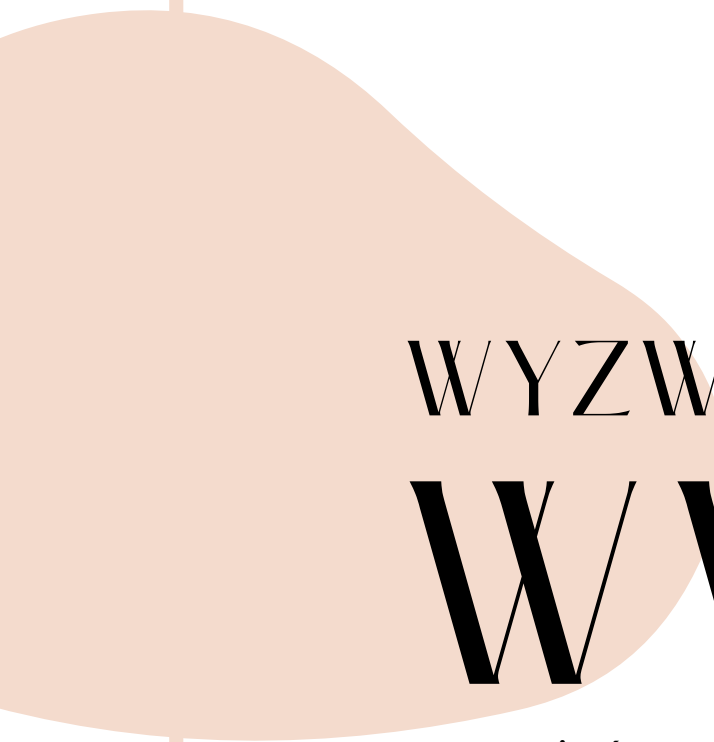




WYZWANIE DLA WWO

Dzień 2: Przebudźcowanie



Witaj!

Z tej strony Paulina i mam dziś ogromną przyjemność powitać Cię w 2. dniu WYZWANIA DLA WWO, które przygotowałam, by wesprzeć Cię w zrozumieniu cech wysokiej wrażliwości.

Tematem na dziś jest przebudźcowanie, czyli przytłaczający stan przeciążenia bodźcami. Ta cecha wysokiej wrażliwości jest źródłem wielu potrzeb, o które WWO powinny zadbać, by przebudźcowanie nie było już ich codziennością. Dlatego dzisiejsze ćwiczenia przygotowałam tak, żeby wsparły Cię w tej drodze do rozumienia wszystkiego, co jest Ci potrzebne, by sobie pomóc!

UWAGA! Na ostatniej stronie zeszytu ćwiczeń czeka na Ciebie specjalna niespodzianka - nie przegap jej!

A teraz - jeśli jesteś gotowa, przewróć kartkę i pozwól mi przeprowadzić Cię przez ten temat!

DZIEŃ 2. PRZEBODŹCOWANIE

PRZEBODŹCOWANIE U WWO

Tematem przewodnim wczorajszego dnia wyzwania były dwie cechy WWO: głębokie przetwarzanie i analizowanie bodźców oraz zauważanie szczegółów i detali. Te tendencje prowadzą do kolejnej charakterystycznej dla WWO cechy: przebudźcowania.

Przebudźcowanie - nazywane również przestymulowaniem - to stan przeciążenia psychicznego i fizycznego, który jest spowodowany nadmiarem bodźców docierających do układu nerwowego.

I o ile przebudźcowanie nie jest zarezerwowane wyłącznie dla wysoko wrażliwych osób (w dzisiejszym wymagającym świecie, w którym żyjemy, prawdopodobnie każdy doświadczył tego stanu), to u WWO przebudźcowanie następuje szybciej - właśnie ze względu na to, że tak wiele informacji dogłębnie analizują.

CHODZI O PROFILAKTYKĘ!

W rozumieniu przebudźcowania jako cechy wysoko wrażliwych osób warto pamiętać, że nie potrzebujesz codziennie doświadczać tego stanu, by należeć do WWO. Tak naprawdę to, że na co dzień jesteś przebudźcowana, świadczy tylko o tym, że nie potrafisz temu zapobiec. Cechą WWO jest *skłonność* do odczuwania przebudźcowania, a więc możesz być WWO i tego stanu nie doświadczać.

