
UWOLNIJ NAPIĘCIE

w 10 minut

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
POWROTU DO SIEBIE

10 minut, które przywróćą Ci lekkość.
Proste praktyki pracy z ciałem, oddechem
i emocjami **dla przebudźcowanej kobiety.**

SPIS TREŚCI...

<u>POWITANIE O mnie</u>	2
<u>WSTĘP Jak korzystać z przewodnika?</u>	3
<u>OBECNOŚĆ: Uważność, świadomość</u>	4
<u>PRAKTYKA Skanowanie ciała (krótka wersja)</u>	4
<u>ODDECH: Regulacja, samoukojenie</u>	5
<u>PRAKTYKA Oddech Ukojenia (3-6)</u>	5
<u>CIAŁO: Reset, fizyczne rozluźnienie</u>	6
<u>PRAKTYKA Zaciśnij-Puść & Shaking</u>	6
<u>EMOCJE: Akceptacja, uwolnienie</u>	7
<u>PRAKTYKA EFT (Tapping – Opukiwanie)</u>	7
<u>ROZMIESZCZENIE punktów EFT</u>	8
<u>UMYSŁ: Uziemienie, wyciszenie</u>	9
<u>PRAKTYKA Parking Myśli & Metoda 5-4-3-2-1</u>	9
<u>ENERGIA: Witalność, jasność, moc</u>	10
<u>PRAKTYKA Świetliste Serce & Żywa Woda</u>	10
<u>Kochana Czytelniczko! Co dalej?</u>	11



Towarzyszę Kobietom w drodze do wewnętrznej harmonii i lekkości.

POWITANIE | O mnie



Kilka słów o mnie...

Cześć, mam na imię Beata. Cieszę się, że tu jesteś!
Wierzę, że **spokój i lekkość** nie są przywilejem, ale **naszą naturalną esencją**, do której każdy z nas może wrócić. Moja droga do tego miejsca prowadziła przez odkrywanie **mądrości ciała i energii**.

Jako dyplomowana **terapeutka ajurwedy** (specjalizacja: **z psychologii ajurwedyjskiej**) oraz osoba posiadająca wiedzę i praktyczne umiejętności z **bioenergoterapii**, w swojej pracy łączę naukę o przepływie energii z holistycznym dbaniem o dobrostan: ciało, umysł, duch. Szczególnie skupiam się na obszarach dotyczących redukcji stresu, relaksacji i budowania poczucia bezpieczeństwa poprzez pracę z układem nerwowym. Swoje doświadczenie uzupełniłam praktyką **Access Bars®** i praktyką **uważności w nurcie MBSR**, oraz kilkoma innymi technikami (**Joga Nidra**, **EFT**, praca z podświadomością), by oferować narzędzia, które są proste, skuteczne oraz dostępne 'od zaraz'.

W oparciu o moją wiedzę i doświadczenie **pomagam kobietom odzyskać spokój, harmonię, lekkość i radość, czyli wrócić do siebie**, poprzez uważność i czułą samoświadomość. Poprowadzę Cię przez **proste, naturalne praktyki i rytuały** inspirowane m.in. ajurwedą, mindfulness, jogą oraz medycyną energetyczną.

Wierzę, że proste rytuały niosą głęboką zmianę, dlatego **tworzę przestrzeń @donatury.dosiebie**, aby przypomnieć Ci, że Twoje ciało jest Twoim najbezpieczniejszym domem. Cieszę się, że mogę towarzyszyć Ci w tej podróży.



Zatrzymaj się. Twoje ciało już wie, jak wrócić do równowagi.

WSTĘP | Jak korzystać z przewodnika?



To, że tu jesteś to Twoja pierwsza odważna decyzja, by pośród hałaśliwego świata usłyszeć samą siebie i głos swojego ciała, które prosi Cię o odrobinę wytchnienia, zaopiekowania.

