



# Self-Retreat Masterclass by Sara

**POKOCHAJ. PRZYCIĄGNIJ. ŻYJ.**

Zmieniasz siebie. A życie daje Ci wszystko.



*Sara*

# SPIŚ TREŚCI



## **Przedmowa autora 1**

Odkrywanie siebie jako magnesu miłości – przyciągnięcie partnera i miłości życia. 1

## **Miłość 1**

Czym jest w istocie? 1

## **Witaj w podróży 2**

Gdzie marzenia stają się rzeczywistością. 2

Czym jest transformacja i self-retreat? 3

## **Dlaczego to działa? 3**

Jak wygląda self-retreat? 4

Jak self-retreat zmienia życie? 4

Przykład: Pierwszy dzień Sary na self-retreat 4

## **Jak to działa w oparciu o kurs? 6**

Dlaczego pozytywne myślenie jest kluczowe? 7

Bycie świadomym praktykiem pozytywnego myślenia. 7

## **Moduł 1: Odkrywanie siebie i uzdrowienie przeszłości 9**

Uwolnienie siebie i spotkanie z wewnętrznym dzieckiem. 9

Co zyskujesz poprzez uwolnienie siebie i spotkanie z wewnętrznym dzieckiem? 10

Uzdrowienie relacji z rodzicami i rodem. 11

Co zyskujesz poprzez tę transformację? 12

### **Jak działa podświadomość? 13**

Dlaczego praca z przeszłością ma kluczowe znaczenie? 13

Przykłady z dzieciństwa, które mogą wpływać na dorosłe życie. 14

Co zyskujesz dzięki medytacji i afirmacji? 14

### **Umysł 15**

Czym jest umysł i jak funkcjonuje? 16

Przykłady. 17

### **Ciało jako mapa emocji 18**

Nie tylko fizyczność. 18

Układ nerwowy – klucz do równowagi. 18

Dlaczego ignorujemy ciało? 19

Jak zacząć słuchać swojego ciała? 19

## **Dusza, energia, ośrodki energetyczne i połączenie z nauką 20**

Jak to działa? 21

Siedem głównych ośrodków energetycznych. 22

## **Intencja tego wątku 23**

Praktyczne zadanie. 23

## **Autohipnoza 24**

Co jest kluczem? 24

Co wyróżnia moją pracę? 25

## **Moduł 2: Odkrywanie swojego potencjału, akceptacja siebie i otwartość na zmiany 38**

Dlaczego to jest kluczowe? 39

Jak wygląda to w praktyce? Ćwiczenie końcowe. 39

## **Lustro akceptacji i wdzięczność za siebie 40**

Dlaczego to jest kluczowe? 40

Jak wygląda to w praktyce? 41

## **Zakończenie 41**

Akceptacja emocji: odczuwanie, analiza i uwalnianie. 41

Dlaczego to jest kluczowe? 42

Jak wygląda to w praktyce? 42

## **Budowanie granic, ochrona swojej przestrzeni 43**

Dlaczego to jest kluczowe? 43

Jak wygląda to w praktyce? 44

## **Wdzięczność i docenienie siebie – klucz do spokoju i spełnienia 44**

Dlaczego to jest kluczowe? 45

Jak wygląda to w praktyce? 46

## **Świętowanie siebie: celebrowanie postępów i podziękowanie sobie 46**

Dlaczego to jest kluczowe? 47

Jak wygląda to w praktyce? 47

## **Moduł 3: Podróż do miłości. Fundamentu naszego życia 48**

Dlaczego miłość jest fundamentem? 49

Chcesz poznać historię Sary? 49

Dlaczego modlitwa zbudowała mój mindset? 50

## **Przebudzenie w ciszy 52**

Miłość to wybór? 52

## **Punkt zwrotny: pierwszy krok 53**

Nauka intencji: afirmacje, dr Joe Dispenza. 53

To ważne, co powiem teraz. 53

## **Powrót do miłości 54**

Potęga podświadomości. 54

## **Transformacja z chaosu do harmonii 54**

Dlaczego to działa? 55

## **Autohipnoza. Zmieniła moje życie... 55**

Otwórz serce na miłość. 56

Pierwsza i najważniejsza intencja. 56

## **Wprowadzenie do dnia pierwszego: przykłady 56**

Jak to wygląda w praktyce? 57

Ćwiczenia końcowe. 57

## **Magnetyzowanie miłości 58**

Emanujesz miłością, wdzięcznością i harmonią. 58

Jak to wygląda w praktyce? Ćwiczenie końcowe i zakończenie. 59

## **Uwolnienie blokad: energetyczne oczyszczenie i uwolnienie 60**

Jak to wygląda w praktyce? Ćwiczenie końcowe, zakończenie. 61

## **Wdzięczność za miłość i harmonia serca 61**

Wdzięczność działa jak magnes: ćwiczenie końcowe, zakończenie. 62

## **Twoja wartość, siła i wewnętrzna harmonia 63**

Jak to wygląda w praktyce? Ćwiczenie końcowe i zakończenie. 64

## **Manifestowanie przyszłości z ukochaną osobą 64**

Dlaczego manifestowanie miłości jest ważne? 65

Ćwiczenie końcowe, zakończenie. 66

## **Świętowanie miłości 66**

Jestem tym, kogo przyciągnęłam. 66

Jak wygląda to w praktyce? Ćwiczenie końcowe i zakończenie. 67

## **Podsumowanie modułów 67**

# **ODKRYWANIE SIEBIE JAKO MAGNESU MIŁOŚCI – PRZYCIĄGNIĘCIE PARTNERA I MIŁOŚCI ŻYCIA.**

## **Miłość. Czym jest w istocie?**

Dla wielu z nas to pragnienie bycia z kimś, kto nas dopełni, kto pokocha i zaakceptuje w pełni. Wyobrażamy sobie idealny związek jako coś, co da nam poczucie spełnienia i szczęścia. Ale co, jeśli powiem Ci, że to pragnienie może być jednocześnie największym wyzwaniem, jakie stoi na naszej drodze do miłości? Co, jeśli zamiast szukać kogoś, kto nas uzupełni, musimy najpierw odkryć, że to my sami jesteśmy źródłem tej miłości?

Ten kurs to podróż, która zaczyna się od najważniejszej osoby w Twoim życiu – od Ciebie. Aby stać się magnesem miłości, zdolnym przyciągnąć wymarzonego partnera i stworzyć związek pełen harmonii, najpierw trzeba odkryć miłość w sobie.

Praktyka medytacji, afirmacji i autohipnozy została zaprojektowana tak, by prowadzić Cię krok po kroku. Każde z tych narzędzi pełni inną rolę. Medytacja wprowadza Cię w stan wyciszenia, pozwala skupić uwagę na sobie i zauważyć swoje prawdziwe potrzeby. To właśnie w stanie medytacyjnym, gdy Twoje ciało i umysł są spokojne, sugestie zawarte w afirmacjach zaczynają działać na głębszym poziomie. Autohipnoza natomiast sięga jeszcze dalej – wprost do Twojej podświadomości, gdzie zapisane są przekonania, które kierują Twoim życiem.

Jednak nie każdy jest gotowy, by codziennie pracować z autohipnozą. W początkowej fazie procesu, gdy dopiero odkrywasz siebie, intensywność tej metody mogłaby przytłoczyć. Dlatego wprowadzam ją stopniowo, z pełnym zrozumieniem tego, że zmiana to proces, a nie wyścig. Każdego dnia budujemy nową jaźń, opartą na akceptacji, spokoju i harmonii, abyś mógł spokojnie, ale pewnie kroczyć w stronę miłości, którą pragniesz przyciągnąć.



# WITAJ W PODRÓŻY, GDZIE MARZENIA STAJĄ SIĘ RZECZYWISTOŚCIĄ.



Na skraju krainy, gdzie sny spotykają rzeczywistość, istniał świat, który tylko nieliczni mieli odwagę odwiedzić. To miejsce było owiane tajemnicą, pełne szepczących wiatrów, które nosiły obietnice zmian. Ludzie, którzy trafiali do tej krainy, przychodzili z bagażem swoich lęków, wątpliwości i cichych tęsknot za czymś więcej. Tam jednak odkrywali, że najcenniejszym skarbem, którego kiedykolwiek szukali, byli... oni sami.

Pewnego dnia Sara – przewodniczka tego niezwykłego miejsca – stanęła u progu swojej najważniejszej misji. To nie była zwykła opowieść o zmianach. Była to historia o powrocie do domu. Domu, który nie jest zbudowany z cegieł czy kamieni, ale z miłości do siebie, zrozumienia własnej wartości i odwagi, by żyć zgodnie z głosem duszy.

W tym świecie nie było różdżek ani zaklęć w tradycyjnym sensie. Były za to proste, ale potężne narzędzia: momenty ciszy, w których można było usłyszeć swoje serce, pytania, które otwierały drzwi do ukrytych komnat duszy, i prawdy, które miały moc zmieniać rzeczywistość. Sara nazywała to Self – Retreatem – podróżą w głąb siebie, gdzie każdy krok stawał się transformacją, a każda przemiana była powrotem do tego, kim zawsze miałeś być.

