

A woman with her hair in a bun, wearing a white hoodie, stands with her back to the camera, looking out an open window. Her hands are resting on the window frame. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the image.

Zrób pierwszy krok

*Zrozum  
siebie  
w stresie*

DR PATRYCJA OSTROGSKA



## *O czym jest ebook *Zrozum siebie w stresie*?*

Napisałam ten zeszyt w formie przewodnika dla osób, które chcą poznać swój układ nerwowy, by lepiej radzić sobie ze stresem.

*Poznanie swojego układu nerwowego  
pomaga skuteczniej dobrać  
narzędzia redukcji stresu.*

Ebook *Zrozum siebie w stresie* to pierwsza część serii składającej się z trzech publikacji o radzeniu sobie ze stresem.

Część druga serii to zeszyt ćwiczeń *Stres pod kontrolą* z metodami radzenia sobie z napięciem.

Część trzecią serii stanowi zeszyt ćwiczeń *Zadbaj o siebie*, w którym znajdziesz wskazówki, jak dbać o siebie na co dzień, by zwiększyć swoją odporność psychiczną i zmniejszyć swoją reaktywność emocjonalną.



*Celem tej publikacji jest pokazanie,  
jak zarządzać stresem, by działał na  
Twoją korzyść i aby Ci nie szkodził.*

W tym ebooku opowiem Ci o układzie nerwowym za pomocą metafory wahadła.

Pokażę Ci, jak dzięki 3 kolorom możesz rozpoznawać u siebie różne stany emocjonalne, co pomoże Ci lepiej przewidywać swoje reakcje i zarządzać swoimi emocjonalnymi zasobami.

Zaproponuję Ci postrzeganie stresu jako cyklu, który należy domykać.

Poproszę Cię też o wypełnienie autorskich kwestionariuszy, które pomogą Ci zrozumieć, jak wygląda Twoje życie w stresie, i zmotywują Cię do wprowadzenia zmian w życiu.

# *3 części ebooka*

## *3 cele dla Ciebie*

---

1

W pierwszej części przeczytasz o swoim układzie nerwowym i zyskasz wiedzę, bez której praktyka redukcji stresu jest uboższa, mniej systematyczna, bardziej przypadkowa. Ta wiedza to pierwszy krok do rozumienia Twoich emocji, reakcji, zachowania i samopoczucia w różnych sytuacjach.

---

2

W drugiej części zaproszę Cię do działania. Znajdziesz tu kwestionariusze, dzięki którym oszacujesz swój poziom stresu, swoje triggery oraz to, jak doświadczasz stresu w różnych obszarach swojego życia.

---

3

W trzeciej części ebooka czekają na Ciebie kwestionariusze, które pomogą Ci zaplanować życie, w którym stres nie będzie odgrywał kluczowej roli, i w której to nie emocje będą decydowały o jakości Twojego życia.

---

*W tym zeszycie  
znajdziesz wsparcie  
i motywację*

---



do zbudowania życia, w którym będziesz podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia fizycznego i emocjonalnego

---



do stworzenia w swoim życiu przestrzeni na pracę i wysiłek, ale też na odpoczynek bez wyrzutów sumienia

---



do zbudowania lepszej relacji ze sobą i z innymi

---



## *dr Patrycja Ostrogska*

---

Jestem doktorem nauk humanistycznych Uniwersytetu Łódzkiego. Pracuję jako wykładowczyni akademicka w obszarze psycholingwistyki i neurodydaktyki. Ukończyłam kursy online na Harvard University z podstaw neuronauk, na Yale University z budowania dobrostanu, i na University of Michigan z inteligentnego przywództwa.

Przez 20 lat pracowałam z dziećmi i z młodzieżą, która doświadcza trudności w uczeniu się, prowadziłam konsultacje i warsztaty dla rodzin dzieci dotkniętych trudnościami, oraz warsztaty rozwojowe i kreatywne dla dzieci i młodzieży.

Przeprowadziłam ponad 100 warsztatów i spotkań dla nauczycieli, rodziców i młodzieży. Pracowałam jako mediatorka między szkołą a rodziną ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Widziałam stres duży i bardzo duży.

Jako neurodydaktyczka zrozumiałam, że obniżenie poziomu stresu zwiększa zasoby poznawcze i motywację. Jako mediatorka zrozumiałam, że obniżenie napięcia pomaga stronom osiągnąć kompromis. Jako mama zrozumiałam, że obniżenie poziomu napięcia jest odpowiedzialne za jakość naszego życia, za radość w domu, za motywację do działania, a nawet za porządek.

Dziś szkolę małych i dużych ze sposobów radzenia sobie ze stresem. To napełnia moje życie sensem. Żyję szczęśliwym życiem według zasad, którymi się dzielę.



# *Część pierwsza*

W naszych organizmach nieustannie zachodzą procesy antagonistyczne (przeciwnie) – jedno nas mobilizują, a drugie wyciszają.

To zupełnie normalne. Nasz autonomiczny układ nerwowy jest zbudowany jak wahadło.

*Raz dominuje część układu, która pozwala nam działać, a raz ta, która odpowiada za odpoczynek.*

Jeśli te dwie części układu nerwowego działają w równowadze, nic nam nie grozi.

Gorzej, gdy wahadło się zablokuje i tylko jedna część układu nerwowego – ta odpowiedzialna za mobilizację – przejmuje dowodzenie.

Wtedy jesteśmy w stanie wiecznej mobilizacji i pobudzenia.







A więc ważne, żeby to wahadło nam się nie zacięło w jednym punkcie, tylko regularnie się bujało. Bo w bujaniu chodzi przecież o płynność.

Ten stały ruch ma być po to, by nasz organizm mógł się zmobilizować do jakiejś czynności, a po niej znów wyciszyć.

A potem znów ruszyć do działania i znów wyluzować.

Skutecznym sposobem dbania o bujalność wahadła jest obniżanie stresu w czasie rzeczywistym, czyli tu i teraz, bez odkładanie tego na później.

*Taka higiena  
układu  
nerwowego,  
czyli mycie rąk,  
ale dla nerwów.*



# *Czy stres jest potrzebny?*

Tak, stres jest potrzebny. Stres to mechanizm mobilizacji organizmu, który jest potrzebny do życia. Dzięki niemu wstajemy z łóżka, jesteśmy w pracy na czas, wywiązujemy się ze zobowiązań.

Okazjonalny i umiarkowany stres pozwala nam dobrze funkcjonować. Czasem jednak stres zaczyna dominować w naszym życiu i zamiast nas mobilizować, zaczyna nas paraliżować.

Dlatego ważna jest wiedza na temat obsługi układu nerwowego, czyli dbania o ten układ, by działał płynnie, raz nas mobilizując, raz wyciszając.

Na co dzień ważne jest, abyśmy nie pozwalali tej części z pedałem gazu przejąć kontroli nad naszym życiem.



