

Kiedy czuję napięcie – co mogę zrobić?

Lista pomocnych działań bez oceniania siebie

Nie musisz wszystkiego naprawiać.

Czasem wystarczy zrobić coś małego, by odzyskać oddech i poczucie kontroli

1. Zatrzymaj się i zauważ, co czujesz

Nie musisz nazywać emocji dokładnie.

Wystarczy, że zauważysz: „jest mi trudno”, „czuję napięcie”



2. Weź 3 spokojne oddechy

Wdech... i powolny wydech. Zrób to trzy razy.

Nic więcej – to już bardzo dużo.



3. Rozluźnij ciało w jednym miejscu

Zacznij od barków, szczęki albo dłoni.

Czasem napięcie znika, gdy tylko dasz sobie na nie uwagę.



4. Zrób coś małego tylko dla siebie

Herbata, spacer, cicha muzyka, zamknięcie oczu.

Bez celu, bez presji. Po prostu bądź.



5. Powiedz sobie coś wspierającego

„To tylko trudny moment.”

„Nie muszę być idealna.”

„Robię, co mogę – i to wystarczy.”



Możesz wracać do tej listy zawsze, kiedy poczujesz napięcie.

To nie instrukcja naprawy – to przypomnienie, że masz wybór.

I możesz zacząć od małego kroku.