Ten e-book to twoja mapa. Nie jest to jednak mapa do odkrycia czegoś na zewnątrz. To mapa, która prowadzi do twojego wnętrza, gdzie czeka na ciebie twoja prawdziwa moc, spokój i niewyobrażalna harmonia. Sara, podobnie jak przewodnik w baśni, trzyma w dłoniach latarnię, oświetlającą ścieżkę, która prowadzi do twojej wyjątkowej transformacji.

A teraz posłuchaj opowieści o Sarze...

Sara nie zawsze wiedziała, że świat jest pełen harmonii. Dorastała w świecie pełnym zasad, oczekiwań i cieni przeszłości. Jednak pewnego dnia, kiedy poczuła się zupełnie zagubiona, odkryła, że klucz do wszystkiego, czego szukała, był w niej przez cały czas. Było to niczym odkrycie tajemnej biblioteki, której drzwi otwierają się tylko przed tymi, którzy są gotowi spojrzeć w głąb siebie.

Od tego momentu Sara stała się przewodniczką dla tych, którzy również szukali światła. Nie obiecywała, że podróż będzie łatwa, ale zapewniała, że będzie warta każdego kroku. Jej historia to dowód na to, że zmiana nie tylko jest możliwa, ale może być piękniejsza, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałeś.

To powitanie jest zaproszeniem do twojej własnej podróży. Przed tobą otwierają się drzwi do świata, gdzie niemożliwe staje się codziennością, a twoje życie – arcydziełem.

Gotowe, by odkryć swoją magię? Czas wyruszyć...

# CZYM JEST TRANSFORMACJA I SELF-RETREAT?



Transformacja to proces świadomej zmiany na poziomie ciała, umysłu i ducha. Jest to podróż od funkcjonowania na autopilocie – w zgodzie z zakorzenionymi, często ograniczającymi przekonaniami – do życia w pełnej świadomości.

Self-Retreat to forma intymnej pracy nad sobą, w której odkrywasz prawdziwe źródła swoich myśli, emocji i decyzji. To moment wycofania się z chaosu codziennego życia, aby przyrzeć się temu, co naprawdę kieruje Twoimi wyborami.

W świecie, w którym większość działań podejmujemy na autopilocie, Self-Retreat pozwala Ci:

1. Zidentyfikować ograniczające schematy i przekonania, które przez lata mogły zakorzenić się w Twojej podświadomości.
2. Zbudować przestrzeń na nową, świadomą jakość życia, opartą na wolnych i przemyślanych wyborach.
3. Połączyć się z własnym potencjałem, zrozumieć siebie i wprowadzić zmiany na głębokim poziomie.

Self-Retreat to właśnie ten moment zatrzymania i refleksji, w którym bierzesz odpowiedzialność za swoje życie i decydujesz się na nowy sposób działania.

## Dlaczego to działa?

Podświadomość działa jak taśma magnetofonowa – odtwarza zapisane wcześniej schematy bez Twojej ingerencji. Transformacja to proces “odkodowania” tych starych, ograniczających przekonań i zastąpienia ich nowymi, wspierającymi wzorcami.

## Świadomość kontra autopilot.

Badania naukowe, m.in. Dr Bruce’a Liptona i Dr Joe Dispenzy, wskazują, że aż 95% naszych działań wynika z programów podświadomych, które zapisują się w nas od dzieciństwa. Programy te kierują naszym życiem jak nieświadomy autopilot, utrwalając schematy, które mogą działać na naszą korzyść lub przeciwko nam.

Dopiero świadome wejście w proces zmiany – jak Self-Retreat pozwala przenieść kontrolę z podświadomego autopilota na świadomy umysł.



# JAK WYGLĄDA SELF-RETREAT?



Wybierasz przestrzeń dla siebie: Tworzysz czas i miejsce, gdzie nic Cię nie rozprasza. Może to być zaciszne miejsce w domu, spacer w naturze lub sesja z przewodnikiem (w tym przypadku Ja).

Zadawanie pytań

Pytasz siebie: „Co kieruje moim życiem?”, „Dlaczego czuję, że coś mnie ogranicza?”, „Jakie wzorce chcę zmienić?”

Świadoma praca nad sobą: Używasz narzędzi, takich jak afirmacje, medytacje czy autohipnoza, aby wprowadzić nowe wzorce myślenia, które lepiej służą Twojemu życiu.

To nie musi być od razu wielka rewolucja. Self-Retreat zaczyna się od małych kroków – chwil ciszy, prostych pytań i gotowości, by zobaczyć rzeczy takimi, jakie są.

## JAK SELF-RETREAT ZMIENIA ŻYCIE?

Wyobraź sobie, że przez lata żyjesz według przekonań, które powstały w przeszłości. Może były to doświadczenia z dzieciństwa – słowa, które słyszałaś jako dziecko czy sytuacje, które nauczyły Cię działać w określony sposób. Mogło to być coś prostego, jak opinie innych ludzi, które przyjęłaś za swoje, albo sytuacje, które zaszczepiły w Tobie lęk przed zmianą.

## SELF-RETREAT POZWALA CI SPOJRZEĆ NA TE SCHEMATY I ZADAĆ SOBIE PYTANIE:

Czy to nadal mi służy?

Czy to przekonanie jest prawdziwe, czy tylko odtwarzam je z przeszłości?

Czy mogę wybrać nowy sposób myślenia, który mnie wspiera?

To proces odkrywania swojej wewnętrznej prawdy i budowania życia, które jest autentyczne i zgodne z Twoimi wartościami.

Przykład: Pierwszy dzień Sary na Self-Retreat

Pierwszego dnia swojego Self-Retreat Sara usiadła przed kominkiem, w swoim domu z notesem i zapytała siebie:  
Co powstrzymuje mnie przed życiem, jakiego pragnę?

W jej myślach pojawiły się obrazy sytuacji z przeszłości – momenty, w których czuła się niewystarczająca, obawy przed krytyką, wspomnienia, które nauczyły ją, że lepiej się nie wychylać. Zrozumiała, że przez lata żyła według wzorców, które kiedyś pomagały jej przetrwać, ale teraz stały się ciężarem.

Tego dnia postanowiła zmierzyć się z tymi przekonaniem. Nie od razu wiedziała, jak to zrobić, ale pierwszy krok był prosty:  
„Chcę zauważyć, kiedy działam na autopilocie i spróbować zrobić coś inaczej.”  
To wystarczyło, by rozpocząć proces zmiany.

Zacząła zadawać sobie więcej pytań.

Co powstrzymuje mnie przed życiem, jakiego pragnę?

To pytanie otworzyło przed nią drzwi do całkiem nowego etapu życia. Jednak w tamtej chwili Sara nie wiedziała jeszcze, że zmiana, której tak bardzo pragnęła, wymaga czegoś więcej niż odpowiedzi. Potrzebowała odwagi, aby zadać sobie jeszcze głębsze pytania. Pewnego wieczoru, gdy świat zewnętrzny zdawał się odległy, a cisza wypełniała pokój, wyszeptła: „Boże, powiedz mi, na czym polega życie? Dlaczego moje życie wygląda tak, a nie inaczej? Co kontroluje to, co się w nim dzieje? Dlaczego czasem odnoszę sukcesy, a innym razem przegrywam, mimo że tak ciężko pracuję?”

Jej głos drżał. Wiedziała, że nie są to łatwe pytania, ale czuła, że odpowiedzi mogą odmienić jej życie. W tamtej chwili myślała o swoich porażkach – o chwilach, które odbierała jako osobiste klęski, o ludziach, których próbowała zadowolić, i o uczuciu, że wszystko wymyka jej się z rąk. Myślała, że zna swoją wartość, ale teraz, w ciszy kominka, dostrzegła, że jej pewność siebie była tylko fasadą. W głębi duszy czuła się zagubiona, zależna od innych, od ich opinii, od ich akceptacji. Wszystko to było jak nieustanny taniec na krawędzi, który wykańczał ją od środka.

To był moment przełomu. Sara zrozumiała, że jeśli chce poznać prawdę o sobie i o życiu, musi zacząć od podstaw. Zacząła szukać odpowiedzi wszędzie, gdzie mogła je znaleźć. Wyjechała na – Retreat do Dr Joe Dispenzy, gdzie po raz pierwszy doświadczyła głębokiego połączenia z samą sobą. Tam zrozumiała, jak ogromną moc mają jej myśli, i jak to, co dzieje się w jej umyśle, tworzy rzeczywistość. Zacząła stosować techniki hipnozy, mindfulness coachingu, neurografiki – każda z nich była kolejnym krokiem w budowaniu nowej siebie.



Z czasem Sara zrozumiała, że musi wyjść poza swoje dotychczasowe życie, by spojrzeć na nie z nowej perspektywy. Wyjechała za granicę, zostawiając wszystko, co знаła, by otworzyć się na nowe doświadczenia i ludzi. Poznała nauczycieli, którzy stali się jej przewodnikami – wybierała najlepszych na świecie, by chłonąć od nich wiedzę. To nie była łatwa droga. Każdy dzień był jak budowanie siebie od nowa, krok po kroku, cegła po cegle. Ale z każdym krokiem czuła, że staje się silniejsza, bardziej niezależna.