Wiem, jak to jest nosić w sobie ciężar całego dnia, czuć zaciśnięte gardło i mieć wrażenie, że Twoja własna przestrzeń stała się zbyt ciasna od nadmiaru myśli. Rozumiem ten stan, gdy codzienne obowiązki i przebodźcowanie sprawiają, że oddech staje się płytki, a radość gdzieś umyka...

Ten przewodnik jest zaproszeniem do lekkości, na którą tak bardzo zasługujesz. Przygotowałam te praktyki jako **Twoje osobiste 'pogotowie spokoju'**, z którego możesz skorzystać zawsze, gdy poczujesz, że tracisz grunt pod nogami. Pamiętaj, że dbając o swój spokój i rozluźnienie, **dajesz sobie** to, co najcenniejsze, czyli **prawo do bycia sobą w pełni**, bez napięcia i lęku. Zaufaj procesowi i pozwól się poprowadzić.

Jak korzystać z przewodnika?

Praktyki podzielone są na 6 obszarów:

OBECNOŚĆ, ODDECH, CIAŁO, EMOCJE, UMYŚŁ, ENERGIA. Wybierz 1 obszar, którego najbardziej potrzebujesz (1-5 min) lub połącz kilka w 'osobisty rytuał'. Jeśli masz więcej czasu, przejdź przez całą ścieżkę krok po kroku, to Twój czas na pełny powrót do siebie. Jeśli przejdiesz ścieżkę po minimalnym podanym czasie zajmie Ci to 10 minut, jeśli po maksymalnym czasie - około 20 minut (głębsza praktyka).

SZYBKA ULGA
(1-5 min)
BALANS (10 MIN)
GŁĘBOKI RESET
(20 min)



OBECNOŚĆ: Uważność, świadomość

PRAKTYKA | (ok.3-5 minut) Skanowanie Ciała (krótka wersja)



Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy. Skieruj uwagę do wewnątrz. Zrób kilka głębszych spokojnych wdechów i wydechów, aby się wyciszyć.

Przejdź uwagę przez całe swoje ciało: od stóp, poprzez łydki, kolana, uda, następnie biodra i pośladki, brzuch (dolną, górną jego część), następnie plecy (dolną, środkową i górną ich część), klatkę piersiową, następnie dłonie, przedramiona, ramiona, barki, kark, szyję, następnie głowę i twarz. Zwróć uwagę **na miejsca styku z podłożem**. Na końcu **obejmij uwagę całe swoje ciało**, aby zintegrować wszystko w całość.

Przechodząc przez kolejne obszary i części ciała **zauważaj co czujesz, czy są tam jakieś doznania?** Napięcie, ciężar, ucisk, chłód lub ciepło, mrowienie, łaskotanie, może ból, może dotyk materiału? Zwróć uwagę w których miejscach nie czujesz nic. **Nie oceniaj tego, po prostu zauważ.**

Dlaczego to działa?

Większość napięć w naszym ciele jest nieświadoma. Kiedy kierujesz na nie łagodną uwagę, **zdejmujesz z nich tryb automatyczny**. Sam akt zauważenia napięcia jest pierwszym impulsem dla mięśni, by zaczęły się **rozluźniać**. Ponadto świadome kierowanie uwagi na poszczególne miejsca **pogłębia** też Twój **kontakt z ciałem**, jest świetnym ćwiczeniem uważności, nieocenijającej obecności.



ODDECH: Regulacja, samoukojenie

PRAKTYKA | (ok.2 minuty) Oddech Ukojenia (3-6)



Połóż jedną dłoń w okolicach serca (środek klatki piersiowej), **a drugą na brzuchu** (na wysokości pępka). Możesz zamknąć oczy. Poczuj pod palcami ciepło własnego ciała.

Weź miękki delikatny wdech nosem (powoli licz do 3), następnie **wstrzymaj powietrze na 1 sekundę** i zrób bardzo **powolny, długi wydech ustami** (licz do 6), tak, jakbyś chciała delikatnie kołysać swój układ nerwowy do snu. Możesz robić wydech przez lekko uchylone usta z dźwiękiem w rodzaju “pfffffffffffff...” Staraj się liczyć w jednostajnym równym tempie. Po zakończeniu wydechu na 6, wstrzymaj powietrze na 1 sekundę przed kolejnym wdechem. Powtórz 10 razy.

