

Sekwencja nocna refleksologii dla lepszego snu



WIECZORNA RUTYNA RELAKSU STÓP DLA SPOKOJNIEJSZEGO ZASYPIANIA

Mapa obszarów • sekwencja 12 minut • wariant 5 i 15 minut • plan 7 nocy



dla
początkujących



delikatny
nacisk



krok
po kroku

GŁOWA / UMYŚŁ
wyciszenie myśli

PŁUCA
oddech i spokój

PRZEPONA
uwolnij napięcie

JELITA
lekkość
i komfort

UZIEMIENIE
bezpieczeństwo
i regeneracja

OCZY I CZŁOŁO
rozluźnienie

SERCE
spokój emocji

SPLĄT SŁONECZNY
wycisz stres

TRAWIENIE
harmonia
i równowaga

SEN I REGENERACJA
odbudowa
w nocy



WSKAZÓWKĄ NA DOBRANOC

Stwórz swoją spokojną przestrzeń, oddychaj głęboko
i pozwól stopom poprowadzić Cię do snu.



Prawa autorskie, charakter materiału i bezpieczeństwo



Krótko i jasno — jak korzystać z przewodnika odpowiedzialnie



1. Prawa autorskie

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego.

Nie kopiuj, nie odsprzedawaj i nie publikuj bez zgody autora.



2. Charakter edukacyjny

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspiera wieczorny relaks. Refleksologia jest tu przedstawiona jako praktyka uzupełniająca samopielęgnację i nie zastępuje diagnozy, porady lekarskiej ani leczenia.



3. Bezpieczeństwo

- Przerwij praktykę, jeśli pojawi się ból, zawroty głowy lub nasilony dyskomfort.
- Nie wykonuj masażu na uszkodzonej, zakażonej lub świeżo zranionej skórze.
- W przypadku ciąży, neuropatii, cukrzycy, zaburzeń krążenia lub przewlekłych dolegliwości skonsultuj się ze specjalistą.



Spis treści



Przejrzysty plan całego przewodnika



- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie, charakter materiału i bezpieczeństwo
- 02 — **Spis treści**
- 03 — Wprowadzenie i sposób korzystania



Moduł 01 — Bezpieczne przygotowanie do wieczornej praktyki

- 04 — Strona działu
- 05 — Czego możesz oczekiwać od tej rutyny?
- 06 — Szybka kontrola bezpieczeństwa
- 07 — Przygotowanie stóp, dłoni i potrzebnych materiałów
- 08 — Przygotowanie spokojnego otoczenia do snu
- 09 — Skala nacisku i cztery podstawowe ruchy



Moduł 02 — Wizualna mapa obszarów relaksacyjnych

- 10 — Strona działu
- 11 — Mapa refleksologiczna stóp
- 12 — Głowa / Umysł
- 13 — Oczy i Czoło
- 14 — Płuca i Serce
- 15 — Przepona i Splot Słoneczny
- 16 — Jelita i Trawienie
- 17 — Uziemienie i Sen
- 18 — Mapa refleksologiczna dłoni



Moduł 03 — Główna 12-minutowa sekwencja nocna

- 19 — Strona działu
- 20 — Przegląd całej sekwencji
- 21 — Krok 1: Głowa / Umysł
- 23 — Krok 2: Oczy i Czoło
- 24 — Krok 3: Płuca i Serce
- 26 — Krok 4: Przepona i Splot Słoneczny
- 27 — Krok 5: Jelita i Trawienie
- 28 — Krok 6: Uziemienie i Sen
- 29 — Zakończenie sekwencji



Moduł 04 — Warianty, plan wdrożenia i monitorowanie

- 30 — Strona działu
- 31 — Wariant 5-minutowy (wersja skrócona)
- 32 — Wariant 15-minutowy (wersja rozszerzona)
- 33 — Wariant Dłonie (gdy nie możesz użyć stóp)
- 34 — Plan 7-nocny: krok po kroku
- 35 — Harmonogram i przypomnienia
- 36 — Dziennik samopoczucia i snu
- 37 — Jak dostosować nacisk i tempo
- 38 — Częste pytania i rozwiązywanie problemów
- 39 — Przeciwwskazania
- 40 — Podsumowanie i kolejne kroki
- 41 — Dodatkowe zasoby i inspiracje

Jak korzystać z tego przewodnika?

