

WRZUĆ NA LUZ!

ZESTAW NARZĘDZI SAMOREGULACJI I RADZENIA SOBIE Z NAPIĘCIEM

PUBLIKACJA POWSTAŁA W RAMACH PROJEKTU
“WRZUĆ NA LUZ!”,
REALIZOWANEGO PRZEZ
STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU I POMOCY Q ZMIANOM,
WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW BIURA EDUKACJI
M. ST. WARSZAWA

WARSZAWA 2025



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



WSTĘP

W codziennym biegu łatwo zgubić kontakt ze sobą – z tym, co czujemy w ciele, co dzieje się wokół nas i z tym, co naprawdę ważne.

Ten zestaw prostych ćwiczeń powstał z myślą, by choć na chwilę się zatrzymać.

Znajdziesz tu krótkie, dyskretne praktyki, które możesz wpleść w codzienne czynności – w drodze do pracy, w przerwie między zajęciami czy podczas wieczornego odpoczynku.

To zaproszenie, by choć na moment być bardziej tu i teraz – w ciele, w oddechu, w chwili.



AUTORZY:



Agnieszka Nowak
psycholog
Treść



Mateusz Chmielewski
psycholog
Oprawa graficzna

WYZWANIE RELAKSACYJNE



Zachęcamy cię do podjęcia wyzwania, które pomoże ci zbudować nawyk poświęcania czasu na relaks każdego dnia. Polecamy wydrukować tę stronę. Wybierz 5 ćwiczeń z niniejszego zestawu lub jakieś własne sposoby na relaks, wpisz je w wielokropki i spróbuj wykonać je po 5 razy, np. w ciągu miesiąca. Każde ćwiczenie może odpowiadać każdej z sugerowanych 5 kategorii, które napisaliśmy poniżej. W niebieskich kółkach narysuj uśmiechniętą buźkę na znak tego, ile razy wykonałeś/łaś to ćwiczenie.

Powodzenia! :)



1. Ćwiczenie dla ciała:

.....

○ ○ ○ ○ ○



2. Ćwiczenie dla umysłu:

.....

○ ○ ○ ○ ○



3. Ćwiczenie dla przyjemnych emocji:

.....

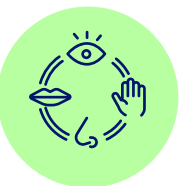
○ ○ ○ ○ ○



4. Ćwiczenie dla oddechu:

.....

○ ○ ○ ○ ○



5. Ćwiczenie dla zmysłów:

.....

○ ○ ○ ○ ○



ĆWICZENIE COŚ DLA CIAŁA - SKANING W PRZERWIE

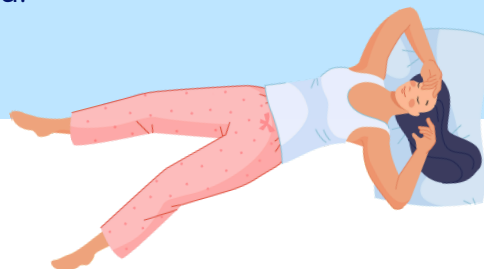
INSTRUKCJA



Zrób sobie małą przerwę w trakcie wykonywania czynności. Jeśli możesz, usiądź lub stań wygodnie. Postaw stopy stabilnie na ziemi. Następnie zamknij oczy (jeśli możesz). Weź spokojny wdech oraz długi wydech i zacznij minipodróż po swoim ciele.

