



PRAKTYCZNA RUTYNA NA KAŻDY DZIEŃ

Codzienna 5-minutowa rutyna refleksologii

*dla Ciebie,
każdego dnia* ♥

Twoja wizualna rutyna 5 minut
dla relaksu, złagodzenia napięcia
i codziennej uważności na ciało.



Relaks i ukojenie

Pomaga się wyciszyć
i odzyskać wewnętrzny spokój.



Mniej napięcia

Wspiera łagodzenie odczuwanego
napięcia w ciele i umyśle.



Lepsze samopoczucie

Wspomaga codzienny komfort
i równowagę na co dzień.



*Tylko 5 minut
dla siebie!*





Copyright, informacja edukacyjna i bezpieczeństwo

Jak korzystać z materiału odpowiedzialnie

1



Prawa autorskie

© Rotina Diária de Reflexologia em 5 Minutos.

Materiał przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego.

Nie kopiuj, nie sprzedawaj dalej i nie rozpowszechniaj bez zgody.

2



Charakter materiału

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspiera codzienny relaks oraz samoopiekę.

Refleksologia jest tu przedstawiona jako praktyka uzupełniająca, a nie metoda diagnozowania, leczenia lub zastępowania opieki medycznej.



3



Przerwij praktykę, jeśli...

- pojawia się ostry ból
- występują zawroty głowy
- pojawia się drętwienie
- objawy się nasilają
- dyskomfort utrzymuje się po zakończeniu



4



Skonsultuj się wcześniej ze specjalistą, jeśli...

- jesteś w ciąży
- jesteś w trakcie leczenia onkologicznego
- masz zwiększone ryzyko naczyniowe
- jesteś po niedawnej operacji
- masz istotne schorzenia lub wątpliwości zdrowotne



Wskazówka: pracuj łagodnie i zawsze respektuj sygnały ciała.



Uwaga: dowody naukowe dotyczące wielu korzyści przypisywanych refleksologii są ograniczone. Doświadczenia mogą się różnić.



Spis treści

40 stron praktycznej rutyny krok po kroku

00 — Okładka

01 — Copyright, informacja edukacyjna i bezpieczeństwo

02 — Spis treści

03 — Wprowadzenie i zobowiązanie pięciu minut



MODUŁ 01 — BEZPIECZNY START

04 — Strona otwierająca moduł

05 — Czym jest refleksologia?

06 — Kiedy nie wykonywać rutyny?

07 — Przygotowanie w 30 sekund

08 — Skala nacisku od 1 do 5

09 — Trzy podstawowe ruchy dłoni



MODUŁ 02 — GŁÓWNA RUTYNA 5-MINUTOWA

10 — Strona otwierająca moduł

11 — Wizualny przegląd pięciu minut

12 — Minuta 1: oddech, kontakt i rozgrzanie

13 — Minuta 2: strefa głowy i szyi

14 — Minuta 3: strefa przepony i rozluźnienie

15 — Minuta 4: linia pleców i kręgosłupa

16 — Minuta 5: integracja, wygładzenie i zakończenie

17 — Pełna rutyna na lewej stopie

18 — Pełna rutyna na prawej stopie



MODUŁ 03 — DOPASUJ RUTYNĘ DO DNIA

19 — Strona otwierająca moduł

20 — Wersja poranna

21 — Przerwa w ciągu dnia

22 — Wersja wieczorna

23 — Wersja na siedząco

24 — Wersja delikatna dla wrażliwych stóp



MODUŁ 04 — WYBIERZ SWÓJ CEL

25 — Strona otwierająca moduł

26 — Jak wybrać odpowiednią sekwencję

27 — Sekwencja na stres i przeciążenie

28 — Sekwencja na napięcie pleców

29 — Sekwencja na zmęczone nogi i stopy

30 — Sekwencja przygotowująca do snu



MODUŁ 05 — NAWYK, KONTROLA I SAMODZIELNOŚĆ

31 — Strona otwierająca moduł

32 — Plan startowy na 7 dni

33 — Plan utrwalenia na 21 dni

34 — Dzienny tracker praktyki

35 — Skala komfortu przed i po

36 — Częste błędy i korekty

37 — Najczęściej zadawane pytania

38 — Wizualna karta szybkiego dostępu

39 — Zakończenie i osobiste zobowiązanie



Wprowadzenie i zobowiązanie pięciu minut

Mały rytuał, który łatwo utrzymać każdego dnia ♡

Ten przewodnik pokaże Ci bardzo krótką, codzienną rutynę refleksologii, skupioną na relaksie, komforcie ciała i uważnym kontakcie z Twoimi stopami.

Nie chodzi o intensywność, lecz o łagodność i regularność. Kilka spokojnych minut dziennie wspiera równowagę ciała i umysłu oraz pomaga wrócić do siebie.



Na czym polega ta rutyna?

- ✓ trwa około 5 minut
- ✓ obejmuje obie stopy
- ✓ wykorzystuje prosty nacisk dłoni
- ✓ może stać się codziennym nawykiem



Twoje zobowiązanie 5 minut

- 1 Wybieram stałą porę dnia
- 2 Pracuję delikatnie i uważnie
- 3 Kończę krótkim oddechem i obserwacją samopoczucia



Najlepszy efekt daje
regularność, nie perfekcja.

*Tylko 5 minut
dla większego spokoju !/*



Bezpieczny start

Poznaj podstawy,
przygotowanie i bezpieczny
sposób pracy ze stopami



01

Czym jest
refleksologia?



02

Jak przygotować
stopy w 30 sekund



03

Jak dobrać
komfortowy nacisk

*Małe kroki,
wielkie efekty* 



Czym jest refleksologia?

Tradycyjna praktyka pracy ze stopami

1



Krótko i prosto

Refleksologia to tradycyjna praktyka pracy ze stopami, polegająca na dotyku i ucisku wybranych obszarów.

