



5-tygodniowy domowy program VR

1 sesja tygodniowo

Założenia ogólne:

- **Sesje:** 1 raz w tygodniu (np. piątek lub sobota).
- **Czas trwania sesji:** 10 minut.
- **Sprzęt:** gogle VR (np. Meta Quest 2/3) z dostępem do Internetu, słuchawki.
- **Zalecane materiały:** <https://www.youtube.com/watch?v=8Du1hrPrV38>
- **Dodatkowo:** dzienniczek samopoczucia, w którym użytkownik notuje nastrój przed i po sesji (np. skala 1–10) oraz miejsce na refleksje.
- **Uwagi:** zadбай, aby przestrzeń, w której się znajdujesz dawała możliwość relaksu. Najlepiej, żeby to było spokojne przewietrzone pomieszczenie, w którym znajduje się fotel, krzesło, kanapa itp. **Ze względów bezpieczeństwa nie zalecamy, wykonywania relaksacji na stojąco!** Taka pozycja może sprzyjać wypadkom i zawrotom głowy. Warto posiadać cienki koc w swoim pobliżu, gdyby w trakcie relaksacji zmieniły się odczucia temperaturowe.

Tydzień 1 – Wejście do świata relaksacji VR

Temat: Oswajanie z przestrzenią VR i wprowadzenie do stanu relaksu.

- **Aktywność VR:** Uświadomienie sobie, że jesteśmy w kontrolowanym i bezpiecznym otoczeniu. Weź kilka głębokich oddechów przed założeniem zestawu VR – np. 4 sekundy wdech, 6 sekund wydech, kontynuuj świadome oddychanie w trakcie relaksacji. Oglądając materiał VR pamiętaj o rozluźnieniu mięśni szyi, ramion i karku. Rób to powoli i pamiętaj, że możesz zawsze ściągnąć okulary w dowolnym momencie. Staraj się korzystać z nich w wygodnej i bezpiecznej pozycji, najlepiej siedzącej lub leżącej.
- **Ćwiczenie:** Oddychanie 4–4–6 (wdech 4 sekundy, wstrzymanie 4, wydech 6).
- **Intencja sesji:** „Pozwalam sobie na odpoczynek”.
- **Zadanie po sesji:** Oceń swój poziom stresu przed i po sesji (w skali 1–10).

Zapisz refleksję: „Co moje ciało mówi mi po tej sesji?”

Tydzień 2 – Relaksacja mięśni i oddechu

Temat: Puszczanie napięcia z ciała.

Projekt finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu „Studenckie koła naukowe tworzą innowacje” pn. Aktywny relaks mentalny z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości, Nr umowy: SKN/SN/602691/202, data zwarcia umowy: 14 maja 2024 r.

Wartość finansowania: 15 500,00 PLN. Termin realizacji od 14 maja 2024 r. do 14 maja 2025 r.

*Projekt realizowany przez Akademię Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, ul. Monte Cassino 15,
70-466 Szczecin*



- **Aktywność VR:** Włącz proponowany film VR i zacznij swoją relaksację. Wirtualna przestrzeń jest taka sama jak w pierwszej sesji. Uważnie obserwuj swoje ciało i jego reakcje. Oglądając materiał VR pamiętaj o napinaniu i rozluźnianiu wybranej partii mięśni. Możesz zaciskać dłonie przez cały czas lub powoli wędrować rzez mięśnie w wybranym przez siebie kierunku. Rób to powoli i pamiętaj, że możesz zawsze ściągnąć okulary w dowolnym momencie. Staraj się korzystać z nich w wygodnej i bezpiecznej pozycji, najlepiej siedzącej lub leżącej.
- **Ćwiczenie:** Napinanie i rozluźnianie grup mięśni (stopy, uda, dłonie, ramiona, twarz).
- **Intencja sesji:** „Moje ciało rozluźnia się z każdym oddechem”.
- **Zadanie po sesji:** Oceń swój poziom stresu przed i po sesji (w skali 1–10).
Zapisz, które części ciała były najbardziej napięte i jak się teraz czują.

Tydzień 3 – Emocjonalna równowaga i spokój

Temat: Uspokajanie umysłu, oswajanie emocji.

