

**„Wróć do siebie.
Przewodnik dla kobiet,
które chcą poczuć więcej,
a nie tylko ogarniać”**

Spis treści:

1. Dlaczego się gubimy?	4
• Wewnętrzne wskaźniki, które Cię prowadzą	
• Presja bycia „ogarniętą”	
• Czym jest emocjonalne odłączenie?	
• Dlaczego Twoje ciało się buntuje?	
• Ćwiczenia do rozdziału 1	5
• Checklista do rozdziału 1	7
2. Czym jest Emocjonalny Kompas?	8
• Wewnętrzne wskaźniki, które Cię prowadzą	
• Emocje jako informacja, nie wróg	
• Różnica między głową a czuciem	
• Ćwiczenia do rozdziału 2	9
• Checklista do rozdziału 2	11
3. Gdzie jesteś teraz? – Twoje miejsce startu	12
• Prosty test samoświadomości	
• 5 obszarów rozłączenia: ciało, emocje, potrzeby, granice, decyzje	
• Czy żyjesz „z automatu”?	
• Ćwiczenia do rozdziału 3	14
• Checklista do rozdziału 3	16
4. Jak czytać sygnały z ciała?	17
• 5 najczęstszych sygnałów napięcia emocjonalnego	
• Mikroatrzymania – pierwsza pomoc w chaosie	
• Ciało jako Twój pierwszy sojusznik	
• Ćwiczenia do rozdziału 4	18
• Checklista do rozdziału 4	20
5. Mapa emocji – jak zrozumieć, co czujesz?	21
• Emocje podstawowe i mieszane – krótki przewodnik	
• Jak nie „uciekać” przed emocjami	
• Od frustracji do jasności – co mówi złość, smutek, lęk	
• Ćwiczenia do rozdziału 5	23
• Checklista do rozdziału 5	25

6. Jak odzyskać siebie w codzienności?	26
• Praktyka kontaktu – 5 minut dziennie, które zmieniają wszystko	
• Jak mówić do siebie językiem współczucia, nie oceny	
• Mikrogranice – ochrona dla Twojej energii	
• Ćwiczenia do rozdziału 6	27
• Checklista do rozdziału 6	29
7. Od czucia do decyzji – co naprawdę jest moje?	30
• Dlaczego nie możesz podejmować decyzji „z głowy”?	
• Czułe pytania, które prowadzą do działania	
• Jak zaufać sobie, nawet gdy boisz się zmian?	
• Ćwiczenia do rozdziału 7	31
• Checklista do rozdziału 7	34
8. Zbuduj własny Kompas: Twoja osobista mapa powrotu do siebie	35
• Krok po kroku: Twoja czuła strategia	
• Cykle emocji i praktyki, które pomagają nie uciekać	
• Zaufanie do siebie jako nowy fundament	
• Ćwiczenia do rozdziału 8	37
• Checklista do rozdziału 8	39
9. Bonus:	40
• Checklista: „7 sygnałów, że Twoje ciało mówi STOP”	40
• Mini quiz: „Czy jesteś w trybie przetrwania?”	41
• Wyniki mini quizu	42
• Bonus: Jak wyjść z trybu przetrwania?	43
• Bonus: Audio praktyka	45
• Medytacja	46
• Lista kontrolna: Moje 5 kroków do pierwszego planu transformacji i rozwoju emocjonalnego	47

ROZDZIAŁ 1. Dlaczego się gubimy?

Presja bycia „ogarniętą”

W dzisiejszym świecie wiele kobiet czuje ogromną presję, by być „ogarniętą” na każdym polu – w pracy, w domu, w relacjach, a także ze sobą samą. „Muszę mieć wszystko pod kontrolą”, „Nie mogę pokazać słabości”, „Inni sobie radzą, a ja?” – to myśli, które potrafią ciążyć i powodować, że zatracamy kontakt z własnymi emocjami i potrzebami.

Ta presja często prowadzi do tzw. „życia na autopilocie” – działamy, nie zastanawiając się, czy to, co robimy, faktycznie nas satysfakcjonuje i czy jesteśmy szczęśliwe. Przestajemy słuchać siebie, bo nie ma na to czasu, miejsca ani odwagi.

Czym jest emocjonalne odłączenie?

Emocjonalne odłączenie to stan, w którym nie jesteśmy w kontakcie ze swoimi uczuciami, ciałem ani tym, co naprawdę czujemy i potrzebujemy. To rodzaj „wyłączenia”, który może być mechanizmem obronnym wobec stresu, trudności czy presji otoczenia.

Zamiast żyć w pełni – „czujemy mniej”, unikamy trudnych emocji albo je tłumimy. Możemy mieć poczucie pustki, zmęczenia, braku sensu czy ciągłego rozproszenia. To właśnie sygnały, że odłączyliśmy się od własnego kompasu emocjonalnego.

Dlaczego Twoje ciało się buntuje?

Twoje ciało to nie tylko powłoka – to źródło informacji o tym, jak naprawdę się czujesz. Kiedy żyjesz w napięciu, stresie lub ignorujesz swoje emocje, ciało zaczyna dawać sygnały: napięcia mięśni, bóle głowy, zmęczenie, problemy ze snem, problemy trawienne. To nie przypadek!

Ciało buntuje się, bo chce zwrócić Twoją uwagę. To jak alarm, który mówi: „Hej, zatrzymaj się, posłuchaj mnie!” Ignorowanie tych sygnałów może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych i emocjonalnych.

Podsumowując: Gubimy się, gdy działamy bez kontaktu ze sobą, pod wpływem presji z zewnątrz i wewnętrznego krytyka. Jednak zawsze jest droga powrotna – wystarczy nauczyć się słuchać własnego Emocjonalnego Kompas.

Ćwiczenia do Rozdziału 1: Dlaczego się gubimy?

1. Zatrzymaj się i zapytaj siebie: „Co naprawdę czuję teraz?”

Znajdź ciche miejsce i usiądź wygodnie. Zamknij oczy i weź 3 głębokie oddechy.

Teraz zastanów się:

- Jakie emocje pojawiają się w tym momencie? (np. stres, niepokój, radość, spokój)
- Czy czujesz jakieś napięcie lub dyskomfort w ciele? Gdzie dokładnie?
- Czy próbujesz te emocje ukryć lub zignorować? Dlaczego?

Zapisz swoje odpowiedzi w zeszycie lub w aplikacji do notatek.

2. „Dziennik emocji” – przez 3 dni zapisuj swoje codzienne emocje

Przez następne 3 dni, kilka razy dziennie (np. rano, w południe, wieczorem), zatrzymaj się na chwilę i zapisz:

- Co czujesz? (opis emocji, np. złość, radość, zmęczenie)
- Co wydarzyło się przed pojawieniem się tych emocji?
- Jak zareagowałeś na te emocje?

To ćwiczenie pomoże Ci zauważyć wzorce i nauczyć się rozpoznawać swoje emocje.

3. „Mapa napięć ciała”

Stań przed lustrem i weź kilka głębokich oddechów. Przejedź dłonią po ciele i spróbuj wyczuć miejsca, gdzie czujesz napięcie, ból lub dyskomfort. Mogą to być ramiona, szczęka, kark, brzuch.

Zadaj sobie pytania:

- Czy te napięcia są związane z jakimiś sytuacjami w Twoim życiu?
- Co mogłoby pomóc Ci się rozluźnić? (np. ruch, oddech, rozmowa)

Zapisz swoje spostrzeżenia

.....

.....

4. Krótka praktyka uważności (mindfulness)

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skup się na oddechu. Obserwuj powoli swoje wdechy i wydechy, nie próbując ich zmieniać. Jeśli pojawi się myśl lub emocja, po prostu ją zauważ i pozwól jej przepłynąć, nie oceniaj.

Ćwicz tę krótką praktykę przez 3-5 minut codziennie.

5. Refleksja: Co Cię odłącza od samej siebie?

Na koniec zastanów się i zapisz:

- Kiedy w ciągu dnia najczęściej tracisz kontakt ze sobą? (np. podczas pracy, w stresujących sytuacjach)
- Co powoduje, że przestajesz słuchać swoich emocji i potrzeb?
- Jakie małe zmiany możesz wprowadzić, żeby lepiej być ze sobą na co dzień?

Jeśli będziesz regularnie wykonywać te ćwiczenia, nauczysz się lepiej rozpoznawać swoje emocje, zauważać sygnały z ciała i zaczniesz odnajdywać swój „emocjonalny kompas”. To pierwszy krok do życia w zgodzie ze sobą i podejmowania świadomych decyzji.

Checklista do rozdziału 1 – Dlaczego się gubimy?

