny wydech
- poproś o zmianę, gdy jest dostępna



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij i poproś o pomoc, gdy:

- przysypiasz
- masz zawroty głowy
- czujesz dezorientację
- popelniasz powtarzające się błędy
- nie możesz utrzymać stabilnej pozycji



Przerwę wykonuję w strefie **żółtej**, nie dopiero na końcu **czerwonej**.

WYBIERZ RODZAJ PRZERWY



RUCH



WZROK



SENSORYCZNA



PODSTAWOWA



DECYZYJNA

- ZATRZYMAJ ZADANIE W CZYTELNYM MIEJSCU** Po przerwie wracam do... Zapisz ostatnią wykonaną czynność i następny krok. Zamknij otwarte elementy.
- ODEJDŹ OD EKRANU ALBO STANOWISKA** Nie zamieniaj pracy na scrollowanie telefonu. Zmiana kontekstu jest kluczowa.
- SPRAWDŹ PODSTAWY** Czy jestem głodny? Czy piłem wodę? Czy potrzebuję toalety? Czy coś mnie boli? Czy jestem senny? Czy jest mi za ciepło/zimno lub niewygodnie?
- WYBIERZ JEDEN RODZAJ PRZERWY**
PRZERWA RUCHOWA – krótki ruch, rozciągnięcie, parę kroków.
PRZERWA WZROKOWA – patrzenie w dal, miękkie rozluźnienie oczu.
PRZERWA SENSORYCZNA – oddech, dźwięk, zapach, dotyk, smak.
PRZERWA PODSTAWOWA – woda, jedzenie, toaleta, zmiana pozycji.
PRZERWA DECYZYJNA – uporządkowanie myśli, wybór następnego kroku.
- NIE DOKŁADAJ ZADANIA** Przerwa nie zawiera:
 - służbowa wiadomość
 - planowanie całego tygodnia
 - zakupy
 - dodatkowy research
 - porządkowanie całego pomieszczenia
- SPRAWDŹ GOTOWOŚĆ DO POWROTU** Czy kontynuacja jest bezpieczna? Czy rozumiem następny krok? Czy potrzebuję dłuższego odpoczynku albo zmiany zadania?
- WRÓĆ ALBO ZAKOŃCZ** Wróć do pierwszej zapisanej czynności albo zmniejsz zadanie / zakończ je.



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI

Jaki jest mój najwcześniejszy sygnał, że przerwa jest już potrzebna?

Mój sygnał

Rodzaj przerwy

Energia przed

Energia po

Decyzja: powrót /
mniejsze zadanie /
dłuższy odpoczynek

**POTRZEBA**

Uwolnienie się od perfekcjonizmu i kończenie zadań w rozsądnym momencie, aby mieć energię na to, co naprawdę ważne.

**KONCEPCJA****WYMAGANIE**

Minimalny standard konieczny do spełnienia celu.

ULEPSZENIE

Dodatki, które poprawiają jakość, ale nie są niezbędne.

PERFEKCYJNE DOPRACOWANIE

Poprawianie bez końca w poszukiwaniu idealnego rezultatu.

**CZAS**

10–20 minut.

**NAJLEPSZA PORA**

- po tworzeniu lub edycji;
- gdy czujesz zmęczenie decyzją;
- gdy łatwo ulegasz perfekcjonizmowi;
- przed wysłaniem lub oddaniem pracy.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- jasne wymagania;
- lista kontrolna jakości;
- timer;
- miejsce na pomysły „na później”.

Zakończenie zadania bez perfekcjonizmu

Oddziel prawdziwe wymagania od nieskończonego dopracowywania.

NAJPIERW**WYMAGANE**

To, co konieczne, aby zadanie spełniało cel. Bez tego nie jest gotowe.

Skup się na minimum, które działa.

DOBRE ULEPSZENIE

Dodatki, które podnoszą jakość, ale nie są niezbędne. Warto robić później, jeśli jest czas.

Dodaj, gdy nie obniża to tempa i energii.

NIEKOŃCZĄCE SIĘ POPRAWIANIE

Poprawki dla poprawki, które nie zmieniają skutku, a tylko opóźniają zakończenie.

Powoduje zmęczenie, stres i odkładanie działania.

- 1 ZAPISZ DEFINICJĘ „GOTOWE”** Przykłady: wiadomość: treść, ton, brak literówek krytycznych. Dokument: pełne sekcje, poprawne dane, czytelny format.
- 2 ODDZIEL WYMAGANIA OD PREFERENCJI** Przykład wymagania: „Dokument musi zawierać trzy sekcje.” Przykład preferencji: „Chciałbym jeszcze zmienić każdy odstępek i odcień.”
- 3 USTAL LIMIT KONTROLI** Jedna kontrola treści, jedna kontrola danych, jedna kontrola odbiorcy / załączników. Maksymalnie 10 minut.
- 4 SPRAWDŹ RZECZY NAPRAWDĘ WAŻNE** Bezpieczeństwo, zgodność z poleceniem, fakty, liczby, dane osobowe, terminy, możliwość zrozumienia.
- 5 ZAPISZ POMYSŁY NA PÓŹNIEJ** Utwórz osobne pole lub listę „na później” na ulepszenia, które mogą poczekać.
- 6 ZADAJ TRZY PYTANIA KOŃCOWE** Czy zadanie spełnia wymagania? Czy błąd może spowodować prawdziwą szkodę? Czy kolejna poprawka znacząco zmieni wynik? Jeśli tak/nie/nie – można zakończyć.
- 7 WYKONAJ CZYNNOŚĆ KOŃCZĄCĄ** Wyślij, zapisz, oddaj, oznacz jako ukończone, przejdź do kolejnego etapu.
- 8 NIE OTWIERAJ PONOWNIE BEZ POWODU** Otwórz ponownie tylko, jeśli pojawiły się: nowe informacje, prośba o zmianę, konkretnie zauważony błąd albo zmienione wymagania.

✓ ZAKOŃCZONO**ZDANIE INTENCJI**

Kończę wtedy, gdy zadanie spełnia wymagania, a nie wtedy, gdy nie potrafię znaleźć już żadnej możliwej poprawki.

**WARIANT UPROSZCZONY**

Musi zawierać...
Musi być sprawdzone...
Mogę zakończyć, gdy...

**WARIANT DLA ZADAŃ WYSOKIEGO RYZYKA**

- procedura krok po kroku;
- drugi sprawdzający;
- lista kontrolna bezpieczeństwa;
- wymagane zatwierdzenie.

**WARUNEK PRZERWANIA**

Perfekcjonizm nie może zastępować standardów bezpieczeństwa. Bezpieczeństwo nie może być wymówką do nieskończonych korekt estetycznych.

**PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI**

Czy kolejna poprawka zmienia użyteczność, czy tylko opóźnia zakończenie?

**KARTA OBSERWACJI**

Trzy wymagania:

1.
2.
3.

Limit kontroli:

.....
(maks. 10 min)

Pomysł na później:

.....
.....
.....

Decyzja:

gotowe / wymaga konkretnej poprawki

.....

Odbudowanie rytmu po trudniejszym dniu

Powrót stopniowy po chorobie, przeciążeniu, złym śnie, stresie lub nieudanym planie.



POTRZEBA

Odzyskanie rytmu bez presji i bez prób nadrobienia wszystkiego. Małe kroki przywracają stabilność i energię.



KONCEPCJA

PODSTAWA
↓
JEDNA KONIECZNA RZECZ
↓
JEDEN MAŁY POWRÓT
↓
PRZERWA



CZAS PRZYGOTOWANIA

5–10 minut.



CZAS REALIZACJI

30 minut – 2 godziny lub mniej, w blokach.



NAJLEPSZA PORA

- gdy wracasz do sił;
- po przerwaniu przeciążenia;
- gdy czujesz, że plan się rozsypał;
- rano lub na początku dnia, aby ustawić kierunek.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki lub notesu;
- długopisu;
- wody;
- listy podstaw i zadań;
- kontaktu do osoby wspierającej (jeśli masz).



ZDANIE INTENCJI

Wracam do rytmu stopniowo, bez kary i bez nadrobiania wszystkiego.



WARIANT UPROSZCZONY

Zrób tylko punkty 1, 2, 3, 5 i 8. Wystarczy mały krok i przerwa.



WARIANT PO CHOROBY

Nie zwiększaj aktywności wg sztywnego planu. Obserwuj tolerancję i stosuj się do zaleceń lekarza.



WARUNEK PRZERWANIA

Jeśli pogarszasz się po wysiłku lub czujesz silne, utrzymujące się zmęczenie, które utrudnia podstawowe czynności, wymagana jest profesjonalna ocena.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Nie naciskaj na siebie, aby „odhaczyć” plan. Rytm odbudowuje się łagodnie i stopniowo.



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI

Jaki najmniejszy krok odbudowuje rytm bez powodowania dodatkowego przeciążenia?

Moja energia

Jedna podstawa

Jedna rzecz konieczna

Mały powrót

Przerwa o



- 1 SPRAWDŹ STAN, NIE OCENĘ** Zamiast oceniać siebie, zapisz fakty: sen, objawy, energia, co wydarzyło się wczoraj.
- 2 SPRAWDŹ PODSTAWY** Leki zgodnie z zaleceniem, jedzenie, płyny zgodnie z zaleceniem, higiena, bezpieczne miejsce, odpoczynek, kontakt z osobą wspierającą.
- 3 WYBIERZ JEDNĄ RZECZ KONIECZNĄ** Przykłady: wizyta, lek, posiłek, pilna wiadomość, obowiązek bezpieczeństwa, poinformowanie o nieobecności, poproszenie o pomoc.
- 4 ZMNIEJSZ PLAN** Usuń lub odłóż: dodatki, ulepszenia, spotkania niepilne, pełne sprzątanie, dodatkowy trening, nadrobianie wszystkiego.
- 5 WYBIERZ JEDEN MAŁY POWRÓT** Przykłady: otwórz planer, przygotuj ubranie, odpowiedz na jedną wiadomość, posprzątaj pięć rzeczy, zrób pięć minut pracy, przejdź kilka spokojnych kroków (jeśli to odpowiednie).
- 6 DODAJ PRZERWĘ PRZED ZMĘCZENIEM** Zapisz czas przerwy, zanim zaczniesz.
- 7 NIE WYRÓWNUJ KOFEINĄ** Nie zastępuj niedoboru snu ani choroby wieloma stymulantami.
- 8 SPRAWDŹ PO PIERWSZYM BLOKU** Zdecyduj: drugi mały krok / kończę / odpoczywam / potrzebuję konsultacji.

Siedmiodniowa mapa energii

Ta strona pomoże Ci obserwować powtarzające się wzorce w ciągu siedmiu dni, a nie diagnozować.



POTRZEBA

Świadoma obserwacja energii, koncentracji, kawy, przerw i objawów, aby zobaczyć to, czego nie widać w pojedynczym dniu.



KONCEPCJA

Siedmiodniowa mapa w trzech stałych punktach kontrolnych: rano, środek dnia, wieczór. Dzięki regularnym zapiskom łatwiej zauważyć powtarzające się wzorce i czynniki wpływu.



CZAS

3–5 minut dziennie.



CZAS TRWANIA

7 dni.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki lub notatnika;
- długopisu;
- zegara lub telefonu;
- miejsce na spokojne zapiski.



PRZYGOTOWANIE

- Ustal stałe momenty zapisu: rano, środek dnia, wieczór.
- Wybierz jedno miejsce na notatki.
- Zapisuj szczerze, krótko i bez oceniania.

DZIEŃ	SEN	RANO	ŚRODEK DNIA	WIECZÓR	KOFEINA	PRZERWY	OBJAWY
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



POWTARZAJĄCY SIĘ WZORZEC

.....

.....



JEDNA ZMIANA

.....

.....



PYTANIE DO SPECJALISTY

.....

.....



SEN

- przybliżona długość
- jakość 0–10
- nocne wybudzenia



ENERGIA

- rano
- środek dnia
- wieczór



KONCENTRACJA

- łatwa /
- umiarkowana /
- trudna



PODSTAWY

- posiłki
- płyny
- przerwy
- aktywność
- odpoczynek



KOFEINA

- produkt
- pora
- liczba porcji



OBJAWY

- ból
- duszność
- zawroty głowy
- osłabienie
- kołatanie
- inne



1 RANO ZAPISZ PUNKT STARTOWY.

Jak się czujesz po śnie? Jak wygląda koncentracja i energia?



2 W ŚRODKU DNIA ZAPISZ ZMIANĘ.

Co ją zmieniło od rana? Zwróć uwagę na posiłki, przerwy, aktywność i kofeinę.



3 WIECZOREM ZAPISZ REZULTAT.

Jak wygląda energia, koncentracja i ogólny stan na koniec dnia?



4 NIE WPROWADZAJ WIELU ZMIAN.

Najpierw obserwuj. Duże zmiany utrudniają zauważenie wzorców.



5 PO SIEDMIU DNIACH ZNAJDŹ TRZY WZORCE.

Przykłady: najłatwiejsza koncentracja rano; spadek po długim bloku bez posiłku; późna kofeina przed trudniejszym snem; niska energia mimo odpoczynku; wysiłek powoduje pogorszenie następnego dnia.



6 ODDZIEL WZORZEC OD PRZYPADKU.

Wzorec powtarza się kilka razy. Przypadek zdarza się rzadko.



7 WYBIERZ JEDNĄ ZMIANĘ.

Mała, konkretna, realna do wprowadzenia przez tydzień.



8 PRZYGOTUJ INFORMACJE DO KONSULTACJI.

Zabierz swoją mapę i zapisz najważniejsze obserwacje + pytania.



ZDANIE INTENCJI

Obserwuję siedem dni,
a potem wybieram
jedną odpowiedzialną
zmianę.



WARIANT UPROSZCZONY

- sen
- energia rano
- największy spadek
- ostatnia kofeina
- jeden objaw



WARUNEK PRZERWANIA

Jeśli szczegółowe monitorowanie prowadzi do samookrytyki, lęku, powtarzającego się sprawdzania lub unikania potrzebnej aktywności bez porady profesjonalisty.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeśli zmęczenie utrzymuje się tygodniami lub wpływa na codzienne życie, potrzebna jest konsultacja medyczna.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Który wzorec pojawił się kilka razy i ma znaczenie dla mojego planu?

.....

Osobisty system działania przy niskiej energii

Zdecyduj, co robisz w trzech stanach energii: kiedy masz siłę, kiedy jest jej mniej i kiedy jest bardzo mało. Twój system ma chronić, nie służyć do „przepychania się”.



POTRZEBA

Potrzebuję planu działania w trzech poziomach energii, aby oszczędzać siły, unikać przeciążenia i szybko wiedzieć, co robić w danej chwili.



KONCEPCJA

System opiera się na trzech strefach: ZIELONA (działam zwykle), ŻÓŁTA (działam ostrożniej), CZERWONA (zamykam zadania i szukam pomocy). To nie plan do „przepychania się” przez chorobę.



CZAS PRZYGOTOWANIA

30–45 minut.



CZAS CODZIENNEGO UŻYCIA

2–5 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kartki lub zeszytu;
- długopisu;
- listy kontaktów;
- planu leczenia lub zaleceń lekarskich (jeśli są);
- telefonu.



ZDANIE INTENCJI

Przy niskiej energii zmniejszam wymagania, chronię bezpieczeństwo i korzystam z pomocy.



WARIANT UPROSZCZONY

- ZIELONA — Zwykle zadanie + przerwa.
- ŻÓŁTA — Zmniejsz + odłóż + poproś.
- CZERWONA — Zatrzymaj + zabezpiecz + szukaj pomocy.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

U niektórych osób skrajne zmęczenie pogarsza się po wysiłku i nie poprawia się zwykłym odpoczynkiem. Nie używaj planu „więcej każdego dnia” bez oceny profesjonalnej.



W bezpośrednim zagrożeniu zdrowia lub życia w Polsce należy dzwonić pod numer 112 albo 999.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy mój system chroni bezpieczeństwo, czy tylko pomaga mi pracować mimo wyczerpania?

Strefa zielona:

Strefa żółta:

Strefa czerwona:

Moja najważniejsza zasada bezpieczeństwa:

Jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz teraz?

Ten panel pomoże Ci szybko wybrać jedną z 18 praktyk według aktualnej trudności, poziomu energii i dostępnego czasu.



START

1 TRUDNO MI ROZPOCZĄĆ DZIEŃ

Receptura 55
Poranne światło i pierwszy ruch
🕒 3–5 min 📄 Strona 98

2 NIE WIEM, OD CZEGO ZACZĄĆ

Receptura 56
Jedno zadanie przez dziesięć minut
Receptura 61
Trzy kroki do rozpoczęcia
🕒 3–10 min 📄 Strona 99, 104

3 CZEKAM NA MOTYWACJĘ

Receptura 57
Start bez czekania na motywację
🕒 1–3 min 📄 Strona 100

4 POTRZEBUJĘ WYBRAĆ PRIORYTET

Receptura 58
Jedna szklanka i jeden priorytet
Receptura 64
Teraz, później, nie dziś
🕒 3–8 min 📄 Strona 101, 107

5 CHCĘ SIĘGNAĆ PO KOLEJNĄ KOFEINĘ

Receptura 59
Przerwa przed kolejną kofeiną
🕒 3–5 min 📄 Strona 102

6 BIURKO I OTOCZENIE MNIE ROZPRASZAJĄ

Receptura 60
Oczyszczenie wizualne biurka
🕒 5–10 min 📄 Strona 103



SKUPIENIE

7 POWIADOMIENIA PRZERYWAJĄ PRACĘ

Receptura 62
Blok pracy bez powiadomień
🕒 5–15 min 📄 Strona 105

8 ROZPROSZYŁEM SIĘ

Receptura 63
Powrót po rozproszeniu
🕒 30 sek – 3 min 📄 Strona 106

9 POTRZEBUJĘ KRÓTKIEGO RUCHU

Receptura 65
Pięciominutowy ruch regeneracyjny
🕒 5 min 📄 Strona 108

10 MAM ZA DUŻO PYTAŃ LUB INFORMACJI

Receptura 66
Koncentracja na jednym pytaniu
🕒 3–10 min 📄 Strona 109

11 ENERGIA ZMIENIA SIĘ W CIĄGU DNIA

Receptura 67
Plan energii na trzy pory dnia
🕒 10–15 min 📄 Strona 110

12 PRACUJĘ AŻ DO WYCZERPANIA

Receptura 68
Świadoma przerwa przed spadkiem energii
🕒 3–10 min 📄 Strona 111



ENERGIA

13 NIE POTRAFIĘ ZAKOŃCZYĆ ZADANIA

Receptura 69
Zakończenie bez perfekcjonizmu
🕒 5–15 min 📄 Strona 112

14 WRACAM PO TRUDNIEJSZYM DNIE

Receptura 70
Odbudowanie rytmu
🕒 10–20 min 📄 Strona 113

15 CHCĘ ZOBACZYĆ WZORZEC ENERGII

Receptura 71
Siedmiodniowa mapa energii
🕒 10–15 min 📄 Strona 114

16 POTRZEBUJĘ PLANU NA NISKĄ ENERGIĘ

Receptura 72
Osobisty system działania
🕒 10–20 min 📄 Strona 115



Wybór według czasu



30–60 SEKUND

- start bez motywacji
- wersja skrócona
- powrót po rozproszeniu
- jeden priorytet
- trzy podstawowe pytania przed kofeiną



3–5 MINUT

- mały start
- przerwa przed kofeiną
- oczyszczenie pięciu elementów
- ruch regeneracyjny
- świadoma przerwa



10–20 MINUT

- blok jednego zadania
- koncentracja na pytaniu
- lista teraz–później–nie dziś
- kontrola końcowa zadania



7 DNI

- mapa energii



Wybór według strefy



ZIELONA – DZIAŁAM Z LEKKOŚCIĄ

- działaj dalej
- wykorzystaj momentum
- utrwal nawyk



ŻÓŁTA – TRACĘ PŁYNNOŚĆ

- zmniejsz bodziec
- wybierz jeden priorytet
- zrób mikroprzerwę



CZERWONA – TRUDNO IŚĆ DALEJ

- obniż wymagania
- zrób mini-start
- poproś o wsparcie



Najważniejsze zasady Modułu 07



- 1 Niska energia nie zawsze oznacza brak motywacji.
- 2 Zadanie można zmniejszyć przed rozpoczęciem.
- 3 Przerwa nie jest porażką.

- 4 Kofeina nie zastępuje snu.
- 5 Jedno aktualne zadanie wystarczy.
- 6 Rozproszenie może zakończyć się szybkim powrotem.

- 7 Perfekcjonizm wymaga kryterium zakończenia.
- 8 Trudniejszego dnia nie trzeba nadrabiać następnego dnia.
- 9 Powtarzający się wzorec warto zapisać; Objawy wpływające na codzienne funkcjonowanie wymagają oceny.



Moja energia



Największa trudność



Mam do dyspozycji



Wybieram recepturę



Po praktyce wykonam

MODUŁ 08

Napięcie ciała, głowa i komfort trawienny

Osiemnaście łagodnych praktyk obserwacji, zmiany pozycji i wyboru bezpiecznego następnego kroku.



ZROZUM ZANIM ZAREAGUJESZ

Napięcie ciała, ból głowy i dyskomfort po posiłku mogą mieć wiele przyczyn. Nie zawsze oznaczają „zablokowaną energię, konkretną czakrę, toksyny czy brak pozytywnego nastawienia. Nie wynikają też automatycznie z jednego produktu spożywczego bez obserwacji ani z potrzeby intensywnego wysiłku. Twoje doświadczenia są ważne. Obserwacja i łagodne kroki to mądry wybór.



PRAKTYKI W TYM MODULE POMAGAJĄ:



zauważyć objaw



sprawdzić pozycję i podstawowe potrzeby



ograniczyć bodźce



zapisać czas i okoliczności



wybrać łagodną zmianę



rozpoznać sygnały wymagające pomocy



PRZEPISY W MODULE

- 1 Łagodna przerwa dla karku i barków.
- 2 Dziennik bólu głowy i bezpieczny pierwszy krok.
- 3 Odpoczynek dla oczu po ekranie.
- 4 Neutralna pozycja podczas korzystania z telefonu.
- 5 Delikatna zmiana pozycji po długim siedzeniu.
- 6 Skan napięcia całego ciała.
- 7 Rozluźnienie czoła, szczęki i skroni bez silnego ucisku.
- 8 Przerwa przy nadwrażliwości na światło i hałas.
- 9 Plan przy nawracającym bólu głowy.
- 10 Spokojne przygotowanie do posiłku.
- 11 Posiłek bez pośpiechu i ekranu.
- 12 Skan sytości i komfortu po posiłku.
- 13 Dziennik objawów trawiennych.
- 14 Krótki, łagodny ruch po posiłku.
- 15 Pozycja komfortu przy uczuciu pełności.
- 16 Sygnały alarmowe bólu głowy.
- 17 Sygnały alarmowe objawów trawiennych.
- 18 Osobisty plan napięcia i komfortu.



STAŁA STRUKTURA PRAKTYK:

- | | | | |
|--|-------------------------|--|---------------------------|
| | Potrzeba | | Wariant uproszczony |
| | Czas | | Warunek przerywania |
| | Kontrola bezpieczeństwa | | Sygnały alarmowe |
| | Instrukcja | | Pytanie do samoobserwacji |



WAŻNA ZASADA:

Praktyka nie może opóźniać pomocy po urazie, oceny nagłego, silnego bólu głowy, objawów udaru, konsultacji przy utrzymującym się bólu karku ani pomocy przy krwawieniu, silnym bólu brzucha lub utrzymujących się wymiotach.



Łagodna przerwa dla karku i barków

Prosta zmiana pozycji po siedzeniu, korzystaniu z telefonu lub pracy przy ekranie bez agresywnego rozciągania karku.



POTRZEBA

Długotrwałe pochylenie głowy i uniesione barki zwiększają napięcie karku, szyi i ramion oraz zmęczenie oczu.



KONCEPCJA

To praktyka komfortu, a nie leczenie urazu ani bólu przewlekłego. Nie obejmuje pełnych kręgów głowy, mocnych skłonów, „strzelania” karkiem, manipulacji kręgosłupem, twardego przeciągania ani ruchu wykonywanego przez ból.



CZAS

3–6 minut.



NAJLEPSZA PORA

- w trakcie pracy przy ekranie;
- po dłuższym korzystaniu z telefonu;
- gdy czujesz napięcie karku i barków.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- krzesło z oparciem;
- podparcie pod przedramiona (książka, poduszka, zrolowany ręcznik);
- ekran ustawiony wyżej niż telefon.



PRZYGOTOWANIE

Ustaw się wygodnie. Wyłącz powiadomienia na kilka minut. Postaw stopę płasko na podłodze.



ZDANIE INTENCJI

Zmieniam pozycję łagodnie i nie wykonuję ruchu przez ból.



WARIANT UPROSZCZONY — 30 sekund

Ustaw się wygodnie. Wykonaj kroki 1–3 i 7.



WARUNEK PRZERWANIA

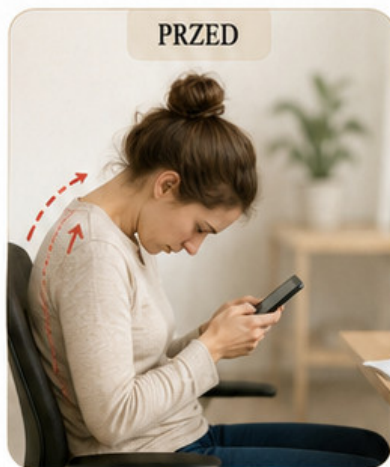
Nie kontynuuj, jeśli pojawi się:

- ostry ból;
- ból promieniujący do ręki;
- nowe drętwienie, mrowienie;
- osłabienie dłoni;
- zawrót głowy;
- zaburzenie równowagi;
- nasilający się ból głowy.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Jeśli ból karku pojawił się po poważnym urazie, masz trudność w chodzeniu, problemy z równowagą, drętwienie lub mrowienie w obu ramionach lub nogach, osłabienie dłoni, problemy z mową lub przelatyaniem, problemy z kontrolą pęcherza — albo jeśli ból karku utrzymuje się przez kilka tygodni, skonsultuj się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą w celu oceny.



PRZED



PO ZMIANIE



PODPARCIE



MAŁY RUCH



ZMIANA POZYCJI

- 1 OPRZYJ STOPY.** Ustaw stopy płasko na podłodze. Ciężar rozłóż równomiernie.
- 2 OPRZYJ PLECY.** Oprzyj dolną część pleców o oparcie krzesła. Usiądź wyżej, nie „zapadaj się”.
- 3 SPRAWDŹ BARKI.** Delikatnie opuść barki w dół i do tyłu. Pozwól, aby szyja wydłużyła się naturalnie.
- 4 WYKONAJ MAŁY RUCH „TAK”.** Zrób bardzo mały ruch brodą w dół (jakby skinąć „tak”), wróć do pozycji neutralnej. Powtórz trzy razy tylko, bez bólu.
- 5 WYKONAJ MAŁY RUCH W BOK.** Spójrz lekko w prawo, wróć do środka. Spójrz lekko w lewo, wróć do środka. Nie staraj się dotknąć brodą do ramienia. Dwa razy na każdą stronę.
- 6 ROZLUŹNIJ DŁONIE I SZCZĘKĘ.** Otwórz i zamknij dłonie. Policz do pięciu, rozluźnij szczękę.
- 7 ZMIENŲ POZYCJĘ.** Jeśli to bezpieczne: wstań, przejdź się kilka kroków, odejdź od ekranu, pozwól, by ręce swobodnie opadły. Wariant siedzący: porusz stopami, zmień podparcie, rozluźnij dłonie.
- 8 POPRAW JEDEN ELEMENT STANOWISKA.** Podnieś ekran, przybliż dokument, oprzyj przedramiona. Unikaj trzymania telefonu nisko na kolanach. Użyj podstawki, krótszych bloków.



PYTANIE DO SAMOOSERWACJI

Który jeden element stanowiska najczęściej zmusza mnie do pochylenia głowy?

Napięcie przed:

.....

Napięcie po:

.....

Ruch był:

.....

Moja zmiana stanowiska:

.....

Dziennik bólu głowy i bezpieczny pierwszy krok

Uporządkuj informacje przed wyborem samopomocy, stosowaniem leków zgodnie z instrukcją lub kontaktem ze specjalistą.



POTRZEBA

Bóle głowy są częste i mają różne przyczyny. Jasny zapis pomaga rozpoznać wzorce i podjąć bezpieczne decyzje.



KONCEPCJA

Uważna obserwacja, prosty zapis i spokojny pierwszy krok zwiększają poczucie bezpieczeństwa i skuteczność działania.



CZAS

5–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- w trakcie bólu głowy;
- tuż po ustąpieniu bólu;
- wieczorem podsumowanie;
- podczas nawrotu.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- karta dziennika;
- długopis;
- butelka wody;
- lista leków i suplementów;
- ciche miejsce.



KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA PRZED ROZPOCZĘCIEM

Nie możesz wypełniać szczegółowego dziennika, zanim nie wezwiesz pomocy, jeśli występuje:

- nagły, skrajnie silny ból głowy;
- po poważnym urazie głowy;
- utrata przytomności;
- osłabienie po jednej stronie ciała;
- trudność z mówieniem;
- nagła utrata lub zaburzenie widzenia;
- splątanie lub duża senność;
- wysoka gorączka ze sztywnością karku lub wysypką.



ZDANIE INTENCJI

Najpierw sprawdzam sygnały alarmowe, potem zapisuję i wybieram odpowiedni krok.



WARIANT UPROSZCZONY

Zapisz 5 elementów:

- początek
- nasilenie
- objawy dodatkowe
- przyjęte leki
- decyzja



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij zapis i skorzystaj z pomocy natychmiast, jeśli występuje:

- nagły, bardzo silny ból;
- utrata przytomności;
- zaburzenie świadomości;
- opadanie kąćka ust;
- osłabienie ręki lub nogi;
- zaburzenia mowy;
- nagła utrata widzenia;
- poważny uraz;
- inne bezpośrednie sygnały zagrożenia.

