

Christoph Groen

RESET NERWU BŁĘDNEGO

5 kluczowych technik uspokajających na stres,
bezsennność, depresję i przewlekłe napięcie



Samoanaliza

ZESZYT ĆWICZEŃ DLA NERWU BŁĘDNEGO

Skrojony na miarę zeszyt ćwiczeń TRE® (*Tension and Trauma Releasing Exercises*) oraz ćwiczeń stymulujących nerw błędny okazuje się być niezbędnym narzędziem do monitorowania postępów i analizowania wpływu tych metod na samopoczucie. Ten rozbudowany zeszyt ćwiczeń służy nie tylko jako osobisty pamiętnik, w którym zapisujesz swoje przemyślenia i doświadczenia, ale jest także narzędziem analitycznym, które pozwala systematycznie dokumentować i oceniać poczynione postępy. Podobnie jak rodzice, którzy ledwo zauważają codzienny rozwój swoich dzieci, możemy mieć trudności z rozpoznaniem stopniowych zmian w naszym własnym procesie rozwoju. Nasza zdolność do adaptacji jest tak zakorzeniona, że często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak postępujemy z dnia na dzień. W tym miejscu z pomocą przychodzi zeszyt ćwiczeń: uświadamia ci subtelne przemiany, które sam mogłeś przeoczyć. Świadomość ta może być niezwykle motywująca. Regularne korzystanie z tego zeszytu ćwiczeń pozwoli ci stworzyć swoistą kronikę rozwoju. Nie tylko będziesz zachęcany do refleksji nad swoją codzienną praktyką, ale także do wizualizacji i analizy swoich postępów. Może to być bardzo wnikliwe, zwłaszcza jeśli chodzi o rozpoznanie czy zrozumienie długoterminowych korzyści płynących z praktyki. Ostatecznie, ten zeszyt ćwiczeń stanie się wiernym towarzyszem w podróży do większej samoświadomości wraz z dobrym samopoczuciem. Pomoże ci docenić nawet najsubtelniejsze niuanse twojego rozwoju i zobaczyć każdą małą zmianę jako część większego obrazu twojego osobistego rozwoju.



Zeskanuj kod QR, aby pobrać zeszyt ćwiczeń do wydruku.

Jeśli nie możesz zeskanować kodu, wpisz w przeglądarce adres:

