

P.A.N P.I.E.S.E.Ł

5 MINUT DLA SIEBIE

- JAK ODZYSKAĆ SPOKÓJ W
CODZIENNOŚCI



MARTYNA ZBOROWSKA

Wstęp

Codziennność potrafi przytłoczyć.
Praca, obowiązki, rodzina, pies... często
zanim dzień się zacznie, już czujesz, że nie
masz w sobie przestrzeni.
Bo prawda jest taka, że każdy z nas ma
swoją „miskę” – przestrzeń, w której
mieszczą się emocje, napięcia, bodźce i
reakcje.



1. Twoja miska

Każdy z nas ma swoją „miskę”.

To miejsce, w którym mieszczą się emocje, napięcia, stresy, przekonania, ale też wszystkie małe rzeczy z codzienności: to, jak reagujesz na innych, ile masz obowiązków, ile bodźców przyjmujesz.

💡 Problem zaczyna się wtedy, gdy ta miska jest cały czas pełna.

Znasz to uczucie, kiedy byle drobiazg sprawia, że wybuchasz?

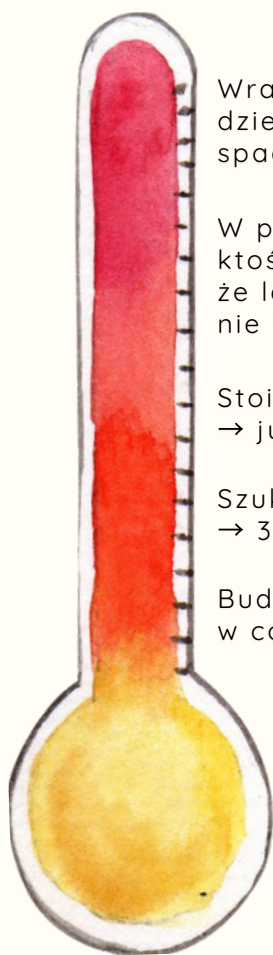
Ktoś coś powie, pies pociągnie na smyczy, coś się rozleje i.... nagle masz wrażenie, że to „za dużo”. To właśnie moment, w którym Twoja miska nie ma już miejsca na nic więcej.



Żeby to sobie lepiej wyobrazić, spójrz na skalę od 0 do 10:

- 0 - 3 – totalny spokój, cisza w głowie, przestrzeń na wszystko.
- 8 - 10 – przepełnienie. Wybuch. Krzyk. Łzy. Albo zamrożenie i brak siły, by cokolwiek zrobić.

Jak to wygląda w praktyce? (czytaj od dołu)



Wracasz do domu: mąż pyta o obiad, dzieci chcą uwagi, pies ciągnie na spacer – i nagle... ✨ wybuchasz.

W pracy: pytania, maile, spotkania, ktoś pyta „Hej, co tam?” – a Ty czujesz, że ledwo się trzymasz, tylko w pracy nie wypada! → 8.

Stoisz w korku/ “jak Ci ludzie jeżdżą?!” → już 6.

Szukasz kluczy, bo zniknęły jak zwykle → 3.

Budzisz się rano – „Kurde, nie mam się w co ubrać” → wskakujesz na 2

I wiesz co? To nie jest tak, że „każdy by tak miał”.

Na tym właśnie polega różnica - można żyć inaczej. Można żyć lżej. Mówi Ci to doświadczona choleryczka, która szybko wybuchła i mocno. Dziś pewnie nikt by w to nie uwierzył.

Prawda jest taka, że większość z nas wcale nie zaczyna dnia od zera.

Większość budzi się już na poziomie **6-7**.

To oznacza, że nawet drobiazg może przelać czarę.

Spróbuj teraz określić, na jakim poziomie Ty jesteś **w tej chwili**.

Czy bliżej Ci do spokoju (**2-3**), czy już dawno balansujesz na granicy wybuchu (**7-8**)?

I tu pojawia się jeszcze jeden problem: **kondycja**.

Zamiast uczyć się opróżniać miskę i wracać do poziomu 2-4, większość ludzi „buduje kondycję”. Czyli przyzwyczajają się do życia na poziomie 7-8, bierze na siebie coraz więcej i mówi: „jakoś dam radę”. Ale to nie jest radzenie sobie, to **odkładanie momentu wybuchu**.



2. Jak pomóc sobie w 5 minut?

Nie zawsze masz czas, by zatrzymać się na dłużej, ale zawsze możesz znaleźć chwilę – nawet 5 minut – by złapać oddech i trochę ulgi.