W Polsce w nagłych przypadkach dzwoń pod
112 lub 999.



WAŻNE PRZYPOMNIENIE

Ten dziennik nie zastępuje profesjonalnej diagnozy i leczenia.

Jeśli masz wątpliwości co do swojej kondycji, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.



POCZĄTEK



godz.



MIEJSCE



CHARAKTER



NASILENIE (0–10)



OBJAWY



LEKI / PRODUKTY



DECYZJA / PIERWSZY KROK



NAGŁY SILNY BÓL + OBJAWY NEUROLOGICZNE → 112 LUB 999

- 1 ZAPISZ POCZĄTEK** — data, godzina i czy zaczęło się: nagle, stopniowo, po przebudzeniu, podczas wysiłku, po urazie czy w inny sposób.
- 2 ZAPISZ MIEJSCE** — jedna strona, obie strony, czoło, skronie, tył głowy, okolica oka, cała głowa, inne.
- 3 OPISZ CHARAKTER** — ucisk, pulsowanie, klucie, pieczenie, ciężar, nagły ostry ból, trudny do opisu.
- 4 OCEŃ NASILENIE** — skala od 0 do 10.
- 5 SPRAWDŹ OBJAWY DODATKOWE** — nudności, wymioty, światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięk, gorączka, sztywność karku, zaburzenia widzenia, drętwienie, osłabienie, trudność z mową, zawrót głowy, zaburzenie równowagi, ból szczęki podczas jedzenia, bolesność skóry głowy.
- 6 ZAPISZ OKOLICZNOŚCI** — sen, posiłek, płyny, kofeinę, ekran, wysiłek, stres, miesiączkę jeśli dotyczy, nowy lek, pominięty lek, uraz. Nie zakładaj, że coś automatycznie jest przyczyną.
- 7 ZAPISZ ZASTOSOWANE PRODUKTY** — nazwa, dawka, godzina. Nie przyjmuj dodatkowej dawki bez sprawdzenia ulotki lub porady profesjonalisty.
- 8 WYBIERZ BEZPIECZNY PIERWSZY KROK** — odpocznij od ekranu, idź do spokojniejszego miejsca, zjedz zaplanowany posiłek, wypij dozwolone płyny, zastosuj lek dokładnie zgodnie z instrukcją, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, obserwuj przez ustalony czas, zaplanuj konsultację przy nawrocie.
- 9 USTAL PUNKT PONOWNEJ OCENY** — „Sprawdź ponownie o...”. Nie monitoruj co kilka sekund.
- 10 ZACHOWAJ KARTĘ** — zabierz ją na konsultację, jeśli ból głowy nawraca.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy ból jest podobny do wcześniejszych, czy pojawiło się coś nowego albo niepokojącego?



Początek:

Miejsce:

Charakter:

Nasilenie:

Objawy dodatkowe:

Lek lub produkt:

Pierwszy krok:

Ponowna ocena:

**POTRZEBA**

Przerwanie długiego patrzenia z bliska oraz zauważenie suchości, pieczenia, niewyraźnego widzenia, bólu głowy albo trudności z ponownym skupieniem wzroku.

**KONCEPCJA**

Długie korzystanie z ekranów może wiązać się ze zmęczeniem oczu, suchością, niewyraźnym widzeniem, bólem głowy oraz napięciem szyi i barków; przerwa pomaga zmienić odległość patrzenia i sprawdzić ustawienie stanowiska; to nie jest leczenie choroby oka.

**CZAS**

2–5 minut.

**NAJLEPSZA PORĄ**

- po około dwudziestu minutach intensywnego patrzenia z bliska
- po zakończeniu bloku pracy
- gdy tekst zaczyna się rozmazywać
- po zauważeniu rzadkiego mrugania
- przed powrotem do kolejnego ekranu.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- bezpieczny punkt dalej
- możliwość odłożenia urządzenia
- stabilne miejsce do siedzenia albo stania
- opcjonalnie przypomnienie czasowe.

**PRZYGOTOWANIE**

Zapisz miejsce zatrzymania pracy; odłóż telefon albo dokument; nie zdejmuj zaleconych okularów bez potrzeby; nie patrz bezpośrednio w słońce ani intensywnie źródło światła.

**ZDANIE INTENCJI**

„Zmiana odległości patrzenia jest częścią pracy z ekranem.”

**WARIANT UPROSZCZONY – 30 sekund**

Odlóż ekran. Spójrz dalej. Mrugnij kilka razy. Opuść barki. Powiększ tekst przed powrotem.

**WARIANT PAMIĘCIOWY**

20 minut pracy → 20 sekund patrzenia dalej → punkt oddalony o około 20 stóp, czyli około 6 metrów.

Przypomnienie o przerwie, nie szytwna recepta medyczna.

**WARUNEK PRZERWANIA**

- nagła utrata widzenia
- silny ból oka
- nowa podwójna wizja
- uraz albo substancja chemiczna w oku
- nagłe wyraźne pogorszenie widzenia

Nagła utrata widzenia lub nagły silny ból oka wymagają pilnej pomocy.

Odpoczynek dla oczu po ekranie

Krótką przerwą pomaga zmienić odległość patrzenia, częściej mrugać i sprawdzić ustawienie stanowiska bez traktowania tego jak leczenia choroby oka.

PRACA Z BLISKA**PRZERWA**

ODŁÓŻ →



SPÓJRZ DALEJ →



MRUGNIJ →

POPRAW
USTAWIENIE**1****ODERWIJ WZROK OD EKRANU** | 10 sekund

Zamknij dokument albo odsuń urządzenie; nie przechodź od razu z komputera do telefonu.

2**SPÓJRZ NA DALSZY PUNKT** | 20–30 sekund

Ściana, koniec korytarza lub bezpieczny widok za oknem; nie odczytuj drobnego tekstu.

3**MRUGAJ NATURALNIE** | 20 sekund

Kilka spokojnych pełnych mrugnięć; nie zaciskaj powiek.

4**ZAUWAŻ OBJAWY** | 30 sekund

Suchość, pieczenie, uczucie piasku, łzawienie, rozmazanie, ból, nadwrażliwość na światło; nie pocieraj intensywnie oczu.

5**ROZLUŹNIJ POZYCJĘ** | 30 sekund

Opuść barki, rozluźnij szczękę i dłonie, ustaw głowę prosto bez wymuszania.

6**SPRAWDŹ EKRAN** | 1 minuta

Odległość, wysokość, odbicia światła, kontrast, wielkość tekstu, jasność otoczenia; monitor bezpośrednio przed sobą.

7**WPROWADŹ JEDNĄ ZMIANĘ** | –

Przykłady: większy tekst, ekran dalej, mniejsze odbicia, dokument bliżej ekranu, przypomnienie, kolejny blok bez telefonu.

8**WRÓĆ LUB ZAKOŃCZ** | –

Wróć tylko, gdy widzenie jest komfortowe; jeśli objawy się nasilają, przerwij dalszą pracę i odpowiednio je oceń.

**PYTANIE DO SAMOBSERWACJI**

Zapisz krótko przed i po przerwie.



Czas przy ekranie

.....

Objaw przed
przerwą

.....

Objaw po
przerwie

.....

Zmiana
stanowiska

.....

Czy potrzebne jest
badanie wzroku?

☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem

Neutralna pozycja podczas korzystania z telefonu

Celem jest podnieść urządzenie bliżej poziomu wzroku, podeprzeć ramiona i ograniczyć długie pochylanie głowy oraz skręcanie szyi.



POTRZEBA

zmniejszenie długiego pochylania głowy, unoszenia barków i trzymania telefonu w jednej pozycji.



KONCEPCJA

nie istnieje jedna idealna pozycja dla każdej osoby; chodzi o podniesienie urządzenia, podparcie ramion, rozluźnienie chwytu, ograniczenie skręcania szyi, regularną zmianę pozycji i odkładanie telefonu po wykonaniu celu.

Ergonomia: głowa i szyja w linii z tułowiem, ekran z przodu, barki rozluźnione.



CZAS

3–5 minut przygotowania
kontrola co kilka minut



NAJLEPSZA PORA

- przed dłuższą rozmową
- przed czytaniem
- podczas oglądania materiału
- po zauważeniu napięcia karku
- po drętwieniu dłoni



CZEGO POTRZEBUJESZ

- telefon
- podparcie dla przedramion
- stabilne krzesło albo stojak
- słuchawki lub zestaw głośnomówiący opcjonalnie



PRZYGOTOWANIE

nie ustawiaj urządzenia tak, by zasłaniało drogę, powodowało ryzyko upadku albo odciągało uwagę od otoczenia.



ZDANIE INTENCJI

Podnoszę ekran i podpieram ramiona, zamiast długo pochylać głowę.



WARIANT UPROSZCZONY — 20 sekund

Podnieś telefon.
Oprzyj łokcie.
Opuść barki.
Powiększ tekst.
Rozluźnij chwyt.



WARIANT LEŻĄCY

nie trzymaj ciężkiego telefonu bezpośrednio nad twarzą; zastosuj stabilne podparcie albo wybierz inną pozycję.



WARUNEK PRZERWANIA

- narastający ból szyi
- ból promieniujący do ręki
- drętwienie, mrowienie
- osłabienie chwytu
- zawrót głowy
- niewyraźne widzenie



WAŻNE OSTRZEŻENIE

telefonu nie należy używać podczas prowadzenia pojazdu, przechodzenia przez jezdnię ani wykonywania czynności wymagającej pełnej uwagi.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Którą zmianę wprowadzę dziś, aby zmniejszyć napięcie podczas korzystania z telefonu?



Najczęstsza pozycja

.....

Największe napięcie

.....

Wybrane podparcie

.....

Zmiana ustawienia

.....



POTRZEBA

przerwanie długiego bezruchu oraz sprawdzenie równowagi, sztywności i gotowości do dalszej aktywności.



KONCEPCJA

SIEDZENIE
↓
PRZYGOTOWANIE STÓP
↓
BEZPIECZNE WSTANIE
↓
KILKA KROKÓW
↓
PONOWNA OCENA

Oficjalne zalecenia aktywności zachęcają do częstszego poruszania się i ograniczania długiego siedzenia.



CZAS
3–5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po długim spotkaniu
- po pracy przy biurku
- po podróży
- podczas oglądania materiału
- po zauważeniu sztywności



CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilne krzesło
- odpowiednie obuwie
- przestrzeń bez przeszkód
- podparcie, jeśli potrzebne



PRZYGOTOWANIE

- usuń przewody i luźne przedmioty
- sprawdź, czy podłoga nie jest śliska
- nie wstawaj gwałtownie
- użyj laski, balkonika albo innej zalecanej pomocy



ZDANIE INTENCJI

Po długim siedzeniu zmieniam pozycję stopniowo i bezpiecznie.



WARIANT UPROSZCZONY – siedzący

- Poruszaj stopami.
- Przenieś ciężar ciała.
- Oprzyj plecy inaczej.
- Rozluźnij dłonie.
- Zmień pozycję nóg.



WARIANT DLA OSOBY Z PROBLEMAMI RÓWNOWAGI

Nie wstawaj bez odpowiedniego podparcia albo obecności drugiej osoby, jeżeli została zalecona.



WARUNEK PRZERWANIA

Usiądź natychmiast, jeśli pojawi się uczucie omdlenia, silny zawrót głowy, utrata równowagi, nagłe osłabienie, ból w klatce piersiowej, duszność, ostry ból kończyny.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Nagły obrzęk jednej nogi, silny ból, zmiana koloru kończyny, duszność albo ból w klatce piersiowej wymagają pilnej oceny.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Zapisz krótko dla siebie.



Czas siedzenia
.....
minut



Samopoczucie przed wstaniem
.....



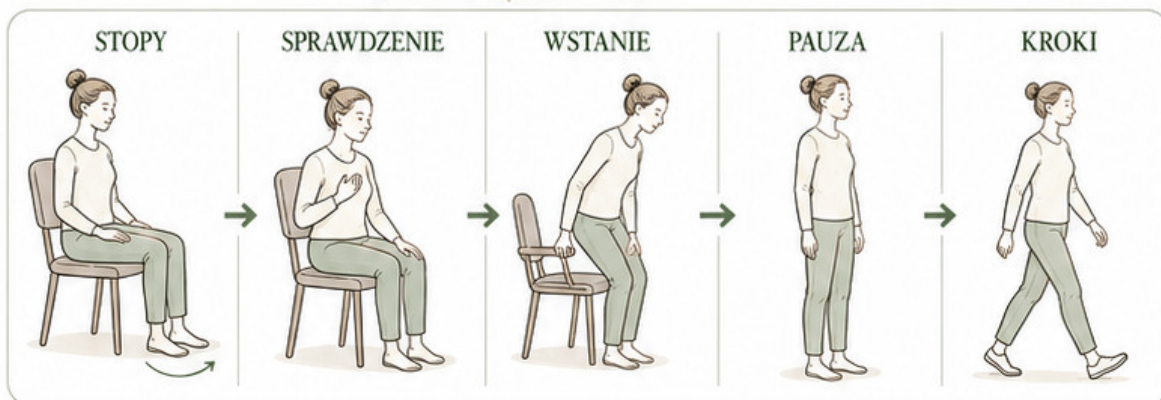
Równowaga:
stabilna / niestabilna
.....



Wybrana zmiana
.....

Delikatna zmiana pozycji po długim siedzeniu

To nie jest intensywny trening — chodzi o stopniowe przejście od siedzenia do bezpiecznego wstania, kilku kroków i ponownej oceny.



- 1 PRZESUŃ STOPY** 30 sekund Ustaw obie stopy pod kolanami albo w pozycji umożliwiającej bezpieczne wstanie.
- 2 PORUSZAJ STOPAMI** 30 sekund Unieś i opuść pięty, potem wykonaj niewielki ruch palców.
- 3 SPRAWDŹ SAMOPOCZUCIE** 20 sekund Zawroty głowy, osłabienie, ból, drętwienie, równowaga.
- 4 WSTAŃ Z PODPARCIEM** 30 sekund Bliżej krawędzi krzesła, pochyl tułów tylko tyle, ile trzeba, oprzyj dłonie na stabilnym miejscu, jeśli to potrzebne.
- 5 ZATRZYMAJ SIĘ** 20 sekund Po wstaniu nie ruszaj od razu, sprawdź równowagę.
- 6 WYKONAJ KILKA KROKÓW** 1–2 minuty Spokojnie po bezpiecznej trasie, bez celu liczby kroków.
- 7 ZMIENŲ POZYCJĘ BARKÓW I DŁONI** 30 sekund Rozluźnij chwyt, pozwól barkom opaść.

8 ZDECYDUJ O DALSZEJ POZYCJI



wracam do siedzenia z innym ustawieniem



pozostaję chwilę stojąc



kontynuuję spokojny ruch



potrzebuję odpoczynku



objaw wymaga oceny



POTRZEBA

zauważenie, w których obszarach ciało utrzymuje napięcie.



KONCEPCJA

skan nie służy do szukania problemu za wszelką cenę; obserwowane obszary: twarz, szyja, barki, dłonie, klatka piersiowa, brzuch, plecy, biodra, nogi, stopy.

NEUTRALNE

NAPIĘTE

BOLESNE

NIEPEWNE

nie zmuszać bolesnego obszaru do rozluźnienia.



CZAS

5–8 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po długiej pracy
- po trudnej rozmowie
- przed odpoczynkiem
- przed wyborem ruchu
- po zauważeniu ogólnego napięcia



CZEGO POTRZEBUJESZ

- stabilne miejsce do siedzenia albo leżenia
- karta sylwetki
- długopis
- spokojne otoczenie



PRZYGOTOWANIE

- wybierz pozycję, z której łatwo wyjść
- nie zamykaj oczu, jeśli to niekomfortowe
- nie wykonuj skanu podczas prowadzenia pojazdu
- nie uciskaj bolesnych miejsc



ZDANIE INTENCJI

Obserwuję ciało bez natychmiastowego tworzenia interpretacji.



WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

sprawdź szczękę, barki, dłonie i stopy; wybierz jeden obszar i jedną zmianę.



WARIANT BEZ SKUPIANIA UWAGI WEWNĄTRZ CIAŁA

jeśli skan zwiększa lęk, skup się na podparciu krzesła, temperaturze pokoju, pięciu rzeczach w otoczeniu i jednej praktycznej zmianie pozycji.



WARUNEK PRZERWANIA

- wzrost paniki
- dezorientacja
- nasilanie bólu
- kompulsywne sprawdzanie objawów
- poczucie zagrożenia

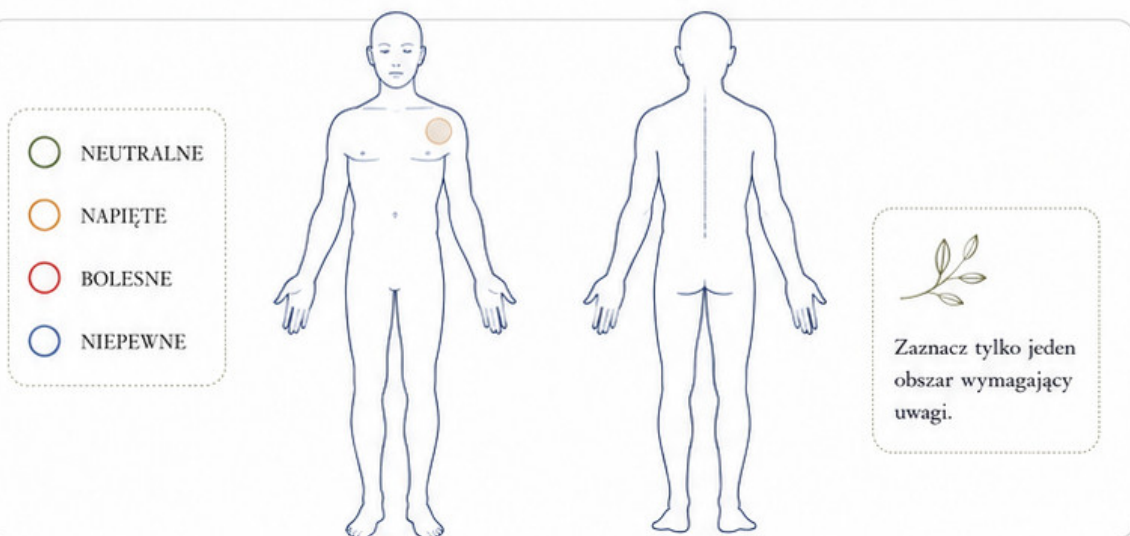


WAŻNE OSTRZEŻENIE

nagły ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności, nowe osłabienie jednej strony, silny ból po urazie albo inne nagłe objawy wymagają pomocy, a nie dalszego skanowania.

Skan napięcia całego ciała

To obserwacja kolejnych obszarów ciała bez przypisywania każdemu odczuciu konkretnej emocji, czakry albo diagnozy.



- 1 ZAUWAŻ PODPARCIE** — 30 sekund — kontakt stóp z podłogą, pleców z oparciem, dłoni z udami, ciała z powierzchnią.
- 2 TWARZ** — 30 sekund — czoło, oczy, szczęką, język; nie zmieniaj wszystkiego naraz.
- 3 SZYJA I BARKI** — 30 sekund — uniesienie barków, skrócenie głowy, podparcie, ból albo sztywność.
- 4 DŁONIE I PRZEDRAMIONA** — 30 sekund — zaciskanie, kciuki, pozycja nadgarstków, różnica między stronami.
- 5 KLATKA PIERSIOWA I BRZUCH** — 30 sekund — zauważ naturalny ruch oddechu, bez wymuszania głębokich wdechów.
- 6 PLECY I BIODRA** — 30 sekund — czy obszar jest podparty, przeciążony, przesunięty na jedną stronę, bolesny.
- 7 NOGI I STOPY** — 30 sekund — ciężar, temperatura, napięcie, drętwienie, obrzęk, stabilność.
- 8 ZAZNACZ JEDEN OBSZAR** — 1 minuta — zaznacz tylko jeden obszar wymagający uwagi; nie twórz mapy wszystkich problemów.
- 9 WYBIERZ ŁAGODNĄ ZMIANĘ** — 1 minuta — zmienić pozycję, oprzeć plecy, rozluźnić chwyt, zrobić przerwę, zastosować zalecone postępowanie, zapisać objaw, skonsultować ból.
- 10 SPRAWDŹ PONOWNIE** — zapytaj: „Czy jest lepiej, bez zmian czy gorzej?”



Najbardziej zauważalny obszar

NEUTRALNE NAPIĘTE BOLESNE NIEPEWNE

Odczucie:

neutralne / napięte / bolesne / niepewne



Wybrana zmiana



Po zmianie:

lepiej / bez zmian / gorzej

Rozluźnienie czoła, szczęki i skroni bez silnego ucisku

Praktyka pomaga zauważyć marszczenie czoła, mrużenie oczu i zaciskanie szczęki bez mocnego masażu i bez walki z bólem.



POTRZEBA

zauważenie marszczenia czoła, mrużenia oczu i zaciskania szczęki podczas koncentracji albo napięcia.



KONCEPCJA

praktyka nie wykorzystuje mocnego masażu; nie obejmuje intensywnego ucisku skroni, naciskania gałek ocznych, gwałtownego otwierania ust, uciskania bolesnego stawu szczęki ani próby „rozbijania” bólu głowy. Celem jest neutralna pozycja, łagodny dotyk albo brak dotyku.



CZAS

3–5 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po długim skupieniu
- po mrużeniu oczu
- po trudnej rozmowie
- przed odpoczynkiem
- przy lekkim napięciu bez sygnałów alarmowych



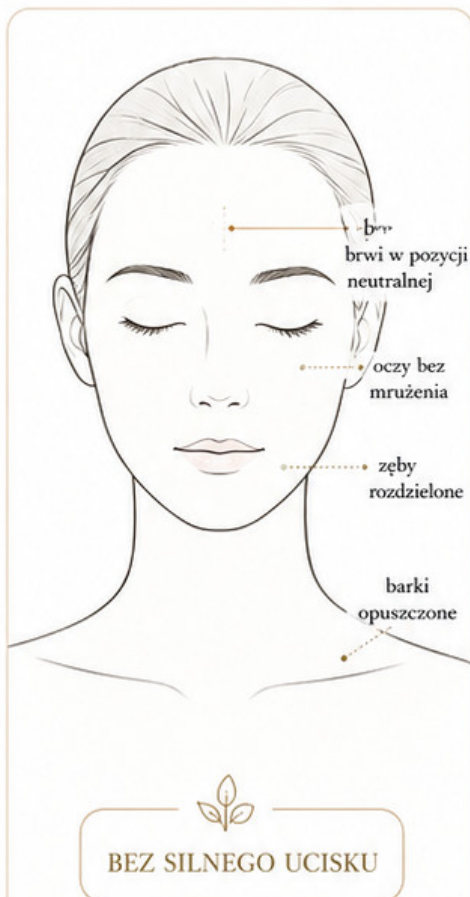
CZEGO POTRZEBUJESZ

- czyste dłonie
- lustro opcjonalnie
- stabilne miejsce
- spokojne oświetlenie



PRZYGOTOWANIE

zdejmij okulary tylko wtedy, gdy możesz bez nich bezpiecznie funkcjonować; nie dotykaj oczu.



- 1 ZAUWAŻ CZOŁO** — 30 sekund
sprawdź, czy brwi są uniesione albo ściągnięte; pozwól im wrócić do neutralnej pozycji.
- 2 ROZLUŻNIJ POWIEKI** — 20 sekund
mrugnij spokojnie; nie zaciskaj oczu.
- 3 ROZDZIEL ZĘBY** — 30 sekund
górne i dolne zęby nie muszą się stykać, gdy nie jesz ani nie mówisz; wargi mogą być lekko zamknięte.
- 4 ROZLUŻNIJ JĘZYK** — 20 sekund
nie dociskaj języka z dużą siłą.
- 5 WARIANT BEZ DOTYKU** — 30 sekund
skieruj uwagę kolejno na czoło, okolice oczu, szczękę, skronie; pozwól obszarom odpoczywać bez działania manualnego.
- 6 WARIANT Z BARDZO LEKKIM DOTYKIEM** — 30 sekund
połóż opuszki palców na skórze czoła albo skroni bez naciskania; pomiń krok, jeśli dotyk jest niekomfortowy.
- 7 OPUŚĆ BARKI** — 30 sekund
sprawdź, czy napięcie twarzy nie łączy się z uniesieniem barków.
- 8 OGRANICZ PRZYCZYNĘ WYSIŁKU** — 1 minuta
powiększyć tekst, ograniczyć jasne światło, zakończyć żucie gumy, zrobić przerwę od ekranu, zmienić pozycję, odpocząć, zapisać nawracający objaw.



ZDANIE INTENCJI

Rozluźniam twarz bez silnego ucisku i bez walki z bólem.



WARIANT UPROSZCZONY — 20 sekund

Rozluźnij brwi.
Mrugnij.
Rozdziel zęby.
Opuść barki.



WARUNEK PRZERWANIA

- nasilający ból
- zaburzenie widzenia
- zawrót głowy
- drętwienie twarzy
- trudność z otwieraniem ust
- blokowanie szczęki
- ból po urazie



WAŻNE OSTRZEŻENIE

nawracający albo nasilający się ból głowy powinien być oceniony odpowiednio do objawów; nie zakładaj, że każdy ból głowy wynika z ekranu lub napięcia.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Jak się czuję po praktyce?
Zaznacz aktualny stan w każdej kategorii.



Czoło:

- ☐ rozluźnione
- ☐ napięte



Szczęką:

- ☐ rozluźniona
- ☐ zaciśnięta
- ☐ bolesna



Skronie:

- ☐ neutralne
- ☐ bolesne



Wybrana zmiana:

.....
.....
.....

**POTRZEBA**

ograniczenie bodźców, gdy zwykle światło, ekran albo dźwięki stają się wyraźnie niekomfortowe podczas bólu głowy lub innego trudnego momentu.

**KONCEPCJA**

wrażliwość na światło i dźwięk może towarzyszyć migrenie, ale nie należy samodzielnie rozpoznawać migreny tylko na tej podstawie; praktyka polega na znalezieniu bezpiecznego miejsca, zmniejszeniu jasności i dźwięku, ograniczeniu ekranu, zapisaniu objawów i rozpoznaniu sytuacji wymagającej pomocy.

**CZAS**

5–15 minut.

**NAJLEPSZA PORA**

po zauważeniu nadwrażliwości, jeśli nie występują objawy alarmowe.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- spokojniejsze miejsce
- regulowane światło
- możliwość wyciszenia urządzeń
- karta objawów
- zalecane leki, jeśli dotyczy

**PRZYGOTOWANIE**

nie prowadź pojazdu, jeśli widzenie, koncentracja albo tolerancja światła są zaburzone.

**ZDANIE INTENCJI**

Ograniczam bodźce i obserwuję objawy bez samodzielnego stawiania diagnozy.

**WARIANT UPROSZCZONY**
— 2 minuty

- Odłóż ekran.
- Zmniejsz światło.
- Wycisz dźwięki.
- Zapisz objawy.
- Wybierz bezpieczny krok.

**WARUNEK PRZERWANIA**

- nagła utrata widzenia
- silny ból oka
- nowa słabość jednej strony
- trudność mówienia
- utrata przytomności
- nagły ekstremalny ból głowy
- wysoka gorączka i sztywność karku
- poważny uraz

**WAŻNE OSTRZEŻENIE**

ból oka połączony ze zmianą widzenia, silnym zaczerwienieniem lub nadwrażliwością na światło wymaga pilnej konsultacji.

Przerwa przy nadwrażliwości na światło i hałas

Celem jest ograniczenie bodźców, zapisanie objawów i wybranie bezpiecznego następnego kroku bez samodzielnego stawiania diagnozy.

**ŚWIATŁO**

ciemniej ————— jaśniej

**DŹWIĘK**

ciszej ————— głośniej



- 1 ZATRZYMAJ EKRAN** 20 sekund zapisz miejsce pracy; wyłącz migające albo intensywne treści.
- 2 ZMNIJSZ JASNOŚĆ BEZ TWORZENIA RYZYKA** 30 sekund zasłoń nadmiernie jasne światło, zmniejsz jasność ekranu, przejdź do spokojniejszego pomieszczenia, pozostaw oświetlenie potrzebne do bezpiecznego poruszania się.
- 3 OGRANICZ DŹWIĘK** 30 sekund wycisz nagrania, powiadomienia, telewizor, zbędne rozmowy; nie używaj ochronników słuchu, jeśli musisz słyszeć alarmy albo otoczenie.
- 4 SPRAWDŹ OBJAWY** 1 minuta ból głowy, nudności, zaburzenia widzenia, zawrót głowy, drętwienie, osłabienie, trudność mówienia, gorączka, sztywność karku, uraz.
- 5 ZASTOSUJ INDYWIDUALNY PLAN** zgodnie z zaleceniem lek według instrukcji, odpoczynek, odpowiedni płyn, posiłek, kontakt z lekarzem, unikanie prowadzenia; nie dodawaj samodzielnie kolejnych dawek.
- 6 USTAW PUNKT PONOWNEJ OCENY** zapisz: „Sprawdzę ponownie o...”
- 7 WRACAJ DO BODŹCÓW STOPNIOWO** jeśli objawy się zmniejszają, włącz łagodne światło, sprawdź widzenie, wykonaj prostą czynność, nie wracaj natychmiast do migającego ekranu.

**PYTANIE DO SAMOBSERWACJI**

Czy po ograniczeniu bodźców czuję się bezpieczniej i czy objawy się stabilizują?



Początek

.....

Światło

___ / 10

Dźwięk

___ / 10

Objawy dodatkowe

.....

Zastosowany plan

.....

Ponowna ocena

.....

Plan przy nawracającym bólu głowy

Ta strona pomaga przygotować uporządkowany plan dla bólu, który powtarza się, zamiast reagowania za każdym razem przypadkową mieszanką metod.



POTRZEBA

przygotowanie uporządkowanego planu dla bólu, który powtarza się.



