

BONUS 06

Dziennik skanowania ciała i świadomości somatycznej

Uporządkowane karty do zauważania doznań fizycznych, wspomnień ciała i zmian somatycznych

Pomost między rozumieniem poznawczym a stopniową integracją sygnałów układu nerwowego

Informacje o dzienniku

Informacje o dzienniku

Ten dziennik został przygotowany jako materiał edukacyjny i wspierający dla dorosłych osób, które chcą lepiej zauważać doznania fizyczne, reakcje somatyczne oraz zmiany pojawiające się w codziennych sytuacjach i podczas procesu terapeutycznego.

Pole wyróżnione — „Najważniejsza zasada”

Sekcja „Zatrzymaj ćwiczenie, gdy”

- otoczenie zaczyna wydawać się nierealne;
- czujesz się znacząco odłączony od siebie lub ciała;
- tracisz orientację dotyczącą miejsca lub czasu;
- pojawia się silna retrospekcja;
- napięcie gwałtownie wzrasta;
- nie możesz dokonać prostego wyboru;
- obserwacja ciała zwiększa ból albo niepokojące objawy;
- czujesz presję, aby kontynuować.

Sekcja „Po zatrzymaniu”

1. Spójrz na jeden neutralny przedmiot.
2. Nazwij aktualne miejsce i datę.
3. Zauważ podparcie krzesła albo podłogi, jeżeli jest to dostępne.
4. Zdecyduj, czy potrzebujesz przerwy, kontaktu ze specjalistą lub innej formy pomocy.

Pole bezpieczeństwa

Jeżeli występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nasilone myśli samobójcze, poważna dezorientacja, utrata przytomności albo nagły objaw medyczny, należy przerwać korzystanie z dziennika i skorzystać z odpowiedniej lokalnej pomocy.

Uwaga merytoryczna

Ćwiczenia oparte na uważności i skanowaniu ciała były badane między innymi u osób z objawami PTSD, lecz ich użyteczność i reakcje uczestników nie są jednakowe. Dziennik powinien wspierać profesjonalną opiekę, a nie ją zastępować.

Spis treści

- 01 Informacje o dzienniku
- 02 Spis treści
- 03 Jak korzystać z dziennika
- 04 Moduł 01: Zauważanie bez przymusu**
- 05 Czym jest świadomość somatyczna
- 06 Zasady bezpieczeństwa, wyboru i zatrzymania
- 07 Słownik doznań fizycznych
- 08 Jakość, intensywność, wielkość i ruch doznania
- 09 Dwuminutowy punkt wyjścia
- 10 Moduł 02: Mapa ciała krok po kroku**
- 11 Orientacja zewnętrzna przed skanowaniem
- 12 Neutralne skanowanie całego ciała
- 13 Głowa, twarz i szczeka
- 14 Szyja, gardło i klatka piersiowa
- 15 Brzuch, miednica i centrum ciała
- 16 Plecy, barki i okolice kręgosłupa
- 17 Ramiona, dłonie i granice działania
- 18 Nogi, stopy i poczucie podparcia
- 19 Moduł 03: Ciało reaguje, zanim pojawią się słowa**
- 20 Sytuacja, bodziec i pierwsza reakcja ciała
- 21 Doznanie bez konieczności odnajdywania historii
- 22 Impuls do walki, ucieczki, bezruchu lub podporządkowania
- 23 Somatyczne sygnały tak, nie i nie wiem
- 24 Wczesne sygnały aktywacji i odłączenia
- 25 Sekwencja przed, w trakcie i po
- 26 Co pomogło ciału odzyskać kontakt
- 27 Tygodniowa mapa powtarzających się wzorców
- 28 Moduł 04: Od sygnału ciała do pełniejszego obrazu**
- 29 Codzienny zapis świadomości somatycznej
- 30 Karta przed sesją terapeutyczną
- 31 Karta po sesji terapeutycznej
- 32 Skala intensywności i zakres tolerancji
- 33 Łagodne przechodzenie między dyskomfortem a oparciem
- 34 Pomost: ciało, emocja, myśl i potrzeba
- 35 Zmiany somatyczne i nowe możliwości działania
- 36 Siedmiodniowy przegląd integracji
- 37 Moduł 05: Moja indywidualna mapa ciała**
- 38 Zbiorcza mapa doznań, wyzwalczy i zasobów
- 39 Osobisty plan bezpiecznej obserwacji

Jak korzystać z dziennika

Jak korzystać z dziennika

Wyjaśnić klientowi, że zadaniem dziennika nie jest wyszukiwanie ukrytych wspomnień, osiągnięcie idealnego spokoju ani prawidłowe wykonywanie skanowania. Celem jest stopniowe rozwijanie języka opisującego aktualne doświadczenie ciała.

Sekcja „Do czego służy dziennik”

Dziennik pomaga

- zauważać doznania bez konieczności natychmiastowego ich wyjaśniania;
- rozwijać słownictwo opisujące ciało;
- obserwować, kiedy reakcja się pojawia, zmienia lub wygasa;
- łączyć sygnały fizyczne z sytuacją, emocją, myślą i potrzebą;
- rozpoznawać pierwsze oznaki przeciążenia lub odłączenia;
- zauważać również neutralność, podparcie, ulgę i odzyskiwanie kontaktu;
- przekazywać terapeutce konkretne informacje dotyczące zmian pomiędzy sesjami.

Sekcja „Do czego dziennik nie służy”

Dziennik nie służy do

- udowadniania, że wydarzenie miało miejsce;
- odzyskiwania wspomnień przez nacisk;
- ustalania diagnozy;
- ignorowania objawów medycznych;
- oceniania, czy ciało reaguje prawidłowo;
- zmuszania się do kontaktu z obszarem wywołującym silny dyskomfort;
- zastępowania profesjonalnego leczenia.

Sekcja „Podstawowa sekwencja korzystania”

1. SPRAWDŹ OTOCZENIE

Zauważ, gdzie jesteś i czy możesz bezpiecznie wykonać krótką obserwację.

2. WYBIERZ ZAKRES

Możesz pracować z całym ciałem, jednym obszarem albo wyłącznie z zewnętrznym podparciem.

3. ZAUWAŻ

4. NAZWIJ

5. ZAPISZ

6. SPRAWDŹ ZMIANĘ

7. WYBIERZ NASTĘPNY KROK

Pole wyróżnione

Sekcja „Trzy możliwe punkty uwagi”

PUNKT ZEWNĘTRZNY

Przedmiot, kolor, dźwięk albo aktualne pomieszczenie.

Pole „Częstotliwość”

Uwaga merytoryczna

Zauważanie bez przymusu

Jak obserwować sygnały ciała, zachowując wybór, orientację i własne tempo

Świadomość ciała zaczyna się nie od intensywności, lecz od możliwości zauważenia jednego dostępnego sygnału i zdecydowania, co zrobić dalej.

W tym module pracujesz spokojnie, wybierając tylko jeden dostępny krok naraz.

Zauważanie tego, co dzieje się w ciele

Zauważanie tego, co dzieje się w ciele

Możesz zauważyć

- napięcie mięśni;
- ciepło lub chłód;
- ciężar lub lekkość;
- ucisk;

Zauważenie sygnału nie wymaga od razu ustalenia jego przyczyny.

Sekcja „Cztery warstwy doświadczenia”

WARSTWA 1 – DOZNANIE

Pytanie

Co fizycznie zauważam?

Przykłady

Ucisk w klatce piersiowej.

WARSTWA 2 – EMOCJA

Pytanie

Jaka emocja może być obecna?

Przykłady

Lęk.

WARSTWA 3 – MYŚL

Pytanie

Jakie słowa albo przewidywanie pojawiają się w umyśle?

Przykłady

Nie dam rady.

WARSTWA 4 – INTERPRETACJA

Pytanie

Jak wyjaśniam znaczenie tego doświadczenia?

Przykłady

Ucisk oznacza, że wydarzy się coś złego.

Pole wyróżnione

Tabela praktyczna

SYTUACJA

Sekcja „Świadomość somatyczna może obejmować również neutralność”

Nie trzeba znajdować bólu, napięcia ani silnej emocji.
Możesz zauważyć

- neutralną temperaturę dłoni;
- stabilne podparcie pleców;
- brak zmiany;
- obszar, który nie przyciąga uwagi;

Ćwiczenie na stronie

W tej chwili najłatwiej zauważyć

- ☐ doznanie fizyczne;
- ☐ emocję;
- ☐ myśl;
- ☐ otoczenie;
- ☐ podparcie;

Pole do zapisu

Jedno zdanie opisujące aktualne doświadczenie

Uwaga merytoryczna

Najpierw sprawdź, czy obserwacja jest teraz odpowiednia

Najpierw sprawdź, czy obserwacja jest teraz odpowiednia

SEKCJA 1 – SPRAWDZENIE PRZED ĆWICZENIEM

Gdzie jestem?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.
- ☐ tak;
- ☐ inny: _____.

SEKCJA 2 – MÓJ WYBÓR ZAKRESU

Dzisiaj wybieram

- ☐ obserwację całego ciała;
- ☐ obserwację jednego obszaru;
- ☐ wyłącznie zewnętrzne podparcie;
- ☐ krótki zapis bez skanowania;
- ☐ pominięcie ćwiczenia.