Często jest stosowana przez osoby jako rytuał relaksu i uważności na ciało.

strefy tradycyjnie używane



2



Jak rozumieć mapy refleksologiczne?

Mapy pokazują tradycyjne strefy odniesienia. Nie należy traktować ich jako dosłownego obrazu narządów ani jako narzędzia diagnozy.



3



Może wspierać

- relaks
- chwilę wyciszenia
- subiektywne zmniejszenie napięcia
- uważność na ciało



Nie zastępuje

- diagnozy medycznej
- leczenia
- farmakoterapii
- konsultacji ze specjalistą

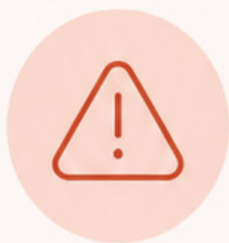


W tym przewodniku liczy się delikatność, komfort i regularność.



Kiedy nie wykonywać rutyny?

Sytuacje, w których warto zachować ostrożność lub odłożyć praktykę



Nie wykonuj rutyny, jeśli...

- masz świeże urazy, otwarte rany lub infekcję skóry stóp
- występuje silny ból przy dotyku
- czujesz się osłabiony lub masz zawroty głowy
- objawy wyraźnie się nasilają podczas nacisku



Najpierw skonsultuj się ze specjalistą, jeśli...

- jesteś w ciąży
- jesteś po niedawnej operacji
- pozostajesz w trakcie leczenia onkologicznego
- masz zwiększone ryzyko naczyniowe
- masz istotne schorzenia lub nie jesteś pewna/pewny, czy masaż stóp jest dla Ciebie odpowiedni



W trakcie praktyki

- nacisk ma być komfortowy
- ostry ból jest sygnałem stop
- po zakończeniu oceń samopoczucie



*Bezpieczna rutyna jest łagodna,
krótka i dopasowana do Twojego stanu.*



Przygotowanie w 30 sekund

Krótki start przed codzienną rutyną

Im prościej,
tym łatwiej wrócić
do rutyny jutro. ♥



- 1** **Usiądź wygodnie** —
oprzyj stopę
tak, aby swobodnie
do niej sięgnąć.



- 2** **Rozgrzej dłonie** —
potrzyj je przez kilka sekund,
aby dotyk był
przyjemniejszy.



- 3** **Sprawdź stopy** —
upewnij się, że skóra
jest sucha, czysta
i bez bolesnych miejsc.



- 4** **Weź spokojny oddech** —
wdech nosem,
wydech ustami
i zacznij łagodnie.

Gotowe?

- ✓ wygodna pozycja
- ✓ komfortowy dotyk
- ✓ spokojne tempo



Skala nacisku od 1 do 5

Jak dobrać siłę dotyku
do codziennej praktyki 

- | | | |
|---|---|---|
| 1 |  | bardzo lekko:
ledwie wyczuwalny kontakt |
| 2 |  | lekko:
delikatny, przyjemny nacisk |
| 3 |  | umiarkowanie:
wyraźny, ale komfortowy |
| 4 |  | mocniej:
tylko jeśli nadal pozostaje wygodnie |
| 5 |  | zbyt mocno:
ból lub obrona ciała —
nie wybieraj tego poziomu |



Komfort > siła



Na co dzień
celuj w
poziom 2-3.



Jeśli stopa
jest wrażliwa,
pozostań przy 1-2.



Komfort



Ból





Trzy podstawowe ruchy dłoni

*dla Ciebie,
każdego dnia* ♥

To wystarczy, aby wykonać całą rutynę

1 Nacisk statyczny



Przyłóż kciuk lub palec do wybranego miejsca, dociśnij łagodnie i utrzymaj przez **3–5 sekund**.

2 Krok kciuka



Przesuwaj kciuk małymi krokami wzdłuż strefy, bez gwałtownego ślizgania.

3 Małe krążenie



Wykonuj niewielkie, spokojne kółka, aby rozluźnić tkanki i zmniejszyć kontakt.

Pamiętaj



ruch powolny



oddech spokojny



nacisk komfortowy



Główna rutyna 5-minutowa

Pięć spokojnych kroków,
które wykonasz codziennie w około 5 minut.

W tym module przejdziesz przez
prostą sekwencję pracy z obiema stopami.
Każda minuta ma jasny cel: kontakt,
rozluźnienie i łagodne domknięcie rutyny.

1		Oddech i rozgrzanie
2		Strefa głowy i szyi
3		Strefa przepony
4		Linia pleców i kręgosłupa
5		Integracja i zakończenie

Tylko 5 minut
dla większego spokoju





Wizualny przegląd pięciu minut

Twoje 5 minut dla lepszego samopoczucia ♥

Cała sekwencja w jednym spojrzeniu.

Każdy etap trwa około 1 minuty.

Pracuj płynnie, łagodnie i przechodź od jednego kroku do kolejnego bez pośpiechu.

1



Oddech i rozgrzanie

🕒 1 min

Delikatny oddech i lekkie rozgrzanie całej stopy.

5



Integracja i zakończenie

🕒 1 min

Łagodne wyciszenie i zamknięcie rutyny.

2



Strefa głowy i szyi

🕒 1 min

Praca kciukiem w obszarze refleksyjnym głowy i szyi.

3



Strefa przepony

🕒 1 min

Uwolnienie napięcia w okolicy przepony i klatki piersiowej.

4



Linia pleców i kręgosłupa

🕒 1 min

Praca wzdłuż linii pleców i kręgosłupa.



Najważniejsze:
komfort, rytm i regularność.



MINUTA 1

Oddech, kontakt i rozgrzanie

Spokojny start dla obu stóp.



Czas: około 1 min



Nacisk: 1-2 / 5

Najpierw wycisz tempo i przygotuj stopy na dalszą pracę. Ten etap ma zbudować komfort i delikatny kontakt.