Nie musisz znać refleksologii. Wystarczy spokojne tempo, wygodna pozycja i kilka minut wieczorem.



1 Przygotuj miejsce

Usiądź lub połóż się wygodnie, wycisz telefon i przygotuj wszystko przed rozpoczęciem.



2 Sprawdź mapę

Zobacz, który obszar stopy będziesz dotykać i w jakim kierunku wykonać ruch.



3 Wykonaj sekwencję

Stosuj komfortowy nacisk, oddychaj spokojnie i przechodź przez etapy po kolei.



4 Zapisz obserwacje

Po praktyce zaznacz w dzienniku, jak czuły się stopy, ciało i sen.



Pamiętaj

To ma być łagodny rytuał wyciszenia, a nie test wytrzymałości.

Bezpieczne przygotowanie do wieczornej praktyki

Zanim dotkniesz stóp:
komfort, spokój i zasady bezpieczeństwa.



przygotowanie



otoczenie



nacisk



W tym module



oczekiwania



kontrola bezpieczeństwa



przygotowanie



spokojne miejsce



podstawowe ruchy



Czego możesz oczekiwać od tej rutyny?

To prosty wieczorny rytuał, który pomaga zwolnić tempo, rozluźnić stopy i spokojniej przygotować ciało do snu.



Cel

Wyciszenie, rozluźnienie i łagodne przejście do nocnego odpoczynku.



Co możesz poczuć

Ciepło, ulgę w napięciu, spokojniejszy oddech i większą gotowość do snu.



Jak często

Najlepiej codziennie wieczorem lub przynajmniej 3–5 razy w tygodniu.



Czego ta rutyna nie obiecuje

Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani terapii bezsenności.



Wskazówka

Najlepszy efekt daje spokojne tempo, łagodny nacisk i regularność.



Szybka kontrola bezpieczeństwa

Zanim zaczniesz, poświęć chwilę na krótkie sprawdzenie, czy to dobry moment na praktykę.



Możesz kontynuować, jeśli:

- ✓ skóra stóp jest czysta i bez świeżych uszkodzeń
- ✓ nacisk nie wywołuje bólu
- ✓ masz kilka spokojnych minut bez pośpiechu
- ✓ czujesz się stabilnie i bez zawrotów głowy



Zatrzymaj się i skonsultuj, jeśli:

- występuje ostry ból, stan zapalny lub obrzęk
- masz gorączkę albo wyraźne pogorszenie samopoczucia
- cierpisz na neuropatię, poważne zaburzenia krążenia lub inne schorzenia wymagające ostrożności



Zasada przewodnia

Komfort i łagodność są ważniejsze niż siła nacisku.

Przygotowanie stóp, dłoni i potrzebnych materiałów

Dobre przygotowanie sprawia, że cała sekwencja jest wygodniejsza i bardziej kojąca.



Przygotuj stopy

- umyj i dokładnie osusz
- zadбай o komfortową temperaturę
- w razie potrzeby użyj odrobiny kremu lub olejku



Przygotuj dłonie

- ogrzej dłonie
- skróć paznokcie
- rozluźnij nadgarstki i kciuki



Przygotuj materiały

- ręcznik lub koc
- poduszka pod kolana lub plecy
- szklanka wody
- timer
- dziennik lub długopis



Przygotowanie spokojnego otoczenia do snu



Otoczenie nie musi być idealne — wystarczy kilka prostych zmian, które pomagają się wyciszyć.