Przeskanuj ciało zaczynając od stóp do głowy:

- **Poczuj nogi i stopy** – zwróć uwagę, jak opierają się o podłoże, jak ciężar ciała rozkłada się na stopach. Zauważ, czy są rozluźnione, ciepłe czy zimne, czy coś je napina. Pozwól im całkowicie opaść i odprężyć się.
- **Odczuj plecy** - poczuj całą ich długość, od karku aż po lędźwie. Zauważ, czy w którymś miejscu nie trzymasz ukrytego napięcia. Może odczuwasz sztywność między łopatkami albo delikatne ściągnięcie w dolnej części pleców? Wyobraź sobie, że z każdym wydechem mięśnie pleców mięknią i delikatnie się rozluźniają.
- **Skieruj uwagę na klatkę piersiową i brzuch** – poczuj, jak delikatnie unoszą się i opadają z każdym wdechem i wydechem. Zauważ rytm oddechu, nie zmieniaj go na siłę. Pomyśl, że z każdym spokojnym oddechem wprowadzasz do ciała lekkość, a z wydechem uwalniasz resztki napięcia.
- **Przenieś uwagę na szyję i ramiona** – poczuj, czy nie unosisz ich odruchowo do góry. Świadomie je opuść, pozwól, by ciężar ramion opadł w dół. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem stają się coraz bardziej miękkie i swobodne.
- **Zwróć uwagę na czoło, okolice oczu i szczękę** - sprawdź, czy nie marszczysz brwi albo nie zaciskasz zębów. Jeśli tak, pozwól, by czoło się wygładziło, a szczęka rozluźniła.





ĆWICZENIE COŚ DLA CIAŁA - PORANNE OKLEPYWANIE



INSTRUKCJA

To ćwiczenie możesz wykonać w trakcie porannych czynności np. przy lustrze lub w ciągu dnia. Całość ćwiczenia zajmuje 3-5 minut lub możesz to dostosować do swoich możliwości czasowych. Regularne oklepywanie może pomóc rozbudzić ciało, pobudzić krążenie i zredukować napięcie.

Przygotuj się – stań wygodnie, rozluźnij ramiona, weź kilka spokojnych, głębokich oddechów.

- **Zacznij od twarzy** – delikatnie oklepuj opuszkami palców czoło, skronie, policzki i brodę. Rób to lekko i rytmicznie.
- **Przejdź do szyi** – opukuj boki i tył szyi, przesuując dłonie w dół w kierunku obojczyków.
- **Oklep barki** – połóż jedną dłoń na przeciwległym barku i lekko go oklepuj. Zmień stronę.
- **Oklep ramiona** – użyj otwartej dłoni lub luźno złożonej pięści, aby delikatnie oklepać ramiona od barku w dół do dłoni. Powtórz na drugiej ręce.
- **Oklep dłonie** – na końcu lekko opukuj wewnętrzną i zewnętrzną stronę dłoni aż po nadgarstki.
- **Oddychaj spokojnie** – przez cały czas postaraj się oddychać miarowo i skup się na tym, jak rozluźnia się Twoje ciało.

Na koniec potrząśnij lekko dłońmi, rozluźnij ramiona i uśmiechnij się do siebie w lustrze.





ĆWICZENIE COŚ DLA UMYŚLU - MINUTA OBECNOŚCI



INSTRUKCJA

To ćwiczenie możesz wprowadzać codziennie – trwa tylko parę chwil, ale może być silnym "kotwiczącym" momentem w ciągu dnia. Opiszemy je na przykładzie mycia zębów, choć możesz zastosować je do dowolnej innej prostej czynności.

Następnym razem, gdy sięgniesz po szczoteczkę do zębów, potraktuj ten moment jako okazję do zatrzymania się i skupienia na "tu i teraz". Nie działaj automatycznie. Tym razem bądź obecny w tej zwykłej czynności.

Weź szczoteczkę do ręki i przyjrzyj się jej. Zauważ kolor, kształt, fakturę uchwytu. Wyciśnij pastę powoli – zwróć uwagę na zapach, konsystencję, może nawet dźwięk.

Zacznij myć zęby wolniej niż zwykle. Skup się na odczuciach w ustach: smak pasty, jej chłód lub pieczenie, uczucie piany, dotyk włókien szczoteczki na dziąsłach i zębach. Jakie to uczucie – myć zęby w pełni świadomie? Zauważ, jak poruszasz ręką. Może robisz to szybciej, niż trzeba? Może masz jakiś nawykowy ruch? Niczego nie zmieniaj na siłę – tylko obserwuj.

