

krótkie
praktyki
ODSTRESOWUJĄCE
na
każdy dzień

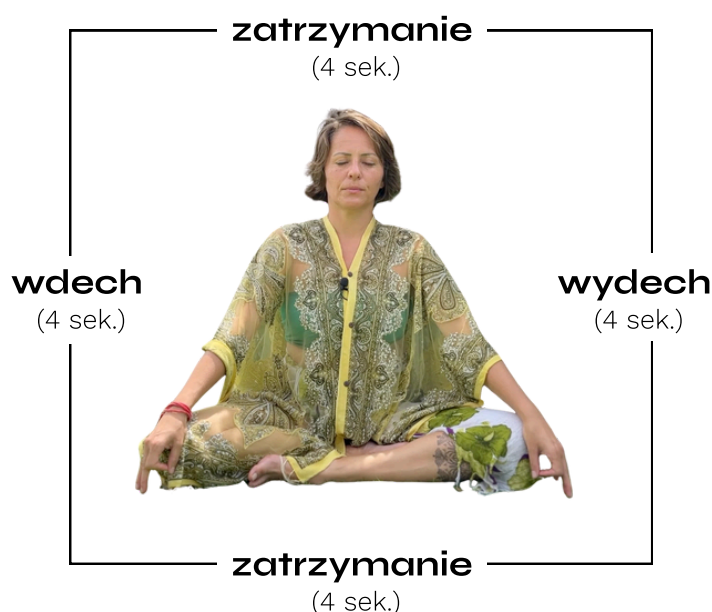
Mikro-zadania uważności



Dzień 1

Oddech pudełkowy 🌬️

Oddech pudełkowy (ang. box breathing) to prosta technika oddechowa, która pomaga uspokoić ciało i umysł. Polega na oddychaniu według czterech równych faz – jak cztery boki pudełka – po 4 sekundy każda:



Dlaczego warto?

- ✓ Obniża poziom stresu i lęku – aktywuje układ przywspółczulny, który uspokaja ciało
- ✓ Poprawia koncentrację i uważność – pomaga skupić się na „tu i teraz”
- ✓ Reguluje oddech – idealne ćwiczenie przy nerwowości, bezsenności czy napięciu
- ✓ Łatwy i dostępny – można go wykonać wszędzie: w pracy, w domu, w kolejce

To technika wykorzystywana m.in. przez sportowców, osoby praktykujące jogę oraz... żołnierzy Navy SEALs – właśnie po to, by zachować spokój w trudnych sytuacjach. Wystarczy kilka minut dziennie, by odczuć korzyści.

Dzień 2


Mikroruch, czyli przerwa dla ciała

Zrób sobie przerwę na mikroruch (który nie jest treningiem)

Wstań i przeciągnij się świadomie, skup się na odczuciach

 Czujesz ulgę? dostrzegasz spięte miejsca?

Idąc do kuchni lub łazienki skup się na swoich krokach, a także na podłożu, po którym stąpasz

 Powierzchnia jest śliska, miękka czy twarda? słyszysz stukot lub skrzypienie?



Dzień 3

Czułe słowo do siebie 🧡

Zacznij dzień od kontaktu ze sobą.

Położ rękę na sercu i powiedz sobie:
“Dziś robię najlepiej, jak potrafię”.

W trakcie dnia zanotuj jedną negatywną rzecz o sobie, która przyszła Ci do głowy, i przekuj ją na pozytywną, wspierającą

 np. “Nie zrobiłem wszystkiego” → “Zrobiłem tyle, ile dziś mogłem. I to wystarczy”



Dzień 4

Oddech przez stopy 🦶💨

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i przez 1 minutę wyobrażaj sobie, że z każdym wdechem energia wpływa przez Twoje stopy do ciała.

Brzmi dziwnie, ale genialnie ugruntowuje i wycisza.

📝 Jakie odczucia przyniosła mi ta praktyka?



Dzień 5

Ćwiczenie brain dump – prosty reset dla głowy 🧠

Masz mętlik w głowie? Czujesz napięcie, którego nie umiesz nazwać? To ćwiczenie działa jak detoks mentalny. Wystarczy kartka i długopis – i 5 minut tylko dla siebie.

Na czym polega?

Po prostu pisz. Wszystko, co Ci przychodzi do głowy – myśli, emocje, zadania, lęki, pretensje, marzenia. Bez oceniania, bez redagowania, bez cenzury. Nie musi mieć sensu ani formy. Twoim celem jest wyrzucić z głowy bałagan na papier.

Jak to zrobić?

- ✓ Weź kartkę i długopis (może być też notes do „wyrzutek”).
 - ✓ Ustaw timer na 5–10 minut.
- ✓ Zapisuj wszystko, co Ci chodzi po głowie – nawet jeśli to: „Nie wiem, co napisać”.
- ✓ Gdy skończysz, nie musisz tego czytać. Możesz podrzeć kartkę, zostawić, wrócić za kilka dni.

Dlaczego działa?

- 🌀 Opróżnia umysł z natłoku myśli
- 🧠 Uspokaja system nerwowy
- 👉 Pomaga nazwać i oswoić emocje
- 🕒 Daje klarowność, co naprawdę Cię męczy



Dzień 6

Technika 5-4-3-2-1 - wróć do tu i teraz

Ta prosta technika uziemiania pomoże Ci wrócić do chwili obecnej, zatrzymać spiralę stresu i odzyskać spokój w ciele.

Na czym polega?

To ćwiczenie uruchamia zmysły i przekierowuje uwagę z głowy do rzeczywistości – tu, gdzie jest bezpieczniej niż w rozbieganych myślach.

Jak to zrobić?

Skup się na otoczeniu i wymień:



5 rzeczy, które
WIDZISZ



4 rzeczy, które
SŁYSZYSZ



3 rzeczy, których
DOTYKASZ



2 zapachy, które
CZUJESZ



1 rzecz, którą możesz
POSMAKOWAĆ

To idealne ćwiczenie, gdy...

- odczuwasz lęk lub panikę,
- masz natłok zadań i chaos w głowie,
- nie możesz zasnąć z przetładowania.

Dzień 7

Małe domknięcie – duża ulga

Technika “małego domknięcia”

- Zakończ małe zadanie, którego ciągle nie kończysz (np. wyrzuć stare gazety, których już nie czytasz, wykonaj telefon, który od dawna odkładasz).

Małe domknięcia dają mózgowi satysfakcję i mentalną przestrzeń. Pomagają naszemu mózgowi „zamknąć pętlę” i zyskać poczucie ulgi, porządku lub sprawczości.

 Co dziś udało mi się domknąć? Jak się z tym czuję?