Światło

Przygaś światło lub użyj ciepłej lampki.



Dźwięk

Ogranicz hałas. Jeśli chcesz, włącz cichy, jednostajny dźwięk tła.



Telefon

Odłóż telefon i wycisz powiadomienia na czas praktyki.



Temperatura

Zadbaj o przyjemne ciepło stóp i wygodę całego ciała.



Pozycja

Ułóż pod plecami lub kolanami poduszkę, jeśli to zwiększa komfort.



Mały rytuał

Ten sam zapach, światło lub krótki oddech przed rozpoczęciem pomagają budować wieczorną regularność.



Skala nacisku i cztery podstawowe ruchy

W tej rutynie liczy się komfort.
Nacisk powinien być wyraźny,
ale zawsze przyjemny.



Skala nacisku



Nacisk statyczny

Przytrzymaj punkt przez 5–10 sekund bez przesuwania.



Ruch kciuka

Przesuwaj kciuk małymi krokami po wybranym obszarze.



Małe krążenie

Wykonuj spokojne, drobne kółka w jednym miejscu.



Wygładzanie

Zakończ delikatnym przesunięciem dłoni, aby wyciszyć obszar.



Jeśli pojawia się ból, zmniejsz nacisk albo przerwij.

Wizualna mapa obszarów relaksacyjnych



Jak rozpoznawać kluczowe obszary stopy używane w wieczornej sekwencji



mapa



kierunek ruchu



oznaczenia



W tym module



orientacja na stopie



linia przepony



splot słoneczny



palce, szyja i barki



wewnętrzna krawędź



karta zbiorcza



Jak prawidłowo orientować się na mapie stopy?



Najpierw sprawdź stronę stopy, potem znajdź główne części podeszwy.



1. Prawa i lewa stopa

Zwróć uwagę, którą stopę oglądasz.



2. Podeszwa

To widok od spodu, najczęściej używany w tej sekwencji.



3. Wewnętrzna krawędź

Biegnie od pięty do dużego palca.



4. Kolory i oznaczenia

Kolor pokazuje obszar, strzałka pokazuje kierunek ruchu.

stopa lewa

stopa prawa



krawędź wewnętrzna



Wskazówka: najpierw rozpoznaj kształt stopy, dopiero potem szukaj konkretnego obszaru.

Linia przepony

To poprzeczny obszar,
przez który przechodzisz
spokojnym ruchem kciuka.



Gdzie?

Poprzecznie pod
przednią częścią
podeszwy.



Jak?

Przesuwaj kciuk
od strony
wewnętrznej
do zewnętrznej.



Jak długo?

Okolo 30–45 sekund
na każdej stopie.



Siła nacisku

2–3 w skali
komfortu.



Jeśli pojawia się ból,
zmniejsz nacisk lub przerwij.



Obszar splotu słonecznego

W tej rutynie to mały punkt wyciszający,
wykonywany łagodnie i bez pośpiechu.



Gdzie?

W środkowej części
podeszwy, tuż pod
linią przepony.



Ruch

Nacisk statyczny
albo małe krążenie.



Czas

20–30 sekund,
2–3 spokojne
powtórzenia.



Tempo

Oddychaj wolno
i utrzymuj komfortowy
nacisk.



Dobrze działa po krótkim
wydechu i chwili bezruchu.



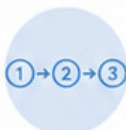
Palce i obszary tradycyjnie łączone z głową

Na tej stronie skup się na opuszkach, bokach i podstawach palców.



Gdzie?

Wszystkie palce, szczególnie opuszki i okolice dużego palca.



Kolejność

Pracuj od dużego palca do małego.



Ruch

Delikatne ugniatanie, rolowanie i wygładzanie.



Jak długo?

Po 5–10 sekund na każdy palec.



Siła

Lekka do umiarkowanej, zawsze przyjemna.



Nie ściskaj mocno końcówek palców.