Dlaczego to działa?

- **Biologia (nerw błędny):** długi wydech jest sygnałem dla mózgu, że nie grozi Ci niebezpieczeństwo. Aktywuje system regeneracji, natychmiastowo wyciszając reakcje stresowe.
- **Czuły dotyk:** położenie dłoni na sercu i brzuchu stymuluje wydzielanie oksytocyny, hormonu więzi i bezpieczeństwa. Ten gest **samoukojenia** daje ciału sygnał, że jesteś dla siebie wsparciem, co obniża poziom kortyzolu i pozwala mięśniom klatki piersiowej przestać pełnić funkcję ochronną (jakbyś “zdejmowała zbroję”).



CIAŁO: Reset, fizyczne rozluźnienie

PRAKTYKA | (ok. 1-1,5 minuty) Zaciśnij-Puść & Shaking



1. **Zaciśnij-Puść:** Zrób wdech i zaciśnij pięści, podciągnij ramiona do uszu, zaciśnij mocno oczy. Wytrzymaj 5 sekund w maksymalnym napięciu... i gwałtownie puść wszystko z głośnym wydechem „Phaaa!” lub „Phuuu!” Powtórz 3 razy.

2. **Shaking/Wytrząsanie:** Wstań i zacznij delikatnie potrząsać dłońmi, przedramionami (najpierw jedna ręka, potem druga), następnie to samo z nogami (możesz przytrzymać się krzesła), a potem całym ciałem jak byś się z czegoś otrzepywała. Możesz mentalnie pomyśleć: „uwalniam napięcie, rozluźniam się”. Można też na koniec wykonać kilka podskoków, jednocześnie strzepując ręce w rytmie wydechów (jakby szeptane, energiczne: „hu, hu, huuu”). Pozwól, by Twoje ciało było „luźne jak nitka”. Poczuj, jak wypuszczasz to, co Ci już nie służy.

Dlaczego to działa?

To fizyczny przycisk „reset” dla Twojego układu nerwowego:

- **napięcie i puszczenie:** uczy mózg rozpoznawać różnicę między trybem walki a głębokim spoczynkiem. Świadome rozluźnienie to sygnał: „niebezpieczeństwo minęło, jesteś bezpieczna”.
- **wytrząsanie (Shaking):** To instynktowny mechanizm natury, który domyka cykl stresu. Rozbija napięcie w tkankach i pozwala układowi nerwowemu dosłownie zrzucić z siebie nagromadzony ciężar.

Efekt: Ciało odzyskuje miękkość, a Ty wracasz do naturalnej lekkości i swobodnego przepływu energii.



EMOCJE: Akceptacja, uwolnienie

PRAKTYKA | (ok.1-5 minut) EFT (Tapping - Opukiwanie)



Opukuj delikatnie punkty, wypowiadając te słowa na głos. Pozwól sobie na ziewanie lub głęboki wydech (to oznaki uwalniania napięcia). Po skończonej **rundce** zobacz **jak się czujesz**. Powtórz taką **rundkę** kilka razy, aż poczujesz ulgę.