Minęły cztery lata. Stała przed lustrem w swoim mieszkaniu i patrzyła na swoje odbicie. Widziała kobietę, która przeszła długą drogę – od lęku przed porażką, bezsilności, rozczarowania sobą i frustracji, do stanu wewnętrznego spokoju, harmonii, wdzięczności i pewności siebie.

Zamiast bezradności, czuła teraz wewnętrzną siłę. Zamiast chaosu, który towarzyszył jej myślom, czuła harmonię – połączenie ciała, umysłu i duszy, które współpracowały ze sobą w pełnej zgodzie. Spojrzenie w lustro nie było już ucieczką od siebie, ale aktem miłości do tej kobiety, którą widziała – pełnej życia, gotowej na wszystko, co miało nadejść.

Praca, którą włożyła w siebie przez te lata, przyniosła coś więcej niż sukcesy. Przyniosła wolność. Wolność, by żyć zgodnie z sobą, by ufać sobie, by kochać siebie. Sara odnalazła prawdy, które wcześniej były przed nią ukryte. I teraz wiedziała, że życie, którego zawsze pragnęła, było w niej przez cały czas – wystarczyło tylko po nie sięgnąć.

Dusza była dla niej największym odkryciem. Kiedyś myślała, że to jedynie concept wymyślony przez religię, ale teraz czuła jej obecność w każdej chwili. W medytacji, w spacerach po lesie, w ciszy, która kiedyś ją przerażała, a teraz dawała ukojenie. Dusza stała się jej przewodnikiem, jej domem.

## **JAK TO DZIAŁA W OPARCIU O KURS?**

W pierwszej części Self-Retreat Master Class uczysz się zrozumienia mechanizmów umysłu, w połączeniu z ciałem i duszą.

1. Uświadamiasz sobie schematy działania autopilota – odkrywasz, jak przeszłość kształtuje Twoje teraźniejsze decyzje.
2. Rozpoznajesz ograniczające przekonania – identyfikujesz myśli typu: „Nie zasługuję na miłość”, „Pieniądze są złe” czy „Nie jestem wystarczająco dobra”.
3. Uczysz się wprowadzać nowe programy – wykorzystujesz narzędzia, takie jak afirmacje, medytacje i autohipnoza, aby świadomie wprowadzać zmiany w podświadomości.



## DLACZEGO POZYTYWNE MYŚLENIE JEST KLUCZOWE?

Dr Joe Dispenza tłumaczy, że pozytywne myślenie to fundament zmiany, ponieważ:

- Twoje myśli tworzą emocje, a emocje wpływają na Twoje decyzje i życie.
- Każda myśl generuje reakcje chemiczne w ciele – pozytywne myśli wyzwalają hormony szczęścia (np. dopaminę), podczas gdy negatywne utrwalają stres i lęk.
- Dzięki świadomemu praktykowaniu pozytywnego myślenia uczysz swój umysł nowego sposobu reagowania, który staje się nowym „autopilotem” ale program wybierasz TY!

Gdy zaczniesz świadomie praktykować pozytywne myślenie, stajesz się kimś więcej niż tylko uczestnikiem tego kursu. Zaczniesz być źródłem inspiracji – dla siebie, ale także dla innych.

Bycie świadomym praktykiem pozytywnego myślenia oznacza, że:

Zacznasz od siebie

Najpierw uczysz się, jak obserwować swoje myśli, przekonania i emocje, i jak przekształcać je w siłę wspierającą Twój rozwój. To Ty decydujesz, na czym koncentrujesz swoją uwagę i jak interpretujesz to, co dzieje się w Twoim życiu.





Przekształcasz swoje życie w praktykę.

Dzięki regularnym narzędziom, które poznajesz na tym kursie – afirmacjom, wizualizacjom, technikom oddechowym czy medytacji – wprowadzasz świadome pozytywne myślenie w codzienność. To Twoje działania pokazują, że pozytywne myślenie nie jest teorią, lecz praktyką, którą każdy może stosować.

Twoje zmiany wpływają na innych.

Kiedy Ty zmieniasz swoje podejście, Twoja energia i nastawienie zaczynają wpływać na Twoje otoczenie. Ludzie wokół Ciebie zauważą Twoją wewnętrzną harmonię i siłę. Jesteś dowodem, że pozytywna zmiana jest możliwa, niezależnie od przeszłości czy wyzwań. Swoją obecnością pokazujesz, że każdy może przejąć kontrolę nad swoim życiem i stworzyć dla siebie nową, piękną rzeczywistość.



## MODUŁ I

Odkrywanie siebie i uzdrowienie przeszłości  
Uwolnienie siebie i spotkanie z wewnętrznym dzieckiem.

Uwolnienie siebie i uzdrowienie relacji z wewnętrznym dzieckiem to kluczowy etap Twojej transformacji. Kiedy spotykasz się z tym niewinnym, emocjonalnym aspektem siebie, dajesz mu to, czego kiedyś brakowało – miłość, akceptację i poczucie bezpieczeństwa. To proces, w którym przestajesz być więźniem przeszłości, a zaczynasz być swoim największym sojusznikiem.

Twoje wewnętrzne dziecko jest jak fundament Twojej tożsamości. Gdy uzdrawiasz tę część siebie, uwalniasz się od bólu, lęków i ograniczających przekonań, które mogły powstać w dzieciństwie. Ten proces pozwala Ci odzyskać swoją moc, radość życia i wiarę w siebie. Dzięki temu zaczynasz żyć w zgodzie ze sobą i z pełnią swojego potencjału.

Nie oznacza to, że negujesz swoją przeszłość – uczysz się ją akceptować i przekształcać w źródło siły. Twoje wewnętrzne dziecko odzyskuje głos i miejsce w Twoim sercu, a Ty stajesz się swoim własnym opiekunem, gotowym do tworzenia nowej przyszłości.





Co zyskujesz poprzez uwolnienie siebie i spotkanie z wewnętrznym dzieckiem?

1. Poczucie wewnętrznej pełni.

Zaczynasz czuć się kompletną osobą, akceptując każdą część siebie.

2. Uwolnienie od lęków i ograniczeń.

Przestajesz kierować się dawnymi obawami i przekonaniami, które Cię blokowały.

3. Odzyskanie radości życia

Budzisz w sobie spontaniczność, lekkość i naturalną ciekawość świata.

4. Silniejsze poczucie własnej wartości

Dostrzegasz swoją wartość jako osoby, która zasługuje na miłość i szacunek.

5. Zbudowanie zdrowego dialogu wewnętrznego

Uczysz się mówić do siebie z czułością i wsparciem, zastępując krytykę miłością.

6. Poczucie bezpieczeństwa

Twoje wewnętrzne dziecko czuje się kochane i chronione, a Ty zyskujesz stabilność emocjonalną.

7. Twórczą energię

Otwierasz się na nowe możliwości i działania, uwalniając swoją kreatywność.

8. Harmonię w relacjach

Gdy akceptujesz siebie, łatwiej jest budować zdrowe, oparte na miłości relacje z innymi.

9. Siłę do kreowania własnej przyszłości

Odrzucając przeszłe ograniczenia, zaczynasz świadomie tworzyć życie w zgodzie z sobą.

Dr. Gabor Maté – światowej sławy ekspert w dziedzinie traumy i uzdrawiania. W swojej książce *The Myth of Normal* podkreśla, że:

„Trauma z dzieciństwa nie znika – pozostaje w ciele i umyśle, wpływając na nasze decyzje, relacje i sposób postrzegania siebie. Uzdrowienie wewnętrznego dziecka to klucz do odzyskania emocjonalnej wolności.”

Dr. Alice Miller – autorka przełomowej książki *The Drama of the Gifted Child*, która bada wpływ dzieciństwa na dorosłe życie. Mówi:

„Dopóki nie uświadomimy sobie emocjonalnych ran z dzieciństwa, nieświadomie odtworzymy je w relacjach i decyzjach. Uzdrowienie wewnętrznego dziecka pozwala przerwać ten cykl.”



## Uzdrowienie relacji z rodzicami i rodem

Uzdrowienie relacji z rodzicami i rodem to jedno z najważniejszych działań na drodze Twojej transformacji. To proces, w którym stajesz się przekaźnikiem światła, miłości i dobra w swojej rodzinie. Wybierasz, aby przerwać negatywne schematy, które mogły ciągnąć się przez pokolenia. Nie oznacza to jednak, że musisz wracać do tych, którzy Cię skrzywdzili.

Twoja rola polega na tym, by stawiać zdrowe granice, jednocześnie uwalniając się od negatywnej energii na poziomie duchowym i emocjonalnym. Poprzez medytację i intencję, dokonujesz uzdrowienia na poziomie energetycznym – działa to jak telepatia. Nie musisz nic mówić innym, ani fizycznie nawiązywać kontaktu. Energia miłości i akceptacji, którą wysyłasz, transformuje relacje w sposób subtelny, ale niezwykle skuteczny. Z czasem poczujesz, jak lekkość i harmonia zastępują ciężar dawnych emocji.