Obszary szyi i barków

To okolice u podstawy palców
i w górnej części przodostopia.



LEWA STOPA

szyja i barki

PRAWA STOPA

szyja i barki



Gdzie?

U podstawy palców
oraz w górnej części
przodostopia.



Jak?

Małe kroki kciuka
i krótkie wygładzanie.



Jak długo?

20–30 sekund
na każdej stopie.



Nacisk

2–3 w skali
komfortu.



Kiedy?

Gdy po dniu czujesz
napięcie w górnej
części ciała.



Wskazówka

Zacznij od łagodnego rozluźnienia dużego palca
i jego podstawy.



Wewnętrzna krawędź stopy i linia kręgosłupa

To długi tor pracy od pięty w stronę dużego palca.



Gdzie?

Wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy.



Kierunek

Od pięty ku górze, małymi krokami kciuka.



Jak długo?

30–60 sekund na każdej stopie.



Ułożenie dłoni

Jedna dłoń podpira stopę, druga pracuje kciukiem.



Nie przyspieszaj — ta część najlepiej działa w spokojnym tempie.



Pięta oraz dolna część stopy



Na koniec mapy poznaj obszary, które dobrze przyjmują spokojny, stabilny nacisk.



Gdzie?

Pięta i dolna część łuku stopy.



Ruch

Ugniatanie, małe krążenia i krótkie wygładzanie.



Jak długo?

30–45 sekund na każdej stopie.



Nacisk

Może być nieco głębszy, ale nadal komfortowy.



Wskazówka

Jeśli stopa jest łaskotliwa, zacznij od wolniejszego dotyku.



Kompletna karta obszarów używanych w sekwencji

Zobacz wszystkie miejsca w kolejności, w jakiej wracają w praktyce nocnej.



Kolejność pracy



PAMIĘTAJ

Nie musisz trafiać idealnie.
Najważniejsze są spokój, regularność i komfort.



Główna 12-minutowa sekwencja nocna

Krok po kroku: od rozgrzania stóp
do wyciszającego zakończenia



12 min



6 etapów



łagodny rytm



W tym module



rozpoczęcie

01

etap 01

02

etap 02

03-06

etap 03-06



zakończenie



pozycje i karta sekwencji



Rozpoczęcie: oddech i ogrzanie stóp

Każda nocna sekwencja zaczyna się od spokojnego oddechu i delikatnego ogrzania stóp.



1 min



spokojny oddech



łagodne rozgrzanie



1. Ułóż się wygodnie

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Podeprzyj plecy lub oprzyj stopy, aby były stabilne i zrelaksowane.



2. Oddech

Weź 3 spokojne wdechy i wydechy przez nos. Z każdym wydechem pozwól ciału się rozluźnić.



3. Ogrzej dłonie i stopy

Szybko rozetrzyj dłonie, aż staną się ciepłe, a następnie delikatnie pocieraj stopy — podeszwy, boki i górę.



4. Czas

Poświęć na to około 1 minuty.



Nie spiesz się — spokojny początek pomaga całemu ciału wejść w tryb wyciszenia.



Etap 01: ogólne rozluźnienie podeszwy

Ten pierwszy krok rozprowadza uwagę po całej podeszwie i przygotowuje stopę do bardziej szczegółowej pracy.



Gdzie?

Cała podeszwa.



Ruch

Szerokie głaskanie i delikatne ugniatanie.



Kierunek

Od pięty w stronę palców i z powrotem.



Jak długo?

Okolo 60–90 sekund na każdą stopę.



Nacisk

Poziom 2–3 w skali komfortu.



Jeśli stopa jest wrażliwa, zacznij od lżejszego nacisku.



Etap 02: spokojna praca na linii przepony



Pozioma linia wspiera głębszy oddech i sprzyja rozluźnieniu.



Gdzie?

Poprzecznie pod przednią częścią podeszwy.



Jak?