- ✓ Czy czuję presję, by być „ogarnięta” na każdym polu życia?
- ✓ Czy często działam na „autopilocie”, nie zastanawiając się, co naprawdę czuję?
- ✓ Czy mam świadomość, że emocjonalne odłączenie to wyłączenie kontaktu ze swoimi uczuciami i potrzebami?
- ✓ Czy zauważam, kiedy moje ciało daje sygnały napięcia (ból, zmęczenie, spięte mięśnie)?
- ✓ Czy potrafię zatrzymać się i posłuchać, co mówi moje ciało?
- ✓ Czy wiem, że ignorowanie sygnałów ciała może prowadzić do poważniejszych problemów?
- ✓ Czy jestem gotowa zacząć uważniej słuchać swojego emocjonalnego kompasu?
- ✓ Czy widzę, że presja zewnętrzna i wewnętrzny krytyk mogą mnie odłączać od siebie?
- ✓ Czy chcę podjąć pierwszy krok, by odzyskać kontakt ze sobą i swoimi emocjami?

Ta lista pomoże Ci uświadomić sobie, gdzie jesteś na swojej drodze do uważności i kontaktu z własnym wnętrzem.

ROZDZIAŁ 2. Czym jest Emocjonalny Kompas?

Wewnętrzne wskaźniki, które Cię prowadzą

Emocjonalny Kompas to zestaw Twoich wewnętrznych sygnałów — emocji, uczuć i intuicji — które pomagają Ci nawigować przez życie, podejmować decyzje i rozumieć siebie. To nie jest tylko „uczucie”, które pojawia się i znika, ale ważny system informacji, który mówi Ci, czy idziesz w dobrą stronę, czy coś wymaga Twojej uwagi.

Podobnie jak prawdziwy kompas pokazuje kierunek, Twój Emocjonalny Kompas wskazuje, co jest dla Ciebie autentyczne, wartościowe i korzystne. Kiedy nauczysz się go słuchać, zyskasz pewność siebie i jasność w działaniu.

Emocje jako informacja, a nie wróg

Wielu z nas nauczyło się, że emocje to coś, czego należy się pozbyć lub ukryć — zwłaszcza te „trudne”, jak lęk, złość czy smutek. Tymczasem emocje są cenną informacją zwrotną.

- Lęk może Ci powiedzieć, że coś jest niepewne lub wymaga przygotowania.
- Złość sygnalizuje, że Twoje granice zostały przekroczone.
- Smutek wskazuje na potrzebę odpoczynku lub przemyślenia sytuacji.

Traktując emocje jako sprzymierzeńca, nie przeciwnika, możesz lepiej zrozumieć swoje potrzeby i podjąć mądrzejsze decyzje.

Różnica między głową a czuciem

Często w procesie podejmowania decyzji stajemy przed konfliktem między tym, co mówi nam głowa (logika, racjonalność), a tym, co podpowiada serce (intuicja, emocje).

- Głowa analizuje fakty, liczby, ryzyko.
- Czucie daje Ci odczucie, czy coś jest zgodne z Twoimi wartościami i wewnętrznym spokojem.

Najlepsze decyzje powstają, gdy nauczysz się harmonizować te dwa obszary — słuchać i ufać zarówno rozumowi, jak i emocjom. To pozwoli Ci działać z pełnią świadomości i autentyczności.

Ćwiczenia do rozdziału 2 – Czym jest Emocjonalny Kompas

Ćwiczenie 1: Rozpoznaj swoje emocje

Cel: Nauka rozpoznawania i nazywania emocji jako pierwszego kroku do świadomego słuchania swojego kompasu.

1. Przez cały dzień zatrzymuj się kilka razy i zapisz, co czujesz w danym momencie.
2. Nazwij emocję (np. radość, złość, lęk, spokój).
3. Zadaj sobie pytanie: Co ta emocja chce mi powiedzieć?
4. Zastanów się, czy emocja wskazuje na potrzebę działania, odpoczynku, zmiany czy może ochrony.

Ćwiczenie 2: Głowa kontra serce – dialog wewnętrzny

Cel: Uświadomienie sobie różnicy między myśleniem racjonalnym a intuicyjnym i ich wzajemnej roli.

1. Wybierz sytuację, w której masz podjąć decyzję.
2. Podziel kartkę na dwie kolumny: „Głowa” i „Serce”.
3. W kolumnie „Głowa” zapisz fakty, obawy, argumenty „za” i „przeciw”.
4. W kolumnie „Serce” opisz uczucia i intuicyjne odczucia dotyczące tej decyzji.
5. Przeanalizuj, czy obie strony się zgadzają, czy jest między nimi konflikt.
6. Zastanów się, jak możesz pogodzić racjonalność z uczuciami, aby podjąć najlepszą dla siebie decyzję.

Ćwiczenie 3: Dziennik emocjonalny – Twój przewodnik

Cel: Systematyczne obserwowanie emocji i ich znaczenia w codziennym życiu.

1. Wieczorem przez tydzień zapisz trzy sytuacje z dnia, które wywołały silne emocje.
2. Opisz, co się wydarzyło i jak się wtedy czułaś.
3. Zastanów się, co te emocje mogły oznaczać (np. lęk przed zmianą, potrzeba wsparcia, przekroczenie granic).
4. Zapisz, czy podjęłaś jakieś działania w odpowiedzi na te emocje i jaki był ich efekt.

Ćwiczenie 4: Test – Czy słuchasz swojego Emocjonalnego Kompas?

Cel: Refleksja nad tym, jak często i w jaki sposób korzystasz z emocji jako wskazówek.

Odpowiedz szczerze na pytania:

- Jak często zatrzymuję się, żeby zapytać siebie „Co teraz czuję?”?
- Czy potrafię rozróżnić emocje od myśli?
- Czy podejmuję decyzje, ignorując emocje, czy staram się je uwzględnić?
- Jak reaguję na trudne emocje – uciekam, tłumię czy staram się zrozumieć?
- Czy mam świadomość, kiedy emocje mnie ostrzegają lub wspierają?

Zapisz swoje odpowiedzi i zastanów się, jakie zmiany możesz wprowadzić, by lepiej korzystać z Emocjonalnego Kompas.

.....

.....

.....

.....

.....

Checklista do rozdziału 2 – Czym jest Emocjonalny Kompas

- ✓ Czy potrafię rozpoznawać i nazywać swoje emocje?
- ✓ Czy traktuję emocje jako cenną informację, a nie jako coś, czego trzeba się pozbyć?
- ✓ Czy potrafię zidentyfikować, co moje emocje chcą mi powiedzieć (np. lęk jako sygnał niepewności)?
- ✓ Czy wiem, że złość może wskazywać na przekroczenie moich granic?
- ✓ Czy rozumiem, że smutek to znak potrzeby odpoczynku lub refleksji?
- ✓ Czy potrafię rozróżnić sygnały płynące z głowy (logika) i serca (intuicja, emocje)?
- ✓ Czy potrafię spojrzeć na decyzję z perspektywy zarówno rozumu, jak i uczuć?
- ✓ Czy staram się harmonizować logiczne argumenty z moimi emocjami przed podjęciem ważnych decyzji?
- ✓ Czy regularnie zatrzymuję się, by zapytać siebie „Co teraz czuję?”?
- ✓ Czy jestem gotowa zaufać swojemu Emocjonalnemu Kompasowi w codziennym życiu?

Ta lista pomoże Ci lepiej uświadomić sobie, jak korzystasz z emocji jako swojego wewnętrznego przewodnika i co możesz jeszcze w tym zakresie poprawić.

ROZDZIAŁ 3. Gdzie jesteś teraz? – Twoje miejsce startu

Zanim wyruszysz w podróż ku finansowej i emocjonalnej niezależności, ważne jest, abyś znała swoje obecne miejsce na mapie. To punkt startowy, od którego zaczynamy planować zmiany i rozwój. Poznanie siebie — swojego ciała, emocji, potrzeb, granic oraz sposobu podejmowania decyzji — to klucz do świadomego działania.

Prosty test samoświadomości

Zapraszam Cię do krótkiego testu, który pomoże Ci zorientować się, na jakim etapie jesteś w 5 kluczowych obszarach Twojego życia:

1. Ciało

Czy słuchasz sygnałów, które Ci wysyła? Czy potrafisz rozpoznać zmęczenie, napięcie, potrzeby odpoczynku?

- Tak / Raczej tak / Nie do końca / Nie

2. Emocje

Czy rozumiesz, co czujesz i potrafisz nazwać swoje emocje? Czy pozwalasz sobie na ich przeżywanie?

- Tak / Raczej tak / Nie do końca / Nie

3. Potrzeby

Czy znasz swoje podstawowe potrzeby i potrafisz je komunikować? Czy dajesz sobie prawo, by je realizować?

- Tak / Raczej tak / Nie do końca / Nie

4. Granice

Czy potrafisz stawiać granice innym ludziom? Czy wiesz, kiedy powiedzieć „nie”, aby nie tracić energii?

- Tak / Raczej tak / Nie do końca / Nie

5. Decyzje

Czy podejmujesz decyzje świadomie, czy raczej działasz automatycznie? Czy potrafisz zatrzymać się i zastanowić przed wyborem?

- Tak / Raczej tak / Nie do końca / Nie

Pięć obszarów rozłączenia – czyli co może Cię zatrzymywać?