I myślę, że właśnie w tym tkwi klucz do rozwiązania tej trudności - nie w leczeniu przebudźcowania, które już się pojawiło, tylko w profilaktyce. Czyli wprowadzeniu takich zasad i aktywności do swojego życia, które odpowiadają Twoim potrzebom i chronią Cię przed przebudźcowaniem. Na następnych stronach przygotowałam ćwiczenia, które mogą być pomocne w tym procesie.

Zadanie domowe

By zadbać o profilaktykę chroniącą przed przebudźcowaniem, zachęcam Cię do tego, żebyś każdego dnia wygospodarowała dla siebie "czas bez bodźców". Możesz zacząć od 15 minut, a później wydłużać go do 20, 30 i 60 minut. Co robić w tym czasie? Jak najmniej! Włącz w telefonie tryb samolotowy, odłóż książkę, wyłącz telewizor, nie słuchaj podcastów ani muzyki, nie rozpoczynaj rozmów z bliskimi. Możesz zamknąć się w pokoju i pobyć w ciszy albo wybrać się do pobliskiego parku i usiąść na ławce. Za ćwiczeniami znajdziesz też nawykomierz - zapisuj w nim nowy nawyk i zobacz, jak dużo zmienił po 6 miesiącach!

ĆWICZENIE 1.

Na początek pracy z przebudźcowaniem ważne jest to, żeby być świadomą bodźców, na które wyeksponowany jest Twój układ nerwowy. Zachęcam Cię do wykorzystania do tego celu dziennika poniżej. W środkowe pola wpisz bodźce (zewnętrzne i wewnętrzne), na które jesteś wystawiona na przestrzeni jednego dnia, a zaraz obok - czas tej ekspozycji (dla przykładu: ostre ledowe światło w biurze: 8 godzin, natrętne myśli: 1 godzina, social media: 30 minut i tak dalej).

	NA JAKIE BODŹCE JESTEŚ WYEKSPONOWANA?	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Zerknij na wyniki. Która czynność/myśl dostała najwięcej Twojej uwagi i czasu? Jak na Ciebie wpływa? Jak bardzo jest dla Ciebie ważna? Czy możesz ją czymś zastąpić, a jeśli nie - co możesz zrobić, żeby zrównoważyć jej wpływ?

ĆWICZENIE 2.

W tym ćwiczeniu zapraszam Cię do refleksji nad tym, jak obecnie wygląda Twój dzień w kontekście przebudźcowania oraz nad zmianami, jakie możesz wprowadzić, żeby dodać do swojego życia więcej balansu. Dzięki tym pytaniom przygotujesz się też na wymagające zadania i zaplanujesz wartościowy czas dla naładowania swoich baterii.

Przeanalizuj wpisy z poprzedniego ćwiczenia - jak wygląda Twój dzień?

Które zadanie jest dla Ciebie najbardziej wymagające?

Jak możesz się do niego przygotować, by lepiej sobie z nim radzić?

Co możesz zrobić, żeby odzyskać siły i energię po tym zadaniu?

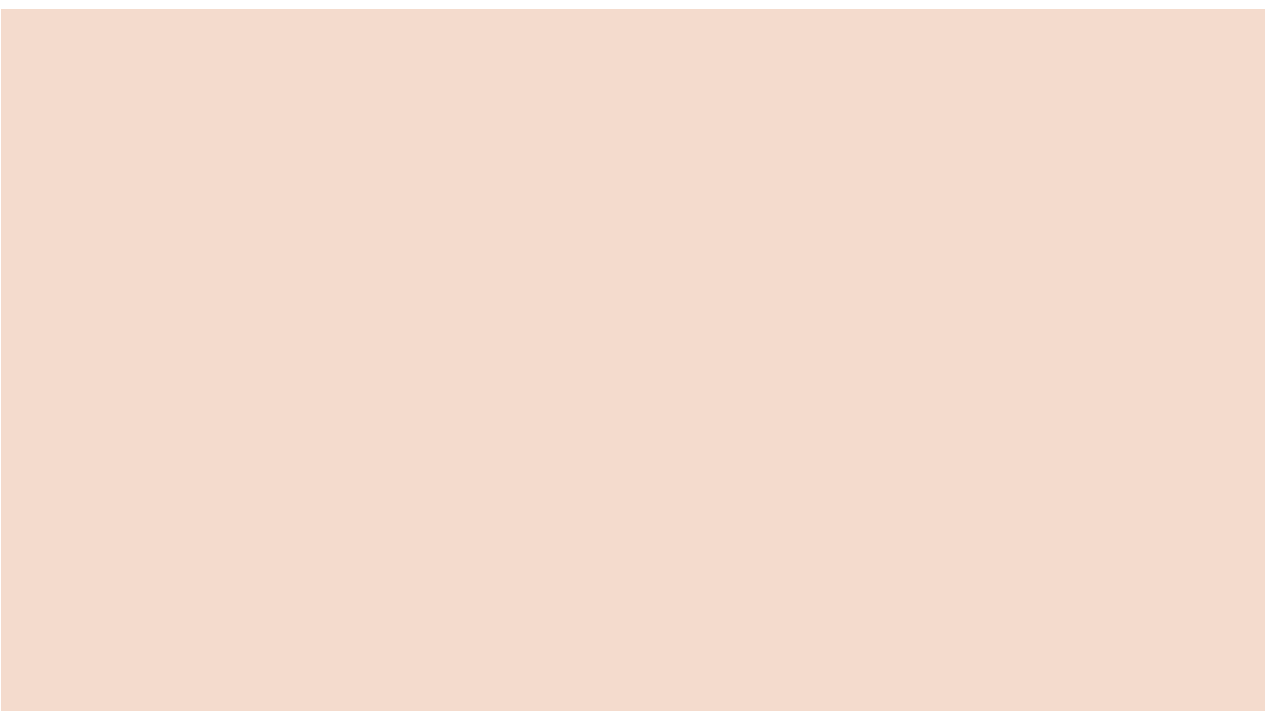
Jakie czynności wykonujesz na co dzień dla utrzymania balansu?