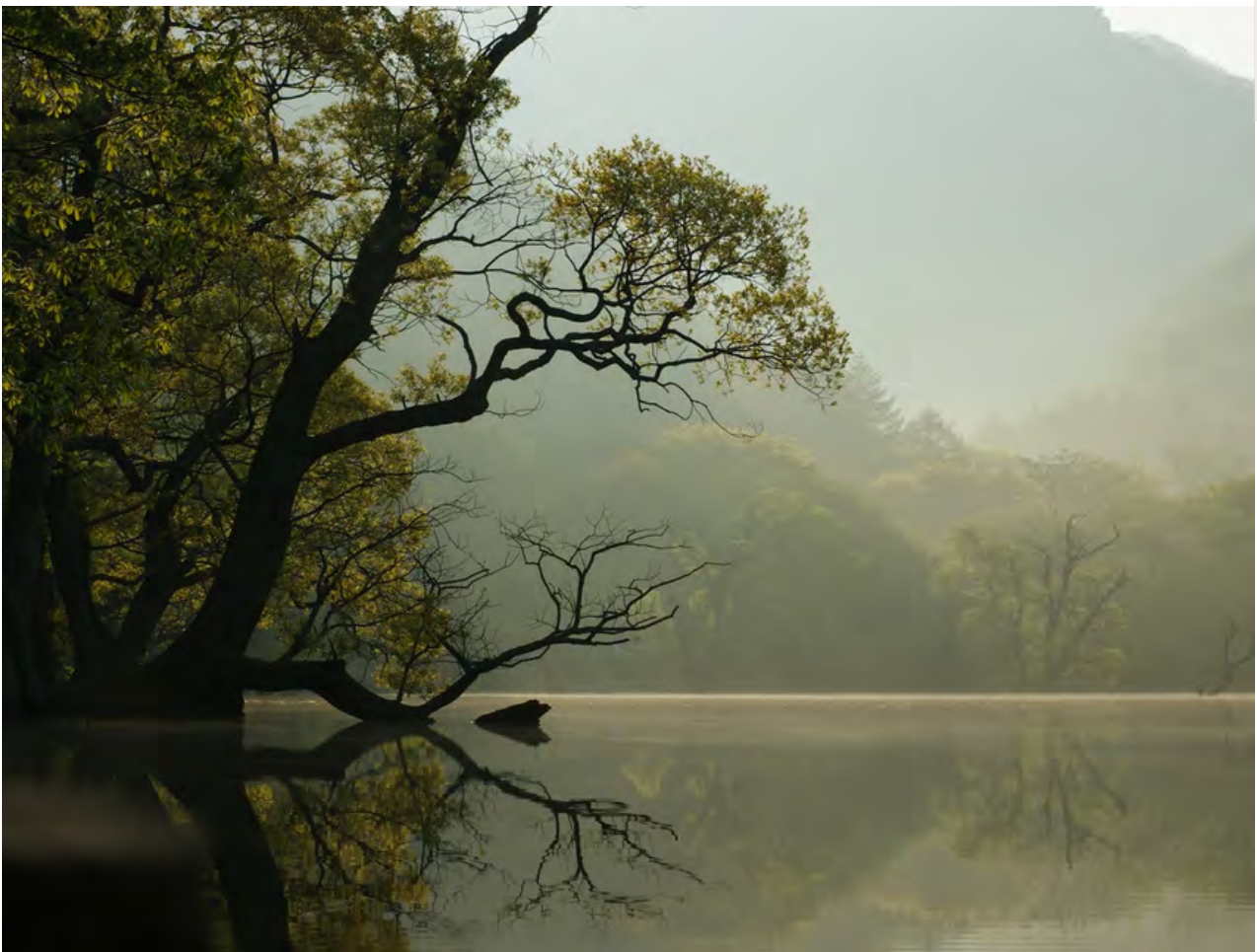
# *Czy układ nerwowy ma wolę?*

Czy stresujesz się dlatego, że lubisz?

Czy wpadasz w gniew dlatego, że masz na to ochotę?

Czy krzyczysz dlatego, że Twój układ nerwowy jest złośliwy?

Odpowiedź brzmi - nie. Twój układ nerwowy świadomie nie wybiera stanu napięcia, poddenerwowania, gniewu czy rozpacz.



# *Twój układ nerwowy*

Każdy z nas rodzi się z określonym temperamentem.

Ten temperament jest wynikiem potencjału biologicznego odziedziczonego po rodzicach i przodkach oraz interakcji Twojego układu nerwowego i całego organizmu ze środowiskiem przez całe życie.

Twój układ nerwowy kształtował się pod wpływem genów oraz otoczenia, a każde doświadczenie, z którym spotykałeś/łaś się, stopniowo kształtowało i rzeźbiło Twój układ nerwowy.



# *To pomaga*

Świadomość, że układ nerwowy nie jest złośliwy i że jego celem nie jest motywowanie nas do bycia nerwowym czy wybuchowym, pomaga wielu osobom.

Dodatkowo świadomość, że nasz układ nerwowy jest kształtowany przez doświadczenia przez całe życie, wspomaga nasze wysiłki w poradzeniu sobie z poczuciem winy, wstydu, frustracją i stresem.



# *Czas na zmianę*

Ponieważ układ nerwowy formuje się w wyniku doświadczeń, istnieje możliwość wpływu na jego funkcjonowanie.

To znaczy, że masz szansę w sposób świadomy wpływać na swoje reakcje nerwowe.

Ten ebook pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje ciało, a dokładnie to, jak doświadczasz emocji i jak te emocje wpływają na Twoje funkcjonowanie.

W kolejnym ebooku poznasz techniki samoregulacji, co pomoże Ci redukować napięcie na co dzień.

W trzecim ebooku dowiesz się, jak dbać o siebie każdego dnia. Regularna praktyka pozwoli Ci zwiększyć odporność na stres.



# *S*trefy regulacji

---

W tej części zapraszam Cię do przyjrzenia się modelowi stref regulacji opisanemu przez Daniela Siegela i Tinę Bryson w książce *Mózg na tak*.

Za pomocą 3 kolorów - zielonego, czerwonego i niebieskiego - Daniel Siegel i Tina Bryson pokazują, jak możemy rozumieć nasz układ nerwowy.

Ten model tłumaczy, jak doświadczamy stresu na poziomie ciała i jak to wpływa na naszą strefę emocjonalną i poznawczą.

3 kolory reprezentują 3 odmienne stany - te fizyczne, te emocjonalne i te poznawcze - w których możemy się znaleźć każdego dnia.

Czasem jesteśmy spokojni i otwarci na kontakt, czasem wściekli i sfrustrowani, a czasem... bezsilni.

Czujemy te stany, bo umożliwia nam to budowa układu nerwowego.

Różnorodność emocjonalna i różnorodność naszych reakcji jest zagwarantowana przez budowę układu nerwowego.

I nie ma w tym oceny. To jest fakt.

Zapraszam Cię do zapoznania się z wiedzą o 3 strefach - zielonej, czerwonej i niebieskiej.

Warto poznać schemat działania układu nerwowego, żeby lepiej go obsługiwać.



To jest odpowiednik stanu, w którym Twoje ciało jest w stanie relaksu i gotowości do rozwoju i kontaktu społecznego. W tym stanie Twój mózg jest najbardziej zintegrowany. Masz dostęp zarówno do emocji, jak i do płata czołowego, w którym mieszkają Twoje

- inteligencja,
- pamięć,
- uwaga,
- język,
- zdolność rozwiązywania problemów,
- kreatywność.

Będąc w tej strefie, masz szansę na kontakt ze sobą i z drugim człowiekiem.

*strefa  
zielona*





Będąc w tej strefie, zauważasz swoje potrzeby i potrzeby drugiej strony.

Czujesz swoje granice i nie przychodzi Ci do głowy, aby przekraczać granice drugiego człowieka.

Widzisz, że perspektyw jest wiele. Nie ze wszystkimi musisz się zgadzać, ale akceptujesz i uznajesz je.

W tej strefie komunikacja jest łatwiejsza, usłyszenie drugiej strony jest bardziej prawdopodobne.

Różnimy się, rzecz jasna, szerokością tej strefy. Dla jednych to rozległa polana, a dla innych wąski pas trawy.

*strefa  
zielona*



Ale gdy pojawi się bodziec, który zinterpretujemy jako zagrażający, przechodzimy do kolejnej strefy...

I takim sposobem jesteśmy w strefie czerwonej. To jest strefa, o której często się mówi, że to obszar *walki lub ucieczki*.

Dzięki tej strefie możemy oddać projekt na czas. Bo to miejsce mobilizacji organizmu.

Ale to tu wydarza się też nasz gniew, złość, agresja. To miejsce podniesionego głosu lub krzyku.

Jeśli napięcie jest silne, tu możemy stracić kontakt ze swoim płatem czołowym i ze swoją empatią.

To obszar, w którym działamy, i w którym walczymy.

## *strefa czerwona*



Im głębiej wchodzimy w czerwoną strefę, tym mniejsza jest szansa na kontakt z drugim człowiekiem.

Teraz perspektywa jest jedna. Nasza. Teraz racja jest jedna. Nasza. Teraz cel jest jeden. Nasz.

To w tej strefie jesteśmy defensywni, bierzemy więcej do siebie, robimy sobie na złość, osądzamy, jesteśmy nieustępliwi.

Tracimy też kontakt z oddechem i ciałem. I tracimy szansę na samoregulację, czyli na uspokojenie się.

Tu komunikacja już nie jest taka łatwa. Tutaj kreatywność siada. Tutaj rozwiązywanie problemów nie zachodzi naturalnie i szybko.

*strefa  
czerwona*

Ale przychodzi taki czas, gdy kończy się energia. Czasem mobilizacja ze strefy czerwonej pozwala nam odnieść sukces, a czasem nie następuje oczekiwany efekt.

Gdy kończy się energia i ogarnia nas bezsilność, wchodzimy do strefy niebieskiej. Czyli trafiamy tu, gdy opadamy z sił. A czasem i z nadziei. Bo jest to strefa zamrożenia.

W niebieskiej strefie ogrania nas słabość i bezradność. Zapadamy się w siebie. Milczymy. Nie mamy energii. Mamy pustkę w głowie.

Oddech staje się bardziej płytki. Ogarnia nasz sztywność i odrętwienie. To tutaj doświadczamy wypalenia zawodowego.

## *strefa niebieska*

W tej strefie człowiek może wydawać się spokojny i wyciszony, a w rzeczywistości może być w stanie zamrożenia.

Na tę strefę trzeba bardzo uważać. A przecież łatwo pomylić opanowanie z prawdziwym spokojem.

W strefie czerwonej i niebieskiej nie uczymy się, nie rozwijamy.

Hipokamp odpowiedzialny za zapamiętywanie jest nieaktywny.

Płat czołowy też jest odłączony.

## *strefa niebieska*

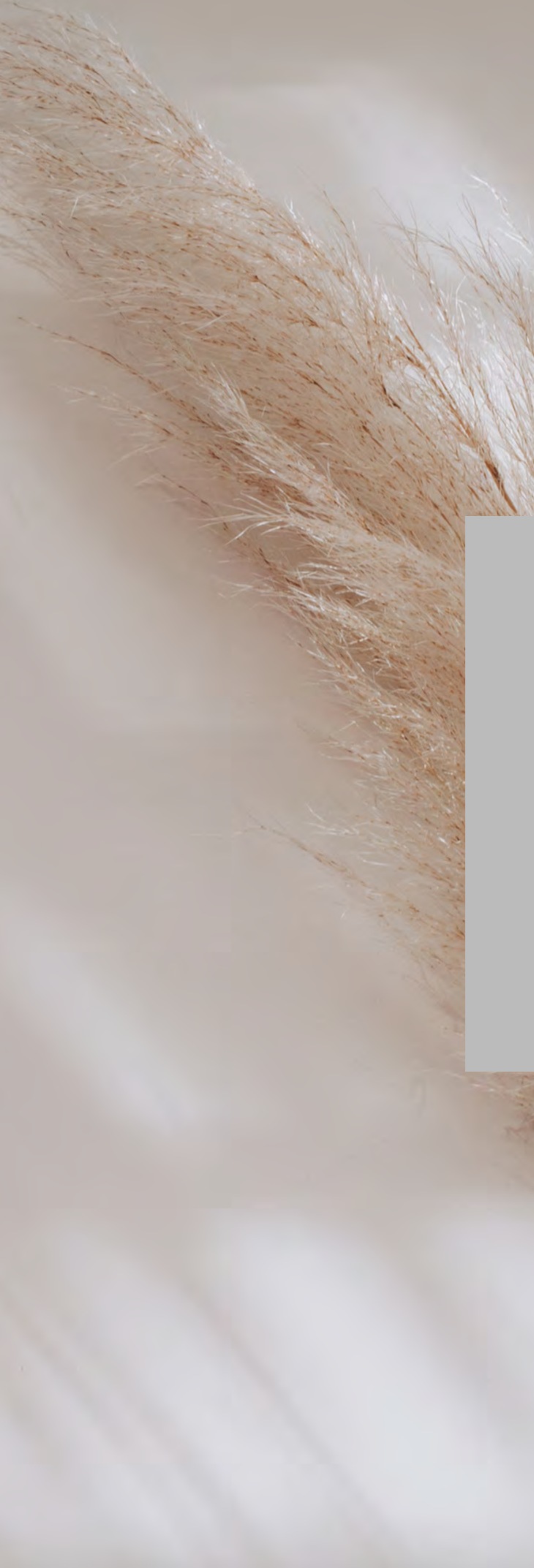
Zgodnie z założeniem modelu stref regulacji problem, z którym się mierzysz, będzie wyglądał inaczej w różnych strefach.

To, co w niebieskiej strefie wydaje się niemożliwe do rozwiązania, nie stanowi poważnego problemu w zielonej strefie.

*Czasem jesteśmy w  
zielonej strefie,  
czasem w czerwonej  
a czasem w niebieskiej.  
I to naturalne.  
I to jest ok.*

Autonomiczny układ nerwowy jest zbudowany hierarchicznie, więc każdy z nas, każdego dnia będzie przechodził ze strefy zielonej do czerwonej, a potem do niebieskiej, by znów powrócić przez czerwoną do zielonej. Regularnie spędzamy czas we wszystkich strefach. Czasem są to ułamki chwil, a czasem dłuższe okresy.






Ważne jest, aby w żadnej strefie nie utknąć na zbyt długo.

Żadna ze stref nie jest strefą docelową. Celem jest jedynie płynne przechodzenie między strefami.

*Nie chodzi o unikanie czerwonej lub niebieskiej strefy za wszelką cenę. Chodzi o płynne przechodzenie między strefami.*

W nabywaniu umiejętności regulacji emocjonalnej chodzi o świadomość tego, w jakiej strefie się znajduję, jak jej doświadczam, oraz to, jakie mam możliwości i ograniczenia w danym momencie.

Ważna jest też umiejętność powracania do zielonej strefy.



*Wiedza o strefach  
jest kluczowa  
dla codziennego  
funkcjonowania.*

Aby się czegoś nauczyć i zbudować więź, muszę być w zielonej strefie.

Gdy jestem w czerwonej, wiem, że nie warto podejmować dyskusji.

A gdy jestem w niebieskiej... wiem, że potrzebuję odpoczynku. Muszę odzyskać kontakt z oddechem i z ciałem, by móc zmobilizować się do opuszczenia tej strefy.



*To w końcu  
stres jest  
szkodliwy czy  
nie?*



Stres to inaczej mobilizacja organizmu.

Mobilizacja do działania.

Zachodzi, w wielkim uproszczeniu, dzięki 3 hormonom stresu:

- adrenalinie,
- noradrenalinie,
- kortyzolowi.

Dzięki tej mobilizacji nasi przodkowie uciekali przed tygrysami, a my jesteśmy w stanie przygotować się do ważnego spotkania i korzystać z przyływu energii i jasności umysłu.

Bez kortyzolu nie wstalibyśmy rano z łóżka.

Jest jedno ale...

Dzisiejszy świat jest odmienny od tego, w którym te mechanizmy się ukształtowały.

Kiedyś hormony stresu szybko ulegały zmetabolizowaniu (czyli spaleni) podczas ucieczki przed niebezpieczeństwem albo walki z drapieżnikiem.

# *Dlaczego trudno się uspokoić?*

Gdy pojawia się stresor, w Twoim organizmie rozpoczynają się potężne procesy, które szykują Cię do walki lub do ucieczki. To taki program natury, który ma za zadanie zagwarantować Ci przetrwanie. Ten program obejmuje wszystkie systemy Twojego organizmu:

- wzrok,
- mięśnie,
- układ krwionośny,
- układ rozrodczy,
- układ trawienny,
- układ odpornościowy.

Gdy pojawia się stresor, mobilizacja dotyka całego organizmu i jest bardzo intensywna. Ta mobilizacja jest kosztowna na dłuższą metę. Natura jednak nie martwi się tymi kosztami, bo spodziewa się, że hormony stresu za chwilę zostaną strawione podczas walki lub podczas ucieczki.

Jednak w życiu pełnym obowiązków rzadko mamy naturalnie pojawiającą się okazję do wysiłku fizycznego, podczas którego możemy strawić te hormony i umożliwić ciału powrót do równowagi.

# *Hormony stresu*

Warto pamiętać, że w dzisiejszych czasach często produkcja hormonów stresu nie jest napędzana realnym zagrożeniem, lecz trudnymi myślami, pośpiechem, zamartwianiem się.

Gdy regularnie się martwimy, nasz organizm regularnie te hormony produkuje. Gdy nie mają ujścia, te hormony zaczynają się kumulować w organizmie. Gdy w dużych ilościach krążą w organizmie, zaczynają wyrządzać szkody w tkankach i w organach, deregulują całe systemy, powodując stany zapalne w ciele.

I to jest częsta przyczyna chorób.

*Czyli nie szkodzi nam mobilizacja.*

Szkodzą nam natomiast skumulowane i niewykorzystane - czyli niezmetabolizowane, niestrawione hormony stresu.

To stres długotrwały i często wielokrotnie złożony, z którym nic nie robimy, jest stanem szkodliwym.

To jest trochę tak, że hormony stresu wiedzą, jak wkroczyć do akcji, ale nie wiedzą jak samodzielnie opuścić ciało.



# *Dlaczego stres nie przechodzi sam*

W codziennym życiu pełnym spraw i wyzwań trudno pamiętać jeszcze o konieczności podjęcia działania, które ma na celu strawienie, spalenie hormonów stresu.

W dzisiejszym świecie nie doświadczamy sytuacji, w których organizm walczy i w trakcie tej walki wykorzystuje zasoby hormonów stresu.

To często prowadzi do sytuacji, w której bezwiednie pozostajemy w czerwonej strefie, czyli w strefie mobilizacji, a gdy kończą nam się zasoby, przechodzimy do strefy niebieskiej, czyli do strefy zamrożenia.

Wielu z nas nie ma ani okazji, ani wiedzy, ani nawyku podejmowania aktywności po stanie mobilizacji, co pomogłoby strawić hormony stresu.

I tak oto trwamy w napięciu i czekamy, aż stres przejdzie sam.

*Problem zaczyna się wtedy,  
gdy w ciele pojawia się  
silna reakcja fizjologiczna,  
a my z nią zostajemy.*

# *Co z tym zrobić?*

Teraz opowiem Ci o konceptualizacji stresu jako cyklu, który można domknąć.

Ta konceptualizacja pozwala zrozumieć, jak działa stres, i wspiera nawyk systematycznego redukowania napięcia w ciele.

To jest wiedza, którą zaczerpnęłam z książki *Wypalenie* autorstwa Emily Nagoski.



# *Stres ma swój cykl*

Stres to proces, który zachodzi w Twoim ciele.

Ten proces ma 4 etapy.

Prześledzimy teraz sytuację silnego stresu.



Etap 1.

1. etap to moment, w którym pojawia się stresor.  
Prawdziwy lub wyobrażony.  
Realny lub pomyślany przez Ciebie.



Etap 2.

2. etap to Twoja reakcja fizjologiczna w ciele, którą odczuwasz jako podwyższone tętno, drżenie rąk, ucisk w brzuchu.



Etap 3.

3. etap to moment, w którym bodziec znika, co w uproszczeniu możemy określić jako zakończenie trudnej sytuacji.



Etap 4.

Na tym etapie powinniśmy świadomie domknąć cykl stresu, czyli zrobić coś, co wyciszy reakcję fizjologiczną na stres. Często jednak pozostajemy z tą reakcją, a więc pozostajemy z potężną mieszanką hormonów stresu w organizmie.

---

# *Domykanie cyklu*



*Cykl stresu  
to proces,  
który  
trzeba  
domknąć.*

Niedomknięcie cyklu stresu oznacza, że pozostawiasz reakcję fizjologiczną, która zaszła w Twoim ciele, samej sobie.

Czyli pozostajesz w czerwonej strefie.

To dlatego nie możesz zasnąć ani przestać myśleć o tym, co się stało.

Niedomykanie cyklu stresu osłabia jakość Twojego funkcjonowania.

# *Jak domknąć?*



*Domknięcie  
cyklu stresu  
to inaczej  
strawienie  
hormonów stresu.*

Chodzi o to, by nie pozostać z reakcją stresową zbyt długo.

Ważne, by wybrać technikę redukcji stresu, która Ci odpowiada, i która wesprze Twój organizm w procesie spalania hormonów stresu.