Kilka prostych sposobów:

- **Oddech** - 10 głębokich, świadomych wdechów i wydechów. Staraj się wydychać powietrze jak najdłużej. Nie wstrzymuj!
- **Ruch** - rozciągnij się, przejdź po pokoju powoli i świadomie, czując każdy ciężar swojej stopy. Możesz się też pokotuszać lub przytulić (tak, można się przytulać samemu).
- **Zamknięte oczy** - zatrzymaj się na 2 minuty i nazwij dwie emocje, które właśnie czujesz. Podziękuj im za to, że są i poproś by teraz pozwoliły Ci lżeć (pogadacie później).
- **Pisanie** - zapisz, co Cię przytłacza. Na kartce zawsze waży mniej niż w głowie. Pogadaj z tym: po co jesteś? Co chcesz mi pokazać? Negocjuj
- **Przytul psa**,
pod warunkiem,
że się na to zgadza.

Chcesz spróbować
prowadzonej praktyki?
Znajdziesz moje
medytacje tutaj →



[Medytuj z Martyną](#)



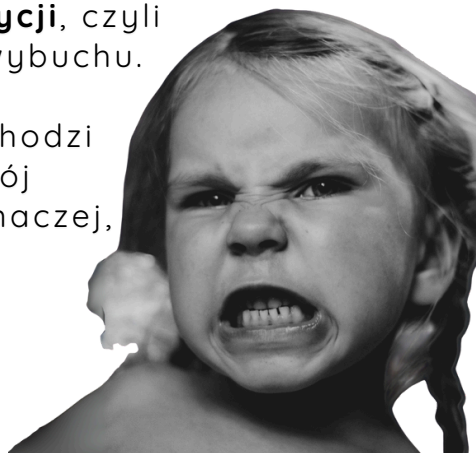
Każda emocja do Ciebie mówi. Nawet złość. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie umiemy jej wyrażać. Zamiast oczyszczać się, dolewamy oliwy do ognia. Krzyk, kłótnia, tłumienie w sobie, ale też „rozładowywanie” jej na siłowni, podczas biegania czy boksowania - to często tylko nakręca spiralę. To trochę jak z kibolami: idą na mecz, tam się nakręcają, a później muszą coś rozwalić, bo energia, którą nagromadzili, musi gdzieś znaleźć ujście.

Dlatego jeśli czujesz złość, możesz zastosować coś z listy. Możesz zrobić krok w tył i powiedzieć do siebie:
„Widzę Cię, moja złości. Teraz potrzebuję mniej. Wracam do Ciebie później.”

To nie jest ucieczka. To **uznanie emocji** i przesunięcie jej w czasie, żebyś mógł wrócić do niej świadomie i bez wybuchu.

⚡ Pamiętaj: szybkie sposoby pomagają rozładować napięcie, ale nie rozwiązują źródła. Sport, działanie „na pełnych obrotach” czy kolejne zadania często są tylko **budowaniem kondycji**, czyli odkładaniem momentu wybuchu.

Prawdziwa zmiana przychodzi wtedy, gdy zhakujesz swój system. Zaczynasz żyć inaczej, zaczynasz żyć **lżej**.



jeśli czujesz, że samemu trudno Ci tam dotrzeć - masz wsparcie.
Sprawdź zakładkę:

Rozwój Przewodnika



Możesz przyjść na warsztaty **Psia Sprawa**, albo przyjechać na **RESET** - weekend, w którym naprawdę nauczysz się wracać do siebie.

3. Twój pies jest Twoim lustrem

Mówi się, że pies upodabnia się do swojego człowieka. Ale to nie magia - to biologia i emocje.

Psy są mistrzami odczytywania naszej energii. Czują napięcie mięśni, widzą mikroruchy, słyszą zmianę tonu głosu. One nie potrzebują słów, żeby wiedzieć, co się z nami dzieje.



- ☛ Jeśli Ty wstajesz rano już na poziomie **6 - 7** - rozdrażniona, zmęczona, zestresowana - Twój pies od razu to odbiera.
- ☛ Jeśli żyjesz w biegu, ciągle w napięciu, on też szybciej się nakręca, reaguje mocniej, częściej „traci głowę”.
- ☛ Jeśli Ty uczysz się regulować, opróżniać swoją „miskę” - pies robi się spokojniejszy. I w końcu nie musi być odbiornikiem, który Cię reguluje, tylko może być sobą. To samo dzieje się z dziećmi i osobami bardzo wrażliwymi na energię.

**Twój spokój = spokój Twojego psa.
Twoje przeciążenie = jego przeciążenie.**

Dlatego tak ważne jest, żeby zacząć od siebie. Jeśli pójdziesz na trening posłuszeństwa tylko dlatego, że pies Cię denerwuje - zamaskujesz problem. To powinno iść w parze: **regulowanie siebie i wzmacnianie psa.**

Pies potrzebuje stabilnego i świadomego człowieka.
A Ty potrzebujesz taki być - dla siebie.