Powolny kciukowy marsz od strony wewnętrznej do zewnętrznej.



Jak długo?

Okolo 30–45 sekund na każdej stopie.



Nacisk

2–3 w skali komfortu.



Po każdym przejściu zrób krótki wydech i rozluźnij ramiona.



Etap 03: delikatny ucisk obszaru splotu słonecznego

Mały punkt o dużym działaniu uspokajającym.
Praktykuj powoli i bardzo delikatnie.



Gdzie?

Na środku stopy,
tuż pod linią
przepony.



Ruch

Ucisk statyczny
lub małe kółka.



Czas

20–30 sekund,
2–3 spokojne
powtórzenia.



Tempo

Powolny,
spokojny oddech.



Nacisk

Delikatny,
komfortowy.



To etap wyciszający —
mniej znaczy więcej.



Etap 04: rozluźnienie palców

Palce są rozluźniane jeden po drugim, aby wspierać spokojniejsze przejście w sen.



1→5

Kolejność

Od dużego palca do małego palca.



Ruch

Delikatne ściskanie, rolowanie i wygładzanie.



Jak długo?

5–10 sekund na każdy palec.



Nacisk

Lekki do umiarkowanego.



Uwaga

Nie ściskaj mocno końcówek palców.



Jeśli czujesz napięcie, zatrzymaj się na dużym palcu trochę dłużej.



Etap 05: obszary szyi i barków



Ten etap pomaga uwolnić uczucie napięcia gromadzonego w ciągu dnia.

lewa stopa

prawa stopa



Gdzie?

Podstawa palców
i górna część
przedśródstopia.



Jak?

Małe kroki kciuka
+ krótki wygładzający
przejazd.



Jak długo?

20–30 sekund
na każdej stopie.



Nacisk

2–3 w skali
komfortu.



Kiedy zwolnić?

Jeśli obszar jest
wrażliwy lub męczący.



Zacznij od podstawy dużego
palca i stopniowo przejdź dalej.



MAŁE KROKI KCIUKA



KRÓTKI WYGŁADZAJĄCY PRZEJAZD



Etap 06: wewnętrzna krawędź stopy

Ostatni tor pracy biegnie od pięty w stronę dużego palca w spokojnym, równym rytmie.



Gdzie?

Wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy.



Kierunek

Od pięty w górę.



Jak długo?

30–60 sekund.



Ułożenie dłoni

Jedna dłoń podpira stopę, kciuk pracuje.



Tempo

Wolne i niespieszne.



Nie przyspieszaj — ten etap dobrze zamyka część roboczą sekwencji.



Zakończenie: ruchy wyciszające i chwila bezruchu

Faza końcowa łagodzi obszary, których dotykałaś, i przygotowuje ciało do odpoczynku.



Ruch

Długie, wygładzające pociągnięcia.



Kierunek

Od pięty do palców.



Chwila bezruchu

10–20 sekund z dłońmi spoczywającymi.



Oddech

Spokojny, wydłużony wydech.



Cel

Zasygnalizować zakończenie praktyki.



Po zakończeniu odłóż stopy wygodnie i pozwól ciału opaść.



Pętna sekwencja na jednej karcie wizualnej

Zobacz całą 12-minutową sekwencję nocną
w jednym spojrzeniu.



- 1 Rozgrzanie i ogólne rozluźnienie
- 2 Linia przepony
- 3 Splot słoneczny
- 4 Palce
- 5 Szyja i barki
- 6 Wewnętrzna krawędź stopy

Kolejność pracy



Nie musisz wykonywać ruchów idealnie —
najważniejsze są spokój, regularność i komfort.



Pozycje do automasażu i stosowania z pomocą drugiej osoby

Wygoda i odpowiednie podparcie ciała ułatwiają wykonanie sekwencji i pogłębiają relaks.



1 Automasaż



2 Z pomocą drugiej osoby



Podparcie

Użyj poduszki pod kolana lub plecy, aby odciążyć ciało i rozluźnić napięcia.



