

Life is good ☹️ → 😊

Jak wyrównałem układ nerwowy w 90 Dni

Ten dokument zawiera klikalne linki

Książki

'Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów' - dr Claire Weekes
pomocniczo: 'Przywracanie Zdrowia' dr David R. Hawkins

Suplementy

L-teanina
Glicynian magnezu
Treonian magnezu
Reishi
Ashwaghandha
Aktywowany B-complex
Fitokanabinoidy
+ Witamina D + ten Omega 3
+ Witamina C + ten CQ10

 [pełna lista tutaj](#) 
Kupuję na BrainMarket **SKOD: BIOHAKER10**

Ćwiczenia prowadzone

EFT
NSDR
Jacobson
Schultz
Anxiety Talkdown [ENG]
Oddech 4-7-8
Nerw błędny [ENG]
Technika Uwalniania
Oddech zredukowany Butejki
Floating dr. Claire Weekes

Narzędzia

Zimne prysznice
Gorące kąpiele solankowe
Plastry na usta Myotape
Spacery/Trening
Rolowanie ciała
Dziennik emocji
CBT-I
Mata z kolcami

Dieta

Keto/carnivore



Aplikacje na telefon

Tapping Solutions
Breathwrk

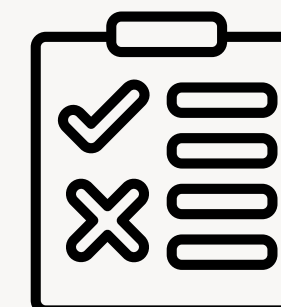


Kanały na YouTube

Anna Kromska
Życie bez stresu
Relax for a while
dr Marianna Radziszewska

Grupa wsparcia

Forum biohakingu



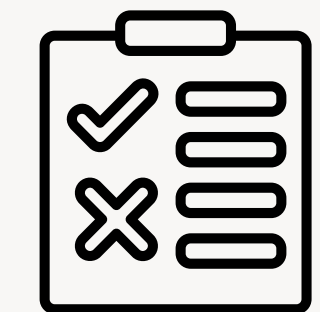
PROTOKÓŁ
biohaker.pl

life is good ☹️ → 😊

MÓJ PLAN DZIAŁANIA

Ten dokument zawiera klikalne linki

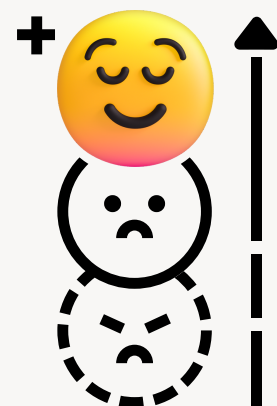
biohaker.pl



PROTOKÓŁ

PANIC!

Interwencja



W momencie wystąpienia ataku paniki, niepokoju, napadowej fali lęku:

Floating dr. Claire Weekes

Ćwiczenie wykonujemy najlepiej na leżąco. Staramy się jak najlepiej rozluźnić ciało i spowolnić oddech.

1 Zmierzyć się. Pierwszy krok to zmierzenie się z lękiem, a nie unikanie go. Stajemy w odwadze, twarzą w twarz z lękiem.

2 Zaakceptuj. Akceptujemy obecność lęku i objawów z nim związanych. W swoim tempie uczymy się akceptować go jako naturalną reakcję organizmu, który próbuje nas chronić.

3 Przepłynąć. Pozwalamy na przepływanie fizycznym i kognytywnym odczuciom przez rozluźnione ciało. Pozwalamy szukającym ujścia falom emocji przepłynąć przez siebie. Nie walczymy.

4 Pozwól na upływ czasu. Zamiast koncentrować się na natychmiastowym zakończeniu ataku, pozwalamy lękowi wyczerpać swoją moc naturalnie.

Rano



Poranne EFT
Dziennik emocji
5 min zimny prysznic
Jogging na zewnątrz lub
Trening HIIT spinning lub
15min skoków na trampolinie
czasem Technika Uwalniania



Do śniadania 500mg treonianu magnezu + 1x B-complex + 8000ui Witamina D + ten Omega 3 + 1g Witamina C + ten CQ10

Jeśli silna nerwówka dodatkowo 1ml Sedivitax



pełna lista tutaj

Kupuję na BrainMarket **SKOD: BIOHAKER10**

Południe



W razie potrzeby
EFT lub NSDR
Technika Uwalniania lub
Jacobson lub Schultz lub
oddech zredukowany Butejki

Wieczór



20min kąpiel solankowa
W trakcie oddech z apką Calm
Rolowanie ciała 15min
Mata z kolcami 20min
EFT na noc z apką + Nerw błędny [ENG] lub oddech 4-7-8
Plastry na usta Myotape
Anxiety Talkdown [ENG] lub
Technika Uwalniania



Herbata koszyczek rumianku + 200-300mg L-teanina + grzyby Reishi + 1g glicyny lub 2 kapsułki glicynianu magnezu
Zamiast herbaty często Sedivitax lub olejki CBG, CBD

Grupa wsparcia



Informacje zawarte w tym dokumencie NIE SĄ W ŻADNEJ MIERZE poradą medyczną. Przed zastosowaniem któregoś z wymienionych narzędzi lub preparatów, SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.