<https://go.wydawnictwovital.pl/SfJbK>



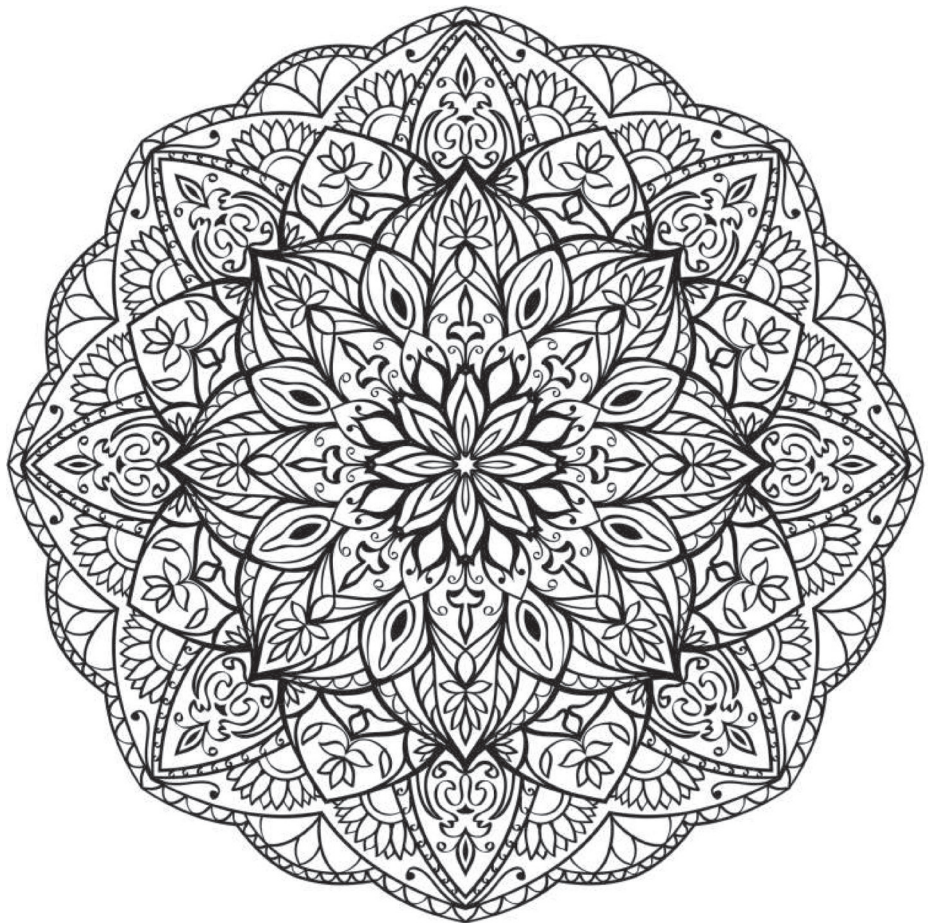
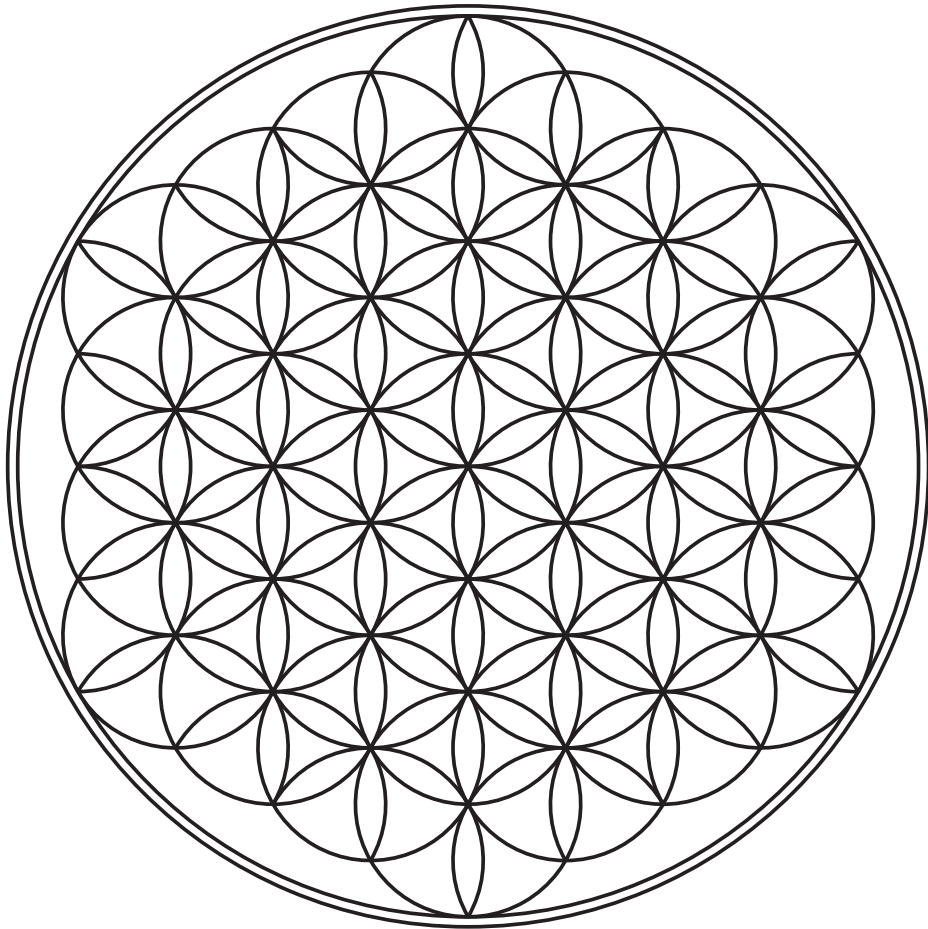
Dodatek do książki, „Reset nerwu błędnego”, Christoph Groen

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Zestawienie wszystkich ćwiczeń