1



Ułóż stopę wygodnie i obejmij ją dłońmi.

2



Weź 2 spokojne oddechy i rozluźnij barki.

3



Przesuwaj dłonie od palców do pięty, aby ogrzać tkanki.

*Zacznij łagodnie –
ciało nie potrzebuje pośpiechu.*



Po 20–30 sekund na każdą stopę to wystarczy.



Strefa głowy i szyi

Tradycyjnie łączona z palcami i okolicą pod palcami.



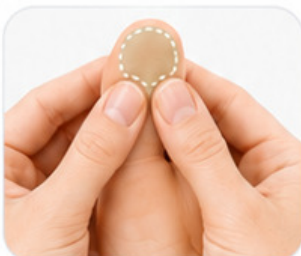
Czas: około 1 min



Nacisk: 2-3 / 5

Pracuj delikatnie na palcach i przy ich podstawach. W tej rutynie wykorzystujemy tę strefę jako element relaksującej sekwencji refleksologii.

1



Opracuj paluch i pozostałe palce krótkim, spokojnym naciskiem.



2



Przejdź kolejno przez wszystkie palce obu stóp.



3



Na końcu dociśnij łagodnie linię u podstawy palców.



Jeśli palce są wrażliwe, pozostań przy poziomie 1-2.



MINUTA 3

Strefa przepony i rozluźnienie

Delikatna praca pod poduszką stopy.



Czas: około 1 min



Nacisk: 2-3 / 5

Na tym etapie skup się na poziomej linii pod palcami. Łącz nacisk z wydechem i spokojnym tempem.

Wydech pomaga puścić napięcie.



1

Znajdź linię pod poduszką stopy.



2

Przesuwaj kciuk od środka na zewnątrz małymi krokami.



3

Po każdym przejściu wykonaj spokojny wydech i rozluźnij dłonie.





MINUTA 4

Linia pleców i kręgosłupa



Łagodna praca wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy.



Czas: około 1 min



Nacisk: 2–3 / 5

Przesuwaj kciuk wzdłuż
przyśrodkowej linii stopy —
od pięty w stronę palucha.
To klasyczny element
relaksacyjnych map refleksologii.

1



Zacznij przy pięcie
po wewnętrznej
stronie stopy.

2



Wykonuj krok
kciuka w górę,
w stronę łuku
i palucha.

3

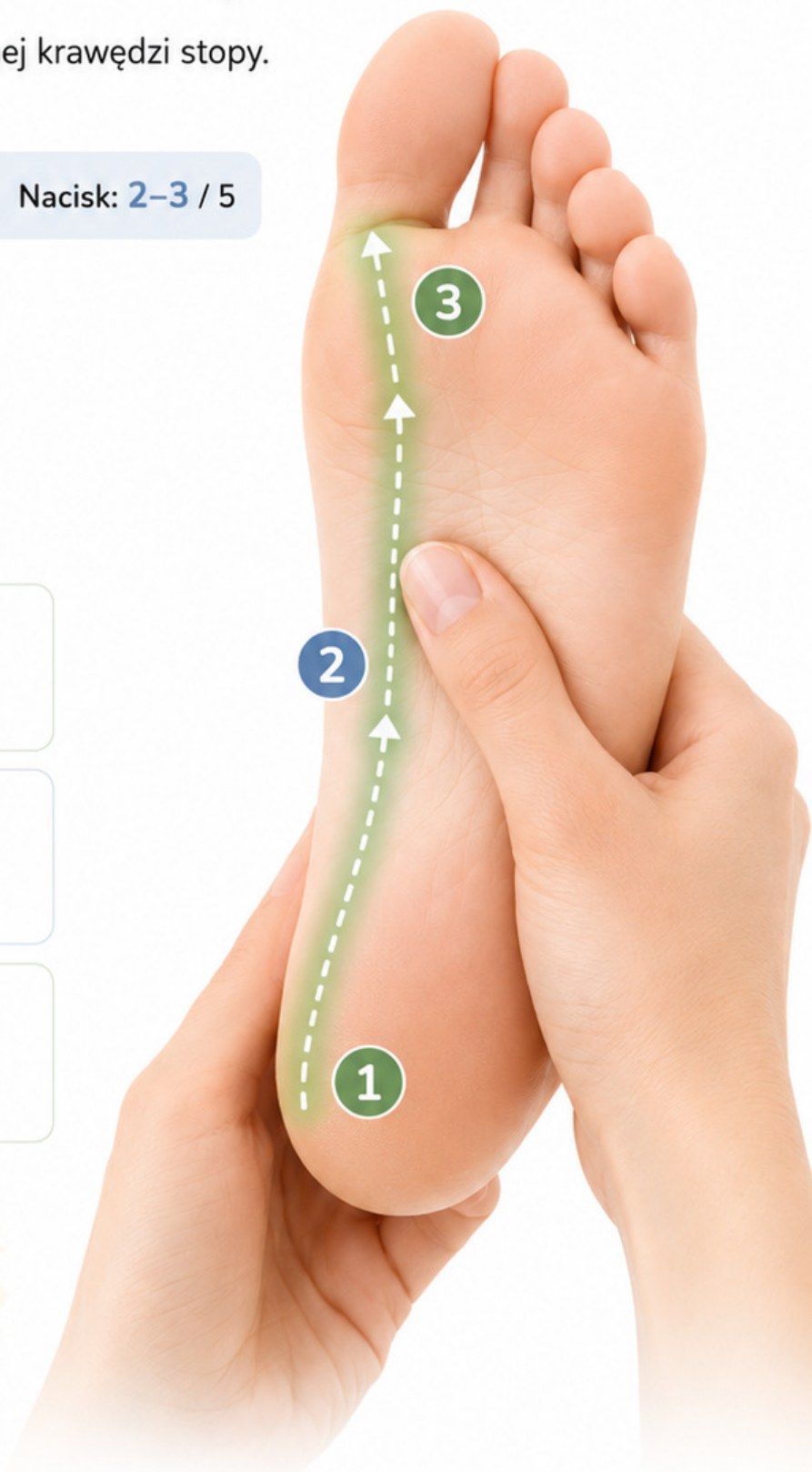


Wróć
wygładzającym
ruchem po tej
samej linii.