Ułożenie stóp

Obie stopy powinny być ciepłe, oparte i swobodnie rozluźnione.



Tempo

Nie spiesz się. Rób przerwy, oddychaj i pozwól sobie na relaks.



Komunikacja

Jeśli pomaga druga osoba, nacisk powinien zawsze pozostawać komfortowy.



W każdej pozycji ciało ma czuć bezpieczeństwo i wygodę.

Warianty, plan wdrożenia i monitorowanie

Prostsze i dłuższe wersje sekwencji,
plan 7 wieczorów oraz narzędzia
wspierające regularność.



5 min



15 min



7 wieczorów



W tym module



skrótowa sekwencja



rozszerzona sekwencja



wariant dla wrażliwych stóp



wariant z partnerem



plan 7 wieczorów



lista kontrolna



dziennik



trudności i rozwiązania



kiedy przerwać



Skrócona sekwencja pięciominutowa

Gdy masz mało czasu, wykonaj najważniejsze kroki w spokojnym, prostym rytmie.



5 min



4 kroki



lekki nacisk



1. Oddech i ogrzanie stóp — 45 sek.

Usiądź wygodnie.
Weź 3 spokojne wdechy i wmasuj obie stopy, aż poczujesz ciepło.



2. Linia przepony — 60 sek.

Delikatnie przesuwaj kciuki w poprzek łuku stopy, pod palcami.



3. Splot słoneczny — 45 sek.

Masuj okrężnymi ruchami środek stopy, tuż pod łukiem.



4. Palce + ruch wyciszający — 2 min 30 sek.

Delikatnie masuj każdy palec. Na koniec obejmij stopy dłońmi i przetrzymaj kilka oddechów.

Najważniejsze strefy



Tvoja 5-minutowa sekwencja



Oddech
i ogrzanie stóp
45 sek.

Linia
przepony
60 sek.

Splot
słoneczny
45 sek.

Palce + ruch
wyciszający
2 min 30 sek.



Jeśli masz tylko kilka minut, wybierz spokój i regularność zamiast pośpiechu.



Rozszerzona sekwencja piętnastominutowa

Dłuższa wersja dla wieczorów, w których chcesz zwolnić jeszcze bardziej.



15 min



6 etapów



powolne tempo



1



Oddech i rozgrzanie stóp — 2 min

Weź 3 spokojne wdechy i wydechy.
Rozgrzej stopy dłońmi, aż staną się ciepłe.

2



Ogólne rozluźnienie podeszwy — 3 min

Powoli pracuj kciukami po całej podeszwie,
od pięty do palców.

3



Linia przepony — 2 min

Poprowadź kciuki wzdłuż linii przepony
na obu stopach.

4



Splot słoneczny — 2 min

Stymuluj środek stopy — miejsce splotu
słonecznego.

5



Palce, szyja i barki — 3 min

Pracuj palcami, a następnie strefą szyi
i barków po obu stronach.

6



Wewnętrzna krawędź + zakończenie — 3 min

Pracuj wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy
i zakończ głębokim wydechem.



Po każdym etapie
zrób krótki wydech
i pozwól dłoniom
zwolnić.

Wariant dla wrażliwych lub łaskotliwych stóp

Ten wariant pomaga zmniejszyć pobudzenie i zachować komfort podczas praktyki.



krótszy czas



nacisk 1–2



więcej podparcia



1. Zaczynij przez materiał

Na początku połóż cienki ręcznik na stopie lub pracuj przez lekką skarpetkę.



2. Wybieraj szerokie ruchy

Zamiast szybkiego łaskotania używaj spokojnego docisku całej dłoni lub kciuka.



3. Skróć czas

Pracuj 15–30 sekund na obszar i częściej rób przerwy.



4. Zmniejsz nacisk

Pozostań na poziomie 1–2 w skali komfortu.



