

PRZEWODNIK PO PACZCE PRAKTYK

SOS

REGULUJĄCYCH UKŁAD
NERWOWY



WITAJ W PRZEWODNIKU PRAKTYK SOS

Ten przewodnik pomoże Ci **wdrożyć praktyki tak, aby zadziałały jak najefektywniej**, dlatego pozwól sobie przeczytać go do końca.

Zanim zaczniesz korzystać z praktyk, **obejrzyj nagranie o stanach autonomicznych układu nerwowego.**

Rozpoznawanie właściwego stanu w jakim się znajdujesz sprawi, że nauczysz się dobierać odpowiednie praktyki (i zachowania) do momentu, w którym jest Twoje ciało:



[OBEJRZYJ WIDEO](#)



WITAJ W PRZEWODNIKU PRAKTYK SOS

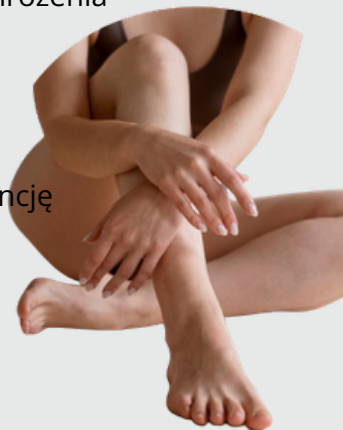
W Paczce znajdziesz praktyki na określone stany, ale także do stosowania na co dzień. **Wybieraj praktyki zgodnie z tym, jak się czujesz danego dnia.** Kolejność nagrań nie jest przypadkowa - zaczynamy od "bazy" regulacji, a następnie idziemy głębiej.

CO ZNAJDZIESZ W PACZCE?

1. Zaczynij tutaj - wstęp
2. Praktyki regulujące układ nerwowy na co dzień
3. Praktyki oddechowe SOS
4. Praktyki ruchowe SOS - stan walki i ucieczki
5. Praktyki ruchowe SOS - stan zamrożenia oraz znieruchomienia

BONUS:

1. Codzienny check-in ze sobą
2. Medytacja MP3 budująca rezyliencję (odporność)



POZNAJ **ZŁOTE ZASADY** PRAKTYK SOS

- Praktyki **to nie fitness** - by działały, potrzebują Twojej **obecności oraz zaangażowania**
- Celem praktyk **nie jest pozbycie się lęku (lub czegokolwiek)**, a raczej nawiązanie bezpiecznej relacji z ciałem
- Poza pracą z układem nerwowym, warto **równolegle pracować ze swoimi myślami** i przekonaniami
- W pracy z ciałem **im wolniej, tym szybciej**
- Jeśli było już tak dobrze, a wrócił, np. niepokój – **pamiętaj, że to normalny etap procesu zmiany i regulacji**



NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

1. **Jeśli praktyka nie działa od razu, to znaczy, że robię coś źle** - układ nerwowy potrzebuje czasu. Ten czas może być inny dla każdej osoby. Może też być tak, że po prostu nie czujesz tej różnicy, co nie znaczy, że jej nie ma - wszystko zależy od uważności na ciało i jego sygnały, z jaką zaczynasz. Po prostu praktykuj, a z czasem zobaczysz efekty.
 2. **Czuję lęk, złość, napięcie, więc spróbuję się zrelaksować** - zazwyczaj w takich sytuacjach najpierw potrzebujesz rozładować tę intensywną energię: wybieraj wówczas praktyki ruchowe na stan walki i ucieczki.
 3. **Już byłam taka spokojna, dlaczego znów czuję napięcie/lęk/złość? To porażka** - momenty, w których jakaś emocja wraca, to normalny element procesu, a nawet często znak, że poszerzyliśmy pojemność naszego układu nerwowego na czucie (jeśli wcześniej najczęściej byłaś(-eś) w stanie zamrożenia/znieruchomienia, to ogromny sukces). Poza tym, każdej zmianie towarzyszą tzw. nawroty - wynika to z uwarunkowań psychologicznych, które mamy wszyscy (mechanizm ten nazywamy dysonansem poznawczym).
-

NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

4. **Muszę się pozbyć lęku (lub innej emocji)** - zdrowa regulacja niczego się nie pozbywa i nie wypiera. W bezpiecznej relacji z ciałem (i sobą) jest miejsce na wszystkie emocje. Chodzi o to, by nauczyć się te emocje przetwarzać tak, by nie utykały w ciele oraz aby zwiększać naszą odporność (tzw. rezyliencję) - po to, by móc przyjmować coraz więcej. Jeśli teraz myślisz, że przecież **nie chcesz więcej lęku (lub innych emocji)**, spokojnie - po pierwsze zyskując dostęp do tych trudniejszych emocji, odzyskujesz też dostęp do radości, przyjemności, spokoju. Po drugie, gdy nauczysz się regulować, emocja trwa zaledwie 90 sekund i przestaje mocno być przytłaczająca. Potrzebujemy wszystkich emocji, by być człowiekiem.
5. **Uwolnię lęk pozytywnym myśleniem** - w obliczu silnych emocji racjonalne myślenie zostaje wyłączone i nawet powtarzanie sobie w głowie afirmacji w stylu "jestem bezpieczna" na niewiele się zda, jeśli energia emocji nie zostanie świadomie rozładowana. Inną kwestią jest to, że pozytywne myślenie czasem bywa jedynie mechanizmem obronnym i odcina nas od emocji, a więc
-

NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

może powodować ich utknięcie w ciele (co w dłuższej perspektywie tworzy bóle somatyczne i różne dolegliwości. Warto zajmować się swoimi emocjami i regulacją holistycznie, także na poziomie głowy, ale dopiero gdy nieco rozładujemy silną energię. Więcej o tym, jak zdrowo pracować z myślami, które wywołują emocje (i o tym, dlaczego myślenie pozytywne nie zawsze jest wspierające), dowiesz się z [Instrukcji Zdrowego Myślenia](#).

6. **Chcę jak najszybciej dokonać zmiany** - choć bardzo wielu z nas, ma w sobie taką część, która chciałaby pewne rzeczy przeskoczyć i jak najszybciej osiągnąć pożądany efekt (można ją nazwać presją), to niestety tak naprawdę wydłuża ona cały proces. Na straży każdej zmiany stoją różne części nas, które potrzebują się stopniowo i powoli przekonać, że "nowe jest bezpieczne". Zbyt szybkie osiągnięcie efektu może skutkować rychłym i bolesnym powrotem "do starego". Dlaczego tak jest? Ponieważ w procesie zmian, transformuje się Twoja tożsamość. Twój umysł i ciało potrzebują za tym nadążyć. Skupienie jedynie na efekcie niestety powoduje wiele rozczarowań i poczucia winy,
-

NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

a zmiany nie są trwałe. Postaraj się, by efekt, jaki chcesz osiągnąć, był raczej skutkiem ubocznym tego, **kim się stajesz w całym tym procesie.**

7. **Skoro mam być w relacji i kontakcie z moimi emocjami, to trwam w tym, nawet jeśli to mnie przytłacza** - nie chodzi o to, by trwać w czymś na siłę i walczyć ze sobą. Regulacja nie jest walką - jest obecnością, ale też poszanowaniem granic. Dlatego, gdy doświadczasz bardzo silnej emocji, zauważ ją, pobądź z nią chwilę (do momentu, gdy pojawi się chęć ucieczki, odlatywanie myślami, dodatkowe napięcie - to także zaobserwuj), bądź z doznaniem jeszcze chwilę, a potem przekieruj uwagę na coś, co jest bezpieczne. Przykładowo, jeśli intensywne czujesz napięcie w swoim brzuchu: zauważ, pobądź chwilę, a w momencie, gdy dostrzeżesz, że Twoje myśli gdzieś uciekają - to także zaobserwuj, wróć na 1-2 sekundy do obserwacji brzucha, a następnie przekieruj uwagę na dłoń, którą odczuwasz jako rozluźnioną lub na roślinę w Twoim pokoju (coś neutralnego). Następnie, gdy poczujesz się lepiej - wróć do tamtego napięcia i powtórz cały proces.
-

NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

Chodzi o to, by nie wejść w nadmierne pobudzenie (mobilizację) lub zamrożenie, tylko zanim nastąpi przeciążenie - dać systemowi wytchnienie - znak, że jest bezpiecznie.

8. **Robienie praktyki, medytacji jako robienie spokoju** - jeśli rozpoznasz u siebie, że robisz coś, bo tak trzeba, zatrzymaj się i zauważ to. Wielu z nas może odkryć w sobie taką część, która zamiast w obecności, jest w działaniu, czyli w *robieniu*. To nic złego, ale tak naprawdę to kontrola, a nie regulacja. Gdy to się zadzieje, po prostu zauważ, weź kilka oddechów, może na chwilę odłóż praktykę na bok, zrób coś innego - i wróć, gdy poczujesz, że masz w sobie więcej swobody.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDNE PRZEKONANIA

9. **Spokój to brak wyzwań i stresu** - spokój to przestrzeń w Twoim ciele i umyśle, w której jest miejsce, by wszystko mogło się pojawiać i znikać, bez utknięcia w pobudzeniu dłużej, niż to potrzebne. Spokój to przepływ, który jest wynikiem życia w zgodzie ze sobą i własnymi wartościami.



CO MOŻE UTRUDNIAĆ ZMIANĘ?

