

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

"Powrót do Ciała dla Opornych"

7 dni czułej praktyki uważności
+ 20 ćwiczeń Ciałoczulności

Autorka: Aleksandra Borowska
Ciałoczulna by Borowska

https://www.instagram.com/ciałoczulna.by.borowska/

Spis treści

1 O MNIE *STR. 1*

2 WSTĘP - DLACZEGO TO ROBIĘ *STR.3*

5 DZIEŃ PO DNIU 7 KROKÓW DO SIEBIE *STR. 4*

7 20 ĆWICZEŃ CIAŁOCZULNOŚCI *STR.5*

8 MÓJ RYTUAŁ POWROTU – ZAPISZ SWÓJ GEST CODZIENNOŚCI *STR. 9*

9 TWOJE MIEJSCE – NOTATKI WŁASNE *STR. 10*

10 DLACZEGO TO DZIAŁA *STR. 11*

11 PODZIĘKOWANIE STR. 12

12 CYTATY NA DROGĘ *STR. 13*

13 OTWARTA STRONA – TU DOPISZ SWOJE ZAKOŃCZENIE...*STR. 14*

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

Witaj - jestem Aleksandra Borowska



O mnie

https://www.instagram.com/cialoczulna.by.borowska/

Stoję za projektem Ciałoczulna – przestrzenią dla osób, które czują się zmęczone byciem w trybie „muszę”, życiem na autopilocie i dystansem wobec własnego ciała.
Sama przez to przechodziłam. Zaczęłam praktykować uważność nie dlatego, że byłam spokojna. Zaczęłam, bo byłam zmęczona tym, że ciągle jestem gdzie indziej niż moje ciało. Zaczęłam, bo tęskniłam za sobą.

Nie jestem terapeutką – jeszcze. Jestem osobą w procesie. Kobietą, która uczy się siebie codziennie. Uczę się, jak nie uciekać. Jak słuchać. Jak wracać.

Z wykształcenia jestem psychopedagogiem. Obecnie zdobywam kolejną wiedzę w Instytucie Liderów Zmian, rozwijając się w obszarze coachingu, terapii i treningu mentalnego, a także jestem w trakcie certyfikacji Praktyka Terapii Poliwagalnej.
Psychologia – zwłaszcza ta ucieleśniona, głęboka, bliska człowiekowi – to moja pasja. Chcę wspierać ludzi w odkrywaniu siebie – bez presji, z czułością i prawdą.

Nie jestem idealna. Ale jestem obecna.
I każdego dnia uczę się czucie traktować jak kompas.
Na Instagramie dzielę się treściami, które pomagają wracać do siebie przez ciało, oddech, emocje i małe gesty codzienności.
Nie oferuję gotowych recept – tylko przestrzeń, w której możesz być sobą.
Z uważnością.
Z miękkością.
Z otwartym sercem.

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

03

Dlaczego to robię?

Zaczęłam uważność nie dlatego, że byłam spokojna. Zaczęłam, bo byłam zmęczona tym, że ciągle jestem gdzie indziej niż moje ciało. Przez lata byłam bardzo „w głowie" – w analizach, planach, oczekiwaniach wobec siebie. Ciało traktowałam jako coś, co ma się słuchać. Co trzeba zmieniać, naprawiać, formować.

Momentem przełomowym była depresja.
Przyszła wtedy, gdy wszystko się nawarstwiło – samotne macierzyństwo, rozstanie, codzienne wyzwania, które zdawały się nie mieć końca.
W tamtym czasie byłam zmęczona nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie – oderwana od siebie,
zanurzona w przetrwaniu.

To był trudny czas. Ale dziś... jestem za niego wdzięczna.
Wdzięczna za wszystkie doświadczenia, które wtedy wydawały się końcem – a okazały się początkiem.
Bo to właśnie dzięki nim jestem tu, gdzie jestem.
Silniejsza. Uważniejsza. Bliżej siebie niż kiedykolwiek.
Tak zaczęła się moja droga z ciałoczułością. Nie od książki. Nie od kursu. Od małych gestów. Od decyzji: spróbuję być przy sobie.
I właśnie dlatego stworzyłam Ciałoczulną – miejsce, gdzie uczymy się języka swojego ciała. Gdzie powrót nie jest presją, tylko przywilejem.
Ten e-book to podsumowanie czułego tygodnia.
Jestem wdzięczna, że jesteś tutaj.

Z miłością, Aleksandra Borowska

Ciałoczulna
BY BOROWSKA



Dzień po dniu

podsumowanie tygodnia

Dzień 1: ZAUWAŻ "Ciałoczułość zaczyna się od zobaczenia siebie."
Dzień 2: ODDECH "To nie technika. To język Twojego ciała."
Dzień 3: SMAK "Nie dieta. Nie kontrola. Obecność."
Dzień 4: RUCH "Nie dla efektu. Dla ulgi. Dla siebie."
Dzień 5: DOTYK "Dotykaj siebie, jakbyś chciała ze sobą zostać."
Dzień 6: SYGNAŁY "Ból to nie wróg. To sygnał, że ktoś woła. Ty."
Dzień 7: RYTUAŁ "Znajdź coś, co działa. I wracaj. Nawet na 2 minuty."

