

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Mikroreset w 2 minuty

Dla ludzi w pracy. 2-minutowy reset do zastosowania między spotkaniami / przy biurku.

Dlaczego 2 minuty

„Spokój w 10 minut” to świetne — wieczorem. Ale gdy masz spotkanie o 14:00 i kolejne o 14:30, nikt nie ma 10 minut.

Badania Marka Waldmana (neuroteolog, UCLA) pokazują: **2 minuty oddechu przeponowego obniża kortyzol o 17%**. To wystarczająco by nie zareagować reaktywnie. A to wystarczy, by nie eskalować konfliktu, nie powiedzieć czegoś, czego się nie żałuje, nie pójść na autopilot.

4 mikroresety — każdy 2 min

A**KIEDY CZUJESZ FRUSTRACJĘ · Reset oddechu**

10 cykli oddechu 4-6 (wdech 4s, wydech 6s). Siedzisz prosto, dłonie na biurku, oczy zamknięte. Uwaga: tylko oddech. Efekt: obniżenie pulsu o 8–12 uderzeń. Kortyzol spada w 2 min.

B**KIEDY MASZ MGIEŁĘ I BRAK FOKUSU · Reset uwagi**

Wstań. Patrz 2 min w **jeden przedmiot** w pokoju — nie odwracaj głowę wzroku. „Zobacz” go. Kształt, kolor, tekstura. To nie ćwiczenie duchowe — to wybiecie mózgu z trybu default mode network (ruminacja) do trybu zadaniowego.

C**KIEDY CZUJESZ PANIKĘ PRZED SPOTKANIEM · Reset ciała**

Wstań. Napinaj i rozluźniaj kolejno przez 10 sek: stopy, łydki, pośladki, dłonie, ramiona, twarz. 2 min całkowite. Progresywna relaksacja ekspresowa. Parasympatyczny wycisza się natychmiast — mózg widzi „ciało jest bezpieczne”.

D**KIEDY MASZ DECYZJĘ I NIE WIESZ · Reset perspektywy**

Zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie za 10 lat, patrz czego na tę decyzję. Pytanie: „Co mi powie ten 10-lat-później?” 2 min wizualizacji. Technika Jeffa Bezosa („regret minimization framework”) połączona z autohipnoz.

Zasady stosowania

- Rób **przed**, nie po. Reset po wybuchu = sprzątanie. Reset przed = zapobieganie.
- Jedno miejsce w kalendarzu: 5 min przerwy **przed** każdym ważnym spotkaniem. 2 min reset + 3 min przygotowanie.
- Nie mieszaj resetów. Jeden problem = jeden reset. Wybór zależy od objawu.
- Jeśli w 2 min nie ma efektu — dodaj kolejne 2. Maximum 6 min, po tym i tak potrzebujesz dłuższej praktyki (→ Spokój w 10 minut).

„W pracy nie chodzi o to, żeby nigdy się nie stresować. Chodzi o to, żeby stres nie dyktował Twoich reakcji.”

Kiedy mikroreset nie wystarczy

Jeśli musisz resetować się **kilka razy dziennie** — to nie jest reset, to jest gaszenie pożaru. Znaczący system nerwowy działa na poziomie ciągłej aktywacji (chroniczny stres, wypalenie, lęk uogólniony).

Hipnoterapia pozwala pracować nad baseline — nie nad pojedynczymi epizodami. Zwykle 4–8 sesji dla chronicznego stresu. Warto rozważyć, jeśli „mikroreset” staje się codziennym.

Protokół pomógł, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmową konsultację:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek