

Plan awaryjny

Gdy emocje biorą górę
2-5 minut na trudny dzień

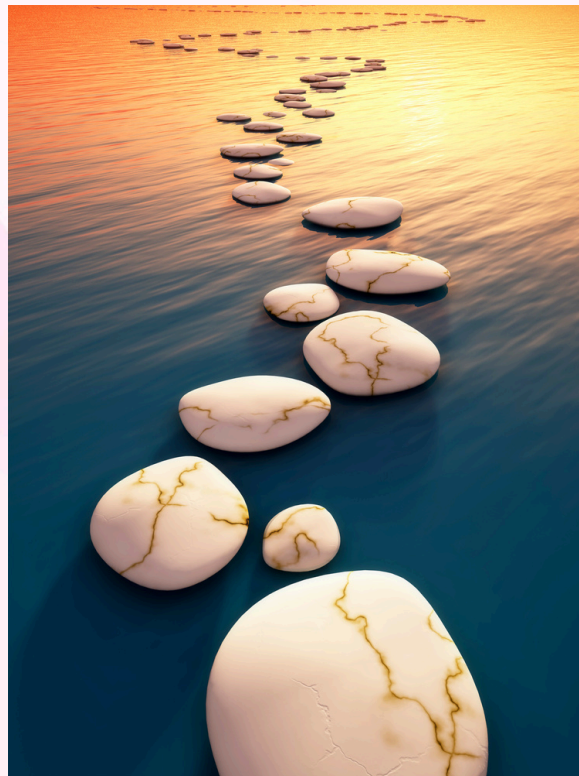
To nie terapia. To pierwszy krok, kiedy masz dosyć.

Poznaj plan

To jest mini poradnik na moment, kiedy emocje biorą górę i nie masz ani siły, ani przestrzeni na długie analizowanie.

Nie musisz tu „pracować nad sobą” godzinami. Masz zrobić jeden mały ruch, który przywraca Ci stabilność na tyle, żebyś mogła wrócić do dnia.

Wybierz temat, który dziś jest w Tobie najsilniejszy, zrób jedno ćwiczenie i od razu wróć do swoich spraw. Nie musisz czuć się świetnie. Wystarczy, że będzie Ci lżej.



LĘK / spina w ciele (2 min)

Zrób 5 razy:

wdech 4 sek → wydech 6 sek

Potem napisz 2 zdania:

„Boję się, że...”

„Jeśli tak, zrobię...” (jedna mała rzecz dziś)

Cel: zejść z paniki do „mam krok”.

PRZECIĄŻENIE / za dużo (3 min)

90 sekund: przelej na papier cały chaos z głowy.
Bez układania, po prostu wypisz.

Potem wybierz jedną rzecz, którą zrobisz w 10 minut:
„Najmniejszy następny krok to...”

Cel: przerwać chaos i odzyskać ster.



PUSTKA / odrętwienie (2-10 min)

Dokończ: „*Brakuje mi...*” (jedno słowo).

Potem zrób 10 minut dla ciała: woda / prysznic / spacer.
Bez analiz.

Cel: wrócić do czucia przez ciało, nie przez myślenie.

NATRĘTNE MYŚLI / spirala myśli (2 min)

Zapisz 3 linijki:

Myśl: ...

Fakt czy interpretacja? ...

Co zrobię mimo to: ... (jeden konkretny)

Cel: oddzielić myśl od prawdy i wrócić do ruchu.



GRANICE (30 sek)

Wybierz jedno zdanie i użyj dziś raz:

„Nie teraz.”

„Nie mogę.”

„Wracam do tego jutro.”

„Nie wchodzę w to.”

Bez tłumaczeń.

Cel: odzyskać przestrzeń, nie wygrać dyskusję.

WSTYD / “co ze mną nie tak” (2 min)

Dokończ:

„Gdyby to spotkało moją przyjaciółkę, powiedziałaabym jej...”

Teraz przepisuj to do siebie (1-2 zdania). Koniec.

Cel: przerwać samobiczowanie.



Wyjście

To jest pierwsza pomoc na moment, kiedy emocje biorą górę, a Ty potrzebujesz wrócić do minimum sterowności.

Nie zastępuje terapii i nie udaje, że rozwiąże całe życie w pięć minut. Ma Ci dać jeden konkretny krok, który uspokaja sytuację tu i teraz.

Jeśli zrobisz jedno ćwiczenie dziennie, to już jest ruch do przodu, bo w trudnym stanie liczy się nie ideał, tylko ciągłość.



Gdy plan awaryjny nie wystarczy i chcesz jasności. Układ tarota na 5 kart to spersonalizowana odpowiedź na jedno pytanie:
Prawda • Blokada • Kierunek • Działanie • Wskazówka.

[Sprawdź Twój układ 5 kart](#)

PDF | realizacja 24-48h

HolisticStyle.pl