

kartica za regulacijo PANIC CARD

KO ME IZTIRI oz. KO PADEM VEN, ko sem vsa iz sebe)

Najprej si reci: To je odziv. Minilo bo. Tukaj sem.

Nato **IZBERI 1–2 STVARI** (ni treba vsega)

1 POGLEJ OKOLI

- počasi levo–desno
- poimenuj: "to je moj prostor"

2 DIH

- vdih 4
- izdih 6–8
- ali: 2x vdih + dolg izdih

3 STOPALA

- pritisni stopala v tla
- začuti težo telesa

4 ZVOK

- mmm (mrmranje)
- ali dolg "aaa" izdih

5 DOTIK

- roka na srce + trebuh
- ali nežno drsenje po roki

6 ČELJUST

- rahlo odpri usta
- sprosti jezik, naj 'pade' dol
- lahko malo pomigaš levo-desno s spodnjo čeljustjo

7 POGOLTNI

- zberi slino
- počasi pogoltni



na koncu:

- » samoobjem / udobje / toplina (nujno za integracijo - dresuro živčnega sistema na novo kapaciteto)
- » počakaj, da se telo umiri

S tem, ko si vzameš vsaj še nekaj umirjenih trenutkov, telo prepiše stresni odziv z varnostjo. In to je ključno, zato po vsakem *trigger*-ju in vsakem *release*-u ponudiš telesu čas za integracijo (samoobjem, udobje, varnost, mir).

opomnik:

Ni treba, da se počutim dobro.
Dovolj je, da sem malo bolj OK kot prej.



Ko začutiš, da potrebuješ več kot le trenutni reset — sem tukaj.
Za podporo, globlji reset ali pogovor me lahko kontaktiraš: info@kresnica.eu

kartica za regulacijo RESET CARD

KO SEM IZČRPANA (MISLI PA VRVIJO), brez prave energije in potrebujem mir oz. umiritev

Najprej pomni: Ni mi treba nič reševati. Lahko sem tukaj, kjer sem in kot sem - in to je dovolj.

Nato **IZBERI 1 STVAR** (počaaaasi)

1 DOTIK

- roka na srce + trebuh
- ali samoobjem
- nežen pritisk

2 DIH

- vdih 4
- izdih 6–8
- ali samo: daljši izdih

3 ZVOK

- tiho mmm (mrmranje)
- ali nežno petje

4 TELO

- leži / se nasloni
- začuti oporo pod sabo

5 TOPLINA

- odeja
- topel tuš ali napitek

6 MIKRO GIBANJE

- zelo počasna hoja
- zibanje
- rahel razteg

7 POGOLTNI

- zberi slino
- počasi pogoltni



na koncu:

- » počitek brez krivde
- » toplina / udobje
- » ničesar ni treba "popraviti"

S tem, ko si vzameš vsaj še nekaj umirjenih trenutkov, telo prepiše stresni odziv z varnostjo. In to je ključno, zato po vsakem *trigger*-ju in vsakem *release*-u ponudiš telesu čas za integracijo (samoobjem, udobje, varnost, mir).

opomnik:

Tudi to stanje se lahko počasi spremeni.
Dovolj je majhen korak.



Ko začutiš, da potrebuješ več kot le trenutni reset — sem tukaj.
Za podporo, globlji reset ali pogovor me lahko kontaktiraš: info@kresnica.eu

*Če ti je kakšna vaja 'preveč' oz.
premočna, jo ustavi, umiri ali
zmanjšaj intenzivnost.*