Pamiętaj

Ruch ma być powolny,
nie siłowy.





MINUTA 5

Integracja, wygładzenie i zakończenie

*dla Ciebie,
każdego dnia* ♥

Spokojne domknięcie całej rutyny.



Czas: **około 1 min**



Nacisk: **1–2 / 5**

Na końcu uspokój tempo i zbierz całą pracę w kilka miękkich, szerokich ruchów. To moment na domknięcie sekwencji i sprawdzenie komfortu.



1

Wygładź całą stopę od palców do pięty.



2

Obejmij stopę dłońmi i przytrzymaj przez **2–3 spokojne oddechy.**



3

Puść nacisk i zauważ, jak czują się obie stopy.



Na końcu liczy się wrażenie **spokoju**, nie intensywności.



Po zakończeniu
oceń komfort:



lekkość



ciepło



spokój



PEŁNA RUTYNA

Lewa stopa

Cała sekwencja w kolejności
krok po kroku.

Na tej stronie widzisz pełny przebieg
rutyny na lewej stopie.

Zachowaj kolejność i płynnie
przechodź od jednego etapu
do kolejnego.



1		Oddech i rozgrzanie
2		Palce i okolica pod palcami
3		Linia przepony
4		Wewnętrzna linia stopy
5		Wygładzenie i zakończenie

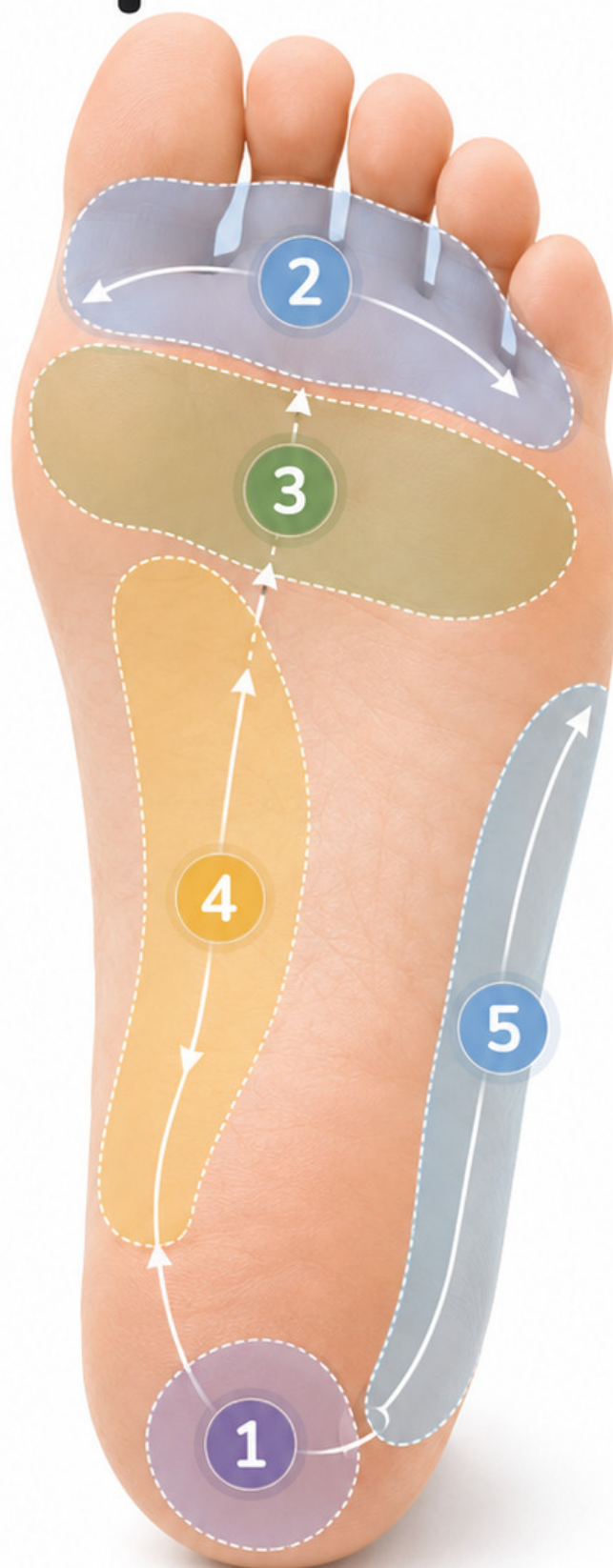


Czas orientacyjny:
około **2–2,5 min**



Nacisk: głównie **1–3 / 5**

*Prowadź rękę
spokojnie, bez pośpiechu.*





PEŁNA RUTYNA

Prawa stopa

Cała sekwencja w kolejności krok po kroku.

Na tej stronie widzisz pełny
przebieg rutyny na prawej stopie.
Zachowaj ten sam rytm,
ale dopasuj nacisk do wygody. 