Pomyśl o tym w prosty sposób:

- Gdy jesteś zestresowana, pies częściej ciągnie na smyczy, szczeka, nie słucha.
- Gdy jesteś uważna i obecna, on łatwiej się wycisza i szybciej reaguje na Twoje sygnały.

Twój pies jest Twoim lustrem, pokazuje Ci Twój własny stan. To może być trudne, ale też niesamowicie wartościowe. Bo dzięki niemu widzisz coś, co w sobie ukrywasz.

Pytanie brzmi: **co Twój pies odbija dzisiaj?**



4. Ćwiczenie

Spróbuj przez tydzień codziennie wieczorem odpowiedzieć na trzy pytania:

1. Na jakim poziomie była dziś moja „miska”?
2. Co najbardziej mnie przeciążyło?
3. Co mi pomogło spuścić z niej napięcie?

Zapisuj to. Już po kilku dniach zobaczysz schemat - co Cię podnosi, a co obniża.

© Carbshike



5. Jak zacząć?

Wiesz już, czym jest Twoja „miska”.

Wiesz, że szybkie sposoby mogą pomóc, ale prawdziwa zmiana przychodzi wtedy, gdy siadasz z tym, co w środku.

Wiesz też, że Twój pies odbija Twój stan - i potrzebuje Twojego spokoju tak samo, jak Ty go potrzebujesz.

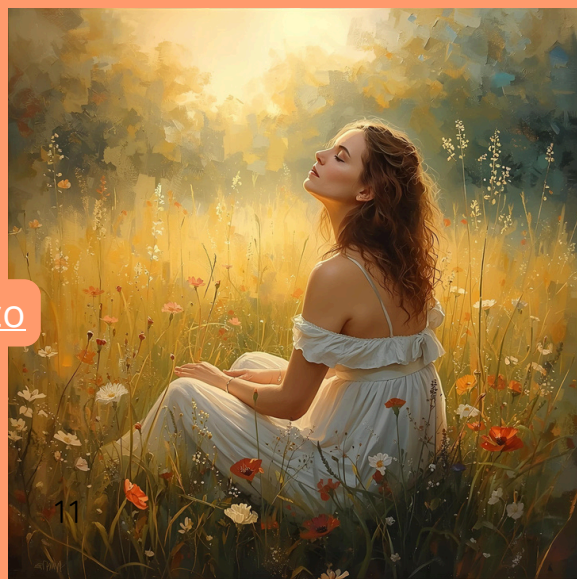
To teraz pytanie brzmi: **co możesz zrobić dzisiaj?**

- ✎ Zatrzymaj się na 5 minut. Oddychaj. Zapisz jedną rzecz, która Cię przeciąża - i jedną, za którą jesteś wdzięczna.
- ✎ Obserwuj swojego psa. Czy dziś pokazuje Ci Twój spokój, czy Twoje napięcie?
- ✎ Sprawdź, na jakim poziomie jest Twoja „miska” - i zapisz to w skali 0-10.

To proste kroki, ale to od nich zaczyna się wszystko.

Możesz zacząć od tej krótkiej medytacji <3

5 minutowa
medytacja na stojąco



Zakończenie

Ten eBook to dopiero początek.
Prawdziwa zmiana przychodzi wtedy, gdy
zhakujesz swój system - przestajesz żyć na autopilocie i zaczynasz świadomie regulować swoje emocje.

Twój pies będzie w tym Twoim lustrem, nie pozwól mu być przewodnikiem- to twoja rola.
Kiedy Ty odzyskujesz spokój, on też w końcu może być sobą.

Jeśli chcesz wejść głębiej:
sprawdź ścieżki **Rozwoju Przewodnika**,

Rozwój Przewodnika



To nie jest o perfekcji.
To o przestrzeni. Dla Ciebie. I dla Twoich najbliższych

O autorce

Nazywam się
Martyna Zborowska.
Jestem trenerem psów
oraz coachem.
Uczę ludzi, jak odzyskać
spokój: w sobie i w relacji
z psem.

Przez lata sama żyłam
w biegu, w napięciu, na
granicy „wybuchu”.
Dopiero kiedy zaczęłam
zatrzymywać się, uczyć się
regulacji i patrzeć głębiej,
zobaczyłam, że można żyć łżej. Zobaczyłam
też jak bardzo moje emocje odbijają się w
moich psach.

Dziś wiem, że prawdziwa zmiana zaczyna się
w głowie - od decyzji, by coś zrobić inaczej.
Potem dopiero dostraja się ciało, oddech i
codzienne wybory.

I wiem też, że łatwiej przejść tę drogę, kiedy
ktoś obok wskaże Ci moment, w którym
zaczynasz gubić siebie.

Dlatego stworzyłam Akademię Mocnych
Przewodników - miejsce, w którym człowiek i
pies mogą w końcu odetchnąć. Bo mocny
człowiek = mocny pies.



[Więcej znajdziesz tutaj](#)

