

7 sygnałów, że żyjesz w trybie przetrwania

Czy masz wrażenie, że **ciągle biegniesz**, ale nigdzie nie docierasz?

Że Twoje życie to głównie „muszę”, „trzeba”, „jeszcze tylko to”, a na oddech, spokój i radość **nie ma miejsca**?

To bardzo możliwe, że funkcjonujesz w tzw. **trybie przetrwania**.

Nie dlatego, że robisz coś źle – ale dlatego, że Twój układ nerwowy zbyt długo był w napięciu.

Tryb przetrwania to nie słabość.

To **strategia ochronna organizmu**, która miała pomóc Ci przetrwać trudny czas. Problem pojawia się wtedy, gdy ten tryb trwa miesiącami albo latami.

Poniżej znajdziesz **7 wyraźnych sygnałów**, że możesz być w tym stanie – oraz pierwsze kroki, które pomogą Ci stopniowo z niego wychodzić.

1. Jesteś ciągle zmęczony/a – nawet po śnie.

To nie jest „zwykłe zmęczenie”.

To głębokie wyczerpanie, które sprawia, że:

- poranki są trudne,
- kawa nie działa,
- weekend nie regeneruje.

Twój organizm jest w stanie ciągłej gotowości i **nie potrafi się wyłączyć**.

Co możesz zrobić już teraz:

- zadbaj o *regularność* snu, nie jego „idealność”,
- wieczorem obniż bodźce (światło, hałas, ekran),
- w ciągu dnia rób krótkie przerwy bez telefonu – nawet 2–3 minuty ciszy mają znaczenie.

2. Działasz na autopilocie, zamiast podejmować decyzje.

Masz wrażenie, że:

- reagujesz zamiast wybierać,
- dzień „sam się dzieje”,
- Twoje potrzeby są zawsze na końcu.

To typowy objaw trybu przetrwania – mózg skupia się na **przetrwaniu**, nie na długofalowych wyborach.

Pierwszy krok:

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍷🔥

- zatrzymaj się kilka razy dziennie i zapytaj:
„Czego JA teraz potrzebuję – choćby w najmniejszym stopniu?”

3. Jesteś rozdrażniony/a, wybuchowy/a albo ciągle napięty/a emocjonalnie.

Kiedy organizm długo żyje w stresie:

- drobiazgi urastają do rangi problemów,
- emocje „wylewają się” nagle,
- pojawia się poczucie winy po reakcjach.

To znak, że **zasoby są na wyczerpaniu**.

Na teraz:

- nie oceniaj emocji – nazwij je,
- rozładuj napięcie w ciele (ruch, oddech, rozciąganie),
- pamiętaj: regulacja ciała często działa szybciej niż „rozmowy z głową”.

👉 Kurs pokazuje, jak regulować emocje bez tłumienia ich i bez wybuchów.

4. Trudno Ci odczuwać radość i lekkość.

Może:

- rzeczy, które kiedyś cieszyły, są dziś obojętne,
- czujesz pustkę lub zubożenie,
- żyjesz „od zadania do zadania”.

To nie brak wdzięczności.

To sygnał, że układ nerwowy **nie czuje się bezpiecznie**, by odczuwać przyjemność.

Mały krok:

- wróć do mikro-radości (zmysły, chwila ciszy, ciepły napój),
- nie zmuszaj się do „bycia pozytywnym/a”.

👉 W kursie uczysz się, jak bezpiecznie wracać do odczuwania przyjemności i spokoju.

5. Twoje ciało jest stale napięte.

Barki, szczeka, brzuch, głowa – ciało pamięta stres nawet wtedy, gdy Ty próbujesz „ogarniać”.

Na początek:

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍵🔥

- kilka razy dziennie świadomie rozluźnij barki i szczękę,
- zwróć uwagę na oddech (czy jest płytki?),
- ciało to nie wróg – to pierwszy informator.

👉 Kurs uczy pracy z ciałem w prosty, bezpieczny sposób – bez presji i „idealnych praktyk”.

6. Czujesz potrzebę kontroli wszystkiego.

Kontrola daje iluzję bezpieczeństwa, gdy wewnątrz jest chaos.

Objawia się to m.in.:

- trudnością w proszeniu o pomoc,
- poczuciem winy przy odpoczynku,
- ciągłym napięciem „czy wszystko jest dopięte”.

Pierwszy krok:

- oddziel to, na co masz wpływ, od tego, na co nie masz,
- pozwól sobie na *niedoskonały odpoczynek*.

👉 W kursie uczysz się puszczać kontrolę bez utraty poczucia bezpieczeństwa.

7. Wycofujesz się z relacji.

Nie dlatego, że nie lubisz ludzi.

Ale dlatego, że **brakuje Ci energii**.

Izolacja często pogłębia tryb przetrwania.

Na teraz:

- jedna krótka, bezpieczna rozmowa ma znaczenie,
- nie musisz „być w formie”, by się odezwać.

👉 Kurs pomaga odbudować kontakt – z innymi i z samym/samą sobą.

Dlaczego to takie ważne?

Bo życie w trybie przetrwania:

- odbiera radość,
- wpływa na zdrowie,
- oddala Cię od siebie.

Dobra wiadomość jest taka, że **z tego trybu da się wyjść**.

Nie siłą.

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍷🔥

Nie presją.

Ale **małymi, świadomymi krokami**, które regulują układ nerwowy i przywracają poczucie bezpieczeństwa.

🌿 Jeśli chcesz:

- zrozumieć, co naprawdę dzieje się w Twoim ciele i psychice,
- nauczyć się wyciszać bez „walki ze sobą”,
- stopniowo wracać do spokoju, energii i radości.

🌿 Zapraszam Cię do kursu o uważności

„8 tygodni, które pomogą Ci wyjść z ciągłego napięcia i odzyskać spokój w codziennym życiu.”

👉 Link poniżej:

<https://odrodeniefeniksa.pl/produkt/poprzez-uwaznosc-ku-wiekszej-swiadomosci-kurs-online/>

Nie obiecuję szybkich cudów.

Oferuje realną zmianę, opartą na wiedzy, praktyce i uważności.