

Protokół na trudny moment

72 GODZINY



To nie jest terapia ani kurs.

To krótki protokół, który pomaga **zatrzymać się, uspokoić emocje i nie zrobić niczego, czego później będziesz żałować.**

Dla kobiet, które są w trudnym momencie

i chcą zachować **godność, spokój i kontrolę** —
zanim podejmą jakiegokolwiek **decyzje.**



Barbara Koziółek

Pomoc dla kobiet z problemami

"Szpilki w opałach" to przestrzeń wsparcia
dla kobiet w trudnych chwilach

szpilkiwopalach.pl

[Skontaktuj się ze mną](#)

Jeśli chcesz pomóc – jako psycholog, coach, terapeuta, prawnik lub wolontariusz –
zapraszam do współpracy. Twoja wiedza i doświadczenie mogą zmienić czyjeś życie.

Fundacja [@Fem_Vita](#)



*Gdy emocje
biorą górę -*

1

ZATRZYMAJ SIĘ, ŻEBY NIE
POGORSZYĆ SYTUACJI.

“Jakoś dam radę” —
to zdanie najczęściej poprzedza błędy.

W silnych emocjach nie chodzi o to, żeby się uspokoić na zawsze. Chodzi o to, żeby **ochronić siebie**.

W momencie **Nie** wybierasz — **tylko** reagujesz.

Nie dlatego, że jesteś słaba...

Piszesz za dużo. Dzwonisz do nie tych osób.

Mówisz rzeczy, które później obracają się przeciwko Tobie.

A potem przychodzi wstyd. Cisza. Konsekwencje.



*Stop – jeszcze
niczego nie
zepsułaś.*

2

TO, CO SIĘ STAŁO, NIE
ZNISZCZYŁO WSZYSTKIEGO.

„Już nie jest okej” — to nie porażka.
To moment świadomości.

Czujesz napięcie, strach przed konsekwencjami, potrzebę „żeby nie pogorszyć”. I to znaczy jedno: **reakcja się zatrzymała.**

Teraz nie musisz **nic naprawiać ani wyjaśniać.**

Pierwsze godziny po emocjach są najtrudniejsze,
ale właśnie wtedy rodzi się rozwiązanie.

Jest problem.

I skoro go widzisz, da się z nim coś zrobić.