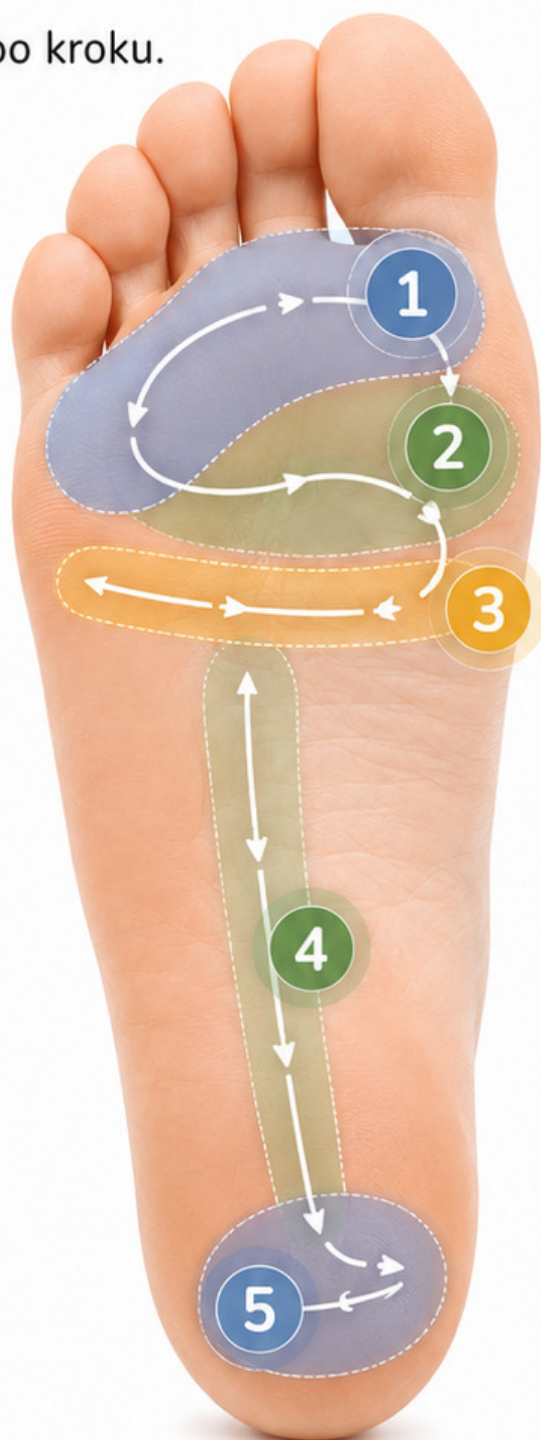
1		Oddech i rozgrzanie
2		Palce i okolica pod palcami
3		Linia przepony
4		Wewnętrzna linia stopy
5		Wygładzenie i zakończenie



Czas orientacyjny:
około 2–2,5 min



Nacisk:
głównie 1–3 / 5



 *Obie stopy nie muszą
reagować identycznie.* 



Dopasuj rutynę do dnia

Wybierz wersję, która pasuje do Twojej pory dnia, pozycji i wrażliwości stóp.

Ta część pokaże Ci, jak korzystać z tej samej prostej rutyny rano, w ciągu dnia, wieczorem, na siedząco i w wersji delikatnej.

1		Wersja poranna
2		Przerwa w ciągu dnia
3		Wersja wieczorna
4		Wersja na siedząco
5		Wersja delikatna dla wrażliwych stóp

*Mała zmiana rytmu
robi dużą różnicę.*





Wersja poranna

Łagodny start na dobry początek dnia.

Ta wersja pomoże Ci delikatnie obudzić ciało i wejść w dzień z uważnością i spokojem.

Krótką, prostą i przyjemną – idealną na początek każdego dnia.



Czas: 5 min



Nacisk: 2–3 / 5

1



2 spokojne oddechy i lekki kontakt.

2



Rozgrzej całą stopę szerokimi ruchami.