Ćwiczenie	Strona	Efekt
Autentyczne dzielenie się	160	Ta forma komunikacji pozytywnie wpływa na samoświadomość, wzmacnia więzi społeczne i wspiera regulację emocjonalną, co przyczynia się do bardziej harmonijnego życia.
Balasana (pozycja dziecka)	110	Ta pozycja pomaga uwolnić napięcie w plecach, szyi i ramionach oraz zapewnia rozciągnięcie bioder, ud i kostek.
Garudasana (pozycja orła)	108	Ta pozycja poprawia równowagę, wzmacnia nogi i ramiona oraz sprzyja koncentracji. Jest idealna dla każdego, kto chce poprawić swoją stabilność i kontrolę nad ciałem.
Kolorowanie mandali	82	Sprzyja uważności i pomaga uspokoić umysł i zmniejszyć stres.
Mantra „Om”	132	Ta praktyka może prowadzić do kompleksowej wewnętrznej transformacji, która pomaga stawić czoła wyzwaniom codziennego życia z większą pogodą ducha i wewnętrzną siłą.
Mantra „Om Mani Padme Hum”	136	Regularnie praktykując tę mantrę, możesz wzmocnić swoje współczucie i wewnętrzną mądrość oraz zbudować głębokie duchowe połączenie.
Mantra „Sat Nam”	135	Regularne praktykowanie tej mantry pozwala zwiększyć świadomość wewnętrżnej prawdy i aktywować moc samouzdrawiania.
Mantra „So Hum”	134	Regularne praktykowanie tej mantry pozwala zharmonizować oddech i świadomość, co pomaga doświadczyć głębszego połączenia z samym sobą i otaczającym światem.
Medytacja Miłującej Dobroci	124	Ta medytacja wspiera pozytywne emocje, takie jak miłość, życzliwość, współczucie i spokój. Zaczyna się od miłości własnej, rozszerza miłosne życzenia na bliskich i wreszcie na nieznajomych, co pomaga przezwyciężyć przeciwieństwa, takie jak nienawiść, okrucieństwo i zazdrość.
Medytacja skanowania ciała	120	Ta medytacja poprawia świadomość ciała i sprzyja relaksacji poprzez skupienie uwagi na różnych częściach ciała. Technika ta pomaga uwolnić zarówno fizyczne, jak i psychiczne napięcie; wspiera holistyczne poczucie dobrego samopoczucia.
Oddech 4–8	68	Stopniowe wydłużanie wydechu pozwala ciału pogrążyć się w głębokim relaksie, który jest idealny do wywołania spokojnego snu. Odpowiedni dla kobiet w ciąży.
Oddech 4–7–8	70	Ta metoda wykorzystuje stosunek 1:2, aby wspierać jeszcze głębszy relaks i wspomagać sen. Nieodpowiednia dla kobiet w ciąży.
Oddech bhrahmari	101	Ta technika oddychania obniża tętno i sprzyja spokojnemu oddychaniu. Wibracje wytwarzane przez nucenie prowadzą do głębszego relaksu, pomagają złagodzić stres, bóle głowy, a nawet przynoszą ulgę kobietom w ciąży.
Oddech ujjayi	99	Ta technika oddychania uspokaja, zmniejsza stres i stymuluje nerw błędny.
Pług (Halasana)	103	Ta pozycja otwiera okolice gardła, wspiera głębokie połączenie z wewnętrznym głosem i uspokaja układ nerwowy.
Pozycja kot-krowa	106	Ta pozycja wspiera elastyczność pleców i pomaga rozładować napięcie.

Ćwiczenie	Strona	Efekt
HRV z progresywną relaksacją mięśni	90	Wnosi obiektywną wartość do procesu obserwacji samouzdrawiania, rozluźnia ciało i aktywuje przywspółczulny układ nerwowy.
Rozciąganie mięśni lędźwiowych	145	Zmniejsza ból pleców i poprawia postawę. Ćwiczenie to może również pomóc w łatwiejszej aktywacji drżenia neurogennego.
Rysowanie	80	To ćwiczenie wyostreza siłę obserwacji i wspiera medytacyjny spokój.
Skłon do przodu	144	Ćwiczenie to rozciąga dolną połowę ciała i uwalnia napięcie fizyczne oraz emocjonalne. Może również pomóc w łatwiejszej aktywacji drżenia neurogennego.
Śmiech przed lustrem	85	To ćwiczenie poprawia nastrój i wzmacnia układ odpornościowy.
Technika oddychania Wima Hofa	71	Ta technika oddechowa aktywuje siły samouzdrawiające, przynosi spokój umysłowi i ożywia ciało.
Technika wizualizacji oddechu	122	Dzięki świadomemu wdechowi i wydechowi, w połączeniu z ideą energii przepływającej przez ciało, zmniejsza się stres i wspierany jest wewnętrzny spokój.
Uniesienie bioder w celu aktywacji odruchu drżenia	148	Aktywuje naturalny odruch drżenia i wspiera emocjonalną i fizyczną ulgę.
Uziemienie	141	Wzmacnia połączenie z ziemią i wspiera stabilność oraz uspokojenie układu nerwowego. Ćwiczenie to może również pomóc w łatwiejszej aktywacji drżenia neurogennego.
Wielbłąd (Ustrasana)	105	Ustrasana otwiera ciało i wzmacnia wewnętrzny spokój i równowagę poprzez stymulację nerwu błędnego.
Więcej spokoju dzięki TRE®	146	Relaksując się w tych pozycjach spoczynkowych, kładziesz podwaliny pod udaną sesję TRE®.
Wizualizacja „Bezpieczna przystań”	127	Wizualizacja ta pomaga zmniejszyć niepokój i uzyskać silne poczucie bezpieczeństwa.
Wizualizacja „Spokojny krajobraz”	126	Wzmacnia spokój, pogodę ducha i głębsze połączenie z samym sobą.
Wizualizacja „Światło serca”	129	Ćwiczenie wykorzystuje wizualizację złotego światła, które promieniuje z serca i relaksuje całe ciało. Zwiększa poczucie spokoju i bezpieczeństwa, podczas gdy mantra „Wszystko jest w najlepszym porządku” uspokaja umysł i wzmacnia serce.
Wskazówki dotyczące lepszego snu	155	Tutaj znajdziesz wiele różnych wskazówek dotyczących bardziej spokojnego snu.
Wspięcia na palce	143	Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie łydek oraz poprawia równowagę i krążenie. Ćwiczenie to może również pomóc w łatwiejszej aktywacji drżenia neurogennego.