Mark Wolynn – autor bestsellerowej książki *It Didn't Start with You*. Wolynn specjalizuje się w terapii traumy międzypokoleniowej i mówi:

„Nieuzdrowione traumy naszych przodków mogą przechodzić na kolejne pokolenia, wpływając na nasze zdrowie emocjonalne i decyzje. Uzdrowienie relacji z rodzicami i przodkami to klucz do przzerwania tego cyklu.”

Dr. Tara Brach – autorka *Radical Acceptance*, psycholożka i nauczycielka mindfulness. Tłumaczy:

„Uzdrowienie relacji z rodzicami oznacza nie tylko zrozumienie ich ograniczeń, ale także uwolnienie siebie od oczekiwań, które nie są już naszą prawdą. Dopiero wtedy możemy w pełni żyć w harmonii.”

Obaj eksperci podkreślają, że uzdrowienie relacji z przeszłością – zarówno emocjonalne, jak i międzypokoleniowe – jest fundamentem świadomego i wolnego życia.

Co zyskujesz poprzez tę transformację?



1. Uwolnienie emocjonalne

Pozbywasz się ciężaru gniewu, żalu i smutku wobec przeszłości.

2. Harmonię wewnętrzną

Zyskujesz poczucie spokoju i lekkości, uwalniając się od dawnych konfliktów.

3. Nowe, zdrowe granice.

Uczysz się chronić siebie, stawiając jasne i nienaruszalne granice.

4. Wzmocnienie poczucia wartości

Zaczynasz postrzegać siebie jako osobę silną, niezależną i świadomą swojej mocy.

5. Uzdrawianie rodu

Przerywasz negatywne schematy, otwierając przestrzeń dla dobra i miłości w rodzinie.

6. Głębsze zrozumienie siebie i swoich doświadczeń

Zaczynasz widzieć swoją przeszłość jako część większego planu Twojego rozwoju.

7. Lepsze relacje z innymi

Uzdrowienie w relacji z rodzicami i rodem odbija się pozytywnie na Twoich relacjach z innymi ludźmi.

8. Energię do dalszej transformacji

Uwalniając blokady, zyskujesz więcej energii do realizacji swoich celów i marzeń.



Ten proces to fundament Twojego wzrostu – zaczynasz od siebie, ale zmiany, które wprowadzasz, mają wpływ na wszystkich wokół Ciebie. To jest Twoja moc.



## Jak działa podświadomość?

Podświadomość jest jak potężny komputer, który kontroluje większość naszych działań i reakcji. Według naukowców i twórców, takich jak: Dr. Bruce Lipton „Biologia przekonań”; Daniel Kahneman – laureat Nagrody Nobla „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym”; Dr Joe Dispenza „Breaking the Habit of being Yourself”; Carl Jung twórca psychologii analitycznej, nawet 95% naszych codziennych decyzji, emocji i przekonań pochodzi z podświadomych zapisów. To tam przechowywane są nasze wspomnienia, schematy myślenia, automatyczne reakcje oraz głęboko zakorzenione przekonania, które kształtują naszą rzeczywistość – nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Przykład obrazu działania podświadomości:

Wyobraź sobie górę lodową. Część widoczna nad wodą (świadomość) to tylko 5% całej struktury. Pozostałe 95%, które jest zanurzone pod powierzchnią, to podświadomość. To, co widzisz, jest jedynie rezultatem tego, co kryje się pod wodą – Twoich przekonań, schematów myślenia i emocji zapisanych od dzieciństwa.

Dlaczego praca z przeszłością ma kluczowe znaczenie?

Podświadomość rejestruje każdą chwilę naszego życia, szczególnie w dzieciństwie, kiedy jesteśmy najbardziej podatni na wpływy. W pierwszych 7 latach życia nasz mózg działa w stanie Theta (Dr. Bruce Lipton między innymi potwierdził to w wywiadzie dla Natural Awakening Atlanta), tj. głębokiej sugestywności, co oznacza, że przyjmujemy wszystko, co słyszymy, widzimy i doświadczamy, jako prawdę. Bez filtrowania. Te zapisy stają się fundamentem naszego myślenia, reagowania i podejmowania decyzji.

Przykłady z dzieciństwa, które mogą wpływać na dorosłe życie:

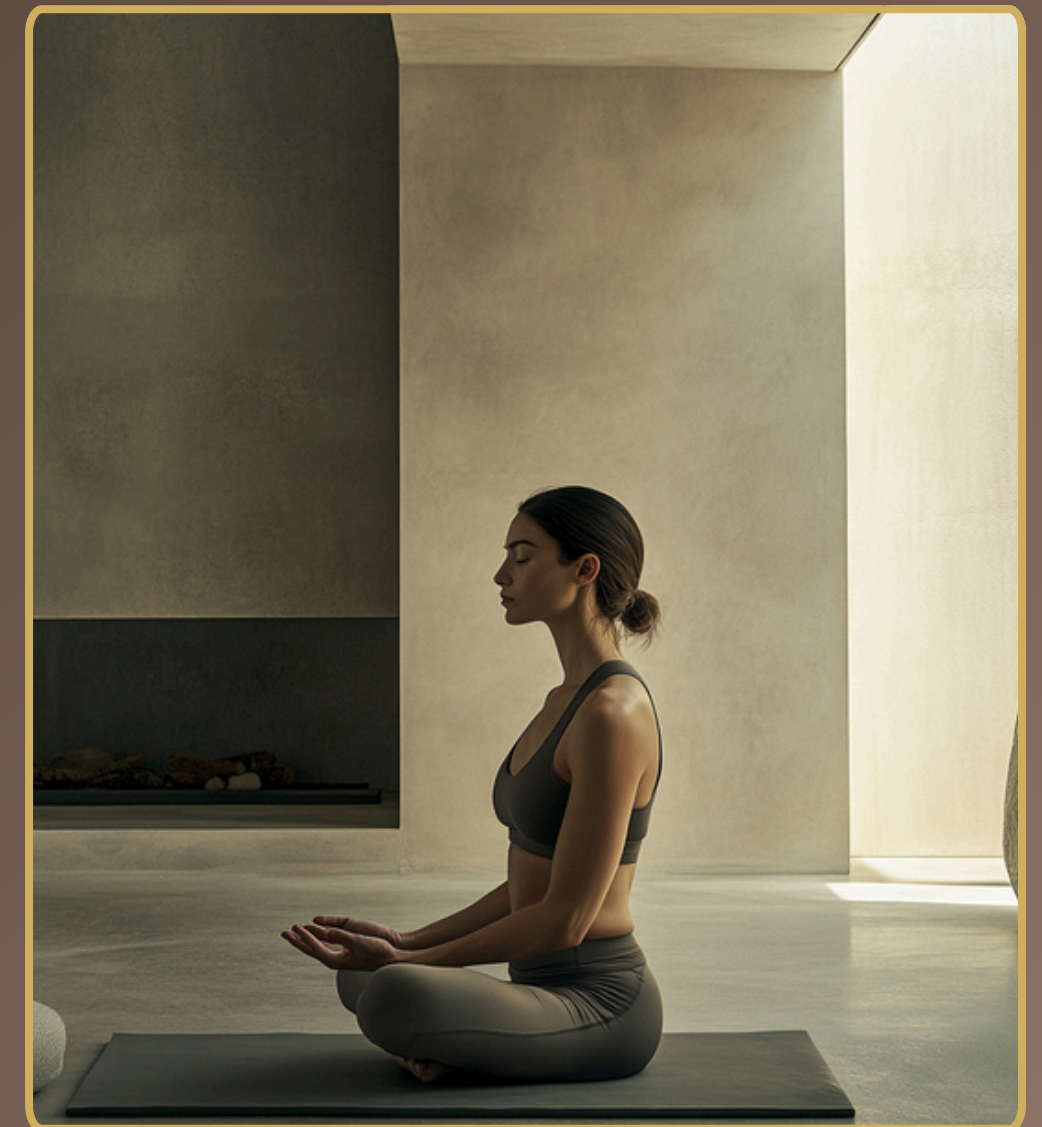


1. Niedostatek miłości: Jeśli jako dziecko czułaś się niewystarczająco kochana, w dorosłym życiu możesz odczuwać lęk przed odrzuceniem lub stale szukać potwierdzenia swojej wartości u innych.
2. Zastyszane słowa: „Nie jesteś wystarczająco dobra.” Taka fraza mogła wpłynąć na poczucie pewności siebie i sabotowanie własnych sukcesów.
3. Nieustanne krytykowanie: Dorastanie w atmosferze krytyki może prowadzić do wewnętrznego głosu, który stale podważa Twoje osiągnięcia.
4. Porównywanie: Jeśli słyszałaś: „Dlaczego nie możesz być jak...?”, możesz dziś nieświadomie porównywać się do innych i czuć, że nigdy nie jesteś „dość dobra.”
5. Brak poczucia bezpieczeństwa: Jeśli w domu panował chaos, możesz mieć trudność z budowaniem stabilnych relacji i często odczuwać niepokój.

