

Praca indywidualna (1:1). Regulacja

1. Czym jest regulacja

Regulacja to praca z układem nerwowym.

Jej celem nie jest analiza historii ani zmiana przekonań.
Celem jest przywrócenie ciała stanu, w którym możliwe jest spokojne czucie i adekwatne działanie.

Pracujemy z tym, co dzieje się teraz:
napięciem
oddechem
impulsem do walki, ucieczki lub zamrożenia
poziomem mobilizacji i wycofania

Regulacja jest fundamentem.
Bez niej głębszy proces nie jest stabilny.

2. Jak wygląda sesja

Sesja trwa 50 minut.

Praca nie opiera się wyłącznie na rozmowie.
Rozmowa jest obecna, ale uwaga kierowana jest przede wszystkim na stan ciała.

Podczas spotkania zwracamy uwagę na:

napięcie mięśniowe
sposób oddychania
tempo mówienia
mikroreakcje w kontakcie
momenty wycofania lub nadmobilizacji

Korzystamy z prostych, skutecznych narzędzi:

praca z oddechem
ugruntowanie sensoryczne
mikro-ruch i rozładowanie napięcia
orientowanie się w przestrzeni
stabilizacja przed pogłębianiem emocji

Tempo jest umiarkowane.

Nie przyspieszamy emocji.
Nie wywołujemy intensywnych reakcji.

Celem jest zwiększenie tolerancji na odczuwanie i zmniejszenie reaktywności.

3. Czytanie ciała

W pracy indywidualnej korzystam z obserwacji sygnałów ciała jako informacji o stanie układu nerwowego.

„Czytanie ciała” nie jest diagnozą medyczną ani interpretacją symboliczną.
Nie jest analizą osobowości.

Jest uważną obserwacją:

gdzie pojawia się napięcie
jak zmienia się oddech
kiedy ciało się mobilizuje
kiedy się wycofuje

To mapa aktualnego stanu.
Na jej podstawie dobierane są interwencje regulacyjne.

4. Dla kogo jest ta forma pracy

Regulacja indywidualna jest dla osób, które:

czują przewlekłe napięcie lub przeciążenie
mają trudność z zatrzymaniem się
funkcjonują „na wysokich obrotach”
są po terapii i chcą wzmocnić fundament somatyczny
chcą nauczyć się regulować, a nie kontrolować

To przestrzeń dla osób w względnej stabilności psychicznej.

5. Kiedy to nie jest właściwe miejsce

Ta forma pracy nie zastępuje leczenia psychiatrycznego ani interwencji kryzysowej.

Nie pracuję z:

ostrym kryzysem psychicznym
aktywnymi myślami samobójczymi
ciężką destabilizacją farmakologiczną
stanami wymagającymi pilnej interwencji medycznej

W takich sytuacjach najpierw potrzebna jest specjalistyczna pomoc.

6. Organizacja i ramy współpracy

Sesje trwają 50 minut.
Częstotliwość ustalana jest indywidualnie (zwykle 1 raz w tygodniu).
Forma: stacjonarnie lub online.

Zasady odwołań:

Sesję można odwołać do 24 godzin przed terminem.
Po tym czasie spotkanie jest płacone.
Jeśli to ja odwołuję - nie ponosisz kosztów.

Spóźnienie nie wydłuża czasu sesji.

Ramy mają chronić proces i wzajemny szacunek do czasu.

7. Odpowiedzialność

Regulacja jest procesem wspólnym.

Odpowiadam za ramy, bezpieczeństwo i jakość pracy.
Osoba uczestnicząca odpowiada za swoją obecność, decyzje i wdrażanie zmian w codziennym życiu.

To nie jest forma ratowania ani prowadzenia za rękę.
To stopniowe odzyskiwanie wpływu na własny stan.

8. Co dalej

Dla niektórych regulacja jest wystarczającym etapem.

Jeśli pojawi się większa stabilność i gotowość do pracy w relacji, możliwe jest przejście do kolejnego poziomu procesu.

Decyzja zawsze pozostaje po Twojej stronie.