Często zdarza się, że żyjemy „z automatu” — wykonujemy codzienne obowiązki, podejmujemy decyzje bez zastanowienia, nie zwracając uwagi na to, co tak naprawdę czujemy i czego potrzebujemy. To powoduje rozłączenie z samą sobą na kilku poziomach:

- **Ciało** – ignorujesz sygnały zmęczenia lub napięcia, zapominając o odpoczynku i regeneracji.
- **Emocje** – tłumisz uczucia lub nie rozumiesz ich znaczenia, co może prowadzić do frustracji i stresu.
- **Potrzeby** – nie masz jasności, czego naprawdę chcesz lub boisz się o to zabiegać.
- **Granice** – nie potrafisz mówić „nie”, przez co możesz czuć się wykorzystywana lub wyczerpana.
- **Decyzje** – działasz nawykowo, często bez głębszej refleksji, co może prowadzić do poczucia zagubienia lub niezadowolenia.

Czy żyjesz „z automatu”?

Zastanów się, jak wygląda Twój dzień. Czy często wykonujesz rutynowe czynności, nie zastanawiając się, czy służą one Twojemu dobremu samopoczuciu i celom? Czy masz momenty, kiedy świadomie zatrzymujesz się, by poczuć swoje ciało, nazwać emocje, zidentyfikować potrzeby i decyzje? Jeśli nie, to znak, że warto zatrzymać się i przyjrzeć się sobie bliżej.

Świadomość swojego punktu startowego pozwala na lepsze zrozumienie, gdzie potrzebujesz wsparcia i jakie obszary wymagają pracy, abyś mogła ruszyć naprzód pewniej i w zgodzie z sobą.

Ćwiczenia do rozdziału 3: Gdzie jesteś teraz? – Twoje miejsce startu

Ćwiczenie 1: Test samoświadomości 5 obszarów

Instrukcja: Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, zaznaczając odpowiedź, która najlepiej opisuje Twój stan. Na koniec zobacz, które obszary wymagają najwięcej uwagi.

Obszar	Pytanie	Tak	Raczej tak	Nie do końca	Nie
Ciało	Słucham sygnałów mojego ciała – rozpoznaję zmęczenie i potrzeby odpoczynku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emocje	Potrafię nazwać i zaakceptować swoje emocje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potrzeby	Znam swoje podstawowe potrzeby i potrafię o nich mówić	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Granice	Potrafię stawiać zdrowe granice i mówić „nie”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Decyzje	Podjęmuję świadome decyzje, a nie działam na autopilocie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Refleksja:

- Obszary z odpowiedziami „Nie do końca” i „Nie” wymagają Twojej większej uwagi.
- Zastanów się, co mogłabyś zrobić, aby lepiej zadbać o ten obszar.

Ćwiczenie 2: Dziennik „Życie z automatu czy świadome?”

Instrukcja: Przez 3 kolejne dni prowadź krótkie notatki, odpowiadając na pytania:

- Jakie czynności wykonałam dziś na „autopilocie”? (np. śniadanie, sprawdzanie telefonu, praca)
- Czy zatrzymałam się, aby poczuć swoje ciało i emocje? Kiedy i co zauważyłam?
- Czy podjęłam dziś jakąś świadomą decyzję? Jak się z tym czułam?
- Co mogłabym zrobić jutro inaczej, aby żyć bardziej świadomie?

Cel: To ćwiczenie pomoże Ci uświadomić sobie, ile momentów w ciągu dnia jest automatycznych, a ile świadomych.

Ćwiczenie 3: Mapowanie swoich granic

Instrukcja: Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny:

Sytuacje, w których nie umiem powiedzieć „nie” Co czuję, gdy nie stawiam granic?

- Wypisz sytuacje, w których masz trudność z wyznaczeniem granic.
- W drugiej kolumnie zapisz emocje i skutki, jakie odczuwasz w tych momentach.

Refleksja: Jak możesz zacząć stawiać granice, by lepiej chronić swoją energię i spokój?

Ćwiczenie 4: Rozpoznawanie potrzeb

Instrukcja: Zastanów się nad ostatnim tygodniem i odpowiedz na pytania:

- Jakie potrzeby były dla mnie najważniejsze? (np. odpoczynek, bezpieczeństwo, wsparcie)
- Czy pozwoliłam sobie je zaspokoić? Jeśli nie, co mnie powstrzymało?
- Co mogę zrobić, aby lepiej dbać o swoje potrzeby?

Ćwiczenie 5: Sygnalizowanie emocji

Instrukcja: Przygotuj listę 10 podstawowych emocji (np. radość, smutek, złość, strach, spokój).

- W ciągu dnia zatrzymuj się co kilka godzin i sprawdzaj, co czujesz.
- Notuj to uczucie i zastanów się, co mogło je wywołać.

Cel: To ćwiczenie pomoże Ci trenować nazywanie i rozumienie emocji, co jest podstawą działania z emocjonalnym kompasem.

Checklista do rozdziału 3: Gdzie jesteś teraz? Twoje miejsce startu

✓ Ciało

- Regularnie słucham sygnałów mojego ciała (zmęczenie, głód, napięcie).
- Dbam o odpoczynek i regenerację zgodnie z potrzebami ciała.

✓ Emocje

- Potrafię rozpoznać i nazwać swoje emocje.
- Akceptuję swoje emocje, nie tłumię ich ani nie neguję.

✓ Potrzeby

- Znam swoje podstawowe potrzeby i jestem świadoma, które z nich są aktualnie niezaspokojone.
- Potrafię wyrażać swoje potrzeby w relacjach z innymi.

✓ Granice

- Potrafię jasno komunikować swoje granice i mówić „nie” bez poczucia winy.
- Szanuję swoje granice i pilnuję ich w codziennym życiu.

✓ Decyzje

- Podejmuję świadome decyzje, a nie działam na autopilocie.
- Potrafię zatrzymać się i zastanowić przed podjęciem ważnych decyzji.

✓ Życie świadome vs. życie na autopilocie

- Zauważam momenty, kiedy działam automatycznie i bez zastanowienia.
- Codziennie robię coś, co wymaga ode mnie uważności i obecności.

Co dalej?

- Jeśli w którymś obszarze zaznaczyłaś dużo „nie” lub nie jesteś pewna, zaplanuj małe kroki, by tam zacząć pracować.
- Pamiętaj, że świadomość swojego miejsca startu to pierwszy krok do zmiany!

ROZDZIAŁ 4. Jak czytać sygnały z ciała?

Nasze ciało to potężne źródło informacji o tym, co dzieje się w naszym wnętrzu. Choć często go ignorujemy, właśnie ono jako pierwsze reaguje na stres, napięcie czy niepokój. Nauka czytania tych sygnałów pozwala nam szybciej reagować i przeciwdziałać negatywnym skutkom emocjonalnego przeciążenia.

5 najczęstszych sygnałów napięcia emocjonalnego

1. **Napięcie mięśni** – szczególnie w karku, ramionach i szczęce. To sygnał, że ciało przygotowuje się do walki lub ucieczki, nawet jeśli zagrożenie jest wyłącznie w Twojej głowie.
2. **Przyspieszony oddech** – szybkie, płytkie oddechy utrudniają dotlenienie mózgu i zwiększają uczucie lęku.
3. **Ból głowy lub migrena** – może być wynikiem chronicznego napięcia i stresu.
4. **Zmęczenie mimo braku aktywności fizycznej** – ciało wysyła sygnał, że potrzebuje przerwy i regeneracji.
5. **Problemy trawienne** – „motyle w brzuchu”, napięcie lub ból brzucha są często powiązane z napięciem emocjonalnym.

Mikrozatrzymania – pierwsza pomoc w chaosie

W momentach, gdy czujesz, że emocje zaczynają Cię przytłaczać, warto stosować tzw. mikrozatrzymania — krótkie chwile zatrzymania się i uważnego oddechu.

- Zatrzymaj się na 10 sekund.
- Skoncentruj się na swoim oddechu – weź kilka głębokich, powolnych wdechów i wydechów.
- Poczuj, jak napięcie powoli opada, a ciało rozluźnia się.

Regularne praktykowanie mikrozatrzymań pozwala lepiej zarządzać stresem i zachować jasność umysłu nawet w trudnych sytuacjach.

Ciało jako Twój pierwszy sojusznik

Ciało to nie wróg – to Twój pierwszy sojusznik w drodze do emocjonalnej równowagi. Im lepiej nauczysz się je czytać i słuchać, tym szybciej rozpoznasz, czego naprawdę potrzebujesz — czy to odpoczynku, zmiany, czy wsparcia.

Dbając o swoje ciało i reagując na jego sygnały, budujesz fundament do lepszego zarządzania emocjami i podejmowania świadomych decyzji.

Ćwiczenia do rozdziału 4: Jak czytać sygnały z ciała?

1. Skanning ciała (Body Scan)

Cel: Uświadomienie sobie miejsc napięcia w ciele.

- Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy.
- Powoli przesuwaj uwagę od czubka głowy, przez szyję, ramiona, ręce, tułów, aż do stóp.
- Zauważ, czy gdzieś pojawia się napięcie, dyskomfort lub ból. Nie oceniaj, po prostu zauważ.
- Na koniec weź kilka głębokich oddechów i wyobraź sobie, że z każdym wydechem napięcie opuszcza Twoje ciało.