Co zyskujesz dzięki medytacji i afirmacji?

Dzięki medytacji:

1. Redukcja stresu i napięcia – uspokajasz umysł i ciało, co poprawia samopoczucie.
2. Poprawa koncentracji – łatwiej skupiasz się na zadaniach i jesteś bardziej obecny w chwili.
3. Zwiększenie świadomości siebie – poznajesz swoje potrzeby, emocje i myśli.
4. Harmonia ciała, umysłu i duszy – lepsza równowaga w codziennym życiu.
5. Lepszy sen – medytacja pomaga wyciszyć umysł i przygotować się do regenerującego odpoczynku.
6. Rozwój intuicji – uczysz się wsłuchiwać w swoje wewnętrzne odczucia i podejmować świadome decyzje.





Dzięki Afirmacji, świadomej Intencji:

1. Zmiana przekonań na wspierające – zastępujesz negatywne myśli pozytywnymi wzorcami.
2. Wzmocnienie pewności siebie – regularne afirmacje budują Twoją samoocenę.
3. Rozwój nawyku konsekwencji – powtarzanie afirmacji uczy wytrwałości i dyscypliny.
4. Motywacja do działania – afirmacje inspirują do realizacji celów i marzeń.
5. Pozytywne nastawienie – zaczynasz dostrzegać więcej możliwości i pozytywnych aspektów życia.
6. Lepsza relacja ze sobą – afirmacje pomagają budować akceptację i miłość do siebie.

Kiedy połączysz medytację i afirmacje:

1. Skuteczniejsze działanie afirmacji – stan relaksu w medytacji pomaga zakotwiczyć pozytywne przekonania głębiej w podświadomości.
2. Pełniejsza harmonia emocjonalna – medytacja wycisza, a afirmacje wzmacniają.
3. Większa odporność na wyzwania – zyskujesz wewnętrzną siłę i elastyczność w trudnych sytuacjach.
4. Szybsze efekty rozwojowe – codzienna praktyka medytacji i afirmacji przynosi widoczne zmiany w krótkim czasie.

### **Umysł:**

Powtarzanie afirmacji przeprogramowuje Twój wewnętrzny dialog zamiast krytyki i strachu pojawia się akceptacja i miłość.

- Przykład afirmacji: „Akceptuję siebie taką, jaka jestem i otwieram się na dobro, które zasługuję przyjąć.”



## Czym jest umysł i jak funkcjonuje?

Umysł jest systemem, który zarządza naszymi myślami, emocjami i reakcjami. Składa się z dwóch głównych części:

1. Świadomość: To logiczna, racjonalna część nas, która podejmuje decyzje, analizuje i planuje. Stanowi jednak tylko około 5% naszej codziennej aktywności umysłowej.
2. Podświadomość: Ta część umysłu zarządza aż 95% naszych działań, myśli i reakcji. Jest automatyczna i działa jak „twardy dysk,” przechowując nasze przekonania, wspomnienia i nawyki.

Dr Joe Dispenza i dr Bruce Lipton, uznani eksperci w dziedzinie neuroplastyczności ( zdolności mózgu do zmienia swojej struktury i funkcji odpowiedzi na doświadczenia, naukę i nowe myśli) i epigenetyki (nauki o tym jak czynniki zewnętrzne: środowisko, styl życia mogą wpływać na wyłączenie genów, bez zmiany samego DNA).

Dr Joe Dispenza udowadnia, że mózg ma zdolność do zmiany i tworzenia nowych połączeń nerwowych – proces ten nazywamy neuroplastycznością. Twoje myśli mają realny wpływ na strukturę Twojego mózgu i mogą dosłownie zmieniać Twoją rzeczywistość.

### Przykład:

Jeśli w dzieciństwie słyszałaś: „Pieniądze są źródłem problemów”, w dorosłym życiu możesz nieświadomie unikać sukcesu finansowego, bo podświadomość chroni Cię przed czymś, co uważa za niebezpieczne.

Każda myśl, którą masz, aktywuje określone obszary mózgu. Jeśli powtarzasz tę myśl wielokrotnie (np. „Nie jestem wystarczająco dobra”), tworzy się trwałe połączenie nerwowe. To połączenie staje się automatyczne i wpływa na Twoje działania.

Na szczęście, poprzez świadomą pracę, możesz stworzyć nowe połączenia nerwowe, zastępując stare, niekorzystne wzorce myślowe.

Myśli tworzą emocje, a emocje tworzą Twoją rzeczywistość.

Dr Bruce Lipton mówi o „Biochemii myśli,” wskazując, że każda myśl, jaką mamy, generuje określoną reakcję chemiczną w ciele. Gdy myślisz pozytywnie, twój mózg wydziela hormony takie jak dopamina i serotonina, które poprawiają nastrój i wspierają zdrowie. Natomiast negatywne myśli wywołują stres i produkcję kortyzolu, co z czasem osłabia organizm.



Przykład:

- Myśl: „Nic mi się nie uda.”
- Skutek: Twój mózg interpretuje to jako zagrożenie i uruchamia reakcję „walki lub ucieczki.” Serce zaczyna bić szybciej, oddech staje się płytki, a ciało odczuwa napięcie.
- Myśl: „Jestem bezpieczna i wszystko przychodzi do mnie w odpowiednim momencie.”
- Skutek: Twój układ nerwowy uspokaja się, ciało się rozluźnia, a Ty zaczynasz działać z większą pewnością siebie.

Jak przeprogramować umysł?

Dr Joe Dispenza podkreśla, że zmiana wymaga świadomej pracy, aby wprowadzić umysł w stan Theta (podobny do medytacji), w którym podświadomość jest otwarta na nowe informacje. Dzięki temu możesz zastąpić stare programy nowymi, wspierającymi przekonaniem.

1. Obserwuj swoje myśli:

Zauważ, jakie przekonania automatycznie kierują Twoimi działaniami. Czy są one wspierające, czy Cię ograniczają?

2. Praktykuj wdzięczność:

Wdzięczność tworzy pozytywny stan emocjonalny, który pozwala mózgowi uwolnić się od starych wzorców.

3. Używaj afirmacji:

Afirmacje, powtarzane codziennie, programują Twój umysł na pozytywne zmiany. Pamiętaj, że ważne jest, aby afirmacje były odczuwane – kluczem jest połączenie myśli i emocji.

Przykład:

Afirmacja: „Jestem wystarczająca. Z miłością tworzę życie, którego pragnę.”

- Myśl: Powtarzaj afirmację z pełnym zaangażowaniem.
- Emocja: Poczuj, jakby to już była prawda. Zwróć uwagę na to, co dzieje się w Twoim ciele – czy odczuwasz lekkość, spokój, radość?
- Efekt: Twój mózg zacznie tworzyć nowe połączenia nerwowe, a Twoja podświadomość zaakceptuje nowe przekonanie.

Umysł jest narzędziem – potężnym, ale sterowanym przez Ciebie. Gdy nauczysz się świadomie kierować swoimi myślami, odkryjesz, że masz wpływ na swoją rzeczywistość. Zarówno Joe Dispenza, jak i Bruce Lipton pokazują, że przeprogramowanie umysłu to nie tylko teoria, ale realna droga do zdrowia, szczęścia i harmonii.

„Twoje myśli są jak nasiona – to, co zasiejesz w umyśle, zakwitnie w Twoim życiu.”

### **Ciało:**

Ciało to nie tylko fizyczność, w której doświadczamy życia – jest również bezpośrednim odzwierciedleniem naszych emocji, myśli i doświadczeń. To, co dzieje się w naszym umyśle i podświadomości, zawsze znajduje swoje odbicie w ciele, nawet jeśli tego nie zauważamy.

### Ciało jako mapa emocji

Każda emocja, którą odczuwasz – czy to radość, strach, złość, czy smutek – ma swoje miejsce w ciele. Często ignorujemy te sygnały, myśląc: „Dam radę, to nic takiego”, ale ciało nie zapomina. Wszystko, co tłumisz, zostaje zapisane w postaci napięcia, bólu lub dyskomfortu. Jeśli ignorujesz te sygnały, mogą przerodzić się w chroniczne problemy, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne.

- Przykłady odzwierciedlenia emocji w ciele:
- Lęk: Napięcie w brzuchu lub klatce piersiowej.
- Smutek: Ciężkość w ramionach lub gardle.
- Złość: Zaciskanie szczęki, napięcie karku i pleców.
- Radość: Lekkość w klatce piersiowej, energia w całym ciele.

### Układ nerwowy – klucz do równowagi.

Twój układ nerwowy działa jak centrum dowodzenia dla ciała i umysłu. W chwilach stresu lub trudnych emocji wchodzi w tryb „walki, ucieczki lub zamrożenia.” Działa to jak mechanizm obronny, który ma Cię chronić, ale gdy ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, ciało zaczyna „żywić się” stresem. To właśnie dlatego możesz odczuwać zmęczenie, napięcie lub wyczerpanie emocjonalne.

