

Dlaczego regulacja napięcia ma znaczenie?

Napięcie jest naturalną reakcją organizmu. Pojawia się wtedy, gdy mózg ocenia sytuację jako wymagającą większej mobilizacji. Termin projektu, trudna rozmowa, nadmiar obowiązków czy odpowiedzialność za decyzje uruchamiają układ nerwowy, który przygotowuje organizm do skutecznego działania.

Długotrwałe pobudzenie obciąża układ nerwowy. Obniża jasność myślenia, zwiększa zmęczenie, zawęża uwagę i sprzyja impulsywnym reakcjom. Koncentracja staje się mniej stabilna, a codzienne zadania wymagają większego wysiłku.

Układ nerwowy posiada naturalną zdolność powrotu do równowagi. Odpowiednio dobrane bodźce wspierają ten proces i pomagają szybciej odzyskać spokój, koncentrację oraz większą swobodę działania.

Regulacja napięcia oznacza świadome przełączanie organizmu z wysokiego pobudzenia do stanu, który sprzyja spokojnemu myśleniu, trafnym decyzjom i skutecznemu działaniu.

Już kilkadziesiąt sekund dobrze dobranej techniki potrafi wyraźnie zmienić sposób funkcjonowania układu nerwowego. Regularna praktyka wzmacnia odporność psychiczną i ułatwia zachowanie równowagi również w wymagających sytuacjach.



„Nie możesz zawsze kontrolować tego, co się dzieje. Możesz jednak zawsze wybierać, jak na to odpowiesz.”

VIKTOR FRANKL



Z tego materiału dowiesz się:

- ✓ Jak szybko obniżyć pobudzenie i odzyskać spokój.
- ✓ Jakie techniki działają najlepiej w różnych sytuacjach.
- ✓ Jak budować odporność psychiczną poprzez codzienną praktykę.

Wybierz 1-2 techniki i stosuj je regularnie. To wystarczy, aby poczuć różnicę.

POZNASZ 7 OBSZARÓW REGULACJI NAPIĘCIA



instagram:
t.delimaczynski.holistycznie/



youtube:
@t.delimaczynski.holistycznie



spotify:
Tomasz Delimaczyński Holistycznie

01 Regulacja oddechem.

ODDECH JEST MOSTEM MIĘDZY CIAŁEM A UMYSŁEM.

Kiedy jesteś pod presją, oddech przyspiesza i staje się płytki.

Mózg odbiera to jako sygnał zagrożenia i mobilizuje organizm do działania.

Kiedy spowalniaś oddech i wydłużasz wydech, wysyłasz do mózgu sygnał bezpieczeństwa i przywracasz organizmowi stan gotowości.

Układ nerwowy otrzymuje informację, że sytuacja jest pod kontrolą i możesz wrócić do równowagi.

Poniżej znajdziesz cztery skuteczne techniki oddechowe, które możesz stosować w każdej chwili.



1 Wstęchnienie fizjologiczne

Najszybszy sposób na obniżenie napięcia.

1. Weź krótki wdech przez nos.
2. Bez wydechu dobierz jeszcze jeden, mniejszy wdech.
3. Następnie wykonaj długi, spokojny wydech przez usta.
4. Powtórz 2–5 razy.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz narastające napięcie
- przed trudną rozmową
- po stresującym spotkaniu
- gdy potrzebujesz szybkiego wyciszenia



2 Oddech 4-6

Wydłużony wydech aktywuje układ wyciszenia.

1. Weź wdech przez nos licząc do 4.
2. Wydech wykonuj przez 6 sekund.
3. Powtórz przez 1–2 minuty.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz napięcie w ciele
- gdy chcesz się uspokoić i odzyskać koncentrację
- w trakcie pracy przy komputerze



3 Oddech 4-7-8

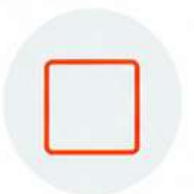
Pomaga wyciszyć umysł i obniżyć pobudzenie.

1. Wdech przez nos – 4 sekundy.
2. Zatrzymanie oddechu – 7 sekund.
3. Wydech przez usta – 8 sekund.
4. Powtórz 4 razy.



Kiedy stosować?

- gdy napięcie utrzymuje się długo
- przed ważną prezentacją
- po intensywnym dniu, żeby się zregenerować



4 Oddech po kwadracie

Równy rytm przywraca poczucie stabilności.