SEKCJA 3 – SYGNAŁY ZWOLNIENIA

Zwolnij, gdy

- trudno ci śledzić instrukcję;
- doznanie szybko się nasila;
- pojawia się presja, aby znaleźć właściwą odpowiedź;
- tracisz dostęp do otoczenia;

Pole bursztynowe

Po zauważeniu sygnału zwolnienia przenieś uwagę na jeden przedmiot, dźwięk albo punkt podparcia. Następnie zdecyduj, czy wracasz do ćwiczenia.

SEKCJA 4 – SYGNAŁY ZATRZYMANIA

Zatrzymaj ćwiczenie, gdy

- nie rozpoznajesz miejsca lub czasu;
- otoczenie staje się wyraźnie nierealne;
- pojawia się silna retrospekcja;
- czujesz, że tracisz kontrolę nad własnym działaniem;

Pole czerwone

Po zatrzymaniu nie próbuj natychmiast ponownie skanować ciała. Najpierw wróć do aktualnego miejsca, skorzystaj z ustalonego wsparcia albo skontaktuj się ze specjalistą.

SEKCJA 5 – PLAN ZATRZYMANIA

Mój sygnał zatrzymania

- ☐ słowo: _____;
- ☐ gest: _____;
- ☐ odłożenie dziennika;
- ☐ wstanie i zwiększenie dystansu;
- ☐ inny: _____.

Pierwsza rzecz, którą zrobię po zatrzymaniu

Osoba lub specjalista, z którym mogę się skontaktować

SEKCJA 6 – ZGODA NA NIEPEWNOŚĆ

NIE WIEM" JEST PEŁNĄ ODPOWIEDZIĄ.

Tekst

Nie musisz odróżnić wszystkich doznań. Nie musisz pamiętać, kiedy reakcja pojawiła się po raz pierwszy. Nie musisz ustalić, czy doznanie jest związane z traumą.

Mini-checklista końcowa

Przed rozpoczęciem wiem

- ☐ gdzie jestem;
- ☐ jak zatrzymać ćwiczenie;
- ☐ na co przeniosę uwagę;
- ☐ komu powiem, jeśli potrzebuję pomocy.

Jak nazwać to, co zauważasz?

Instrukcja

KATEGORIA 1 – NACISK I NAPIĘCIE

- ☐ napięte;
- ☐ ściśnięte;
- ☐ zaciśnięte;
- ☐ twarde;
- ☐ sztywne;

KATEGORIA 2 – CIĘŻAR I LEKKOŚĆ

- ☐ ciężkie;
- ☐ obciążone;
- ☐ opadające;
- ☐ przygniecione;
- ☐ lekkie;

KATEGORIA 3 – TEMPERATURA

- ☐ ciepłe;
- ☐ gorące;
- ☐ chłodne;
- ☐ zimne;
- ☐ piekące;

KATEGORIA 4 – RUCH I RYTM

- ☐ pulsujące;
- ☐ drżące;
- ☐ falujące;
- ☐ wirujące;
- ☐ wibrujące;

KATEGORIA 5 – BÓL I DYSKOMFORT

- ☐ bolesne;
- ☐ kłujące;
- ☐ piekące;
- ☐ szczypiące;
- ☐ rwące;

Pole bezpieczeństwa

KATEGORIA 6 – BRAK LUB OGRANICZENIE CZUCIA

- ☐ odrętwiałe;
- ☐ niewyraźne;

- ☐ odległe;
- ☐ nieobecne;
- ☐ zamglone;

KATEGORIA 7 – OTWARCIE I PRZESTRZEŃ

- ☐ rozluźnione;
- ☐ miękkie;
- ☐ szerokie;
- ☐ otwarte;
- ☐ swobodne;

KATEGORIA 8 – ENERGIA I IMPULS

- ☐ gotowe do ruchu;
- ☐ chcące się odsunąć;
- ☐ chcące podejść bliżej;
- ☐ chcące odepchnąć;
- ☐ chcące się ukryć;

KATEGORIA 9 – TRUDNE DO NAZWANIA

- ☐ dziwne;
- ☐ nieznanne;
- ☐ mieszane;

Ćwiczenie

Obszar ciała

Trzy słowa najlepiej opisujące doznanie

1. ---
2. ---
3. -----

Własne określenie

Pole „Język metaforyczny”

Doznanie przypomina

- ☐ inne: -----.

Uwaga

Cztery pytania pomagające opisać zmianę

Cztery pytania pomagające opisać zmianę

Instrukcja

Wybierz jedno doznanie, które jest wystarczająco łagodne lub neutralne. Nie rozpoczynaj od najbardziej intensywnego obszaru.

SEKCJA 1 – GDZIE?

Obszar ciała

Instrukcja przy sylwetce

Zaznacz

- ☐ dokładny punkt;
- ☐ większy obszar;
- kierunek ruchu;
- ~ obszar zmienny.

SEKCJA 2 – JAKA JEST JAKOŚĆ?

Doznanie jest

- ☐ napięte;
- ☐ ciężkie;
- ☐ lekkie;
- ☐ ciepłe;
- ☐ chłodne;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 3 – JAKA JEST INTENSYWNOŚĆ?

Skala pozioma

0 – brak wyraźnego doznania

Pole do zaznaczenia

Intensywność przed obserwacją: _____ / 10

SEKCJA 4 – JAK DUŻE JEST DOZNANIE?

- ☐ punktowe;
- ☐ wielkości monety;
- ☐ wielkości dłoni;
- ☐ obejmuje cały obszar;
- ☐ obejmuje kilka części ciała;

Pole do zapisu

Własny opis wielkości

SEKCJA 5 – CZY SIĘ PORUSZA?

- ☐ pozostaje w miejscu;
- ☐ przesuwa się;
- ☐ rozchodzi się;
- ☐ kurczy się;
- ☐ rozszerza się;

Jeżeli się porusza, w jakim kierunku?

SEKCJA 6 – CO DZIEJE SIĘ PO KRÓTKIEJ OBSERWACJI?

Po około dziesięciu sekundach doznanie

- ☐ jest takie samo;
- ☐ zwiększyło się;
- ☐ zmniejszyło się;
- ☐ zmieniło jakość;
- ☐ przesunęło się;

Intensywność po obserwacji: _____ / 10

SEKCJA 7 – AKTUALNY WYBÓR

Teraz wybieram

- ☐ pozostać przy doznaniu przez kilka sekund;
- ☐ przenieść uwagę na neutralny obszar;
- ☐ spojrzeć na otoczenie;
- ☐ poczuć zewnętrzne podparcie;
- ☐ zakończyć ćwiczenie;

Pole wyróżnione

Zmiana nie musi oznaczać zmniejszenia. Wartościową informacją może być również to, że doznanie pozostało takie samo albo stało się wyraźniejsze.

Krótki zapis aktualnego stanu

Instrukcja główna

SEKCJA 1 – ORIENTACJA

Data: _____

Godzina: _____

Miejsce: _____

W tej chwili otoczenie wydaje się

- ☐ wyraźne i realne;
- ☐ częściowo odległe;
- ☐ nierealne lub zamglone;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 2 – PIERWSZY DOSTĘPNY SYGNAŁ

Najłatwiej zauważam

- ☐ doznanie w ciele;
- ☐ podparcie;
- ☐ dźwięk;
- ☐ przedmiot;
- ☐ emocję;

Wybrany obszar lub punkt uwagi

SEKCJA 3 – TRZY SŁOWA

Doświadczenie opisuję słowami

1. ---
2. ---
3. _____

SEKCJA 4 – INTENSYWNOŚĆ

Aktualna intensywność

- ☐ brak wyraźnego doznania;
- ☐ łagodna;
- ☐ umiarkowana;
- ☐ silna;
- ☐ przytłaczająca;

Opcjonalna skala

_____ / 10

SEKCJA 5 – KIERUNEK UKŁADU NERWOWEGO

W tej chwili czuję się bardziej

- ☐ pobudzony i gotowy do działania;
- ☐ stabilny i obecny;
- ☐ spowolniony lub odrętwiały;
- ☐ zmienny – pomiędzy różnymi stanami;
- ☐ trudno określić.

Ważne

SEKCJA 6 – DOSTĘPNE PODPARCIE

Jedna rzecz, która daje mi teraz odrobinę oparcia

- ☐ krzesło;
- ☐ podłoga;
- ☐ ściana;
- ☐ przedmiot;
- ☐ dźwięk;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 7 – AKTUALNA POTRZEBA

Moje ciało lub uwaga mogą teraz potrzebować

- ☐ przerwy;
- ☐ ruchu;
- ☐ większej przestrzeni;
- ☐ mniejszej liczby bodźców;
- ☐ kontaktu z osobą;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 8 – MÓJ WYBÓR NA NASTĘPNE PIĘĆ MINUT

Wybieram

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 9 – JEDNO ZDANIE PODSUMOWANIA

W tej chwili zauważam _____, a moim następnym krokiem będzie _____.

Pole końcowe

Po wypełnieniu tej strony czuję

Decyzja po zaznaczeniu „mniej kontaktu”

Mapa ciała krok po kroku

Prowadzone obserwacje od zewnętrznej orientacji do wybranego obszaru ciała

Skanowanie ciała nie wymaga odczuwania wszystkiego. Możesz zauważyć jeden dostępny sygnał, neutralne podparcie albo brak wyraźnego doznania.

