

5 sygnałów, że nie umiesz odpoczywać

Mini-przewodnik CBT dla osób z wysokofunkcjonującym lękiem · Anna Kosińska, psychoterapeutka

Jeśli weekend męczy Cię bardziej niż tydzień pracy, a kiedy w końcu siadasz odpocząć — od razu czujesz wyrzuty sumienia, ten mini-przewodnik jest dla Ciebie. Zaznacz, które z 5 sygnałów rozpoznajesz u siebie. Im więcej, tym pilniej Twój układ nerwowy potrzebuje przeprogramowania.

01 „Odpoczynek = strata czasu”

Kiedy nic nie robisz, w tle pojawia się myśl: „powinnaś coś zrobić”. Twój mózg traktuje bezczynność jak zagrożenie, nie regenerację.

PRAKTYCZNY KROK

Mini-eksperyment: ustaw timer na 10 minut i nie rób nic. Zauważ, jaka myśl pojawia się jako pierwsza. Zapisz ją — to Twój wewnętrzny krytyk odpoczynku.

02 Scrollowanie zamiast odpoczynku

Po pracy „relaksujesz się” telefonem przez godzinę i wstajesz bardziej zmęczona. To nie odpoczynek — to znieczulenie. Mózg dostaje bodźce, ale nie regenerację.

PRAKTYCZNY KROK

Test 3 minut ciszy: odłóż telefon, usiądź, oddychaj. Jeśli pojawia się niepokój — to sygnał, że scrollowanie maskuje napięcie, nie je rozładowuje.

03 Ciało stale w trybie „gotowości”

Spięte barki, płytki oddech, zaciśnięta szczęka — nawet w sobotę rano. Twój układ współczulny jest cały czas „on”. To droga prosta do wypalenia.

PRAKTYCZNY KROK

Skanuj ciało 3× dziennie (rano, w południe, wieczorem). Pytanie: gdzie jest napięcie? Świadome rozluźnienie barków na 30 sekund obniża kortyzol.

04 Niedziela = lęk przed poniedziałkiem

„Sunday scaries” — od popołudnia rośnie napięcie, sen się rozjeżdża. To nie jest normalne. To znak, że tydzień jest poza Twoim oknem tolerancji.

PRAKTYCZNY KROK

Wprowadź „rytuał miękkiego lądowania”: jedna rzecz w niedzielę wieczorem, którą robisz tylko dla siebie (kąpiel, książka, spacer bez telefonu).

05 „Zasłużę sobie na odpoczynek, kiedy...”

Odpoczynek wieczny „warunkowy”: kiedy skończę projekt, kiedy schudnę, kiedy ogarnę dom. Lista warunków rośnie szybciej, niż je spełniasz. Efekt: nigdy.

PRAKTYCZNY KROK

Przeformułowanie: zamiast „zasłużyłam” powiedz „potrzebuję”. Odpoczynek to potrzeba fizjologiczna, nie nagroda za produktywność.

Rozpoznałaś 3 lub więcej sygnałów? To nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak — to znaczy, że Twój układ nerwowy nauczył się działać w trybie ciągłej gotowości. Da się to przeprogramować. W ebooku „Jak nauczyć się odpoczywać?” znajdziesz 10 technik CBT i 30-dniowy plan, który krok po kroku uczy ciało i głowę, że odpoczynek jest bezpieczny.

Pełny ebook: 29 stron · 10 technik CBT · 30-dniowy plan

twojterapeuta.online/ebook/jak-odpoczywac · 39 zł

Anna Kosińska · psychoterapeutka CBT · twojterapeuta.online · Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji terapeutycznej.