KONCEPCJA

plan powinien zawierać opis znanego wzorca, dziennik, leki zalecone albo dopuszczone do samodzielnego stosowania, maksymalną częstotliwość zgodną z instrukcją, działania niefarmakologiczne, warunki konsultacji i sygnały alarmowe.



migrena może obejmować silny ból głowy, nudności i wrażliwość na światło, ale rozpoznanie i plan leczenia powinny być ustalane odpowiednio do konkretnej osoby.



ZAS PRZYGOTOWANIA

20–30 minut.



ZAS PÓŹNIEJSZEGO UŻYCIA

zależny od objawów i zaleceń.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- zapisy z poprzedniej strony
- lista leków i suplementów
- ulotki
- dane kontaktowe do lekarza albo farmaceuty
- jedna karta planu



ZDANIE INTENCJI

Przy powtarzającym się bólu korzystam z jednego sprawdzonego planu, zamiast tworzyć nową mieszankę za każdym razem.



WARIANT UPROSZCZONY



Mój znany wzorzec.



Mój zalecany lek.



Moje działania wspierające.



Kiedy dzwonię do lekarza.



Kiedy wzywam pomoc.



WARUNEK PRZERWANIA

nie korzystaj z planu domowego, gdy ból jest nagły, wyjątkowo silny albo wyraźnie różni się od wcześniejszych epizodów.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

nawracające bóle głowy, nasilanie się objawów, problemy ze wzrokiem, wymioty lub inne niepokojące symptomy powinny zostać omówione z lekarzem.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy mój plan jasno pokazuje różnicę między znanym epizodem, konsultacją i sytuacją nagłą?

Znany wzorzec:

Zmiana lub nasilenie:

Sygnał alarmowy:

Spokojne przygotowanie do posiłku

Ta praktyka pomaga zatrzymać pośpiech przed jedzeniem oraz sprawdzić głód, bezpieczeństwo żywności i własne zalecenia dietetyczne.



POTRZEBA

zatrzymanie pośpiechu przed jedzeniem oraz sprawdzenie głodu, czasu, bezpieczeństwa żywności i własnych zaleceń dietetycznych.

KONCEPCJA

praktyka nie określa, co każda osoba powinna jeść; ma pomóc przygotować posiłek higienicznie, zgodnie z indywidualnym planem, bez wielozadaniowości i skrajnego pośpiechu, odpowiednio do aktualnego samopoczucia.

Trawienie obejmuje mechaniczne rozdrabnianie, mieszanie i przesuwanie pokarmu, ale sposób żywienia powinien uwzględniać indywidualne potrzeby zdrowotne.

CZAS

5–10 minut przygotowania przed rozpoczęciem jedzenia.

NAJLEPSZA PORA

przed głównym posiłkiem albo zaplanowaną przekąską.

CZEGO POTRZEBUJESZ

- czyste miejsce
- odpowiedni posiłek
- sztućce
- dostęp do etykiet składników
- własne zalecenia dietetyczne

PRZYGOTOWANIE

nie stosuj tej strony do samodzielnego zmieniania diety medycznej, insuliny, leków albo zaleceń dotyczących alergii.

ZDANIE INTENCJI

Przygotowuję posiłek zgodnie z bezpieczeństwem, potrzebą i własnymi zaleceniami.

WARIANT UPROSZCZONY — 60 sekund

Umyj ręce.
Sprawdź skład i termin.
Usiądź.
Odłóż telefon.
Zacznij od małego kęsa.

WARIANT PRZY BARDZO NISKIEJ ENERGII

wybierz prosty posiłek zgodny z zaleceniami albo poproś o pomoc; nie wymagaj przygotowania rozbudowanej potrawy.

WARUNEK PRZERWANIA

- duszność
- obrzęk twarzy albo gardła
- zadławienie
- utrata przytomności
- silny ból
- trudność lub ból podczas połykania

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy przygotowałem/am posiłek spokojnie, bez pośpiechu i zgodnie z zaleceniami?

Głód przed:

— / 10

Pełny skład sprawdzony:

tak / nie

Alergeny sprawdzone:

tak / nie / nie dotyczy

Ekran odłożony:

tak / nie

Posiłek bez pośpiechu i ekranu

Praktyka pomaga zauważyć smak, tempo i rosnącą sytość bez automatycznego przewijania telefonu albo wykonywania pracy.



POTRZEBA

zauważenie smaku, tempa i rosnącej sytości bez automatycznego przewijania telefonu albo wykonywania pracy.



KONCEPCJA

nie trzeba jeść bardzo wolno ani liczyć każdego przeżucia; celem jest siedzenie stabilnie, odkładanie sztuczków w naturalnych momentach, dokładne gryzienie, zauważanie smaku, przerwanie jedzenia przy dyskomforcie i unikanie równoczesnej pracy.



CZAS

Czas jednego zwykłego posiłku.



NAJLEPSZA PORA

przy jednym wybranym posiłku dziennie; nie wymaga natychmiastowej zmiany wszystkich posiłków.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- przygotowany posiłek
- stabilne miejsce
- telefon odłożony poza zasięgiem
- opcjonalnie karta obserwacji



ZDANIE INTENCJI

Podczas posiłku wykonuję jedną czynność: jem i obserwuję komfort.



WARIANT UPROSZCZONY

Pierwsze pięć minut posiłku wykonaj bez ekranu. Następnie zdecyduj, czy chcesz kontynuować w tej samej formie.



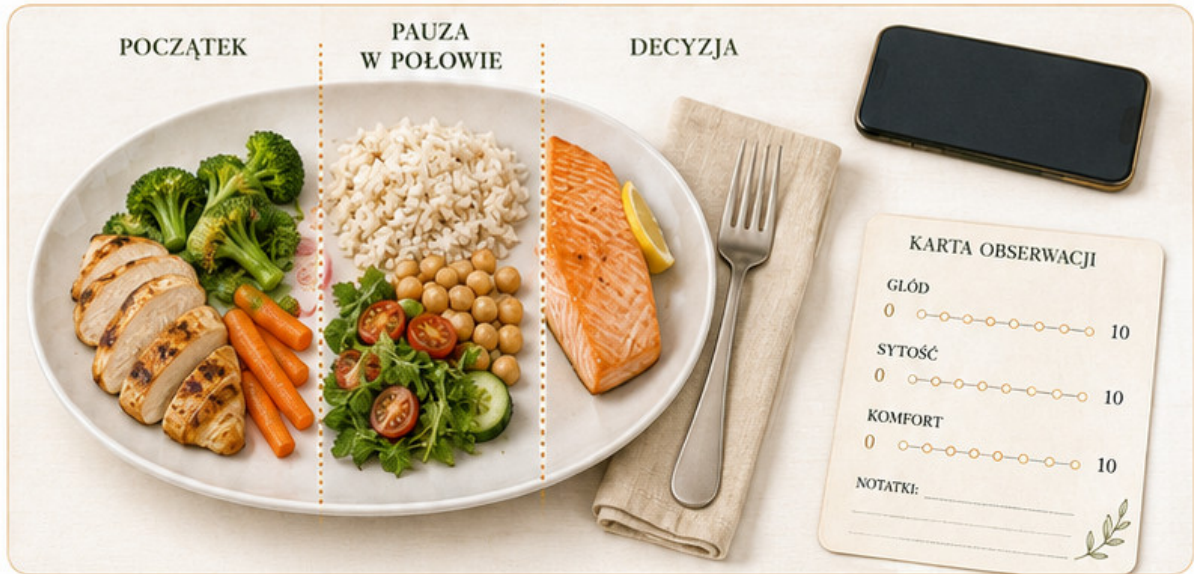
WARIANT SPOŁECZNY

rozmowa przy posiłku może pozostać; praktyka nie wymaga ciszy, trzeba tylko zachować możliwość bezpiecznego gryzienia i zauważania własnego tempa.



WARUNEK PRZERWANIA

- zadławienie
- ból przy połykaniu
- duszność
- gwałtowna reakcja alergiczna
- silny ból brzucha
- uporczywe wymioty



- 1 USTAW POCZĄTEK** — przed pierwszym kęsem oceń: Głód ___ / 10, Komfort ___ / 10.
- 2 ODŁÓŻ EKRAN** — wyłącz film, media społecznościowe, pracę i służbowe wiadomości; jeśli potrzebujesz spokojnego dźwięku, wybierz coś, co nie wymaga patrzenia.
- 3 ZAUWAŻ PIERWSZE KĘSY** — temperatura, smak, konsystencja, łatwość gryzienia, łatwość połykania.
- 4 NIE PRZYSPIESZAJ AUTOMATYCZNIE** — nie przygotuj kolejnego kęsa, zanim poprzedni nie zostanie bezpiecznie połyknięty.
- 5 ODŁÓŻ SZTUĆCE RAZ W TRAKCIE** — nie po każdym kęsie; zrób jedną krótką pauzę.
- 6 SPRAWDŹ POŁOWĘ POSIŁKU** — oceń głód, sytość, smak, komfort, chęć kontynuacji.
- 7 ZDECYDUJ ŚWIADOMIE** — kontynuuję / robię krótką pauzę / kończę / odkładam resztę / zmieniam konsystencję albo temperaturę.
- 8 ZAKOŃCZ POSIŁEK** — nie sięgaj automatycznie po kolejną porcję, zanim nie sprawdzisz sytości.
- 9 ZAUWAŻ REAKCJĘ** — oceń komfort, uczucie pełności, ból, nudności, zgagę, potrzebę odpoczynku albo łagodnego ruchu. Niestrawność może obejmować dyskomfort, pieczenie, zbyt wczesną sytość, pełność, wzdęcie, nudności albo odbijanie.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Głód przed:

___ / 10

Sytość w połowie:

___ / 10

Komfort po:

___ / 10

Tempo:

zbyt szybkie /
odpowiednie /
zbyt wolne

Ekran:

odłożony /
używany



POTRZEBA

zauważenie sytości, uczucia pełności, zgagi, bólu, nudności albo wzdęcia bez automatycznego przypisywania wszystkiego jednemu składnikowi.



KONCEPCJA

skan po posiłku nie służy do samodzielnego rozpoznawania alergii, nietolerancji, refluksu, zespołu jelita drażliwego ani innej choroby. Pomaga zapisać: co zjedzono, orientacyjną porcję, tempo, moment wystąpienia objawu, jego charakter, czas trwania i inne okoliczności.



CZAS

2–4 minuty
bezpośrednio
po posiłku.

DODATKOWA
OCENA

po 30–60 minutach,
jeżeli jest potrzebna.

CZEGO
POTRZEBUJESZ

- karta obserwacji
- długopis
- zegar
- pełny skład posiłku



PRZYGOTOWANIE

nie wykonuj skanu jako powodu do pomijania kolejnych posiłków albo eliminowania wielu produktów bez profesjonalnej oceny.

Skan sytości i komfortu po posiłku

Ta strona pomaga zauważyć sytość, pełność, zgagę, ból, nudności albo wzdęcie bez natychmiastowego przypisywania reakcji jednemu składnikowi.

CO ZJEDZONO? – PEŁNY SKŁAD POSIŁKU



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

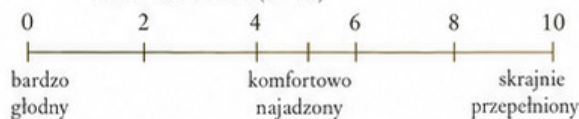
.....

.....

.....

GODZINA POSIŁKU:

SKALA SYTOŚCI (0–10)



Moja sytość: ____ / 10

OBJAWY – ZAZNACZ WSZYSTKIE PASUJĄCE

- | | |
|--|--|
| ☐ pełność | ☐ wzdęcie |
| ☐ pieczenie w górze brzucha | ☐ zgaga |
| ☐ ucisk w górze brzucha | ☐ biegunka |
| ☐ ból w górze brzucha | ☐ zaparcie |
| ☐ nudności | ☐ świąd / wysypka |
| ☐ odbijanie | ☐ obrzęk |
| | ☐ duszność |
| | ☐ zawrót głowy |
| | ☐ inne: |

POCZĄTEK OBJAWU

- ☐ podczas posiłku
- ☐ bezpośrednio po posiłku
- ☐ po około trzydziestu minutach
- ☐ później – czas:

PONOWNA OCENA

(po 30–60 minutach lub później)

Godzina:

Moja ocena:



ZAPISZ



OBSERWUJ



PORÓWNAJ

SKONSULTUJ
PRZY NAWRACANIU

- 1** ZAPISZ POSIŁEK – 30 sekund
pełny skład: główna potrawa, dodatki, sosy, napój, suplementy, nietypowe składniki.
- 2** ZAPISZ TEMPO – 20 sekund
szybkie / umiarkowane / spokojne / przerywane.
- 3** OCENŃ SYTOŚĆ – 20 sekund
skala: 0 bardzo głodny, 5 komfortowo najadziony, 10 skrajnie przepełniony.
Moja sytość: ____ / 10
- 4** SPRAWDŹ GÓRNĄ CZĘŚĆ BRZUCHA – 30 sekund
neutralny komfort, pełność, pieczenie, ucisk, ból, nudności, odbijanie.
- 5** SPRAWDŹ INNE OBJAWY – 30 sekund
wzdęcie, zgaga, biegunka, zaparcie, świąd, wysypka, obrzęk, duszność, zawrót głowy.

- 6** ZAPISZ CZAS POCZĄTKU – 20 sekund
podczas posiłku / bezpośrednio po / po około trzydziestu minutach / później.
- 7** NIE WSKAZUJ AUTOMATYCZNIE WINNEGO SKŁADNIKA
zamiast wniosku „na pewno nie toleruję X”, zapisz: „Po posiłku zawierającym X, Y i Z zauważyłem objaw o godzinie...”
- 8** WYBIERZ ŁAGODNY KROK
jeśli nie ma sygnałów alarmowych: komfortowa pozycja, poluzować odzież, zastosować własne zalecane postępowanie, nie dokładać kolejnej dużej porcji, zapisać objaw, skontaktować się z lekarzem albo farmaceutą przy nawrotach.
- 9** WYKONAJ PONOWNĄ OCENĘ
po ustalonym czasie zapisz: lepiej / bez zmian / gorzej / pojawił się nowy objaw.
- 10** SZUKAJ WZORCÓW, NIE POJEDYNCZEGO DOWODU
dopiero powtarzające się zapisy pomagają przygotować rozmowę ze specjalistą.



ZDANIE INTENCJI

Zapisuję reakcję dokładnie,
bez natychmiastowego
osądzania jednego
składnika.

WARIANT
UPROSZCZONY

Zapisz: Co zjadłem.
Sytość. Główny objaw.
Godzinę. Czy jest lepiej,
czy gorzej.



WARUNEK PRZERWANIA

duszność, obrzęk twarzy albo gardła,
omdlenie, krwawe wymioty,
czarne smoliste stolce,
silny i stały ból brzucha,
uporczywe wymioty,
ból w klatce piersiowej,
żółte zabarwienie skóry albo oczu.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

trudność, lub ból podczas połykania,
częste wymioty, krwawienie,
silny stały ból brzucha, duszność,
niezamierzona utrata masy ciała
albo utrzymująca się niestrawność
wymagają konsultacji lekarskiej.



Data i godzina



Pełny skład



Tempo



Sytość: ____ / 10



Objaw



Początek objawu

Ponowna ocena:
lepiej / bez zmian / gorzej



POTRZEBA

Uporządkowanie informacji o powtarzającym się bólu brzucha, wzdęciu, zgadze, nudnościach, zmianie wypróżnień albo uczuciu pełności przed rozmową z lekarzem lub dietetykiem.



KONCEPCJA

Ten dziennik nie służy do samopotwierdzania: alergii pokarmowej, nietolerancji, refluksu, choroby jelit, „zakwaszenia”, „nagromadzenia toksyn”, problemu z określoną czakrą.

Jedna reakcja po posiłku nie zawsze wskazuje konkretną przyczynę.

Zapis pomaga zauważyć:

- moment wystąpienia objawu
- pełny skład posiłku
- porcję i tempo jedzenia
- leki i suplementy
- stres lub wysiłek
- częstotliwość
- wpływ na codzienne funkcjonowanie



CZAS

2–4 minuty po pojawieniu się objawu.



PODSUMOWANIE

10 minut raz w tygodniu.



CZAS PROWADZENIA

7–14 dni albo zgodnie z zaleceniem specjalisty.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednej tabeli
- długopisu
- zegara
- etykiet produktów
- listy leków i suplementów



PRZYGOTOWANIE

Nie prowadź dziennika kosztem pilnej pomocy. Jeśli pojawi się silny, nagły ból, krwawienie, omdlenie, nasiloną duszność albo uporczywe wymioty, najpierw użyj odpowiedniego działania ratunkowego.



ZDANIE INTENCJI

Zapisuj fakty i powtarzające się wzorce, zamiast samodzielnie wskazywać jedną przyczynę.





WARIANT UPROSZCZONY

Objaw.
Godzina.
Pełny skład posiłku.
Nasilenie.
Co wydarzyło się później.





WARUNEK PRZERWANIA

- szybko nasilający się objaw
- brak możliwości jedzenia lub picia
- omdlenie
- krwawienie
- znaczne odwodnienie
- trudności w oddychaniu
- nagły, bardzo silny objaw





WAŻNE OSTRZEŻENIE

Krwiste wymioty, wymioty przypominające fusy z kawy, czarne smoliste stolce, świeża krew w stolcu, omdlenie albo silny ból brzucha mogą wskazywać na krwawienie z przewodu pokarmowego i wymagają pilnej oceny.





Czy zapis pokazuje powtarzający się wzorec, czy próbuję wyciągnąć wniosek z jednego zdarzenia?



POWTARZA SIĘ



NIJEASNE



WYMAGA KONSULTACJI

**POTRZEBA**

miana pozycji po spokojnym posiłku bez wykonywania intensywnego wysiłku, gwałtownego schylania albo treningu przy uczuciu pełności.

**KONCEPCJA**

Ta praktyka nie jest leczeniem niestrawności i nie służy do „spalania posiłku”. Nie używaj ruchu jako kary za jedzenie, przymus kompensowania kalorii, sposób ignorowania bólu, zamiennik konsultacji. Celem jest kilka spokojnych kroków lub łagodna zmiana pozycji, jeśli jest to komfortowe i bezpieczne.

**CZAS**

5–10 minut.

**NAJLEPSZA PORA**

po posiłku, jeśli stan jest stabilny, nie ma silnego bólu, zawrotów głowy, objawów alarmowych i łagodny ruch jest tolerowany.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- bezpiecznej krótkiej trasy
- wygodnego obuwia
- możliwości powrotu do siedzenia
- opcjonalnie drugiej osoby

**PRZYGOTOWANIE**

Odczekaj chwilę po jedzeniu, oceń równowagę, usunąć przeszkody. Nie zaczynaj intensywnego ćwiczenia. Stosuj się do zaleceń po zabiegach lub w chorobie.

**ZDANIE INTENCJI**

Po posiłku wybieram łagodny ruch tylko wtedy, gdy ciało dobrze go toleruje.

**WARIANT UPROSZCZONY — SIEDZĄCY**

Usiądź stabilnie. Poruszaj stopami. Rozluźnij dłonie. Zmień pozycję tułowia bez ucisku brzucha. Ponownie oceń komfort.

**WARIANT BEZ RUCHU**

Pozostań w wygodnej, bardziej wyprostowanej pozycji. Ruch nie jest obowiązkową częścią każdego posiłku.

**WARUNEK PRZERWANIA**

- silny ból brzucha
- ból w klatce piersiowej
- duszność
- omdlenie
- nasilające się zawroty głowy
- uporczywe wymioty
- ciężka reakcja alergiczna

Krótki, łagodny ruch po posiłku

Zmiana pozycji po spokojnym posiłku bez wykonywania intensywnego wysiłku, gwałtownego schylania albo treningu przy uczuciu pełności.

1 Spokojne wstanie

Wstań powoli i spokojnie, z podparciem jeżeli potrzebne.

2 Kilka kroków

Przejdź kilka bardzo spokojnych kroków po pomieszczeniu.

3 Ponowna ocena

Oceń komfort i zdecyduj o dalszym postępowaniu.



BEZ TRENINGU · BEZ KARY · BEZ RUCHU PRZEZ BÓL

**1 SPRAWDŹ KOMFORT — 30 sekund**

Oceń sytość, ból, nudności, zgagę, zawrót głowy, duszność, stabilność.

2 WSTAŃ STOPNIOWO — 30 sekund

Przesuń stopy pod kolana, wstań z podparciem jeżeli potrzebne. Po wstaniu zatrzymaj się.

3 WYKONAJ PIERWSZE KROKI — 1 minuta

Przejdź bardzo spokojnie po pomieszczeniu; nie zwiększaj tempa tylko dlatego, że czujesz się dobrze.

4 ZACHOWAJ SWOBODNY ODDECH — 1 minuta

Nie wciągaj brzucha. Nie wymuszaj głębokiego oddychania.

5 UTRZYMUJ POZYCJĘ WYPROSTOWANĄ, ALE NIE SZTYWNĄ — 1–3 minuty

Nie pochylaj się głęboko do przodu. Nie podskakuj i nie skręcaj tułowia.

6 SPRAWDŹ OBJAWY

Zatrzymaj się i oceń: lepiej, bez zmian, gorzej.

7 WRÓĆ DO ODPOWIEDNIEJ POZYCJI

Wybierz: dalsze spokojne chodzenie, siedzenie z podpartymi plecami, odpoczynek, kontakt ze specjalistą.

8 ZAPISZ REAKCJĘ

Czas ruchu: _____

Komfort przed: ____ / 10

Komfort po: ____ / 10



Czy łagodny ruch poprawia komfort, czy moje ciało potrzebuje odpoczynku i oceny objawu?



Posiłek: _____



Czas od posiłku: _____



Wybrany ruch: _____

Komfort przed: ____ / 10

Komfort po: ____ / 10



POTRZEBA

Znalezienie pozycji, która nie zwiększa ucisku brzucha ani zgagi po posiłku.



KONCEPCJA

Nie ma jednej obowiązkowej pozycji. Użytkownik testuje: siedzenie z podpartymi plecami, rozluźnienie odzieży, lekką zmianę kąta tułowia, unikanie natychmiastowego położenia się płasko, ograniczenie pochylania i ucisku brzucha.

U osób z refluksem objawy mogą nasilać się po położeniu. NIDDK wskazuje, że przy nocnym refluksie pomocne może być spożywanie posiłków co najmniej trzy godziny przed położeniem się lub snem.



CZAS

5–15 minut.



NAJLEPSZA PORĄ

Po posiłku, gdy występuje łagodna pełność bez sygnałów alarmowych.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- krzesła z oparciem
- poduszki (opcjonalnie)
- luźnej odzieży
- karty komfortu



PRZYGOTOWANIE

Nie stosuj pozycjonowania w domu zamiast oceny nowego lub nasilonego bólu.



ZDANIE INTENCJI

„Zmniejszam ucisk i obserwuję objaw bez intensywnego manipulowania brzuchem.”



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Która pozycja zmniejsza ucisk bez ukrywania objawu wymagającego konsultacji?



Objaw



Pozycja początkowa



Wybrana zmiana



Po 15 minutach

☐ lepiej ☐ bez zmian ☐ gorzej

Pozycja komfortu przy uczuciu pełności

Odnalezienie pozycji, która nie zwiększa ucisku brzucha ani zgagi po posiłku.

ZA DUŻY UCISK



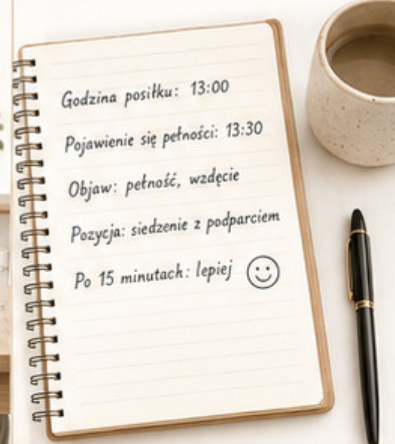
Pasek ciasny. Pochylenie zwiększa ucisk na brzuch.

WIĘKSZY KOMFORT



Oparcie podtrzymuje plecy. Luźniejsza odzież, brzuch swobodny.

OBSERWACJA



Zapisuj porę i reakcję, aby rozpoznać, co pomaga.

1

OCENŃ OBJAW

30 sekund

Wybierz: zwykła sytość, pełność, wzdęcie, zgaga, ból, nudności, duszność, trudność z polykaniem. Jeśli wystąpi silny ból, duszność lub trudność z polykaniem, nie kontynuuj rutynowej praktyki komfortu.

2

POLUZUJ UCISK

30 sekund

Poluzuj pasek, dostosuj odzież elastyczną, usuń przedmiot uciskający brzuch, oddal się od krawędzi stołu. Nie zdejmuj sprzętu medycznego ani odzieży uciskowej przepisanej przez lekarza bez konsultacji.

3

USIĄDŹ Z PODPARCIEM

1 minuta

Oprzyj plecy, pozostaw brzuch wolny od dodatkowego ucisku. Nie napinaj mięśni, aby utrzymać „idealną” postawę.

4

SPRAWDŹ KĄT TUŁOWIA

1 minuta

Pozostań bardziej wyprostowany, jeśli pochylenie lub położenie się nasila zgagę. Nie odchylaj się tak bardzo, by utrudniało to bezpieczne wstanie.

5

ROZLUŹNIJ DŁONIE I SZCZĘKĘ

30 sekund

Zrelaksuj dłonie i szczękę. Nie uciskaj ani nie masuj intensywnie brzucha.

6

NIE KŁADŹ SIĘ AUTOMATYCZNIE

—

Jeśli objawy nasilają się w pozycji leżącej, pozostaw w pozycji siedzącej lub stojącej zgodnie z indywidualnymi zaleceniami.

7

ZAPISZ CZAS

—

Zanotuj godzinę posiłku, pojawienie się pełności, czas trwania i pozycję, która przyniosła większy komfort.

8

WYKONAJ PONOWNĄ OCENĘ

po 10–15 minutach

Po 10–15 minutach oceń: lepiej / bez zmian / gorzej / nowy objaw.



WARIANT UPROSZCZONY

Poluzuj uciskającą odzież. Oprzyj plecy. Pozostań w bardziej wyprostowanej pozycji. Sprawdź ponownie po kilku minutach.



WARIANT PRZY NAWRACAJĄCEJ ZGADZE

Zapisuj porę posiłku, porę położenia się, skład posiłku, nasilenie objawu oraz zastosowane leki.

Nawracające objawy omów z lekarzem lub farmaceutą.



WARUNEK PRZERWANIA

- ból w klatce piersiowej
- nasilająca się duszność
- omdlenie
- silny lub narastający ból brzucha
- uporczywe wymioty
- krwawienie
- trudność lub ból podczas polykania



Sygnały alarmowe bólu głowy

Szybkie rozpoznanie sytuacji, w których nie należy wykonywać kolejnego rytuału, masażu, naparu ani ćwiczenia, lecz skorzystać z pilnej pomocy.



POTRZEBA

szybkie rozpoznanie, kiedy samopielęgnacja to za mało.



KONCEPCJA

Ta strona nie służy do określania przyczyny bólu. Jej jedynym zadaniem jest decyzja:

SAMOPIEŁĘGNACJA / KONSULTACJA / PILNA POMOC.



CZEGO NIE ROBIĆ

- nie prowadź pojazdu przy zaburzonej wizji, równowadze lub świadomości
- nie wykonuj silnego masażu szyi
- nie próbuj „odblokowywać energii”
- nie dokładaj kolejnych leków bez sprawdzenia składu
- nie zwlekaj z pomocą, by dokończyć dziennik
- nie zostawiaj osoby z objawami neurologicznymi samej

STREFA 1 – PILNA POMOC



112 / 999

- rozpoczął się nagle i jest ekstremalnie silny
- po poważnym urazie
- z utratą przytomności
- z drgawkami
- z nowym osłabieniem lub drętwieniem twarzy, ramienia lub nogi
- z trudnościami w mówieniu, rozumieniu lub pamiętaniu
- z utratą widzenia
- z problemami z chodzeniem lub równowagą
- z dezorientacją lub wyraźną sennością
- z bardzo wysoką gorączką, sztywnością karku lub wysypką, która nie znika po ucisku

Nagły „ból piorunujący”, osłabienie/drętwienie, utrata widzenia, problemy z mową, równowagą lub świadomością wymagają natychmiastowej pomocy.

STREFA 2 – PILNA KONSULTACJA



- ból wyraźnie inny niż wcześniejsze epizody
- systematycznie się nasila
- regularnie wybudza ze snu
- ból żuchwy podczas jedzenia
- bardzo bolesna skóra głowy
- nowe podwójne lub zamglone widzenie
- ból podczas wysiłku, kaszlu, pochylania się
- cięża lub połów z silnym lub nietypowym bólem
- po rozpoczęciu nowego leczenia
- potrzeba leków częściej niż zwykle
- objaw utrudnia pracę i codzienne funkcjonowanie

STREFA 3 – ZAPLANOWANA KONSULTACJA



- bóle głowy regularnie nawracają
- wzorec jest nieznan
- dotychczasowe postępowanie przestaje pomagać
- pojawiają się nudności lub nadwrażliwość na światło
- ból łączy się z napięciem żuchwy lub problemami ze wzrokiem
- potrzebny plan leków, który jest bezpieczny dla Ciebie

PROSTY TEST ORIENTACYJNY OBJAWÓW UDARU


F

TWARZ

Czy jedna strona opada?

A

RĘCE

Czy obie ręce można unieść?

S

MOWA

Czy wypowiedź jest wyraźna?

T

CZAS

Przy jakimkolwiek nowym niepokojącym objawie natychmiast dzwoń pod 112 albo 999.

Oficjalne materiały kampanii udarowej w Polsce podkreślają: **szybka reakcja ratuje mózg.**



ZDANIE INTENCJI

Sygnału alarmowego nie próbuję uspokoić rytuałem.



WARIANT KARTY DO WYCIĘCIA

**NAGŁY EKSTREMALNY BÓL
OSŁABIEŃ
PROBLEMY Z MOWĄ
UTRATA WZROKU
UTRATA PRZYTOMNOŚCI
DRGAWKI
POWAŻNY URAZ**

→ **112 LUB 999**



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy ten ból jest podobny do znanego wzorca, czy pojawił się nagle, inaczej albo z nowym objawem?