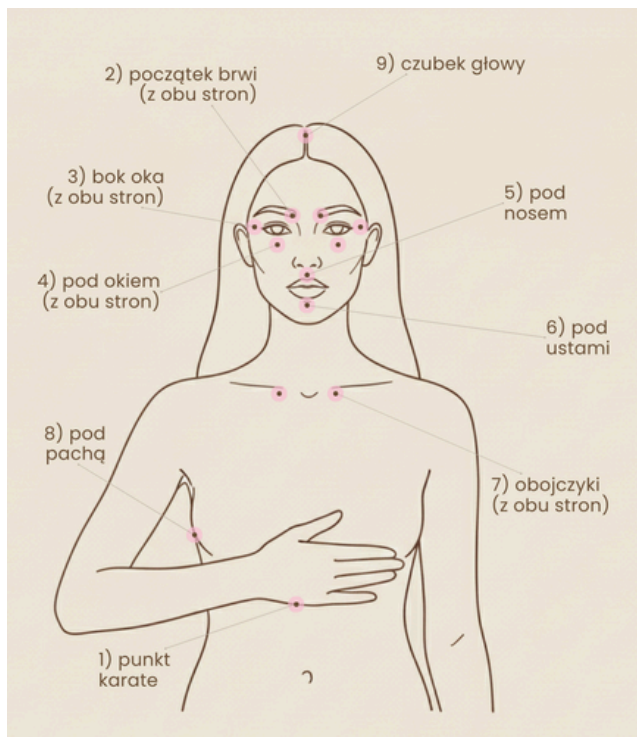
1. **Punkt Karate (bok dłoni):** "Nawet jeśli czuję napięcie i rozdrażnienie... to i tak akceptuję siebie i pozwalam sobie w tej chwili poczuć ulgę."
2. **Pod brwiami:** "Noszę w sobie tyle stresu i pośpiechu..."
3. **Bok oka:** "Ale teraz jestem tu tylko dla siebie."
4. **Pod okiem:** "Moje ciało robi wszystko, co potrafi, by mnie chronić."
5. **Pod nosem:** "Uwalniam potrzebę trzymania wszystkiego pod kontrolą."
6. **Pod ustami:** "Daję sobie prawo do tego, by nic nie musieć."
7. **Pod obojczykiem:** "Z każdym oddechem wybieram spokój."
8. **Pod pachą:** "Wybieram zaufanie do swojego ciała."
9. **Czubek głowy:** "Otwieram się na lekkość. Jestem bezpieczna."

Dlaczego to działa?

Opukiwanie punktów meridianowych wysyła **uspokajający sygnał** bezpośrednio **do ośrodka emocji** w Twoim mózgu. Technika ta fizycznie **obniża poziom kortyzolu** (hormon stresu), pozwalając ciału "odbezpieczyć" utrwalone w nim lęki. Dzięki temu w kilka minut zamienisz emocjonalne przytłoczenie na poczucie wewnętrznego spokoju i ulgi.



ROZMIESZCZENIE punktów EFT



Zaczynamy od **1 Punktu Karate** (np. na prawej ręce opukujemy 3 palcami lewej ręki - wskazujący, środkowy, serdeczny, lub na lewej - palcami prawej).

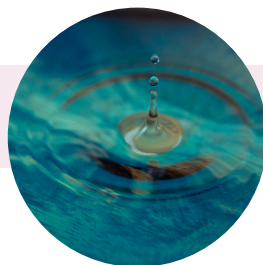
Punkty 2-3-4 opukujemy na wyczuwalnej kości wokół oczodołu (można po jednej stronie lub po dwóch stronach naraz). **Następnie 5 i 6** (pod nosem i pod ustami). **Kolejno 7** - pod początkiem kości obojczykowej (jak na rysunku).

Następnie 8 - pod pachą (mniej więcej na wysokości sutka, tutaj opukujemy czterema palcami dłoni, więc nie da się nie trafić). **Ostatni punkt 9** - czubek głowy (całymi palcami dłoni, większy obszar na czubku głowy).



UMYSŁ: Uziemienie, wyciszenie

PRAKTYKA | (ok.1-2 minut) Parking Myśli & Metoda 5-4-3-2-1



Kiedy Twój mózg jest w trybie **przebudżcowania**, potrzebuje kotwicy, która sprowadzi go z powrotem do bezpiecznego „**teraz**”.

1. **Technika Parking Myśli:** Weź kartkę i w 30 sekund wypisz 3-5 rzeczy, które najbardziej „**hałasują**” Ci teraz w głowie. Zrób to z intencją: „**Parkuję was tutaj, wrócę do was później. Teraz wybieram siebie**”.

