



# Fizjologiczne westchnienie

**Weź głęboki wdech nosem, nie wypuszczaj powietrza. Spróbuj nabrać jeszcze więcej powietrza przez nos. Następnie zrób spokojny wydech.**

Westchnienie pomaga rozluźnić mięśnie twarzy i spiętą szczękę, co może zapobiegać bólom głowy.





## Ręka na sercu

**Położ rękę na sercu. Skup uwagę  
na biciu serca.**

**Pomyśl z wdzięcznością, że Twoje  
serce bije miarowo dla Ciebie.**

Ćwiczenie to pomaga poczuć spokój,  
przywrócić równowagę emocjonalną.





## Wędrujące oczy

**Poruszaj oczami w linii poziomej od prawej do lewej i z powrotem. Powtarzaj to ćwiczenie kilkukrotnie, powoli, bez pośpiechu.**

**Skup uwagę na wędrówce oczu, staraj się nie myśleć o niczym innym.**

Ćwiczenie pozwala zredukować niepokój, stres i napięcie.





# Odczucia z ciała

**Skup się na jednym odczuciu lub doznaniu z Twojego ciała, np. na Twoim oddechu, biciu serca, burczeniu w brzuchu, dotyku stóp na podłodze. Nie musi być ono przyjemne.**

**Przyjrzyj się bez oceniania i bez pośpiechu temu, co czujesz. Oddychaj swobodnie.**

Celem ćwiczenia jest zatrzymanie się, rozluźnienie.





## Ugruntowanie

**Usiądź i oprzyj się wygodnie tak, aby stopy dotykały podłogi. Dociśnij pięty mocniej do podłogi i poruszaj palcami.**

**Zwróć uwagę na krzesło, na którym siedzisz. Jaką ma teksturę, kolor, z czego jest zrobione?**

**Rozejrzyj się wokół siebie i uważnie przypatrz się 10 różnym przedmiotom.**

Ugruntowanie pomaga odwrócić uwagę od uporczywych myśli.





# Uważność na zmysły

**Przyjmij wygodną pozycję.  
Oddychaj spokojnie.**

**Skoncentruj się na swoich zmysłach  
i tym, co odczuwasz tu i teraz.**

**Dostrzeż, usłysz i poczuj:  
5 rzeczy, które widzisz,  
4 dźwięki, które słyszysz,  
3 doznania, które czujesz na skórze,  
2 zapachy, które czujesz węchem,  
1 smak, który czujesz w ustach.**

Ćwiczenie zmniejsza stres, pozwala  
opanować lęk, uspokoić się.





## Liczenie od tyłu

**Rozluźnij ramiona i szyję, zacznij powoli liczyć w myślach od 100 do 0.**

**Zwizualizuj sobie każdą liczbę. Wyobraź sobie ją w postaci dużych, wyraźnych znaków powyżej oczu. Poruszaj gałkami ocznymi od dołu do góry.**

**Jeśli uda Ci się osiągnąć wyciszenie szybciej, możesz spróbować zacząć odliczanie od 50, 20 albo 10.**

Ćwiczenie pomaga uspokoić emocje i gonitwę myśli.





## Ulga dla oczu

**Energicznie potrzyj dłońmi o siebie, aby stały się ciepłe, a następnie przyłóż je do zamkniętych oczu.**

**Trzymaj dłonie na oczach i pozostań przez chwilę w kojącej ciemności.**

Technika pozwala na szybkie odprężenie i odpoczynek dla oczu.





## Masaż głowy

**Palcami wskazującymi delikatnie wymasuj szczyt czaszki.**

**Opuszkami palców masuj delikatnie skórę głowy.**

**Możesz też pomasować skronie. Jeśli chcesz, delikatnie pomasuj również inne części twarzy.**

Masaż przynosi ulgę przy bólu głowy, pozwala się odprężyć i dać sobie chwilę relaksu.





## Przytulanie

**Zapytaj bliskiej osoby, czy możesz ją przytulić. Obejmijcie się wzajemnie. Skup uwagę na oddechu.**

**Zsynchronizujcie Wasze oddechy albo pozwólcie na to, by stało się to samoistnie.**

W pierwszej chwili może pojawić się dyskomfort, związany z dużą bliskością. Spróbujcie przeczekać ten moment, ale jeśli uczucie jest nie do zniesienia, przerwijcie ćwiczenie.

Przytulanie poprawia nastrój, uspokaja.





