

Spokój w 10 minut

Protokół autohipnozy dla codziennego resetu układu nerwowego

Otrzymujesz ten materiał, bo napisałeś/aś do mnie w DM. Dziękuję za zaufanie. To nie jest kolejny generyczny 'relaks' — to protokół oparty na tym, co robię z klientami w gabinecie. Przetestuj go codziennie przez 7 dni — zobaczysz różnicę.

— *Tomasz Bochenek, hipnoterapeuta w Gdańsku*

Dlaczego to działa

Twój układ nerwowy ma dwa tryby: sympatyczny (walcz-uciekaj, napięcie, gonitwa myśli) i parasympatyczny (trawienie, regeneracja, spokój). Problem w tym, że większość dorosłych żyje w sympatycznym 80% doby — ekrany, deadline'y, powiadomienia. Parasympatyczny system się atrofizuje — mięśnie rozluźniania się osłabiają, podobnie jak mięśnie, których nie używasz na siłowni.

Ten protokół to celowy trening parasympatycznego systemu. Łączy trzy techniki o udowodnionym wpływie na nerw błędny (głównego przewodnika układu parasympatycznego): oddech przedłużonego wydechu, progresywną relaksację mięśni Jacobsona, oraz autosugestię w stanie hipnagogicznym.

Kiedy stosować

Najlepiej raz dziennie, zawsze o tej samej porze (rano przed pracą lub wieczorem przed snem). Regularność buduje neuronalne skojarzenie 'ta pora = wchodzę w spokój', które z czasem uruchamia reakcję relaksacyjną niemal automatycznie.

Nie stosuj w czasie prowadzenia auta, obsługi maszyn, ani w sytuacjach wymagających pełnej uwagi. Ten stan to rozluźniona świadomość — nie śpisz, ale też nie jesteś w trybie wykonawczym.

Protokół (10 minut)

Krok 1 • Przygotowanie (1 min)

Znajdź miejsce, gdzie przez 10 minut nikt Ci nie przeszkodzi. Wycisz telefon (nie 'vibro' — wycisz całkowicie). Usiądź w fotelu z podparciem głowy LUB połóż się na plecach. Ramiona luźne, dłonie na udach lub po bokach. Zamknij oczy.

Krok 2 • Oddech 4-7-8 (3 min)

Technika dr. Andrew Weila — fizjologicznie aktywuje nerw błędny. Zrób 8 cykli:

Wdech przez nos: licz do 4

Zatrzymaj oddech: licz do 7

Wydech przez usta: licz do 8 (możesz cicho "syknąć")

Klucz to długi wydech — to on uruchamia parasympatyczny. Pierwszy cykl może być trudny (zbyt długo). Po 3-4 cyklach organizm zacznie się dostrajać.

Krok 3 • Skan ciała i rozluźnienie (3 min)

Powrót do normalnego oddechu. Teraz kierujesz uwagę kolejno na części ciała. W każdej części najpierw napinasz mięśnie na 5 sekund (czujesz napięcie), potem gwałtownie puszczasz — czujesz kontrast.

Kolejność: stopy → łydki → uda → pośladki → brzuch → ręce → barki → kark → twarz. Każda część ~20 sekund. Po rozluźnieniu twarzy zauważasz, że całe ciało stało się cięższe, cieplejsze, bezpieczniejsze.

Krok 4 • Autosugestia (2 min)

Jesteś teraz w stanie hipnagogicznym — podświadomość jest bardziej otwarta na sugestie. Powoli, w myślach, powtarzaj swoją sugestię kotwiczącą. Proste zdanie, teraźniejszy czas, pozytywne sformułowanie:

"Jestem spokojny. Moje ciało wie jak się zregenerować. Z każdym oddechem uspokajam się głębiej."

Powtórz 5-10 razy. Między powtórzeniami pauza — słuchasz, jak słowa "osadzają się" w ciele. Nie forsuj — nie chodzi o skupienie, chodzi o nasiąkanie.

Krok 5 • Powrót (1 min)

Policz w myślach od 1 do 5. Na każdej liczbie lekko zwiększaj świadomość: 1 - czujesz podparcie ciała, 2 - słyszysz dźwięki w pokoju, 3 - lekki ruch palców, 4 - wolny głęboki wdech, 5 - otwierasz

oczy, świeży, wypoczęty.

Często zadawane pytania

Co jeśli zasnę?

To normalne na początku — oznacza że Twój układ nerwowy był zdeprywowany. Przez pierwszy tydzień pozwól sobie na sen. Po tygodniu zrób protokół siedząc (żeby nie zasnąć) — tam leży prawdziwa korzyść.

Nie wchodzę w żaden stan, po prostu myślę o codziennych sprawach.

Nie musisz wchodzić w 'trans' żeby to działało. Parasympatyczna aktywacja zachodzi na poziomie ciała — nawet jeśli umysł się błąka, ciało korzysta. Nie walcz z myślami, niech przepływają. Wracaj do oddechu lub sugestii.

Jak długo potrzeba żeby zobaczyć efekty?

Pierwsze odczuwalne: 3-5 dni (gorszy sen → lepszy sen, napięcie w barkach → widoczna różnica). Trwałe zmiany 3-4 tygodnie codziennej praktyki. Jeśli po 2 tygodniach nic się nie zmienia — napisz do mnie, popracujemy nad dopasowaniem.

Czy mogę posłuchać muzyki/nagrania w tle?

Tak, ale delikatnej (binaural beats 8-12 Hz, lub natura bez słów). Unikaj muzyki z wokalami — mózg automatycznie przetwarza język, co utrudnia wejście w stan hipnagogiczny.

Czym to się różni od medytacji?

Medytacja klasyczna to trening uwagi — zauważanie że myśl odeszła i wracanie. Ta praktyka to trening reaktywności układu nerwowego — wywoływanie konkretnej reakcji fizjologicznej. Dla zestresowanego mózgu łatwiejsza, bo dostaje konkretne kroki do wykonania.

Co dalej

Jeśli po tygodniu zauważysz poprawę — świetnie, to Twój nowy nawyk. Jeśli jednak problem leży głębiej (lęk, trauma, utrwalony nawyk, zaburzenia snu), ten protokół rozluźnia powierzchnię, ale nie rozwiąże źródła.

W takim wypadku potrzebujesz pracy 1-na-1. Hipnoterapia pozwala dotrzeć do warstw, których świadomość sama nie otwiera. Zwykle 2-6 sesji wystarcza na konkretny problem (fobia, utrata nawyku, ulga w traumie).

Chcesz porozmawiać czy Twój przypadek pasuje? Napisz na DM albo zadzwoń — 15-minutowa rozmowa jest bezpłatna i niezobowiązująca.

Tomasz Bochenek · Hipnoterapeuta · Gdańsk
hipnoterapiabochenek.pl · @hipnoterapiabochenek

Ten materiał jest Twoją kopią do użytku osobistego. Nie odsprzedawaj. Dziel się z kimś komu może pomóc — wystarczy
prześłać plik.