Techniki redukcji stresu pomagają powrócić ze strefy czerwonej do strefy zielonej.

O technikach na domknięcie cyklu stresu przeczytasz w zeszycie ćwiczeń *Stres pod kontrolą*.



## *Adaptacja hedoniczna*

Być może czasem fantazjujesz:

Gdy będę mieć więcej pieniędzy, lepszy samochód, nowego partnera, więcej ładnych ubrań, będę szczuplejsza, osiągnę wewnętrzny spokój.

Niestety...

Linia melodyczna Twojego układu nerwowego pozostaje niezmienna bez względu na czynniki zewnętrzne.

Przykłady osób, które wygrały miliony na loterii pokazują, że ich samopoczucie zmienia się na niedługą chwilę i że w środku, w nich samych, niewiele się zmienia. Mimo że byli przekonani, że zmiana warunków zewnętrznych całkowicie zmieni ich spojrzenie na świat, ich reaktywność i sposób, w jaki radzą sobie ze stresem.

Przypomnij sobie chwilę absolutnego szczęścia, która spotkała Cię w życiu. Narodziny dziecka, dzień ślubu, zdany egzamin, otrzymanie wymarzonej pracy. Pamiętasz to szczęście?

A teraz zastanów się, czy to wydarzenie spowodowało, że już nigdy, przenigdy potem, nie miałeś/łaś powodów do troski, i że nigdy nie zdarzyła Ci się bezsenna noc spowodowana stresem?

# *Adaptacja hedoniczna*

Żeby jeszcze bardziej utwierdzić Cię w przekonaniu, że układ nerwowy nie zmienia się pod wpływem czynników zewnętrznych, możemy przywołać przykład osób, które doświadczyły prawdziwej tragedii - utraty bliskich, poważnej choroby, utraty majątku, utraty dobrego imienia.

Okazuje się, że stan załamania trwa jakiś czas, ale po jego upływie ludzie zazwyczaj wracają *do siebie*.

Taki mechanizm układu nerwowego to *adaptacja hedoniczna*.

Nasz układ nerwowy wraca zawsze do znanego motywu, czyli do utrwalonego już, zaprogramowanego wzorca reakcji na stres.

Nasz układ wraca do tego, co zakodowane, a nie do tego, co optymalne. Czynniki zewnętrzne nie mają na niego większego wpływu.

Dobra wiadomość jest taka, że układ nerwowy można zmienić od środka.

# *Podlejmy działanie*

*Czekając aż stres  
sam przejdzie,  
aż minie,  
jak tylko zmienią się  
warunki zewnętrzne,  
nie doczekasz się zmiany.*



## *Podsumowanie części pierwszej*

Twój układ nerwowy pozwala Ci doświadczać różnorodnych emocji i to od niego zależy, jaka jest Twoja podatność na stres i w jaki sposób reagujesz w trudnych chwilach.

Czasem odczuwasz spokój, czasem gniew, a czasem bezradność. To naturalne stany, których wszyscy doświadczamy. Naszym celem nie jest unikanie złości czy bezradności. Naszym celem jest świadomość tych emocji i umiejętność wracania do równowagi. Naszym celem jest też korzystanie z mobilizacji organizmu, którą gwarantuje nam czerwona strefa i powracanie do stanu relaksu i spokoju w zielonej strefie. Naszym celem jest fajne życie.

A więc nie próbujmy za wszelką cenę unikać czerwonej i niebieskiej strefy. Popracujmy nad poszerzeniem zielonej strefy, tak abyśmy mogli do tej strefy wracać. Jak do domu.



# *Część druga*



# *Kwestionariusze*

## *-Poznaj siebie-*

W kolejnej części zamieściłam kwestionariusze z pytaniami, które pomogą Ci oszacować poziom Twojego stresu i uświadomić sobie, jak wygląda Twoje życie w stresie oraz co Cię uruchamia emocjonalnie, czyli jakie są Twoje triggery.

Aby dokonać trwałej zmiany i aby wytrwać w tej zmianie, warto zdać sobie sprawę z tego, jak wpływa na Ciebie stres - na Twoje samopoczucie, na Twoje relacje, na Twoją efektywność i na Twój intelekt. Im więcej stresu w Twoim życiu, tym mniejsza szansa, że odczuwasz pełną satysfakcję i radość z życia.

Mam nadzieję, że ta część pomoże Ci szczerze zobaczyć, jak wygląda Twoje życie i czy jesteś z tego życia zadowolona/y.



# *Kilka wskazówek*

Uważnie odpowiadaj na pytania zawarte w kwestionariuszach - to pomoże Ci zwiększyć motywację do zmiany, gdy już będziesz sięgać po określone techniki redukcji stresu, które znajdziesz w zeszycie ćwiczeń *Stres pod kontrolą*.

Pierwszy kwestionariusz pomoże Ci zorientować się, co wyprowadza Cię z równowagi. Stworzyłam listę potencjalnych triggerów, lecz nie jest ona wyczerpująca. Zachęcam Cię to przyjrzenia się sobie i poszukiwania takich bodźców, które uruchamiają w Tobie reakcję stresową i rozpoczynają Twój cykl stresu.

Pamiętaj, że zmiana wymaga świadomości.

# TWOJE TRIGGERY\*

CZYLI CO WYWOŁUJE U CIEBIE STRES

## Samopoczucie

- Niewyspanie/przemęczenie
- Głód
- Długie siedzenie
- Ból (np. pleców)

## Relacje

- Konkretna osoba lub osoby
- Konkretna słowa
- Kontakt z wieloma osobami na raz
- Samotność

## Okoliczności

- Hałas i/lub dźwięki
- Oświetlenie
- Niewygodne krzesło
- Pośpiech

## Moje nawyki

- Perfekcjonizm
  - Porównywanie się do innych
  - Częste osądzanie innych
  - Częste osądzanie siebie
- Ta lista nie wyczerpuje wszystkich możliwości. Zachęcam Cię do poszukiwania bodźców, które wpędzają Cię do czerwonej strefy





# *Twoje doświadczenie*

Kolejne 4 strony dadzą Ci możliwość uświadomienia sobie, jak stres wpływa na wszystkie obszary Twojego życia.

Kwestionariusze dotyczą stref:

- fizycznej
- poznawczej, czyli intelektualnej,
- efektywności
- relacji

# TWOJE DOŚWIADCZENIE

## STREFA FIZYCZNA

słabo śpię

czuję ucisk w brzuchu

czuję mrowienie w ciele

czuję pieczenie

mam bóle głowy

nie mogę złapać oddechu

nie mam siły

mam sztywność szyi i karku

mam ucisk w klatce piersiowej

mam kołatanie serca

mam ból pleców

inne:

# TWOJE DOŚWIADCZENIE

## STREFA POŻNAWCZA

nie rozumiem, co czytam

wolno przyswajam

mam kłopoty z pamięcią

zapominam

nie znajduję rozwiązań

nie chce mi się starać

czasem się wyłączam

nie ma nowych pomysłów

inne:

# *TWOJE DOŚWIADCZENIE*

## *STREFA EFEKTYWNOŚCI*

zaczynam i nie kończę

nie mogę się skupić

wszystko mnie rozprasza

nic mnie nie interesuje

pracuję bardzo wolno

często popełniam błędy

nie chce mi się

inne:

# TWOJE DOŚWIDCZENIE

## STREFA RELACJI

wybucham bez powodu

nie mam siły wyjaśniać

podczas konfliktu krzyczę

podczas konfliktu wychodzę

podczas konfliktu płaczę

podczas konfliktu zapadam się w sobie

w bliskich relacjach jest dużo napięć

wszyscy mnie irytują

inne:



# *Oszacuj poziom stresu*

I ostatnie, bardzo ważne, zadanie w tej części.