DYSONANS POZNAWCZO- BEHAWIORALNY

Gdy zmieniamy cokolwiek w naszym życiu, pojawia się mechanizm psychologiczny, zwany dysonansem poznawczo-behawioralnym. Polega on na tym, że w wyniku zmiany naszego zachowania, przez jakiś czas doświadczamy niespójności między tym, co czujemy, myślimy, a co robimy.

Przykład dysonansu:

Osoba, która nigdy się nie ruszała, bo uważała, że to nie dla niej, z powodu problemów zdrowotnych chce zacząć ćwiczyć. Jej dotychczasowa spójność wewnętrzna wyglądała następująco:

- **Myśl** - nie nadaję się do tego
- **Emocja** - poczucie komfortu, ulga
- **Działanie** - brak ruchu

CO MOŻE UTRUDNIAĆ ZMIANĘ?

DYSONANS POZNAWCZO- BEHAWIORALNY

Gdy nasza bohaterka wprowadza zmianę w postaci nowego zachowania, początkowo pojawia się w jej systemie sprzeczność, ponieważ przekonanie nie zmienia się od razu, a **myśl niespójna z działaniem wywołuje dyskomfort:**

- **Myśl** - nie nadaję się do tego
- **Emocja** - dyskomfort, lęk
- **Działanie** - ćwiczenia ruchowe

Dlatego we wprowadzaniu zmian i nowych zachowań ważne jest, aby po pierwsze robić to stopniowo i łagodnie, a po drugie dać sobie czas i traktować zmianę jako proces rozciągnięty w czasie. W naszym przykładzie pięknie widać, że bohaterka potrzebuje się stać kimś, kto "nadaje się do ruchu". Jej umysł potrzebuje nadążyć za ciałem, a ciało za umysłem.

CO MOŻE UTRUDNIAĆ ZMIANĘ?

DYSONANS POZNAWCZO- BEHAWIORALNY

Więcej o tym, jak łagodnie wprowadzać zmiany w życiu piszę w moim Planerze Pozytywnych Nawyków - możesz po niego sięgnąć jeśli poczujesz, że potrzebujesz zgłębić temat wprowadzania nowych nawyków i zmian.



POKAŻ MI TO

TO TYLE ODE MNIE... CZAS NA TWOJĄ PRAKTYKĘ!

Jeśli pojawią się jakieś pytania, będziesz miał(-a) ochotę się czymś podzielić lub zwyczajnie dać znać, jak się czujesz z tymi praktykami - **możesz do mnie napisać na *kontakt@natalianowaczyk.pl***

Wypatruję wiadomości od Ciebie!



KILKA SŁÓW O MNIE

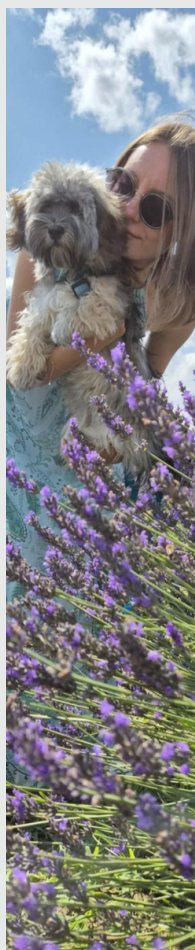
Wspieram osoby doświadczające stresu, lęku i przytłoczenia w odzyskiwaniu spokoju, sprawczości i poczucia bezpieczeństwa, żeby małymi krokami oddychały coraz głębiej - **bez nadmiernej presji**.

Prowadzę sesje indywidualne oraz programy grupowe. Podczas sesji 1:1 możesz uwolnić przytłaczające emocje, wyjść ze schematów, odzyskać sprawczość i wewnętrzny spokój.

Embrace Therapy® to głęboki proces coachingowy, oparty na pracy z Wewnętrznym Dzieckiem. Na sesjach możemy pracować nad blokującymi Cię przekonaniami, zmianą nawyków i uwolnieniem trudnych emocji.

Twoje spokojniejsze życie i głębszy oddech mogą zacząć się od **bezpłatnej, 15-minutowej konsultacji**, na której sprawdzimy, jak mogę Cię wesprzeć:

UMÓW KONSULTACJĘ



INFORMACJA

Treści zawarte w niniejszym e-booku mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny. Ich celem jest wsparcie w obszarze rozwoju osobistego i budowania wspierających nawyków. Publikacja ta nie stanowi porady medycznej, psychoterapii, porady lekarskiej ani świadczenia zdrowotnego w rozumieniu ustawy o prawach pacjenta. Narzędzia przekazane w e-booku oraz kursie, który jest integralną częścią tego produktu, służą do samodzielnej pracy własnej (higieny psychicznej) i nie mogą zastępować konwencjonalnego leczenia diagnostycznego ani terapeutycznego prowadzonego przez uprawnionych lekarzy lub terapeutów klinicznych.

Treści są objęte prawem autorskim.

