

Dzień 1 – Skanowanie ciała: diagnoza własnego układu nerwowego

Pierwszego dnia nie zmieniasz nic. Słuchasz. Skanowanie ciała (ang. *body scan*) to praktyka świadomego przechodzenia uwagą przez kolejne partie ciała – bez oceniania, bez naprawiania, tylko z ciekawością i obserwacją. To diagnostyczne narzędzie, które daje ci bazowy obraz stanu twojego układu nerwowego.

Praktyka: Body scan (20 minut)

1. Połóż się wygodnie na plecach. Zamknij oczy.
2. Zaczynij od stóp i powoli przesuwaj uwagę w górę – kostki, łydki, kolana...
3. Zauważaj: napięcie, ciepło, mrowienie, ból, odrętwienie lub brak czucia.
4. Nie próbuj nic zmieniać. Po prostu obserwuj.
5. Szczególną uwagę poświęć szczęce, ramionom, klatce piersiowej i brzuchowi – tu często "mieszka" stres.
6. Po zakończeniu zapisz w dzienniku: gdzie czułam napięcie? Gdzie było odrętwienie? Co mnie zaskoczyło?

Ciało zawsze mówi prawdę. Uczy się jej słuchać jako pierwszego aktu resetu.



YouTube

krótki body scan – 20 min.

krótka wersja skanowania ciała – 20 min

#mindfulness #mindfulnessmeditation...

▶ 19:34



Dzień 5 – Ruch bez presji: joga nidra, spacer i delikatny stretching dla układu nerwowego

Nie każdy ruch reguluje układ nerwowy. Intensywny trening podczas chronicznego stresu może go jeszcze bardziej przeciążyć – kortyzol wzrasta podczas intensywnego wysiłku, a jeśli jest już chronicznie wysoki, nie wraca do linii bazowej tak szybko jak powinien. Dzisiaj pracujemy z ruchem, który reguluje, nie aktywuje: delikatnym, świadomym, połączonym z oddechem.

Joga Nidra

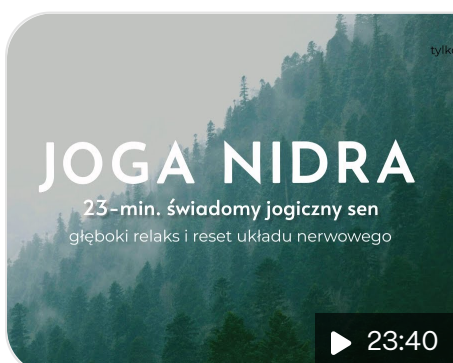
Zwana "jogą snu" – prowadzona medytacja w leżeniu. 20-minutowa sesja równa się 2-3 godzinom regeneracyjnego snu. Dosłownie przeprogramowuje reakcję na stres na poziomie mózgowym. Dostępna bezpłatnie na YouTube i Spotify.

Spacer uważnościowy

20-minutowy spacer bez słuchawek i telefonu. Uwaga na zmysły: co widzę, słyszę, czuję pod stopami? Aktywuje tryb default mode network i pozwala na integrację emocji. Szczególnie skuteczny w naturze.

Stretching z oddechem

Rozciąganie biodra, psoas i przepona – te partie ciała magazynują napięcie emocjonalne. Każda pozycja utrzymywana 2-3 minuty z synchronizowanym oddechem. Pozwól ciału "oddać" to, czego nie oddało słowami.



 YouTube



23 Min. JOGA NIDRA  Relaks i reset u...

Ta sesja została nagrana wyłącznie głosem, bez podkładu muzycznego, aby umożliwić Ci...



Dzień 6 – Żywienie nerwowe: co jeść, by wspierać produkcję serotoniny i GABA

Jelita produkują ok. 90% serotoniny ciała. "Drugi mózg" – jelitowy układ nerwowy – komunikuje się z mózgiem przez nerw błędny. To oznacza, że to co jemy, bezpośrednio wpływa na stan naszego układu nerwowego. Poniżej lista pokarmów, które realnie wspierają regulację – nie "detoksów" i "superfoods" z instagrama, ale codziennych składników opartych na badaniach.

✓ Wspierają układ nerwowy

- **Magnez** – kasza gryczana, pestki dyni, ciemna czekolada, szpinak
- **Kwasy omega-3** – łosoś, sardynki, orzechy włoskie, siemię lniane
- **Fermentowane produkty** – kefir, kimchi, jogurt naturalny, kwas chlebowy
- **Tryptofan** – indyk, jajka, tofu, banany, orzechy
- **Witamina B6** – ciecierzycy, tuńczyk, ziemniaki, pestki słonecznika
- **Polifenole** – jagody, zielona herbata, kurkuma, kakao

✗ Przeciążają układ nerwowy

- **Nadmiar kofeiny** – ponad 2 kawy dziennie podnosi kortyzol przez 6+ godzin
- **Cukier** – wywołuje skoki glukozy destabilizujące nastrój
- **Ultra przetworzona żywność** – niszczy mikrobiom jelitowy
- **Alkohol** – zaburza architekturę snu i metabolizm hormonów
- **Posiłki w pośpiechu** – stres podczas jedzenia blokuje trawienie i przyswajanie