## Samoprzytulanie

**Położ prawą dłoń na lewym ramieniu,  
Lewą dłoń położy na prawym ramieniu.**

**Głowę oprzyj na ramieniu lub delikatnie  
pochyl do przodu. Zamknij oczy.**

**Możesz się objąć ramionami, delikatnie  
masować swoje przedramiona, ramiona  
i barki. Skup się na ciepłe swoich dłoni.**

Przytulanie poprawia nastrój, uspokaja.





# Śmiech bez śmiechu

**Spróbuj zaśmiać się głośno, ale tak, aby twoja mimika nie wyrażała żadnych emocji. Nie uśmiechaj się, tylko wydaj z siebie głośny dźwięk śmiechu.**

**Prawdopodobnie po chwili wybuchniesz prawdziwym śmiechem.**

Poprzez śmiech aktywuje się nerw błędny, który reguluje m.in. częstotliwość bicia serca i w rezultacie pomaga rozluźnić napięte mięśnie.





## Rysowanie po czole

**Rysuj palcem na czole znak nieskończoności w poziomie (tzw. „leniwa ósemka”).**

**Zwolnij swój oddech i skup się na tym, co czujesz tu i teraz.**

**Ćwiczenie rób tak długo, jak potrzebujesz.  
Nie spiesz się.**

Rysowanie ósemek na czole pozwala się skoncentrować na byciu tu i teraz.





# Zaciskanie i otwieranie dłoni

**Zaciśnij pięść i weź głęboki wdech.  
Powoli rozluźniaj pięści i otwieraj dłonie,  
jednocześnie wypuszczając powietrze.**

**Przy kolejnym oddechu otwieraj dłonie  
jeszcze bardziej, rozciągając palce tak  
mocno, jak jesteś w stanie.**

**Powtarzaj to kilkukrotnie.**

Zaciskanie i rozluźnianie dłoni pozwala zmniejszyć napięcie i stres nagromadzony w ciele.





## Gimnastyka rozluźniająca

Wyciągnij obie ręce do góry, spleć dłonie nad głową i przeciągnij się. Wyciągaj ciało w różne strony. Spleć dłonie z tyłu swojego ciała i wyciągnij je w lewo oraz w prawo.

Spleć dłonie przed sobą. Wyciągnij ręce do przodu z wyprostowanym kręgosłupem oraz przy zaokrąglonych plecach. Rozpleć dłonie.

Wykonaj kilka łagodnych okrążeń głową, pokiwaj nią w przód i w tył oraz na boki.

Ćwiczenie pomaga rozluźnić napięcie zgromadzone w ciele.





## Strząsanie napięcia

**Stań prosto z opuszczonymi rękami. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona, wciągnij nosem powietrze. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę.**

**Energicznie strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami.**

**Powtórz to kilkakrotnie do czasu, aż poczujesz rozluźnienie mięśni.**

Ćwiczenie pozwala rozluźnić napięcie w mięśniach, odprężyć się.





# Drżenie jak galareta

**Potrząśnij najpierw nogami.  
Potem zacznij trząść rękoma.**

**Stopniowo staraj się wprowadzić  
w drżenie kolejne części ciała,  
wytrząsając z nich napięcie.**

Ćwiczenie pozwala uwolnić napięcie nagromadzone w ciele, rozluźnić różne partie mięśni, wejść w stan odprężenia i relaksu.





## Relaksacja mięśniowa

**Położ się wygodnie i zamknij oczy.  
Weź głęboki wdech i wypuszczaj powoli  
powietrze. Jednocześnie rozluźnij mięśnie  
nóg, tułowia, rąk i po kolei całego ciała.**

**Poszukaj miejsc, gdzie jeszcze czujesz  
napięcie. Wraz z każdym oddechem  
rozluźniaj kolejne spięte miejsca.**

Powtarzanie tej techniki sprawi, że Twoje ciało  
będzie rozluźnione i swobodne.





## **Pustka w głowie**

**Spróbuj zatrzymać gonitwę myśli, która dzieje się w Twojej głowie.**

**Powtarzaj w myślach jak mantrę:  
„Nie myślę”.**

**Pozostań przez chwilę w tej relaksującej pustce i nie myśl o niczym konkretnym.**

Takie zatrzymanie gonitwy myśli pomaga się uspokoić i wyciszyć, ułatwia zasypianie.