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

20 Ćwiczeń CIAŁOCZULNOŚCI

KAŻDE ĆWICZENIE ZAWIERA:

CEL

INSTRUKCJĘ KROK PO KROKU

WSKAZÓWKI / ALTERNATYWY

01

TRZY SŁOWA O MOIM CIELE.

CEL: ZAUWAŻENIE STANU CIAŁA BEZ OCENY

- Zamknij oczy i weź głęboki oddech.
- Zadaj sobie pytanie: „Jakie trzy słowa opisują moje ciało teraz?”
- Zapisz je lub wypowiedz na głos.

Wskazówka: Nie analizuj – pierwsze, co przyjdzie, jest wystarczające.

02

10 OODECHÓW Z DŁONIĄ NA BRZUCHU.

CEL: USPOKOJENIE UKŁADU NERWOWEGO

- Połóż dłoń na brzuchu.
- Zamknij oczy i weź 10 spokojnych oddechów przez nos.
- Skup się tylko na ruchu pod dłonią.

Alternatywa: Dłoń na klatce piersiowej lub sercu.

03

CZUŁE JEDZENIE

CEL: UWAŻNOŚĆ PRZY JEDZENIU

- Weź owoc, przyjrzyj się mu, dotknij, powąchaj.
- Zjedz go bardzo powoli – zauważ każdy etap.

Wskazówka: Jedz w ciszy, bez telefonu.

04

KOŁYSANIE BIODRAMI W CISZY

CEL: UWOLNIENIE NAPIĘCIA

- Stań na boso.
- Powoli poruszaj biodrami w prawo i w lewo.
- Znajdź rytm, który przynosi ulgę.

Alternatywa: Usiądź i poruszaj barkami.

05

RĘCE NA SERCU

CEL: BLISKOŚĆ ZE SOBĄ.

- Połóż dłonie na sercu.
- Zamknij oczy i szepnij sobie: „Dobrze, że jesteś.”
- Trwaj w tej pozycji przez 2 minuty.

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

06

SPACER. W CISZY (5 minut)

CEL: ZAUWAŻENIE SYGNAŁÓW Z OTOCZENIA

- Wyjdź na spacer bez telefonu.
- Idź powoli, skupiając się na krokach i oddechu. Wskazówka: Obserwuj, nie oceniaj.

07

PORANNA HERBATA Z INTENCJĄ

CEL: POCZĄTEK DNIA Z UWAŻNOŚCIĄ

- Usiądź z herbatą w ciszy.
- Wypowiedz na głos intencję: „Dziś chcę być bliżej siebie.” Alternatywa: Kawa, woda z cytryną – dowolny napój.

08

DELIKATNY AUTOMASAŻ KARKU

CEL: UWOLNIENIE NAPIĘCIA Z GÓRNEJ CZĘSCI CIAŁA

- Oprzyj łokcie o stół.
- Masuj kark i barki opuszkami palców.
- Oddychaj spokojnie. Wskazówka: Możesz użyć olejku lub kremu.

09

PROWADZENIE DZIENNIKA ODCZUĆ

CEL: ŚWIADOMOŚĆ SYGNAŁÓW CIAŁA

- Codziennie rano lub wieczorem zapisz:
  - Co dziś czułam w ciele?
  - Co przyniosło mi ulgę?
  - Gdzie było napięcie?

10

TANIEC Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI

CEL: UWOLNIENIE EKSPRESJI BEZ OCENY

- Włącz spokojną muzykę.
- Zamknij oczy i tańcz bez kontroli. Wskazówka: Możesz zacząć od bujania w miejscu.

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

11

CZUŁY MASAŻ TWARZY

CEL: UWAŻNE POŁĄCZENIE Z TWARZĄ EMOCJAMI

- Umyj ręce i rozgrzej je.
- Nałóż ulubiony olejek.
- Masuj twarz powoli, z intencją troski – czoło, policzki, broda.

Wskazówka: Skup się na odczuciach pod dłońmi.

12

DOTYK STÓP O PODŁOGĘ (UZIEMIENIE)

CEL: POWRÓT DO TU I TERAZ

- Stań boso.
- Zauważ, jak stopy dotykają ziemi.
- Przenoś ciężar z jednej nogi na drugą Alternatywa: Usiądź i wmasuj stopy.

13

UWAŻNE ROZCIĄGANIE RAMION

CEL: UWOLNIENIE NAPIĘCIA Z GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA

- Unieś jedno ramię i przeciągnij je przez klatkę piersiową.
- Oddychaj spokojnie.
- Zmień stronę.

Wskazówka: Rób to powoli, bez „ciągnięcia na siłę".