Jeśli twój umysł odpłynie – np. zaczniesz planować dzień albo myśleć o wiadomościach – zauważ to i wróć do odczuć w ciele i ustach.

Na koniec, kiedy płuczysz usta, zrób to też świadomie. Poczuj wodę, jej temperaturę, ruch. Odłóż szczoteczkę z uważnością.

Zatrzymaj się na chwilę. Może nawet uśmiechnij się do siebie – właśnie zadbałeś o siebie :)





ĆWICZENIE COŚ DLA UMYSŁU - OD MYŚLI DO MOCY



INSTRUKCJA

Każdy z nas ma czasem myśli, które go obciążają i odbierają spokój. To ćwiczenie może pomóc Ci zatrzymać je na chwilę, przyrzeć się im z dystansu i zamienić na coś, co może zmniejszyć napięcie i być bardziej pomocne.

Znajdź spokojne miejsce lub usiądź tam, gdzie jesteś. Zamknij oczy, jeśli chcesz. Weź kilka spokojnych, głębokich oddechów. Skieruj uwagę na ciało – zauważ, jak siedzisz, czego dotykasz, jak opiera się Twoje ciało.

- Pomyśl o jednej trudnej myśli w skali maksimum 5, która teraz Cię martwi, rozprasza (tzn. 10 - myśl powodująca bardzo przykre wspomnienia, a 1 - przyjemna myśl).
- Nazwij ją jednym słowem lub krótkim zdaniem, np. „Nie dam rady”, „Boję się”, „To się nie uda”.
- Teraz zapytaj siebie: „Czy ta myśl mi pomaga?”
- Spróbuj przekształcić ją w coś bardziej wspierającego. Zastąp ją zdaniem, które jest łagodniejsze, bardziej realistyczne lub dodaje Ci siły – np. „Zrobię tyle, ile mogę”, „Nie wszystko muszę kontrolować”, „Poradzę sobie krok po kroku”.
- Powiedz to nowe zdanie w myślach kilka razy, spokojnie oddychając. Poczuj, jak brzmi w Tobie – nawet jeśli nie wierzysz w nie w 100%, pozwól sobie spróbować.
- Weź jeden głębszy oddech, porusz delikatnie ciałem, otwórz oczy i wróć do swojego dnia z tą nową myślą.





ĆWICZENIE COŚ DLA EMOCJI - POWIEW WdzięCzności



INSTRUKCJA

Raz w ciągu dnia (np. przed snem) zatrzymaj się i zastanów, co miłego dziś ci się przydarzyło. Zadaj sobie również pytanie za co jesteś komuś wdzięczna/ny? Może jesteś też wdzięczna/ny za coś sobie? Jeśli tak to uśmiechnij się do siebie i podziękuj sobie za to. Postaraj się znaleźć przynajmniej 10 powodów do wdzięczności z tego dnia, tygodnia, roku lub całego życia.

Nasze doświadczenie znajduje się tylko tam, gdzie skierowana jest nasza uwaga. Możemy decydować o tym, na czym będziemy się koncentrować, dzięki czemu będziemy tego doświadczać intensywniej.

Możemy w ten sposób nauczyć swój mózg doceniania tego co nam się przydarza, nawet jeśli do tej pory nie miał takiego nawyku.

A to z kolei wpływa kojąco na organizm, rozluźnia nas i sprawia, że zaczynamy łatwiej i częściej dostrzegać przyjemne aspekty naszego otoczenia.

W kwestii doświadczania przyjemnych emocji trening również czyni mistrza.





ĆWICZENIE COŚ DLA EMOCJI - WEWNĘTRZNY TERMOMETR

INSTRUKCJA



Czasami wystarczy chwila, żeby złapać kontakt ze sobą i sprawdzić, co naprawdę w Tobie jest. To proste ćwiczenie może Ci pomóc zatrzymać się na moment i nazwać to, co czujesz – bez oceniania i bez zmieniania czegokolwiek na siłę.

Zatrzymaj się na moment – możesz usiąść lub pozostać w tej pozycji, w której jesteś. Zamknij oczy, jeśli czujesz się z tym dobrze.