W tym module pracujesz spokojnie, wybierając tylko jeden dostępny krok naraz.

Najpierw zauważ miejsce, w którym jesteś

Instrukcja główna

SEKCJA 1 – MIEJSCE I CZAS

Znajduję się w

Dzisiejsza data

Obecna pora dnia

- ☐ rano;
- ☐ południe;
- ☐ popołudnie;
- ☐ wieczór;
- ☐ noc.

W tej chwili wiem, gdzie jestem

- ☐ wyraźnie;
- ☐ częściowo;
- ☐ trudno mi określić.

SEKCJA 2 – WZROK

Instrukcja

Trzy neutralne rzeczy, które widzę

1. ---
2. ---
3. -----

Przedmiot, który wygląda najbardziej realnie

Jego kolor

Jego położenie względem mnie

SEKCJA 3 – SŁUCH

Dwa dźwięki należące do aktualnego miejsca

1. ---
2. -----

Głos lub dźwięk, który wydaje się najbliższy

SEKCJA 4 – PRZESTRZEŃ

Drzwi znajdują się

- ☐ przede mną;
- ☐ za mną;
- ☐ po lewej stronie;
- ☐ po prawej stronie;
- ☐ trudno określić.

Najbliższe okno lub źródło światła znajduje się

Mam wystarczająco dużo przestrzeni wokół siebie

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.

SEKCJA 5 – ZEWNĘTRZNE PODPARCIE

Najłatwiej zauważam

- ☐ krzesło;
- ☐ podłogę;
- ☐ oparcie;

Wybrany punkt podparcia

Podparcie wydaje się

SEKCJA 6 – MOŻLIWOŚĆ ZATRZYMANIA

Jeżeli obserwacja stanie się zbyt trudna, mogę

- ☐ inne: -----.

Mój sygnał zatrzymania

SEKCJA 7 – DECYZJA

Pole wyróżnione

Krótką mapą dostępnych i niedostępnych obszarów

Krótką mapą dostępnych i niedostępnych obszarów

Zanim zaczniesz

Sprawdź aktualne miejsce, wybrany punkt orientacyjny i możliwość zakończenia ćwiczenia.

Mój punkt zewnętrzny

Dzisiaj wybieram

- ☐ oczy otwarte;
- ☐ wzrok skierowany na neutralny punkt;
- ☐ krótkie spoglądanie między ciałem a otoczeniem;
- ☐ wyłącznie zapis bez skanowania.

INSTRUKCJA GŁÓWNA

Przesuwaj uwagę przez kolejne obszary tylko przez kilka sekund. Nie szukaj doznań na siłę. Przy każdym obszarze wybierz jedną odpowiedź.

Kategorie odpowiedzi

D – doznanie dostępne

MAPA OBSZARÓW

Głowa i twarz: ☐ D ☐ N ☐ T ☐ P ☐ Z

SEKCJA 1 – NAJŁATWIEJSZY OBSZAR

Najłatwiej zauważyć

Doznanie opisuję jako

SEKCJA 2 – OBSZAR NEUTRALNY

Obszar, który nie przyciąga uwagi albo wydaje się wystarczająco neutralny

Co pozwala mi rozpoznać neutralność

SEKCJA 3 – OBSZAR TRUDNO DOSTĘPNY

Obszar trudny do zauważenia

Wobec tego obszaru wybieram

- ☐ pozostawić go bez analizy;
- ☐ zauważyć wyłącznie jego położenie;

- ☐ skupić się na ubraniu lub zewnętrznym podparciu;
- ☐ omówić go ze specjalistą;
- ☐ nie wracać do niego dzisiaj.

SEKCJA 4 – ZMIANA W TRAKCIE

Podczas skanowania kontakt z otoczeniem

- ☐ wzrósł;
- ☐ pozostał taki sam;
- ☐ zmalał;
- ☐ zmieniał się;
- ☐ trudno określić.

Jeżeli zmalał, co zrobiłem

SEKCJA 5 – ZAKOŃCZENIE

Na końcu zauważam

- ☐ aktualne pomieszczenie;
- ☐ datę;
- ☐ głos lub dźwięk;
- ☐ podparcie;
- ☐ możliwość ruchu;
- ☐ możliwość zakończenia.

Pole wyróżnione

Skanowanie jest zakończone również wtedy, gdy zauważyłeś tylko jeden obszar albo zdecydowałeś się nie kontynuować.

Napięcie, skupienie i ekspresja w górnej części ciała

Zanim zaczniesz

Mój punkt orientacyjny

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.

SEKCJA 1 – SKÓRA GŁOWY I CZOŁO

Zauważam

- ☐ nacisk;
- ☐ napięcie;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ pulsowanie;

Dokładniejsze miejsce

Intensywność

- ☐ łagodna;
- ☐ umiarkowana;
- ☐ silna;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 2 – OCZY I OKOLICE OCZU

Moje oczy wydają się

- ☐ zmęczone;
- ☐ napięte;
- ☐ ciężkie;
- ☐ suche;
- ☐ wilgotne;

Czy łatwiej jest patrzeć

- ☐ na jeden punkt;
- ☐ szerzej na pomieszczenie;
- ☐ z dala od ludzi;
- ☐ trudno określić.

Pole bezpieczeństwa

SEKCJA 3 – TWARZ

Obszar twarzy wydaje się

- ☐ ciepły;
- ☐ chłodny;
- ☐ napięty;
- ☐ odrętwiały;
- ☐ ciężki;

Najbardziej dostępny punkt

SEKCJA 4 – SZCZĘKA I USTA

Szczęka jest

- ☐ zaciśnięta;
- ☐ rozluźniona;
- ☐ zmęczona;
- ☐ bolesna;
- ☐ drżąca;

Usta są

- ☐ napięte;

Czy pojawia się impuls

SEKCJA 5 – JĘZYK I WYRAŻANIE

Kiedy zauważam ten obszar, łatwiej jest mi

Jedno słowo, które chciałoby zostać wypowiedziane

Ważne

SEKCJA 6 – ZMIANA PO OBSERWACJI

Po krótkiej obserwacji

Co pomogło zachować kontakt

SEKCJA 7 – KOŃCOWY WYBÓR

Teraz wybieram

Pole „Oddziel doznanie od znaczenia”

Obserwacja napięcia, głosu, przestrzeni i rytmu

Zanim zaczniesz

Dzisiaj wybieram

- ☐ obserwację doznań wewnętrznych;
- ☐ obserwację zewnętrznego kontaktu ubrania;
- ☐ wyłącznie zapis bez skanowania;
- ☐ pominięcie tej strony.

SEKCJA 1 – SZYJA

Doznanie w szyi

- ☐ sztywność;
- ☐ nacisk;
- ☐ ciężar;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;

Lewa i prawa strona są

- ☐ podobne;
- ☐ różne;
- ☐ trudno porównać.

Ruch głowy wydaje się

- ☐ dostępny;
- ☐ ograniczony;
- ☐ nie chcę sprawdzać.

SEKCJA 2 – GARDŁO

Gardło wydaje się

- ☐ ściśnięte;
- ☐ suche;
- ☐ pełne;
- ☐ puste;
- ☐ ciepłe;

Czy pojawia się impuls

- ☐ przełknąć;
- ☐ powiedzieć coś;
- ☐ kaszlnąć;
- ☐ milczeć;
- ☐ zwiększyć dystans;

Jedno zdanie, które mogłoby opisywać doświadczenie gardła

Pole bezpieczeństwa

SEKCJA 3 – GÓRNA CZĘŚĆ KLATKI PIERSIOWEJ

Zauważam

- ☐ ucisk;
- ☐ rozszerzenie;
- ☐ ciężar;
- ☐ lekkość;
- ☐ ciepło;

Obszar doznania

- ☐ centralny;
- ☐ po lewej stronie;
- ☐ po prawej stronie;
- ☐ rozproszony;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 4 – RYTM BEZ KONTROLOWANIA

Instrukcja

Rytm zauważam jako

- ☐ szybszy;
- ☐ wolniejszy;

Czy obserwacja rytmu

Jeżeli zwiększa napięcie

SEKCJA 5 – PRZESTRZEŃ

Klatka piersiowa wydaje się mieć

Co wpływa na poczucie przestrzeni

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 6 – ZMIANA I WYBÓR

Po obserwacji doznanie

Teraz wybieram

Pole wyróżnione

Doznania związane z ochroną, energią i wewnętrzną przestrzenią

Zanim zaczniesz

Dzisiaj wybieram

- ☐ brzuch;
- ☐ miednicę;
- ☐ zewnętrzny kontakt ubrania;
- ☐ podparcie krzesła;
- ☐ tylko zapis;

SEKCJA 1 – OBSZAR BRZUCHA

Zauważam

- ☐ napięcie;
- ☐ skurcz;
- ☐ ciężar;
- ☐ pustkę;
- ☐ pełność;

Doznanie znajduje się

- ☐ wysoko;
- ☐ centralnie;
- ☐ nisko;
- ☐ po jednej stronie;
- ☐ w całym obszarze;

SEKCJA 2 – WIELKOŚĆ I KSZTAŁT

Doznanie przypomina

- ☐ punkt;
- ☐ pas;
- ☐ kulę;
- ☐ zacisk;
- ☐ falę;
- ☐ inne: _____.