Czego chcę dla mojej duszy, ciała i umysłu

Codzienne postępy

Dzień	Czas trwania	Intensywność drżenia (punkty)	Odczucia fizyczne	Odczucia duchowe
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

Tygodniowe postępy

Aspekty zdrowotne	Punkty
-------------------	--------

Redukcja stresu	(Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
-----------------	--

Jakość snu	(Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
------------	--

Dobrostan fizyczny	(Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
--------------------	--

Stabilność emocjonalna	(Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
------------------------	--

Sukces wydolnościowy	(Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
----------------------	--

(Punkty od 1–10.

10 oznacza bardzo dobrze,

1 oznacza bardzo źle)

Jak ogólnie czułeś się w tym tygodniu?

Czy twój nastrój był pozytywny, neutralny czy negatywny?

Czy zauważyłeś jakieś zmiany w swoim samopoczuciu emocjonalnym?

Jeśli tak, co mogło spowodować te zmiany?

Jakie myśli i uczucia pojawiły się podczas ćwiczeń?

Jak poradziłeś sobie z tymi myślami i uczuciami?

OSIĄGNIĘCIA

Jakie sukcesy osiągnąłeś w ćwiczeniach w tym tygodniu? Co pomogło ci osiągnąć te sukcesy?

Czy były momenty, w których przekroczyłeś swoje cele lub oczekiwania?

Co było szczególnego w tych momentach?

**Czy były sytuacje, w których czułeś się szczególnie dumny ze swoich osiągnięć?
Co sprawiło, że te sytuacje były wyjątkowe?**

WYZWANIA

Jakie wyzwania napotkałeś w tym tygodniu? Jak na nie zareagowałeś?

**Czy były jakieś szczególne ćwiczenia lub techniki, które sprawiły ci trudność?
Jak myślisz, jakie były tego przyczyny?**

**Czy są jakieś konkretne wzorce lub powtarzające się trudności, które rozpoznałeś?
Co mógłbyś zrobić inaczej w przyszłym tygodniu, aby je przezwyciężyć?**

Zaznacz jakość snu	Słaba	Całkiem w porządku	Bardzo dobra!
--------------------	-------	--------------------	---------------

CELE NA NASTĘPNY TYDZIEŃ

Jakie konkretne cele chciałbyś osiągnąć w nadchodzącym tygodniu? Dlaczego te cele są dla ciebie ważne?

Czy są jakieś konkretne ćwiczenia lub techniki, na których chciałbyś się skupić?
Co chcesz zyskać dzięki temu skupieniu?

Jak możesz dostosować swoją codzienną praktykę, aby lepiej osiągnąć swoje cele?
Czy są jakieś zmiany w czasie trwania, intensywności lub rodzaju ćwiczeń, które chciałbyś wprowadzić?

Z jakich zasobów lub wsparcia możesz skorzystać, aby pomóc sobie w osiągnięciu celów?
Czy są ludzie, materiały lub metody, które mogłyby ci pomóc?

