AGNIESZKA ADAMCZEWSKA
Trenerka Relaksu

Mini przewodnik po wypaleniu

Jak zredukować stres i zacząć żyć
na własnych zasadach

Cześć Supermenko!

Jeśli tu jesteś, pewnie czujesz, że masz dość. Wszystkiego. Zmęczenie, przeciążenie, codzienny chaos – brzmi znajomo? Spokojnie, nie jesteś w tym sama. I wiesz co? To, że tak się czujesz, wcale nie oznacza, że coś z Tobą nie tak. To po prostu Twój organizm próbuje powiedzieć: „Hej, weź w końcu zadbaj o mnie!”.

Wypalenie może wydawać się jak ściana, o którą właśnie się rozbiłaś, ale... może to tylko znak, żeby zmienić kierunek? Może właśnie teraz zaczynasz wybierać siebie – bo kto inny ma to zrobić, jak nie Ty? Dlatego przygotowałam coś, co pomoże Ci wystartować.

Nie, nie dam Ci recepty na natychmiastową zmianę życia (takie rzeczy to tylko w bajkach), ale pokażę Ci, jak zrobić pierwszy krok w stronę zdrowia i spokoju. Mały krok, który z czasem zamieni się w wielki skok.

No to co? Gotowa? Lecimy!

Wypalenie to stan wyczerpania – emocjonalnego, fizycznego i psychicznego – który pojawia się, gdy przez długi czas mierzymy się z nadmiernym stresem i presją, a nasze zasoby zaczynają się kończyć.

💨 Objawia się m.in. ciągłym zmęczeniem, brakiem motywacji, problemami z koncentracją, drażliwością, a nawet fizycznymi dolegliwościami, jak bóle głowy czy napięcia w ciele
🔥 Często dotyka osób, które dają z siebie wszystko, nie zostawiając nic dla siebie – perfekcjonistów, osób przepracowanych, tych, którzy zawsze "muszą ogarnąć"
🛑 To nie słabość ani porażka. Wypalenie to znak, że Twój organizm woła o przerwę, o zmianę. Traktuj je jak czerwone światło na drodze – zatrzymaj się, zanim zderzysz się ze ścianą

A co najważniejsze – z wypalenia można wyjść. Małymi krokami, w swoim tempie.

Ćwiczenie

Spróbuj ocenić, jak bardzo te odczucia wpływają na Twoją codzienność. W skali od 1 do 10, gdzie 1 to "prawie wcale", a 10 to "ogromnie":

💤 Zmęczenie: __
😤 Frustracja: __
😡 Drażliwość: __
🤔 Poczucie izolacji: __

To proste ćwiczenie pomoże Ci lepiej zrozumieć, gdzie teraz jesteś i co może wymagać Twojej uwagi. To pierwszy krok w kierunku zadbania o siebie. 🌿

Zrozum siebie

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów: Co najbardziej Cię stresuje? Gdzie uciekają Twoje siły?

Ćwiczenie:
Weź kartkę i długopis. Narysuj koło życia i podziel je na sekcje reprezentujące różne sfery życia, w których możesz czuć stres:

- Praca i kariera
- Zdrowie i samopoczucie
- Relacje z bliskimi
- Finanse
- Czas wolny i pasje
- Rozwój osobisty
- Otoczenie (dom, środowisko pracy)
- Twoje "ja" (emocje, potrzeby, duchowość)

Przemyśl, które obszary wywołują u Ciebie największe napięcie. W skali od 1 do 10 oceń, jak bardzo są one obecnie obciążające.

Dodatkowe pytanie: Czy jedna z tych sfer dominuje w Twoim życiu? Jak możesz przenieść energię na inne, by odzyskać równowagę? Nazwanie i wizualizacja to pierwszy krok do przywrócenia harmonii.

Proste strategie na redukcję stresu

- **Oddech**: Wypróbuj technikę 4-6:
  - Wdech przez 4 sekundy
  - Powolny wydech przez 6 sekund
  - Tylko 2 minuty wystarczą, by poczuć ulgę.

Kiedy wydech jest dłuższy od wdechu, aktywujesz nerw błędny – taką „superautostradę” między mózgiem a resztą ciała. To właśnie on odpowiada za uspokajanie organizmu. Dłuższy wydech mówi Twojemu ciału: "Hej, jesteś bezpieczna, możesz się zrelaksować". Efekt? Niższe tętno, mniejszy stres, więcej spokoju

- **Mikro-przerwy**: Oderwij się od ekranu na 2 minuty. Patrz w dal, rozciągnij ramiona, rozluźnij ciało.

Patrzenie w dal czy zmiana pozycji rozluźniają napięte mięśnie i pozwalają Twojemu mózgowi odpocząć. To jak szybkie odświeżenie strony w komputerze – pomaga działać bardziej efektywnie.