3

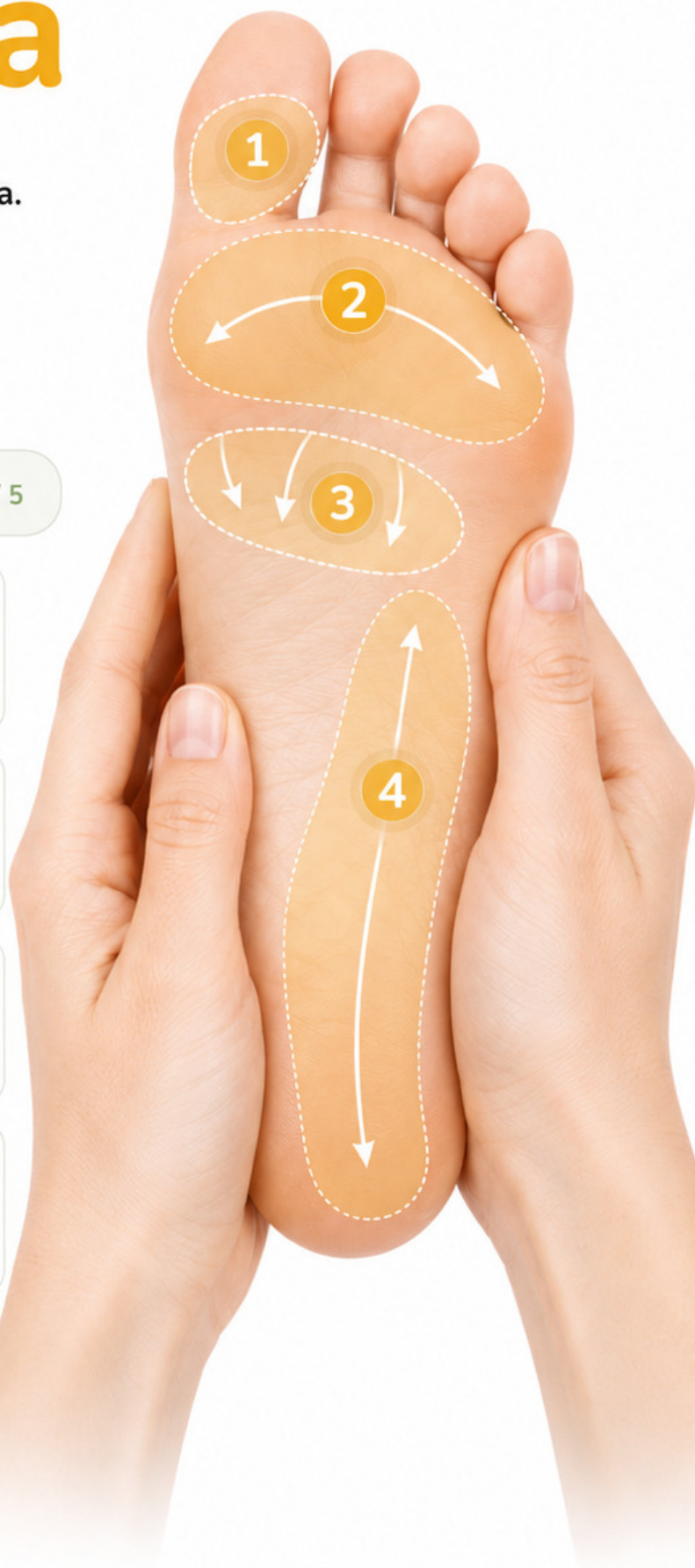


Krótko opracuj palce i okolice pod palcami.

4



Przejdź przez linię wewnętrzną i zakończ 2 wygładzającymi ruchami.



Rano wybierz płynność, nie pośpiech. ♥



Przerwa w ciągu dnia

*W środku dnia
mniej siły,
więcej oddechu.*



Szybki reset między zadaniami.

To wersja idealna na środek dnia, kiedy chcesz na chwilę się zatrzymać, odetchnąć i uwolnić napięcie, które się zebrało.



Czas: 3–5 min



Nacisk: 1–2 / 5

1



Usiądź stabilnie i oprzyj stopę wygodnie.

2



Weź 2 spokojne oddechy i rozgrzej stopę.

3



Poświęć chwilę linii przepony i linii pleców.

4



Wygładź stopę i wróć do działania bez pośpiechu.





Wersja wieczorna

Spokojniejsze tempo przed odpoczynkiem.

Ta wersja pomaga wyciszyć się wieczorem i domknąć dzień w spokojny sposób.

Skup się na oddechu i łagodnym dotyku.



Czas: 5 min



Nacisk: 1-2 / 5

1



Rozpocznij od ciepłego kontaktu i oddechu.

2



Delikatnie opracuj palce i ich podstawę.

3



Przejdź przez linię przepony spokojnym rytmem.

4



Zakończ przytrzymaniem stopy i 3 długimi wydechami.

Wieczorem zwolnij i wydłuż wydech. 





Wersja na siedząco



Rutyna, którą wykonasz wygodnie na krześle.

Ta wersja pozwala dopasować praktykę do każdego dnia. Siedząc, skup się na oddechu i płynnym przechodzeniu przez sekwencję. Wykonuj ruchy uważnie i z wyczuciem. Zatrzymaj się, jeśli coś jest dla Ciebie niekomfortowe.



Czas: 5 min



Nacisk: 1–3 / 5

1



Usiądź stabilnie i oprzyj stopę na udzie lub podnóżku.

2



Rozgrzej dłonie i stopę szerokimi ruchami.

3



Przejdź przez sekwencję spokojnymi, krótszymi ruchami.

4



Zmień stronę bez pośpiechu i sprawdź komfort.



Wygoda pozycji
pomaga utrzymać
regularność.



Stabilna pozycja



- Stopy na podłodze lub podnóżku
- Plecy proste, ramiona rozluźnione
- Oddychaj spokojnie
- Pracuj w swoim tempie



Wersja delikatna dla wrażliwych stóp



Najłagodniejsza opcja na dni większej wrażliwości.

Ta wersja wykorzystuje najłżejszy kontakt i szerokie, kojące ruchy, by wspierać relaks i dać Twoim stopom przestrzeń na komfort bez pośpiechu.



Czas: 4–5 min



Nacisk: 1–2 / 5

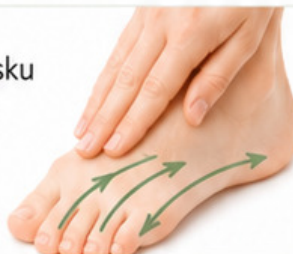
1

Rozpocznij od ogrzania dłoni i objęcia stopy.



2

Zamiast punktowego nacisku wybieraj szerokie, miękkie ruchy.



3

Omijaj miejsca bolesne i pracuj krócej.



4

Zakończ spokojnym przytrzymaniem i oddechem.



Pozostań przy poziomie 1–2.



Komfort jest ważniejszy niż intensywność.





Wybierz swój cel

Krótką sekwencją dopasowaną do tego, czego dziś najbardziej potrzebujesz.



Na kolejnych stronach znajdziesz cztery krótkie sekwencje refleksologiczne, każda zaprojektowana z myślą o innym celu. Wybierz ten, który najlepiej pasuje do Ciebie dzisiaj.



stres i
przeciążenie



napięcie
pleców



zmęczone
nogi i stopy



przygotowanie
do snu



*Jeden cel na jedną praktykę
w zupełności wystarczy.*





Jak wybrać odpowiednią sekwencję

*Nie musisz
robić wszystkiego
nraz.* 

Najpierw sprawdź, czego najbardziej potrzebuje dziś Twoje ciało.

1



Zauważ
dominujące
odczucie.

2



Wybierz jeden
główny cel.

3



Wykonaj tylko
jedną sekwencję.



**Sekwencja
na stres
i przeciążenie**

gdy czujesz nadmiar bodźców
i potrzebę wyciszenia.



**Sekwencja
na napięcie
pleców**

gdy dominuje sztywność
lub uczucie ściągnięcia.



**Sekwencja
na zmęczone
nogi i stopy**

gdy nogi i podeszwy wydają się
ciężkie po dniu.



**Sekwencja
przygotowująca
do snu**

gdy chcesz łagodnie przejść
w wieczorny odpoczynek.