2. **Zakotwicz się (Metoda 5-4-3-2-1):** Rozejrzyj się po przestrzeni i wymień (możesz szeptem):

- **5 rzeczy, które widzisz** (np. kolor ściany, kwiatek, filiżanka).
- **4 rzeczy, które możesz dotknąć** (np. chłód stołu, miękkość swetra).
- **3 dźwięki, które słyszysz** (np. szum lodówki, śpiew ptaków).
- **2 zapachy, które czujesz** (lub Twoje ulubione aromaty).
- **1 smak** (lub jedna dobra rzecz, którą możesz o sobie pomyśleć).

Poczuj obecność: Zauważ, jak Twoja uwaga przeniosła się z natrętnych myśli do fizycznego świata, w którym jesteś bezpieczna.

Dlaczego to działa?

Techniki wywodzą się z nurtu poznawczo-behawioralnego i **służą uziemieniu**. Parking myśli **odciąża pamięć operacyjną mózgu**, a metoda 5-4-3-2-1 natychmiastowo **przerywa lęk i pętlę natrętnych myśli**, przekierowując uwagę na zmysły, **regulując układ nerwowy**.



ENERGIA: Witalność, jasność, moc

PRAKTYKA | (ok. 2-5 minut) Świetliste Serce & Żywa Woda



Energia to Twój wewnętrzny blask. To ćwiczenie pozwoli Ci **poczuć swoją witalność** i "nakarmić" komórki ciała **nową, czystą intencją**.

- **Świetliste Serce (wizualizacja):** Usiądź prosto. Połóż dłoń na sercu i zamknij oczy. Wyobraź sobie w centrum klatki piersiowej małe, ciepłe, złociste światło. Z każdym wdechem to światło rośnie i powoli rozprzestrzenia się, wypełniając klatkę piersiową, ramiona, brzuch i całe ciało. Poczuj to delikatne ciepło i mrowienie, to Twoja życiowa energia.

- **Żywa Woda (intencja w wodzie):** Weź szklankę ciepłej wody. Zanim się napijesz, potrzymaj ją przez chwilę w dłoniach. Oddychaj. Pomyśl o jednej jakości, której teraz potrzebujesz (np. *Lekkość, Odwaga, Spokój*). Wyobraź sobie, że wraz z oddechem ta intencja "ładuje" wodę.

Świadomy łyk: Pij wodę powoli, z uważnością i poczuj, jak ta energia rozprzestrzenia się po Twoim wnętrzu, wnika w komórki Twego ciała, wypełnia je i odżywia tą jakością. Uśmiechnij się i poczuj wdzięczność za to, że dbasz o siebie.

Dlaczego to działa?

Wizualizacja i praca z intencją **kierują Twoją uwagę na zasoby i witalność**, zamiast na braki i zmęczenie. Świadome picie wody (której nadałaś intencję) sprawia, że **Twoje komórki "nasiąkają" nową energią**, budując poczucie wewnętrznej spójności. To ćwiczenie domyka proces uwalniania, przywracając Ci **dostęp do Twojej osobistej mocy i jasności umysłu**.



Twoja podróż do lekkości właśnie się zaczęła...



Kochana Czytelniczko! Co dalej?

To, co poczułaś przez te kilka minut, może od teraz stać się Twoją codziennością.

Jeśli pragniesz pogłębić kontakt ze sobą i z czułością zaopiekować się swoim wnętrzem, **zapraszam Cię do mojej Przestrzeni** (strona donaturydosiebie.pl oraz instagram @donatury.dosiebie), gdzie czekają na Ciebie inspirujące treści, oraz wkrótce będą dostępne narzędzia stworzone z myślą o Twoim spokoju.

Możesz także **umówić się ze mną na indywidualną konsultację lub sesje na żywo**, z przyjemnością zaopiekuję się Tobą i poprowadzę w procesie czulego powrotu do siebie. Zapraszam!



DO NATURE
do siebie



Zapraszam po więcej: [@donatury.dosiebie](https://donatury.dosiebie)

donaturydosiebie.pl