5. Pomijaj trudne miejsca

Jeśli jakiś obszar męczy, przejdź dalej albo wróć do oddechu.



Celem nie jest idealne wykonanie, ale spokojna tolerancja i bezpieczeństwo.



Wariant wykonywany z pomocą partnera

Druga osoba może przeprowadzić sekwencję spokojniej, o ile nacisk pozostaje komfortowy i uzgodniony.



wspólna praktyka



komunikacja



komfort



1. Ustal sygnał stop

Na początku wybierzcie prosty sygnał, który, od razu oznacza: „zatrzymaj się”. Szanuj go zawsze.



2. Pytaj o nacisk

Regularnie pytaj, czy nacisk jest odpowiedni. Komfort jest najważniejszy.



3. Pracuj wolniej niż zwykle

Wspólna praktyka wymaga więcej uwagi. Daj sobie czas i nie spiesz się.



4. Zakończ dłońmi spoczywającymi

Po sekwencji połóż dłonie na stopach na chwilę, zanim całkowicie zakończysz.



Najważniejsze zasady

- ciepłe dłonie
- stabilne podparcie
- krótka rozmowa przed startem
- brak bólu



Osoba pomagająca nie musi szukać perfekcji — wystarczy uważność, łagodność i regularny kontakt.

Plan praktyki na siedem kolejnych wieczorów

Mały, realny plan pomaga zbudować wieczorny rytuał bez presji.



	CZAS	SAMOPCZUCIE PRZED	SAMOPCZUCIE PO	ZROBIONE
 Wieczór 1 poznaj mapę stopy	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 2 skrótowa sekwencja 5 min	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 3 pełna sekwencja 12 min	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 4 pełna sekwencja + spokojny oddech	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 5 wersja delikatna / komfort	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 6 ulubione etapy	 ____ min	    	    	☐
 Wieczór 7 pełna praktyka i podsumowanie	 ____ min	    	    	☐



Jeśli opuścisz jeden wieczór, po prostu wróć następnego dnia bez oceniania siebie.



Lista kontrolna przed snem

Krótką listą pomaga wejść w praktykę z większym spokojem i mniejszym chaosem.



Mam przygotowane spokojne miejsce



Stopy i dłonie są ciepłe



Wyłączyłam lub wyciszyłam telefon



Mam pod ręką poduszkę lub oparcie



Wiem, czy robię wersję 5, 12 czy 15 minut



Będę używać lekkiego, komfortowego nacisku



Jeśli pojawi się ból, zmniejszę nacisk lub przerwę



Po praktyce dam sobie chwilę bez pośpiechu



Nie chodzi o perfekcyjny wieczór —
chodzi o łagodniejsze przejście do odpoczynku.



Dziennik siedmiu nocy

Prosty zapis pomaga zauważyć, co wieczorem wspiera Twój spokój najbardziej.



data	wybrana sekwencja	samopoczucie przed	samopoczucie po	najbardziej pomocny etap	krótka notatka
1 Noc 1		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
2 Noc 2		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
3 Noc 3		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
4 Noc 4		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
5 Noc 5		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
6 Noc 6		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		
7 Noc 7		○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5		

Skala wieczoru

Oceń swoje samopoczucie na skali od 1 do 5.

1



2



3



4



5



1 = bardzo pobudzona/y

5 = bardzo spokojna/y



Nawet jedno zdanie po praktyce pomaga budować uważność i stałość.



Najczęstsze trudności i proste rozwiązania

To normalne, że nie każda praktyka wygląda tak samo – poniżej znajdziesz proste korekty.



Trudność



Proste rozwiązanie



Nie mogę się skupić



Skróć praktykę do 5 minut i wracaj do oddechu po każdym etapie.



Stopy są zimne



Najpierw ogrzej dłonie i stopy, użyj skarpetek lub koca.



Czuję łaskotanie



Przejdź na wolniejszy, szerszy docisk i skróć czas pracy.