1. Wdech – 4 sekundy.
2. Zatrzymanie – 4 sekundy.
3. Wydech – 4 sekundy.
4. Zatrzymanie – 4 sekundy.
5. Powtórz kilka cykli.



Kiedy stosować?

- gdy potrzebujesz koncentracji
- przed spotkaniem lub rozmową
- gdy chcesz uporządkować myśli
- w chwilach przeciążenia bodźcami



Najczęstsze błędy

- Zbyt głębokie wdechy – zwiększają pobudzenie.
- Liczenie w pośpiechu – rozprasza uwagę.
- Zbyt długie zatrzymanie – powoduje dyskomfort, skraca czas praktyki.



Kiedy techniki oddechowe mogą szczególnie wspierać?

Podczas wysokiego obciążenia, w chwilach przeciążenia informacjami, w momentach ważnych decyzji oraz przy potrzebie szybkiego powrotu do skupienia.

02 Regulacja przez ciało.

CIAŁO PRZECHOWUJE NAPIĘCIE, ALE TEŻ POTRAFI JE UWOLNIĆ.

Mięśnie, stawy i postawa ciała przekazują do mózgu informacje o stanie zagrożenia lub bezpieczeństwa. Świadomy ruch, rozluźnienie oraz zmiana napięcia mięśni wysyłają sygnał, że sytuacja jest bezpieczna. Nawet krótka praca z ciałem obniża poziom napięcia i przywraca spokój.



4 PROSTE TECHNIKI, KTÓRE MOŻESZ ZASTOSOWAĆ OD RAZU

1 Wytrząsanie napięcia

Szybki sposób na rozładowanie nadmiaru energii.

1. Stań swobodnie, stopy na szerokość bioder.
2. Rozluźnij kolana i ręce.
3. Zaczynaj delikatnie potrząsać całym ciałem – od stóp, przez nogi, tułów, ramiona, dłonie.
4. Trzęś się przez 20–60 sekund.
5. Zatrzymaj się i poczuj różnicę w ciele.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz napięcie fizyczne lub wewnętrzny niepokój
- przed wymagającym zadaniem
- po długim siedzeniu lub spotkaniu
- gdy potrzebujesz szybkiego resetu

2 Mocny kontakt stóp z podłożem

Uziemienia i stabilizuje układ nerwowy.

1. Usiądź lub stań w wygodnej pozycji.
2. Dociśnij obie stopy do podłogi.
3. Poczuć nacisk pod stopami.
4. Oddychaj spokojnie przez 30–60 sekund.
5. Rozluźnij, powtórz 2–3 razy.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz się rozproszony
- w chwilach niepokoju
- przed ważną rozmową
- gdy potrzebujesz poczucia stabilności

3 Rozluźnienie szczęki i barków

Przywraca swobodę w ciele i oddechu.

1. Delikatnie rozchyl usta.
2. Opuść język i rozluźnij szczękę.
3. Unieś barki do góry przy wdechu.
4. Zrób długi wydech i opuść barki.
5. Powtórz 3–5 razy.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz napięcie w karku i ramionach
- w trakcie stresujących sytuacji
- podczas pracy przy komputerze
- po intensywnym dniu

4 Rozciąganie z oddechem

Łączy rozluźnienie mięśni z regulacją oddechu.

1. Unieś ręce nad głowę.
2. Zrób wdech przez nos.
3. Podczas długiego wydechu wykonaj spokojne rozciąganie (np. do boku).
4. Wróć do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz 2–3 razy na każdą stronę.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz sztywność i napięcie
- w połowie dnia pracy
- przed powrotem do ważnego zadania
- wieczorem, aby wyciszyć ciało



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Robisz ćwiczenia zbyt szybko i powierzchownie.
- Pomijasz oddech – to oddech wzmacnia efekt.
- Ignorujesz sygnały napięcia i działasz dopiero w momencie przeciążenia.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Ruch i dotyk (np. stóp z podłożem) aktywują układ przywspółczulny, który odpowiada za regenerację. Zmiana napięcia mięśniowego wysyła do mózgu informację o bezpieczeństwie i pomaga odzyskać jasność myślenia oraz spokój.

03 Regulacja przez zmysły.

ZMYŚŁY PRZYWRACAJĄ CIĘ DO CHWILI OBECNEJ.