Praca z ciałem to praca z układem nerwowym. Medytacja, oddech i delikatne ruchy ciała pomagają uspokoić układ nerwowy, wyjść ze stanu walki i przywrócić równowagę.

## Dlaczego ignorujemy ciało?

- W codziennym pośpiechu uczymy się oddzielać ciało od umysłu. Bagatelizujemy sygnały, bo wydają się mniej ważne od „ważnych” zadań dnia codziennego.
- Kultura często gloryfikuje podejście „dam radę”, co prowadzi do ignorowania własnych potrzeb fizycznych i emocjonalnych.
- Dodatkowo wiele z nas nie zostało nauczonych, jak słuchać swojego ciała, ponieważ byliśmy uczeni tłumienia emocji: „Nie płacz,” „Nie przesadzaj,” „Dasz radę.”

## Jak zacząć słuchać swojego ciała?

### 1. Zatrzymaj się i poczuj:

Kilka razy dziennie zamknij oczy i zapytaj siebie:

- „Co teraz czuję w moim ciele?”
- „Czy jest miejsce, które czuję napięte, ciężkie lub zimne?”

### 2. Oddychaj:

Skoncentruj się na oddechu i obserwuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi z Twojego ciała. Pozwól sobie na chwilę przerwy, aby poczuć swoje ciało w pełni.

### 3. Praktykuj uważność w ruchu:

Delikatne ruchy, takie jak rozciąganie czy lekki taniec, pomagają uwolnić napięcie zgromadzone w mięśniach.

Twoje ciało jest Twoim sojusznikiem w procesie transformacji. Kiedy nauczysz się słuchać jego sygnałów, stanie się ono przewodnikiem w uwalnianiu emocji i budowaniu harmonii. Poprzez świadomą pracę z ciałem możesz:

- Uspokoić umysł.
- Uwolnić stłumione emocje.
- Stworzyć przestrzeń na nowe, wspierające przekonania.

„Twoje ciało nie jest przeszkodą. Jest kluczem do odkrycia siebie i osiągnięcia pełnej równowagi.”



## Zadanie

Powtarzaj afirmacje na głos i obserwuj, jak Twoje ciało reaguje – zauważ miękkość w oddechu lub rozluźnienie w ramionach czy spięcie i niewygodę w stosunku do wypowiedzianych myśli.

## Dusza:

Afirmacje otwierają Cię na głębszy kontakt z wewnętrzną harmonią i Twoją intuicją. To połączenie z własnym, wyższym „ja.”

Energia, ośrodki energetyczne i połączenie z nauką.

## Czym jest dusza i dlaczego to ważne?

Dusza nie jest czymś mistycznym, oddzielonym od naszego życia, lecz istotną częścią nas – esencją, która łączy ciało, umysł i energię. Można ją porównać do pola energetycznego, które wpływa na nasze samopoczucie, wybory i poczucie spełnienia. Dusza to nasza prawdziwa jaźń, głos intuicji, wewnętrzna mądrość i energia, która daje nam poczucie istnienia i przynależności.

Współczesna nauka coraz częściej bada koncepty związane z energią i świadomością, potwierdzając, że to, co kiedyś nazywaliśmy duchowością, ma realne przełożenie na nasze zdrowie i funkcjonowanie.

Dr Joe Dispenza to neurobiolog, autor bestsellerów i ekspert w dziedzinie neuroplastyczności, epigenetyki oraz medytacji. Jego prace łączą naukę i duchowość, pokazując, jak nasze myśli i emocje wpływają na ciało i pole energetyczne.

Po poważnym wypadku, który zagrażał jego życiu, odmówił operacji i rozpoczął intensywną pracę z medytacją, wizualizacją i koncentracją umysłu. W ciągu kilku miesięcy całkowicie zregenerował kręgosłup, co zmotywowało go do zgłębiania związków między umysłem, energią i ciałem. Jego książki, takie jak „Breaking the Habit of Being Yourself” czy „Becoming Supernatural”, są fundamentem współczesnego zrozumienia połączenia między energią a świadomością.



## Ośrodki energetyczne a nauka

Dr Joe Dispenza mówi o ośrodkach energetycznych, które w duchowości są nazywane czakrami. Są to punkty w naszym ciele, gdzie koncentruje się energia. Każdy z tych ośrodków pełni specyficzną funkcję i ma swoje unikalne „zadanie” w utrzymaniu równowagi emocjonalnej, fizycznej i duchowej.

### Jak to działa?

- Ośrodki energetyczne można porównać do centrów sterowania, które regulują przepływ energii w ciele.
- W duchowości mówi się o „czakrach,” które są połączone z naszym systemem nerwowym, gruczołami dokrewnymi i emocjami.
- W nauce ośrodki te są badane pod kątem ich wpływu na równowagę hormonalną, regulację stresu i regenerację organizmu.

## Siedem głównych ośrodków energetycznych

### 1. Pierwszy ośrodek (czakra podstawy):

Lokalizacja: Podstawa kręgosłupa

Funkcja: Odpowiedzialny za poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

- Gdy jest zablokowany: Odczuwasz lęk, brak stabilności lub niepewność.
- Uzdrawianie: Medytacja i praca z afirmacjami, np. „Jestem bezpieczna i zakorzeniona.”

### 2. Drugi ośrodek (czakra sakralna):

Lokalizacja: Okolice miednicy

Funkcja: Kreatywność, emocje i relacje.

- Gdy jest zablokowany: Możesz odczuwać brak inspiracji lub trudności w relacjach.
- Uzdrawianie: Medytacja na akceptację siebie i swoich emocji.

### 3. Trzeci ośrodek (czakra splotu słonecznego):

Lokalizacja: Środek brzucha

Funkcja: Siła woli, pewność siebie i samoocena.

- Gdy jest zablokowany: Możesz czuć brak kontroli nad życiem.
- Uzdrawianie: Praca z afirmacjami, np. „Mam siłę, aby tworzyć moje życie.”

### 4. Czwarty ośrodek (czakra serca):

Lokalizacja: Środek klatki piersiowej

Funkcja: Miłość, współczucie i akceptacja.

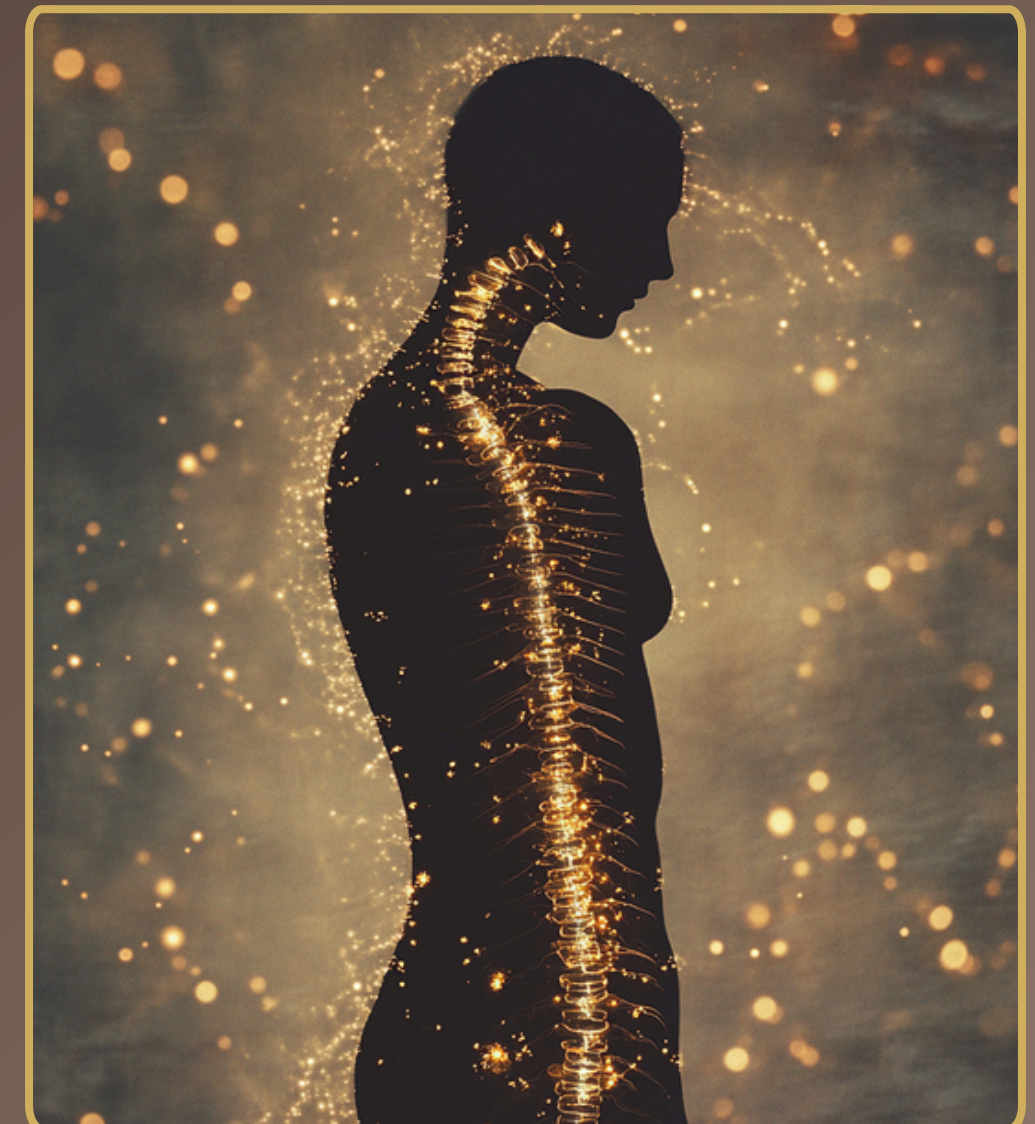
- Gdy jest zablokowany: Możesz odczuwać zamknięcie na relacje lub trudność w wybaczeniu.
- Uzdrawianie: Medytacja na otwarcie serca, np. „Jestem miłością i otwieram się na harmonię.”