Zapraszam Cię do oszacowania poziomu napięcia, którego doświadczasz na codzień.

Odpowiedzi zakodowałam kolorystycznie, abyś od razu mogła/mógł zinterpretować wynik dla siebie.

Zrozumienie, gdzie jesteś na skali stresu, pozwoli Ci rozpocząć proces zmian.

# OSZACUJ

1. *Czy lubisz być w stresie?*

Tak     Nie     A mam wybór?

3. *Jak często jesteś w stresie?*

Rzadko     Często     Zawsze

3. *Jaki jest poziom Twojego stresu?*

- Generalnie jestem na luzie
- Czasem się stresuję, ale bez przesady
- Stresuję się bardzo, gdy jest ku temu powód
- Stresuję się wszystkim bardzo często
- Stres to moje drugie imię - budzę się i zasypiam w stresie

4. *Jakie jest natężenie Twojego stresu?*





# *Podsumowanie części drugiej*

W arkuszach, które właśnie wypełniłaś/eś użyłam intuicyjnych kolorów, aby od razu dać Ci jasność, co do poziomu i natężenia stresu w Twoim ciele.

Jeśli w Twoich odpowiedziach dominuje kolor zielony, jasnozielony lub żółty, serdecznie Ci gratuluję. To oznacza, że domykasz cykl stresu i sprawnie wracasz do strefy zielonej.

Jeśli w Twoich odpowiedziach przeważa kolor pomarańczowy, to jest to dobry moment, aby się zatrzymać i przyjrzeć temu, czy Twoje techniki radzenia sobie z napięciem, są skuteczne.

Jeśli natomiast przeważa kolor czerwony i czarny, to być może jest to dobry moment, aby zdecydować o zmianie. Dodatkową motywację do zmiany znajdziesz w kolejnej części tego ebooka.





*Część  
trzecia*



# *Kwestionariusze*

## *- Wyznacz cel -*

Ta część oferuje Ci wsparcie w planowaniu lepszej przyszłości.

Znajdziesz tu kwestionariusze, które zmobilizują Cię do wprowadzenia zmian już dziś.

Odpowiadając na pytania w kwestionariuszach, będziesz mieć szansę na szybsze przejście do etapu porządkowania życia - czyli poszukiwania tego, co nie działa w Twoim życiu, oraz tego, co działa, co Cię wspiera.

Przyglądając się swojemu życiu z dwóch perspektyw, masz szansę na rozpoczęcie procesu świadomego dbania o siebie.

Rozpocznij proces poprawiania jakości swojego życia.



# *Kilka wskazówek*

Na początek zapraszam Cię do chwili szczerości. Daj sobie chwilę na wypełnienie kolejnego kwestionariusza. Nie spiesz się. Szczerość jest ważniejsza niż szybkość.

Następnie wyznacz sobie cel - gdzie chcesz być za 3 miesiące, jak chcesz się czuć. Skorzystaj z tej okazji i zaplanuj takie życie, które da Ci satysfakcję, w którym poczujesz się jak Ty, w którym poczujesz, że masz dostateczną autonomię i kontrolę. Zaplanuj takie życie, w którym będzie miejsce na radość, pracę, relacje i ambicję.

Aby takie życie stworzyć, często trzeba najpierw coś wyjąć, coś usunąć. Być może w Twoim przypadku jest to właśnie stres. Żeby dojść tam, dokąd chcesz, musisz wyznaczyć sobie kierunek. Kolejna część pomoże Ci to zrobić.

Ta część to motywacja do Twojej zmiany.

# *Czas na szczeróść*

*Po czym poznaję, że jestem w stresie?*

*Moje triggery, czyli wszystko to, co wywołuje we mnie stres*

*Obszary życia dotknięte przez stres*

# *Twój cel*



*Jeszcze raz zaznacz swój obecny poziom stresu.  
Następnie zaznacz miejsce, w którym chcesz być za 3 miesiące.*

---

Wyznaczając cel, postaraj się, aby to było realne, osiągalne miejsce.

Jeśli teraz znajdujesz się na poziomie 9 lub 10, to realny cel do zrealizowania w 3 miesiące będzie znajdował się na poziomie 7.

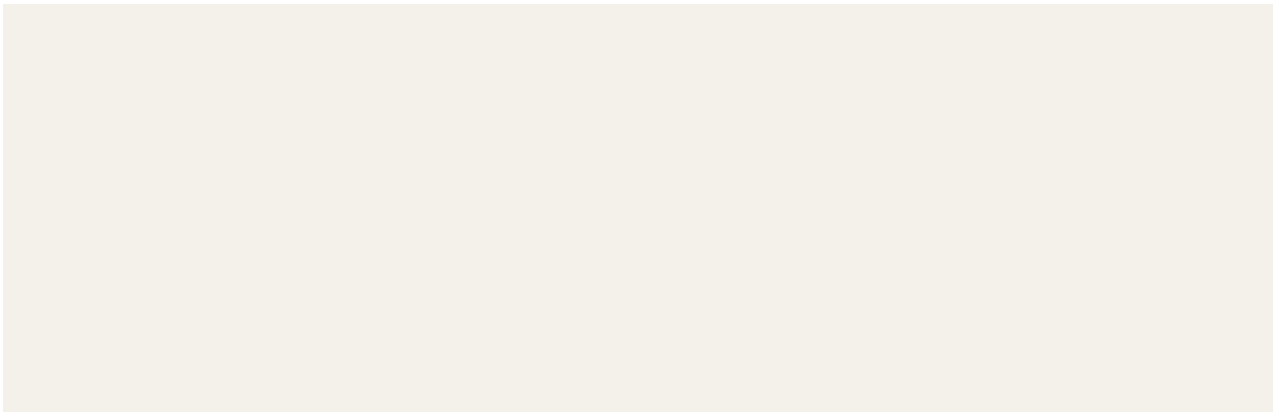
Nie znaczy to, że tam się zatrzymasz. Gdy już osiągniesz 7, wyznaczysz sobie kolejny cel.

Gratuluję Ci wyznaczenia sobie celu. To pierwszy krok w systematycznej pracy nad polepszeniem Twojego życia, Twojego zdrowia, poczucia radości z życia.