2. Ćwiczenie oddechowe „Mikrozatrzymanie”

Cel: Szybkie rozluźnienie w sytuacjach stresowych.

- Gdy poczujesz napięcie lub stres, zatrzymaj się na chwilę.
- Weź 5 powolnych, głębokich oddechów: wdech przez nos, wydech przez usta.
- Skup się na uczuciu powietrza wchodzącego i wychodzącego.
- Zwróć uwagę, jak zmienia się Twoje ciało – czy oddech się uspokaja, mięśnie rozluźniają?

3. Dziennik sygnałów ciała

Cel: Systematyczne obserwowanie i zapisywanie reakcji ciała.

- Przez tydzień codziennie wieczorem poświęć 5 minut na zapisanie:
 - Jakie napięcia, bóle lub inne sygnały zauważyłaś w ciągu dnia?
 - W jakich sytuacjach się pojawiały?
 - Co pomogło Ci się rozluźnić?
- Na koniec tygodnia przejrzyj zapiski i spróbuj zauważyć wzorce.

4. Ćwiczenie „Ciało jako sojusznik”

Cel: Budowanie pozytywnej relacji z własnym ciałem.

- Zamknij oczy i pomyśl o ostatnim momencie, kiedy Twoje ciało dało Ci sygnał (ból, napięcie, zmęczenie).
- Zadaj sobie pytanie: „Co chciało mi wtedy powiedzieć?”
- Wyobraź sobie, że rozmawiasz ze swoim ciałem – co byś usłyszała?
- Zapisz tę rozmowę lub wypowiedź na kartce.

5. Sygnały napięcia – szybki check

Cel: Nauka szybkiego rozpoznawania napięcia.

- W ciągu dnia ustaw przypomnienie na telefonie co 2 godziny.
- Za każdym razem, gdy przypomnienie zadzwoni, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj:
 - Czy czuję napięcie gdzieś w ciele?
 - Czy oddycham spokojnie?
 - Co mogę zrobić, by się rozluźnić?
- Wykonaj kilka głębokich oddechów lub mikrozatrzymanie.

Checklista do rozdziału 4: Jak czytać sygnały z ciała?

- ✓ Czy dziś zrobiłam świadome skanowanie swojego ciała?
- ✓ Czy zauważyłam miejsca napięcia lub dyskomfortu?
- ✓ Czy zatrzymałam się na chwilę, by wykonać ćwiczenie oddechowe „Mikrozatrzymanie”?
- ✓ Czy zapisałam swoje obserwacje o sygnałach ciała w dzienniku?
- ✓ Czy pamiętam, że ciało to mój sojusznik, a nie wróg?
- ✓ Czy potrafię rozpoznać 5 najczęstszych sygnałów napięcia (np. ból karku, zaciskanie szczęki, napięte ramiona, przyspieszony oddech, uczucie ciężkości w brzuchu)?
- ✓ Czy w ciągu dnia co najmniej raz zatrzymałam się i zapytałam: „Co mówi mi moje ciało?”
- ✓ Czy zareagowałam na sygnały napięcia (np. rozciągając się, oddychając głęboko, robiąc krótką przerwę)?
- ✓ Czy potrafię rozróżnić, kiedy napięcie jest sygnałem emocjonalnym, a kiedy fizycznym?
- ✓ Czy pamiętam, że regularna troska o ciało pomaga mi lepiej zarządzać emocjami?

Możesz ją wydrukować lub zapisać w telefonie, żeby codziennie przypominać sobie, jak ważne jest wsłuchiwanie się w swoje ciało. Jeśli chcesz, mogę przygotować wersję do druku w ładnym formacie!

ROZDZIAŁ 5. Mapa emocji – jak zrozumieć, co czujesz?

Emocje podstawowe i mieszane – krótki przewodnik

Emocje to naturalne reakcje na to, co dzieje się w naszym życiu i w naszym ciele. Są jak sygnały świetlne – pokazują, gdzie coś wymaga uwagi lub zmiany. Najważniejsze jest, aby umieć je rozpoznawać i nazywać.

Emocje podstawowe to takie, które każdy z nas zna i doświadcza:

- Radość
- Smutek
- Złość
- Strach (lęk)
- Wstręt
- Zaskoczenie

Często jednak nasze uczucia są bardziej skomplikowane i mieszane – mogą łączyć kilka emocji jednocześnie, np. złość z rozczarowaniem albo lęk z niepewnością.

Zrozumienie, które emocje w danym momencie dominują, pomaga lepiej reagować i świadomie podejmować decyzje.

Jak nie „uciekać” przed emocjami

Unikanie emocji, ich tłumienie lub ucieczka przed nimi (np. poprzez nadmierne zajmowanie się pracą, zakupy, jedzenie czy scrollowanie telefonu) na krótką metę przynosi ulgę, jednak nie rozwiązuje problemu.

Dlaczego warto zatrzymać się i poczuć emocje?

- Emocje to wskazówki, które pomagają zrozumieć, czego nam brakuje lub co wymaga zmiany.
- Świadome przeżywanie emocji buduje odporność psychiczną i pomaga w samoakceptacji.
- Im bardziej je poznajemy, tym lepiej umiemy je zarządzać i przekierowywać energię emocji na konstruktywne działania.

Zamiast uciekać, spróbuj:

- Zatrzymać się na chwilę i nazwać emocję, którą czujesz.
- Zadać sobie pytanie: „Co ta emocja chce mi powiedzieć?”
- Pozwolić sobie na odczuwanie, nawet jeśli jest to trudne.

Od frustracji do jasności – co mówi złość, smutek, lęk

Złość często pojawia się, gdy czujemy się niezauważone, niesprawiedliwie traktowane lub gdy nasze granice zostały przekroczone. To sygnał, że coś musi się zmienić. Zamiast tłumić złość, można ją wykorzystać jako motywację do działania i stawiania zdrowych granic.

Smutek pojawia się w odpowiedzi na stratę, rozczarowanie lub zmęczenie. To naturalny proces żałoby, który pozwala na oczyszczenie i przyjęcie rzeczywistości. Smutek potrzebuje czasu i przestrzeni, by się wyrazić – wtedy możemy zacząć iść dalej z większą lekkością.

Lęk sygnalizuje niepewność, zagrożenie lub zmianę, która budzi w nas obawy. Jest to emocja ostrzegawcza, która ma nas chronić. Jednak gdy lęk jest zbyt silny, może paraliżować. Nauka rozróżniania realnego zagrożenia od wyobrażeń i umiejętność oddychania w momentach lęku pomaga odzyskać kontrolę.

Podsumowanie

Mapa emocji to nie tylko narzędzie do rozpoznawania uczuć, ale przede wszystkim klucz do lepszego rozumienia siebie. Kiedy potrafimy zaakceptować swoje emocje i wykorzystać je jako drogowskazy, możemy podejmować decyzje zgodne z tym, co naprawdę czujemy i czego potrzebujemy.

Ćwiczenia do rozdziału 5: Mapa emocji - jak zrozumieć, co czujesz?

1. Rozpoznaj swoje emocje – codzienna praktyka

Przez 3 kolejne dni zapisuj w dzienniku swoje emocje minimum 3 razy dziennie: rano, w ciągu dnia i wieczorem. Zadaj sobie pytanie:

- Co teraz czuję?
- Czy jest to emocja podstawowa czy mieszana?
- Co może oznaczać ta emocja? Co próbuje mi przekazać?

Przykład zapisu:

„Czuję dziś frustrację i smutek, bo czuję się niedoceniona w pracy.”

2. Nazwij emocję zamiast jej unikać

Kiedy poczujesz silną emocję (złość, lęk, smutek), zatrzymaj się na chwilę i powiedz na głos lub w myślach: „To jest [nazwa emocji].”

Zamiast natychmiast działać lub uciekać, pozwól sobie na odczucie jej przez 1-2 minuty. Obserwuj, co się dzieje w Twoim ciele i umyśle.

3. Pytania do emocji

Kiedy pojawi się trudna emocja, zadaj sobie te pytania:

- Skąd ta emocja się wzięła?
- Co próbuje mi powiedzieć?
- Czego potrzebuję, żeby się poczuć lepiej?
- Jak mogę wyrazić tę emocję w bezpieczny sposób?

Zapisz swoje odpowiedzi w dzienniku lub na kartce.....

.....

.....

.....

.....

4. Emocjonalny kolaż – tworzenie mapy emocji

Przygotuj kolorowe czasopisma, nożyczki, klej i kartkę. Wytnij obrazki lub słowa, które kojarzą Ci się z różnymi emocjami (radość, złość, smutek, lęk itp.). Ułóż je na kartce w formie mapy emocji, gdzie centrum to Ty, a poszczególne obszary to emocje, które najczęściej odczuwasz.

To ćwiczenie pomaga zobaczyć wizualnie swoje emocje i lepiej je rozpoznawać.