### 5. Piąty ośrodek (czakra gardła):

Lokalizacja: Gardło

Funkcja: Komunikacja i wyrażanie siebie.

- Gdy jest zablokowany: Możesz mieć trudności w mówieniu prawdy lub wyrażaniu swoich emocji.
- Uzdrawianie: Praca z głosem, śpiewem lub powtarzaniem afirmacji na głos.





#### 6. Szósty ośrodek (czakra trzeciego oka):

Lokalizacja: Środek czoła

Funkcja: Intuicja i wewnętrzna mądrość.

- Gdy jest zablokowany: Możesz czuć się zagubiona lub odcięta od swojej intuicji.
- Uzdrawianie: Wizualizacja i medytacja na rozwój intuicji.

#### 7. Siódmy ośrodek (czakra korony):

Lokalizacja: Wierzchołek głowy

Funkcja: Połączenie z wyższą świadomością i duchowością.

- Gdy jest zablokowany: Możesz czuć brak sensu życia lub połączenia ze sobą.
- Uzdrawianie: Medytacja „Jestem połączona z wyższą mądrością.”

Dusza jest polem energetycznym, które wpływa na nasze ciało i umysł. Praca z ośrodkami energetycznymi pozwala harmonizować tę energię, co prowadzi do poczucia równowagi i głębokiego połączenia ze sobą. Joe Dispenza mówi o tym, jak aktywacja ośrodków energetycznych przyspiesza proces uzdrawiania – zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.

#### Intencja tego wątku

Moim celem jest pokazanie, że dusza nie jest czymś abstrakcyjnym czy nieosiągalnym. To energia, która jest integralną częścią Ciebie. Dzięki pracy z ośrodkami energetycznymi możesz doświadczyć harmonii, zdrowia i spełnienia w codziennym życiu.

#### Praktyczne zadanie

Medytacja na harmonizację energii

1. Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i skup się na oddechu.
2. Wyobraź sobie każdy ośrodek energetyczny jako punkt światła w swoim ciele, zaczynając od podstawy kręgosłupa.
3. Na każdym wdechu wyobraź sobie, że energia rośnie i harmonizuje dany ośrodek.
4. Na wydechu powtarzaj w myślach: „Jestem energią. Jestem harmonią. Jestem połączona.”
5. Poświęć 2–3 minuty na każdy ośrodek



Jakby wyglądało Twoje życie, gdybyś mogła skierować swoją uwagę i energię dokładnie tam, gdzie jest to potrzebne – z precyzją, która zmienia Twoją rzeczywistość?

Co jest kluczem?

### **Autohipnoza**

To coś więcej niż technika. To narzędzie, które łączy w sobie potęgę intencji, wizualizacji i świadomego kierowania energią. Ale prawdziwym kluczem nie jest sama metoda – kluczem jest Twoja intencja. Intencja, która nie pochodzi z zewnętrznego chaosu, lecz z wewnętrznej harmonii ciała, umysłu i duszy.

Neville Goddard, autor *Feeling is the Secret*:

„Twoja wewnętrzna rzeczywistość zawsze manifestuje się na zewnątrz. To, co czujesz i w co wierzysz, staje się Twoim światem.”

### **Dlaczego autohipnoza działa?**

Autohipnoza pozwala nie tylko odnaleźć wewnętrzny spokój, ale także skierować energię tam, gdzie jest potrzebna. To proces, który synchronizuje Twoje myśli, emocje i intencje, prowadząc do trwałej zmiany. Jak wyjaśnia Dr. Tara Swart, neurobiolożka i autorka *The Source*:

„To, na czym się koncentrujesz, kształtuje Twój mózg i tworzy nowe ścieżki neuronowe. Twój umysł nie zna granic, jeśli wiesz, jak nim kierować.”

W autohipnozie nie chodzi tylko o działanie – chodzi o mistrzostwo. To nauka, ale też stan bycia, który pozwala Ci stać się osobą świadomie kierującą swoją energią.

José Silva- twórca Silva Method:

„Twój umysł jest największym narzędziem, jakie posiadasz. Gdy nauczysz się używać go w harmonii z Twoją intuicją i energią, stajesz się nie do zatrzymania.”

To jego prace pokazały mi, jak ważne jest wsłuchanie się w siebie i zaufanie swojej intuicji. Silva wierzył, że kluczem do sukcesu jest umiejętność tworzenia wewnętrznego spokoju, który staje się fundamentem każdej zmiany.

Milton Erickson, uznawany za mistrza autohipnozy, był moim wzorem i inspiracją.

Jego filozofia pracy z podświadomością, która opiera się na uwalnianiu blokad i odkrywaniu własnych zasobów, pokazała mi, że każdy z nas ma w sobie moc do zmiany. Jak mówił Erickson: „Każdy człowiek posiada w sobie rozwiązania swoich problemów. Wystarczy się w nie wsłuchać.”

Erickson w młodości był sparaliżowany, ale dzięki autohipnozie zdołał częściowo odzyskać kontrolę nad swoim ciałem. W swojej pracy pomagał pacjentom uwalniać traumy, przeprogramowywać lęki i budować nowe, wspierające wzorce.

Co wyróżnia moją pracę?

1. Przeszłam tę drogę.

Moja praca opiera się na własnym doświadczeniu. Krok po kroku uporządkowałam swoje życie, dzięki czemu wiem, jak pomóc innym przejść przez ich transformację.

Ale w tamtym momencie nie wiedziałam, że to był początek. 12 lat. Jeden wieczór. Koniec.

Nie było sygnału ostrzegawczego. Nie było rozmowy.

Była cisza, która mówiła wszystko.

Nie uczę z książek.

Nie uczę z teorii.

Pokazuję Ci drogę, którą sama przeszłam.

Wiem, jak to jest budować przez lata i stracić wszystko w jeden dzień.

Wiem, jak to jest zaczynać od zera, nie dlatego, że się chce, ale dlatego, że nie ma innego wyjścia.

Wiem, jak to jest nie mieć siły wstać, ale robić to mimo wszystko.

I dlatego wiem jedno – jeśli ja mogłam, Ty też możesz.

12 lat, jeden SMS i cisza, która powiedziała wszystko





Patrzył na mnie i nie powiedział nic.

Nie było „przykro mi”.

Nie było „to nie tak, jak myślisz”.

Nie było niczego.

12 lat życia zamkniętych w jednym krótkim dźwięku – dźwięku zamykających się drzwi.

Zabrał kilka rzeczy, przyjął klucze do mieszkania, które akurat się zwolniło.

Wsiadł do swojego samochodu.

I nigdy nie wrócił.

To ja pakowałam jego rzeczy.

To ja domyślałam wszystkie sprawy.

To ja zostałam ze wszystkim.

I nie miałam do nikogo pretensji.

Nie miałam ich wtedy.

Nie mam ich teraz.

Nie będę ich miała nigdy.

Każdy robi to, co uważa za słuszne.

A to, jak ktoś traktuje Ciebie, mówi więcej o nim niż o Tobie.

Nie miałam wyboru. Musiałam działać.

Nie było kogo zapytać o radę.

Miałam przyjaciółkę, z którą mogłam rozmawiać godzinami.

Jej troski, moje troski.

Jedna rozmowa za drugą.



Pomagało – ale nie załatwiało niczego.  
Bo na końcu dnia wszystko zależało ode mnie.  
To ja musiałam to wszystko uporządkować.  
To ja musiałam podejmować decyzje.  
To ja musiałam działać.

Miałam dwa wyjścia:

1. Rozsypać się.
  2. Podnieść się i działać – nawet jeśli nie wiedziałam, jak.
- Zagryzłam zęby.  
Nie wymawiałam mu niczego.  
Nie dzwoniłam z pretensjami.  
Nie błagałam o wyjaśnienia, których i tak bym nie dostała.