Kiedy jesteś pod presją, Twoja uwaga zawęża się do zagrożeń. Świadome kierowanie jej na bodźce zmysłowe przerywa spiralę myśli, obniża pobudzenie i przywraca kontakt z teraźniejszością. W pracy często działa głowa. Zmysły pomagają odzyskać równowagę.



4 PROSTE TECHNIKI, KTÓRE MOŻESZ ZASTOSOWAĆ OD RAZU

1 Poszerzenie pola widzenia

Rozszerza perspektywę i obniża napięcie.



1. Usiądź lub stań wygodnie.
2. Spójrz przed siebie.
3. Nie poruszaj głową.
4. Świadomie obejmij wzrokiem całe pomieszczenie – od lewej do prawej.
5. Zauważ, co znajduje się po bokach, z przodu i z tyłu.
6. Oddychaj spokojnie przez 30–60 sekund.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz napięcie
- gdy tracisz perspektywę
- przed ważną decyzją
- przed trudną rozmową

2 Patrzeć w dal

Odpoczywa układ wzrokowy i uspokaja mózg.



1. Spójrz przez okno lub na odległy punkt.
2. Oddychaj naturalnie.
3. Pozwól oczom rozluźnić się i odpocząć.
4. Patrz w dal przez 60–90 sekund.
5. Powróć do pracy z większą jasnością.



Kiedy stosować?

- po dłuższej pracy przy ekranie
- gdy czujesz zmęczenie oczu
- gdy trudniej Ci się skoncentrować

3 Słuchanie otoczenia

Przywraca kontakt ze światem zewnętrznym.



1. Zamknij oczy lub rozluźnij wzrok.
2. Skup się na dźwiękach wokół siebie.
3. Nazwij w myślach to, co słyszysz (np. dźwięk klawiatury, rozmowa, samochód).
4. Słuchaj przez 30–60 sekund.
5. Zwróć uwagę na oddech.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz rozproszenie
- gdy jesteś przytłoczony myślami
- przed powrotem do ważnego zadania

4 Chłodny bodziec

Natychmiast aktywuje układ nerwowy.



1. Przeplucz dłonie chłodną wodą.
2. Możesz także przyłożyć chłodny kubek do dłoni lub policzków.
3. Skup uwagę na odczuciach temperatury.
4. Oddychaj spokojnie przez kilka oddechów.
5. Poczuj, jak napięcie stopniowo opada.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz narastające napięcie
- nawet wymagającym spotkaniem
- gdy potrzebujesz szybkiego wyciszenia

DLACZEGO TO DZIAŁA?



Zmysły są bramą do chwili obecnej. Kiedy kierujesz uwagę na to, co widzisz, słyszysz, czujesz lub dotykasz, mózg otrzymuje informacje, że sytuacja nie jest zagrożeniem. Aktywuje się układ przywspółczulny, który odpowiada za spokój, regenerację i jasne myślenie.



KLUCZ DO SKUTECZNOŚCI

- ✓ Stosuj techniki zmysłowe regularnie, nie tylko w kryzysie.
- ✓ Nawet 30 sekund wystarczy, aby poczuć różnicę.
- ✓ Łącz je z oddechem dla jeszcze lepszego efektu.
- ✓ Trening zmysłów zwiększa odporność na stres.



04 Regulacja przez uwagę.

Uwaga przywraca Ci kontrolę.

Pod wpływem stresu uwaga staje się chaotyczna. Przenoszenie jej na jedno konkretne zadanie pomaga odzyskać poczucie wpływu i obniża napięcie.

Poniżej znajdziesz cztery skuteczne techniki, które możesz stosować w każdej chwili.



1 Zawężenie pola uwagi

Pomaga zatrzymać przeciążenie informacyjne.

1. Wybierz jeden przedmiot znajdujący się przed Tobą.
2. Przez 60 sekund obserwuj wyłącznie jego szczegóły.
3. Zauważ kształt, kolor, fakturę, światło i cienie.
4. Za każdym razem, gdy odpłyniesz myślami, wróć do obserwacji.



Kiedy stosować?

- podczas natłoku myśli
- przed ważnym spotkaniem
- gdy trudno się skupić

2 Reflektor uwagi

Stres rozszerza uwagę na wszystkie problemy jednocześnie. Ta technika przywraca priorytety.