5. Technika oddechowa na lęk

Kiedy poczujesz lęk, zatrzymaj się i wykonaj 5 powolnych, głębokich wdechów i wydechów. Skup się na oddechu. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem wypuszczasz napięcie i niepokoje. Po takim oddechu zadaj sobie pytanie:

- Czy ta sytuacja jest naprawdę niebezpieczna?
- Co mogę zrobić, by poczuć się bezpieczniej?

6. Transformacja złości w działanie

Przywołaj sytuację, która Cię ostatnio zdenerwowała. Zapisz, co się stało i jak się wtedy czułaś. Następnie zastanów się:

- Jaką granicę mogę postawić, by uniknąć podobnej sytuacji?
- Jakie konkretne kroki mogę podjąć, aby zmienić tę sytuację?

Te ćwiczenia pomogą Ci lepiej rozumieć swoje emocje, przestać ich unikać i wykorzystać je jako ważny sygnał do działania.

Checklista do rozdziału 5: Mapa emocji – jak zrozumieć, co czujesz?

- Codziennie zapisuję swoje emocje i nazywam je**
- Zatrzymuję się i pozwalam sobie poczuć emocje, zamiast ich unikać**
- Zadaję sobie pytania o przyczynę i przekaz emocji**
- Tworzę wizualną mapę swoich emocji (kolaż lub rysunek)**
- Stosuję techniki oddechowe, gdy czuję lęk lub napięcie**
- Przekształcam złość w konkretne działania i stawianie granic**
- Obserwuję, jak emocje wpływają na moje decyzje i zachowania**
- Uczę się akceptować swoje emocje jako cenne informacje**
- Dbam o bezpieczną przestrzeń do wyrażania swoich uczuć**
- Regularnie wracam do swoich notatek i obserwuję postępy**

ROZDZIAŁ 6. Jak odzyskać siebie w codzienności?

Życie codzienne potrafi nas pochłonąć bez reszty. Obowiązki, presja, szybkie tempo sprawiają, że tracimy kontakt z samą sobą. Dlatego tak ważne jest, by codziennie odnajdywać momenty, które pomagają Ci odzyskać spokój, energię i świadomość – czyli siebie.

Praktyka kontaktu – 5 minut dziennie, które zmieniają wszystko

Nie musisz od razu zmieniać całego życia. Wystarczy, że zaczniesz od krótkich chwil – pięciu minut dziennie, w których świadomie skupisz się na sobie. Może to być prosta praktyka uważności: usiądź wygodnie, zamknij oczy i zwróć uwagę na swój oddech, na to, co czujesz tu i teraz. Pozwól sobie poczuć swoje ciało, emocje, myśli – bez oceniania.

Ta krótka przerwa od zgiełku daje Ci przestrzeń na reset, regenerację i lepsze rozumienie siebie. Regularność jest ważniejsza niż długość – pięć minut każdego dnia to inwestycja, która zwraca się z nawiązką.

Jak mówić do siebie językiem współczucia, nie oceny

Nasze wewnętrzne dialogi mają ogromną moc. Często jesteśmy dla siebie najsurowszymi krytykami, co tylko zwiększa stres i poczucie nieadekwatności. Zamiast tego spróbuj przeformułować swoje myśli w sposób pełen zrozumienia i wsparcia – tak, jakbyś rozmawiała z bliską przyjaciółką.

Na przykład zamiast „Znowu mi się nie udało, jestem beznadziejna” powiedz sobie: „Zrobiłam, co mogłam w tej sytuacji. To normalne, że czasem jest ciężko.” Taka postawa buduje pewność siebie i pomaga lepiej radzić sobie z trudnościami.

Mikrogranice – ochrona dla Twojej energii

W codziennym życiu często zdarza się, że zgadzamy się na rzeczy, które wyczerpują naszą energię, bo boimy się powiedzieć „nie”. Mikrogranice to małe, świadome „tak” lub „nie”, które pomagają Ci chronić swoje zasoby.

To mogą być proste decyzje: odmówić dodatkowego zadania w pracy, powiedzieć, że teraz potrzebujesz chwili dla siebie, albo wyłączyć telefon na czas odpoczynku. Mikrogranice nie są egoizmem – to sposób, by dbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, by móc być lepszą wersją siebie dla innych i dla siebie samej.

Ten rozdział zachęca do świadomego dbania o siebie na co dzień, nawet jeśli masz pełny grafik i wiele obowiązków. Bo odzyskać siebie to znaczy mieć energię i jasność, by wybierać to, co dla Ciebie naprawdę ważne.

Ćwiczenia do rozdziału 6: Jak odzyskać siebie w codzienności?

1. Pięć minut dla siebie – praktyka uważności

Cel: Odnalezienie spokoju i kontaktu z własnym ciałem i emocjami.

- Znajdź spokojne miejsce, usiądź wygodnie.
- Zamknij oczy i skup się na swoim oddechu.
- Poczuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi z Twojego ciała.
- Zwróć uwagę na to, co teraz czujesz w ciele i umyśle – bez oceniania.
- Jeśli pojawią się myśli, zauważ je i pozwól im odejść jak chmurkom na niebie.
- Powtarzaj tę praktykę codziennie przez 5 minut.

2. Przeformułuj swój wewnętrzny dialog – ćwiczenie współczucia dla siebie

Cel: Nauka łagodniejszego i wspierającego podejścia do siebie.

- Zapisz trzy negatywne myśli, które najczęściej sobie powtarzasz (np. „Nie dam rady”, „Jestem za słaba”, „Znowu popełniłam błąd”).
- Teraz obok każdej myśli napisz, jak mogłaby brzmieć, gdybyś mówiła do siebie z życzliwością i współczuciem (np. „Robię wszystko, co mogę”, „To normalne, że czasem jest trudno”, „Uczę się na swoich błędach”).
- Przez cały dzień staraj się świadomie zauważać momenty, gdy pojawiają się negatywne myśli i zamieniać je na ich łagodniejsze wersje.

3. Mikrogranice – test granic energii

Cel: Rozpoznanie, gdzie w codziennym życiu możesz postawić zdrowe granice.

- Przez jeden dzień zapisuj sytuacje, w których:
 - Czujesz się zmęczona lub przeciążona.
 - Zgodziłaś się na coś, czego tak naprawdę nie chciałaś.
- Przy każdej sytuacji zastanów się:
 - Czy mogłam powiedzieć „nie”? Co by się wtedy stało?
 - Jak mogę w przyszłości chronić swoją energię w podobnych momentach?
- Wybierz jedną sytuację na następny dzień i świadomie postaw mikrogranice – np. odmów dodatkowej pracy, powiedz, że potrzebujesz przerwy, nie odbieraj telefonu przez chwilę.
- Zwróć uwagę, jak się czujesz po tej decyzji.

Te ćwiczenia pomogą Ci codziennie wracać do siebie, uczyć się troski o własne potrzeby i budować silniejszą, bardziej świadomą relację ze sobą.

Checklista do rozdziału 6: Jak odzyskać siebie w codzienności?

- ✓ Codziennie poświęcam 5 minut na praktykę kontaktu ze sobą (np. świadome oddychanie, obserwowanie emocji)
- ✓ Mówię do siebie językiem współczucia, a nie krytyki
- ✓ Zauważam momenty, kiedy zaczynam się oceniać i zmieniam narrację na bardziej łagodną
- ✓ Określiłam swoje mikrogranice — małe „nie” chroniące moją energię i spokój
- ✓ Praktykuję mówienie „nie” lub „stop” w sytuacjach, które wyczerpują mnie emocjonalnie
- ✓ Regularnie sprawdzam, czy moje codzienne działania są zgodne z moimi potrzebami i wartościami
- ✓ Zapisuję swoje emocje i refleksje po praktyce kontaktu (np. w dzienniku)
- ✓ Szukam chwil na relaks i regenerację, nawet jeśli to tylko kilka minut dziennie

ROZDZIAŁ 7. Od czucia do decyzji – co naprawdę jest moje?

Dlaczego nie możesz podejmować decyzji „z głowy”?

Decyzje podejmowane wyłącznie na poziomie logicznym często nie uwzględniają całego spektrum naszych potrzeb, emocji i doświadczeń. Mózg może analizować fakty, kalkulować ryzyko i przewidywać konsekwencje, ale nie zawsze potrafi wyczuć, co jest zgodne z tym, co naprawdę czujesz w środku. Dlatego decyzje „z głowy” mogą prowadzić do wewnętrznego konfliktu, stresu i poczucia, że coś jest nie tak, choć trudno to nazwać.

Nasze ciało i emocje to nie przeszkoda, lecz kluczowa informacja. Ignorowanie ich oznacza odcinanie się od pełni siebie, co utrudnia podejmowanie autentycznych wyborów, które nas wspierają i prowadzą do satysfakcji.