Wielkość

- ☐ mała;
- ☐ średnia;
- ☐ duża;
- ☐ zmienna;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 3 – RUCH LUB BEZRUCH

Doznanie

- ☐ porusza się;
- ☐ pulsuje;
- ☐ kurczy się;
- ☐ rozszerza się;
- ☐ pozostaje nieruchome;

Kierunek ruchu

SEKCJA 4 – MIEDNICA I PODPARCIE

Łatwiej zauważyć

- ☐ wewnętrzne doznanie;
- ☐ kontakt z krzesłem;
- ☐ położenie bioder;
- ☐ ubranie;
- ☐ nic wyraźnego;

Podparcie w tym obszarze wydaje się

SEKCJA 5 – GRANICA I PRYWATNOŚĆ

Podczas obserwacji czuję potrzebę

Co pomogłoby zwiększyć poczucie wyboru

SEKCJA 6 – POTRZEBA FIZJOLOGICZNA

- ☐ inne: _____.

Ważne

SEKCJA 7 – ZMIANA PO KRÓTKIEJ OBSERWACJI

Doznanie

Kontakt z otoczeniem

SEKCJA 8 – KOŃCOWY WYBÓR

Teraz wybieram

Pole czerwone

Podparcie, obciążenie i gotowość do ruchu

Zanim zaczniesz

SEKCJA 1 – BARKI

Lewy bark wydaje się

- ☐ uniesiony;
- ☐ opuszczony;
- ☐ napięty;
- ☐ ciężki;
- ☐ lekki;

Prawy bark wydaje się

- ☐ uniesiony;
- ☐ opuszczony;
- ☐ napięty;
- ☐ ciężki;
- ☐ lekki;

Różnica między stronami

SEKCJA 2 – GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

Zauważam

- ☐ napięcie;
- ☐ ucisk;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ ciężar;

Czy doznanie jest bliżej

- ☐ powierzchni;
- ☐ głębi;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 3 – ŚRODKOWA CZĘŚĆ PLECÓW

Obszar wydaje się

- ☐ sztywny;
- ☐ ruchomy;
- ☐ napięty;
- ☐ neutralny;
- ☐ podparty;

Czy łatwiej zauważyć

- ☐ ciało;
- ☐ ubranie;
- ☐ oparcie;
- ☐ temperaturę;
- ☐ nic wyraźnego.

SEKCJA 4 – DOLNA CZĘŚĆ PLECÓW

Zauważam

- ☐ nacisk;
- ☐ ciężar;
- ☐ ból;
- ☐ stabilność;
- ☐ brak podparcia;

Pole bezpieczeństwa

SEKCJA 5 – KONTAKT Z OPARCIEM

Oparcie dotyka

- ☐ górnej części pleców;
- ☐ środkowej części pleców;
- ☐ dolnej części pleców;

Kontakt z oparciem jest

SEKCJA 6 – OBCIĄŻENIE

Gdy opisuję barki i plecy metaforycznie, przypominają

- ☐ inne: _____.

Ta metafora jest

SEKCJA 7 – IMPULS DO RUCHU

Pojawia się impuls

Ważne

SEKCJA 8 – ZMIANA I WYBÓR

Po obserwacji

Teraz wybieram

Pole wyróżnione

Doznania związane z działaniem, zatrzymaniem i kontaktem

Zanim zaczniesz

SEKCJA 1 – RAMIONA

Lewe ramię

- ☐ ciężkie;
- ☐ lekkie;
- ☐ napięte;
- ☐ odrętwiałe;
- ☐ ciepłe;

Prawe ramię

- ☐ ciężkie;
- ☐ lekkie;
- ☐ napięte;
- ☐ odrętwiałe;
- ☐ ciepłe;

Różnica między stronami

SEKCJA 2 – ŁOKCIE I PRZEDRAMIONA

Zauważam

- ☐ nacisk;
- ☐ drżenie;
- ☐ ciężar;
- ☐ lekkość;
- ☐ sztywność;

Czy pojawia się kierunek ruchu

- ☐ do siebie;
- ☐ od siebie;
- ☐ w górę;
- ☐ w dół;
- ☐ trudno określić;

SEKCJA 3 – DŁONIE

Dłonie są

- ☐ ciepłe;
- ☐ chłodne;
- ☐ wilgotne;

- ☐ suche;
- ☐ zaciśnięte;

Kontakt dłoni z przedmiotem lub powierzchnią

Łatwiej zauważyć

- ☐ wnętrze dłoni;
- ☐ grzbiet dłoni;
- ☐ palce;
- ☐ przedmiot;
- ☐ położenie dłoni;

SEKCJA 4 – IMPULS

Pojawia się impuls

Co ten impuls mógłby próbować osiągnąć

Ważne

SEKCJA 5 – MIKRORUCH

Instrukcja

Wybieram

Po ruchu zauważam

SEKCJA 6 – GRANICA

Gdy wyobrażam sobie prosty gest stop, ciało reaguje

Słowo lub gest oznaczające moją granicę

SEKCJA 7 – DZIAŁANIE W TERAŹNIEJSZOŚCI

Jeden mały wybór dostępny teraz

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 8 – PODSUMOWANIE

Moje dłonie i ramiona obecnie przekazują informację o

Pole wyróżnione

Położenie, ciężar i gotowość do przemieszczania się

Zanim zaczniesz

SEKCJA 1 – UDA I KONTAKT Z KRZESŁEM

Najłatwiej zauważam

- ☐ ciężar ud;
- ☐ kontakt z krzesłem;
- ☐ napięcie mięśni;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;

Kontakt z krzesłem jest

- ☐ równy;
- ☐ większy po lewej stronie;
- ☐ większy po prawej stronie;
- ☐ niestabilny;
- ☐ neutralny;

SEKCJA 2 – KOLANA

Kolana wydają się

- ☐ napięte;
- ☐ swobodne;
- ☐ gotowe do ruchu;
- ☐ zablokowane;
- ☐ ciężkie;

Czy pojawia się impuls

- ☐ wyprostować;
- ☐ zgiąć;
- ☐ przybliżyć;
- ☐ oddalić;
- ☐ nie ma impulsu.

SEKCJA 3 – ŁYDKI I GOLENIE

Zauważam

- ☐ napięcie;
- ☐ drżenie;
- ☐ ciężar;
- ☐ energię;
- ☐ zmęczenie;

Doznanie jest

- ☐ stałe;
- ☐ zmienne;
- ☐ jednostronne;
- ☐ obustronne;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 4 – STOPY

Łatwiej zauważyć

- ☐ całą stopę;
- ☐ piętę;
- ☐ palce;
- ☐ krawędź stopy;
- ☐ but lub skarpetę;

Nacisk na podłogę jest

- ☐ lekki;
- ☐ umiarkowany;
- ☐ mocny;

Temperatura

SEKCJA 5 – POŁOŻENIE W PRZESTRZENI

Moje stopy znajdują się

SEKCJA 6 – IMPULS DO RUCHU

Pojawia się impuls

Czy impuls wydaje się

SEKCJA 7 – KONTROLOWANY NACISK

Instrukcja

Wybrałem

Po nacisku czuję

SEKCJA 8 – PODPARCIE I WYBÓR

Podłoga

Mój następny wybór

Pole bezpieczeństwa

Ciało reaguje, zanim pojawią się słowa

Wspomnienia ciała, wyzwalacze i reakcje obronne bez wymuszania historii

Doznanie może pojawić się przed świadomym rozpoznanem sytuacji. Nie oznacza to jednak, że każde doznanie zawiera ukryte wspomnienie.

W tym module pracujesz spokojnie, wybierając tylko jeden dostępny krok naraz.

Co wydarzyło się tuż przed zmianą?

Zanim zaczniesz

Znajduję się w

Mój zewnętrzny punkt orientacyjny

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.

SEKCJA 1 – AKTUALNA SYTUACJA

Data i godzina

Miejsce

Czy sytuacja była

- ☐ przewidywalna;
- ☐ niespodziewana;
- ☐ neutralna;
- ☐ przyjemna;
- ☐ wymagająca;

SEKCJA 2 – MOŻLIWI BODZIEC

Najbardziej zauważalnym elementem było

- ☐ słowo;
- ☐ ton głosu;
- ☐ wyraz twarzy;
- ☐ zapach;
- ☐ dźwięk;
- ☐ inne: _____.

Opis bodźca bez interpretacji

Przykład

Pole instrukcyjne

SEKCJA 3 – PIERWSZA REAKCJA CIAŁA

Pierwszym zauważonym sygnałem było

- ☐ napięcie;
- ☐ ucisk;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ drżenie;
- ☐ inne: _____.

Obszar ciała

SEKCJA 4 – INTENSYWNOŚĆ

Pierwsza intensywność

Opcjonalna skala

_____ / 10

Najwyższa intensywność

_____ / 10

SEKCJA 5 – PIERWSZY IMPULS

Ciało wydawało się gotowe

SEKCJA 6 – CO WIEDZIAŁEM W TAMTEJ CHWILI?

Moja pierwsza myśl lub przewidywanie

Aktualne fakty, które były dostępne

Czego jeszcze nie wiedziałem

SEKCJA 7 – CO DZIAŁO SIĘ PÓŹNIEJ?