CEL 01

Sekwencja na stres i przeciążenie

Na dni pełne napięcia i nadmiaru bodźców.



Czas: 5 min



Nacisk: 1-2 / 5

Krótką sekwencją, która pomaga wrócić do równowagi, wyciszyć gonitwę myśli i poczuć większy spokój w ciele i głowie. 

 *Najpierw uspokój rytm, potem wykonuj ruch.* 

Kiedy wybrać?



gonitwa myśli



wewnętrzne napięcie



potrzeba wyciszenia



Strefa palców

Uspokojenie umysłu i rozluźnienie.

Strefa przepony

Wsparcie oddechu i uwolnienie napięcia.

1

Weź 2 spokojne oddechy i ogrzej całą stopę.



2

Opracuj palce i okolicę pod palcami.



3

Przejdź przez strefę przepony z długim wydechem.



4

Zakończ wygładzaniem i chwilą spokojnego kontaktu.



Słuchaj swojego ciała i pracuj z **uwagaścią**.
To nie porada medyczna, a praktyka relaksacyjna.





CEL 02

Sekwencja na napięcie pleców

Gdy chcesz rozluźnić ciało po siedzeniu lub wysiłku.



Czas: 5 min



Nacisk: 2-3 / 5



Wewnętrzna linia stopy

Linia przepony



Kiedy wybrać?



szttywność



uczucie
ściągnięcia



potrzeba
rozluźnienia

- 1 Rozgrzej stopę i znajdź wygodny nacisk.



- 2 Przejdź przez linię przepony spokojnym rytmem.



- 3 Pracuj wzdłuż wewnętrznej linii stopy od pięty do palucha.



- 4 Zakończ szerokimi ruchami po całej stopie.



~ Powolny ruch zwykle daje
lepszy efekt niż mocny nacisk.





CEL 03

Sekwencja na zmęczone nogi i stopy

Na uczucie ciężkości po dniu w ruchu lub długim staniu.



Czas: 5 min



Nacisk: 2-3 / 5



Kiedy wybrać?

- uczucie ciężkości
- zmęczone podeszwy
- potrzeba większej lekkości



- 1** Rozgrzej całą stopę od palców do pięty.



- 2** Opracuj środek stopy i linię przepony.



- 3** Wykonaj długie wygładzające ruchy od pięty ku palcom.



- 4** Na końcu obejmij stopę i zauważ większą lekkość.



Szerokie ruchy pomagają domknąć praktykę z poczuciem ulgi.





CEL 04

Sekwencja przygotowująca do snu

Na łagodne przejście w wieczorny odpoczynek.



Czas: 5 min



Nacisk: 1-2 / 5

Kiedy wybrać?



trudność z wyciszeniem



napięcie po dniu



chęć spokojnego zamknięcia dnia



Strefa palców –
wyciszenie
i spowolnienie.

Strefa przepony –
spokojniejszy
oddech.

- 1** Rozgrzej stopę ciepłym kontaktem i 2 spokojnymi oddechami.



- 2** Delikatnie opracuj palce i podstawę palców.



- 3** Przejdź przez strefę przepony długim, spokojnym ruchem.



- 4** Zakończ wygładzaniem i przytrzymaniem stopy przez 3 wydechy.



Wieczorem mniej siły,
więcej spokoju.





Nawyk, kontrola i samodzielność

Zbuduj prosty rytm i obserwuj swoje odczucia.

W tym module znajdziesz plan 7 dni, plan 21 dni, tracker praktyki, skalę komfortu, najczęstsze błędy, FAQ i kartę szybkiej konsultacji.



plan 7 dni



plan 21 dni



tracker praktyki



skala komfortu



FAQ



karta szybkiej konsultacji



Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.





Plan startowy na 7 dni

Małe kroki pomagają utrwalić rytm.

1



Dzień 1

Poznaj nacisk 1-2 / 5
i wykonaj 3 min
praktyki.

☐ Zrobione

2



Dzień 2

Wykonaj pełne
5 min spokojnym
tempem.

☐ Zrobione

3



Dzień 3

Skup się na oddechu
i płynności ruchów.

☐ Zrobione

4



Dzień 4

Wypróbuj
wersję poranną.

☐ Zrobione

5



Dzień 5

Wypróbuj przerwę
w ciągu dnia.

☐ Zrobione

6



Dzień 6

Wypróbuj
wersję wieczorną.

☐ Zrobione

7



Dzień 7

Wybierz jeden cel
i powtórz go
świadomie.

☐ Zrobione

Po praktyce zaznacz:



czas



krótco



długo



komfort



niski



wysoki

krótka
notatka

Nie nadrabiaj –
po prostu
wróć następnego
dnia.





PLAN 21 DNI

Plan utrwalenia na 21 dni



Trzy tygodnie spokojnej regularności.

TYDZIEŃ 1

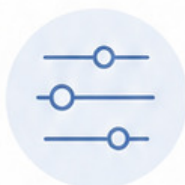


Rytm

Skup się na budowaniu nawyku i rytmu.

- praktykuj 5 z 7 dni
- wybierz stałą porę
- zapisuj poziom komfortu

TYDZIEŃ 2



Dopasowanie

Eksperymentuj i znajdź swoją najlepszą wersję.

- testuj wersje poranna / dzienna / wieczorna
- obserwuj nacisk
- wybierz najwygodniejszą formę

TYDZIEŃ 3



Samodzielność

Zaufaj sobie i utrwál swoją praktykę.

- używaj wybranego celu
- skrót 3 min w trudne dni
- utrwál własny schemat



TWÓJ 21-DNIOWY TRACKER

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

● Tydzień 1 – Rytm

8	9	10	11	12	13	14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

● Tydzień 2 – Dopasowanie

15	16	17	18	19	20	21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

● Tydzień 3 – Samodzielność



Zaznacz każdy dzień, w którym praktykowałeś.
Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o obecność.