Czułe pytania, które prowadzą do działania

Decyzje oparte na pełnej świadomości własnych emocji i potrzeb wymagają zadania sobie odpowiednich pytań. Ważne, by były one czułe, otwarte i wolne od osądu:

- Co czuję, gdy myślę o tej decyzji?
- Jakie potrzeby mam teraz – które chcę uszanować?
- Co jest dla mnie ważne w tym wyborze?
- Jak chciałabym się czuć po podjęciu tej decyzji?
- Co mnie powstrzymuje przed działaniem i czy ten strach jest proporcjonalny do ryzyka?
- Co bym powiedziała bliskiej osobie w podobnej sytuacji?

Odpowiedzi na te pytania pomagają dotrzeć do źródła motywacji i rozwiązać wątpliwości, budując jasność i pewność siebie.

Jak zaufać sobie, nawet gdy boisz się zmian?

Strach przed zmianą to naturalna reakcja, która często paraliżuje i utrudnia podjęcie działania. Jednak prawdziwa siła tkwi w tym, by zaufać sobie mimo obaw. Oto kilka sposobów, jak to zrobić:

- **Przypomnij sobie swoje wcześniejsze sukcesy** – momenty, gdy pokonałaś trudności i podjęłaś dobrą decyzję.
- **Podziel decyzję na małe kroki** – działaj stopniowo, co zmniejsza presję i pozwala budować pewność.
- **Praktykuj akceptację strachu** – nie walcz z nim, ale go obserwuj i pozwól mu być częścią procesu.
- **Zaufaj swoim emocjom jako przewodnikom**, które mówią Ci, co jest dla Ciebie ważne.
- **Znajdź wsparcie** – porozmawiaj z kimś, kto Cię rozumie i doda otuchy.
- **Przypomnij sobie, że każda zmiana to szansa na rozwój**, a nawet jeśli coś pójdzie inaczej niż planujesz, zawsze możesz się dostosować.

Zaufanie do siebie to praktyka – wymaga czasu, cierpliwości i świadomego wsłuchiwania się w swoje wewnętrzne sygnały.

Ćwiczenia do rozdziału 7: Od czucia do decyzji – co naprawdę jest moje?

1. Ćwiczenie „Czułe pytania”

Znajdź spokojne miejsce i weź notes lub dziennik. Odpowiedz na poniższe pytania szczerze, bez oceniania siebie:

- Co teraz czuję, kiedy myślę o decyzji, którą muszę podjąć?
- Jakie potrzeby są dla mnie najważniejsze w tej sytuacji?
- Jak chciałabym się czuć po podjęciu tej decyzji?
- Co mnie powstrzymuje przed działaniem? Czy ten strach jest proporcjonalny do rzeczywistego ryzyka?

- Co poradziłabym bliskiej osobie, gdyby była na moim miejscu?

Zapisz odpowiedzi i przeczytaj je na spokojnie – zauważ, czy pojawiają się jakieś wspólne wątki lub emocje.

2. Ćwiczenie „Mapa emocji do decyzji”

Narysuj na kartce dwie kolumny:

- Po lewej napisz „Emocje, które mnie powstrzymują”
- Po prawej „Emocje, które mnie wspierają”

Zastanów się nad konkretną decyzją, którą musisz podjąć, i wypisz w kolumnie po lewej wszystkie negatywne emocje (np. strach, wątpliwości, niepewność). W kolumnie prawej wypisz emocje pozytywne, które pojawiają się, gdy wyobrażasz sobie, że podejmujesz działanie (np. nadzieja, ulga, duma).

Zobacz, gdzie jest ich więcej i co mogą Ci powiedzieć o Twoim prawdziwym nastawieniu.

3. Ćwiczenie „Małe kroki”

Wybierz jedną decyzję, którą odkładasz z powodu strachu lub niepewności. Rozpisz ją na 3–5 małych kroków, które możesz wykonać już dziś lub w najbliższych dniach.

Przykład:

- Krok 1: Poszukać informacji na temat opcji, które rozważam.
- Krok 2: Porozmawiać z zaufaną osobą o swoich wątpliwościach.
- Krok 3: Zapisać plusy i minusy każdej opcji.

Zaplanuj daty wykonania każdego kroku i zacznij działać. Po każdym kroku zatrzymaj się i pocuj, jak się czujesz.

4. Ćwiczenie „Wsparcie i zaufanie”

Zrób listę osób, które Cię wspierają i którym możesz zaufać (przyjaciółki, mentorzy, coach, bliscy). Następnie wybierz jedną osobę i umów się na rozmowę, podczas której opowiesz o swojej decyzji i emocjach. Zwróć uwagę na to, jakie emocje i myśli pojawią się podczas i po rozmowie.

5. Ćwiczenie „Praktyka akceptacji strachu”

Znajdź spokojne miejsce, usiądź wygodnie. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.

Skoncentruj się na uczuciu strachu lub niepokoju związanego z podjęciem decyzji. Zamiast walczyć z tym uczuciem, spróbuj je zaakceptować, przyjąć jako naturalny sygnał. Możesz powiedzieć do siebie w myślach: „Czuję strach i to jest w porządku. Mogę go obserwować, jednak nie muszę mu ulegać”.

Powtarzaj to przez kilka minut i zauważ, jak zmienia się Twoje nastawienie.

Checklista do rozdziału 7: Od czucia do decyzji – co naprawdę jest moje?

- ✓ Zidentyfikowałam emocje, które towarzyszą mi przy podejmowaniu ważnych decyzji
- ✓ Zadaję sobie czułe pytania, które pomagają mi zrozumieć moje potrzeby i obawy
- ✓ Sprawdziłam, czy nie podejmuję decyzji wyłącznie „z głowy” bez kontaktu z uczuciami
- ✓ Rozpisałam dużą decyzję na małe, wykonalne kroki do zrobienia
- ✓ Ustaliłam daty realizacji tych kroków i zobowiązałam się do działania
- ✓ Zidentyfikowałam osoby, które mnie wspierają i mogę z nimi porozmawiać o moich decyzjach
- ✓ Praktykuję akceptację strachu jako naturalnej części procesu decyzyjnego
- ✓ Regularnie oceniam swoje postępy i dostosowuję działania do swoich potrzeb i emocji

ROZDZIAŁ 8. Zbuduj własny Kompas: Twoja osobista mapa powrotu do siebie. Krok po kroku: Twoja czuła strategia

Tworzenie własnego emocjonalnego kompasu to proces, który pozwala Ci świadomie wracać do swojego centrum – tam, gdzie jesteś w kontakcie ze sobą, swoimi uczuciami i potrzebami. To mapa, która prowadzi Cię przez codzienne wyzwania, niezależnie od tego, co dzieje się wokół.

Twoja czuła strategia powinna być dostosowana do Ciebie – tak, abyś mogła z niej korzystać łatwo, bez dodatkowego stresu. Oto kilka kroków, które pomogą Ci zbudować swój kompas:

1. **Zidentyfikuj swoje kluczowe emocje i sygnały ciała** – które uczucia i reakcje najczęściej pokazują Ci, że coś ważnego dzieje się w środku? Naucz się je rozpoznawać bez oceniania.
2. **Wybierz codzienne praktyki kontaktu ze sobą** – mogą to być krótkie chwile świadomego oddechu, zapisywanie myśli, medytacje lub czułe rozmowy z samą sobą.
3. **Ustal swoje mikrogranice i sposoby ich ochrony** – małe, konkretne działania, które pozwalają Ci dbać o swoją energię i unikać przeciążenia.
4. **Przygotuj listę wspierających osób i zasobów** – znajdź tych, którzy rozumieją Twoją drogę i mogą pomóc, gdy poczujesz się zagubiona.
5. **Ustal regularne momenty na refleksję** – codziennie lub co tydzień, aby monitorować swoje emocje, potrzeby i dostosować strategię.

Cykle emocji i praktyki, które pomagają nie uciekać

Emocje mają swoje naturalne cykle – pojawiają się, osiągają szczyt i powoli ustępują. Uczenie się obserwacji tych cykli pozwala Ci nie uciekać przed nimi, tylko płynąć z ich naturalnym rytmem. Praktyki, które mogą Ci w tym pomóc to:

- Świadoma obserwacja emocji bez oceniania
- Zapisywanie uczuć i myśli, aby zobaczyć, jak się zmieniają
- Czułe pytania skierowane do siebie, które pomagają zrozumieć przyczyny emocji
- Praktyki uważności, które zatrzymują chaos i pozwalają poczuć chwilę obecności

Dzięki temu uczysz się, że emocje to nie wróg, a ważna informacja i część Twojej mocy.

Zaufanie do siebie jako nowy fundament

Budowanie zaufania do siebie to podstawa działania i spokoju. To proces, w którym uczysz się ufać swojej intuicji, emocjom i decyzjom – nawet jeśli nie zawsze są one „idealne”. Zaufanie do siebie to akceptacja, że:

- Możesz popełniać błędy i uczyć się na nich
- Masz prawo do zmiany zdania i kierunku działania
- Twoje emocje i potrzeby są ważne i zasługują na uwagę
- Jesteś wystarczająca taka, jaka jesteś – z całym swoim doświadczeniem

Zbuduj swój kompas na zaufaniu, a stanie się on Twoim pewnym przewodnikiem w każdej sytuacji.