14

WIECZORNA KĄPIEL Z UWAŻNOŚCIĄ

CEL: RELAKS I ROZLUŹNIENIE PRZED SNEM

- Przygotuj ciepłą kąpiel z solą lub olejkiem.
- Wejdź do wody w ciszy.
- Zauważ dotyk wody na skórze. Wskazówka: Zgaś światło, zapal świecę.

15

PRZYTULENIE PODUSZKI JAK SIEBIE SAMEJ/SAMEGO

CEL: BUDOWANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

- Weź poduszkę w ramiona.
- Zamknij oczy i powiedz sobie coś czułego. Alternatywa: Przytul się do siebie, oplatając ramionami.

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

16

WZROK NA NATURZE

(PATRZENIE BEZ CELU)

CEL: ODCIĄŻENIE UMYSŁU

- Usiądź przy oknie lub wyjdź na zewnątrz.
- Patrz na roślinę, niebo, liście – bez celu.

Wskazówka: Pozwól oczom odpocząć.

17

ŚWIADOME MYCIE RĄK Z INTENCJĄ

CEL: SYMBOLICZNE OCZYSZCZENIE

- Myj ręce wolno, skupiając się na zapachu, dotyku.
- Powiedz w myślach: „Zostawiam to, co mi nie służy.”

Alternatywa: Prysznic z tą samą intencją.

18

SZEPTANIE SŁÓW WSPARCIA DO SIEBIE

CEL: BUDOWANIE WSPARCIA DO SIEBIE

- Podejdź do lustra.
- Szepnij: „Jestem tu. Jestem wystarczająca.” Alternatywa: Napisz do siebie list.

19

CZUŁE WYCISZENIE - 3 MIN CISZY BEZ BODŻCÓW

CEL: OBSERWACJA BEZ DZIAŁANIA

- Usiądź w ciszy.
- Nie sięgaj po nic.
- Oddychaj. Patrz. Słuchaj.

Wskazówka: Nastaw minutnik, by nie patrzeć na zegar.

.

20

POWTÓRZENIE WYBRANEGO ĆWICZENIA I PORÓWNANIA Z POPRZEDMI, DOŚWIADCZENIEM

CEL: OBSERWACJA POSTĘPU RELACJI Z CIAŁEM.

- Wybierz jedno ćwiczenie z poprzednich dni.
- Powtórz je.
- Zadaj sobie pytanie: „Czy czuję coś inaczej niż ostatnio?”

Wskazówka: Zapisz refleksje.

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

Mój rytuał powrotu – zapisz swój gest codzienności 🌞

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

Twoje miejsce – Notatki własne

„Zapisane słowa nie znikają. Zostają, by przypomnieć Ci, kim jesteś, gdy zapomnisz.”

Aleksandra Borowska

DLACZEGO TO DZIAŁA?

BO CIAŁO NIE POTRZEBUJE DRASTYCZNYCH ZMIAN. POTRZEBUJE TWOJEJ OBECNOŚCI.
TO NIE JEST WYZWANIE. TO NIE DETOKS. TO ĆWICZENIE ZAUWAŻANIA. SŁUCHANIA. POWROTU.
MAŁE RZECZY ROBIĄ WIELKĄ ZMIANĘ:

JEDEN ŚWIADOMY ODDECH ZMIENIA REAKCJĘ.

JEDEN DOTYK DAJE BEZPIECZEŃSTWO.

JEDNA DECYZJA:
"DZIŚ JESTEM ZE SOBĄ."

TO WYSTARCZY

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

Dziękuję Ci, że wracałaś/eś przez ten tydzień do siebie. Dziękuję za każdy gest, w którym powiedziałaś/eś sobie: "Jestem ważna/y."

Jeśli to czytasz, to znaczy, że jesteś gotowa/y. Wracać. Częściej. Cieplej. Po swojemu. Zostań przy sobie. To najpiękniejsze miejsce, do jakiego możesz wracać.

Z miłością, Ciałoczulna
@cialoczulna.by.borowska

https://www.instagram.com/cialoczulna.by.borowska/#



Cytaty na drogę...

„POWRÓT DO CIAŁA TO POWRÓT DO PRAWDY.”

„CZASEM NAJBARDZIEJ REWOLUCYJNE JEST ZATRZYMANIE SIĘ.”

„NIE JESTEŚ PROJEKTEM DO NAPRAWY. JESTEŚ ISTOTĄ DO ZAUWAŻENIA.”

„TWOJE CIAŁO ZASŁUGUJE NA TWÓJ SZACUNEK – NIE DOPIERO, GDY SIĘ ZMIENI. JUŻ.”

„BYCIE PRZY SOBIE NIE MUSI BYĆ PERFEKCYJNE. MA BYĆ PRAWDZIWE.”

Ciałoczulna
BY BOROWSKA

Otwarta strona – tu dopisz swoje zakończenie...

Ciałoczulna
BY BOROWSKA