# Mantra

**Jeżeli jesteś osobą wierzącą, powtarzaj w myślach ulubioną modlitwę lub cytat z Pisma Świętego.**

**Jeśli nie jesteś osobą religijną, powtarzaj ulubiony fragment wiersza, piosenki, cytat lub afirmację.**

Recytacja powtarzalnych słów stabilizuje oddech, wycisza.





## Czerwona linia

**Wyobraź sobie wyraźną, czerwoną linię, której nie chcesz przekroczyć.**

**Narysuj ją w wyobraźni, przed sobą, w miejscu, gdzie się znajdujesz.**

Takie wyobrażenie sprawi, że Twój mózg aktywuje obszar odpowiedzialny za racjonalne myślenie i rozwiązywanie problemów, co może pomóc w odzyskaniu poczucia kontroli.





# Przyjemna wizualizacja

**Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie przyjemne miejsce, np. piaszczystą plażę lub polanę w lesie.**

**Przenieś się tam w myślach i spróbuj poczuć to miejsce wszystkimi zmysłami.**

**Poczuj piasek pod stopami, ciepło i strukturę, to jak przyjemnie masuje Ci stopy. Poczuj zapach morza albo lasu lub kwiatów. Poczuj podmuch wiatru na Twojej twarzy. Usłysz szum fal, krzyk mew, a może szelest liści i śpiew ptaków...**

**Poczuj się dobrze i spokojnie.**

**Wizualizacja pomaga poczuć sprawczość, zmniejszyć lęk i napięcie,**





## Liczenie schodów

**Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie stromych kamiennych schodów.**

**Zaczynasz schodzić w dół, licząc każdy stopień od 1 do 10.**

**Z każdym krokiem odczuwasz coraz większy spokój.**

Ćwiczenie przynosi odprężenie i ulgę, pomaga się uspokoić i poradzić sobie z gwałtownymi emocjami.





## Ruchome schody

**Usiądź wygodnie, zamknij oczy.  
Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie  
ruchomych schodów, a obok są Twoje  
nieprzyjemne odczucia: gniew, lęk, stres,  
zmartwienie.**

**Zjeżdżasz w dół, a Twoje odczucia zostają  
na górze, stając się  
coraz słabsze i odleglejsze.**

**Na dole już ich nie widzisz. Uwierz, że są  
tak daleko, że nie stanowią przeszkody.  
Powtarzaj to ćwiczenie, aż poczujesz się  
lepiej.**

Ta wizualizacja pomaga uwolnić się od  
nieprzyjemnych emocji, rozdrażnienia,  
zdenerwowania i stresu.





# Odprężająca tęcza

**Zamknij oczy. Weź głęboki wdech. Wyobrażaj sobie sekwencję kolorów.**

**Najpierw wyobraź sobie kolor czerwony w postaci wielkiej jaskrawej plamy przed Twoimi oczami. Przytrzymaj ten obraz w myślach przez 30 sekund.**

**Następnie wyobraź sobie, jak czerwona plama zmienia się w pomarańczową. Po 30 sekundach wyobraź sobie, że pomarańcz zmienia się w żółty. Stopniowo przejdź do wyobrażenia sobie koloru zielonego, niebieskiego i fioletowego.**

Wizualizacja kolorów pomaga w pozbywaniu się natrętnych myśli.





## Moje bezpieczne miejsce w ciele

Wyobraź sobie, że jesteś małym ludzikiem i spacerujesz sobie po własnym ciele. Rozejrzyj się i zastanów, w którym miejscu w Twoim ciele możesz poczuć się jak w bezpiecznym schronieniu.

Wyobraź sobie, że idziesz tam i chowasz się przed wszystkim, co jest na zewnątrz. Czujesz się tam spokojnie, ciepło i bezpiecznie. Oddychasz swobodnie, a z każdym wdechem ogarnia cię coraz większe odprężenie.

**Czujesz spokój, uwolnienie od trosk i zmartwień. Odpoczywasz.**

Wizualizacja zwiększa poczucie bezpieczeństwa, ułatwia relaks i odprężenie.





## Strumień świadomości

**Jeżeli odczuwasz nieprzyjemne uczucie, które utrzymuje się i nie mija – zapisz to, co myślisz i czujesz. Opisz sytuację, która doprowadziła Cię do stanu, w którym się znajdujesz.**

**Zapisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy: co Cię zezłościło lub wywołało inne trudne emocje, z czym Ci się to kojarzy.**

**Pozwól swoim myślom płynąć, bez modelowania i cenzurowania.**

Zapisywanie pozwala uporządkować myśli i emocje, zmniejsza napięcie, ułatwia wgląd w siebie.