1. Zadań sobie pytanie: „Na czym chcę świadomie skupić uwagę przez najbliższe 5 minut?”
2. Nazwij tylko jeden element.
3. Przez pięć minut wracaj wyłącznie do niego.
4. Pozostałe sprawy zostaw na później.



Kiedy stosować?

- gdy wszystko wydaje się pilne
- przy wielozadaniowości
- podczas przeciążenia obowiązkami

3 Zatrzymanie skanowania zagrożeń

Pod wpływem stresu mózg automatycznie wyszukuje kolejne problemy.

1. Rozejrzyj się po pomieszczeniu.
2. Znajdź pięć neutralnych lub przyjemnych elementów.
3. Nazwij je w myślach.
4. Poświęć każdemu kilka sekund.

To zmniejsza aktywność układu alarmowego.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz napięcie bez wyraźnej przyczyny
- po trudnej rozmowie
- podczas przeciążenia

4 Jeden punkt

Technika stosowana między innymi przez sportowców i strzelców.

1. Wybierz niewielki punkt przed sobą.
2. Patrz na niego przez około minutę.
3. Oddychaj spokojnie.
4. Pozwól, aby uwaga wracała wyłącznie do tego punktu.



Kiedy stosować?

- przed prezentacją
- przed rozmową
- przed podjęciem decyzji

Najczęstsze błędy

- Skakanie między technikami zamiast wybrać jedną.
- Oczekiwanie szybkiego efektu bez regularności.
- Zbyt duże ambicje – techniki mają być proste i krótkie.
- Ocenianie efektów podczas oczekiwania na nie.



Dlaczego to działa?

Skierowanie uwagi w jedno miejsce reguluje pracę mózgu, obniża poziom pobudzenia i wspiera jasność myślenia. Tworzysz przestrzeń, w której odzyskujesz wpływ i podejmujesz lepsze decyzje.

05 Regulacja emocjami.

ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI I ICH NAZWANIE POMAGA
ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ WEWNĘTRZNĄ.

Emocje niosą ważne informacje o tym, co dzieje się w Tobie i wokół Ciebie.

Kiedy je zauważasz i nazywasz, porządkujesz pracę mózgu.

Emocja staje się informacją, a nie przytłaczającą siłą.

Świadome podejście do emocji pomaga szybciej wrócić do równowagi.

Poniżej znajdziesz cztery proste techniki pracy z emocjami,
które możesz stosować w pracy w każdej chwili.



1 Nazwij emocję

Świadome nazwanie emocji porządkuje doświadczenie.

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Dokończ w myślach zdanie: „Teraz czuję...”.
3. Nazwij swojego stanu jednym słowem.
4. Pozwól, aby emocja mogła być obecna.
5. Oddychaj spokojnie.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz silne emocje
- gdy jesteś pod presją czasu
- przed trudnym spotkaniem
- gdy chcesz odzyskać jasność



2 Oceń poziom napięcia

Sama ocena zwiększa świadomość i dystans.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Oceń swoje napięcie w skali od 0 do 10.
3. Zauważ, co wpływa na ten poziom.
4. Zdecyduj, co możesz zrobić teraz.
5. Wykonaj wybraną technikę regulacji.



Kiedy stosować?

- gdy napięcie rośnie
- po trudnej sytuacji
- w trakcie intensywnej pracy
- przed ważną decyzją



3 Dokończ zdanie

Określenie potrzeby pomaga odzyskać kierunek.

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Dokończ w myślach: „Teraz najbardziej potrzebuję...”.
3. Zapisz odpowiedź lub powiedz ją w myślach.
4. Wybierz jeden mały krok w tym kierunku.
5. Zrób go świadomie.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz przytłoczenie
- gdy brakuje Ci motywacji
- po konflikcie lub napięciu
- gdy chcesz zadbać o siebie



4 Fakty i interpretacje

Oddzielenie faktów od interpretacji zmniejsza napięcie.

1. Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny.
2. W lewej kolumnie zapisz: Co wiem na pewno?
3. W prawej kolumnie zapisz: Co dopowiadam?
4. Spójrz na obie listy i zauważ różnicę.
5. Skup się na tym, co jest faktem.



Kiedy stosować?

