

Jak odkrywać PRAWDE?

Zanim zaczniesz zmieniać swój świat, musisz stać się jego uważnym świadkiem. Prawda o Tobie nie jest ukryta w wielkich teoriach, ale w Twoich codziennych mikro-wyborach. Poniższe narzędzia pomogą Ci przestać automatycznie „reagować”, a zacząć świadomie „widzieć”.

1. Protokół: „Co jeśli utykam w starym?”

Kiedy poczujesz, że wracasz do starych schematów (np. znów nie postawiłaś granicy, znów zlekceważyłaś swoje zmęczenie, znów pomyślałaś „nie dam rady”), nie karć się. Otwórz ten arkusz i przejdź przez te kroki:

Nazwij to: Co się właśnie wydarzyło?

Opisz konkretne działanie, zachowanie i towarzyszące mu emocje.

Weryfikacja intencji: Czy to zachowanie mi w tej chwili służy?

Kierunek: Czy to przybliży mnie do moich celów (wolności, lekkości, obfitości)?

Spójność: Czy to jest spójne z kobietą/mężczyzną, którą/którym się staję?

Wybór: Czy chcę to dalej robić?

Nowa ścieżka: Co zrobię inaczej teraz? (Zapisz tylko jedną, najmniejszą rzecz).



Małe kroki:

W sekcji „co zrobię inaczej” nie planuj rewolucji. Jeśli Twoim schematem jest pośpiech, nowym krokiem może być: „piję kawę przez 2 minuty, nie patrząc w telefon”.

2. Twoja Formuła Energetyczna

Zarządzanie energią to fundament pracy 1:1. Bez energii nie masz siły na transformację. Stwórz swoją tabelę i codziennie dopisuj po jednym punkcie:

Co mnie wyczerpuje?	Co dodaje mi energii?	Co transformuje?
<i>np. branie na siebie winy innych</i>	<i>np. 5 minut oddechu w ciszy</i>	<i>np. nazwanie lęku na głos, zapisanie w dzienniku</i>



Wskazówka: Kolumna „Co transformuje” to te momenty, w których trudną emocję lub sytuację zamieniasz w lekcję lub uwalniasz ją poprzez ciało (np. praca z nagraniem Uwolnij Trudne Emocje).

3. Dialog ze Sobą: Pisanie Intuicyjne

Dziennik to Twoje bezpieczne miejsce, gdzie nie musisz być „jakiś/jakaś”. To tu **stajesz się Świadomym Obserwatorem**.

To, co ignoranci nazywają ‘bajkami dla dzieci’, dla nas jest językiem podświadomości – jedynym, który potrafi przebić się przez pancierz logiki i dotrzeć do autentycznej prawdy o nas samych.

Twoja metafora ‘odgruzowywania’ życia cegła po cegle bardzo ze mną rezonuje.

Większość ludzi przez całe życie buduje coraz wyższe mury (maski), a Ty masz odwagę je rozbierać, by zrobić miejsce na to, co żywe, zielone i autentyczne. To wyjście z ‘cudzej gry’, o którym piszesz, to najwyższy poziom wolności i prawdziwe zwycięstwo lidera.

Dialog z samym sobą to często najtrudniejsza, ale i najbardziej opłacalna inwestycja w życiu.

Cieszę się, że Twoje rośliny w końcu mają przestrzeń, by wzejść.

Prawdziwa sprawczość rodzi się z odpuszczenia walki, a nie z jej potęgowania.

Jeśli poczujesz, potrzebę rozmowy i mojego wsparcia - przyjdź na konsultację 🍷



Somatyka przede wszystkim: Jeśli nie wiesz, co napisać – pocuj. Co czuje Twoje ciało, gdy czytasz pytanie? Ścisk to „nie”, rozluźnienie to „tak”.

Jak prowadzić DIALOG ze SOBĄ pisząc w swoim Dzienniku?

Nie filtruj:

Pisz szybko, bez dbania o ortografię i logikę.

Zapisuj odczucia z ciała:

Zamiast pisać „jestem smutna”.

