

Protokół uspokojenia układu nerwowego



Sygnał bezpieczeństwa. Uspokój ciało

Ciało musi poczuć, że jest bezpieczne, zanim umysł zacznie działać twórczo.

Wybierz 1-2 praktyki, które najlepiej działają u Ciebie:

- powolny oddech 4–6 sekund wdechu / 6–8 sekund wydechu,
- kontakt z podłożem: stopy na ziemi, plecy oparte, dłonie na sercu lub brzuchu,
- świadome rozluźnienie mięśni szczęki, barków i brzucha,
- otoczenie się czymś przyjemnym sensorycznie (ciepło, zapach, koc, muzyka).

Obserwacja.

Zauważ, że jesteś bezpieczny

Kiedy ciało się uspokoi, aktywuje się kora przedczołowa (neokorteks).

Powiedz sobie cicho:

„W tej chwili nic mi nie zagraża. Jestem tu, teraz.”

Możesz też nazwać, co czujesz w ciele (np. „lekki ucisk w klatce”, „ciepło w brzuchu”) — to pomaga przenieść emocje z ciała do świadomości.

Integracja.

Połącz ciało i intencję

Dopiero teraz możesz wprowadzić nowy kod .
Afirmację, decyzję lub wizję.

Przykład:

„Z miejsca spokoju wybieram nowy sposób reagowania.”
„Mój system jest bezpieczny, więc mogę tworzyć.”

Powtarzaj to w stanie spokoju, nie napięcia.
Wtedy mózg zapisuje nowy wzorzec trwale
(mechanizm LTP – long-term potentiation).