*Lepiej krócej i częściej
niż idealnie raz.*



Codzienny tracker praktyki



Zaznaczaj wykonanie i obserwuj swój rytm.



Rano



Dzień



Wieczór



Siedząco



Delikatna

Data	Pora dnia	Wersja	Cel	Czas	Komfort po (1-5)	Notatka
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	
					○ ○ ○ ○ ○	



Krótki zapis pomaga
zauważyć postęp.





Skala komfortu przed i po

Krótką obserwacją pomagamy zauważyć zmiany.



PRZED

Jak czujesz się przed praktyką?

niski
poziom

1

2

3

4

wysoki
poziom



napięcie w ciele

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



spokój oddechu

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



wrażliwość stóp

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



lekkość nóg

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



gotowość do
odpoczynku / działania

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

PO

Jak czujesz się po praktyce?

niski
poziom

1

2

3

4

wysoki
poziom



napięcie w ciele

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



spokój oddechu

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



wrażliwość stóp

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



lekkość nóg

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



gotowość do
odpoczynku / działania

○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○



Co zauważasz po praktyce?

*Nie oceniam
surowo – tylko
zauważaj.*





Typowe błędy i szybkie korekty

Najczęściej wystarczy mała zmiana.

Błąd	Jak skorygować
1  Za mocny nacisk ----->	 Wróć do poziomu 1-2 lub 2-3 / 5.
2  Zbyt szybkie tempo ----->	 Zwolnij i połącz ruch z oddechem.
3  Praca mimo ostrego bólu ----->	 Przerwij praktykę.
4  Pomijanie wygładzenia ----->	 Na końcu poświęć chwilę całej stopie.
5  Kilka celów naraz ----->	 Wybierz jedną sekwencję na jedną praktykę.
6  Nieregularność ----->	 Ustal najłatwiejszą porę dnia.



*Komfort prowadzi,
nie ambicja.*





FAQ

Najczęstsze pytania



Krótkie odpowiedzi na najważniejsze wątpliwości.

1

Czy muszę ćwiczyć codziennie?



Nie, ale regularność pomaga. Zaczynij od 4–5 dni w tygodniu.



2

Co jeśli mam tylko 3 minuty?



Wykonaj skróconą wersję z oddechem, palcami i wygładzeniem.



3

Czy pracować na obu stopach?



Tak, najlepiej na obu, dopasowując czas do komfortu.



4

Jak mocno naciskać?



Zwykle 1–3 / 5. Przy wrażliwych stopach zostań przy 1–2 / 5.



5

Co zrobić przy dyskomforcie?



Zmniejsz nacisk, skróć czas albo przerwij praktykę.



6

Kiedy skonsultować się ze specjalistą?



Przy ciąży, po operacji, przy chorobach, ryzyku naczyniowym lub utrzymujących się dolegliwościach.



To praktyka relaksacyjna, nie leczenie.





Karta szybkiej konsultacji

Cała rutyna w jednym spojrzeniu.

Pamiętaj ♥

Stuchaj swojego ciała
i działaj z uważnością.

*Regularność
przynosi efekty.*

Strefa palców

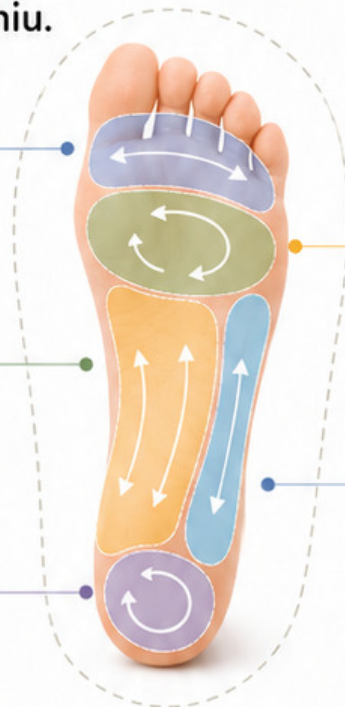
Uspokojenie umysłu
i rozluźnienie.

Strefa przepony

Wsparcie oddechu
i uwolnienie napięcia.

Strefa pięty

Uziemienie
i stabilizacja.



Wewnętrzna linia stopy / pleców

Płynny przepływ energii
i wsparcie pleców.

Linia przepony

Równowaga tułowia
i wewnętrzny spokój.

1



Oddech i rozgrzanie

Weź 2-3 spokojne
oddechy i ogrzej
stopy.

2



Palce i podstawa

Pracuj kciukami
na palcach i całej
podeszwie.

3



Linia przepony

Punktowy nacisk,
miękkie ruchy wzdłuż
łuku poprzecznego.

4



Wewnętrzna linia stopy / pleców

Przejdź linią
wewnętrzną od pięty
do palców.

5



Wyładzenie

Długie, płynne ruchy
całej stopy dla relaksu
i integracji.



Nacisk:

zwykle 1-3 / 5



Wersje:

rano / dzień / wieczór /
siedząco / delikatna



Cele:

stres / plecy / nogi i stopy / sen



Zatrzymaj się jeśli:

ostry ból, zawroty głowy,
dřętwienie, nasilający się dyskomfort



ZAKOŃCZENIE

Zakończenie

i osobiste zobowiązanie

Twoje 5 minut mogą stać się spokojnym rytuałem.

Wracaj do tej rutyny elastycznie i z uważnością.
Najważniejsze są komfort, oddech i regularność,
nie perfekcyjne wykonanie.



Moje zobowiązanie

Najczęściej praktykuję:

Moja pora dnia:

Przez najbliższe 7 dni wykonam: min

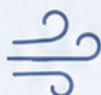
Podpis: Data:



Przerwij praktykę przy ostrym bólu, zawrotach głowy,
drgawieniu lub pogorszeniu samopoczucia.
W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.



komfort



oddech



regularność



*Mały rytuał,
duża różnica.*