Weź powoli kilka spokojnych oddechów. Poczuj, jak powietrze wpływa i wypływa z Twojego ciała. Skieruj uwagę do środka – zapytaj siebie: „Jak się teraz czuję?” Spróbuj nazwać to, co czujesz – może to być jedno słowo: „spokój”, „zmęczenie”, „niepokój”, „radość”, „pobudzenie”. Nie oceniaj tego.

Jeśli chcesz, możesz dodać pytanie: „Czego teraz potrzebuję?” – i przez chwilę postłuchać odpowiedzi, jaka się pojawi. Weź jeszcze jeden spokojny oddech, otwórz oczy i wróć do swojego dnia z tą chwilą większej świadomości.





ĆWICZENIE COŚ DLA ODDECHU - ODDYCHANIE PUDEŁKOWE

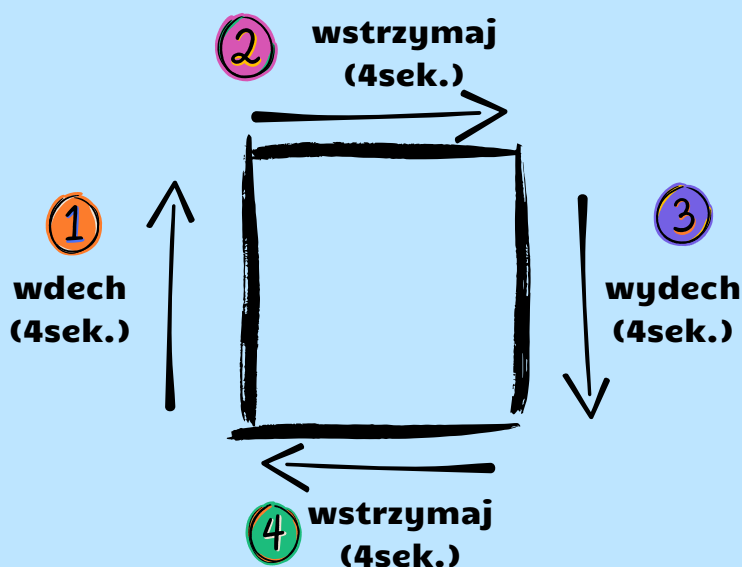
INSTRUKCJA

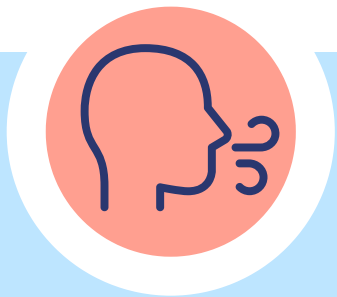


Usiądź lub połóż się wygodnie tak, aby mieć proste plecy. Chwilę skup się na własnym oddechu (bez próby kontrolowania go, tylko zauważenia jak oddychasz w danym momencie). Następnie przejdź do oddychania pudełkowego. Jeżeli chcesz możesz zacząć od 2 sekund, próbując wydłużać je w kolejnych cyklach do 4 sekund. Powtórz cykl kilka razy np. 6 powtórzeń, w zależności od tego ile czujesz, że potrzebujesz w danym momencie.

SCHEMAT ODDYCHANIA PUDEŁKOWEGO

1. **Wdech nosem** – policz powoli do 4.
2. **Zatrzymaj oddech** – policz do 4.
3. **Wydech ustami** – policz do 4.
4. **Zatrzymaj oddech** – policz do 4.





ĆWICZENIE COŚ DLA ODDECHU - ODDECHOWA PRZERWA

INSTRUKCJA



Znajdź chwilę w ciągu dnia – możesz to zrobić w pracy, w kolejce, w komunikacji miejskiej, podczas przerwy czy spaceru. To prosty sposób, by na chwilę oderwać się od natłoku myśli, złapać dystans i poczuć kontakt ze swoim ciałem i chwilą obecną.