- **Aktywność VR:** Włącz proponowany film VR i zacznij swoją relaksację. Wirtualna przestrzeń jest taka sama jak w pierwszej i drugiej sesji. Uważnie obserwuj swoje myśli. Oglądając materiał VR pamiętaj o obserwowaniu tego, co „przebiega przez twoją głowę. Nie oceniaj, obserwuj. W dowolnym momencie sesji, możesz zacząć powtarzać wybraną przez siebie afirmację np.: „jestem tu i teraz”. Rób to powoli i pamiętaj, że możesz zawsze ściągnąć okulary w dowolnym momencie. Staraj się korzystać z nich w wygodnej i bezpiecznej pozycji, najlepiej siedzącej lub leżącej.
- **Przykładowe afirmacje:** „Jestem spokojem”, „W moim wnętrzu jest harmonia”.
- **Ćwiczenie:** Obserwacja emocji bez oceniania – zauważ, ale nie reaguj.
- **Intencja sesji:** „Zatrzymuję się, by być obecny/a”.
- **Zadanie po sesji:** Oceń swój poziom stresu przed i po sesji (w skali 1–10).
Wpisz, jakie emocje były na początku, a jakie po medytacji.

Tydzień 4 – Bezpieczna przestrzeń wewnętrzna

Temat: Tworzenie wewnętrznego azylu.

- **Aktywność VR:** Włącz proponowany film VR i zacznij swoją relaksację. Wirtualna przestrzeń jest taka sama jak w poprzednich sesjach. Oglądając materiał zacznij przywoływać
*Projekt finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu „Studenckie koła naukowe tworzą innowacje” pn. Aktywny relaks mentalny z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości, Nr umowy: SKN/SN/602691/202, data zwarcia umowy: 14 maja 2024 r.
Wartość finansowania: 15 500,00PLN. Termin realizacji od 14 maja 2024 r. do 14 maja 2025 r.
Projekt realizowany przez Akademię Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, ul. Monte Cassino 15,
70-466 Szczecin*



wspomnienia lub zacznij marzyć o miejscu, w którym towarzyszy Ci absolutny spokój i bezpieczeństwo. Nie zamykaj oczu, staraj się puścić wodze fantazji, a przyjemne doznania czuć głównie w ciele. Rób to powoli i pamiętaj, że możesz zawsze ściągnąć okulary w dowolnym momencie. Staraj się korzystać z nich w wygodnej i bezpiecznej pozycji, najlepiej siedzącej lub leżącej.

- **Ćwiczenie:** Umieszczenie w wyobraźni miejsca, do którego możesz wracać w trudnych chwilach.
- **Intencja sesji:** „Zawsze mogę wrócić do mojego miejsca spokoju”.
- **Zadanie po sesji:** Oceń swój poziom stresu przed i po sesji (w skali 1–10).

Narysuj lub opisz swoje bezpieczne miejsce. Jak pachnie, jak brzmi, jak się tam czujesz?

Tydzień 5 – Integracja i zakończenie cyklu

Temat: Samodzielna praktyka i wdzięczność.

- **Aktywność VR:** Włącz proponowany film VR i zacznij swoją relaksację. Wirtualna przestrzeń jest taka sama jak w poprzednich sesjach. Oglądając materiał zacznij przypominać sobie dobre, przyjemne lub potrzebne sytuacje z dnia. Nie zamykaj oczu bądź obecny i świadomy w tym zadaniu. Pamiętaj, że wdzięczność jest indywidualną kwestią, ale warto ją przekierować na małe, codzienne i niedoceniane obszary takie jak: dobra kawa, słoneczna pogoda lub autobus, który przyjechał na czas. Rób to powoli i pamiętaj, że możesz zawsze ściągnąć okulary w dowolnym momencie. Staraj się korzystać z nich w wygodnej i bezpiecznej pozycji, najlepiej siedzącej lub leżącej.
- **Ćwiczenie:** Medytacja wdzięczności – skup się na 3 rzeczach, za które jesteś dziś wdzięczny/a.
- **Intencja sesji:** „Doceniam siebie i ten moment spokoju”.
- **Zadanie po sesji:** Oceń swój poziom stresu przed i po sesji (w skali 1–10).

Napisz krótkie podsumowanie: „Co mi dał ten program? Czego się nauczyłem/am o sobie?”