A co chciałabyś robić, by uniknąć przebudźcowania i utrzymywać balans?

ĆWICZENIE 3.

To ćwiczenie wesprze Cię w połączeniu się z Twoimi potrzebami i pragnieniami. Otwórz się na to doświadczenie i zaufaj sobie. Jeśli po ustalonym czasie różowe pole pozostanie puste, nie zniechęcaj się i powracaj do tego ćwiczenia tak długo, aż odnajdziesz odpowiedź.

- 01 Znajdź ciche i spokojne miejsce, gdzie nic nie będzie Cię rozpraszało przez następne pół godziny. Nastaw minutnik na 30 minut i kliknij start.
- 02 Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu. Zwróć uwagę na to, by wydech trwał dłużej niż wdech. Kontynuuj przez 5 minut.
- 03 Kiedy poczujesz się zrelaksowana i wyciszona, zadaj sobie pytanie: "Czego teraz potrzebuję i jak mogę to sobie dać z tym, co potrafię i mam?".
- 04 Pozwól temu pytaniu wybrzmieć w Twojej głowie. Poświęć kilka minut na to, żeby je powtarzać - również na głos.
- 05 Potem weź długopis i zacznij pisać/rysować to, co pojawia się w Tobie. Nie myśl o tym, nie oceniaj nie cenzuruj - pozwól swojej ręce prowadzić.



- 06 Kiedy usłyszysz alarm, spokojnie oderwij długopis od kartki i przeczytaj to, co napisałaś (lub zinterpretuj to, co narysowałaś). Pamiętaj, by tego nie oceniać, nawet jeśli nie jest to coś, czego się spodziewałaś. Postaraj się zaspokoić swoje potrzeby i zrobić to, o co siebie prosiłaś. Powtarzaj to ćwiczenie regularnie dla zbudowania zaufania do siebie.

NAWYKOMIERZ

Cel: podarowanie sobie czasu bez bodźców dla
wyciszenia układu nerwowego, uspokojenia myśli i
odzyskania balansu - tego codziennego i życiowego!

MIESIĄC #1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #2:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #3:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #4:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #5:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MIESIĄC #6:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

NIESPODZIANKA

Na dzisiaj przygotowałam dla Ciebie sekretny filmik, w którym opowiadam o objawach przebudzowania.

OBEJRZYJ I BĄDŹ UWAŻNA NA ZNAKI!

Czy wiesz, że wiele osób trwa w przebudzowaniu i... w ogóle o tym nie wie?! Jest to dla nich tak codzienne, że uznali to za swój naturalny stan.

Natomiast ja głęboko wierzę w to, że naturalnym stanem każdego człowieka jest spokój i balans. I właśnie dlatego przygotowałam ten filmik!

Jeśli odnajdziesz w sobie któryś ze znaków, podaruj sobie chwilę na to, żeby wsłuchać się w siebie i zaspokoić własne potrzeby. Przebudzowanie nie musi być Twoją codziennością!

[KLIKNIJ TUTAJ, BY
OBEJRZEĆ FILMIK](#)

