

DZIENNIK CZUCIA CIAŁA:

Moja Mapa Regeneracji

Pamiętaj: Twoje ciało wie, jak powrócić do równowagi. Twoim jedynym zadaniem jest mu nie przeszkadzać i uważnie je obserwować.

Twoja recepta na ten tydzień: Zasada 3xP

Stosuj ją codziennie, szczególnie w ciągu pierwszych 4 dni po sesji:

Pójdź na spacer – łagodny ruch pomaga powięziom „układać się” na nowo.

Popijaj wodę – nawodnienie to paliwo dla procesów naprawczych.

Poczekaj – daj ciału czas. Ono nie „naprawia się” na stole, ono zaczyna pracę po wyjściu z gabinetu. **Zaufaj technice.**

TYGODNIOWA KARTA OBSERWACJI

Dzień	Moje 3xP (zaznacz)	Oddech (1-10)	Gdzie czuję aktywność? (Nie tylko tam, gdzie boliło!)	Rodzaj odczucia (wybierz ze „Słownika” poniżej)
1 (intensywna naprawa)	☐ ☐ ☐			
2 (intensywna naprawa)	☐ ☐ ☐			
3 (intensywna naprawa)	☐ ☐ ☐			
4 (intensywna naprawa)	☐ ☐ ☐			
5 (stabilizacja)	☐ ☐ ☐			
6 (stabilizacja)	☐ ☐ ☐			
7 (integracja)	☐ ☐ ☐			

🔍 Słownik sygnałów (Gdzie ciało z Tobą rozmawia?)

Zamiast skupiać się na bólu, poszukaj tych sygnałów. One oznaczają, że **proces ruszył**:

- **Ciepło / Gorąco** – tu organizm intensywnie pracuje.
 - **Mrowienie / „Prądy”** – układ nerwowy przesyła nowe informacje.
 - **Pulsowanie / Drgania** – tkanki odzyskują życie i przepływ.
 - **Ciężkość / Błogość** – to sygnał głębokiego rozluźnienia.
 - **Zimno / Dreszcze** – Twoje ciało uwalnia stare napięcia i stres.
-

Dwie skale – jak je rozumieć?

SKALA 1: Moje Samopoczucie (Bateria)	SKALA 2: Intensywność Bólu (Alarm)
<i>Pytanie: Jak się ogólnie czuję? Ile mam sił?</i>	<i>Pytanie: Jak mocno czuję ból lub napięcie?</i>
10 – Czuję się świetnie, mam mnóstwo energii.	10 – Ból nie do zniesienia, dominuje nad wszystkim.
5 – Tak sobie, średnio, ani dobrze, ani źle.	5 – Ból jest wyraźny, ale da się z nim funkcjonować.
1 – Czuję się fatalnie, brak mi sił na cokolwiek.	1 – Prawie nie czuję bólu, to tylko małe "ćmienie".
(Wyższa liczba = LEPIEJ)	(Wyższa liczba = GORZEJ)

Ważne dla Ciebie:

- **Ciało rzadko pracuje tam, gdzie boli najbardziej.** Jeśli przyszedłeś z bólem kolana, a czujesz ciepło w biodrze – to znaczy, że Bowen dotarł do źródła problemu.
- **Pierwsze 3-4 dni są kluczowe.** Możesz czuć się bardziej zmęczony lub obolały. To nie jest „pogorszenie”, to **mobilizacja do naprawy**.
- **Zaufaj procesowi.** Po 4. dniu obserwuj, jak napięcie powoli „odpływa”, ustępując miejsca lekkości.

Moje najważniejsze spostrzeżenie z tego tygodnia:

.....
.....
.....

Jak zmieniło się moje samopoczucie po 4. dniu? (Czy napięcie zaczęło łagodnieć?):

.....
.....
.....

Własne uwagi:

.....
.....
.....

Wskazówka od terapeuty: *Zabierz tę kartę na naszą kolejną sesję. Twoje obserwacje (nawet te najmniejsze!) są dla mnie cenniejsze niż jakakolwiek diagnoza.*