- gdy emocje biorą górę
- gdy masz wrażenie, że myślisz w kółko
- przed podjęciem decyzji
- gdy chcesz spojrzeć spokojniej



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Tłumienie emocji – prowadzi do kumulacji napięcia.
- Uczenie siebie „nieodczuwania” – zwiększa zmęczenie.
- Brak nazw emocji – utrudnia zrozumienie swoich reakcji.
- Reagowanie pod wpływem impulsu.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Nazywanie emocji porządkuje pracę mózgu, która porządkuje myśli i reguluje reakcje. Zwiększa to odporność psychiczną i wspiera lepsze decyzje w pracy.

06 Regulacja myślami.

UPORZĄDKOWANIE MYŚLI ZMNIEJSZA OBCIĄŻENIE
UMYSŁOWE I WSPIERA SPOKOJNE DZIAŁANIE.

Przeciążony umysł próbuje jednocześnie pamiętać o wielu sprawach.
Przeniesienie ich na papier odciąża pamięć roboczą.
Kiedy porządkujesz myśli, odzyskujesz jasność i poczucie wpływu.
Świadome zarządzanie myślami pomaga podejmować lepsze decyzje.

Poniżej znajdziesz cztery skuteczne techniki pracy z myślami,
które możesz stosować w pracy w każdej chwili.



1 Zapisz wszystko

Uwolnij umysł, przenosząc myśli na papier.

1. Weź kartkę i długopis.
2. Ustaw timer na 2 minuty.
3. Zapisuj wszystkie myśli, które przychodzą do głowy.
4. Nie oceniaj, nie porządkuj, po prostu zapisuj.
5. Po czasie przeczytaj listę.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz chaos w głowie
- gdy masz wiele spraw na myśli
- przed ważnym zadaniem
- gdy trudno Ci się skupić



2 Jeden następny krok

Skup energię na tym, co najbliższe.

1. Zadaż sobie pytanie: co jest teraz najważniejsze?
2. Wybierz jeden mały krok.
3. Zapisz go w formie konkretnego działania.
4. Wykonaj go.
5. Dopiero potem przejdź do kolejnego.



Kiedy stosować?

- gdy masz dużo zadań
- gdy czujesz przytłoczenie
- gdy trudno podjąć decyzję
- gdy tracisz kierunek działania



3 Krąg wpływu

Skoncentruj się na tym, co możesz zmienić.

1. Narysuj dwie kolumny na kartce.
2. Lewa kolumna: Mam wpływ.
3. Prawa kolumna: Nie mam wpływu.
4. Wypisz odpowiednie sprawy.
5. Działaj tylko w obszarze wpływu.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz bezradność
- gdy zamartwiasz się przyszłością
- gdy sytuacja wymyka się spod kontroli
- gdy tracisz energię na złe rzeczy



4 Zamknij pętlę

Porządek w zadaniach zmniejsza napięcie.

1. Wypisz wszystkie rozpoczęte zadania i sprawy.
2. Przy każdym zadaniu określ status:
wykonaj / zaplanuj / odłóż / usuń.
3. Wykonaj lub zaplanuj pierwsze działania.
4. Usuń to, co nie jest już potrzebne.



Kiedy stosować?

- gdy masz wiele „niedokończonych” spraw
- gdy odkładasz zadania
- gdy czujesz ciężar zaległości
- gdy chcesz odzyskać lekkość



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Próba zapamiętania wszystkiego w głowie.
- Planowanie zbyt wielu rzeczy naraz.
- Skupianie się na tym, co poza wpływem.
- Brak decyzji – wszystko zostaje „w zawieszeniu”.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Porządkowanie myśli zmniejsza aktywność obszarów mózgu związanych z zamartwianiem się i przeciążeniem.
Zwiększa jasność myślenia, poczucie wpływu
i wspiera skuteczne działanie.

07

Regulacja przez otoczenie.

ŚRODOWISKO WPŁYWA NA UKŁAD NERWOWY
I NA ZDOLNOŚĆ DO ODZYSKIWANIA RÓWNOWAGI.

Niewielkie zmiany w otoczeniu mogą szybko obniżyć napięcie.
Świadome korzystanie z przestrzeni, światła i ruchu wspiera regulację.
Twoje ciało odpowiada na bodźce zewnętrzne.
Odpowiednie otoczenie ułatwia skupienie i spokojne działanie.

Poniżej znajdziesz cztery proste techniki regulacji przez otoczenie,
które możesz stosować w pracy w każdej chwili.



1 Dwie minuty spaceru

Ruch obniża napięcie i pobudza koncentrację.