## Technika kontroli oddechu

Położ jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą rękę na brzuchu. Weź głęboki, powolny wdech przez nos, po czym powoli wypuszczaj powietrze przez lekko uchylone usta.

Przez cały czas obserwuj swoje dłonie. Najlepiej jest, gdy dłoń położona na brzuchu porusza się wraz z oddechem, a dłoń na klatce piersiowej pozostaje nieruchoma.

**Powtórz ćwiczenie kilka razy.**

Świadomy, spokojny, głęboki oddech pomaga osiągnąć stan relaksu, uspokoić tętno, zatrzymać gonitwę myśli i opanować emocje.





# Wydłużanie oddechu

## technika 4-7-8

**Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Skup się wyłącznie na oddechu. Zacznij od szybkiego wydechu przez usta, aby opróżnić z powietrza płuca i brzuch.**

**Wykonaj głęboki wdech przez nos i odliczaj do 4.  
Wstrzymaj powietrze i odliczaj do 7.**

**Powoli wypuszczaj powietrze przez lekko otwarte usta i odliczaj do 8.**

**Powtarzaj sekwencję kilka razy.**

**Ta technika pomaga wydłużyć oddech. Rozluźnia całe ciało, wyrównuje ciśnienie krwi, sprzyja regulacji snu.**





## **Oddychanie przeponowe technika 3-3-6**

**Usiądź wygodnie. Weź wddech nosem przez 3 sekundy, wprowadź powietrze do przepony. Wstrzymaj oddech przez 3 sekundy.**

**Zrób długi, głęboki wydech przez 6 sekund.**

**Powtórz kilka razy, aż do poczucia odprężenia.**

Oddychanie przeponowe obniża stres i napięcie, wywołuje odprężenie, ułatwia zasypianie.





## Poranny rytuał

**Po wstaniu z łóżka wyjdź na balkon,  
na dwór lub wyjrzyj przez okno.**

**Przez co najmniej 10 minut przyglądaj  
się otoczeniu w naturalnym świetle  
słonecznym.**

Taki poranny rytuał poprawia nastrój i dodaje  
energii na cały dzień.





## Wyjście z rutyny

**Raz w tygodniu spróbuj zrobić coś inaczej, niż zazwyczaj.**

**Zmień trasę, którą zazwyczaj idziesz do pracy czy na spacer. Pójdź drugą stroną ulicy. Zrób wieczorem coś, co zwykle robisz rano.**

**Wypróbuj różne drobne zmiany i zobacz, jak na Ciebie działają.**

Zmiana rutyny zapobiega poczuciu monotonii, znużenia, stagnacji.





## Zimny prysznic

**Wejdź pod prysznic. Puść letnią wodę, stopniowo zmniejszaj temperaturę.**

**Jeśli nie możesz wziąć prysznic, spróbuj schłodzić twarz zimną wodą.**

Obniżenie temperatury ciała pomaga ochłonić z intensywnych emocji.





## Kąpiele leśne

**Idź do lasu i spróbuj się w nim zanurzyć. Skup się na doznaniach z Twoich zmysłów.**

**Zauważ drzewa wokół Ciebie, krzewy, trawy, runo leśne. Przyjrzyj się barwom lasu, odcieniom zieleni. Wsłuchaj się w dźwięki natury: w szum drzew, szelest liści, śpiew ptaków, brzęczenie owadów.**

**Poczuj zapach lasu, kwiatów, wiatru. Dotykaj gałęzi, pni drzew - zwróć uwagę na ich fakturę i temperaturę. Możesz powoli spacerować albo usiąść na trawie.**

Spędzanie czasu w przyrodzie w sposób świadomy i uważny odpręża, poprawia nastrój, wycisza.





## Przyjemne wspomnienia

**Przed snem lub w wolnej chwili zapisuj  
przynajmniej 3 przyjemne zdarzenia, które  
Cię spotkały.**

**Mogą to być duże wydarzenia, a także  
drobne radości, takie jak czyjś uśmiech,  
pierwsze wiosenne kwiaty, czy  
wirowanie liści na wietrze.**

Wyłapywanie drobnych momentów radości  
ćwiczy uważność, pozwala być tu i teraz.

