

***Twój pies nie potrafi zostać sam?***

***To nie zawsze przywiązanie.***

***Często problem wynika z:***

- ***napięcia w układzie nerwowym,***
- ***braku umiejętności wyciszenia,***
- ***braku poczucia bezpieczeństwa bez Ciebie.***

***Ten krótki przewodnik pomoże Ci rozpoznać,  
czy to tylko przywiązanie, czy początek lęku separacyjnego.***



## **Sygnal**

**1 Niepokój zanim jeszcze wyjdiesz**

***Pies reaguje już na zakładanie butów, klucze czy kurtkę. To znak, że odczuwa napięcie przy zapowiedzi rozstania.***

## **Sygnal**

**2 Chodzenie krok w krok**

***Nie opuszcza Cię ani na chwilę. Obserwuje Cię, czuwa. To nie zawsze „urocze” – może być stałym napięciem.***



## **Sygnal**

**3** *Szczekanie, piszczenie lub wycie po wyjściu*

*Często pojawia się w pierwszych minutach po zamknięciu drzwi – próba przywołania Cię z powrotem.*

## **Sygnal**

**4** *Brak wyciszenia po Twoim powrocie*

*Nadmierna ekscytacja, skakanie, brak możliwości uspokojenia się. Układ nerwowy psa nie wraca od razu do równowagi.*



ChillZwierzak

## **Sygnał**

**5 Pies nie potrafi odpoczywać sam w innym pokoju**

**Jeśli zamkniesz drzwi, natychmiast pojawia się pod nimi. Nie umie zostać w swoim miejscu.**

**💡 Mała wskazówka:**

**Zacznij od 3–5 minut spokojnego rytuału przed rozstaniem – pozwoli psu stopniowo wyciszyć emocje.**



## ***Mini-plan / teaser***

***Chcesz krok po kroku nauczyć psa spokoju i wyciszenia?***

***Oto skrótowy plan 14 dni:***

- ***Dzień 1-3 → Budowanie rytuału wyciszenia***
- ***Dzień 4-7 → Mikro rozstania***
- ***Dzień 8-14 → Stopniowe wydłużanie czasu***

***Bez presji. Bez kar. Bez pogłębiania napięcia.***



*Jeśli Twój pies pokazuje 2 lub więcej z tych objawów, warto zacząć działać zanim napięcie się pogłębi.*

*Dlatego przygotowałem praktyczny plan pracy z psem na 14 dni, który krok po kroku pomaga budować spokój podczas rozstań.*

*W planie znajdziesz:*

- *codzienne, proste ćwiczenia*
- *rytuały wyciszenia*
- *bezpieczny schemat mikro-rozstań*

*Wszystko zaprojektowane tak, aby stopniowo regulować emocje psa, zamiast je wzmacniać.*

*👉 Pełny plan znajdziesz tutaj:*

*chillzwierzak.pl*

*A jeśli Twój pies ma silny lęk separacyjny, możesz po zakupie planu napisać do mnie — przygotuję wersję dopasowaną do Waszej sytuacji.*

*Małe kroki → realne efekty 🐾*