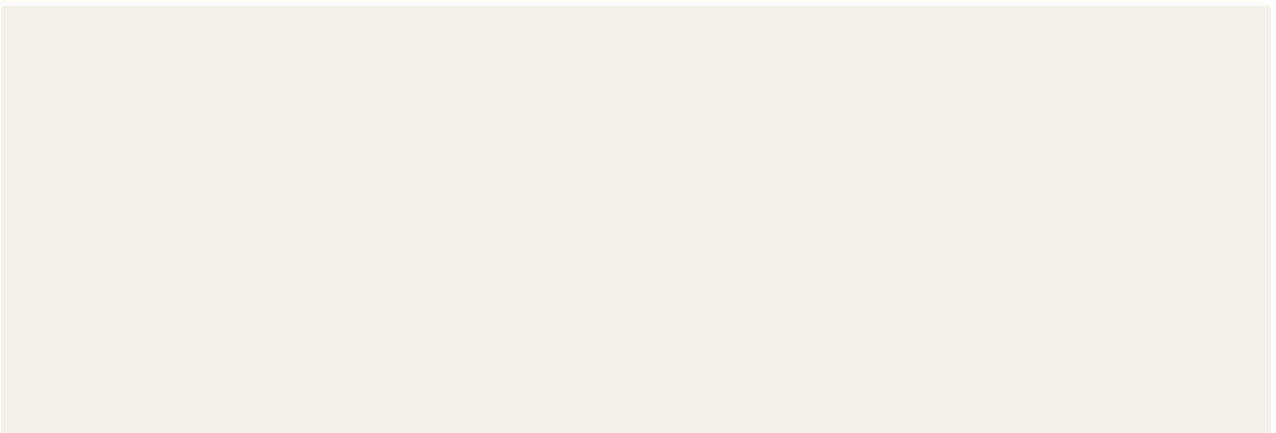
Gdy zorientujesz się, ile czasu tracisz na stresujące myśli, będziesz mieć jeszcze więcej motywacji do osiągnięcia nowego celu.

# *Twój cel*

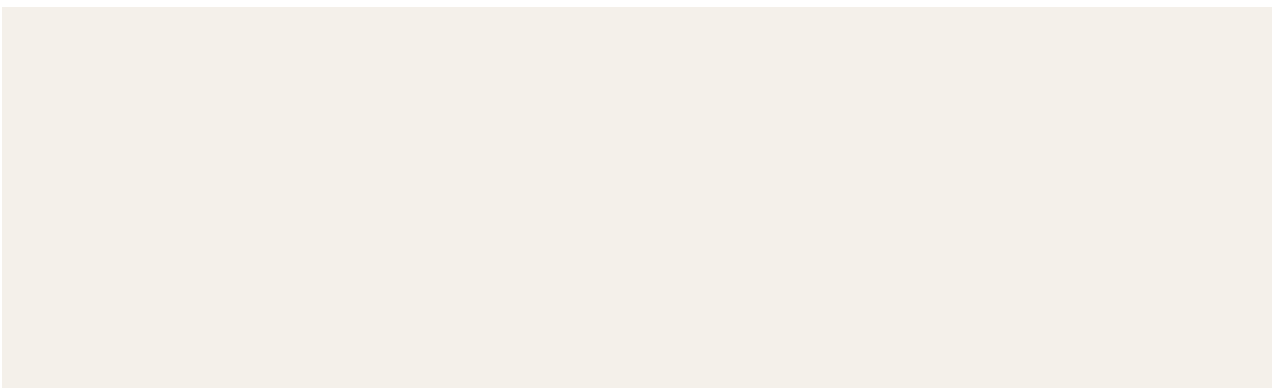
*Jak będę się czuć, gdy zredukuję stres?*



*Jak będą wyglądały moje relacje, gdy zredukuję stres?*



*Jak będzie wyglądało moje życie zawodowe, gdy zredukuję stres?*





# *Twoje zasoby*

Teraz zapraszam Cię do przyjrzenia się Twoim zasobom - co Ci pomaga, co Cię wspiera, co łagodzi Twoje napięcie.

Zapisz osoby, aktywności, miejsca - wszystko, co Ci przyjdzie do głowy i o czym już wiesz, że działa.

Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy, skorzystaj z podpowiedzi, które umieściłam poniżej.

I poeksperymentuj trochę - sprawdzaj i testuj różne sposoby, co do których podejrzewasz, że mogą Cię wesprzeć w budowaniu lepszego życia.



## Co wspiera



Zapisz osoby, rzeczy, czynności lub okoliczności, które Cię wspierają.

**To wspiera**

To może być rozmowa lub przytulenie. A może wolisz chwilę ciszy dla siebie?



A może to spacer, siłownia lub sprzątanie?

**To wycisza**

Muzyka, natura, kreatywne działanie?





# *Miejsce na nowe*

Aby do życia wpuścić nowe, czasem trzeba coś odpuścić.

W kolejnej części podejmiesz decyzję o tym, co odpuścisz, z czego zrezygnujesz, czego już nie chcesz w swoim życiu.

To może dotyczyć relacji, rzeczy, aktywności... U każdego jest trochę inaczej. Przyjrzyj się swojemu życiu i podejmij niespiesznie decyzję.

Pamiętaj też, że to, co pasuje innym, nie musi pasować Tobie.  
I odwrotnie.

# CO ODPUSĆCISZ

*TO JUŻ ODPUSZCZAM*

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

*NA TO JUŻ NIE MAM  
OCHOTY*

*NA TO SZKODA MI ŻYCIA*



# *Samo się nie przypilnuje*

Potrzeba wiele czasu, aby zmiany się utrzymały. Podjęcie decyzji o wprowadzeniu zmian w życiu to ważny krok.

Równie ważne jest pielęgnowanie nowych nawyków.

Zaplanuj teraz trochę przyjemności, aktywności, które już dziś pomagają Ci osiągnąć równowagę i złagodzić napięcie.

Może to jest spacer, rozmowa z przyjaciółką lub kąpiel w łazience bez dzieci.

Zastanów się, jak stworzyć dla tych aktywności przestrzeń.  
Bądź metodyczna. Wpisz je w swój grafik, aby nic innego nie wcisnęło się w to miejsce.