Reakcja

SEKCJA 8 – AKTUALNY KONTAKT

Po zapisaniu tej sytuacji otoczenie wydaje się

Teraz wybieram

Pole wyróżnione

Mogę zauważyć reakcję, nie wiedząc jeszcze, skąd pochodzi

Możliwe jest zauważenie

- napięcia bez znanej przyczyny;
- lęku bez konkretnego obrazu;
- impulsu do odejścia bez pewności, co go uruchomiło;
- odrętwienia pojawiającego się przy określonym temacie;

SEKCJA 1 – AKTUALNE DOZNANIE

Obszar ciała

Jakość doznania

Intensywność

- ☐ łagodna;
- ☐ umiarkowana;
- ☐ silna;
- ☐ trudno określić.

Doznanie jest

- ☐ stałe;
- ☐ zmienne;
- ☐ pojawia się i znika;
- ☐ przesuwa się;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 2 – CO WIEM NA PEWNO?

Instrukcja

Wiem, że

Przykłady

SEKCJA 3 – CZEGO NIE WIEM?

Nie wiem jeszcze

Przykłady

SEKCJA 4 – MOŻLIWE WYJAŚNIENIA

Bez wybierania jednej pewnej odpowiedzi, doznanie może być związane z

- ☐ aktualnym stresem;
- ☐ zmęczeniem;
- ☐ bólem lub stanem fizycznym;

- ☐ podstawową potrzebą;

- ☐ emocją;

Pole instrukcyjne

SEKCJA 5 – CO SIĘ DZIEJE, GDY NIE SZUKAM HISTORII?

Kiedy pozwalam sobie nie wiedzieć

- ☐ napięcie maleje;
- ☐ napięcie rośnie;
- ☐ pojawia się ulga;
- ☐ pojawia się niepokój;
- ☐ doznanie się zmienia;

Jedno zdanie opisujące tę reakcję

SEKCJA 6 – AKTUALNA POTRZEBA

Bez rozumienia pełnej historii mogę teraz potrzebować

- ☐ bezpieczeństwa;
- ☐ większego dystansu;
- ☐ informacji;
- ☐ odpoczynku;
- ☐ jedzenia lub wody;

SEKCJA 7 – ZDANIA WSPIERAJĄCE NIEPEWNOŚĆ

Klient wybiera jedno

- ☐ Mogę zauważyć doznanie bez natychmiastowego wyjaśnienia.
- ☐ Nie muszę odnajdywać wspomnienia, aby zadbać o siebie teraz.
- ☐ Moja niepewność jest informacją, a nie błędem.
- ☐ Mogę odróżnić to, co czuję, od tego, czego jeszcze nie wiem.

Własne zdanie

SEKCJA 8 – DECYZJA

Teraz wybieram

Pole ostrzegawcze

Co ciało wydaje się przygotowywać do zrobienia?

Możliwe są między innymi

- walka lub odepchnięcie;
- ucieczka albo zwiększenie dystansu;
- bezruch lub zamrożenie;
- podporządkowanie, uspokajanie drugiej osoby albo rezygnacja z własnej reakcji;

Zanim zaczniesz

SEKCJA 1 – SYTUACJA

-
- ☐ tak;
 - ☐ częściowo;
 - ☐ nie;
 - ☐ nie wiem.

SEKCJA 2 – OBSZAR ENERGII

Impuls zauważam w

- ☐ szczęcie;
- ☐ gardle;
- ☐ barkach;
- ☐ ramionach;
- ☐ dłoniach;

Doznanie przypomina

- ☐ napięcie;
- ☐ nacisk;
- ☐ ciepło;
- ☐ drżenie;
- ☐ bezruch;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 3 – KIERUNEK IMPULSU

Ciało wydaje się chcieć

- ☐ odepchnąć;
- ☐ uderzyć;
- ☐ krzyknąć;
- ☐ powiedzieć stop;
- ☐ uciec;

SEKCJA 4 – INTENSYWNOŚĆ I KONTROLA

Intensywność impulsu

_____ / 10

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ trudno określić.
- ☐ tak;

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie” lub „nie wiem”

SEKCJA 5 – FUNKCJA, KTÓRĄ IMPULS MOŻE PEŁNIĆ

Impuls może próbować

- ☐ zwiększyć bezpieczeństwo;
- ☐ zwiększyć dystans;
- ☐ zatrzymać przekroczenie granicy;
- ☐ uniknąć konfliktu;
- ☐ utrzymać relację;

Ważne

SEKCJA 6 – MIKRORUCH OPCJONALNY

Instrukcja

Możliwe ruchy

- ☐ lekkie oparcie dłoni o stół;
- ☐ mały gest stop;

Po mikroruchu

SEKCJA 7 – AKTUALNA MOŻLIWOŚĆ

Jeden bezpieczny wybór dostępny teraz

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 8 – PODSUMOWANIE

Mój impuls

Możliwa funkcja

Bezpieczny wybór na teraz

Pole wyróżnione

Preferencja ciała nie zastępuje świadomej decyzji

Reakcja somatyczna może być ważną informacją, ale może również wynikać z

- wcześniejszych doświadczeń;
- lęku przed konfliktem;
- przyzwyczajenia do podporządkowania;
- niepewności;

Zanim zaczniesz

Decyzja, którą rozważam

SEKCJA 1 – WYOBRAŻENIE OPCJI „TAK

Instrukcja

W ciele zauważam

- ☐ więcej przestrzeni;
- ☐ mniej przestrzeni;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ napięcie;

Obszar reakcji

Myśl pojawiająca się przy tej opcji

SEKCJA 2 – WYOBRAŻENIE OPCJI „NIE

W ciele zauważam

- ☐ więcej przestrzeni;
- ☐ mniej przestrzeni;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ napięcie;

Obszar reakcji

Myśl pojawiająca się przy tej opcji

SEKCJA 3 – OPCJA „NIE WIEM JESZCZE

W ciele zauważam

- ☐ ulgę;
- ☐ większe napięcie;
- ☐ więcej czasu;

- ☐ poczucie zagrożenia;

- ☐ neutralność;

SEKCJA 4 – CO MOŻE ZNACZYĆ NAPIĘCIE?

Napięcie przy opcji może oznaczać

- ☐ ta możliwość mi nie odpowiada;
- ☐ obawiam się reakcji innych;
- ☐ decyzja jest nowa;
- ☐ potrzebuję więcej informacji;
- ☐ przypomina mi wcześniejsze doświadczenie;

Pole instrukcyjne

SEKCJA 5 – AKTUALNE FAKTY

Fakty wspierające opcję „tak”

Fakty wspierające opcję „nie”

Informacje, których potrzebuję

SEKCJA 6 – WARTOŚCI I POTRZEBY

Ważna wartość

Aktualna potrzeba

Granica, którą chcę zachować

SEKCJA 7 – DECYZJA

Na podstawie ciała, faktów, wartości i bezpieczeństwa wybieram

SEKCJA 8 – PRAWO DO ZMIANY

Pole wyróżnione

Jak rozpoznać zmianę, zanim stanie się przytłaczająca

Jak rozpoznać zmianę, zanim stanie się przytłaczająca

- ☐ napięcie szczęki;
- ☐ unoszenie barków;
- ☐ ciepło twarzy;
- ☐ ucisk w klatce piersiowej;
- ☐ napięcie brzucha;
- ☐ inne: _____.

Mój najwcześniejszy sygnał

CZĘŚĆ B – WCZESNE SYGNAŁY OBNIŻENIA POBUDZENIA

- ☐ ciężkie powieki;
- ☐ spowolnienie mowy;
- ☐ opadanie ciała;
- ☐ uczucie ciężaru;
- ☐ zmniejszenie energii;
- ☐ inne: _____.

Mój najwcześniejszy sygnał

CZĘŚĆ C – WCZESNE SYGNAŁY ODŁĄCZENIA

- ☐ pomieszczenie wydaje się dalsze;
- ☐ głos innych osób staje się niewyraźny;
- ☐ ciało wydaje się obce;
- ☐ wzrok zatrzymuje się w jednym miejscu;
- ☐ przestaję pamiętać początek rozmowy;
- ☐ inne: _____.

Mój najwcześniejszy sygnał

CZĘŚĆ D – TRZY POZIOMY REAKCJI

Opis

Sygnał jest łagodny. Nadal mam kontakt z miejscem i mogę wybierać.

Moje sygnały

Działanie

Krótką orientacją, zmniejszenie tempa albo przerwa.

Opis

Kontakt staje się częściowy. Trudniej mi śledzić zadanie.

Moje sygnały

Działanie

Zatrzymanie skanowania, jedna zewnętrzna kotwica i ponowna ocena.

Opis

Nie mogę utrzymać orientacji, ciągłości albo świadomego wyboru.

Moje sygnały

Działanie

Kończę ćwiczenie i korzystam z ustalonego wsparcia.

Kiedy zauważę pierwszy sygnał, zrobię

1. ---
2. ---
3. _____

Moja zewnętrzna kotwica

Osoba lub specjalista, którego mogę powiadomić

CZĘŚĆ F – SYGNAŁY POPRAWY

Rozpoznaję odzyskiwanie kontaktu, gdy

- ☐ pomieszczenie jest wyraźniejsze;
- ☐ słyszę głosy bardziej bezpośrednio;
- ☐ mogę dokonać wyboru;
- ☐ pamiętam przebieg ostatnich minut;
- ☐ czuję podparcie;
- ☐ inne: _____.