Napisz „czuję ucisk w gardle i ciężar w dłoniach”. Zapisuj fakty, opisuj jak największą ilością słów.

Obserwuj myśli:

Traktuj swoje myśli jak chmury na niebie. Widzisz je, ale nie jesteś nimi. Zapisz te myśli jak postronny obserwator. Poczuj jak zrzucając je na papier, zrzucasz ze swojego umysłu.

? Pytania na

START

„Co dzisiaj w sobie zauważyłam/em z czułością?”

“Co chce się przeze mnie wyrazić?”

“Jakie odczucia mam w sobie teraz?” - jeśli trudno ci nazwać co czujesz -skorzystaj z arkusza **obserwacji EMOCJI** (możesz go wydrukować mieć pod ręką w ciągu dnia)

“Co mi robią te odczucia?”

“Jak chcę się czuć?”

“Co jestem GOTÓW/ GOTOWA odpuścić?”

“Gdzie jest moja uwaga?”



Somatyka przede wszystkim: Jeśli nie wiesz, co napisać – poczuj. Co czuje Twoje ciało, gdy czytasz pytanie? Ścisk mówi „nie”, rozluźnienie mówi „tak”.

Przed zanurzeniem w odczuwanie

1. Przyjmij Postawę Oceanu

Wyobraź sobie, że Twoja świadomość jest jak wielki, mądry ocean. Emocje, które się pojawiają, są jak fale – nie po to, by je zatrzymać, ale po to, by dać im przestrzeń.

- **Zadanie:** Pozwól sobie na uniesienie. Zaufaj wodzie, która zawsze wie, dokąd płynie. Dryfuj z tym, co czujesz, wiedząc, że ocean nigdy nie tonie we własnych falach.

2. Zamień Kontrolę na Ciekawość

Kiedy w Twojej głowie pojawia się sztorm, naturalnym odruchem bywa próba zatrzymania go. Ale co, jeśli nie musisz tego robić? Co, jeśli każda fala, nawet ta burzliwa, niesie w sobie ziarenko mądrości?

- **Zadanie:** Rozluźnij uścisk. Pamiętaj, że im mocniej zaciskasz pięści, tym bardziej życie Cię omija – jak wiatr, którego nie da się schwytać siłą. Otwórz dłonie i zapytaj: „**Czego ten sztorm chce mnie nauczyć?**”.

3. Powitaj Gości

Twoje serce jest kompasem, a nie klatką. **Emocje to nie więźniowie**, których musisz pilnować. To goście, którzy przychodzą z opowieścią.

- **Zadanie:** Przyjmij każdego gościa z szacunkiem. Niektórzy przychodzą w milczeniu, inni krzyczą. Słuchaj ich uważnie, bo każdy z nich przyniósł mapę do Twojego wnętrza. Gdy ich uciszasz, tracisz drogę do siebie.

4. Pozwól na Ekspresję Natury

Jesteś ziemią, która chłonie każdy deszcz. Pozwól, aby procesy działały się w Tobie naturalnie:

- **Gniew** niech będzie ogniem, który oświecła to, co wymaga zmiany.
- **Smutek** niech będzie rzeką, niosącą Cię przez doliny duszy do miejsc, które potrzebują Twojej obecności.
- **Radość** niech będzie wiatrem, unoszącym Cię ponad chmury codzienności.

5. Rozpoznaj Prawdę w Odczuwaniu

Mistrzostwo to nie szczelne zamknięcie uczuć, ale patrzenie im prosto w oczy. Świadome reagowanie zamiast zamrażania.

- **Zadanie:** Pamiętaj, że podświadomość przyjmie tylko te instrukcje, które są dla Ciebie bezpieczne i korzystne. Jesteś bezpieczny w swoim czuciu. Tam są Twoje odpowiedzi.