1. Wstań od biurka.
2. Przejdź się spokojnym krokiem przez 2 minuty.
3. Skup uwagę na ruchu ciała i oddechu.
4. Obserwuj zmiany w samopoczuciu.
5. Wróć do zadania.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz narastające napięcie
- gdy spada koncentracja
- po trudnej rozmowie lub spotkaniu
- gdy potrzebujesz resetu

2 Zmiana pozycji

Zmiana postawy wpływa na stan układu nerwowego.

1. Wstań i przeciągnij się.
2. Zmień pozycję ciała.
3. Przejdź w inne miejsce.
4. Usiądź ponownie świadomie.
5. Zwróć uwagę na odczucia w ciele.



Kiedy stosować?

- gdy długo siedzisz w jednej pozycji
- gdy czujesz sztywność ciała
- gdy pojawia się zmęczenie
- gdy potrzebujesz pobudzenia

3 Nawodnienie

Woda wspiera funkcje mózgu i stabilizuje organizm.

1. Sięgnij po szklankę wody.
2. Pij małymi łykami.
3. Skup uwagę na smaku i temperaturze.
4. Zrób 3-5 głębokich oddechów.
5. Wróć do działania.



Kiedy stosować?

- gdy czujesz zmęczenie
- gdy masz spadek energii
- gdy boli Cię głowa
- gdy długo nie pijeś wody

4 Światło dzienne

Naturalne światło reguluje rytm dobowy i poprawia nastrój.

1. Podejdź do okna lub wyjdź na zewnątrz.
2. Spójrz w dal.
3. Pozwól oczom odpocząć.
4. Weź głęboki oddech świeżego powietrza.
5. Wróć do pracy z większą jasnością.



Kiedy stosować?

- gdy pracujesz długo w pomieszczeniu
- gdy czujesz spadek nastroju
- gdy masz trudność z koncentracją
- gdy potrzebujesz naturalnego bodźca



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Ignorowanie potrzeb ciała i otoczenia.
- Zbyt rzadkie przerwy w pracy.
- Praca w nieodpowiednich warunkach.
- Niewystarczające nawodnienie.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Otoczenie dostarcza bodźców regulacyjnych.
Odpowiednie warunki wspierają układ nerwowy.
Małe zmiany przynoszą szybkie efekty.
To prosty sposób na większą stabilność i energię.



MAŁE KROKI. DUŻY WPŁYW.

Regularne stosowanie prostych technik wzmacnia odporność psychiczną, wspiera jasność umysłu i skuteczne działanie.

Twoje wybory budują jakość codziennych doświadczeń i wpływają na to, jak funkcjonujesz w pracy i w życiu.



- ✓ Wybieraj to, co działa.
- ✓ Stosuj regularnie.
- ✓ Obserwuj efekty.
- ✓ Twórz swoją rutynę regulacji.



Medytacje



Tworzę medytacje, które wspierają wyciszenie, koncentrację, spokój, jasność i równowagę w codziennym życiu.

Posłuchaj i praktykuj:



Spotify

Tomasz Delmaczyński Holistycznie



YouTube

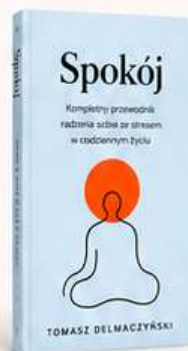
Tomasz Delmaczyński Holistycznie

Książka

Kompletny przewodnik po regulacji napięcia, emocji i myśli.

Praktyczne techniki, narzędzia i ćwiczenia do wykorzystania w codziennym życiu i w pracy.

Dostępna w księgarniach stacjonarnych i online.



Więcej wartościowych treści

Praktyczne narzędzia, wiedza, inspiracje i refleksje, które wspierają rozwój i lepsze decyzje każdego dnia.

Znajdziesz mnie na:



tomaszdelmaczynski.pl



Dziękuję.

Twoja gotowość do rozwoju ma znaczenie. Wykorzystuj techniki, wracaj do nich regularnie i buduj życie w większej równowadze.

Tomasz Delmaczyński

Psycholog, masażysta, muzyk



instagram:

[t.delmaczynski.holistycznie/](https://www.instagram.com/t.delmaczynski.holistycznie/)



youtube: [@t.delmaczynski.holistycznie](https://www.youtube.com/@t.delmaczynski.holistycznie)



spotify: Tomasz Delmaczyński Holistycznie