Sygnały alarmowe objawów trawiennych

Rozpoznawanie sytuacji, w których napar, odpoczynek, zmiana pozycji lub prowadzenie dziennika to za mało.



POTRZEBA

Rozpoznawanie momentów, w których objawy trawienne wymagają więcej niż działanie w domu.



KONCEPCJA

Ta strona nie diagnozuje. Pomaga zdecydować: kiedy obserwować; kiedy umówić konsultację; kiedy działać pilnie; kiedy wezwać pomoc.



CZEGO NIE ROBIĆ

- ✗ nie wywołuj wymiotów bez wskazania specjalisty
- ✗ nie podawaj jedzenia osobie nieprzytomnej
- ✗ nie próbuj leczyć krwawienia naparem
- ✗ nie masuj intensywnie brzucha podczas silnego bólu
- ✗ nie stosuj środka przeczyszczającego przy nieznanym, silnym bólu
- ✗ nie opóźniaj pomocy, szukając przepisu domowego
- ✗ nie prowadź samodzielnie pojazdu, jeśli mdlejesz lub jesteś bardzo słaby



ZDANIE INTENCJI

Silnego, nagłego albo krwotocznego objawu nie obserwuję wyłącznie w domu.



WARIANT KARTY DO WYCIECIA

**NAGŁY SILNY BÓL BRZUCHA
KREW W WYMIOTACH
CZARNY SMOLISTY STOLEC
MASYWNE KRWAWIENIE
UTRATA PRZYTOMNOŚCI
NASILONA DUSZNOŚĆ
CIĘŻKA REAKCJA ALERGICZNA**

→ 112 LUB 999



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy objaw jest łagodny i znany, czy nagły, silny, krwotoczny albo szybko narastający?



1

WEZWIJ PILNĄ POMOC



112 / 999

- nagły, ostry lub bardzo silny ból brzucha
- uporczywe wymioty, szczególnie z krwią
- masywne krwawienie z przewodu pokarmowego
- utrata przytomności
- zaburzenia świadomości
- nasilona duszność
- gwałtowna reakcja alergiczna
- ból brzucha wraz z omdleniem, białą lepką skórą albo szybkim pogorszeniem



Według oficjalnego portalu Pacjent.gov.pl nagły silny ból brzucha, wymioty krwią, masywne krwawienie oraz nasilona duszność są powodami do wezwania pogotowia ratunkowego.

2

KREW LUB OBJAWY KRWAWIENIA



- czerwone krwiste wymioty
- wymioty przypominające fusy z kawy
- czarne smoliste stolce
- świeża lub ciemna krew w stolcu
- krwawienie wraz z zawrotem głowy albo omdleniem



Takie objawy mogą występować w przebiegu ostrego krwawienia z przewodu pokarmowego.

3

SZYBKĄ KONSULTACJĄ MEDYCZNĄ



- nawracający ból brzucha
- uporczywa zgaga
- częste lub utrzymujące się wymioty
- trudności lub ból przy połykaniu
- niezamierzona utrata masy ciała
- przewlekła biegunka lub zaparcia
- krew, śluz lub ropa z odbytu
- silny ból przy wypróżnianiu
- utrzymująca się gorączka
- zażółcenie skóry lub białek oczu
- objawy odwodnienia
- wczesne uczucie pełności
- znaczne zmniejszenie zdolności do jedzenia

4

PODEJRZENIE NIEDROŻNOŚCI



- połączenie silnego bólu brzucha, wyraźnego wzdęcia, wymiotów oraz braku możliwości oddania gazów lub stolca



Całkowita niedrożność jelit może zagrażać życiu i wymaga szybkiej pomocy.



REAKCJA ALERGICZNA

- obrzęk języka, warg lub gardła
- nasilająca się duszność
- trudności w połykaniu
- omdlenie
- szybko narastająca reakcja całego organizmu



Nie podawaj kolejnego zioła ani produktu, aby zneutralizować reakcję.

Osobisty plan napięcia i komfortu

Połączenie najbezpieczniejszych praktyk z Modułu 08 w jedną prostą kartę na lekkie napięcie, nawracający ból głowy lub dyskomfort po posiłku.



POTRZEBA

połączyć najbezpieczniejsze praktyki z modułu w jedną kartę, z której można skorzystać w praktyce.



KONCEPCJA

plan nie zawiera wszystkiego. Użytkownik wybiera: jeden częsty sygnał ciała, jedną zmianę środowiska, jedną krótką praktykę, jeden dziennik, jedno ustalone działanie, jeden warunek konsultacji oraz sygnały alarmowe.



CZAS PRZYGOTOWANIA

20–25 minut.



CZAS UŻYCIA

1–15 minut zależnie od sytuacji.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- stron 118–134
- zapisów objawów
- listy leków
- zaleceń specjalisty
- kontaktów
- jednej karty planu

ZNANY WZORZEC



Mój łagodny, znajomy obraz objawu.

.....

.....

.....

.....

.....

KRÓTKA PRAKTYKA



To zrobię jako pierwsze.

.....

.....

.....

.....

.....

LEK I ZALECENIA



Przyjmuję zgodnie z planem.

.....

.....

.....

.....

.....

KONSULTACJA



Kiedy i do kogo się zgłoszę.

.....

.....

.....

.....

.....

112 / 999



Natychmiastowa pomoc.

.....

.....

.....

.....

.....

JEDNA STRONA • JASNA DECYZJA • ZERO ZGADYWANIA

1 WYBIERZ OBSZAR

- ☐ kark i barki
- ☐ dłonie
- ☐ oczy
- ☐ szczęka
- ☐ ból głowy
- ☐ pełność
- ☐ zgaga
- ☐ wzdęcie
- ☐ inny:

2 OPISZ ZNANY, ŁAGODNY WZORZEC

- ☒ Początek:
- ☒ Typowe nasilenie (0–10):
- ☒ Czas trwania:
- ☒ Okoliczności:

3 WYBIERZ PRAKTYKĘ KRÓTKĄ

- ☐ zmiana pozycji
- ☐ odpoczynek dla oczu
- ☐ rozluźnienie szczęki
- ☐ kilka kroków
- ☐ zapis objawu
- ☐ siedzenie bez ucisku brzucha

Moja praktyka:

4 WYBIERZ ZMIANĘ ŚRODOWISKA

- ☐ ekran wyżej
- ☐ większy tekst
- ☐ podparcie przedramion
- ☐ mniej światła
- ☐ mniej hałasu
- ☐ luźniejsza odzież
- ☐ telefon poza stołem

Moja zmiana:

5 ZAPISZ PLAN LEKOWY

- ☐ Nazwa:
- ☐ Dawka:
- ☐ Kiedy:
- ☐ Maksymalna częstotliwość:
- ☐ Potwierdzone przez:

☒ Nie dodawaj samodzielnie dawki, olejku, zioła ani suplementu.

6 WYBIERZ DZIENNIK

- ☐ ból głowy
- ☐ objawy trawienne
- ☐ posiłki
- ☐ napięcie ciała
- ☐ korzystanie z ekranu

☒ Zapisuj tylko informacje, które są użyteczne.

7 USTAL MOMENT PONOWNEJ OCENY

- ☒ Po wykonaniu praktyki sprawdzę objaw po...
- ☐ 5 min ☐ 15 min ☐ 30 min
- ☐ 1 godz. ☐ 2 godz. ☐ 4 godz.
- ☐ inny:

8 USTAL WARUNEK KONSULTACJI

- ☐ nawracający objaw
- ☐ nasilający się objaw
- ☐ zmieniający charakter
- ☐ ogranicza jedzenie / pracę / sen
- ☐ potrzebuję leku częściej
- ☐ nie odpowiada na plan
- ☐ nowy objaw

9 ZAPISZ SYGNAŁY ALARMOWE

Moje sygnały natychmiastowej pomocy:

.....

.....

.....

.....

10 ZAPISZ KONTAKTY

- ☐ Lekarz:
- ☐ Farmaceuta:
- ☐ Bliska osoba:
- ☐ Numer alarmowy: 112 lub 999

11 SPRAWDŹ, CZY PLAN NIE JEST ZBYT DŁUGI

- ☐ powinien zmieścić się na jednej stronie
- ☐ usuń losowe rytuały
- ☐ usuń niepotwierdzone dawki
- ☐ usuń wiele nowych produktów
- ☐ usuń działanie przez ból
- ☐ usuń interpretacje energetyczne zastępujące ocenę objawu

12 AKTUALIZUJ PO KONSULTACJI

Zapisuj każdą zmianę dawki lub leczenia z datą.

- Data:
- Zmiana:
- Kto zalecił:



ZDANIE INTENCJI

„Mój plan pomaga mi działać spokojnie, ale nie opóźnia potrzebnej pomocy.”



WARIANT UPROSZCZONY

- Mój sygnał:
- Moja łagodna praktyka:
- Sprawdzę ponownie po:
- Dzwonię do lekarza gdy:
- Wzywam pomoc gdy:



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy mój plan wyraźnie odróżnia lekki znany objaw od sytuacji wymagającej konsultacji albo ratunku?



Która praktyka pasuje do aktualnego objawu?

Zakończ Moduł 08 dzięki szybkiej nawigacji po praktykach, dziennikach i właściwym poziomie pomocy.



GŁOWA I OCZY



BÓL GŁOWY

- Receptura 74 — Dziennik bólu głowy Strona 119
- Receptura 79 — Rozluźnienie czoła, szczęki i skroni Strona 124
- Receptura 81 — Plan przy nawracającym bólu Strona 126
- Receptura 88 — Sygnały alarmowe bólu głowy Strona 133



ZMĘCZENIE OCZU

- Receptura 75 — Odpoczynek dla oczu Strona 120



ŚWIATŁO I HAŁAS SĄ NIEKOMFORTOWE

- Receptura 80 — Przerwa przy nadwrażliwości Strona 125



CIAŁO I POZYCJA



NAPIĘCIE KARKU I BARKÓW

- Receptura 73 — Łagodna przerwa dla karku Strona 118
- Receptura 78 — Skan napięcia całego ciała Strona 123



TELEFON I POZYCJA

- Receptura 76 — Neutralna pozycja telefonu Strona 121



DŁUGIE SIEDZENIE

- Receptura 77 — Delikatna zmiana pozycji Strona 122



POSIŁEK I BRZUCH



PRZED POSIŁKIEM

- Receptura 82 — Spokojne przygotowanie Strona 127



JEM W POŚPIECHU

- Receptura 83 — Posiłek bez ekranu Strona 128



PO POSIŁKU CZUJĘ PEŁNOŚĆ

- Receptura 84 — Skan sytości i komfortu Strona 129
- Receptura 86 — Łagodny ruch Strona 131
- Receptura 87 — Pozycja komfortu Strona 132



OBJAWY TRAWIENNE POWRACAJĄ

- Receptura 85 — Dziennik objawów Strona 130



POTRZEBUJĘ SPRAWDZIĆ SYGNAŁY ALARMOWE

- Receptura 89 — Sygnały alarmowe objawów trawiennych Strona 134



CHCĘ STWORZYĆ WŁASNY SYSTEM

- Receptura 90 — Osobisty plan napięcia i komfortu Strona 135



WYBÓR WEDŁUG CZASU



30–60 SEKUND

- zmiana pozycji telefonu
- rozluźnienie szczęki
- odłożenie ekranu
- sprawdzenie objawu



3–5 MINUT

- odpoczynek dla oczu
- krótki skan ciała
- zapis bólu głowy
- zmiana po długim siedzeniu



5–15 MINUT

- spokojny posiłek
- łagodny ruch po posiłku
- pozycja komfortu
- przerwa od światła i hałasu



7–14 DNI

- dziennik bólu głowy
- dziennik objawów trawiennych



NAJPIERW PILNA POMOC

- nagły ekstremalny ból głowy
- krwawe wymioty
- problemy z mową lub widzeniem
- czarne smoliste stolce
- osłabienie jednej strony
- masywne krwawienie
- utrata przytomności
- nasiloną duszność
- silny nagły ból brzucha
- ciężka reakcja alergiczna



→ 112 LUB 999



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY MODUŁU 08

- Nie wykonuj ruchu przez ból.
- Nie wykonuj manipulacji szyi.
- Nie naciskaj oczu ani bolesnych skroni.
- Jeden objaw nie potwierdza jednej przyczyny.
- Zapisuj pełny skład posiłku.
- Nie eliminuj wielu produktów po jednym zdarzeniu.
- Nie stosuj naparu zamiast pilnej pomocy.
- Nawracający objaw wymaga planu i oceny.
- Sygnał alarmowy ma pierwszeństwo przed rytuałem.



MINI-KARTA WYBORU

Obszar: głowa / oczy / szyja / ciało / posiłek / brzuch

Objaw jest: znany / nowy / silniejszy / nagły

Nasilenie ____ / 10

Wybieram: praktykę / dziennik / konsultację / pilną pomoc

Numer strony _____



MODUŁ 09

Siedem czakr jako mapa refleksji



Symboliczne praktyki pomagające nazwać potrzebę,
wybrać intencję i przejść do konkretnego działania.



WAŻNE WYJAŚNIENIE

W tym przewodniku czakry nie są przedstawiane jako:

- struktury anatomiczne
- narządy
- mierzalne centra medyczne
- przyczyny chorób
- metoda diagnozowania
- zamiennik leczenia



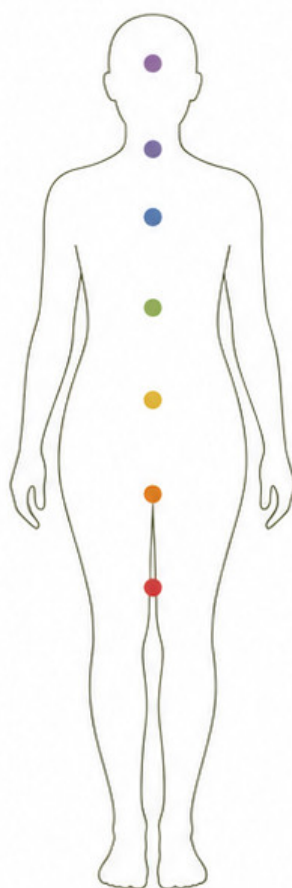
JAK ICH UŻYWAMY

Traktujemy je jako symboliczną mapę siedmiu obszarów refleksji:

- Stabilność.
- Przyjemność i twórczość.
- Decyzja i sprawczość.
- Relacje i życzliwość.
- Komunikacja.
- Perspektywa i rozeznanie.
- Znaczenie i szerszy kontekst.

i NOTA

NCCIH wskazuje, że nie ma naukowych dowodów potwierdzających istnienie pola energii zakładanego w praktykach takich jak Reiki. Dlatego ten moduł nie przypisuje czakrom działania medycznego ani mierzalnej energii leczniczej.



• STABILNOŚĆ

• TWÓRCZOŚĆ

• SPRAWCZOŚĆ

• RELACJE

• KOMUNIKACJA

• PERSPEKTYWA

• ZNACZENIE

STRUKTURA PRAKTYKI



SYMBOL



AKTUALNA POTRZEBA



PYTANIE



MAŁE DZIAŁANIE



OBSERWACJA

RECEPTURY MODUŁU



Siedem obszarów w jednym śledym skanie refleksji.

- Kolory jako neutralne symbole intencji.
- Kryształ jako przypomnienie wybranego obszaru.
- Siedmiominutowa ścieżka siedmiu czakr.
- Jedna czakra, jedna aktualna potrzeba.
- Granice w praktykach energetycznych.
- Siedmiodniowy dziennik symboliczny.
- Osobista mapa czakr bez diagnozowania.

- Czakra podstawy — kontakt z podłożem i bezpieczeństwem.
- Czakra sakralna — miejsce na przyjemność i wybór.
- Splot słoneczny — jedna możliwa decyzja.
- Czakra serca — życzliwy kontakt bez przekraczania granic.
- Czakra gardła — jedno jasne zdanie.
- Trzecie oko — fakt, interpretacja i pytanie.
- Czakra korony — szersza perspektywa i znaczenie.



WAŻNA ZASADA — Każda praktyka kończy się realnym działaniem.

Przykłady: zjeść posiłek, odpocząć, ustalić granicę, zadać pytanie, zapisać decyzję, skontaktować się ze specjalistą, poprosić o pomoc.



Czakra podstawy — kontakt z podłożem i bezpieczeństwem

Stabilność, podstawowe potrzeby, bezpieczeństwo i codzienna organizacja.



POTRZEBA

Powrót do konkretów, gdy użytkownik czuje chaos, rozproszenie albo niepewność dotyczącą najbliższego kroku.



KONCEPCJA

Ta czakra służy tylko jako pytanie symboliczne: „Co pomaga mi czuć się bezpiecznie i stabilnie w tej chwili?”. Praktyka nie otwiera ani nie odblokowuje żadnego centrum medycznego.

Pomaga sprawdzić: miejsce, stopy i podparcie, jedzenie, woda, leki, odpoczynek, finanse albo organizacja, realne zagrożenie, potrzeba pomocy.



CZAS

5–8 minut.



NAJLEPSZA PORA

- rano
- po okresie chaosu
- przed podjęciem decyzji
- po powrocie do domu
- przed wyborem kolejnej praktyki



CZEGO POTRZEBUJESZ

- krzesła
- bezpiecznego kamienia
- kartki
- długopisu



PRZYGOTOWANIE

Sprawdź, czy kamień:

- nie ma ostrych krawędzi
- nie kruszy się
- jest czysty
- nie będzie wkładany do napoju
- może stabilnie leżeć na powierzchni



ZDANIE INTENCJI

Stabilność buduję poprzez konkretne, bezpieczne działanie.



Kolor-symbol: Przygaszona czerwień



Kryształ-symbol: Jaspis czerwony albo dowolny bezpieczny, gładki kamień



- 1 ROZEJRZYJ SIĘ** — 30 sekund — nazwij miejsce, aktualną porę dnia, jeden bezpieczny element otoczenia oraz wyjście z pomieszczenia.
- 2 OPRZYJ STOPY** — 30 sekund — zauważ kontakt ze podłogą; nie wyobrażaj sobie, że energia wpływa do ziemi, skup się na realnym podparciu.
- 3 DOTKNIJ KAMIENIA** — 30 sekund — zauważ ciężar, temperaturę, powierzchnię. Powiedz: „Ten kamień przypomina mi o konkretach.”
- 4 SPRAWDŹ PODSTAWOWE POTRZEBY** — 2 minuty — sprawdź:
 - ☐ jestem w bezpiecznym miejscu
 - ☐ jadłem
 - ☐ mam odpowiedni płyn
 - ☐ przyjąłem zalecane leki
 - ☐ potrzebuję toalety
 - ☐ potrzebuję odpoczynku
 - ☐ wiem, gdzie są ważne dokumenty
 - ☐ potrzebuję skontaktować się z kimś
- 5 NAZWIJ JEDNĄ NIEPEWNOŚĆ** — 1 minuta — przykłady: nie wiem, od czego zacząć; nie wiem, czy mam wystarczająco czasu; martwię się płatnościami; nie wiem, kogo zapytać; czuję się niebezpiecznie.
- 6 WYBIERZ REALNE DZIAŁANIE** — 1 minuta — przykłady: zjeść posiłek; sprawdzić termin płatności; zamknąć drzwi; poprosić o obecność; zadzwonić do placówki; przygotować dokument; odejść z niebezpiecznego miejsca; skorzystać z pilnej pomocy.
- 7 ZAPISZ ZDANIE STABILNOŚCI** — 30 sekund — W tej chwili większą stabilność da mi...
- 8 ODŁÓŻ KAMIEŃ PRZY DZIAŁANIU** — jeśli wykonujesz telefon, połóż kamień przy notatce; jeśli przygotowujesz posiłek, połóż go na półce z dala od jedzenia.



WARIANT UPROSZCZONY

60 sekund: Oprzyj stopy. Nazwij miejsce. Sprawdź jedną podstawową potrzebę. Wykonaj jeden krok.



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj drewnianego krążka, kartki albo dowolnego stabilnego przedmiotu.



WARUNEK PRZERWANIA

Jeśli zagrożenie wynika z realnej przemocy, ognia, urazu, ostrego objawu albo bezpośredniego niebezpieczeństwa — przejdź do działania ochronnego; nie próbuj się „uziemiać” w miejscu, które należy opuścić.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI
Która konkretna czynność zwiększy moje rzeczywiste bezpieczeństwo albo stabilność?



Moja podstawowa potrzeba



Niepewność



Realne działanie



Osoba lub miejsce wsparcia

**POTRZEBA**

Zauważenie, czy codzienność zawiera choć jedną małą czynność wykonywaną z ciekawości, przyjemności albo osobistego wyboru, a nie wyłącznie z obowiązku.

**KONCEPCJA**

Praktyka nie obiecuje odblokowania kreatywności ani leczenia problemów emocjonalnych, seksualnych czy hormonalnych. Wykorzystuje symbol, by zapytać: Co jest dla mnie przyjemne? Co jest bezpieczne? Na co naprawdę mam ochotę? Jaką małą rzecz mogę wybrać bez przekraczania własnych lub cudzych granic?

**CZAS**

7–10 minut.

**NAJLEPSZA PORA**

- po zakończeniu obowiązków
- podczas przerwy
- przed czynnością twórczą
- gdy dzień składa się wyłącznie z zadań
- po zauważeniu że odpoczynek odbywa się automatycznie przy ekranie

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- karneolu albo pomarańczowego przedmiotu
- kartki
- długopisu
- możliwości wykonania jednej małej czynności

**PRZYGOTOWANIE**

Przyjemność musi pozostać bezpieczna, zgodna z prawem, dobrowolna, zgodna z granicami, odpowiednia dla sytuacji, możliwa do przerwania.

**ZDANIE INTENCJI**

„Przyjemność może być mała, bezpieczna i wybrana świadomie.”

**WARIANT UPROSZCZONY**

2 minuty:
Wybierz jedną przyjemną czynność. Ustaw dwie minuty. Odlóż telefon. Sprawdź reakcję.

WARIANT BEZ KRYSTAŁU

MÓJ MAŁY WYBÓR

**WARUNEK PRZERWANIA**

- jeśli wybrana aktywność zwiększa napięcie
- narusza granice
- prowadzi do ryzykownych zachowań
- wiąże się z presją ze strony innej osoby
- powoduje ból
- służy unikaniu jedzenia, snu, leków lub pomocy

**WAŻNE OSTRZEŻENIE**

W bliskości i seksualności każda aktywność wymaga świadomej, dobrowolnej zgody wszystkich osób zaangażowanych; brak zgody, presja lub poczucie niebezpieczeństwa oznaczają przerwanie i szukanie wsparcia.

Czakra sakralna — miejsce na przyjemność i wybór

Symboliczny obszar: Przyjemność, twórczość, elastyczność, odpoczynek i prawo do dokonywania osobistych wyborów.



Kolor-symbol: Delikatny pomarańcz



Kryształ-symbol: Karneol albo dowolny bezpieczny przedmiot w ciepłym kolorze



ZAUWAŻ



WYBIERZ



SPRAWDŹ
GRANICE



WYKONAJ



OCEŃ

1 ZAUWAŻ AKTUALNY STAN — 30 sekund

W tej chwili czuję...

Przykłady: zmęczenie, nudę, napięcie, ciekawość, brak ochoty, potrzebę kontaktu, potrzebę samotności.

2 DOTKNIJ PRZEDMIOTU — 30 sekund

Zauważ kolor, temperaturę, fakturę.

Powiedz: „Ten przedmiot przypomina mi, że mogę dokonać małego wyboru.”

3 ODDZIEL PRZYJEMNOŚĆ OD AUTOMATYZMU — 1 minuta

Zadaj sobie pytania: Czy przewijanie telefonu naprawdę daje mi odpoczynek? Czy kolejny zakup jest moim wyborem, czy impulsem? Czy wykonuję tę czynność z ciekawości, czy z presji? Czy po niej czuję się lepiej, neutralnie czy gorzej?

4 UTWÓRZ LISTĘ PIĘCIU MAŁYCH MOŻLIWOŚCI — 2 minuty

Przykłady: posłuchać jednej piosenki; narysować prosty kształt; wybrać wygodne ubranie; przygotować lubiany napój odpowiedni dla użytkownika; otworzyć okno; dotknąć przyjemnej tkaniny; wykonać spokojny spacer; przeczytać jedną stronę; zadzwonić do bliskiej osoby; pobyć samemu.

5 SPRAWDŹ GRANICE — 1 minuta

Czy wybrana czynność: nie szkodzi mi; nie narusza granic innej osoby; nie wymaga dużego wydatku; nie przeszkadza w leczeniu; nie niesie ryzyka; nie służy uniknięciu pilnego problemu?

6 WYBIERZ JEDNĄ CZYNNOŚĆ — 30 sekund

Wybierz pięć minut, a nie cały wieczór atrakcji.

7 WYKONAJ JĄ BEZ WIELOZADANIOWOŚCI — 5 minut

Jeśli słuchasz muzyki, nie przewijaj wiadomości; jeśli rysujesz, nie oceniasz wyniku; jeśli odpoczywasz, nie pracuj.

8 SPRAWDŹ REAKCJĘ

Zaznacz: przyjemnie, neutralnie, niekomfortowo, chcę kontynuować, chcę zakończyć, potrzebuję innej formy odpoczynku.

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI: Jaka mała czynność jest dla mnie przyjemna, bezpieczna i naprawdę wybrana?



MÓJ AKTUALNY STAN

PIĘĆ MOŻLIWOŚCI



MÓJ WYBÓR



REAKCJA PO PRAKTYCE

1.

2.

3.

4.

5.

☀️ 😊 😐 😞 😡

Splot słoneczny — jedna możliwa decyzja

Symboliczny obszar: Sprawczość, wybór, odpowiedzialność i wykonywanie małego działania.



Kolor-symbol: Delikatne, jasne złoto



Kryształ-symbol: Cytryn albo dowolny bezpieczny przedmiot w żółtym kolorze



POTRZEBA

Przejście od długiego analizowania do jednej decyzji, którą można wykonać bez naruszania bezpieczeństwa i własnych granic.



KONCEPCJA

Splot słoneczny jest symbolem pytania: „Na co mam wpływ w tej chwili?”.

Ta praktyka nie służy:

- wzmacnianiu narządu;
- leczeniu układu trawiennego;
- diagnozowaniu „zablokowanej mocy”;
- zmuszaniu się do działania mimo choroby albo wyczerpania;
- podejmowaniu decyzji za innych.



CZAS

7–10 minut



NAJLEPSZA PORA

- przed odkładaniem zadaniem
- podczas niezdecydowania
- po otrzymaniu wielu możliwości
- po zauważeniu, że użytkownik próbuje kontrolować rzeczy niezależne od siebie
- przed rozpoczęciem małego działania



CZEGO POTRZEBUJESZ

- cytryny albo żółtej kartki
- długopisu
- karty podzielonej na dwie kolumny
- minutnika



PRZYGOTOWANIE

Podziel kartkę na:
MAM WPŁYW /
NIE MAM PEŁNEGO WPŁYWU



ODDZIEL



WYBIERZ



SPRAWDŹ



DZIAŁAJ

- 1 NAZWIJ SYTUACJĘ** — 1 minuta — napisz jedno zdanie. Przykłady: „muszę odpowiedzieć na wiadomość”; „nie wiem, który termin wybrać”; „czekam na decyzję innej osoby”; „obawiam się wyniku rozmowy”; „mam za dużo zadań”. Nie opisuj całej historii.
- 2 DOTKNIJ PRZEDMIOTU-SYMBOLU** — 20 sekund — zauważ kolor, kształt, temperaturę, powiedz: „Ten przedmiot przypomina mi o jednym działaniu, które zależy ode mnie.”.
- 3 WYPEŁNIJ KOLUMNĘ „MAM WPŁYW”** — 2 minuty — przykłady: mogę zadać pytanie; mogę sprawdzić termin; mogę odmówić; mogę przygotować dokument; mogę odpocząć; mogę poprosić o pomoc; mogę wybrać pierwszy krok.
- 4 WYPEŁNIJ KOLUMNĘ „NIE MAM PEŁNEGO WPŁYWU”** — 1 minuta — przykłady: reakcja drugiej osoby; ostateczny wynik procesu; przeszłość; pogoda; decyzja instytucji; cudze emocje.
- 5 WYBIERZ JEDNĄ DECYZJĘ** — 1 minuta — powinna być: konkretna, bezpieczna, możliwa do wykonania, zgodna z wartościami, możliwa do zmiany przy nowej informacji.
- 6 ZAPISZ PIERWSZY RUCH** — 30 sekund — dokończ: „W ciągu najbliższych dziesięciu minut...”.
- 7 SPRAWDŹ KOSZT** — 1 minuta — odpowiedz na pytania: Czy mam wystarczające informacje? Czy decyzja wymaga konsultacji? Czy działanie jest zgodne z prawem i bezpieczeństwem? Czy próbuję zdecydować za inną osobę? Czy moja energia pozwala wykonać ten krok?
- 8 WYKONAJ ALBO ZAPLANUJ** — jeśli to możliwe, wykonaj teraz; jeśli nie, ustal datę i godzinę.



ZDANIE INTENCJI

Nie kontroluję wszystkiego.
Mogę jednak wybrać jeden odpowiedzialny krok.



WARIANT UPROSZCZONY

60 sekund:
Nazwij sytuację.
Zapisz jedną rzecz zależną od Ciebie. Wykonaj pierwszy ruch.



WARIANT BEZ KRYSTAŁU

MÓJ WPŁYW



WARUNEK PRZERWANIA

Nie podejmuj szybkiej decyzji dotyczącej zdrowia, zmiany leków, dużych finansów, prawa, bezpieczeństwa, zakończenia ważnej relacji ani ryzykownej aktywności, gdy brakuje informacji lub porady specjalisty.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI Która część sytuacji naprawdę zależy ode mnie?



Sytuacja



Mam wpływ na



Nie mam pełnego wpływu na



Moja decyzja



Pierwszy ruch

Czakra serca — życzliwy kontakt bez przekraczania granic

Symboliczny obszar: Relacje, troska, współczucie, wdzięczność i zdrowe granice.