Ćwiczenia do rozdziału 8: Zbuduj własny Kompas: Twoja osobista mapa powrotu do siebie

1. Ćwiczenie: Identyfikacja kluczowych emocji i sygnałów ciała

- Przez 3 kolejne dni zapisz 3 razy dziennie, co czujesz i jakie sygnały ciała towarzyszą tym emocjom (np. napięcie w ramionach, ucisk w żołądku, rozluźnienie itp.).
- Po 3 dniach przejrzyj notatki i wypisz 5 najczęściej pojawiających się emocji i sygnałów ciała.

2. Ćwiczenie: Codzienna praktyka kontaktu ze sobą

- Wybierz jeden prosty sposób, aby codziennie przez 5 minut nawiązać kontakt ze sobą (np. świadomy oddech, pisanie dziennika, uważne słuchanie własnych myśli).
- Notuj codziennie, jak się czujesz przed i po praktyce.

3. Ćwiczenie: Mikrogranice – Twoja ochrona energii

- Zastanów się, które sytuacje w ciągu dnia zabierają Ci najwięcej energii.
- Wymyśl 3 małe granice, które możesz ustalić, by chronić swoją energię (np. nie odbieraj telefonów po 20:00, proś o pomoc, jeśli czujesz przeciążenie).
- Wprowadź je przez kolejny tydzień i obserwuj, jak się czujesz.

4. Ćwiczenie: Lista wsparcia

- Stwórz listę osób i zasobów, które wspierają Cię emocjonalnie lub praktycznie (mogą to być przyjaciółki, coach, książki, podcasty).
- Zapisz, kiedy ostatnio się do nich zwróciłaś i jak możesz się z nimi skontaktować, gdy poczujesz potrzebę.

5. Ćwiczenie: Regularna refleksja

- Ustal dzień i godzinę w tygodniu na krótką refleksję (15-20 minut).

- Podczas refleksji odpowiedz na pytania:
 - Jakie emocje dominowały w tym tygodniu?
 - Czy udało mi się zauważyć ich cykle i nie uciekać przed nimi?
 - Jakie praktyki kontaktu ze sobą działały najlepiej?
 - Co mogę poprawić w nadchodzącym tygodniu?

6. Ćwiczenie: Zaufanie do siebie

- Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której zaufałaś swojej intuicji lub emocjom i podjęłaś decyzję.
- Zapisz, co się stało, jak się wtedy czułaś i czego się nauczyłaś.
- Stwórz afirmację, która będzie Cię wspierać w budowaniu zaufania, np.: „Ufam sobie i swoim decyzjom, nawet jeśli czasem popełniam błędy”.

Te ćwiczenia pomogą Ci krok po kroku budować swój osobisty kompas i pewniej poruszać się w codzienności, wracając do siebie z czułością i świadomością.

Checklista do rozdziału 8 – Zbuduj własny Kompas: Twoja osobista mapa powrotu do siebie

- ✓ Codziennie obserwuję swoje emocje i sygnały ciała
- ✓ Zidentyfikowałam 5 najczęściej pojawiających się emocji i ich fizyczne przejawy
- ✓ Praktykuję codzienny kontakt ze sobą przez minimum 5 minut
- ✓ Notuję swoje odczucia przed i po praktyce
- ✓ Ustaliłam 3 mikrogranice chroniące moją energię
- ✓ Wprowadziłam je w życie i obserwuję efekty
- ✓ Stworzyłam listę osób i zasobów wspierających mnie emocjonalnie
- ✓ Wiem, jak i kiedy się do nich zwrócić
- ✓ Wyznaczyłam regularny czas na cotygodniową refleksję
- ✓ Podczas refleksji oceniam swoje emocje, praktyki i plany na przyszłość
- ✓ Przypominałam sobie sytuacje, w których zaufałam sobie i swoim decyzjom
- ✓ Stworzyłam afirmację wzmacniającą moje zaufanie do siebie

Ta lista pomoże Ci świadomie budować i korzystać z własnego Emocjonalnego Kompasów na co dzień!

Te ćwiczenia, nauczą się lepiej rozpoznawać swoje emocje, zauważać sygnały z ciała i zaczną odnajdywać swój „emocjonalny kompas”. To pierwszy krok do życia w zgodzie ze sobą i podejmowania świadomych decyzji.

Bonus: Checklista - 7 sygnałów, że Twoje ciało mówi STOP

Twoje ciało to mądry sojusznik, który wysyła Ci ważne sygnały, gdy coś jest nie tak. Naucz się je rozpoznawać, aby lepiej dbać o swoje zdrowie i emocje. Oto 7 znaków, które mogą oznaczać, że Twoje ciało potrzebuje uwagi i odpoczynku:

1. Stałe napięcie mięśni

Odczuwasz sztywność lub ból w karku, ramionach, szczęce lub plecach? To często efekt długotrwałego stresu i przeciążenia.

2. Problemy ze snem

Trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy lub uczucie braku wypoczynku po nocy to sygnał, że Twój organizm nie może się zregenerować.

3. Bóle głowy i migreny

Częste bóle głowy mogą świadczyć o nadmiernym napięciu, zmęczeniu lub ignorowaniu emocji.

4. Zmęczenie i brak energii

Jeśli czujesz się ciągle zmęczona, mimo że starasz się odpoczywać, to ciało może Ci mówić, że potrzebuje więcej uwagi lub zmiany trybu życia.

5. Problemy trawienne

Niestrawność, bóle brzucha, wzdęcia czy inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego mogą być wynikiem stresu i napięcia emocjonalnego.

6. Zaburzenia koncentracji i pamięci

Trudności z utrzymaniem uwagi, zapominanie ważnych spraw to znak, że Twój umysł i ciało są przeciążone.

7. Nagłe zmiany nastroju lub drażliwość

Jeśli zauważasz, że łatwo się denerwujesz lub masz huśtawki emocjonalne, to często znak, że Twoje ciało i emocje wołają o pomoc.

Pamiętaj: Kiedy zauważysz te sygnały, zatrzymaj się i daj sobie chwilę na odpoczynek.

Posłuchaj swojego ciała, bo to pierwszy krok do odzyskania równowagi i zdrowia.

Bonus: Mini quiz

Czy jesteś w trybie przetrwania?

Tryb przetrwania to stan, w którym Twoje ciało i umysł działają na podwyższonych obrotach, często z powodu stresu, presji lub trudnych sytuacji. To naturalna reakcja, jednak gdy trwa zbyt długo, może utrudniać codzienne życie i podejmowanie świadomych decyzji.

Odpowiedz na poniższe pytania szczerze i zaznacz „Tak” lub „Nie”.

1. Czy często czujesz się zmęczona, mimo że nie wykonywałaś dużego wysiłku?
2. Czy masz trudności ze snem lub budzisz się w nocy?
3. Czy często odczuwasz napięcie w ciele, np. sztywność karku, bóle głowy lub mięśni?
4. Czy masz poczucie, że „musisz działać”, nawet gdy nie masz na to ochoty?
5. Czy często odczuwasz niepokój lub lęk, nawet bez konkretnego powodu?
6. Czy masz trudności z koncentracją lub szybkim podejmowaniem decyzji?
7. Czy często ignorujesz swoje potrzeby, aby sprostać oczekiwaniom innych?
8. Czy zdarza Ci się reagować impulsywnie lub złościć się szybciej niż zwykle?
9. Czy czujesz, że „żyjesz na autopilocie”, bez świadomości swoich emocji i wyborów?
10. Czy unikasz sytuacji, które mogą wywołać silne emocje, np. konfrontacje czy refleksję?

Wyniki:**0–3 razy „Tak”**

Gratulacje! Najprawdopodobniej Twój system nerwowy jest w dobrej kondycji i potrafisz zarządzać stresem. Pamiętaj jednak, aby regularnie dbać o siebie i swoje emocje.

4–7 razy „Tak”

Twój organizm może być w stanie podwyższonego napięcia i działać w trybie przetrwania. To znak, że warto zwolnić, zrobić sobie przerwę i nauczyć się lepiej słuchać swojego ciała i emocji.

8–10 razy „Tak”

Jesteś bardzo blisko wyczerpania i długotrwałego stresu. To ważny moment, aby zatrzymać się i zadbać o swoje zdrowie emocjonalne i fizyczne. Poszukaj wsparcia, naucz się technik relaksacyjnych i pozwól sobie na odpoczynek.

Pamiętaj: Tryb przetrwania to naturalna reakcja, ale nie powinien trwać zbyt długo. Regularna troska o siebie i uważność na sygnały ciała i emocji pomogą Ci wrócić do równowagi i pełni życia.

Bonus: Jak wyjść z trybu przetrwania?

Praktyczne wskazówki, które pomogą Ci odzyskać równowagę

1. Zatrzymaj się i oddychaj

Gdy poczujesz, że stres rośnie, zatrzymaj się na chwilę i skup na świadomym, głębokim oddechu. Weź 4-sekundowy wdech, zatrzymaj powietrze na 4 sekundy, a potem powoli wypuść je przez 6 sekund. Powtórz kilka razy. To pomaga obniżyć napięcie i uspokoić układ nerwowy.

