

Od Maski do Autentyczności

Nie oceniam – **OBSERWUJĘ**
Nie poprawiam – **DOŚWIADCZAM**



Nawyk, który wdrażam:

(np. Technika Lustra / Opukiwanie grasicy / Mówienie „nie”)

Moja intencja:

Karta OBSERWACJI

Nie oceniam – OBSERWUJĘ
Nie poprawiam – DOŚWIADCZAM



Dzień	Wykonany	Co czuło ciało?	Jaka myśl się pojawiła?	Mój mały SUKCES
1	<input type="radio"/>			
2	<input type="radio"/>			
3	<input type="radio"/>			
4	<input type="radio"/>			
5	<input type="radio"/>			
6	<input type="radio"/>			
7	<input type="radio"/>			

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Nie oceniam – **OBSERWUJĘ**
Nie poprawiam – **DOŚWIADCZAM**



Gdzie najbardziej czułem/łam opór? (W których sytuacjach Maska Uciekiniera była najmocniejsza?)

Kiedy po raz pierwszy poczułam lekkość? (Moment, w którym poczułem/łam: „Zastępuję na to miejsce”)

Co mówi moje ciało po 7 dniach? (Czy oddech jest głębszy? Czy ramiona są luźniejsze?).

Co dalej?

Jeśli Twoja karta jest wypełniona wglądami o oporze, lęku lub fizycznym bólu podczas prób „bycia widocznym/a” – to wspaniale.



To nie jest błąd, to mapa Twoich blokad.

Zrób listę nawyków, które chcesz zmienić:

Twoje kolejne zadanie:

Wybierz kolejny nawyk i zacznij od jutra. Bądź dla siebie łagodny/a – **obserwacja to już połowa sukcesu!**

Jeśli poczujesz, że jest Ci trudno samemu/ samej przeprogramować nawyk.

Pamiętaj, że możesz liczyć na moje wsparcie, bo w programie 1:1 Głęboka Przemiana, nie tylko rozmawiamy o ranie – my idziemy do momentu, w którym Twój system nerwowy po raz pierwszy poczuł się „niechciany”.

Poprzez głęboką regresję hipnotyczną i pracę z Kodem Emocji, usuwamy ten pierwotny zapis. Tam, gdzie dziś czujesz pustkę i lęk, wspólnie budujemy Twoje niezłomne poczucie wartości.

Zdejmujemy maskę na stałe, abyś mógł/mogła wreszcie rozsiać się w swoim życiu z pełnym prawem do sukcesu, pieniędzy i miłości.