# PILNUJ ZMIAN

*ZROBIĘ COŚ  
DLA SIEBIE*

**P W Ś CZ P S N**

*SPACER*

*ĆWICZENIA*

*KSIĄŻKA*

*SPOTKANIE*

*KĄPIEL*

*TWOJE POMYSŁY:*

*ZNACZYSZ - ZASŁUGUJESZ - MOŻESZ*

# CO WSPIERAJĄCEGO ZROBISZ?

*PONIEDZIAŁEK*

---

---

---

---

---

*WTOREK*

---

---

---

---

---

*ŚRODA*

---

---

---

---

---

*CZWARTEK*

---

---

---

---

---

*PIĄTEK*

---

---

---

---

---

*SOBOTA*

---

---

---

---

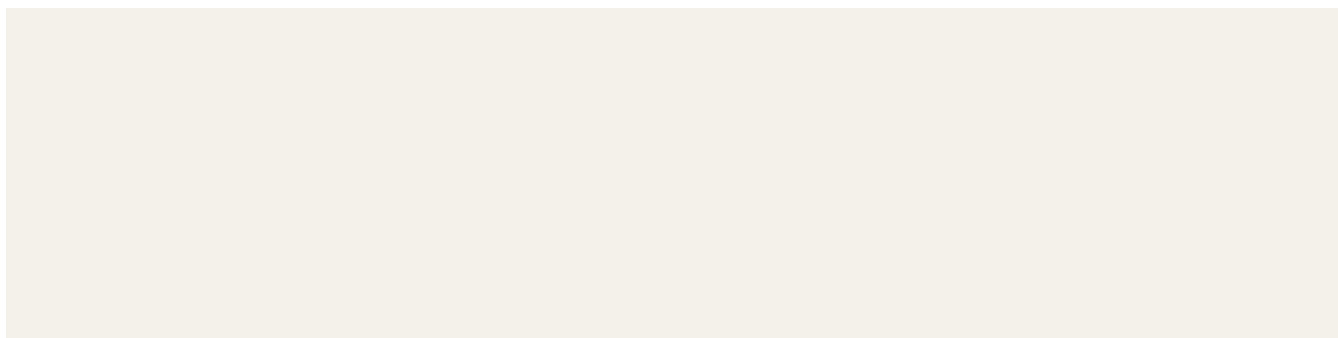
---

# *PLANUJ MIESIĄC*

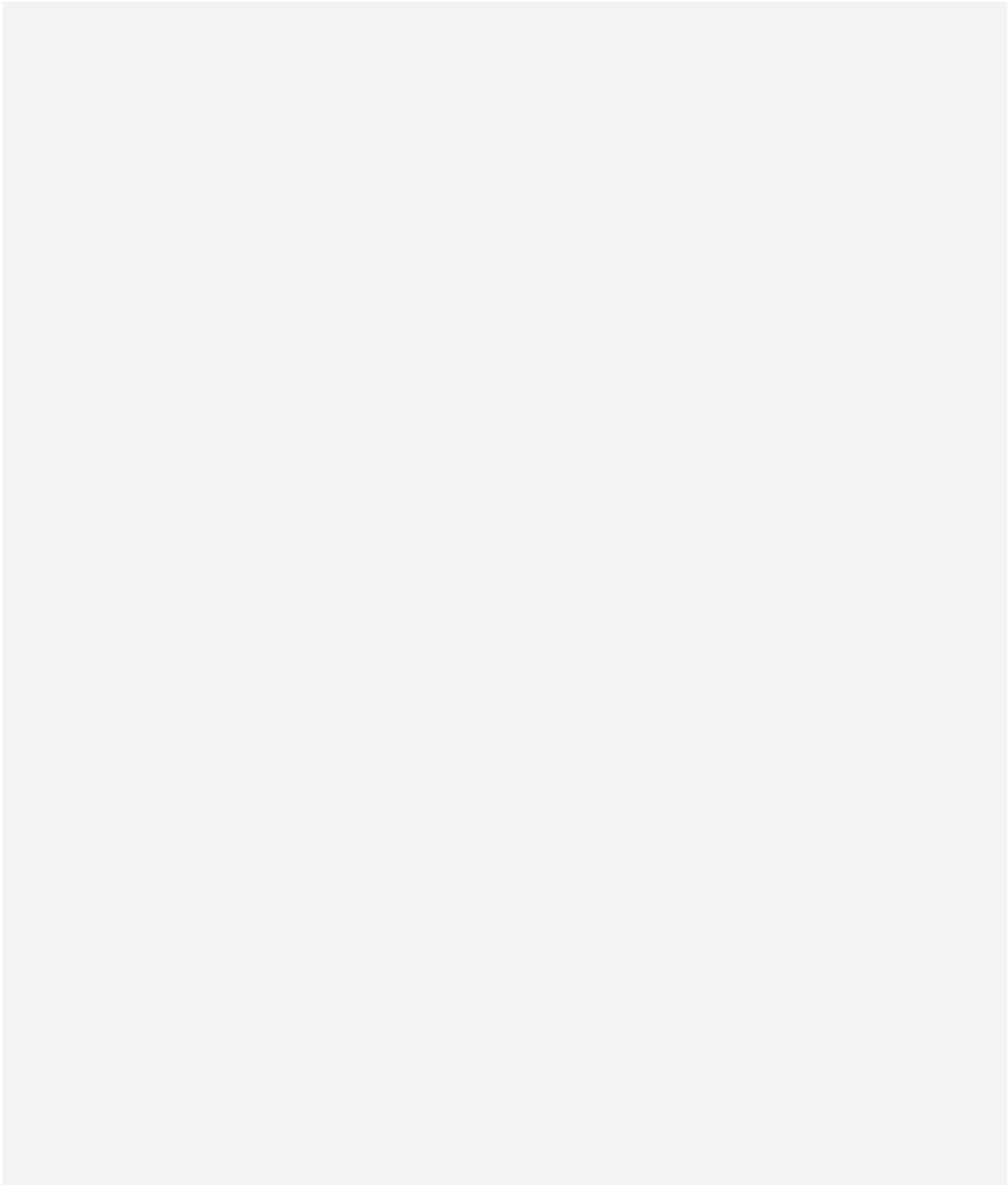
*ŻAPLANUJ TEŻ MOMENTY  
RELAKSU I PRZYJEMNOŚCI*

PN	WT	ŚR	CZ	PT	S	ND
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*WYSTARCZAŚ*



*Zapisz obraz życia,  
o jakim marzysz*



# Oceń swoją gotowość

# #1

*Moja gotowość do wprowadzenia zmian*

brak            duża  
**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

*Na tyle oceniam potencjalny zysk z redukcji stresu dla mojego zdrowia*

brak            duży  
**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

*Na tyle oceniam związek między poziomem stresu a jakością mojego życia*

brak            ścisły  
**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

*Na tyle oceniam szansę na dokonanie zmiany*

brak            ogromna  
**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**





# *Podsumowanie*

Zmiana nie jest łatwa, ale życie, w którym cierpisz emocjonalnie i fizycznie i z którego nie masz satysfakcji, też nie jest łatwe.

Ten ebook może stać się dla Ciebie początkiem nowego, początkiem nieznanego, w którym dbasz o siebie, w którym emocje nie rządzą Twoim życiem, w którym masz wybór.

Wiedza daje świadomość i oferuje wybór.  
Życzę Ci wielu dobrych wyborów.

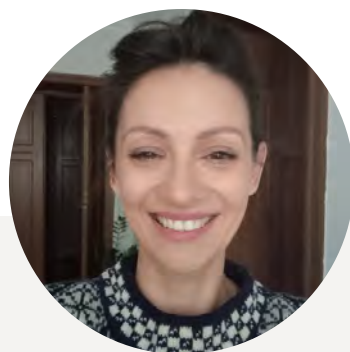


## *Dziękuję!*

Dziękuję Ci za zakup tego ebooka. Teraz zapraszam Cię do skorzystania z zeszytu ćwiczeń *Stres pod kontrolą*, w którym znajdziesz zestaw narzędzi do redukcji stresu i zeszytu ćwiczeń do codziennej higieny układu nerwowego *Dbaj o siebie*.

Zapraszam Cię też do kontaktu bezpośredniego. Możemy się spotkać na konsultacjach indywidualnych, na warsztatach, na webinarach i kursach online.

*Patrycja Ostrogska*



patrycjaostrogska@gmail.com



www.inero.org



ostrogska.szkolenia



patrycjaostrogska/  
szkolenia