Pole wyróżnione

Pełny zapis jednej reakcji somatycznej

Data i godzina

Miejsce

Co robiłem

Mój stan przed sytuacją

- ☐ stabilny;
- ☐ zmęczony;
- ☐ pobudzony;
- ☐ odrętwiały;
- ☐ głodny lub spragniony;

Pierwsze dostępne doznanie przed sytuacją

Intensywność przed

_____ / 10

Dostępne podparcie przed sytuacją

Co się wydarzyło

Najbardziej zauważalny bodziec

Pierwsza reakcja ciała

Obszar

Intensywność w najwyższym punkcie

_____ / 10

Impuls

- ☐ walka;
- ☐ ucieczka;
- ☐ bezruch;
- ☐ podporządkowanie;
- ☐ poszukiwanie kontaktu;
- ☐ inny: _____;

Myśl lub obraz

Emocja, jeżeli była dostępna

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.
- ☐ tak;

Co zrobiłem

- ☐ zostałem;
- ☐ odszedłem;
- ☐ powiedziałem coś;
- ☐ zamilkłem;
- ☐ inne: _____.

Pierwsza zauważona zmiana po sytuacji

Doznanie po

Intensywność po

_____ / 10

Kontakt z otoczeniem po

- ☐ inne: _____.

Najbardziej pomocny element

Pierwszym sygnałem był

Następnym razem mogę wcześniej

Pole wyróżnione

Osobista biblioteka podparcia i regulacji

Instrukcja

SEKCJA 1 – ORIENTACJA ZEWNĘTRZNA

Pomogło mi

- ☐ nazwanie miejsca;
- ☐ sprawdzenie daty;
- ☐ spojrzenie na drzwi;
- ☐ obserwacja koloru;
- ☐ opis przedmiotu;
- ☐ inne: _____.

Najbardziej pomocny punkt

SEKCJA 2 – PODPARCIE I RUCH

Pomogło mi

- ☐ oparcie pleców;
- ☐ stopy na podłodze;
- ☐ trzymanie przedmiotu;
- ☐ zmiana pozycji;
- ☐ mały ruch dłoni;
- ☐ inne: _____.

Ruch lub pozycja

SEKCJA 3 – KONTAKT Z DRUGĄ OSOBĄ

Pomogło mi

- ☐ spokojny głos;
- ☐ krótka informacja;
- ☐ obecność bez pytań;
- ☐ przypomnienie aktualnego miejsca;
- ☐ możliwość wyboru;
- ☐ inne: _____.

Osoba lub rodzaj kontaktu

SEKCJA 4 – ZMNIEJSZENIE BODŹCÓW

Pomogło mi

- ☐ cisza;
- ☐ przygaszenie światła;

- ☐ mniejsza liczba osób;
- ☐ zwiększenie przestrzeni;
- ☐ odsunięcie się od drzwi lub okna;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 5 – PODSTAWOWE POTRZEBY

Pomogło mi

- ☐ jedzenie;
- ☐ woda;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 6 – CO NIE POMOGŁO LUB POGORSZYŁO STAN

- ☐ inne: _____.

Opis

SEKCJA 7 – JAK ROZPOZNAŁEM POPRAWĘ?

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 8 – MOJA HIERARCHIA POMOCNYCH DZIAŁAŃ

Pierwszy wybór

Drugi wybór

Trzeci wybór

Czego nie stosować jako pierwszego

SEKCJA 9 – KARTA SZYBKIEGO DOSTĘPU

Kiedy czuję, że kontakt maleje

1. Zatrzymuję _____
2. Sprawdzam _____
3. Wybieram _____
4. Kontaktuję się z _____

Pole wyróżnione

Co powtarzało się w ciągu siedmiu dni?

Co powtarzało się w ciągu siedmiu dni?

Instrukcja

Uzupełnij maksymalnie jeden krótki wpis dziennie. Jeżeli obserwacja zwiększa napięcie, pomiń dzień albo zakończ przegląd.

TABELA SIEDMIODNIOWA

Kolumny

Wiersze

SEKCJA 1 – NAJCZĘSTSZY OBSZAR CIAŁA

Najczęściej zauważałem doznania w

- ☐ głowie i twarzy;
- ☐ gardle;
- ☐ klatce piersiowej;
- ☐ brzuchu;
- ☐ plecach;

SEKCJA 2 – NAJCZĘSTSZA JAKOŚĆ

Najczęściej pojawiało się

- ☐ napięcie;
- ☐ ciężar;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ drżenie;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 3 – NAJCZĘSTSZY KONTEKST

Reakcje częściej pojawiały się

- ☐ rano;
- ☐ w ciągu dnia;
- ☐ wieczorem;
- ☐ w pracy;
- ☐ w domu;

SEKCJA 4 – NAJCZĘSTSZY IMPULS

- ☐ podejść;
- ☐ odejść;
- ☐ odepchnąć;
- ☐ zastygnąć;
- ☐ podporządkować się;

SEKCJA 5 – NAJBARDZIEJ POMOCNE DZIAŁANIE

SEKCJA 6 – NAJMNIJ POMOCNE DZIAŁANIE

SEKCJA 7 – WCZESNY SYGNAŁ

Najwcześniej mogłem zauważyć

SEKCJA 8 – POTRZEBA, KTÓRA POWTARZAŁA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ

- ☐ odpoczynek;
- ☐ jedzenie lub woda;
- ☐ bezpieczeństwo;
- ☐ większy dystans;
- ☐ kontakt;

SEKCJA 9 – ZMIANA W CIĄGU TYGODNIA

Pod koniec tygodnia

- ☐ szybciej rozpoznawałem sygnały;
- ☐ łatwiej nazywałem doznania;
- ☐ łatwiej wybierałem wsparcie;
- ☐ objawy były intensywniejsze;
- ☐ objawy były łagodniejsze;

SEKCJA 10 – JEDEN WNIOSEK NA KOLEJNY TYDZIEŃ

Chcę wcześniej zauważać

Chcę częściej korzystać z

Chcę ograniczyć

Temat do omówienia ze specjalistą

Pole „Nie szukaj wzorca na siłę”

Od sygnału ciała do pełniejszego obrazu

Integracja doznań, emocji, myśli i potrzeb w spokojnym zapisie

Doznanie jest jednym elementem doświadczenia. Pełniejszy obraz powstaje wtedy, gdy można połączyć ciało z aktualną sytuacją, emocją, znaczeniem i wyborem.

W tym module pracujesz spokojnie, wybierając tylko jeden dostępny krok naraz.

Jedna krótka obserwacja dziennie

Instrukcja główna

SEKCJA 1 – INFORMACJE PODSTAWOWE

Data

Godzina

Miejsce

Czas od ostatniego posiłku lub odpoczynku, jeżeli ma znaczenie

SEKCJA 2 – AKTUALNA ORIENTACJA

Wiem, gdzie jestem

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ trudno określić.

Otoczenie wydaje się

- ☐ realne;
- ☐ częściowo odległe;
- ☐ nierealne;
- ☐ trudno określić.

- ☐ tak;

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”

SEKCJA 3 – NAJŁATWIEJ DOSTĘPNE DOZNANIE

Obszar

Jakość

- ☐ napięcie;
- ☐ ciężar;
- ☐ lekkość;
- ☐ ciepło;
- ☐ chłód;
- ☐ inne: _____.

Wielkość

Ruch

SEKCJA 4 – INTENSYWNOŚĆ

Opis słowny

- ☐ brak wyraźnego doznania;
- ☐ łagodne;
- ☐ umiarkowane;

Opcjonalna liczba

_____ / 10

SEKCJA 5 – EMOCJA

Możliwa emocja

SEKCJA 6 – MYŚL LUB ZNACZENIE

Myśl, która pojawia się razem z doznaniem

Czy jest to

SEKCJA 7 – POTRZEBA

Mogę obecnie potrzebować

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 8 – PODPARCIE

Jedna rzecz, która jest obecnie dostępna

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 9 – MAŁY WYBÓR

W ciągu najbliższych kilku minut wybieram

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 10 – KRÓTKA PONOWNA OCENA

Po zapisaniu

Doznanie

SEKCJA 11 – JEDNO ZDANIE

Dzisiaj moje ciało sygnalizuje _____, a ja wybieram _____.

Pole „Limit obserwacji”

Co moje ciało sygnalizuje przed spotkaniem?

Instrukcja główna

SEKCJA 1 – ORIENTACJA

Data

Godzina

Miejsce

W tej chwili otoczenie wydaje się

- ☐ wyraźne i realne;
- ☐ częściowo odległe;
- ☐ nierealne lub zamglone;
- ☐ trudno określić.
- ☐ tak;

SEKCJA 2 – AKTUALNY STAN

Obecnie czuję się bardziej

- ☐ stabilny i obecny;
- ☐ pobudzony;
- ☐ napięty;
- ☐ zmęczony;
- ☐ spowolniony;

Najbardziej zauważalna zmiana od ostatniej sesji

SEKCJA 3 – CIAŁO

Najłatwiej zauważalny obszar ciała

Doznanie

- ☐ napięcie;
- ☐ ucisk;
- ☐ ciężar;
- ☐ inne: _____.