Zasypiam w połowie



To w porządku – wybierz tylko najważniejsze etapy i zakończ praktykę wcześniej.



Czuję napięcie w dłoniach



Rozluźnij barki, podeprzyj łokcie i rób krótkie przerwy.



Nie jestem regularna/y



Połącz praktykę z jednym stałym sygnałem, np. po umyciu zębów.



Małe korekty są częścią nauki – nie oznaczają porażki.



Kiedy przerwać praktykę i skonsultować się ze specjalistą?



Ta sekwencja ma być łagodną praktyką wspierającą odpoczynek — poniżej znajdziesz sytuacje, w których warto zrobić pauzę.



1 Przerwij od razu, jeśli

- pojawia się ostry lub narastający ból
- czujesz zawroty głowy lub nagłe osłabienie
- pojawia się silny dyskomfort lub drętwienie
- skóra jest podrażniona, uszkodzona lub bardzo bolesna



2 Odłóż praktykę na inny dzień, jeśli

- masz świeży uraz stopy
- występuje gorączka lub ostre złe samopoczucie
- stopy są wyraźnie obrzęknięte lub objęte stanem zapalnym



3 Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli

- ból stóp często wraca
- masz wątpliwości przy chorobach przewlekłych
- praktyka regularnie nasila objawy zamiast przynosić ulgę



Refleksologia w tym przewodniku ma charakter uzupełniającej praktyki relaksacyjnej i nie zastępuje porady medycznej.



Najczęściej zadawane pytania



Krótkie odpowiedzi pomagają spokojnie wrócić do praktyki, gdy pojawiają się wątpliwości.



1 Czy muszę wykonywać sekwencję codziennie?

Nie. Możesz praktykować codziennie albo kilka razy w tygodniu. Najważniejsza jest regularność bez presji.



2 Czy muszę pracować na obu stopach?

Najlepiej tak, ale gdy masz mało czasu, możesz skrócić sekwencję i skupić się na najważniejszych etapach.



3 Co, jeśli zasypiam w trakcie?

To w porządku. Ta praktyka ma wspierać wyciszenie, więc sen może być znakiem głębokiego rozluźnienia.



4 Jak mocno naciskać?

Lekko lub umiarkowanie — zwykle na poziomie 1–3 w skali komfortu. Nacisk nie powinien boleć.



5 Czy mogę używać kremu lub olejku?

Tak, jeśli skóra dobrze go toleruje i łatwiej pracuje Ci się na stopie. To dodatek, nie obowiązek.



6 Kiedy wybrać wersję 5, 12 lub 15 minut?

- 5 minut — gdy masz mało czasu.
- 12 minut — jako podstawową sekwencję.
- 15 minut — gdy chcesz zwolnić i wydłużyć wieczorny rytuał.



Najważniejsze: praktyka ma uspokajać, a nie obciążać.



Zakończenie i osobiste zobowiązanie do spokojniejszego wieczoru

Nie chodzi o perfekcyjny rytuał, lecz o kilka spokojnych minut, które pomagają ciału i myślom zwolnić.



Na zakończenie

Masz już prostą sekwencję, do której możesz wracać wtedy, gdy potrzebujesz wyciszenia, miększego przejścia do snu i chwili łagodnej uwagi dla siebie.



Co warto zapamiętać

- komfort jest ważniejszy niż perfekcja
- krótsza praktyka też ma wartość
- spokojny oddech wzmacnia efekt wyciszenia
- regularność buduje wieczorny rytuał



Moje wieczorne zobowiązanie

Przez najbliższe 7 wieczorów spróbuję praktyki przez: _____ minut.

Najczęściej wybieram: ☐ 5 min ☐ 12 min ☐ 15 min

Mój sygnał rozpoczęcia: _____

Po praktyce chcę zauważyć: _____

Data: _____ Inicjały: _____



Spokojniejszy wieczór buduje się małymi powtórzeniami, nie presją.