Kolor-symbol: Stonowana szafirowa zieleń



Kryształ-symbol: Kwarc różowy
albo zielony awenturyn



POTRZEBA

Wybrać jeden życzliwy czyn wobec siebie lub innej osoby, bez przejmowania całkowitej odpowiedzialności za emocje kogoś innego.



KONCEPCJA

Czakra serca w tej praktyce symbolizuje pytanie: „Jak mogę okazać troskę, zachowując granice?”.

Praktyka nie służy:

- leczenia serca;
- zastępowania pomocy medycznej;
- wymuszania przebaczenia;
- pozostawiania w krzywdzącej relacji;
- ignorowania złości, żalu albo potrzeby dystansu;
- brania odpowiedzialności za decyzje innych osób.



CZAS

7–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po konflikcie;
- przed wysłaniem wiadomości;
- gdy użytkownik czuje winę z powodu odmowy;
- gdy chce wesprzeć bliską osobę;
- podczas samokrytyki.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kwarcu różowego albo zielonej kartki;
- notesu;
- długopisu;
- listy trzech możliwych działań.



ZDANIE INTENCJI

Troska może być szczerą
i jednocześnie
ograniczoną.



WARIANT UPROSZCZONY

Mogę...

.....

Nie mogę...

.....



WARIANT BEZ KONTAKTU Z DRUGĄ OSOBĄ

Wybierz jeden życzliwy czyn wobec siebie: odpoczynek, posiłek, przyjęcie zaleconego leku, rozmowę ze specjalistą, zakończenie kontaktu na dziś.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj symboliki serca, aby: pozostawać w przemocy, tolerować zagrożenia, wymuszać przebaczenie, kontaktować się z osobą zagrażającą bezpieczeństwu lub ignorować własne leczenie.



- 1 NAZWIJ RELACJĘ** — 30 sekund — Ta praktyka dotyczy mojej relacji z....
Może dotyczyć także relacji z samym/samą sobą.
- 2 NAZWIJ EMOCJĘ** — 1 minuta — Wybierz maksymalnie trzy: troska, smutek, złość, wdzięczność, rozzarowanie, zmęczenie, lęk, potrzeba dystansu.
- 3 DOTKNIJ SYMBOLU** — 20 sekund — Powiedz: „Życzliwość nie wymaga rezygnacji z granic.”
- 4 SPRAWDŹ, CZEGO POTRZEBUJE DRUGA OSOBA** — 1 minuta — Nie zgaduj. Zapisz: co osoba powiedziała, czego poprosiła oraz czego nie wiesz.
- 5 SPRAWDŹ WŁASNE MOŻLIWOŚCI** — 1 minuta — Zadaj sobie pytania: Czy mam czas? energię? bezpieczeństwo? Czy pomoc jest zgodna z moimi wartościami? Czy nie podejmuję zadania, które wymaga specjalisty? Czy mogę odmówić części prośby?
- 6 WYBIERZ RODZAJ ŻYCZLIWOŚCI** — 1 minuta — Przykłady: wysłuchać przez określony czas; przekazać informację; przygotować posiłek; powiedzieć „nie mogę dzisiaj”; podać kontakt do specjalisty; zaproponować inny termin; odpocząć; powiedzieć sobie wspierające zdanie.
- 7 ZAPISZ GRANICĘ** — 1 minuta — Szablon: „Mogę _____, ale nie mogę _____.”
Przykład: „Mogę porozmawiać przez piętnaście minut, ale nie mogę dziś rozwiązać całej sytuacji.”
- 8 ZAPISZ JEDNO ŻYCZLIWE ZDANIE** — 30 sekund — Przykłady: „Widzę, że to dla Ciebie trudne.”; „Chcę pomóc w zakresie, który jest dla mnie możliwy.”; „Potrzebuję teraz odpoczynku.”; „Nie zgadzam się, ale mogę mówić z szacunkiem.”; „Nie muszę zasługiwać na podstawową troskę.”
- 9 WYKONAJ DZIAŁANIE** — Zrób to, co wybrałaś/wybrałeś. Nie dodawaj kolejnych obietnic z poczucia winy.



Jak mogę okazać troskę bez porzucania własnej granicy?



Relacja



Moja emocja



Mogę



Nie mogę



Życzliwe działanie



POTRZEBA

Przygotować jedno proste zdanie, które przekazuje fakt, potrzebę, pytanie albo granicę — bez nadmiernego tłumaczenia.



KONCEPCJA

Ta czakra jest symbolem pytania: „Co chcę powiedzieć jasno i z szacunkiem?”. Praktyka nie służy do leczenia: ból gardła, tarczycy, problemów z głosem, chorób układu oddechowego. Nie oznacza też, że każda myśl musi być wypowiedziana od razu.



CZAS

5–8 minut.



NAJLEPSZA PORA

- przed rozmową
- przed napisaniem wiadomości
- po zauważeniu, że użytkownik długo się tłumaczy
- przy trudności z zadaniem pytania
- przed postawieniem granicy



CZEGO POTRZEBUJESZ

- sodalitu albo niebieskiej kartki
- notesu
- długopisu
- opcjonalnie minutnika



ZDANIE INTENCJI

Jedno jasne zdanie może wystarczyć.



WARIANT UPROSZCZONY

Uzupełnij: „Potrzebuję...”, albo „Czy możesz...”.



WARIANT GRANICY

Nie mogę _____.
Mogę _____.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie wysyłaj wiadomości w sytuacjach przemocy, groźby, silnego pobudzenia, ryzyka zawodowego lub prawnego ani braku bezpiecznego kanału; wtedy priorytetem może być dokumentacja, wsparcie lub porada specjalisty.



Czakra gardła — jedno jasne zdanie

Symboliczny obszar: Komunikacja, pytanie, wyrażanie potrzeby i spokojne stawianie granic.



Kolor-symbol: Delikatny błękit



Kryształ-symbol: Sodalit albo niebieska kartka

FAKT

.....

POTRZEBA

.....

JEDNO ZDANIE

.....



NAZWIJ CEL



NAPISZ



SKRÓĆ



SPRAWDŹ



PRZekaż

1

WYBIERZ CEL KOMUNIKATU — 30 sekund — wybierz jeden: przekazać fakt; zadać pytanie; poprosić; odmówić; ustalić termin; wyrazić uczucie; zakończyć rozmowę.

2

ZAPISZ FAKT — 1 minuta — przykład: „Termin został zmieniony na piątek.”
Nie dodawaj oceny: „Jak zwykle nikt mnie nie szanuje.”.

3

ZAPISZ POTRZEBĘ ALBO PYTANIE — 1 minuta — przykłady: „Potrzebuję potwierdzenia do jutra.”; „Czy możesz przesłać dokument?”; „Nie mogę przyjąć tego terminu.”; „Potrzebuję przerwy w tej rozmowie.”.

4

POŁĄCZ W JEDNO ZDANIE — 1 minuta — szablon: FAKT + POTRZEBA / PYTANIE.
Przykład: „Ponieważ termin został zmieniony na piątek, potrzebuję potwierdzenia, czy moje zadanie również ma nową datę.”.

5

USUŃ NADMIAR TŁUMACZENIA — 1 minuta — usuń powtarzające się przeprosiny, diagnozowanie drugiej osoby, groźby, słowa „zawsze” i „nigdy”, szczegóły niezwiązane z celem oraz pięć dodatkowych pytań.

6

SPRAWDŹ TON — 30 sekund — powinno być zrozumiałe, konkretne, rzeczowe, bez upokarzania, czytelne bez znajomości całej historii.

7

ZDECYDUJ O KANALE — 30 sekund — rozmowa; wiadomość; e-mail; formularz; kontakt z pośrednikiem; brak kontaktu na razie.

8

WYŚLIJ ALBO ZAPISZ TERMIN — jeśli jesteś bardzo aktywowany, zachowaj szkic i wróć po przerwie.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI:

Czy odbiorca zrozumie, czego potrzebuję albo o co pytam?



CEL

.....

.....

.....



FAKT

.....

.....

.....



POTRZEBA
LUB PYTANIE

.....

.....

.....



MOJE JEDNO
ZDANIE

.....

.....

.....



KANAŁ

.....

.....

.....



POTRZEBA

Oddzielanie tego, co rzeczywiście wiadomo, od interpretacji, założeń i informacji, które wciąż wymagają sprawdzenia.



KONCEPCJA

„Trzecie oko” to symbol pytania: „Co wiem, co zakładam i czego muszę się dowiedzieć?”.

Praktyki nie służą:

- przewidywaniom przyszłości;
- czytaniu cudzych myśli;
- diagnozowaniu „intuicji”;
- zastępowaniu danych, badań i profesjonalnej opinii;
- uznawaniu każdego silnego uczucia za dowód.



CZAS

8–12 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po niejasnym komunikacie
- przed decyzją
- w trakcie silnego założenia o innej osobie
- podczas czytania sprzecznych informacji
- gdy lęk nie ma jeszcze potwierdzenia



CZEGO POTRZEBUJESZ

- ametystu albo lawendowej kartki
- notesu podzielonego na trzy kolumny
- długopisu



ZDANIE INTENCJI

„Silna interpretacja nie jest jeszcze potwierdzonym faktem.”



WARIANT UPROSZCZONY

Wiem:

Zakładam:

Sprawdzę:



WARIANT BEZ KRYSZTAŁU

Użyj trzech kartek:

biały
— fakt

lawenda
— interpretacja

blekit
— pytanie



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj praktyki do kwestionowania realnego zagrożenia lub ignorowania wiarygodnych dowodów; w przypadkach zagrożeń, przemocy, objawów medycznych lub ryzyka prawnego szybka reakcja może być konieczna.

Trzecie oko — fakt, interpretacja i pytanie

Symboliczny obszar: Perspektywa, rozróżnianie informacji, refleksja i sprawdzanie założeń.



Kolor-symbol: Jasne indygo albo lawenda



Kryształ-symbol: Ametyst albo sodalit



FAKT



INTERPRETACJA



PYTANIE

DZIAŁANIE OPARTE NA DANYCH

- 1 NAZWIJ TEMAT — 30 sekund — przykład: „Nie otrzymałem odpowiedzi na wiadomość”.
- 2 KOLUMNA „FAKTY” — 2 minuty — napisz tylko to, co można potwierdzić. Przykłady: wysłałem wiadomość we wtorek o 14:00; nie otrzymałem odpowiedzi do czwartku; nie znam aktualnego harmonogramu tej osoby.
- 3 KOLUMNA „INTERPRETACJE” — 2 minuty — przykłady: „Ignoruje mnie.”; „Na pewno jest zła.”; „Zrobiłem coś złe.”; „Sprawa zakończy się źle.”. Uwaga: Nazwanie interpretacji nie oznacza, że jest niemożliwa — tylko że nie jest potwierdzona.
- 4 KOLUMNA „PYTANIA” — 2 minuty — przykłady: Czy wiadomość dotarła? Jaki jest termin odpowiedzi? Czy istnieje inny kontakt? Czy muszę działać przed określoną datą? Kto może potwierdzić informację?
- 5 WYBIERZ JEDNO ŹRÓDŁO — 1 minuta — np. bezpośrednie pytanie, dokument urzędowy, specjalista, instrukcja, rzetelna publikacja, własny zapis.
- 6 ZAPISZ NAJBARDZIEJ OSTROŻNY WNIOSEK — 1 minuta — przykład: „Nie mam odpowiedzi i nie znam przyczyny. Mogę wysłać krótkie przypomnienie.”.
- 7 WYBIERZ DZIAŁANIE — 1 minuta — np. zadać pytanie; poczekać do terminu; sprawdzić dokument; skonsultować; nie podejmować decyzji bez danych; zakończyć dalsze analizowanie na dziś.



KTÓRA CZĘŚĆ MOJEJ HISTORII JEST FAKTEM, A KTÓRA INTERPRETACJĄ?



FAKTY



INTERPRETACJE



PYTANIA



NAJBEZPIECZNIEJSZY WNIOSEK



DZIAŁANIE

**POTRZEBA**

Patrzeć na bieżący problem z szerszej perspektywy bez umniejszania jego realnego znaczenia.

**KONCEPCJA**

Czakra korony tutaj symbolizuje pytanie: „Co jest dla mnie ważne w szerszym kontekście?”.

Nie służy:

- osiągania „wyższego poziomu świadomości”;
- kontaktowania się z nadnaturalnymi źródłami;
- wyjaśniania choroby jako lekcji;
- unieważniania cierpienia;
- zmuszania się do znalezienia pozytywnego sensu;
- zastępowania konkretnego działania abstrakcyjną duchowością.

**CZAS**

8–12 minut.

**NAJLEPSZA PORA**

- po pilnym działaniu,
- podczas ważnej decyzji,
- gdy czujesz się utknięty/a,
- po trudnym wydarzeniu, gdy jesteś gotów/owa do refleksji,
- podczas planowania kolejnego etapu.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- kryształu górskiego albo białej kartki
- notesu
- długopisu
- spokojnego miejsca

**ZDANIE INTENCJI**

Szersza perspektywa prowadzi mnie do konkretnego działania zgodnego z wartościami.

**WARIANT UPROSZCZONY**

co jest ważne;
co jest pilne;
jaki jeden krok łączy jedno z drugim.

**WARIANT BEZ SYMBOLU**

Użyj białej kartki z jednym słowem określającym wartość.

**WARUNEK PRZERWANIA**

Nie szukaj duchowego znaczenia w ostrej kryzysie, gdy potrzebne są bezpieczeństwo, pomoc medyczna, odpoczynek, interwencja prawna lub ochrona przed przemocą.

Czakra korony — szersza perspektywa i znaczenie

Symboliczny obszar: Znaczenie, wartości, szerszy kontekst i poczucie przynależności.



Kolor-symbol: Bardzo jasny fiolet albo biel



Kryształ-symbol: Kryształ górski albo ametyst



- 1 NAZWIJ AKTUALNY PROBLEM** — 1 minuta — napisz jedno konkretne zdanie.
- 2 NAZWIJ, DLACZEGO TO WAŻNE** — 1 minuta — uzupełnij: „To ma dla mnie znaczenie, ponieważ...”.
- 3 WYBIERZ WARTOŚĆ** — 1 minuta — przykłady: bezpieczeństwo, uczciwość, troska, odpowiedzialność, zdrowie, wiedza, rodzina, rozwój, odpoczynek, wolność.
- 4 SPRAWDŹ PERSPEKTYWĘ CZASU** — 1 minuta — zapytaj, co będzie ważne jutro, za miesiąc, co wymaga działania dzisiaj, a co może poczekać.
Uwaga: nie używaj perspektywy odległej do ignorowania pilnej potrzeby.
- 5 SPRAWDŹ PERSPEKTYWĘ RELACJI** — 1 minuta — czy potrzebujesz porozmawiać z kimś, czy próbujesz robić wszystko sam/a, czy jest wspólnota, specjalista lub instytucja wsparcia.
- 6 ODDZIEL ZNACZENIE OD OBOWIĄZKU** — 1 minuta — to, że coś jest ważne, nie oznacza, że musisz robić wszystko sam/a albo od razu.
- 7 WYBIERZ DZIAŁANIE ZGODNE Z WARTOŚCIĄ** — 1 minuta — przykłady: umówić konsultację; powiedzieć prawdę; odpocząć; ustalić granicę; zakończyć niepotrzebne zadanie; wesprzeć bliską osobę w możliwym zakresie; poprosić o pomoc.
- 8 ZAPISZ ZDANIE PERSPEKTYWY** — 30 sekund — przykład: „Najważniejsze jest bezpieczeństwo, dlatego dzisiaj nie będę przyspieszać tej decyzji.”.



Która wartość powinna prowadzić moją najbliższą decyzję?



PROBLEM



DLACZEGO TO WAŻNE



MOJA WARTOŚĆ



DZIAŁANIE ZGODNE Z WARTOŚCIĄ

Siedem obszarów w jednym skanie refleksji

Sprawdzenie siedmiu obszarów codziennego funkcjonowania bez wykonywania siedmiu osobnych, rozbudowanych rytuałów.



POTRZEBA

Sprawdzenie siedmiu obszarów codziennego funkcjonowania bez siedmiu osobnych rytuałów.



KONCEPCJA

Użyj siedmiu czakr tylko jako zestawu pytań:

- Czy jestem bezpieczny i mam podstawy?
- Czy mam miejsce na wybór i przyjemność?
- Na co mam wpływ?
- Gdzie potrzebuję troski lub granicy?
- Co powinienem powiedzieć albo zapytać?
- Co jest faktem, a co interpretacją?
- Co jest dla mnie ważne?

Praktyka nie skanuje energii ani nie diagnozuje „blokad”.



CZAS

7–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- rano
- po trudnym dniu
- przed planowaniem
- po pojawieniu się chaosu
- raz w tygodniu



CZEGO POTRZEBUJESZ

- karty siedmiu pytań
- długopisu
- opcjonalnie siedmiu małych kolorowych znaczników



ZDANIE INTENCJI

„Siedem pytań pomaga mi wybrać jeden rzeczywisty krok.”



WARIANT UPROSZCZONY

2 minuty: wybierz trzy pytania:

- czego potrzebuję
- na co mam wpływ
- co zrobić teraz



WARIANT BEZ KOLORÓW

Użyj numerów 1 do 7; kolor nie jest konieczny.



WARUNEK PRZERWANIA

Jeśli skan zwiększa przeciążenie, zatrzymaj się po pierwszym konkretnym obszarze; nie twórz siedmiu nowych zobowiązań.



1 STABILNOŚĆ

Czy mam zaspokojoną podstawową potrzebę?



2 WYBÓR I PRZYJEMNOŚĆ

Czy dzisiaj wykonałem choć jedną małą rzecz z własnego wyboru?



3 SPRAWCZOŚĆ

Jaki jeden krok zależy ode mnie?



4 TROSKA I GRANICE

Czy potrzebuję kontaktu, życzliwości czy dystansu?



5 KOMUNIKACJA

Jakie jedno zdanie albo pytanie wymaga wypowiedzenia?



6 PERSPEKTYWA

Co jest faktem, a czego jeszcze nie wiem?



7 ZNACZENIE

Która wartość jest dziś najważniejsza?

DZISIAJ WYBIERAM OBSZAR NR ____

- 1 KROK 1 STABILNOŚĆ – 1 minuta.
- 2 KROK 2 WYBÓR I PRZYJEMNOŚĆ – 1 minuta.
- 3 KROK 3 SPRAWCZOŚĆ – 1 minuta.
- 4 KROK 4 TROSKA I GRANICE – 1 minuta.
- 5 KROK 5 KOMUNIKACJA – 1 minuta.
- 6 KROK 6 PERSPEKTYWA – 1 minuta.
- 7 KROK 7 ZNACZENIE – 1 minuta.
- 8 KROK 8 WYBIERZ JEDEN OBSZAR – nie poprawiaj wszystkich siedmiu; wybierz najbardziej konkretny lub najbardziej pilny.
- 9 KROK 9 WYBIERZ DZIAŁANIE – uzupełnij: „W ciągu najbliższych dwudziestu czterech godzin...”.
- 10 KROK 10 ZAPISZ OBSZARY, KTÓRE MOGĄ POCZEKAĆ – przenieś je do planera, na następny dzień, do konsultacji lub do późniejszej praktyki.

Który jeden obszar prowadzi dziś do najbardziej potrzebnego działania?



STABILNOŚĆ

.....

.....

.....



WYBÓR

.....

.....

.....



SPRAWCZOŚĆ

.....

.....

.....



RELACJE

.....

.....

.....



KOMUNIKACJA

.....

.....

.....



PERSPEKTYWA

.....

.....

.....



ZNACZENIE

.....

.....

.....



MÓJ JEDEN KROK

.....

.....

.....

Kolory jako neutralne symbole intencji

Wykorzystanie koloru jako prostego przypomnienia o wybranej potrzebie, bez przypisywania barwie działania medycznego albo energetycznego.



POTRZEBA

Używanie koloru jako prostego przypomnienia o wybranej potrzebie, nie jako medycyny ani energii.



KONCEPCJA

Kolor nie:

- leczy
- reguluje narządów
- otwiera czakry
- zastępuje działania
- ma identycznego znaczenia dla każdego człowieka.

Kolor może być osobistym znacznikiem.

Proponowane skojarzenia:

- CZERWIEN — podstawy i bezpieczeństwo
- POMARAŃCZ — wybór i przyjemność
- ŻÓŁTY — decyzja i sprawczość
- ZIELEŃ — troska i granice
- BŁĘKIT — komunikacja
- INDYGO — pytania i perspektywa
- FIOLET LUB BIEL — znaczenie i wartości



CZAS

5–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- podczas planowania dnia
- przed rozpoczęciem praktyki
- przy tworzeniu przypomnienia
- po wybraniu jednego obszaru refleksji



CZEGO POTRZEBUJESZ

- siedmiu jasnych kartek albo markerów
- jednej małej karty intencji
- długopisu



ZDANIE INTENCJI

„Kolor przypomina o działaniu, ale go nie zastępuje.”



WARIANT UPROSZCZONY

Wybierz jedną kartę i zapisz jedno działanie.



WARIANT DLA OSÓB Z TRUDNOŚCIĄ ROZRÓŻNIANIA KOLORÓW

Używaj symboli, numerów, wzorów, słów, różnych kształtów.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie polegaj wyłącznie na kolorze w sprawach dotyczących leków, alarmów, instrukcji bezpieczeństwa, alergii, dawek ani sytuacji wymagających jednoznacznego tekstu.



CZY KOLOR PROWADZI MNIE DO KONKRETNEJ CZYNNOŚCI?



Moja potrzeba

.....



Wybrany kolor

.....



Moje skojarzenie

.....



Działanie

.....



Miejsce przypomnienia

.....

**POTRZEBA**

Połączenie jednego bezpiecznego kryształu z jednym konkretnym działaniem wynikającym z wybranego obszaru refleksji.

**KONCEPCJA**

Kryształ nie leczy; nie zmienia narządów; nie gwarantuje ochrony; nie powoduje decyzji; nie oczyszcza emocji; nie zastępuje profesjonalnej pomocy. Jest widocznym i dotykalnym przypomnieniem.

**CZAS PRZYGOTOWANIA**

5–10 minut.

**CZAS CODZIENNEGO UŻYCIA**

Kilka sekund przy zauważeniu kryształu.

**CZEGO POTRZEBUJESZ**

- jednego bezpiecznego kryształu
- karty działania
- stałego miejsca
- długopisu

**ZDANIE INTENCJI**

„Kryształ jest przypomnieniem. Działanie wykonuję ja.”

**WARIANT UPROSZCZONY**

Położ kamień na karcie z jednym czasownikiem: ODPOCZNIJ / ZAPYTAJ / ZACZNIJ / SPRAWDŹ / ZATRZYMAJ.

**WARIANT BEZ KRYSZTAŁU**

Użyj moneta, drewniany element, klips, karta lub inny mały, codzienny przedmiot.

**WARUNEK PRZERWANIA**

Nie traktuj kryształu jako substytutu leków, alarmu, identyfikatora medycznego, porady specjalistycznej, planu bezpieczeństwa ani urządzenia ostrzegawczego.



Kryształ jako przypomnienie wybranego obszaru

Połączenie jednego bezpiecznego kryształu z jednym konkretnym działaniem wynikającym z wybranego obszaru refleksji.



JASPIS CZERWONY



KARNEOL



CYTRYN



KWARC RÓŻOWY



SODALIT



AMETYST



KRYSZTAŁ GÓRSKI

**PRZEDMIOT PRZYPOMINA • CZŁOWIEK DZIAŁA**

- 1 WYBIERZ OBSZAR** — wybierz jeden: stabilność; przyjemność; sprawczość; relacja; komunikacja; perspektywa; znaczenie.
- 2 WYBIERZ KRYSZTAŁ** — przykłady: jaspis czerwony — stabilność; karneol — wybór; cytryn — działanie; kwarc różowy — życzliwość; sodalit — komunikacja; ametyst — refleksja; kryształ górski — wartość lub intencja. Pamiętaj: te skojarzenia są symboliczne i można je zmienić.
- 3 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO FIZYCZNE** — stabilny, bez ostrej krawędzi, nie kruszący się, na tyle duży, by nie mógł zostać połknięty, poza zasięgiem małych dzieci i zwierząt. Nie umieszczaj w napoju ani jedzeniu.
- 4 ZAPISZ JEDNO DZIAŁANIE** — wzór: „Kiedy zauważę ten kryształ, wykonam...”. Przykłady: oprę stopy; zrobię przerwę; rozpocznę zadanie; sprawdzę granicę; zadam pytanie; oddzielę fakt od interpretacji; przypomnę sobie wartość.
- 5 WYBIERZ MIEJSCE** — przy notatkach, obok telefonu, przy drzwiach, na biurku, w pudełku dokumentów, przy karcie wieczornej. Nie umieszczaj na krawędzi, nad łóżkiem, w miejscu, gdzie może spaść, przy jedzeniu, w urzędzeniu medycznym.
- 6 WYKONAJ PIERWSZĄ PRÓBĘ** — spójrz na kryształ, przeczytaj kartę, wykonaj działanie.
- 7 NIE ZMIENIAJ INTENCJI CODZIENNIE** — utrzymaj jedno skojarzenie przez trzy do siedmiu dni.
- 8 SPRAWDŹ SKUTECZNOŚĆ PRZYPOMNIENIA** — zapytaj: czy zauważam? czy wykonuję działanie? czy pomaga? czy stał się niewidoczną ozdobą?
- 9 USUŃ LUB ZMIEN** — jeśli nie działa: zmień miejsce albo użyj karty tekstowej.



Czy przedmiot rzeczywiście przypomina mi o działaniu?



Obszar



Kryształ



Działanie



Miejsce



Sprawdź po

Siedmiominutowa ścieżka siedmiu czakr

Przeprowadzenie krótkiej, uporządkowanej refleksji obejmującej wszystkie siedem symbolicznych obszarów bez tworzenia długiego rytuału.



POTRZEBA

Krótką, uporządkowaną refleksja obejmująca wszystkie siedem symbolicznych obszarów bez tworzenia długiego rytuału.



KONCEPCJA

Każda minuta zawiera jedno pytanie i jedną odpowiedź, najwyżej jedno słowo lub jedno zdanie.

Praktyka nie wymaga wizualizowania energii, zamykania oczu, specjalnej postawy, kryształów, muzyki, mantr ani intensywnego oddechu.



CZAS

Dokładnie 7 minut.



NAJLEPSZA PORA

- rano
- po pracy
- przed planowaniem
- raz w tygodniu
- po okresie chaosu



CZEGO POTRZEBUJESZ

- minutnika
- karty siedmiu minut
- długopisu
- stabilnego miejsca



ZDANIE INTENCJI

Siedem minut prowadzi mnie do jednego działania.



WARIANT UPROSZCZONY

3 minuty:
Czego potrzebuję?
Na co mam wpływ?
Co zrobię?



WARIANT BEZ ZAPISYWANIA

Odpowiedzi wypowiadaj cicho lub w myślach.
Na końcu zapisz tylko działanie.



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij, jeśli liczba pytań zwiększa przeciążenie, pojawia się silny lęk, potrzebna jest pilna pomoc lub praktyka zastępuje potrzebny odpoczynek lub leczenie.

1

MINUTA 1 — STABILNOŚĆ

Czego potrzebuję, aby czuć się bezpieczniej i stabilniej?



2

MINUTA 2 — WYBÓR

Jaka mała, bezpieczna czynność byłaby dziś moim własnym wyborem?



3

MINUTA 3 — SPRAWCZOŚĆ

Jaki jeden krok zależy ode mnie?



4

MINUTA 4 — RELACJE

Czy potrzebuję troski, kontaktu czy granicy?



5

MINUTA 5 — KOMUNIKACJA

Jakie jedno zdanie albo pytanie wymaga wypowiedzenia?



6

MINUTA 6 — PERSPEKTYWA

Co jest faktem, a czego jeszcze nie wiem?



7

MINUTA 7 — ZNACZENIE

Która wartość powinna prowadzić mój następny krok?



PO SIEDMIU MINUTACH — WYBÓR

Dzisiaj wykonam...

.....



KOLEJNOŚĆ KROKÓW

- 1 Ustaw minutnik na dokładnie 7 minut.
- 2 Przygotuj kartę siedmiu minut i długopis.
- 3 Skup się i weź spokojny oddech.
- 4 W każdej minucie przeczytaj pytanie.
- 5 Pomyśl przez chwilę.
- 6 Napisz jedną odpowiedź.
- 7 Przejdź do następnej minuty.
- 8 Po upływie 7 minut wybierz jedną odpowiedź.



ZASADY PRAKTYKI

- Napisz jedną odpowiedź w każdej minucie.
- Po siedmiu minutach wybierz tylko jedną odpowiedź.
- Nie rozwijaj każdej odpowiedzi.
- Nie próbuj rozwiązać wszystkich siedmiu obszarów.
- Nie oceniaj, czy odpowiedź jest „duchowa”.
- Wybierz działanie, które można naprawdę wykonać.
- W sytuacji zagrożenia zawsze wybierz bezpieczeństwo.

Która z siedmiu odpowiedzi najbardziej wyraźnie prowadzi do działania?

MINUTA 1	MINUTA 2	MINUTA 3	MINUTA 4	MINUTA 5	MINUTA 6	MINUTA 7	DZISIAJ WYKONAM
.....							
.....							
.....							

Jedna czakra, jedna aktualna potrzeba

Wybranie jednego symbolicznego obszaru odpowiadającego aktualnej sytuacji zamiast automatycznego wykonywania pełnego rytuału siedmiu czakr.



POTRZEBA

Wybranie jednego symbolicznego obszaru odpowiadającego aktualnej sytuacji zamiast robienia pełnego rytuału siedmiu czakr.



KONCEPCJA

Nie każda sytuacja wymaga pracy ze wszystkimi siedmioma obszarami. Ty wybierasz jedną kategorię: STABILNOŚĆ, WYBÓR, SPRAWCZOŚĆ, RELACJA, KOMUNIKACJA, PERSPEKTYWA, ZNACZENIE, a potem wykonujesz jedno realne działanie.