Intensywność

_____ / 10

Czy to doznanie jest

SEKCJA 4 – WCZESNE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA LUB ODŁĄCZENIA

Od ostatniej sesji zauważyłem

☐ inne: _____.

Najwcześniejszy sygnał

SEKCJA 5 – CO POMAGAŁO

Najbardziej pomocne było

Najmniej pomocne lub pogarszające stan było

SEKCJA 6 – GOTOWOŚĆ DO PRACY

Dzisiaj czuję gotowość do

Temat, który chciałbym poruszyć

Temat, którego nie chcę dziś otwierać

SEKCJA 7 – GRANICE I SYGNAŁ ZATRZYMANIA

Mój sygnał stop

Terapeuta powinien zwolnić, gdy zauważy

Nie chcę, aby podczas sesji stosowano

SEKCJA 8 – AKTUALNA POTRZEBA

Najbardziej potrzebuję dziś

☐ inne: _____.

SEKCJA 9 – JEDNO ZDANIE DLA TERAPEUTY

Przed rozpoczęciem chcę, aby terapeuta wiedział

Pole wyróżnione

Co zmieniło się podczas spotkania?

Instrukcja główna

SEKCJA 1 – ORIENTACJA PO SESJI

Data

Godzina zakończenia

Miejsce

Wiem, gdzie jestem

- ☐ wyraźnie;
- ☐ częściowo;
- ☐ trudno określić.

Pamiętam końcową część sesji

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 2 – AKTUALNY KONTAKT

Po sesji czuję

- ☐ więcej kontaktu;
- ☐ podobny poziom kontaktu;

Otoczenie wydaje się

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”

SEKCJA 3 – DOZNANIE PRZED I PO

Najważniejsze doznanie przed sesją

Intensywność przed

____ / 10

Najważniejsze doznanie teraz

Intensywność teraz

____ / 10

Doznanie

SEKCJA 4 – ZMIANA SOMATYCZNA

Podczas sesji zauważyłem

- ☐ inne: _____.

Najbardziej znacząca zmiana

SEKCJA 5 – CO POMOGŁO PODCZAS SESJI

- ☐ inne: _____.

Najbardziej pomocny element

SEKCJA 6 – CO BYŁO TRUDNE LUB NIEPOMOCNE

Co powinno zostać zmienione na kolejnej sesji

SEKCJA 7 – NIEDOKOŃCZONY MATERIAŁ

Jeżeli tak, zapisz tylko krótkie hasło

SEKCJA 8 – PLAN NA NAJBLIŻSZE GODZINY

Bezpośrednio po sesji

Sposób powrotu

Osoba dostępna do wsparcia

Podstawowa potrzeba

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 9 – SYGNAŁ POTRZEBY DODATKOWEJ POMOCY

Skontaktuję się ze specjalistą lub skorzystam z odpowiedniej pomocy, gdy

SEKCJA 10 – JEDNO ZDANIE PODSUMOWANIA

Po dzisiejszej sesji zauważam _____, a moim najbliższym krokiem jest _____.

Pole wyróżnione

Jak intensywne jest doznanie i ile kontaktu pozostaje dostępne?

Jak intensywne jest doznanie i ile kontaktu pozostaje dostępne?

SEKCJA 1 – DWA ODDZIELNE PYTANIA

PYTANIE A – JAK SILNE JEST DOZNANIE?

Drugie duże pole

PYTANIE B – ILE KONTAKTU Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ POZOSTAJE?

Tekst wyjaśniający

Silne doznanie może występować przy zachowanym kontakcie. Łagodne doznanie może również towarzyszyć znacznemu odłączeniu. Dlatego obie informacje należy zapisywać oddzielnie.

SEKCJA 2 – SKALA INTENSYWNOŚCI DOZNANIA

0 – brak wyraźnego doznania

Moja liczba

_____ / 10

Mój opis słowny

SEKCJA 3 – SKALA KONTAKTU

0 – brak kontaktu z aktualnym miejscem lub brak możliwości świadomego wyboru

Mój kontakt

_____ / 10

Po czym to rozpoznaję

SEKCJA 4 – CZTERY STREFY ROBOCZE

STREFA A – DOZNANIE ŁAGODNE, KONTAKT WYSOKI

Opis

Obserwacja jest dostępna i nie wymaga pogłębiania.

Możliwy wybór

Krótki zapis albo zakończenie.

Opis

Doznanie jest intensywne, ale klient nadal wie, gdzie jest, słyszy terapeutę i może powiedzieć stop.

Możliwy wybór

Zwolnić, zmniejszyć zakres i częściej wracać do otoczenia.

Opis

Ciało może wydawać się spokojne, ale klient jest odłączony, odrętwiały albo zdezorientowany.

Możliwy wybór

Nie pogłębiać obserwacji. Wrócić do zewnętrznej orientacji.

Opis

Możliwy wybór

SEKCJA 5 – MÓJ AKTUALNY PUNKT

Intensywność: _____ / 10

Kontakt: _____ / 10

Moja strefa

- ☐ A;
- ☐ B;
- ☐ C;
- ☐ D;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 6 – DODATKOWE WSKAŹNIKI

Rozpoznaję zachowany kontakt, gdy

- ☐ wiem, gdzie jestem;
- ☐ pamiętam, co robię;
- ☐ mogę spojrzeć na otoczenie;
- ☐ mogę dokonać wyboru;
- ☐ mogę zakończyć;

SEKCJA 7 – DECYZJA

Na podstawie intensywności i kontaktu wybieram

- ☐ kontynuować krótko;
- ☐ zmniejszyć zakres;
- ☐ przenieść uwagę na podparcie;
- ☐ zakończyć obserwację;
- ☐ skontaktować się ze specjalistą.

Pole wyróżnione

Krótki kontakt z doznaniem i powrót do neutralnego punktu

Ważne

Ćwiczenie należy wykonywać wyłącznie przy zachowanej orientacji i możliwości przzerwania. Nie wybierać najbardziej intensywnego doznania.

Mój zewnętrzny punkt orientacyjny

Mój neutralny albo wystarczająco stabilny punkt

Łagodne doznanie, które wybieram

Intensywność doznania

_____ / 10

Kontakt z teraźniejszością

_____ / 10

SEKCJA 1 – ZACZNIJ OD OPARCIA

Instrukcja

Możliwości

- ☐ przedmiot;
- ☐ dźwięk;
- ☐ krzesło;
- ☐ podłoga;
- ☐ neutralny obszar ciała;

Co zauważam przy oparciu

SEKCJA 2 – KRÓTKI KONTAKT Z DYSKOMFOTEM

Instrukcja

Doznanie jest

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie.
- ☐ tak;
- ☐ nie;

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie” lub „nie wiem”

SEKCJA 3 – POWRÓT DO OPARCIA

Instrukcja

Po powrocie kontakt

- ☐ wzrósł;
- ☐ pozostał taki sam;
- ☐ zmalał;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 4 – DRUGI CYKL OPCJONALNY

- ☐ tak;
- ☐ nie;
- ☐ nie wiem.

Ważne

SEKCJA 5 – ZMIANY

Dyskomfort

- ☐ zwiększył się;
- ☐ zmniejszył się;
- ☐ pozostał podobny;

Punkt oparcia

SEKCJA 6 – CZEGO SIĘ DOWIEDZIAŁEM?

Mogę zauważyć dyskomfort przez około

Najłatwiej wracam do kontaktu poprzez

Sygnal, że potrzebuję przerwy

SEKCJA 7 – ZAKOŃCZENIE

Na końcu zauważam

Teraz wybieram

Pole wyróżnione

Cztery informacje tworzące pełniejszy obraz

SEKCJA 1 – SYTUACJA

Aktualne fakty

SEKCJA 2 – CIAŁO

Obszar

Doznanie

Intensywność

_____ / 10

Zmiana

- ☐ wzrost;
- ☐ spadek;
- ☐ brak zmiany;
- ☐ przesunięcie;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 3 – EMOCJA

Możliwa emocja

- ☐ lęk;
- ☐ złość;
- ☐ smutek;
- ☐ wstyd;
- ☐ bezradność;

SEKCJA 4 – MYŚL

Myśl, obraz lub przewidywanie

Ta myśl jest

- ☐ aktualnym faktem;
- ☐ przewidywaniem;
- ☐ wspomnieniem;
- ☐ oceną siebie;
- ☐ zasadą;

SEKCJA 5 – POTRZEBA

Mogę potrzebować

- ☐ bezpieczeństwa;
- ☐ dystansu;
- ☐ kontaktu;
- ☐ odpoczynku;
- ☐ informacji;

Najważniejsza potrzeba

SEKCJA 6 – AKTUALNY WYBÓR

Najmniejszy dostępny krok

- ☐ zrobić przerwę;
- ☐ zwiększyć dystans;
- ☐ poprosić o informację;
- ☐ powiedzieć nie;
- ☐ poprosić o pomoc;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 7 – SPRAWDZENIE PO DZIAŁANIU

- ☐ tak;
 - ☐ częściowo;
 - ☐ nie.
- Po działaniu doznanie
- ☐ zmniejszyło się;
 - ☐ zwiększyło się;
 - ☐ zmieniło jakość;
 - ☐ pozostało podobne;
 - ☐ trudno określić.

