

Szybki reset albo zwariuję!

Poradnik dla tych,
co nie mają kiedy odpocząć,
ale nadal wszystko ogarniają

Nie mam siły, ale nadal muszę:

Poradniki ratunkowe dla kobiet w trybie przetrwania

Spis treści

Sekcja 1. Jesteś zmęczona nie dlatego, że robisz za mało. Tylko dlatego, że ciągle działasz.

Sekcja 2. Historia prawdziwa (bo z życia wzięta)

Sekcja 3. Co się tak naprawdę dzieje z Twoim mózgiem, kiedy czujesz, że już nie dajesz rady?

Sekcja 4. Rozwiązanie: „Zmysłowy Reset 4–3–2–1” (czyli 10 minut, które przywrócą Cię do siebie)

Sekcja 5. A co jeśli nie możesz usiąść? Alternatywna wersja: reset w ruchu

Sekcja 6. Dlaczego to działa (i czemu to nie jest magia, tylko fizjologia)?

Sekcja 7. Gdzie i kiedy możesz tego użyć? Przykłady z życia

Sekcja 8. A co z wyrzutami sumienia? „Powinnam robić coś pożytecznego...”

Sekcja 9. Na koniec: masz prawo do pauzy. Zawsze

Sekcja 10. Zapisz, Zrób screena

Sekcja 11. Skuteczność uważności, technik uziemienia i relaksacji sensorycznej – przegląd źródeł dla dociekliwych i niedowiarków

Mindfulness (uważność) – redukcja stresu i regulacja emocji

Techniki uziemienia (grounding) – praca z układem nerwowym (metoda 5-4-3-2-1)

Relaksacja sensoryczna – redukcja napięcia i regeneracja psychiczna

Dodatek: Karta codziennej pracy (do wydrukowania i wypełniania)

Sekcja 1. Jesteś zmęczona nie dlatego, że robisz za mało. Tylko dlatego, że ciągle działasz.

Nie jesteś zmęczona dlatego, że robisz za mało. Jesteś zmęczona, bo ciągle coś robisz. Bo trzeba. Bo nikt inny się nie zgłosił. Bo jesteś tą, na której wszystko się opiera. I nie ma miejsca na pauzę.

Ale przecież nie widać po Tobie, prawda? Z zewnątrz ogarniasz. Uśmiejasz się. Działasz. Tylko że w środku coś już nie domaga. Jak komputer, który jeszcze chodzi, ale zaczyna się na każdej stronie. Twoje ciało działa na autopilocie, a głowa jest w trybie awaryjnym.

I to wcale nie jest zmęczenie, które mija po jednej przespanej nocy czy spokojnym weekendzie. To jest ten rodzaj wyczerpania, który siedzi w Twoim systemie nerwowym. W sposobie, w jaki oddychasz, myślisz, reagujesz. W napięciu mięśni, które od lat nie znały prawdziwego rozluźnienia. W Twoich myślach, które ciągle krążą wokół tego, co jeszcze trzeba zrobić. Albo co się zawali, jeśli czegoś nie zrobisz.

Może nawet już dawno przestałaś czuć, że coś jest nie tak. Bo zmęczenie stało się tłem Twojego życia. Nową normalnością. Bo przecież „taka jest dorosłość, nie?” Praca. Dom. Rodzina. Wszystko na Twojej głowie. Codziennosc, która nie daje oddychać. I jeszcze gdzieś tam z tyłu głowy lista rzeczy, które sobie obiecałaś – że zadbasz o siebie, że odpoczniesz, że zrobisz coś tylko dla siebie. I nic z tego nie wyszło. Bo nie miało z czego wyjść. Bo jak masz podlewać własny ogród, skoro w środku Ciebie nie ma już żadnej wody?

Ten e-book nie zmieni całego Twojego życia. Ale może Ci dać coś małego, a bardzo ważnego – 10 minut prawdziwego resetu. Nie takiego „na Instagram”, tylko takiego, który można zrobić w toalecie, w aucie, w biegu.

To nie jest motywacja. To narzędzie.

Nie jesteś słaba, jeśli go potrzebujesz.

Jesteś po prostu człowiekiem, który już za długo nie miał chwili dla siebie.

Więc daj sobie tę jedną rzecz,
Zacznij od tych 10 minut.

Zacznij od siebie i dla samej siebie...

Sekcja 11. Skuteczność uważności, technik uziemienia i relaksacji sensorycznej – przegląd źródeł dla dociekliwych i niedowiarków

Mindfulness (uważność) – redukcja stresu i regulacja emocji

1. Khoury i in. (2013), *“Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis”* – Metaanaliza 209 badań empirycznych nad interwencjami opartymi na uważności osrodkiterapii.pl. Wyniki jednoznacznie potwierdziły, że treningi uważności (takie jak MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction czy MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) **skutecznie zmniejszają poziom stresu oraz objawy lęku i depresji**[osrodkiterapii. pl](http://osrodkiterapii.pl). Autorzy wskazują, że regularna praktyka uważności poprawia zdolność radzenia sobie ze stresem i ogólny dobrostan psychiczny uczestników tych programów.
2. Hofert S. et al. (2020), *“Mindfulness instruction for community-hospital physicians for burnout and patient care: A pilot study”* – Pilotażowe badanie z udziałem 26 lekarzy, którzy ukończyli 8-tygodniowy program MBSR (trening redukcji stresu poprzez uważność). Porównanie wyników sprzed i po interwencji wykazało **znaczące obniżenie odczuwanego stresu i wypalenia zawodowego** u uczestników pure.johnshopkins.edu. Lekarze po treningu notowali m.in. istotnie niższe wyniki na skalach wypalenia (personalnego i związanego z pacjentami) oraz stresu, a także wyższy poziom uważności. **Wnioski:** Program MBSR okazał się wykonalny i przyniósł **redukcję stresu oraz objawów wypalenia**, poprawiając jednocześnie komunikację z pacjentami i satysfakcję z pracy pure.johnshopkins.edu. Autorzy sugerują wdrażanie podobnych treningów uważności wśród pracowników medycznych dla ochrony ich zdrowia psychicznego.
3. Hölzel B.K. i in. (2011) – Badania neurobiologiczne (m.in. z użyciem fMRI) nad wpływem medytacji uważności na mózg wykazały mechanizmy odpowiadające za lepszą regulację emocji i reakcję na stres. Stwierdzono, że praktykowanie uważności **zwiększa aktywację kory przedczołowej** (obszar odpowiedzialny za świadomą regulację emocji) **oraz zmniejsza pobudzenie ciała migdałowatego** związanego z lękiem osrodkiterapii.pl