CZAS

5–10 minut.



NAJLEPSZA PORA

- po skanie siedmiu obszarów
- przy jednej konkretnej trudności
- przed wyborem kryształu albo koloru
- podczas krótkiej przerwy



CZEGO POTRZEBUJESZ

- siedmiu kart obszarów
- jednego znacznika
- długopisu
- opcjonalnie jednego kryształu



ZDANIE INTENCJI

„Jedna potrzeba i jedno działanie wystarczą na tę praktykę.”



JEDEN CZASOWNIK

WYBIERZ MNIEJ • ZRÓB KONKRETNIE

1 NAZWIJ AKTUALNĄ SYTUACJĘ — 1 minuta — napisz jedno zdanie.

2 PRZECZYTAJ SIEDEM OBSZARÓW — 1 minuta — krótkie definicje:

STABILNOŚĆ —	WYBÓR —	SPRAWCZOŚĆ —	RELACJA —	KOMUNIKACJA —	PERSPEKTYWA —	ZNACZENIE —
Potrzebuję podstawy albo bezpieczeństwa.	Potrzebuję przestrzeni na własną decyzję lub przyjemność.	Potrzebuję wykonać krok.	Potrzebuję troski, kontaktu albo granicy.	Potrzebuję coś powiedzieć lub zapytać.	Potrzebuję oddzielić fakt od interpretacji.	Potrzebuję kierunku opartego na wartości.

3 WYBIERZ JEDEN OBSZAR — 30 sekund — nie wybieraj dwóch „na wszelki wypadek”.

4 UZASADNIJ WYBÓR — 1 minuta — uzupełnij zdanie: „Wybieram obszar _____, ponieważ...”.

5 WYBIERZ PYTANIE — 30 sekund

Stabilność:	Wybór:	Sprawczość:	Relacja:	Komunikacja:	Perspektywa:	Znaczenie:
„Czego potrzebuję teraz?”	„Co wybieram dobrowolnie?”	„Na co mam wpływ?”	„Czy potrzebuję troski czy granicy?”	„Co chcę powiedzieć?”	„Co jest faktem?”	„Która wartość prowadzi decyzję?”

6 ZAPISZ DZIAŁANIE — 1 minuta — działanie powinno zaczynać się od czasownika.
Przykłady: zjem; odpocznę; zapytam; odmówię; sprawdzę; zapiszę; zadzwonię; zakończę; skonsultuję.

7 DODAJ CZAS — 30 sekund — teraz; dzisiaj; jutro o określonej godzinie; po konsultacji.

8 WYKONAJ PIERWSZY RUCH — np. jeśli działanie brzmi „Zadzwoń do lekarza”, pierwszym ruchem może być znalezienie numeru i przygotowanie pytań.

9 SPRAWDŹ REZULTAT — Czy potrzeba się zmniejszyła? Czy potrzebny jest kolejny krok? Czy wybrano właściwy obszar? Czy potrzebna jest pomoc specjalistyczna?



WARIANT UPROSZCZONY

Wybierz jedno słowo:
PODSTAWA / WYBÓR / KROK /
GRANICA / ZDANIE / FAKT /
WARTOŚĆ i zapisz jeden czasownik.



WARIANT BEZ KART

Użyj numerów od 1 do 7 i wybierz jedną kategorię z listy siedmiu obszarów.



WARUNEK PRZERWANIA

Nie używaj wyboru symbolicznego do odkładania pilnej pomocy, konsultacji, niezbędnego posiłku, przyjęcia przepisano leku, opuszczenia niebezpiecznego miejsca ani żadnego obowiązku bezpieczeństwa.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI:
Czy potrafię wybrać jeden obszar bez tworzenia siedmiu nowych zadań?



Aktualna sytuacja



Wybrany obszar



Dlaczego



Moje pytanie



Moje działanie



Kiedy

POTRZEBA

Nauczenie użytkownika rozpoznawania momentu, w którym praktyka energetyczna, duchowa albo holistyczna przestaje być dobrowolnym narzędziem refleksji i zaczyna przekraczać granice, opóźniać pomoc albo wywoływać presję.

KONCEPCJA

Bezpieczna praktyka symboliczna powinna być:

- dobrowolna
- możliwa do przerwania
- jasno opisana
- pozbawiona obietnic wyleczenia
- zgodna z granicami użytkownika
- wolna od przymusu finansowego, emocjonalnego i fizycznego
- uzupełnieniem codziennej troski, a nie zamiennikiem leczenia

Praktyka nie jest bezpieczna, jeżeli ktoś:

- obiecuje pewne wyleczenie
- nakazuje odstawić leki
- zabrania konsultacji z lekarzem
- przypisuje każdą chorobę „złej energii”
- wywołuje poczucie winy za brak poprawy
- wymaga tajemnicy
- przekracza granice dotyku
- zwiększa opłaty poprzez strach
- twierdzi, że tylko jedna osoba może pomóc
- naciska na kontakt mimo odmowy

CZAS

10–15 minut.

NAJLEPSZA PORA

- przed udziałem w nowej praktyce
- przed konsultacją holistyczną
- przed zakupem kosztownego programu
- po pojawieniu się dyskomfortu
- gdy ktoś proponuje dotyk, diagnozę energetyczną albo zmianę leczenia

CZEGO POTRZEBUJESZ

- karty granic
- długopisu
- pełnego opisu praktyki
- informacji o cenie, czasie i zasadach
- możliwości skontaktowania się z zaufaną osobą

Granice w praktykach energetycznych

Bezpieczeństwo, świadoma zgoda, prawo do odmowy i odróżnianie symbolicznej praktyki od leczenia.



MOGĘ ZAPYTAĆ



MOGĘ ODMÓWIĆ



MOGĘ ZAKOŃCZYĆ

- 1 NAZWIJ PRAKTYKĘ** — zapisz nazwę, osobę prowadzącą, miejsce, czas, koszt, deklarowany cel.
Nie używaj wyłącznie ogólnego określenia: „sesja energetyczna”.
- 2 ZAPISZ, CO DOKŁADNIE MA SIĘ WYDARZYĆ** — check touch, gdzie dotyk może się pojawić, czy można odmówić, czy trzeba zdjąć odzież, produkty na skórę, oleje/dym/zapach, napój/ziół/suplementy, czy będzie nagrywanie.
- 3 SPRAWDŹ ZGODĘ** — Zgoda musi być: świadoma; dobrowolna; konkretna; możliwa do wycofania w każdej chwili.
Zgoda na rozmowę nie oznacza zgody na dotyk. Zgoda na dotyk dłoni nie oznacza zgody na dotyk innych części ciała.
- 4 SPRAWDŹ OBIETNICE** — czerwone flagi: „na pewno Cię wyleczę”; „lekarze nie chcą, abyś to wiedział”; „choroba jest Twoją winą”; „lek blokuje energię”; „musisz kupić kolejną sesję”; „brak poprawy oznacza opór”; „nie mów o tym rodzinie ani lekarzowi”.
- 5 SPRAWDŹ WŁASNE ODCZUCIE** — Czy czuję presję? Czy mogę zadać pytanie? Czy mogę odmówić? Czy znam koszt całkowity? Czy rozumiem, co się wydarzy? Czy mogę wyjść? Czy praktyka koliduje z leczeniem?
- 6 ZAPISZ GRANICĘ** — przykłady: „Nie wyrażam zgody na dotyk.” „Nie będę przyjmować żadnego produktu.” „Nie zmieniam leków bez konsultacji.” „Kończę sesję, jeżeli poczuje dyskomfort.” „Nie zgadzam się na nagrywanie.” „Nie podejmuję decyzji finansowej dzisiaj.”
- 7 PRZYGOTUJ ZDANIE ODMOWY** — „Nie wyrażam na to zgody.” „Chcę zakończyć tę praktykę.” „Nie będę zmieniać leczenia.” „Potrzebuję czasu do namysłu.” „Nie kupuję kolejnego produktu.”
- 8 USTAL PLAN WYJŚCIA** — własny transport; osobę kontaktową; możliwość opuszczenia miejsca; sposób odzyskania rzeczy osobistych; kontakt alarmowy.
- 9 ZDECYDUJ** — uczestniczę z jasno ustalonymi granicami; proszę o dodatkowe informacje; odkładam decyzję; konsultuję z lekarzem albo farmaceutą; rezygnuję; zgłaszam niebezpieczne zachowanie.



ZDANIE INTENCJI

Praktyka symboliczna ma wspierać mój wybór, a nie odbierać mi prawo do decyzji.



WARIANT UPROSZCZONY

- Co dokładnie się wydarzy?
- Czy mogę odmówić?
- Czy praktyka ingeruje w leczenie?
- Czy mogę bezpiecznie wyjść?



WARIANT BEZ UDZIAŁU DRUGIEJ OSOBY

Zastosuj te same granice wobec materiałów internetowych.
Nie kupuj produktu ani nie zmieniaj leczenia pod wpływem strachu i presji czasowej.



WARUNEK PRZERWANIA

Natychmiast zakończ praktykę, jeżeli:

- ktoś ignoruje odmowę
- pojawia się nieuzgodniony dotyk
- ktoś próbuje zatrzymać Cię w miejscu
- wymagane jest przyjęcie nieznanego substancji
- pojawia się groźba
- praktyka wywołuje nagle pogorszenie zdrowia
- prowadzący nakazuje odstawić leczenie

Czy zachowuję pełne prawo do pytania, odmowy i zakończenia praktyki?

Nazwa praktyki	Co ma się wydarzyć	Moja granica	Zdanie odmowy	Plan wyjścia	Moja decyzja:
					☐ uczestniczę
					☐ pytam
					☐ odkładam
					☐ rezygnuję

Siedmiodniowy dziennik symboliczny

Obserwowanie przez siedem dni, który z siedmiu obszarów refleksji najczęściej prowadzi do potrzebnego działania.



POTRZEBA

Obserwowanie przez siedem dni, który z siedmiu obszarów refleksji najczęściej prowadzi do potrzebnego działania.



KONCEPCJA

Dziennik nie służy do:

- mierzenia energii czakr
- oceniania, która czakra jest otwarta albo zamknięta
- diagnozowania chorób
- tworzenia obowiązku pracy nad wszystkimi obszarami
- porównywania się z innymi

Każdego dnia wybierasz:

- jeden obszar
- jedno pytanie
- jedno działanie
- jeden rezultat

Siedem obszarów refleksji:

- 1 Stabilność
- 2 Wybór i przyjemność
- 3 Sprawczość
- 4 Troska i granice
- 5 Komunikacja
- 6 Perspektywa
- 7 Znaczenie



CZAS

3–5 minut dziennie.
Podsumowanie: 10–15 minut po siódmym dniu.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- tabeli siedmiu dni
- długopisu
- opcjonalnie siedmiu kolorowych znaczników
- wcześniejszych kart z modułu



PRZYGOTOWANIE

Wybierz stałą porę.

Przykłady:

- rano po śniadaniu
- po zakończeniu pracy
- przed wieczorną rutyną

Nie prowadź zapisu w nocy, jeżeli zwiększa on pobudzenie.



ZDANIE INTENCJI

Obserwuję potrzeby i działania, a nie domniemane blokady energetyczne.



WARIANT UPROSZCZONY

Codziennie zapisz wyłącznie:
POTRZEBA → OBSZAR → DZIAŁANIE



WARIANT BEZ KOLORÓW

Użyj numerów od 1 do 7.



WARUNEK PRZERWANIA

Przerwij dziennik, jeżeli prowadzi do:

- obsesyjnego analizowania
- oceniania siebie
- lęku przed „złą czakrą”
- unikania potrzebnej pomocy
- tworzenia wielu rytuałów zamiast działania.

INSTRUKCJA CODZIENNA

1

ZAPISZ DATĘ

Dzień: _____ Data: _____

2

NAZWIJ AKTUALNĄ POTRZEBĘ

Dzisiaj najbardziej potrzebuję...

Nie używaj nazwy czakry jako pierwszej odpowiedzi.

Najpierw nazwij realną potrzebę.

3

WYBIERZ OBSZAR

Przykłady:

- Potrzebuję zjeść i uporządkować dokumenty. → Stabilność.
- Potrzebuję odpoczynku i malej przyjemności. → Wybór.
- Potrzebuję wysłać wiadomość. → Komunikacja.

4

ZAPISZ PYTANIE

1 Stabilność: „Czego potrzebuję, aby zwiększyć bezpieczeństwo lub porządek?”

2 Wybór: „Jaka mała czynność jest naprawdę moja?”

3 Sprawczość: „Na co mam wpływ?”

4 Relacja: „Czy potrzebuję troski, kontaktu czy granicy?”

5 Komunikacja: „Co chcę powiedzieć albo zapytać?”

6 Perspektywa: „Co wiem, a co zakładam?”

7 Znaczenie: „Która wartość powinna prowadzić decyzję?”

5

ZAPISZ JEDNO DZIAŁANIE

Powinno być konkretne, małe, bezpieczne, możliwe do wykonania, niezależne od nadnaturalnego rezultatu.

6

WYKONAJ DZIAŁANIE

Nie zapisuj dziesięciu możliwych kroków.

7

ZAPISZ REZULTAT

Wybierz jedną opcję:

- wykonane
- rozpoczęte
- odłożone z terminem
- wymaga pomocy
- nie było właściwe
- pojawiła się nowa informacja

8

OCEŃ UŻYTECZNOŚĆ

0 — praktyka nie pomogła.

5 — praktyka doprowadziła do potrzebnego działania.

Wynik: ____ / 5

TABELA SIEDMIU DNI

DZIEŃ	POTRZEBA	OBSZAR	DZIAŁANIE	REZULTAT	0–5
DZIEŃ 1					
DZIEŃ 2					
DZIEŃ 3					
DZIEŃ 4					
DZIEŃ 5					
DZIEŃ 6					
DZIEŃ 7					

PODSUMOWANIE PO SIEDMIU DNIACH

9

POLICZ POWTARZAJĄCE SIĘ OBSZARY

Najczęściej wybierany obszar: _____

Nie oznacza to zablokowanej czakry. Może oznaczać, że dany rodzaj potrzeby często pojawiał się w tym tygodniu.

10

ZAUWAŻ NAJLEPSZE DZIAŁANIE

Które działanie przyniosło najbardziej praktyczny rezultat?

.....

11

ZAUWAŻ BRAK

Który obszar nie został wybrany? _____

Nie trzeba automatycznie nad nim pracować.

12

WYBIERZ JEDNĄ ZMIANĘ NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Przykłady: wcześniej robić przerwę; szybciej zadawać pytanie; przygotować jedzenie; jasno ustalać granicę; ograniczyć liczbę zadań; skonsultować powtarzający się problem.

.....



Które działanie, a nie który kolor lub symbol, było najbardziej pomocne?



NAJCZĘSTSZA POTRZEBA



NAJBARDZIEJ UŻYTECZNE DZIAŁANIE



JEDNA ZMIANA

Osobista mapa czakr bez diagnozowania

Stworzenie jednej osobistej mapy, która łączy siedem symbolicznych obszarów z konkretnymi pytaniami, działaniami, granicami i źródłami wsparcia.

i

To ostatnia z 105 receptur przewodnika. Jej celem nie jest zakończenie procesu „pełnym otwarciem czakr”. Celem jest stworzenie użytecznej mapy:
SYMBOL → MOJA POTRZEBA → MOJE DZIAŁANIE → MOJE WSPARCIE.



Czas przygotowania: 25–35 minut.



Czas aktualizacji: 10 minut raz w miesiącu albo po ważnej zmianie.



Czego potrzebujesz: wszystkich stron Modułu 09; siedmiodniowego dziennika; jednej dużej karty; długopisu; opcjonalnie siedmiu małych symboli.



Mapa nie zawiera:

- diagnoz;
- nazw chorób;
- ocen „otwarta” albo „zamknięta”;
- obietnic uzdrowienia;
- dawek leków wymyślonych przez użytkownika;
- obowiązku stosowania kryształów;
- informacji sugerujących, że leczenie nie jest potrzebne.



NIE DIAGNOZUJĘ

NIE ODSTAWIAM
LEKÓW

NIE IGNORUJĘ
OBJAWÓW

SZUKAM POMOCY,
GDY JEST
POTRZEBNA

1



STABILNOŚĆ

Symbol: Czerwony punkt albo jaspis.
 Pytanie: „Czego potrzebuję, aby zwiększyć realne bezpieczeństwo i porządek?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

2



WYBÓR I PRZYJEMNOŚĆ

Symbol: Pomarańczowy punkt albo karneol.
 Pytanie: „Jaki mały wybór jest bezpieczny i naprawdę mój?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

3



SPRAWCZOŚĆ

Symbol: Żółty punkt albo cytryn.
 Pytanie: „Na co mam wpływ?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

4



TROSKA I GRANICE

Symbol: Zielony punkt albo kwarc różowy.
 Pytanie: „Czy potrzebuję kontaktu, troski czy granicy?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

5



KOMUNIKACJA

Symbol: Błękitny punkt albo sodalit.
 Pytanie: „Co chcę powiedzieć albo zapytać?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

6



PERSPEKTYWA

Symbol: Lawendowy punkt albo ametyst.
 Pytanie: „Co jest faktem, co interpretacją i czego jeszcze nie wiem?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

7



ZNACZENIE

Symbol: Biały albo jasnofioletowy punkt.
 Pytanie: „Która wartość powinna prowadzić mój następny krok?”

POTRZEBA

Moja typowa potrzeba

DZIAŁANIE

Moje działanie

WSPARCIE

Moje wsparcie

8

DODAJ KOLUMNĘ „NIE UŻYWAM TEGO DO...”

- diagnozowania;
- zmieniania leków;
- ignorowania objawu;
- oceniania innych osób;
- tłumaczenia przemocy;
- opóźniania pomocy;
- obwiniania siebie za chorobę.

Moja dodatkowa granica:

9

DODAJ SYGNAŁY PILNE

Moje sygnały wymagające natychmiastowej pomocy:

Numer alarmowy w Polsce:
112 lub 999.

10

DODAJ KONTAKTY

Lekarz lub placówka

Farmaceuta

Specjalista zdrowia psychicznego

Zaufana osoba

11

WYBIERZ JEDEN OBSZAR NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

Nie wybieraj go dlatego, że wydaje się „najbardziej zablokowany”. Wybierz go dlatego, że zawiera konkretne działanie.

Wybrany obszar

Działanie

Termin

12

PODPISZ ZASADĘ MAPY

„Ta mapa jest narzędziem refleksji. Nie jest diagnozą, leczeniem ani zamiennikiem profesjonalnej pomocy.”

Podpis użytkownika

Data



ZDANIE INTENCJI

Symbol pomaga mi zadać pytanie.
 Odpowiedzialne działanie wykonuję w rzeczywistym świecie.



WARIANT UPROSZCZONY

Utwórz tabelę:

OBSZAR / PYTANIE /
DZIAŁANIE / WSPARCIE.



WARIANT BEZ SYMBOLIKI CZAKR

Zastąp nazwy siedmiu czakr neutralnymi kategoriami: bezpieczeństwo; wybór; działanie; relacje; komunikacja; fakty; wartości.



WARUNEK PRZERWANIA

- Usuń z mapy każdy element, który:
- zwiększa lęk;
 - tworzy poczucie winy;
 - zastępuje leczenie;
 - prowadzi do ryzykownej praktyki;
 - wymaga kosztownego zakupu;
 - odbiera prawo do decyzji.

?

Czy moja mapa prowadzi do prostych działań, granic i realnego wsparcia?



RECEPTURA 105/105 — KOMPLETNY ZESTAW PRAKTYK





Który symboliczny obszar odpowiada Twojej aktualnej potrzebie?

Zakończenie Modułu 09 przejrzystym panelem wyboru piętnastu praktyk oraz ponowne podkreślenie, że czakry są w tym przewodniku narzędziem refleksji, a nie diagnozą medyczną.

1 POTRZEBUJĘ BEZPIECZEŃSTWA LUB PODSTAW Receptura 91 – Czakra podstawy Strona 138	2 POTRZEBUJĘ MAŁEGO WYBORU LUB PRZYJEMNOŚCI Receptura 92 – Czakra sakralna Strona 139	3 POTRZEBUJĘ PODJĄĆ JEDNĄ DECYZJĘ Receptura 93 – Splot słoneczny Strona 140	4 POTRZEBUJĘ TROSKI ALBO GRANICY Receptura 94 – Czakra serca Strona 141	5 POTRZEBUJĘ COŚ POWIEDZIEĆ LUB ZAPYTAĆ Receptura 95 – Czakra gardła Strona 142	6 POTRZEBUJĘ ODDZIELIĆ FAKT OD INTERPRETACJI Receptura 96 – Trzecie oko Strona 143	7 POTRZEBUJĘ SZERSZEJ PERSPEKTYWY Receptura 97 – Czakra korony Strona 144
--	--	--	--	--	---	--

SKAN Receptura 98 – Skan siedmiu obszarów Strona 145	KOLOR Receptura 99 – Neutralne symbole kolorów Strona 146	KRYSTAŁ Receptura 100 – Kryształ i jedno działanie Strona 147	GRANICE Receptura 103 – Granice praktyk energetycznych Strona 150	MAPA Receptura 105 – Osobista mapa czakr Strona 152
---	--	--	--	--

 CHCĘ WYKONAĆ PEŁNĄ, KRÓTKĄ ŚCIEŻKĘ Receptura 101 – Siedmiominutowa praktyka Strona 148	 CHCĘ WYBRAĆ TYLKO JEDEN OBSZAR Receptura 102 – Jedna czakra, jedna potrzeba Strona 149	 CHCĘ OBSERWOWAĆ WZORZEC PRZEZ TYDZIEŃ Receptura 104 – Siedmiodniowy dziennik Strona 151
---	---	--

Wybór według dostępnego czasu

 1–2 MINUTY jeden obszar; jedno pytanie; jedna karta koloru; jeden przedmiot przypominający.	 5–10 MINUT praktyka jednej czakry; skan siedmiu obszarów; jedno jasne zdanie; fakt, interpretacja i pytanie.	 7 MINUT pełna siedmiominutowa ścieżka.	 7 DNI dziennik symboliczny.	 20–35 MINUT karta granic; osobista mapa czakr.
--	---	--	---	---

Wybór według pytania

STABILNOŚĆ Czego potrzebuję teraz?	WYBÓR Co jest naprawdę moim wyborem?	SPRAWCZOŚĆ Na co mam wpływ?	RELACJA Czy potrzebuję troski czy granicy?	KOMUNIKACJA Co chcę powiedzieć?	PERSPEKTYWA Co jest faktem?	ZNACZENIE Która wartość prowadzi decyzję?
--	--	---	--	---	---	---

! TEGO MODUŁU NIE UŻYWAJ DO

- diagnozowania choroby
- określania przyczyny bólu
- zmiany leków
- odkładania konsultacji
- oceniania innej osoby
- usprawiedliwiania przemocy
- obiecywania uzdrowienia
- kupowania produktów pod wpływem strachu

✓ NAJWAŻNIEJSZE ZASADY MODUŁU 09

- Symbol nie jest strukturą anatomiczną.
- Kolor jest przypomnieniem, nie leczeniem.
- Kryształ jest przedmiotem, nie lekarstwem.
- Silne uczucie nie jest automatycznie faktem.
- Życzliwość nie wymaga porzucenia granic.
- Praktykę można przerwać.
- Brak zgody oznacza zatrzymanie.
- Każda refleksja powinna prowadzić do realnego działania.
- Objaw medyczny wymaga odpowiedniego postępowania.
- W bezpośrednim zagrożeniu pierwszeństwo ma bezpieczeństwo.

Moja aktualna potrzeba	Wybrany obszar	Wybrane pytanie	Jedno działanie	Termin	Czy potrzebuję profesjonalnej pomocy? tak ☐ nie ☐ nie wiem ☐
------------------------	----------------	-----------------	-----------------	--------	---



SYMBOL → PYTANIE → DZIAŁANIE → WSPARCIE



MODUŁ 10

Twój osobisty system samopielegnacji

*Od 105 receptur do prostego planu,
który wiesz, kiedy i jak zastosować.*



Nie musisz stosować wszystkich receptur.



Nie musisz posiadać wszystkich kryształów.



Nie musisz pić wielu naparów.



Nie musisz wykonywać
pełnego rytuału
każdego dnia.



Ważna zasada:

System nie jest testem dyscypliny.



Jeżeli użytkownik nie wykonuje planu,
aleczy sprawdzić:

- ✓ czy plan jest zbyt długi
- ✓ czy praktyka nie pasuje
- ✓ czy pojawiły się objawy
- ✓ czy potrzebna jest pomoc
- ✓ czy odpoczynek jest ważniejszy niż kolejna technika.



Dobry system osobisty
powinien być:

- prosty
- bezpieczny
- możliwy do wykonania przy niskiej energii
- zgodny z leczeniem
- oparty na kilku sprawdzonych praktykach
- łatwy do przerywania
- aktualizowany przy zmianie zdrowia, leków lub sytuacji



Cel modułu: Wybrać:

- jedną praktykę poranną
- jedną praktykę koncentracji
- jedną praktykę odpoczynku
- jedną praktykę dla ciała
- jedną bezpieczną recepturę z naparem albo decyzję o niestosowaniu naparów
- jeden kryształ jako przypomnienie albo decyzję o niestosowaniu kryształów
- jeden plan na trudny dzień
- jeden próg szukania pomocy



Struktura Modułu 10:

1. Zbierz to, co naprawdę działa.
2. Trzy poziomy wsparcia.
3. Poranny plan minimum.
4. Plan dnia przeciążonego.
5. Wieczorny plan zamknięcia.
6. Tygodniowy rytm samopielegnacji.
7. Karta leków, produktów i kontaktów.
8. Osobisty plan na kolejne trzydzieści dni.



CEL

Wybrać z całego przewodnika praktyki, które użytkownik rzeczywiście zastosował, dobrze tolerował i potrafi wykonać bez rozbudowanego przygotowania.



KONCEPCJA

Praktyka nie trafia do systemu tylko dlatego, że:

- wygląda atrakcyjnie
- wykorzystuje popularny kryształ
- ma intensywny smak
- ktoś ją polecił
- jest opisana jako „najsilniejsza”
- kosztowała dużo pieniędzy.



CZAS

20–30 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- całego przewodnika
- wcześniejszych notatek
- dzienników
- jednej karty wyboru
- długopisu

Zbierz to, co naprawdę działa

Wybrać z całego przewodnika praktyki, które użytkownik rzeczywiście zastosował, dobrze tolerował i potrafi wykonać bez rozbudowanego przygotowania.



BEZPIECZNA

Praktyka nie niesie niepotrzebnego ryzyka i jest zgodna ze zdrowiem.



PROSTA

Praktyka jest łatwa do przygotowania i wykonania.



TOLEROWANA

Praktyka jest dobrze tolerowana przez ciało i emocje.



UŻYTECZNA

Praktyka wspiera działanie, porządek, regenerację lub jasność.

Tabela punktowa

PRAKTYKA	BEZPIECZNA 0–2	PROSTA 0–2	TOLEROWANA 0–2	UŻYTECZNA 0–2	SUMA

1 ZAPISZ PRAKTYKI, KTÓRE ZOSTAŁY WYKONANE —

Nie zapisuj wszystkich 105 receptur. Zapisz tylko te rzeczywiście zastosowane.

Moje wykonane praktyki:

2 OCEN BEZPIECZEŃSTWO —

Czy sprawdziłem przeciwwskazania? Czy nie koliduje z leczeniem?
Czy nie wywołała nietypowej reakcji? Czy potrafię ją przerwać?
Czy wiem, kiedy jej nie stosować?

0 — nie wiem.
1 — wymaga sprawdzenia.
2 — zasady są jasne.

3 OCEN PROSTOTĘ —

Czy przygotowanie trwa krótko? Czy mam potrzebne materiały?
Czy mogę wykonać praktykę w trudniejszy dzień?
Czy instrukcja jest jasna?

0 — zbyt trudna.
1 — możliwa z przygotowaniem.
2 — łatwa do zastosowania.

4 OCEN TOLERANCJĘ —

reakcję ciała; reakcję emocjonalną; smak, jeżeli dotyczy;
komfort; działania niepożądane.

0 — niekomfortowa.
1 — neutralna.
2 — dobrze tolerowana.

5 OCEN UŻYTECZNOŚĆ —

Czy praktyka pomogła wykonać działanie? Czy zmniejszyła chaos?
Czy ułatwiła odpoczynek? Czy pomogła przygotować konsultację?
Czy była tylko dekoracyjnym rytuałem?

0 — brak wartości.
1 — częściowo pomocna.
2 — wyraźnie pomocna.

6 ZSUMUJ WYNIK —

Maksymalnie: 8 punktów.

Interpretacja: 7–8 Kandydat do stałego systemu.

5–6 Można uprościć albo ponownie sprawdzić.

0–4 Nie umieszczaj w podstawowym planie.

7 WYBIERZ MAKSYMALNIE SZEŚĆ PRAKTYK —

kategorie:

● RĄCZPŁUŚCIE / ● PORANEK / ● SKUPIENIE / ● ODPOCZYNEK / ● CIAŁO / ● NAPAR LUB BRAK NAPARU

8 USUŃ POWTÓRZENIA —

Jeżeli dwie praktyki mają ten sam cel, pozostaw łatwiejszą i lepiej tolerowaną.

9 ZAPISZ PRAKTYKI WYKLUCZONE —

Praktyka / Powód:
reakcja; przeciwwskazanie; zbyt trudna; brak użyteczności;
kolizja z leczeniem; wymaga konsultacji.

10 UTWÓRZ LISTĘ REZERWOWĄ —

Maksymalnie trzy praktyki, które można przetestować później.
Nie testuj wszystkich jednocześnie.

PORANEK



SKUPIENIE



ODPOCZYNEK



CIAŁO



NAPAR LUB BRAK NAPARU



SYMBOL LUB KRYSZTAŁ



ZDANIE PRZEWODNIE

Mój system składa się z praktyk sprawdzonych, a nie z największej liczby technik.



