WORKBOOK

Jak oswoić stres?

Podczas tego kursu nauczysz się słuchać języka swojego ciała. Poznasz, jak stres objawia się w ciele. Dowiesz się też, jak poprzez praktyki somatyczne, uważność i dietę możesz pomóc ciału odzyskać poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Moduł 1

Mapa ciała

Po zakończeniu body scanu zapisz, co najbardziej zwróciło Twoją uwagę: miejsca napięcia, ciepła, chłodu, pulsowania, ciężaru lub lekkości.

Co zauważyłam w moim ciele:

_____

_____

_____

_____

_____

Zastanów się, z jakimi emocjami mogą być związane te odczucia. Nie musisz analizować – zaufaj swoim pierwszym skojarzeniom. Przykłady:

- **gardło → trudność w mówieniu o swoich potrzebach lub lęk przed oceną**
- **brzuch → napięcie, lęk, brak poczucia kontroli**
- **klatka piersiowa → smutek**
- **szczęka → złość, frustracja**

część ciała	odczucia	emocje

Zadaj sobie pytania:

- Czy to napięcie pojawia się często w tym samym miejscu?
- W jakich sytuacjach się nasila?
- Jak długo mi towarzyszy?

Moje spostrzeżenia:

_____

_____

_____

_____

_____

tygodniowa praktyka

W tym tygodniu spróbuj wprowadzić ćwiczenie skanowania ciała. Możesz to robić w dowolnym momencie dnia - podczas przerwy, spaceru czy zwykłej codziennej czynności. Zatrzymaj się na chwilę i skieruj uwagę do wnętrza ciała. Zauważ, jakie odczucia są w nim obecne.

W jakiej sytuacji się zatrzymałeś/łaś? Co robiłeś/łaś w tym momencie?	**Jakie odczucia pojawiły się w Twoim ciele, gdy zaczęłaś/łeś skanować ciało?** (Zauważ: napięcie, ciepło, chłód, ciężar, lekkość)	**Jak zmieniały się Twój oddech, napięcie, odczucia gdy pozostawałaś/łeś w kontakcie z ciałem?**	**Czego nauczyło Cię to doświadczenie o Twoim ciele lub o tym, jak się z nim łączysz?**	**Jakie doznania z ciała, emocje i myśli są obecne teraz, gdy to zapisujesz?**
Zatrzymałam się w kuchni podczas przygotowywania kolacji.	*Na początku czułam napięcie w barkach i lekki ucisk w brzuchu. Zauważyłam też, że trzymam szczękę dość mocno zaciśniętą.*	*Gdy zaczęłam kierować uwagę na ciało, oddech sam stał się głębszy, barki trochę opadły, a napięcie w brzuchu się rozluźniło.*	*Zauważyłam, że często nieświadomie spinam ciało, kiedy jestem skupiona lub się spieszę.*	*Czuję lekkość w klatce piersiowej i ciepło w dłoniach. Pojawia się wdzięczność za tę krótką pauzę.*