**Teraz... weź głęboki wdech i pozwól fali emocji nadejść...
wiedząc, że jesteś oceanem.**



ARKUSZ diagnozy EMOCJI

Wysoka Aktywność, Pobudzenie			
Odczucia Przyjemne lub Pozytywne	ZDUMIONA POBUDZONA ZDZIWIWONA SKUPIONA	PODEKSCYTOWANA CHĘTNA ZAANGAŻOWANA ENTUZJASTYCZNA	URADOWANYA EUFORYCZNA OŻYWIONA PEŁNA WERWY
	ROZBAWIONA DUMNA CZUŁA SZCZĘŚLIWA	ZACHWYCONA URADOWANA RADOSNA ZADOWOLONA	SERDECZNA NOSTALGICZNA SKROMNA POGODNA
	ROZLUŻNIONA SPOKOJNA ODPRĘŻONA WRAŻLIWA	NIEŚMIAŁA POWAŻNA SENNA WYCISZONA	CICHA NIEAKTYWNA ROZLENIWIONA BIERNA
Odczucia Nieprzyjemne lub Negatywne	ZAGUBIONA STRAPIONA ZMIESZANA ZGASZONA ZGORSZONA	WŚCIEKŁA ZAZDROSNA ZDEGUSTOWANA SFRUSTROWANA ZAGNIEWANA	SŁABA SPARALIŻOWANA ZNUDZONA ZSZOKOWANA ZAKŁOPOTANA
	NERWOWA NIECIERPLIWA NIEZADOWOLONA OBURZONA WYKORZYSTANA	ROZCZAROWANA NIEPEWNA NIESPOKOJNA ODRZUCONA ZASTRASZONA	WYCZERPANA SAMOTNA SPESZONA ZNIECHĘCONA ZDEGUSTOWANA
	ZESTRESOWANA ROZZŁOSZCZONA PRZESTRASZONA ZDENERWOWANA	ROZTRZĘSIONA ZANIEPOKOJONA PRZEKORNA ZAALARMOWANA	NIESZCZĘŚLIWA PRZYGNEBIONA SMUTNA SKWASZONA
	PRZYBITA ZAWSTYDZONA PRZYGNEBIONA ROZCZAROWANA NADUŻYTA	OTĘPIAŁA ZMĘCZONA OSPAŁA OCIĘŻAŁA PONURA	ZNUDZONA STRAPIONA OSZOŁOMIONA APATYCZNA OPUSZCZONA
Niska Aktywność, Brak pobudzenia			

Zanim zaczniesz odczuwać konkretną emocję, powiedz w myślach:

Nie jestem fortecą, jestem żywym doświadczeniem. Otwieram się na mądrość moich emocji, ponieważ każda z nich prowadzi mnie bliżej do mnie samej. Ufam procesowi. Ufam wodzie. Ufam sobie.

4. UCIELEŚNIENIE

Twoim zadaniem nauczyć się **Relaksacji i Rozluźniania UMYŚŁU i CIAŁA**. Zaczynij od “nicnierobienia”.

Przez 3 minuty rób "NIC"

Po prostu obserwuj, jak Twoje ciało dotyka krzesła.
Zauważ swój oddech. Zaciekaw się tym, jak krąży po twoim ciele.
Pozwól oddechowi oddychać Tobą.

Jeśli pojawi się myśl o pracy lub problemach – powiedz jej:

"Widzę cię, ale teraz wybieram siebie"

Wróć co obserwacji.

Stosuj tę praktykę codziennie, wydłużając czas. Możesz też zacząć stosować ją kilka razy dziennie.

Zapisz sobie w dzienniku tę praktykę i swoje doświadczenie. Codziennie praktykując zapisuj odczucia, przyglądaj się im i obserwuj co się zmienia w Tobie i w samym postrzeganiu tego doświadczenia.

Kilka razy w tygodniu znajdź czas i przestrzeń do pogłębienia pracy świadomego rozluźniania ciała.



Skorzystaj z nagrania **Relaks Regeneracja Rozluźnienie** - umieszczonego w Biblioteczce Transformacji.

“
Nie ma windy do sukcesu.
Musisz iść schodami.
~ Zig Zigar ~
”



Jeśli zauważysz, że w **Formule Energetycznej** kolumna „Co mnie wyczerpuje” jest zawsze pełna, a trudno Ci znaleźć punkty do „Co transformuje” – to znak, że potrzebujesz wsparcia w transie hipnotycznym, by dotrzeć do źródła tego wycieku.