2. Znajdź czas na krótkie przerwy

W ciągu dnia rób regularne, choćby 5-minutowe przerwy na oderwanie się od obowiązków. Może to być krótki spacer, rozciąganie, medytacja lub po prostu moment ciszy.

3. Słuchaj swojego ciała

Zwracaj uwagę na sygnały napięcia – ból, zmęczenie, sztywność. Zrób sobie mały „audyt” ciała – gdzie czujesz dyskomfort? Delikatny ruch, masaż czy ciepły prysznic mogą pomóc rozluźnić napięte miejsca.

4. Wprowadź mikrorytuały relaksacyjne

To mogą być codzienne rytuały, które dają Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju – herbata ziołowa, chwila z ulubioną książką, wieczorne pisanie w dzienniku, muzyka relaksacyjna.

5. Praktykuj uważność i obecność

Ucz się zauważać tu i teraz – to, co dzieje się wokół i w Tobie, bez oceniania. Proste ćwiczenia uważności pomagają przerwać „autopilota” i zmniejszyć napięcie.

6. Dbaj o granice

Naucz się mówić „nie” i wyznaczać zdrowe granice, by chronić swoją energię. To ważne, by nie dopuszczać do przeciążenia obowiązkami i emocjami innych.

7. Zadbaj o regenerujący sen

Postaraj się wprowadzić wieczorną rutynę, która ułatwia zasypianie – ogranicz ekran przed snem, zadbaj o ciszę i komfort w sypialni.

8. Porozmawiaj o swoich emocjach

Znajdź zaufaną osobę, z którą możesz dzielić się swoimi uczuciami. Czasem samo wypowiedzenie na głos stresu czy lęku przynosi ulgę.

9. Ruszaj się regularnie

Aktywność fizyczna – spacer, joga, taniec czy ćwiczenia – pomaga rozładować napięcie i poprawia nastrój.

10. Poszukaj wsparcia specjalisty

Jeśli czujesz, że samodzielne działania nie wystarczają, warto zwrócić się do terapeuty lub coacha, który pomoże przepracować trudne emocje i nauczy skutecznych metod radzenia sobie ze stresem.

Pamiętaj:

Zmiana wymaga czasu i cierpliwości. Małe kroki każdego dnia prowadzą do większej odporności i spokoju. Dbaj o siebie tak, jak dbasz o najbliższych — jesteś tego warta!

Bonus: Audio praktyka

„Zamknij oczy i wróć do siebie”

Zapraszam Cię do krótkiej, uspokajającej praktyki, która pomoże Ci zatrzymać się, wyciszyć i na nowo połączyć ze sobą — ze swoimi emocjami, ciałem i wewnętrznym spokojem.

Jak korzystać z tej praktyki?

Znajdź wygodne, spokojne miejsce, gdzie nikt Ci nie będzie przeszkadzać przez kilka minut. Możesz usiąść lub położyć się. Zamknij oczy i pozwól sobie na pełne skupienie na swoim oddechu i obecności.

W trakcie nagrania poprowadzę Cię przez kilka prostych etapów uważności i relaksacji, które pomogą Ci oderwać się od codziennego zgiełku i powrócić do siebie — do tego, co naprawdę ważne.

Kliknij poniższy link, aby rozpocząć praktykę:

[Wstaw tutaj link do nagrania]

Korzyści z regularnego słuchania tej praktyki:

- Obniżenie poziomu stresu i napięcia
- Lepsze połączenie z własnym ciałem i emocjami
- Większa jasność umysłu i spokój wewnętrzny
- Wzmocnienie intuicji i wewnętrznego kompasu

Zadbaj o siebie i pozwól sobie na chwilę zatrzymania każdego dnia — Twój wewnętrzny świat na tym zyska.

Medytacja „Zamknij oczy i wróć do siebie”

Witaj, zapraszam Cię teraz do chwili wyciszenia i pełnego skupienia na sobie.

Znajdź wygodną pozycję — usiądź lub połóż się. Zamknij oczy i pozwól, aby Twoje ciało zaczęło się powoli uspokajać.

Weź głęboki wdech przez nos... i powoli wypuść powietrze ustami. Jeszcze raz — wdech... i wydech. Poczuj, jak z każdym oddechem rozluźnia się Twoje ciało, a umysł zaczyna się uspokajać.

Teraz przenieś swoją uwagę do miejsca w swoim ciele, gdzie najłatwiej odczuwasz spokój. Może to być serce, brzuch albo przestrzeń między brwiami. Poczuj to miejsce — ciepłe, spokojne, bezpieczne.

Z każdym kolejnym oddechem pozwól temu spokojowi rosnąć, rozlewać się powoli po całym ciele.

Wyobraź sobie, że z każdym wydechem wypuszczasz napięcie, stres i wszelkie obciążenia. A z każdym wdechem wprowadzasz do siebie spokój, bezpieczeństwo i zaufanie do samej siebie.

Jeśli pojawi się jakaś myśl, emocja lub uczucie, po prostu je zauważ, nie oceniaj i pozwól im przepłynąć niczym chmury na niebie.

Teraz powiedz sobie w myślach lub na głos: „Jestem tu i teraz. Jestem bezpieczna. Jestem wystarczająca.”

Poczuj, jak te słowa wnikają głęboko w Twoje ciało i umysł, napełniając Cię ciepłem i pewnością.

Pozwól sobie na chwilę po prostu być — bez oceniania, bez pośpiechu, bez konieczności działania. Zostań w tej przestrzeni tak długo, jak potrzebujesz.

Gdy będziesz gotowa, zacznij powoli wracać do rzeczywistości. Zwróć uwagę na swoje ciało, na kontakt z podłożem, na dźwięki wokół Ciebie. Porusz delikatnie palcami u rąk i nóg. Weź głęboki wdech i powoli otwórz oczy.

Pamiętaj, że możesz tu wrócić zawsze, gdy tylko poczujesz potrzebę — do swojego wewnętrznego spokoju i siebie.

Dziękuję Ci, że poświęciłaś sobie tę chwilę.

Lista kontrolna: Moje 5 kroków do pierwszego planu transformacji i rozwoju emocjonalnego

Cel: Pomóc Ci stworzyć pierwszy, dopasowany do Ciebie plan rozwoju osobistego i emocjonalnego — krok po kroku.

✓ Krok 1: Zrozum, gdzie naprawdę jesteś — emocje, potrzeby, obecny stan

- Zrobiłam szczerzy rachunek swoich emocji i tego, jak wpływają na moje decyzje i życie.
- Zidentyfikowałam momenty, kiedy tracę kontakt ze sobą i moim emocjonalnym kompasem.
- Zauważyłam, jakie potrzeby są obecnie niezaspokojone i co mnie blokuje w rozwoju. Moje odkrycie to:

.....

.....

.....

.....

✓ Krok 2: Ustal intencję i cel transformacji

- Jasno określiłam, czego chcę doświadczyć lub zmienić w sobie (np. lepsze słuchanie siebie, odwaga do zmian, większa samoakceptacja).
- Wyzaczyłam realistyczny, mierzalny i ważny dla mnie cel rozwojowy.
- Określiłam, jak chcę się czuć, kiedy osiągnę ten cel.

Moja intencja i cel brzmią:

.....

.....

.....

.....

✓ Krok 3: Stwórz plan działań zgodny z Twoim emocjonalnym kompasem

- Wybrałam praktyki i nawyki, które wspierają mój rozwój emocjonalny (np. uważność, dziennik emocji, medytacje).
- Zaplanowałam konkretne kroki, które pomogą mi reagować świadomie na emocje i sytuacje życiowe.
- Ustaliłam, jak będę monitorować swoje postępy i kiedy zrobię pierwszy przegląd planu.

Mój plan działań to:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Krok 4: Utrzymaj kontakt ze sobą — codzienna praktyka i uważność

- Codziennie praktykuję słuchanie siebie i rozpoznawanie sygnałów z ciała oraz emocji.
 - W trudnych momentach zatrzymuję się, by zadać sobie pytania: „Co teraz czuję?”, „Czego potrzebuję?”.
 - Daję sobie przestrzeń na emocje, nie oceniam ich i pozwalam im płynąć.
- Dzięki temu czuję, że:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Krok 5: Dbaj o wsparcie i rozwój na swojej drodze transformacji

- Szukam i korzystam z wsparcia (mentoring, grupa, coach, przyjaciele), gdy tego potrzebuję.
- Planuję rozwijać swoje kompetencje emocjonalne i duchowe (np. kursy, książki, warsztaty).
- Przygotowałam plan na sytuacje kryzysowe, kiedy trudno mi zaufać sobie i podążać dalej.

Mój sposób na wsparcie i motywację to:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Podsumowanie:

Mój plan transformacji jest żywy — działa, gdy ja jestem świadoma, otwarta i pełna czułości wobec siebie. Nie muszę być idealna, ważne, by iść do przodu swoim tempem.