Jakie pozytywne doświadczenia z tego tygodnia chciałbyś zabrać ze sobą na następny tydzień?
Jak możesz wykorzystać te doświadczenia do wspierania swoich celów?

Ocena miesięczna

Aspekty zdrowotne	Punkty
Redukcja stresu	Suma tygodniowych odczuć (Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
Jakość snu	
Dobrostan fizyczny	
Stabilność emocjonalna	
Sukces wydolnościowy	

PODSUMOWANIE MIESIĄCA

Jakie zmiany fizyczne zauważyłeś w tym miesiącu?

Czy były to zmiany pozytywne, negatywne czy neutralne?

Czy zauważyłeś jakieś zmiany w napięciu mięśniowym lub elastyczności?

W jakich obszarach ciała dostrzegasz te zmiany?

**Czy nastąpiły jakieś zmiany w poziomie energii w porównaniu z poprzednim miesiącem?
Jak te zmiany wpłynęły na twoje codzienne życie?**

**Czy zauważyłeś zmiany w odczuwaniu bólu fizycznego lub dyskomfortu?
Jakie ćwiczenia lub techniki wpłynęły na te zmiany?**

**Czy zauważyłeś zmianę swojej postawy lub równowagi?
Jakie ćwiczenia przyczyniły się do tych zmian?**

Jakie cele fizyczne udało ci się osiągnąć w tym miesiącu?
Jak zareagowałeś na te zmiany?

Jakich konkretnych reakcji emocjonalnych doświadczałeś częściej?
Czy reakcje te zmieniły się w porównaniu z poprzednim miesiącem?

Czy były momenty, w których czułeś się szczególnie szczęśliwy lub smutny?
Jak myślisz, co wywołało te emocje?

Jak zmieniła się twoja zdolność do radzenia sobie ze stresem w ciągu miesiąca?
Jakie techniki pomogły ci radzić sobie w stresujących sytuacjach?

Czy były jakieś emocjonalne przełomy lub chwile olśnienia, których doświadczyłeś?
Co doprowadziło do tych momentów?

Jak zmieniły się twoje relacje z samym sobą i innymi w ciągu miesiąca?
Jaką rolę odegrały w tym zmiany emocjonalne?

Jakie wsparcie emocjonalne otrzymałeś lub jakiego wsparcia udzieliłeś w tym miesiącu?
Jak to wsparcie wpłynęło na twój stan emocjonalny?

Jakie cele emocjonalne udało ci się osiągnąć w tym miesiącu?
Jakie strategie lub techniki były najbardziej pomocne?

CELE DŁUGOTERMINOWE

Sformułuj długoterminowe cele w oparciu o wcześniejsze doświadczenia i postępy.

Przegląd roczny

Aspekty zdrowotne	Punkty
Redukcja stresu	Suma tygodniowych odczuć (Punkty od 1–10. 10 oznacza bardzo dobrze, 1 oznacza bardzo źle)
Jakość snu	
Dobrostan fizyczny	
Stabilność emocjonalna	
Sukces wydolnościowy	

PODSUMOWANIE ROKU

Jakie cele wyznaczyłeś sobie na początku roku?

W jakim stopniu osiągnąłeś te cele?

Które cele zostały przekroczone, a które pozostają otwarte?

Jak myślisz, jakie były kluczowe czynniki stojące za tymi wynikami?

Jakie długoterminowe zmiany fizyczne zauważyłeś w ciągu roku?

Jak zmieniły się twoje napięcie mięśniowe, elastyczność i ogólne samopoczucie fizyczne?

Jakich długoterminowych zmian emocjonalnych doświadczyłeś?

Jak zmieniła się twoja zdolność do radzenia sobie ze stresem lub stabilność emocjonalna?

Jakie nowe cele chciałbyś wyznaczyć na następny rok?

Dlaczego te cele są dla ciebie ważne?

**Jakie strategie lub metody chciałbyś wdrożyć, aby zmaksymalizować swoje postępy?
W jaki sposób będziesz dokumentować i zastanawiać się nad swoimi sukcesami i wyzwaniami?**

**Jakiego wsparcia lub zasobów potrzebujesz, aby osiągnąć swoje przyszłe cele?
Czy są ludzie, materiały lub metody, które mogą ci w tym pomóc?**

**Jaką wiadomość chcesz przekazać swojemu przeszłemu i przyszłemu ja?
Jak się czujesz podczas fascynującej podróży do swojego wnętrza?**