WARIANT UPROSZCZONY

Wybierz tylko trzy praktyki:
rano; podczas przeciążenia;
wieczorem.



WAŻNE OSTRZEŻENIE

Każda nowa diagnoza, nowy lek, cięża, zabieg, reakcja alergiczna albo istotna zmiana zdrowia jest powodem do ponownego sprawdzenia systemu.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Które praktyki naprawdę stosuję i potrafię bezpiecznie powtórzyć?



CEL

Dopasowanie działania do poziomu trudności, aby reagować adekwatnie i bezpiecznie.



KONCEPCJA

Są trzy poziomy wsparcia. Poziom 1 to znane, łagodne stany. Poziom 2 to objawy powtarzające się lub wpływające na życie. Poziom 3 to nagłe, silne lub niebezpieczne objawy wymagające pilnej pomocy.



CZAS PRZYGOTOWANIA

15–20 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- osobistego planu
- informacji od lekarza
- listy sygnałów alarmowych
- kontaktów
- jednej karty trzech poziomów



ZDANIE PRZEWODNIE

Im poważniejszy albo mniej znany objaw, tym mniej miejsca na domowe zgadywanie.



Trzy poziomy wsparcia

Dopasować działanie do rzeczywistego poziomu trudności, zamiast stosować tę samą recepturę przy lekkim napięciu i przy poważnym objawie.



POZIOM 1 — SAMOPIELĘGNACJA

Znany, łagodny stan bez sygnałów alarmowych.



POZIOM 2 — KONSULTACJA

Objaw powtarza się, nasila albo wpływa na codzienne funkcjonowanie.



POZIOM 3 — PILNA POMOC

Nagły, silny albo niebezpieczny objaw.

1

ZDEFINIUJ POZIOM 1 — Moje znane, łagodne sytuacje: lekkie napięcie po ekranie; potrzeba krótkiej przerwy; trudność z rozpoczęciem zadania; zwykle wieczorne pobudzenie; znany, łagodny dyskomfort zgodny z planem lekarza.

Moje praktyki Poziomu 1:

Warunki: objaw jest znany; nie nasila się szybko; nie ma sygnałów alarmowych; praktyka jest wcześniej tolerowana; wiem, kiedy sprawdzić ponownie.



2

ZDEFINIUJ POZIOM 2 — Moje sygnały konsultacji: objaw powraca; trwa dłużej niż zwykle; zmienia charakter; wpływa na jedzenie, sen albo pracę; wymaga częstszego leku; pojawiła się nowa reakcja; nie jestem pewien interakcji; plan domowy nie wystarcza.

Moje kontakty Poziomu 2: Lekarz Farmaceuta
Inny specjalista



3

ZDEFINIUJ POZIOM 3 — Przykłady: ból w klatce piersiowej; nasilona duszność; utrata przytomności; nagłe osłabienie jednej strony; trudność mówienia; nagły ekstremalny ból głowy; ciężka reakcja alergiczna; silny nagły ból brzucha; masywne krwawienie; bezpośrednie zagrożenie bezpieczeństwa.

Działanie: zatrzymaj rytuał; wezwij pomoc; nie prowadź samodzielnie; poinformuj inną osobę; zastosuj osobisty plan ratunkowy.

Numer alarmowy w Polsce: 112 lub 999.



4

DODAJ PYTANIE DECYZYJNE —

Czy objaw jest znany, łagodny i stabilny? → Poziom 1.
Jeżeli nie wiem albo objaw się powtarza: → Poziom 2.
Jeżeli objaw jest nagły, silny albo niebezpieczny: → Poziom 3.



5

DODAJ CZAS PONOWNEJ OCENY —

Poziom 1: Sprawdzę ponownie po:
Poziom 2: Skontaktuję się do:
Poziom 3: Działam natychmiast.



6

DODAJ ZASADĘ „NIE SCHODZĘ W DÓŁ” —

Nie próbuj interpretować sygnału Poziomu 3 jako Poziomu 1 tylko dlatego, że chcesz uniknąć konsultacji. Nie tłumacz poważnego objawu stresem, czakrą ani energią bez oceny.



7

PRZETESTUJ KARTĘ —

- Mam lekkie napięcie barków po pracy, bez bólu i drętwienia. → Poziom 1.
- Od dwóch tygodni codziennie boli mnie głowa. → Poziom 2.
- Pojawił się nagły ból głowy i trudność mówienia. → Poziom 3.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Czy wybrany poziom odpowiada rzeczywistej powadze sytuacji?

.....



WARIANT UPROSZCZONY

- **ZIELONY:** Znany i łagodny.
- **ŻÓŁTY:** Powtarza się albo budzi wątpliwość.
- **CZERWONY:** Nagły, silny lub niebezpieczny.



112 / 999



KONCEPCJA

Plan minimum na poranek nie jest rutyną sukcesu i nie musi zawierać:

- intensywnego treningu
- wielu suplementów
- długiej medytacji
- kilku naparów
- pełnej pracy z czakrami
- natychmiastowej produktywności

Powinien zawierać najwyżej pięć elementów:

- 1 Bezpieczeństwo i samopoczucie.
- 2 Światło albo orientacja w porze dnia.
- 3 Podstawowa potrzeba.
- 4 Jedno konieczne działanie.
- 5 Pierwszy priorytet.



CZAS

Czas przygotowania:
15 minut.

Czas codziennego użycia:
3–10 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- jednej małej karty
- długopisu
- planu leków
- miejsca na pierwszy priorytet

Poranny plan minimum

Stworzyć krótką poranną sekwencję możliwą do wykonania również w dniu o niskiej energii.

STAN



ŚWIATŁO



PODSTAWA



KONIECZNE



PRIORYTET



3 MINUTY

Wersja minimum
na bardzo niską energię.



10 MINUT

Wersja pełna
na więcej energii i czasu.

- 1 **SPRAWDŹ STAN PO PRZEBUDZENIU** — wybierz jedną opcję.
 - mogę bezpiecznie wstać
 - potrzebuję usiąść
 - mam zawroty głowy
 - odczuwam ból
 - potrzebuję pomocy
 - muszę zastosować osobisty plan medyczny

- 2 **WPROWADŹ ŚWIATŁO LUB ORIENTACJĘ** — wybierz jedną opcję.
 - odsłonić okno
 - usiąść w jasnym miejscu
 - sprawdzić godzinę i dzień
 - wyłączyć bezpieczne oświetlenie



Nie patrz
bezpośrednio
w słońce.

- 3 **SPRAWDŹ PODSTAWĘ** — wybierz jedną opcję.
Moja poranna podstawa: toaleta; zalecony lek; posiłek; odpowiedni płyn; higiena; odpoczynek; kontakt z opiekunem.



Wybierz to, co
naprawdę jest
potrzebne.

- 4 **WYBIERZ JEDNĄ PRAKTYKĘ** — wybierz jedną opcję.
 - poranne światło i pierwszy ruch
 - jedna szklanka i priorytet
 - skan podstawowych potrzeb
 - łagodny wydech
 - jedna czakra, jedna potrzeba
 - brak praktyki, jeżeli potrzebny jest odpoczynek
 Moja praktyka poranna: _____



- 5 **ZAPISZ JEDNO DZIAŁANIE KONIECZNE** — wybierz jedno z przykładów.
 - przyjąć zalecony lek
 - zjeść
 - wysłać informację o nieobecności
 - przygotować dziecko
 - dotrzeć na wizytę
 - odpocząć z powodu objawów



- 6 **ZAPISZ PIERWSZY PRIORYTET** — co chcę zrealizować dzisiaj w pierwszej kolejności.
Po wykoaniu podstaw... _____



Priorytet nie może
być całym projektem.

- 7 **UTWÓRZ WERSJĘ TRZYMINUTOWĄ** — skrócona sekwencja na najniższą energię.
Moja wersja minimum: _____



3 min

- 8 **UTWÓRZ WERSJĘ DZIESIĘCIOMINUTOWĄ** — pełniejsza sekwencja, gdy mam więcej energii.
Moja wersja pełna: _____



10 min

- 9 **ZAPISZ WARUNEK REZYGNACJI**
Rezygnuję z rutyny i szukam odpowiedniej pomocy, gdy... _____



- 10 **UMIEŚĆ KARTĘ W WIDOCZNYM MIEJSCU**
Nie umieszczaj jej w miejscu wymagającym otwierania kilku aplikacji.



ZDANIE PRZEWODNIE

Dobre rozpoczęcie dnia
może składać się z jednej
podstawy i jednego kroku.



WARIANT UPROSZCZONY
USIĄDŹ /
SPRAWDŹ STAN /
WYKONAJ PODSTAWĘ /
WYBIERZ JEDEN KROK



PYTANIE DO SAMOOBSERWACJI

Czy poranny plan pomaga mi
rozpocząć dzień, czy tworzy
kolejną listę obowiązków?



**KONCEPCJA**

Dzień przeciążony nie jest dniem przeznaczonym na nadrobienie. Plan opiera się na czterech kategoriach:
MUSZĘ DLA BEZPIECZEŃSTWA /
MOGĘ WYKONAĆ
W MAŁEJ WERSJI /
MOGĘ PRZEŁOŻYĆ /
POTRZEBUJĘ POMOCY.



CZAS PRZYGOTOWANIA:
15–20 minut.



CZAS UŻYCIA:
3–5 minut
w trudnym dniu.

**CZEGO POTRZEBUJESZ:**

- jednej karty
- listy obowiązków minimalnych
- kontaktów
- planu leków
- możliwości przełożenia części zadań

Plan dnia przeciążonego

Przygotować skrócony plan na dzień, w którym energia, koncentracja albo możliwość działania są wyraźnie obniżone.

1**ZDEFINIUJ SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA —**

trudność z czytaniem; częste błędy; rozdrażnienie; ból;
potrzeba płaczu; przysypianie; brak apetytu; chaos myśli;
trudność z podejmowaniem decyzji; wycofanie.

Moje trzy najważniejsze sygnały:

1.
2.
3.

2**SPRAWDŹ POZIOM WSPARCIA —**

Poziom 1: Mogę zastosować uproszczony plan.
Poziom 2: Potrzebuję konsultacji albo pomocy organizacyjnej.
Poziom 3: Potrzebuję pilnej pomocy.
Nie wykonuj planu przeciążonego dnia zamiast ratunku.

3**ZAPISZ „MUSZĘ DLA BEZPIECZEŃSTWA” —**

przyjąć zalecone leki; zjeść; zadbać o zależną osobę albo znaleźć zastępstwo; odwołać prowadzenie; poinformować pracę;
zabezpieczyć mieszkanie; skontaktować się z lekarzem.

Moje minimum bezpieczeństwa:

1.
2.
3.

4**ZAPISZ JEDNO MAŁE ZADANIE — Nie więcej niż jedno.**

odpowiedzieć jednym zdaniem; otworzyć formularz;
przygotować dokument; wykonać jeden telefon;
uporządkować pięć elementów.

Moje małe zadanie:

.....

5**ZAPISZ TO, CO PRZEKLADASZ —**

Przenieś zadania do konkretnego terminu.
Nie przechowuj ich w pamięci.

Przekładam / Nowy termin

..... /

..... /

..... /

6**ZAPISZ, O CO PROSISZ —**

zakupy; transport; opieka; przygotowanie posiłku;
przesunięcie terminu; towarzyszenie podczas wizyty;
kontakt emocjonalny.

Proszę o / Osoba

..... /

..... /

7**WYBIERZ PRAKTYKĘ TRZYMINUTOWĄ —**

skan podstawowych potrzeb; łagodny wydech;
odpoczynek bez telefonu; zmiana pozycji;
karta „teraz, później, nie dziś”.

Moje praktyka:

.....

8**ZAPLANUJ ODPOCZYNEK —**

Odpoczynek rozpoczynam o:

Nie czekaj do całkowitego wyczerpania.

9**ZABLOKUJ RYZYKOWNE DZIAŁANIA — dziś nie:**

prowadzenia przy senności; intensywnego treningu przy osłabieniu;
ważnej decyzji finansowej; samodzielnej zmiany leków; testowania
nowego zioła; łączenia wielu produktów; wielogodzinnej pracy bez przerwy.

Moja dodatkowa granica:

.....

10**WYKONAJ PONOWNĄ OCENĘ —**

Sprawdź stan o:

Decyzja:

- ☐ kontynuuję małe minimum ☐ kończę zadania
- ☐ kontaktuję się ze specjalistą ☐ proszę o dodatkową pomoc

**MUSZĘ DLA BEZPIECZEŃSTWA**

-
-
-
-
-

**MOGĘ WYKONAĆ W MAŁEJ WERSJI**

-
-
-
-
-

**MOGĘ PRZEŁOŻYĆ**

-
-
-
-
-

**POTRZEBUJĘ POMOCY**

-
-
-
-
-

**MNIEJ ZADAŃ · WIĘCEJ OCHRONY****ZDANIE PRZEWODNIE**

Trudny dzień wymaga
mniejszego planu i większej
ochrony, nie większej presji.

**WARIANT UPROSZCZONY**

Jedna podstawa.
Jedna konieczna rzecz.
Jedna prośba o pomoc.
Jedna przerwa.

**PYTANIE DO SAMOBSERWACJI**

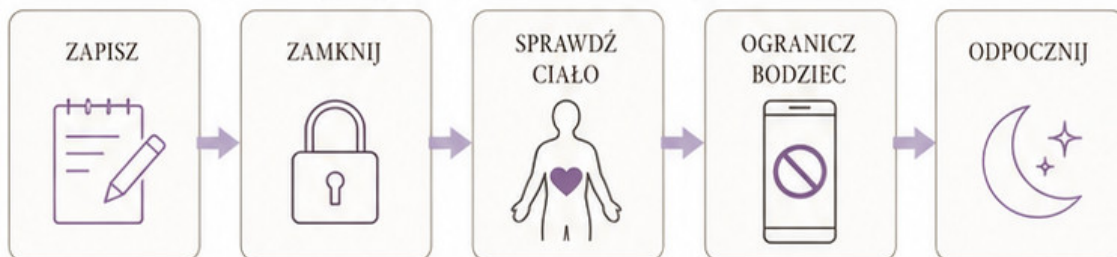
Co mogę dziś bezpiecznie
usunąć z planu?





Wieczorny plan zamknięcia

Stworzyć powtarzalny, krótki plan kończący obowiązki i przygotowujący do odpoczynku bez konieczności wykonywania rozbudowanego rytuału.



PLAN PEŁNY

Wykonuję kroki 1–10.
Zwykle trwa 10–20 minut.

PLAN MINIMUM

Wykonuję kroki 2, 3, 5, 7 i 8.
Zwykle trwa 3–5 minut.

1 USTAL GODZINĘ ZAMKNIĘCIA

Moja orientacyjna godzina:

Nie musi być identyczna każdego dnia. Powinna jednak oznaczać koniec nowych obowiązków.

2 ZAPISZ TRZY ELEMENTY

Zakończone:

Na jutro:

Pierwszy krok rano:

3 ZAMKNIJ SPRZĘT I MATERIAŁY

- ☐ zapisanie dokumentów
 - ☐ zamknięcie aplikacji
 - ☐ odłożenie narzędzi
 - ☐ zabezpieczenie danych
 - ☐ przygotowanie jednej rzeczy na rano
- Nie rozpoczynaj nowego projektu.

4 SPRAWDŹ CIAŁO

- ☐ potrzebuję posiłku
- ☐ potrzebuję płynów zgodnie z zaleceniem
- ☐ potrzebuję higieny
- ☐ potrzebuję leku zgodnie z planem
- ☐ odczuwam ból
- ☐ potrzebuję spokojniejszego światła
- ☐ potrzebuję kontaktu albo samotności

5 OGRANICZ JEDEN BODZIEC — wybierz jeden

- ☐ służbowe powiadomienia
- ☐ media społecznościowe
- ☐ intensywne wiadomości
- ☐ jasne światło
- ☐ głośny dźwięk
- ☐ dodatkową kofeinę
- ☐ wielozadaniowość

Mój ograniczany bodziec:

6 WYBIERZ JEDNĄ PRAKTYKĘ

- ☐ wieczorna lista „wystarczy”
- ☐ ograniczenie bodźców
- ☐ zapisanie otwartych myśli
- ☐ rozluźnienie szczęki
- ☐ łagodny wydech
- ☐ spokojny napój wcześniej dobrze tolerowany
- ☐ symboliczna praktyka jednej potrzeby

Moja praktyka:

7 WYBIERZ SPOKOJNĄ CZYNNOŚĆ

- ☐ higiena
- ☐ papierowa książka
- ☐ spokojna muzyka
- ☐ przygotowanie ubrania
- ☐ krótka rozmowa
- ☐ odpoczynek bez ekranu

Moja czynność:

8 UTWÓRZ WERSJĘ MINIMUM

W dniu bardzo niskiej energii wykonuję:

Zapis pierwszego kroku na jutro.
Przyjęcie zaleconego leku albo podstawową higienę.
Odłożenie telefonu.
Przejsie do odpoczynku.

9 DODAJ PLAN NOCNEGO PRZEBUDZENIA

Moje łagodne światło:

Moja spokojna czynność:

Telefon pozostaje:

10 DODAJ WARUNEK KONSULTACJI

Skontaktuję się ze specjalistą, gdy:

- ☐ problemy ze snem utrzymują się
- ☐ nocne wybudzenia są częste
- ☐ występuje znaczna senność w dzień
- ☐ pojawiają się przerwy w oddychaniu
- ☐ mój nastrój wyraźnie się pogarsza
- ☐ wieczorna rutyna nie wystarcza

KONCEPCJA

Wieczorny plan zamknięcia powinien odpowiedzieć na pięć pytań:

- Co zostało zakończone?
- Co czeka do jutra?
- Czego potrzebuje ciało?
- Który bodziec ograniczam?
- Jak rozpoczynam odpoczynek?

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15–20 minut.

CZAS CODZIENNEGO UŻYCIA:

10–20 minut.

CZEGO POTRZEBUJESZ:

- notesu
- miejsca na telefon
- łagodnego oświetlenia
- planu leków
- jednej spokojnej czynności

ZDANIE PRZEWODNIE

Kończę dzień poprzez zamknięcie obowiązków, ograniczenie bodźców i przejście do jednej spokojnej czynności.



WARIANT UPROSZCZONY

3 minuty:
Zapisz, co jutro.
Zamknij sprzęt.
Odłóż telefon.
Wykonaj podstawę.
Rozpocznij odpoczynek.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

Który jeden element najwyraźniej sygnalizuje, że dzisiejsze obowiązki zostały zakończone?

Tygodniowy rytm samopielegnacji

Ułożyć prosty plan siedmiu dni, który pomaga regularnie korzystać z kilku sprawdzonych praktyk bez wykonywania całego przewodnika każdego dnia.

KONCEPCJA

- tygodniowy rytm nie jest harmonogramem idealnej produktywności
- nie powinien wymagać wykonywania wielu rytuałów dziennie
- codziennego stosowania ziół
- używania wszystkich kryształów
- nadrobienia pominiętej praktyki
- ścisłego przestrzegania planu podczas choroby
- ignorowania zmęczenia
- wykonywania praktyki tylko po to, aby zaznaczyć ją jako ukończoną

Dobry rytm tygodnia zawiera:

- jedną praktykę podstawową
- jedną praktykę poranną
- jedną praktykę wieczorną
- jedną praktykę koncentracji
- jeden dzień obserwacji
- jeden dzień ograniczonego planu
- jeden moment aktualizacji systemu



CZAS PRZYGOTOWANIA

20–30 minut.



CZAS COTYGDNIOWEGO PRZEGLĄDU

10 minut.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kalendarza siedmiu dni
- kart systemu ze stron 155–159
- listy wybranych praktyk
- długopisu
- informacji o lekach i obowiązkach

1 WYBIERZ PRAKTYKĘ PODSTAWOWĄ

Kryteria:

- bezpieczna
- krótka
- dobrze tolerowana
- możliwa do wykonania przy niższej energii

Przykłady:

- skan podstawowych potrzeb
- jedno zadanie przez 10 min
- wieczorna lista „wystarczy”
- łagodny wydech
- zmiana pozycji
- jedna czakra, jedna aktualna potrzeba

Moja praktyka podstawowa

2 WYBIERZ PRAKTYKĘ PORANNĄ

Moja praktyka poranna

Dni, w których jest najbardziej potrzebna

Wersja minimum



3 WYBIERZ PRAKTYKĘ WIECZORNĄ

Moja praktyka wieczorna

Orientacyjna godzina

Wersja minimum



4 WYBIERZ PRAKTYKĘ KONCENTRACJI

Moja praktyka skupienia



Sytuacja, w której jej używam

„Stosuję blok bez powiadomień przed przygotowaniem ważnego dokumentu.”

5 WYBIERZ PRAKTYKĘ DLA CIAŁA

Moja praktyka dla ciała

Warunek przerwania



Nie planuj ruchu przez ból ani podczas niepokojących objawów.

6 ZDECYDUJ O NAPARZE

- ☐ jeden wcześniej tolerowany napar
- ☐ napar tylko w określone dni
- ☐ brak naparów w systemie podstawowym
- ☐ konsultację przed dalszym stosowaniem

Mój wybór

Nie testuj kilku nowych produktów ziołowych w tym samym tygodniu.



7 WYBIERZ SYMBOL ALBO KRYSZTAŁ

Mój przedmiot przypominający

Przypomina mi o

Moje działanie

Można wybrać brak kryształu.



8 ZAPLANUJ DZIEŃ OGRANICZONEGO PLANU

W tym dniu skupiam się na:

- podstawowych potrzebach
- obowiązkach związanych z bezpieczeństwem
- jednej krótkiej praktyce
- odpoczynku
- potrzebnym kontaktom

Mój dzień albo sytuacja ograniczonego planu



9 ZAPLANUJ PRZEGLĄD

Zadaję sobie pytania:

- Co rzeczywiście wykonałem?
- Co było pomocne?
- Co było zbędne?
- Czy pojawiła się reakcja?
- Czy plan wymaga uproszczenia?
- Czy potrzebuje konsultacji?

Mój dzień przeglądu



10 WYPEŁNIJ TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
PRAKTYKA GŁÓWNA	PRAKTYKA GŁÓWNA	PRAKTYKA GŁÓWNA	PRAKTYKA GŁÓWNA	PRAKTYKA GŁÓWNA	PRAKTYKA GŁÓWNA	Przegląd albo odpoczynek
WERSJA MINIMUM	WERSJA MINIMUM	WERSJA MINIMUM	WERSJA MINIMUM	WERSJA MINIMUM	WERSJA MINIMUM	



11 DODAJ ZASADĘ POMINIĘTEGO DNIA

- nie nadrabiaj jej podwójnie
- nie zwiększaj porcji zioła
- nie wydłużaj następnej sesji
- nie traktuj pominięcia jako porażki
- wróć do najprostszej wersji



12 DODAJ ZASADĘ ZMIANY ZDROWIA

Aktualizuję lub zatrzymuję plan przy:

- nowym leku
- ciąży
- karmieniu piersią
- zabiegu
- nowej diagnozie
- reakcji alergicznej
- wyraźnej zmianie objawów
- zaleceniu specjalisty



NIE NADRABIAM



NIE ZWIĘKSZAM PORCJI



AKTUALIZUJĘ PRZY ZMIANIE ZDROWIA



ZDANIE PRZEWODNIE

„Regularność oznacza powracanie do prostego planu, a nie wykonywanie wszystkiego bez przerwy.”



WARIANT UPROSZCZONY

RANO
W TRUDNYM MOMENCIE
WIECZOREM



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Czy tygodniowy rytm zostawia wystarczająco dużo miejsca na odpoczynek, zmianę planu i prawdziwe życie?”



Leki, produkty, alergie i ważne kontakty

Zgromadzić w jednym miejscu aktualne informacje potrzebne do bezpiecznego korzystania z leków, suplementów, ziół, naparów i innych produktów.

KONCEPCJA

- karta nie zastępuje oficjalnej dokumentacji medycznej
- ma pomóc przygotować konsultację
- sprawdzić pełną listę produktów
- ograniczyć przypadkowe łączenie
- zapisać alergie
- mieć dostęp do ważnych kontaktów
- podać aktualne informacje specjalście

CZAS PRZYGOTOWANIA

20–30 minut.

CZAS AKTUALIZACJI

po każdej zmianie leku, dawki, produktu albo stanu zdrowia.

CZEGO POTRZEBUJESZ

- opakowań leków
- ulotek
- listy suplementów
- opakowań ziół
- zaleceń lekarza
- danych kontaktowych

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Nie polegaj wyłącznie na pamięci. Przepisz nazwę dokładnie z opakowania.

1 DANE PODSTAWOWE

Imię i nazwisko	Data urodzenia	Data ostatniej aktualizacji karty
.....		
Osoba do kontaktu	Telefon	
.....		

2 LEKI NA RECEPTĘ

	LEK 1	LEK 2	LEK 3
Pełna nazwa			
Dawka			
Pora			
Powód stosowania			
Lekarz prowadzący			

KOLEJNE LEKI

Pełna nazwa	Dawka	Pora	Powód stosowania	Lekarz prowadzący
.....				
.....				
.....				

3 LEKI BEZ RECEPTY

Produkt	Substancja czynna	Dawka	Jak często	Ostatnie zastosowanie	Powód
.....					
.....					
.....					

4 SUPLEMENTY

Produkt	Pełny skład	Dawka	Producent	Kto potwierdził bezpieczeństwo
.....				
.....				
.....				

5 ZIOŁA I NAPARY

Produkt	Nazwa polska	Nazwa łacińska	Część rośliny	Porcja	Częstotliwość	Powód stosowania	Data pierwszego użycia	Reakcja
.....								
.....								
.....								

6 INNE PRODUKTY

- produkty energetyczne
- preparaty uspokajające
- olejki
- produkty stosowane na skórę
- produkty zawierające kofeinę
- preparaty używane sezonowo

Produkt	Sposób stosowania
.....	
.....	
.....	

7 ALERGIE I REAKCJE

Substancja albo produkt	Rodzaj reakcji	Data	Czy potrzebna była pomoc medyczna? tak / nie
.....			
.....			
.....			

8 WAŻNE CHOROBY I OGRANICZENIA

- Zapisz wyłącznie informacje potrzebne do bezpiecznego stosowania produktów.
- choroba nerek
 - choroba wątroby
 - padaczka
 - zaburzenia krzepnięcia
 - alergie
 - ciąża
 - karmienie piersią
 - planowany zabieg
 - ograniczenie płynów
 - specjalna dieta

Moje informacje
.....
.....
.....

9 ZABIEGI I WIZYTY

Planowany zabieg
Data
Które produkty omówiłem ze specjalistą?
.....
.....
.....

i Nie odstawiaj leku samodzielnie przed zabiegiem.

10 WAŻNE KONTAKTY

Lekarz rodzinny	Telefon
Farmaceuta lub apteka	Telefon
Specjalista	Telefon
Zaufana osoba	Telefon

11 NUMERY ALARMOWE

Numer alarmowy: 112
Pogotowie ratunkowe: 999

Adres najbliższej placówki

.....
.....

12 MIEJSCE PRZECHOWYWANIA KARTY

Kopia papierowa znajduje się

Kopia cyfrowa znajduje się

Osoba znająca miejsce karty

i Nie umieszczaj pełnych danych medycznych w publicznie dostępnym miejscu.

13 ZASADY AKTUALIZACJI

 zmieni się dawka	 lek zostanie odstawiony przez lekarza	 rozpoczynasz nowy produkt	 pojawi się reakcja	 otrzymasz nową diagnozę	 zbliża się zabieg	 zmieni się kontakt alarmowy
---	---	---	--	---	---	---

14 POTWIERDZENIE

„Nie zmieniam leków ani dawek na podstawie tego przewodnika. Każdą wątpliwość dotyczącą interakcji konsultuję z lekarzem albo farmaceutą.”

Data Podpis

112 / 999

ZDANIE PRZEWODNIE
„Pełna, aktualna lista produktów jest ważniejsza niż zapamiętanie każdej możliwej interakcji.”

WARIANT UPROSZCZONY
Jedna karta kieszonkowa:
LEKI / ALERGIE / NAJWAŻNIEJSZE OGRANICZENIA / OSOBA KONTAKTOWA / 112 / 999

PYTANIE DO SAMOBSERWACJI
„Czy osoba udzielająca mi pomocy otrzymałaby pełną i aktualną listę stosowanych produktów?”

Osobisty plan na kolejne trzydzieści dni

Przetestować prosty zestaw praktyk przez trzydzieści dni, obserwując użyteczność, bezpieczeństwo i możliwość utrzymania planu.



KONCEPCJA

Plan trzydziestodniowy nie jest wyzwaniem polegającym na wykonaniu praktyki bez ani jednego pominięcia; jego celem jest wybrać mały system, sprawdzić, czy pasuje do codzienności, zauważyć reakcje, zrezygnować z elementów zbędnych, zachować to, co jest bezpieczne i użyteczne, przygotować pytania do specjalisty.



CZAS PRZYGOTOWANIA

25–35 minut.



CZAS CODZIENNY

3–15 minut.



CZAS PRZEGLĄDU

10 minut
raz w tygodniu.



CZEGO POTRZEBUJESZ

- kart systemu 01–07
- kalendarza trzydziestu dni
- trzech wybranych praktyk
- jednej metody obserwacji
- długopisu

1 WYBIERZ JEDEN GŁÓWNY CEL

Przykłady:

- regularnie kończyć pracę
- ograniczyć późną kofeinę
- szybciej zauważać potrzebę przerwy
- przygotować spokojniejszą rutynę wieczorną
- prowadzić dziennik bólu głowy
- lepiej przygotować się do konsultacji

Nieprawidłowy cel:
„Wyleczyć wszystkie objawy w trzydzieści dni.”