1. **Zatrzymaj się na moment i skieruj uwagę na swój oddech.** Nie musisz go zmieniać ani kontrolować – po prostu obserwuj, jak oddychasz.
2. **Sprawdź, gdzie czujesz oddech najmocniej: w nosie, gardle, klatce piersiowej czy w brzuchu.** Może to być delikatne uczucie chłodnego powietrza w nozdrzach albo unoszenie się brzucha.
3. **Jeśli nic nie czujesz — to też w porządku.** Zauważ to i pozwól, żeby było tak, jak jest.
4. **Oddychaj spokojnie przez chwilę, obserwując każdy wdech i wydech.** Jeśli Twoje myśli odptyną, delikatnie sprowadź je z powrotem do oddechu.

Wystarczy 1-2 minuty takiej praktyki, ale możesz zostać dłużej, jeśli masz ochotę. Spróbuj wykonać to ćwiczenie kilka razy, w różnych sytuacjach.





ĆWICZENIE COŚ DLA ZMYŚŁÓW - UWAŻNA WĘDRÓWKA



INSTRUKCJA

Wybierz się na spacer – najlepiej na trasie, którą dobrze znasz na przykład z pracy, uczelni lub sklepu do domu. Tym razem jednak potraktuj ten spacer jako okazję do ćwiczenia uważności.

Zacznij od zwolnienia tempa. Zamiast spieszyć się, idź spokojnie, pozwalając sobie naprawdę być w tej chwili. Skieruj uwagę na to, co cię otacza.

Najpierw skup się na dźwiękach. Wsłuchaj się w to, co słyszysz wokół siebie: może to być szum drzew, rozmowy ludzi, odgłosy ruchu ulicznego, śpiew ptaków, twoje własne kroki. Nie oceniaj tych dźwięków – po prostu je zauważaj.

Następnie skieruj uwagę na kolory. Przyjrzyj się krajobrazowi, budynkom, niebu, roślinności. Zauważ odcienie, kontrasty, światło i cienie. Staraj się widzieć te miejsca na nowo, jakbyś był tu pierwszy raz.

Jeśli myśli zaczną cię rozpraszać – to normalne. Zauważ je i łagodnie wróć do obserwacji tego, co dzieje się tu i teraz. Możesz skupić się raz jeszcze na odgłosach, kolorach lub po prostu na oddechu.

Pozwól sobie na ten spacer jako formę odpoczynku psychicznego. Nie musisz dość szybciej ani czegoś przemyśleć. Twoim zadaniem jest tylko być obecnym – tu i teraz.





ĆWICZENIE COŚ DLA ZMYŚŁÓW - TWOJA CHWIŁA

INSTRUKCJA



Znajdź chwilę, by usiąść z kubkiem swojej ulubionej herbaty lub kawy. Odłóż na bok telefon, wyłącz rozpraszacze np. komputer, telewizor itp. Poczuj w dłoniach ciepło naczynia - zwróć uwagę, jak działa na Twoją skórę.

Zbliź napój do nosa i spokojnie poczuj jego zapach. Postaraj się wychwycić wszystkie nuty aromatu - czy czujesz coś gorzkiego, słodkiego, świeżego?

Weź mały łyk i przez moment zatrzymaj napój w ustach. Zauważ jego smak, temperaturę, fakturę. Spróbuj wypić go powoli, bez pośpiechu. Z każdym łykiem wracaj myślami do tego, co czujesz w ciele i na języku.

Jeśli zaczynasz myśleć o innych rzeczach - to naturalne. Delikatnie sprowadź uwagę z powrotem do zapachu, smaku, dotyku filiżanki w dłoniach.

Pij tak długo, jak możesz - choćby tylko przez kilka minut. Daj sobie ten moment bycia tu i teraz.





WIĘCEJ INFORMACJI O STOWARZYSZENIU:

- PSYCHOEDUKACJA, TRENINGI
- PSYCHOTERAPIA
- COACHING
- KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE



ul. Kawęczyńska 16, lok. 40/41/42,
03-772 Warszawa



www.qzmianom.org



www.facebook.com/QZmianom



biuro@qzmianom.org