Potrzeba

- ☐ została częściowo zaspokojona;

SEKCJA 8 – TABELA POMOSTU

Utworzyć cztery połączone pola

Pod nimi piąte pole

Przykład wpisu

Pole wyróżnione

Co stało się możliwe, gdy ciało zmieniło stan?

SEKCJA 1 – PUNKT WYJŚCIA

Sytuacja

Pierwsze doznanie

Obszar

Intensywność

_____ / 10

Dostępne działanie na początku

- ☐ mówić;
- ☐ milczeć;
- ☐ odejść;
- ☐ zostać;
- ☐ poprosić o pomoc;

SEKCJA 2 – CO SIĘ ZMieniŁO?

Po orientacji, wsparciu lub upływie czasu doznanie

- ☐ stało się łagodniejsze;
- ☐ stało się wyraźniejsze;
- ☐ przesunęło się;
- ☐ rozszerzyło się;
- ☐ skurczyło się;

Najważniejsza zmiana

SEKCJA 3 – CO WPŁYNĘŁO NA ZMIANĘ?

- ☐ informacja;
- ☐ obecność drugiej osoby;
- ☐ zwiększenie dystansu;
- ☐ zakończenie sytuacji;
- ☐ orientacja;
- ☐ inne: _____.

SEKCJA 4 – NOWA MOŻLIWOŚĆ

Po zmianie stało się bardziej możliwe

- ☐ powiedzenie jednego słowa;
- ☐ odmowa;
- ☐ poproszenie o czas;

- ☐ wykonanie ruchu;
- ☐ pozostanie bez ruchu z wyboru;

Najmniejsza nowa możliwość

SEKCJA 5 – CZY MOŻLIWOŚĆ ZOSTAŁA WYKORZYSTANA?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ jeszcze nie.

Co się wydarzyło po działaniu

SEKCJA 6 – MIKROSPRAWCZOŚĆ

Tekst wyjaśniający

Przykłady

- przesunięcie krzesła;
- poproszenie o przerwę;
- niezdecydowanie się natychmiast;

Mój mikrowybór

SEKCJA 7 – CO NADAL NIE JEST DOSTĘPNE?

Czy brak tej możliwości wynika z

- ☐ innego czynnika: _____.

SEKCJA 8 – PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ

Pierwszy sygnał, który chcę rozpoznać

Mała reakcja, którą chcę mieć dostępną

Wsparcie, którego mogę potrzebować

Pole wyróżnione

Jak zmieniało się moje rozumienie sygnałów ciała?

Instrukcja

SEKCJA 1 – LICZBA WPISÓW

W tym tygodniu wykonałem

- ☐ jeden wpis;
- ☐ dwa lub trzy wpisy;
- ☐ cztery lub pięć wpisów;
- ☐ sześć lub siedem wpisów;
- ☐ więcej;

Taka częstotliwość była

- ☐ odpowiednia;
- ☐ zbyt duża;
- ☐ zbyt mała;
- ☐ trudno określić.

SEKCJA 2 – JĘZYK DOZNAŃ

Łatwiej potrafię opisać

- ☐ obszar;
- ☐ jakość;
- ☐ intensywność;
- ☐ wielkość;
- ☐ ruch;

Nowe słowo, które było pomocne

SEKCJA 3 – WCZESNE ROZPOZNAWANIE

W tym tygodniu

- ☐ szybciej zauważałem napięcie;
- ☐ wcześniej rozpoznawałem odłączenie;
- ☐ wcześniej zauważałem zmęczenie;
- ☐ szybciej rozpoznawałem potrzebę granicy;
- ☐ łatwiej zauważałem neutralność;

Mój najwcześniejszy sygnał

SEKCJA 4 – PODPARCIE I ZASOBY

Najczęściej pomagało

Najbardziej dostępna kotwica

Kotwica, która przestała pomagać albo była nieprzyjemna

SEKCJA 5 – EMOCJE, MYŚLI I POTRZEBY

Łatwiej było mi połączyć doznanie z

- ☐ emocją;
- ☐ myślą;
- ☐ potrzebą;
- ☐ aktualnym faktem;
- ☐ wyborem;

Najczęściej powtarzająca się potrzeba

SEKCJA 6 – SPRAWCZOŚĆ

W tym tygodniu udało mi się

- ☐ wcześniej zrobić przerwę;
- ☐ powiedzieć nie;
- ☐ poprosić o czas;
- ☐ inne: _____.

Najważniejszy mały wybór

SEKCJA 7 – WPŁYW DZIENNIKA

Dziennik

SEKCJA 8 – DOSTOSOWANIE

W kolejnym tygodniu wybieram

- ☐ inne: _____.

SEKCJA 9 – TEMAT DO OMÓWIENIA

Ze specjalistą chcę omówić

SEKCJA 10 – JEDNO ZDANIE INTEGRUJĄCE

W tym tygodniu nauczyłem się, że moje ciało _____, a najbardziej pomocne było _____.

Pole „Mniej może być bardziej użyteczne”

Moja indywidualna mapa ciała

Osobista mapa i szybki dostęp do bezpiecznej obserwacji

Twoja mapa nie musi być kompletna ani stała. Ma odzwierciedlać to, co było dostępne w tym okresie i co pomagało podejmować bezpieczniejsze decyzje.

W tym module pracujesz spokojnie, wybierając tylko jeden dostępny krok naraz.

Moje najważniejsze wzorce w jednym miejscu

SEKCJA 1 – MAPA CIAŁA

Instrukcja

Legenda

Pola

Pierwszy sygnał najczęściej pojawia się w

Najbardziej neutralny obszar

Najbardziej dostępne podparcie

SEKCJA 2 – NAJCZĘSTSZE DOZNANIA

1. _____

2. _____

3. _____

Doznanie, które najtrudniej nazwać

SEKCJA 3 – MOŻLIWE WYZWALACZE LUB KONTEKSTY

Reakcje częściej pojawiają się przy

☐ inne: _____

Najczęściej powtarzający się kontekst

SEKCJA 4 – WCZESNE SYGNAŁY

Sygnał pobudzenia

Sygnał odrętwienia

Sygnał odłączenia

Sygnał utraty możliwości wyboru

SEKCJA 5 – IMPULSY

Najczęściej pojawiał się impuls do

Jak impuls był odczuwany w ciele

SEKCJA 6 – POTRZEBY

Najczęściej potrzebowałem

Najważniejsza potrzeba

SEKCJA 7 – ZASOBY I PODPARCIE

Najbardziej pomocna zewnętrzna kotwica

Najbardziej pomocne podparcie

Najbardziej pomocna osoba lub rodzaj kontaktu

Najbardziej pomocne działanie

SEKCJA 8 – CO NIE POMAGA

Sygnał, że należy przerwać technikę

SEKCJA 9 – MOJE NOWE WYBORY

Obecnie częściej mogę

Najważniejszy nowy wybór

SEKCJA 10 – INFORMACJA DLA TERAPEUTY

Podczas pracy somatycznej pomaga mi

Nie pomaga mi

Terapeuta powinien zatrzymać lub zwolnić, gdy

Mój sygnał stop

Pole wyróżnione

Mój sposób korzystania ze świadomości somatycznej

SEKCJA 1 – MÓJ CEL

Korzystam z dziennika, aby

- ☐ lepiej nazywać doznania;
- ☐ inne: _____.

Mój najważniejszy cel

SEKCJA 2 – BEZPIECZNY ZAKRES

Najbardziej odpowiedni zakres obserwacji

Maksymalny czas jednego wpisu

- ☐ ustalony ze specjalistą: _____.

SEKCJA 3 – CZĘSTOTLIWOŚĆ

Planuję korzystać

SEKCJA 4 – MOJE PREFEROWANE STRONY

1. _____
2. _____
3. _____

Strony, których obecnie nie używam

SEKCJA 5 – MOJE SYGNAŁY ZWOLNIENIA

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy je zauważam, robię

SEKCJA 6 – MOJE SYGNAŁY ZATRZYMANIA

Zatrzymuję obserwację, gdy

- ☐ inne: _____.

Mój sygnał stop

SEKCJA 7 – CO ROBIĘ PO ZATRZYMANIU

1. Kieruję uwagę na:

2. Sprawdzam:

3. Kontaktuję się z:

4. Jeżeli stan się nie poprawia:

SEKCJA 8 – MOJE ZASOBY

Zewnętrzna kotwica

Punkt podparcia

Pomocna osoba

Pomocny ruch lub działanie

Pomocne zdanie

SEKCJA 9 – KIEDY KORZYSTAM Z DODATKOWEJ POMOCY

Skorzystam z konsultacji specjalistycznej, gdy

- ☐ inne: _____.

Specjalista lub miejsce kontaktu

SEKCJA 10 – INFORMACJA, KTÓRĄ CHCĘ ZACHOWAĆ

Najważniejsze odkrycie

Najbardziej pomocna umiejętność

Sygnał, który potrafię teraz rozpoznać wcześniej

Wybór, który stał się bardziej dostępny

SEKCJA 11 – KOŃCOWE ZDANIE

Tekst końcowy

SEKCJA 12 – KOŃCOWA LISTA KONTROLNA