Mój cel

2 WYBIERZ TRZY PRAKTYKI

PRAKTYKA 1 —
PODSTAWOWA

PRAKTYKA 2 —
SYTUACYJNA

PRAKTYKA 3 —
WIECZORNA ALBO
REGENERACYJNA

3 WYBIERZ JEDEN WSKAŹNIK

Przykłady:

- liczba dni z wykonaną przerwą
- godzina zakończenia pracy
- liczba późnych porcji kofeiny
- poziom energii
- komfort przed i po praktyce
- liczba zapisanych epizodów bólu
- liczba dni z wersją minimum

Mój wskaźnik

4 USTAL WERSJĘ MINIMUM

W trudny dzień wykonuję tylko

Wersja minimum powinna trwać najwyżej trzy minuty.

5 USTAL WARUNEK PRZERWANIA

Przerywam praktykę, gdy

Kontaktuję się ze specjalistą, gdy

Wzywam pilną pomoc, gdy

6 DNI 1–7: OBSERWACJA

- ☐ czy instrukcja jest jasna
- ☐ czy praktyka jest dobrze tolerowana
- ☐ czy pora pasuje
- ☐ czy plan nie jest zbyt długi
- ☐ czy pojawia się reakcja

Najłatwiejsza praktyka

Najtrudniejsza praktyka

Potrzebna zmiana

7 DNI 8–14: STABILIZACJA

Powtarzam tę samą prostą wersję.
Nie dodaję więcej rytuałów.

Zachowuję

Upraszczam

Usuam

8 DNI 15–21: PERSONALIZACJA

Możliwe zmiany:

- krótszy czas
- inna pora
- inne miejsce
- tekst zamiast koloru
- jeden produkt zamiast mieszanki
- wersja siedząca zamiast stojącej
- konsultacja przed dalszym stosowaniem

Moja jedna zmiana

9 DNI 22–28: SAMODZIELNE UŻYCIE

- ☐ czy wiesz, którą praktykę wybrać
- ☐ czy rozpoznajesz wersję minimum
- ☐ czy wiesz, kiedy przestać
- ☐ czy potrafiś przejść do konsultacji
- ☐ czy system chroni odpoczynek

10 DZIEŃ 29: PODSUMOWANIE

- ☐ Co wykonywałem naprawdę?
- ☐ Co było najbardziej pomocne?
- ☐ Co nie miało wartości?
- ☐ Czy wystąpiła reakcja?
- ☐ Czy cel był realistyczny?
- ☐ Czy potrzebuję specjalisty?

11 DZIEŃ 30: DECYZJA

- ☐ zachowuję system
- ☐ zachowuję tylko jedną praktykę
- ☐ upraszczam
- ☐ zmieniam porę
- ☐ rezygnuję z produktu
- ☐ konsultuję objawy
- ☐ rozpoczynam dalszą obserwację

Moja decyzja

12 NIE ROZPOCZYNAJ AUTOMATYCZNIE KOLEJNEGO WYZWANIA

Po trzydziestu dniach:

- ☐ pozostać przy obecnym planie
- ☐ zrobić tydzień bez monitorowania
- ☐ omówić wyniki ze specjalistą
- ☐ wybrać jeden nowy element

Nie trzeba stale zwiększać liczby praktyk.

OBSERWACJA

STABILIZACJA

PERSONALIZACJA

SAMODZIELNE UŻYCIE

1 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	2 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	3 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	4 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	5 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	6 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:
7 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	8 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	9 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	10 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	11 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	12 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:
13 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	14 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	15 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	16 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	17 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	18 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:
19 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	20 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	21 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	22 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	23 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	24 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:
25 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	26 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	27 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	28 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	29 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:	30 PRAKTYKA: WERSJA MINIMUM: REAKCJA: UWAGA:



ZACHOWUJĘ



UPRASZCZAM



USUWAM



KONSULTUJĘ



ZDANIE PRZEWODNIE

„Trzydzieści dni służy sprawdzeniu systemu, nie udowadnianiu własnej dyscypliny.”



WARIANT UPROSZCZONY

Przez trzydzieści dni testuj:
jedną praktykę;
jedną porę;
jeden wskaźnik.



PYTANIE DO SAMOBSERWACJI

„Który element planu chcę zachować dlatego, że działa w mojej codzienności?”

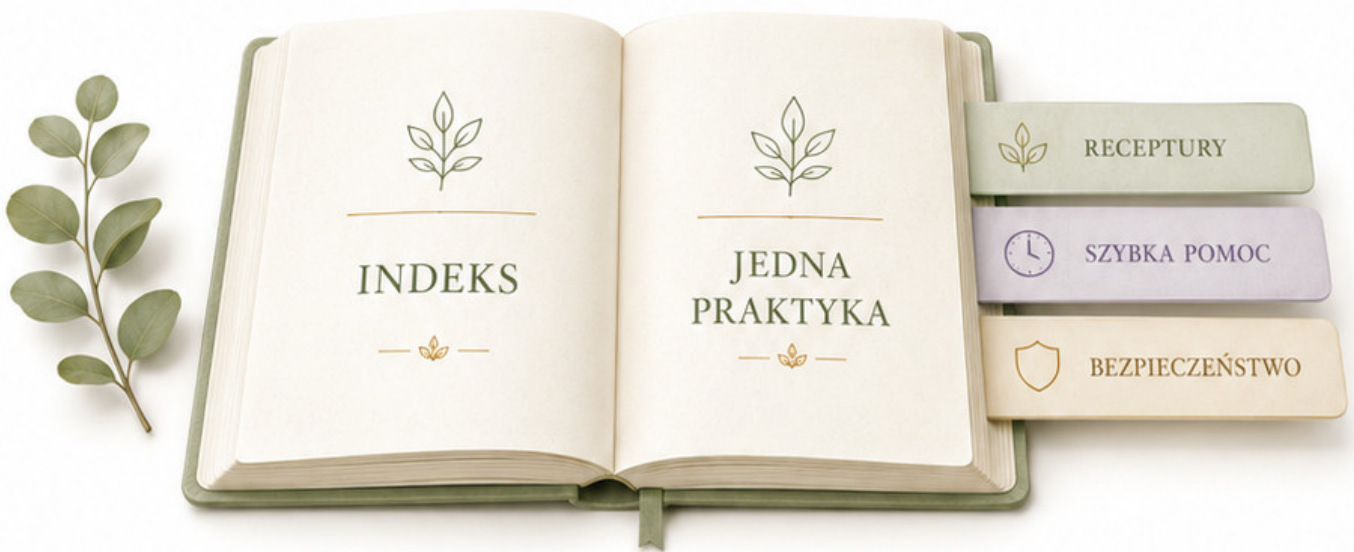


MODUŁ 11

Indeksy, szybka pomoc i zakończenie



Znajdź właściwą stronę, sprawdź bezpieczeństwo i wróć do jednej konkretnej praktyki.



Rozpocząć końcowy moduł umożliwiający szybkie odnalezienie każdej ze 105 receptur, wybranie praktyki według aktualnej potrzeby oraz bezpieczne zakończenie pracy z przewodnikiem.



Nie musisz pamiętać całego przewodnika.

Korzystaj z indeksów, gdy:

- znasz numer receptury
- pamiętasz tylko temat
- masz do dyspozycji określony czas
- chcesz znaleźć praktykę bez ziół
- potrzebujesz karty bezpieczeństwa
- przygotowujesz konsultację
- wracasz do przewodnika po przerwie



Struktura modułu:



Strona 164 — Indeks receptur 01–36.

Strona 165 — Indeks receptur 37–72.

Strona 166 — Indeks receptur 73–105.

Strona 167 — Szybki wybór według potrzeby i czasu.

Strona 168 — Końcowa karta bezpieczeństwa i ważnych kontaktów.

Strona 169 — Zakończenie i pierwszy następny krok.



Zasada korzystania z indeksu:



- 1 Nazwij aktualną potrzebę.
- 2 Sprawdź, czy nie występuje sygnał alarmowy.
- 3 Wybierz jedną recepturę.
- 4 Przeczytaj całą stronę.
- 5 Sprawdź przeciwwskazania.
- 6 Zastosuj wersję minimum, jeżeli jest wystarczająca.
- 7 Zapisz reakcję.



Indeks receptur 01–36



Praktyki z kryształami oraz bezpieczne przygotowanie herbat i naparów.

Umożliwić szybkie odnalezienie pierwszych trzydziestu sześciu receptur przewodnika.



Receptury 01–18

RECEPTURA 01 — Jeden jasny priorytet	Strona 38
RECEPTURA 02 — Wieczorne zamknięcie dnia	Strona 39
RECEPTURA 03 — Łagodniejsze słowa do siebie	Strona 40
RECEPTURA 04 — Stabilny początek poranka	Strona 41
RECEPTURA 05 — Pierwsze pięć minut działania	Strona 42
RECEPTURA 06 — Pauza przed odpowiedzią	Strona 43
RECEPTURA 07 — Jasna osobista granica	Strona 44
RECEPTURA 08 — Przerwa od ekranu	Strona 45
RECEPTURA 09 — Powrót do ciała	Strona 46
RECEPTURA 10 — Porządkowanie emocjonalnego chaosu	Strona 47
RECEPTURA 11 — Chwila wdzięczności bez przymusu	Strona 48
RECEPTURA 12 — Uwolnienie napięcia z dłoni	Strona 49
RECEPTURA 13 — Spokojne przygotowanie do ważnego spotkania	Strona 50
RECEPTURA 14 — Zamknięcie dnia pracy	Strona 51
RECEPTURA 15 — Odwaga do wykonania trudnego kroku	Strona 52
RECEPTURA 16 — Praktyka cierpliwości	Strona 53
RECEPTURA 17 — Powrót do siebie po trudnym dniu	Strona 54
RECEPTURA 18 — Osobisty rytuał z kryształem	Strona 55



Receptury 19–36

RECEPTURA 19 — Napar z melisy	Strona 58
RECEPTURA 20 — Napar z mięty pieprzowej	Strona 59
RECEPTURA 21 — Napar z rumianku	Strona 60
RECEPTURA 22 — Napar z imbiru	Strona 61
RECEPTURA 23 — Napar z kopru włoskiego	Strona 62
RECEPTURA 24 — Rooibos jako łagodny napój	Strona 63
RECEPTURA 25 — Napar z kwiatu lipy	Strona 64
RECEPTURA 26 — Napar z liścia pokrzywy	Strona 65
RECEPTURA 27 — Zielona herbata z kontrolą kofeiny	Strona 66
RECEPTURA 28 — Czarna herbata z kontrolą kofeiny	Strona 67
RECEPTURA 29 — Napar z hibiskusa	Strona 68
RECEPTURA 30 — Napar z owocu dzikiej róży	Strona 69
RECEPTURA 31 — Napar z szalwii po sprawdzeniu przeciwwskazań	Strona 70
RECEPTURA 32 — Tymianek jako napar zgodny z etykietą	Strona 71
RECEPTURA 33 — Lawendowy rytuał aromatu	Strona 72
RECEPTURA 34 — Napar z ziela owsa	Strona 73
RECEPTURA 35 — Prosta mieszanka dwóch znanych składników	Strona 74
RECEPTURA 36 — Osobista karta bezpiecznego naparu	Strona 75



PRZED WYBOREM NAPARU

Sprawdź:

- ✓ nazwę łacińską
- ✓ część rośliny
- ✓ porcję
- ✓ alergię
- ✓ leki
- ✓ ciążę albo karmienie
- ✓ instrukcję producenta



PRZED WYBOREM KRYSZTAŁU

Pamiętaj:

- ✓ kryształ jest symbolem i przypomnieniem
- ✓ nie wkładaj go do napoju
- ✓ nie połykaj
- ✓ trzymaj poza zasięgiem dzieci i zwierząt
- ✓ nie przypisuj mu działania medycznego

Indeks receptur 37–72

Praktyki wyciszenia, snu, regeneracji, rozpoczynania zadań i odzyskiwania koncentracji.

Umożliwić szybkie odnalezienie receptur związanych z odpoczynkiem i codziennym działaniem.



Receptury 37–54

RECEPTURA 37	— Trzy minuty łagodnego wydechu	Strona 78
RECEPTURA 38	— Wieczorne ograniczenie bodźców	Strona 79
RECEPTURA 39	— Rozluźnienie szczęki i barków	Strona 80
RECEPTURA 40	— Zapisanie otwartych myśli	Strona 81
RECEPTURA 41	— Spokojne przejście po pracy	Strona 82
RECEPTURA 42	— Pięć minut bez telefonu	Strona 83
RECEPTURA 43	— Cicha przerwa sensoryczna	Strona 84
RECEPTURA 44	— Powolne przygotowanie do snu	Strona 85
RECEPTURA 45	— Rozluźnienie dłoni i przedramion	Strona 86
RECEPTURA 46	— Skan podstawowych potrzeb	Strona 87
RECEPTURA 47	— Rytuał zamknięcia trudnej rozmowy	Strona 88
RECEPTURA 48	— Odpoczynek bez poczucia winy	Strona 89
RECEPTURA 49	— Wieczorna lista „wystarczy”	Strona 90
RECEPTURA 50	— Krótka praktyka samowspółczucia	Strona 91
RECEPTURA 51	— Wyciszenie po nadmiarze informacji	Strona 92
RECEPTURA 52	— Plan powrotu po nocnym przebudzeniu	Strona 93
RECEPTURA 53	— Siedmiodniowa obserwacja snu i odpoczynku	Strona 94
RECEPTURA 54	— Osobisty plan głębokiego odpoczynku	Strona 95



Receptury 55–72

RECEPTURA 55	— Poranne światło i pierwszy ruch	Strona 98
RECEPTURA 56	— Jedno zadanie przez dziesięć minut	Strona 99
RECEPTURA 57	— Start bez czekania na motywację	Strona 100
RECEPTURA 58	— Jedna szklanka i jeden priorytet	Strona 101
RECEPTURA 59	— Przerwa przed kolejną kofeiną	Strona 102
RECEPTURA 60	— Oczyszczenie wizualne biurka	Strona 103
RECEPTURA 61	— Trzy kroki do rozpoczęcia	Strona 104
RECEPTURA 62	— Blok pracy bez powiadomień	Strona 105
RECEPTURA 63	— Powrót po rozproszeniu	Strona 106
RECEPTURA 64	— Lista „teraz, później, nie dziś”	Strona 107
RECEPTURA 65	— Pięciominutowy ruch regeneracyjny	Strona 108
RECEPTURA 66	— Koncentracja na jednym pytaniu	Strona 109
RECEPTURA 67	— Plan energii na trzy pory dnia	Strona 110
RECEPTURA 68	— Świadoma przerwa przed spadkiem energii	Strona 111
RECEPTURA 69	— Zakończenie zadania bez perfekcjonizmu	Strona 112
RECEPTURA 70	— Odbudowanie rytmu po trudniejszym dniu	Strona 113
RECEPTURA 71	— Siedmiodniowa mapa energii	Strona 114
RECEPTURA 72	— Osobisty system działania przy niskiej energii	Strona 115

GDY...



GDY POTRZEBUJESZ
ODPOCZYNKU

Zacznij od stron:
78, 79, 84, 89 albo 90.



GDY POTRZEBUJESZ
ROZPOCZĄĆ

Zacznij od stron:
99, 100 albo 104.



GDY POTRZEBUJESZ
WRÓCIĆ DO ZADANIA

Zacznij od stron:
106 albo 107.



GDY ENERGIA JEST
BARDZO NISKA

Zacznij od strony 115
i sprawdź poziom
bezpieczeństwa.

Indeks receptur 73–105

Praktyki dotyczące pozycji, bólu głowy, posiłków, objawów trawiennych oraz symbolicznej refleksji siedmiu czakr.

Umożliwić szybkie odnalezienie końcowych trzydziestu trzech receptur.

Receptury 73–90



RECEPTURA 73	— Łagodna przerwa dla karku i barków	Strona 118
RECEPTURA 74	— Dziennik bólu głowy i bezpieczny pierwszy krok	Strona 119
RECEPTURA 75	— Odpoczynek dla oczu po ekranie	Strona 120
RECEPTURA 76	— Neutralna pozycja podczas korzystania z telefonu	Strona 121
RECEPTURA 77	— Delikatna zmiana pozycji po długim siedzeniu	Strona 122
RECEPTURA 78	— Skan napięcia całego ciała	Strona 123
RECEPTURA 79	— Rozluźnienie czoła, szczęki i skroni	Strona 124
RECEPTURA 80	— Przerwa przy nadwrażliwości na światło i hałas	Strona 125
RECEPTURA 81	— Plan przy nawracającym bólu głowy	Strona 126
RECEPTURA 82	— Spokojne przygotowanie do posiłku	Strona 127
RECEPTURA 83	— Posilek bez pośpiechu i ekranu	Strona 128
RECEPTURA 84	— Skan sytości i komfortu po posiłku	Strona 129
RECEPTURA 85	— Dziennik objawów trawiennych	Strona 130
RECEPTURA 86	— Krótki, łagodny ruch po posiłku	Strona 131
RECEPTURA 87	— Pozycja komfortu przy uczuciu pełności	Strona 132
RECEPTURA 88	— Sygnały alarmowe bólu głowy	Strona 133
RECEPTURA 89	— Sygnały alarmowe objawów trawiennych	Strona 134
RECEPTURA 90	— Osobisty plan napięcia i komfortu	Strona 135

Receptury 91–105



RECEPTURA 91	— Czakra podstawy — bezpieczeństwo i stabilność	Strona 138
RECEPTURA 92	— Czakra sakralna — przyjemność i wybór	Strona 139
RECEPTURA 93	— Splot słoneczny — jedna możliwa decyzja	Strona 140
RECEPTURA 94	— Czakra serca — troska i granice	Strona 141
RECEPTURA 95	— Czakra gardła — jedno jasne zdanie	Strona 142
RECEPTURA 96	— Trzecie oko — fakt, interpretacja i pytanie	Strona 143
RECEPTURA 97	— Czakra korony — perspektywa i znaczenie	Strona 144
RECEPTURA 98	— Siedem obszarów w jednym skanie	Strona 145
RECEPTURA 99	— Kolory jako neutralne symbole intencji	Strona 146
RECEPTURA 100	— Kryształ jako przypomnienie	Strona 147
RECEPTURA 101	— Siedmominutowa ścieżka siedmiu czakr	Strona 148
RECEPTURA 102	— Jedna czakra, jedna aktualna potrzeba	Strona 149
RECEPTURA 103	— Granice w praktykach energetycznych	Strona 150
RECEPTURA 104	— Siedmiodniowy dziennik symboliczny	Strona 151
RECEPTURA 105	— Osobista mapa czakr bez diagnozowania	Strona 152



GDY OBJAW JEST NAGŁY LUB SILNY

Najpierw sprawdź:



Strona 133 — sygnały alarmowe bólu głowy.



Strona 134 — sygnały alarmowe objawów trawiennych.



GDY CHCESZ UŻYĆ CZAKR

Pamiętaj:

- czakra jest kategorią refleksji; nie jest diagnozą;
- symbol powinien prowadzić do realnego działania;
- praktyka nie zastępuje leczenia;
- granice i zgoda mają pierwszeństwo.

Potrzeba, czas, praktyka



CEL: Pomóc użytkownikowi znaleźć jedną właściwą stronę bez przeglądania całego przewodnika.

Nazwij potrzebę. → Wybierz czas. → Sprawdź bezpieczeństwo. → Otwórz jedną stronę. → Zastosuj najprostszą wystarczającą wersję.

	1 MINUTA	3-5 MINUT	10-20 MINUT	7 DNI	WŁASNY SYSTEM
ODPOCZYNEK	Łagodny wydech, strona 78	Cicha przerwa sensoryczna, strona 84	Odpoczynek bez poczucia winy, strona 89	SEN I ODPOCZYNEK, strona 94	PLAN ODPOCZYNEKU, strona 95
SKUPIENIE	Start bez czekania na motywację, strona 100	Trzy kroki do rozpoczęcia, strona 104	Jedno zadanie przez dziesięć minut, strona 99	ENERGIA, strona 114	PLAN NISKIEJ ENERGII, strona 115
CIAŁO	Skan podstawowych potrzeb, strona 87	Odpoczynek dla oczu, strona 120	Plan przy nawracającym bólu, strona 126	OBJAWY TRAWIENNE, strona 130	PLAN NAPIĘCIA I KOMFORTU, strona 135
POSIŁEK	—	Skan komfortu po posiłku, strona 129	Przygotowanie do posiłku, strona 127 Po posiłku, strona 131	OBJAWY TRAWIENNE, strona 130	PLAN POSIŁKÓW I KOMFORTU, strona 136
SYMBOLE	—	Jedna czakra, jedna potrzeba, strona 149	—	SYMBOLICZNE OBSZARY CZAKR, strona 151	MAPA CZAKR, strona 152
BEZPIECZEŃSTWO	—	—	Granice praktyk energetycznych, strona 150	—	WYBÓR NAJLEPSZYCH PRAKTYK, strona 155 TRZY POZIOMY WSPARCIA, strona 156 PORANNY PLAN MINIMUM, strona 157 PLAN DNIA PRZECIĄŻONEGO, strona 158 WIECZORNY PLAN ZAMKNIĘCIA, strona 159 TYGODNIOWY RYTMY, strona 166 PLAN TRZYDZIESTODNIOWY, strona 162

Mam mniej niż minutę



- POTRZEBUJĘ ZATRZYMAĆ POŚPIECH** — Łagodny wydech, strona 78
- POTRZEBUJĘ ROZLUŻNIĆ SZCZĘKĘ** — Rozluźnienie szczęki i barków, strona 80
- POTRZEBUJĘ ODŁOŻYĆ TELEFON** — Pięć minut bez telefonu, wersja skrócona, strona 83
- POTRZEBUJĘ WYBRAĆ JEDEN KROK** — Start bez czekania na motywację, strona 100
- POTRZEBUJĘ WRÓCIĆ PO ROZPROSZENIU** — Powrót po rozproszeniu, strona 106
- POTRZEBUJĘ SPRAWDZIĆ PODSTAWĘ** — Skan podstawowych potrzeb, strona 87

Mam trzy do pięciu minut



- Zapisanie otwartych myśli — strona 81
- Cicha przerwa sensoryczna — strona 84
- Trzy kroki do rozpoczęcia — strona 104
- Pięciominutowy ruch regeneracyjny — strona 108
- Odpoczynek dla oczu — strona 120
- Skan komfortu po posiłku — strona 129
- Jedna czakra, jedna potrzeba — strona 149

Mam dziesięć do dwudziestu minut



- Jedno zadanie przez dziesięć minut — strona 99
- Spokojne przejście po pracy — strona 82
- Powolne przygotowanie do snu — strona 85
- Odpoczynek bez poczucia winy — strona 89
- Wyciszenie po nadmiarze informacji — strona 92
- Plan przy nawracającym bólu — strona 126
- Granice praktyk energetycznych — strona 150

Chcę obserwować przez siedem dni



- SEN I ODPOCZYNEK** — Strona 94
- ENERGIA** — Strona 114
- OBJAWY TRAWIENNE** — Strona 130
- SYMBOLICZNE OBSZARY CZAKR** — Strona 151



Nie wybieraj zwykłej praktyki, gdy:

- objaw jest nagły i bardzo silny
- nasilona duszność
- osłabienie jednej strony
- ciężka reakcja alergiczna
- ból w klatce piersiowej
- utrata przytomności
- problem z mową lub widzeniem
- silny ból brzucha albo krwawienie
- bezpośrednie zagrożenie

W takiej sytuacji: 112 lub 999.



Moja potrzeba



Mam: 1 / 3 / 5 / 10 / 20 minut



Objaw jest:
łagodny i znany / niejasny /
nagły albo silny



Wybrana strona



Po praktyce

Najpierw bezpieczeństwo

Cel: Umieścić na jednej stronie najważniejsze zasady dotyczące leków, ziół, kryształów, objawów alarmowych i kontaktów.



LEKI I ZIOŁA

1. LEKI

- Nie zmieniaj dawki na podstawie tego przewodnika.
- Nie odstawiaj zaleconego leku samodzielnie.
- Sprawdzaj skład leków bez recepty.
- Nie łącz produktów z tą samą substancją czynną bez sprawdzenia.
- Przygotuj pełną listę leków, suplementów i ziół.
- Interakcje konsultuj z lekarzem albo farmaceutą.
- Przed zabiegiem poinformuj o wszystkich stosowanych produktach.

2. ZIOŁA I NAPARY

- Używaj produktu przeznaczonego do spożycia.
- Sprawdzaj polską i łacińską nazwę.
- Sprawdzaj część rośliny.
- Stosuj dokładną porcję.
- Nie używaj olejku eterycznego zamiast naparu.
- Nie testuj kilku nowych ziół jednocześnie.
- Przerwij przy nietypowej reakcji.
- W ciąży, podczas karmienia, u dzieci i przy leczeniu potrzebna jest szczególna ostrożność.
- Większa porcja nie oznacza większej korzyści.
- Napar nie zastępuje jedzenia, snu, diagnozy ani leczenia.



KRYSZTAŁY I SYMBOLE

- Kryształ jest symbolem albo przypomnieniem. Nie jest lekarstwem.
- Nie wkładaj go do wody ani napoju.
- Nie połkaj.
- Nie stosuj pyłu mineralnego.
- Sprawdzaj ostre krawędzie i kruszenie.
- Przechowuj poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Nie stosuj jako zamiennika alarmu, leku albo identyfikatora medycznego.

PRAKTYKI CZAKR I ENERGII

- Czakry są w tym przewodniku kategoriami refleksji. Nie są diagnozą.
- Kolor nie leczy.
- Kryształ nie otwiera medycznego centrum.
- Nie obwiniaj siebie za chorobę.
- Nie odstawiaj leczenia z powodu interpretacji energetycznej.
- Masz prawo zapytać, odmówić i zakończyć praktykę.
- Zgoda na rozmowę nie oznacza zgody na dotyk.
- Praktyka powinna prowadzić do konkretnego, bezpiecznego działania.



CIAŁO I ODDECH

- Nie wykonuj ruchu przez ból.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów szyi.
- Nie próbuj samodzielnie „nastawiać” stawów.
- Przerwij przy zawrotach głowy, omdleniu, duszności albo nagłym osłabieniu.
- Nie wykonuj ćwiczeń podczas prowadzenia pojazdu.
- Nie wymuszaj bardzo głębokiego oddechu.
- Wariant siedzący jest pełnoprawną wersją praktyki.



PILNA POMOC

Dzwoń pod numer 112 albo 999, gdy występuje między innymi:

- ból w klatce piersiowej
- nasiloną duszność
- utratę przytomności
- nagłe osłabienie jednej strony
- trudność mówienia
- nagłą utratę widzenia
- nagły ekstremalny ból głowy
- ciężką reakcję alergiczną
- silny nagły ból brzucha
- masywne krwawienie
- krwawe wymioty
- bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia



WAŻNE KONTAKTY



Lekarz / Telefon



Farmaceuta / Telefon



Specjalista / Telefon



Zaufana osoba / Telefon



Adres najbliższej placówki



MOJE TRZY NAJWAŻNIEJSZE OSTRZEŻENIA

1.
2.
3.



DATA AKTUALIZACJI

.....



112 / 999



Wątpliwość, nowy objaw albo wyraźne pogorszenie są powodem do zatrzymania praktyki i wybrania odpowiedniego poziomu pomocy.

Jedna praktyka, jeden krok, prawdziwe życie

Nie musisz robić wszystkiego.
Wystarczy, że potrafisz wybrać właściwy krok
we właściwym momencie.



Dotarłeś do końca przewodnika zawierającego 105 receptur, praktyk, kart obserwacji i planów. Najważniejszym rezultatem nie jest jednak liczba wykonanych ćwiczeń. Najważniejsze jest to, czy potrafisz:

- zauważyć aktualną potrzebę;
- odróżnić lekki problem od sytuacji wymagającej pomocy;
- wybrać jedną prostą praktykę;
- sprawdzić przeciwwskazania;
- zakończyć działanie, które nie jest komfortowe;
- zapisać powtarzający się wzorec;
- poprosić o wsparcie;
- wrócić do planu bez poczucia porażki.



Samopielegnacja nie oznacza samodzielnego rozwiązywania każdego problemu. Czasami najbardziej odpowiedzialnym krokiem jest:

- odpoczynek;
- posiłek;
- odłożenie telefonu;
- jasna granica;
- rozmowa z bliską osobą;
- konsultacja z farmaceutą;
- wizyta u lekarza;
- kontakt ze specjalistą zdrowia psychicznego;
- wezwanie pilnej pomocy.

Trzy zasady, które warto zachować:



ZASADA 1 – MNIEJ, ALE KONKRETNIE

Nie potrzebujesz wielu praktyk jednocześnie.
Jedna dobrze dobrana czynność jest bardziej użyteczna niż rozbudowany rytuał, którego nie możesz wykonać.



ZASADA 2 – BEZPIECZEŃSTWO PRZED SYMBOLIKĄ

Zioło, kryształ, kolor albo czakra nie mają pierwszeństwa przed: objawem medycznym; zaleceniem lekarza; interakcją; alergią; zgodą; granicą; rzeczywistym zagrożeniem.



ZASADA 3 – OBSERWACJA PRZED WNIOSEM

Jedno odczucie nie zawsze pokazuje przyczynę.
Zapisuj: kiedy; co; jak długo; jak silnie; co zostało zastosowane; co wydarzyło się później.



Pierwszy następny krok:

Nie rozpoczynaj od wszystkich 105 receptur.
Zrób teraz tylko to:

Przejdź do strony 155. Wybierz trzy praktyki, które najlepiej pasują do Twojego życia.
Utwórz wersję minimum. Zapisz warunek przerwania. Wybierz dzień przeglądu.

Moje trzy praktyki: 1.
2.
3.

Moja wersja minimum:

Mój dzień przeglądu:

Osoba, do której zwrócę się po pomoc:

„Będę korzystać z tego przewodnika jako narzędzia edukacyjnego i organizacyjnego.

Nie zastąpię nim diagnozy, leczenia ani pilnej pomocy.

Będę wybierać praktyki zgodne z moim zdrowiem, lekami, granicami i aktualną sytuacją.”

Podpis:

Data:

Najbardziej wartościowa praktyka to ta, która pomaga Ci wykonać jeden bezpieczny, realny krok.

— — — — — ZAUWAŻ — — — — — WYBIERZ — — — — — DZIAŁAJ — — — — —