*"Nie musisz wiedzieć,
co dalej..."*

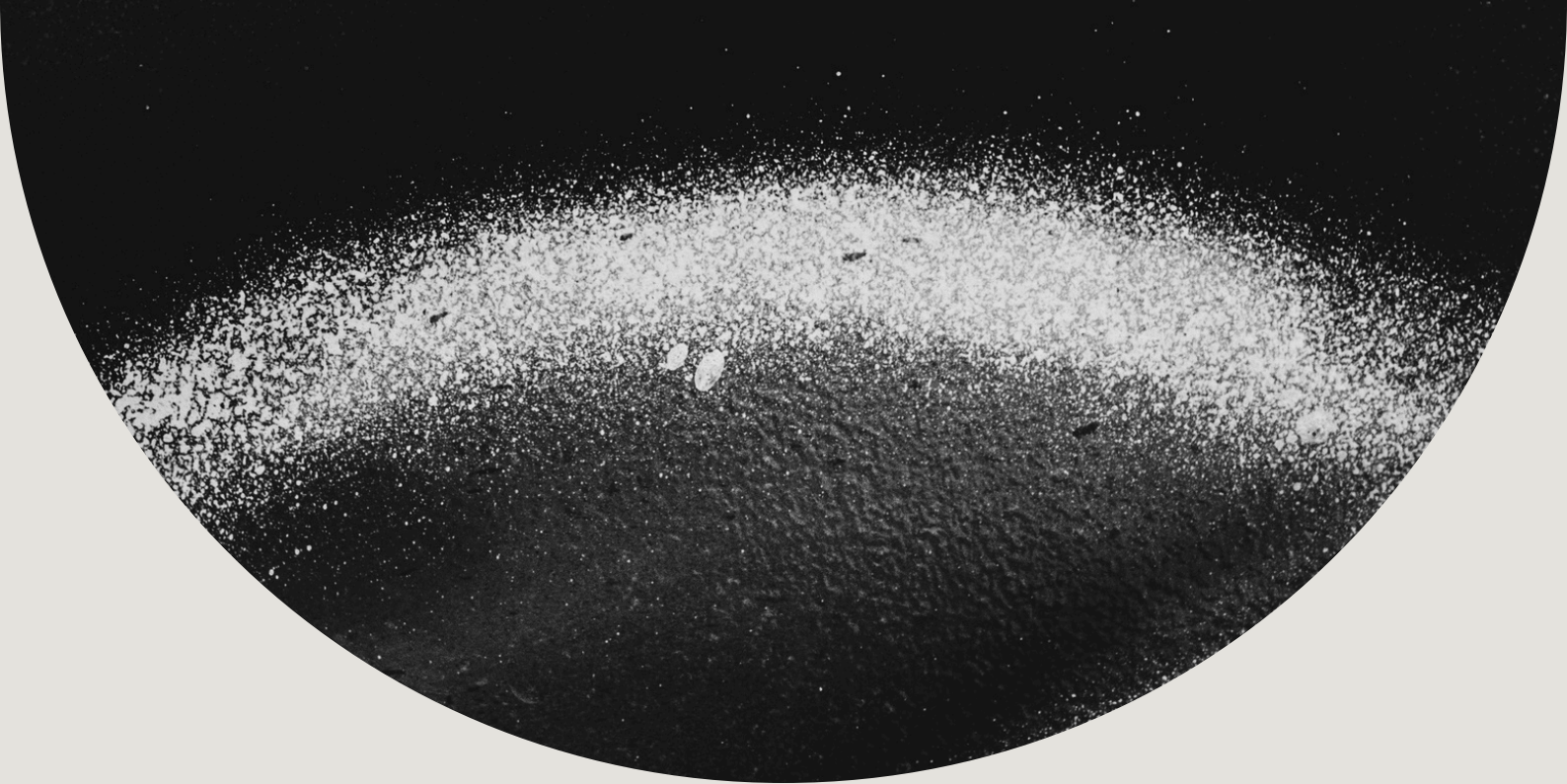
3

ROZWIĄZANIE ZACZYNA SIĘ NIE
OD DZIAŁANIA, ALE OD JASNOŚCI.

Co teraz?" i „jak zrobić to bezpiecznie” -
to oznacza jedno: jesteś gotowa się
uporządkować sytuację.

A jasność wymaga, żeby się z tym naprawdę rozprawić —
krok po kroku, **bez paniki**.

- **CIAŁO** — uspokój fizjologię (oddech, sen, jedzenie, ruch). Bez tego głowa nie działa.
- **FAKTY** — zapisz: co się wydarzyło, bez interpretacji.
- **MINIMUM** — zrób tylko to, co nie pogorszy sytuacji. Reszta poczeka.



*„Albo wszystko,
albo nic.”*

4

TO MYŚLENIE, KTÓRE POJAWIA
SIĘ, GDY NIE MA JUŻ SIŁY.

**„Czuję, że mówią do mnie jak do dorosłej,
ale nie chcę niczego tłumaczyć.”**

Problem w tym, że ta pozycja **nie daje wyjścia.**

Nie musisz dźwigać tego sama.

Czasem najbezpieczniejszym ruchem jest sięgnąć po wsparcie
— psychologiczne, prawne, fizyczne. Bez dramatu.

To nie znaczy, że „jest bardzo źle”.

Nie musisz się tłumaczyć ani wiedzieć, co powiedzieć.

Wystarczy, że ktoś na chwilę weźmie ciężar decyzji
z Twoich rąk.



*Co od mnie
otrzymasz?*

5

MOŻLIWOŚĆ ANONIMOWEGO KONTAKTU.

Fundacja "Szpilki w opałach" oferuje profesjonalne wsparcie psychologiczne, prawne i rozwojowe dla kobiet w kryzysie.

Możesz po prostu być — skorzystać z protokołu, być obecna w społeczności, obserwować, słuchać.

Bez deklaracji. Bez zobowiązań. Bez decyzji.

A jeśli kiedyś poczujesz, że **chcesz i jesteś gotowa** — sesja 1:1 ze mną będzie opcją, nie obowiązkiem.