- **Codzienne nawyki:** Znajdź chwilę dla siebie – krótki spacer, kubek herbaty bez telefonu.

Małe rytuały, jak spacer czy picie herbaty w ciszy, dają chwilę oddechu w chaosie dnia. Dzięki nim uczysz swoje ciało i umysł, że odpoczynek to nie luksus, tylko potrzeba. To regeneruje siły, poprawia nastrój i daje przestrzeń na myślenie.

Małe zmiany mają wielki wpływ. 🍃

Jak stawiać granice?

Powiedz „nie” bez wyrzutów sumienia
Klucz to jasność i szacunek. Zamiast: „No dobra, zrobię to”, powiedz: „Nie mogę teraz, mam dużo na głowie”. Krótko i konkretnie.

Przykłady codziennych sytuacji

1. Koleżanka w pracy pyta, czy możesz przejąć jej zadanie. Zamiast: „No dobra, chociaż nie mam czasu”, możesz powiedzieć: „Teraz mam dużo na głowie i nie dam rady pomóc”. Prosto i konkretnie.
2. Rodzina prosi o kolejne zadanie, mimo że jesteś wykończona. Zamiast: „OK, zrobię to” (a potem płacz w łazience), spróbuj: „Mogę to zrobić, ale dopiero jutro. Dziś potrzebuję odpoczynku”.
3. Znajomy oczekuje, że spędzisz czas na czymś, czego nie chcesz robić. Zamiast: „Chyba muszę, bo inaczej będzie mu przykro”, powiedz: „Nie mam na to ochoty, ale możemy zrobić coś innego, co obojgu sprawi przyjemność”.

Dlaczego to działa?
Każde „nie” to „tak” dla Ciebie i Twojego zdrowia. Granice nie ranią innych – chronią Ciebie 💙

Historia przemiany

Kasia, 38-letnia managerka z dużego miasta, trafiła do mnie w momencie, gdy czuła, że wszystko wali jej się na głowę. Praca? Ciągły stres i presja na wyniki. Dom? Brak wsparcia, wieczne poczucie winy, że nie daje rady być „idealną". Do tego bezsenność, bóle głowy i wybuchy złości na bliskich.

📌 „*Czułam się, jakbym była na autopilocie. Zrobiłam wszystko dla innych, ale nic dla siebie*" – mówiła. Kasia zdecydowała się na mój program **Stres Control.** Zaczęła od małych kroków: 15 minut dziennie ćwiczeń oddechowych, krótkich refleksji nad swoimi emocjami i nauki mówienia „stop" w momentach przeciążenia.

Efekty?
Już po pierwszym tygodniu zauważyła, że lepiej śpi i szybciej się uspokaja w stresujących sytuacjach. Po miesiącu nauczyła się robić przerwy w pracy i odmawiać, gdy ktoś chciał na nią zrzucić dodatkowe obowiązki. „*Pierwszy raz od lat poczułam, że mam kontrolę nad swoim życiem*" – powiedziała z uśmiechem.

Dziś Kasia ma więcej energii, spokój w głowie i czas dla siebie. Program pomógł jej znaleźć równowagę i odzyskać radość życia.
💡 Jeśli czujesz, że jesteś w podobnym miejscu jak Kasia, pamiętaj – drobne zmiany mogą dać wielkie efekty. Jesteś gotowa na pierwszy krok?

A co, jeśli Ty też możesz zatrzymać wypalenie?

Przeczytałaś przewodnik, rozpoznałaś pierwsze sygnały wypalenia, zrobiłaś pierwsze kroki, by odzyskać spokój. A teraz wyobraź sobie, że **możesz mieć wszystkie narzędzia, które pozwolą Ci skutecznie przejąć kontrolę nad stresem i zacząć żyć na swoich zasadach**.

Zapraszam Cię do programu *Stres Control* – 7-tygodniowej podróży, która pomoże Ci:
✅ Rozładować napięcie i odzyskać energię dzięki 15-minutowym ćwiczeniom oddechowym
✅ Zrozumieć swoje potrzeby i emocje z pomocą prostych ćwiczeń coachingowych i rozwojowych
✅ Wprowadzić małe zmiany, które przyniosą wielkie efekty w Twoim życiu

🎯 To program dla kobiet takich jak Ty – zmęczonych, przeciążonych, ale gotowych zawalczyć o swoje zdrowie i równowagę.

Zajrzyj na **TĘ STRONĘ**, aby poznać szczegóły i dołączyć do grona kobiet, które już powiedziały "STOP" wypaleniu zawodowemu.

🌿 Czas zadbać o siebie. To Twój moment!