Powiedziałam sobie tylko jedno:

“Weź się w garść, załatw wszystko, a potem będziesz mogła się rozsypać.”  
I tak zrobiłam.  
COVID – cisza, którą wykorzystałam na swoją korzyść  
Świat się zamknął. Ja razem z nim.  
Nie musiałam tłumaczyć się nikomu.  
Nie musiałam odpowiadać na pytania, których i tak bym nie chciała słyszeć.



Przez rok prawie nikt nie wiedział, że jestem sama.

I w tej ciszy... zaczęłam słyszeć siebie.

Dwa lata układania na nowo

Najpierw zamknęłam wszystko, co mogło być zamknięte.

Zabezpieczyłam siebie.

Zabezpieczyłam jego – bo taką jestem osobą.

Nie chodziło o niego.

Chodziło o mnie.

Dwa lata zajęło mi poukładanie życia od nowa.

Dwa lata pracy nad sobą, nad swoją psychiką, nad tym, kim jestem i kim chcę być.

I potem przyszła kolejna decyzja: tworzę nowe życie na moich zasadach.

Zrezygnowałam ze wszystkiego:

✓ Z domu.

✓ Z pracy.

✓ Z przeszłości.

I zaczęłam budować od zera.

W jaki sposób ja to osiągnęłam?

– Najpierw działanie. Nie było czasu na analizowanie „dlaczego”.

– Potem pozwolenie sobie na emocje. Przeżyłam je w pełni, ale nie pozwoliłam im mnie zniszczyć.

– I w końcu – odbudowa. Codzienna praktyka. 5 minut rano, 15–30 minut wieczorem. Krok po kroku.

To nie wydarzyło się w jeden dzień.

Nie odbudowałam starego życia. Stworzyłam nowe.

"Wszystko, czego szukasz, masz już w sobie. Ja tylko pokazuję Ci, jak to odkryć."

Jak odkryłam sposób na zarządzanie podświadomością?



Nie uczysz się tu, jak czegoś chcieć.

Uczysz się, jak to stworzyć.

Przez lata myślałam, że życie to ciąg przypadków.

Że nie mamy wpływu na to, co się dzieje.

Aż zaczęłam widzieć schemat.

Były momenty, kiedy wszystko układało się dokładnie tak, jak chciałam.

I były takie, kiedy czułam, że rzeczywistość wymyka mi się z rąk.

To był moment, w którym zadałam sobie jedno pytanie:

Co, jeśli mój umysł jest kluczem do wszystkiego?

Nie przeczuwałam wtedy, że właśnie otworzyłam drzwi do świata, który dla większości ludzi pozostaje zamknięty.

Moment, który zmienił wszystko

Wieczór. Cisza.

Nie miałam siły wizualizować tego, czego chcę.

Więc robiłam coś innego.

Nie marzyłam, że kiedyś będę spokojna.

Poczułam, że już jestem.

Nie chciałam kontroli nad swoim życiem.

Po prostu ją miałam.



I wtedy to się stało.  
Nie wielki przetom.  
Nie nagła iluminacja.  
Coś drgnęło.  
Nie wiedziałam jeszcze, co to było.  
Ale czułam, że już nic nie będzie takie samo.  
Jak to osiągnęłam?

- ✓ Przeanalizowałam dziesiątki metod, zanim odkryłam, co naprawdę działa.
- ✓ Zrozumiałam, że umysł nie rozróżnia rzeczywistości od wizji.
- ✓ Zaczęłam zarządzać tym, co myślę, czuję i przyciągam.
- ✓ Nie czekałam na odpowiedzi – zaczęłam je tworzyć.

Nie pytaj, czy to działa. Sprawdź.  
JUST DO IT. Po Prostu to zrób.

Jak nauczyłam się kształtować rzeczywistość?

To, co masz w życiu, nie jest dziełem przypadku.  
Przez lata myślałam, że rzeczy po prostu się wydarzają.  
Że los układa ścieżki, a my po prostu nimi idziemy.  
A potem zaczęłam zadawać pytania.  
Dlaczego w tych samych sytuacjach jedni wygrywają, a inni przegrywają?  
Dlaczego jedni ludzie dostają to, czego chcą, a inni całe życie się zmagają?  
I odpowiedź była prosta.  
Nie żyłam w rzeczywistości. Żyłam w swojej wersji rzeczywistości.



Moment, który zmienił wszystko

Pamiętam ten dzień.

Kawa. Cisza. I jedno pytanie.

„Co jeśli...?”

Co jeśli to, gdzie jestem, nie jest przypadkiem?

Co jeśli mogę to zmienić – nie czekając na lepszy moment?

Co jeśli wystarczy... zacząć myśleć inaczej?

I zaczęłam.

Nie od razu widziałam efekty.

Ale pierwsze zmiany pojawiły się szybciej, niż bym przypuszczała.

Jak to osiągnęłam?

- ✓ Przystałam widzieć rzeczywistość jako coś stałego.
- ✓ Zaczęłam od najprostszej rzeczy – zmiany sposobu myślenia.
- ✓ Obserwowałam efekty – i zobaczyłam, jak wszystko się zmienia.

Dzisiaj?

Nie pytam, czy mogę zmienić rzeczywistość.

Po prostu to robię.





Edukacja finansowa – nieodłączny element transformacji

Praca nad sobą to jedno.

Praca nad swoim życiem – to drugie.

Nie chodziło tylko o duchowość.

Nie chodziło tylko o energię, medytację czy afirmacje.

Chodziło o całość.

- Mindset.
- Ciało.
- Duchowość.
- Finanse.

Nie wystarczy uzdrowić swoje emocje, jeśli nie umiesz zadbać o swoją stabilność.

Nie wystarczy mówić o obfitości, jeśli nie umiesz podejmować decyzji finansowych.

Przez lata łączyłam obie rzeczywistości.

Jedni mówili: „Pieniądze to tylko energia.”

Inni mówili: „Rozwój duchowy to strata czasu – liczą się liczby.”

A ja nigdy nie uznawałam podziałów.

Nie czekałam, aż coś się zmieni. Po prostu działałam.



Transformacja przez techniki i narzędzia?

Nie wierzę w przypadki.

Nie wierzę w los.

Wierzę w narzędzia, które działają.

Nie wszystkie były dostępne dla każdego.

Nie wszystkie były łatwe do zrozumienia.

Ale po latach testowania odkryłam, co naprawdę działa – i połączyłam to w jedną metodę.

Kluczowe zasady, które zmieniły moje myślenie:

✓ Zarządzaj swoim umysłem, a on zarządzi Twoją rzeczywistością.

✓ Przestań „chcieć” – zacznij być.

✓ To, co masz dzisiaj, jest efektem tego, co myślałaś wczoraj.

To nie tylko teoria.

To klucz.

Moja unikalna metoda: energia i manifestacja?

Manifestacja to nie „myślenie o czymś i czekanie, aż się wydarzy”.

To stanie się tą osobą.

To praca z energią.

To ułożenie wibracji ciała i umysłu.

Kiedy zmieniasz swoją energię, zmienia się Twoja rzeczywistość.



- ✓ Duchowa zmiana.
- ✓ Mentalna zmiana.
- ✓ Emocjonalna zmiana.
- ✓ Finansowa zmiana.

Nie uczę teorii.

Nie uczę marzeń.

Pokazuję Ci, jak to zrobić.

BE THE ENERGY YOU WANT TO ATTRACT. Bądź energią, którą chcesz przyciągnąć.

Kolejny krok – Kurs Transformacyjny. Self Retreat Master Class by Sara.

Nie piszę tego, żeby Cię inspirować.

Prawda jest taka, że inspiracja nic nie zmienia.

Działanie zmienia wszystko.

Jeśli dotarłaś do tego momentu, to znaczy, że jesteś gotowa na więcej.

Trzy moduły.

Trzy kroki.

Twój proces transformacji.

Zaczynasz?

Nie pytaj, czy to działa. Sprawdź. Albo wróć do życia, które masz teraz.



Stań się magnesem miłości – podróż, która zmienia wszystko!

To moment, który zmienia wszystko.

Jeśli pozwolisz.

Nie jest przypadkiem, że dotarłaś tutaj.

Nie jest przypadkiem, że czujesz, że coś się kończy – i coś się zaczyna.

To nie kurs.

To proces. Przemiana. Decyzja.

Nie pytaj „czy to działa”.

Pytaj: czy to już Twój czas?

Moment, który zmienia wszystko

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.

Nie musisz wiedzieć, jak.

Już samo podjęcie decyzji zmienia Twoją energię.

Tak jak zmieniło moją.

Ja też nie wiedziałam.

Ja też zaczynałam od miejsca, w którym było więcej pytań niż odpowiedzi.

Ale zaczęłam.

I dlatego dziś wiem, jak przeprowadzić Cię przez ten proces.

Podróż transformacji – trzy etapy, które zmieniają wszystko

Nie możesz przyciągnąć miłości, jeśli wciąż nosisz ciężar przeszłości.

Dlatego pierwszym krokiem jest uzdrowienie?



## 1. Uzdrawienie przeszłości i budowanie nowej tożsamości

Nie możesz iść do przodu, jeśli wciąż oglądasz się za siebie.

Nie możesz stworzyć nowej wersji siebie, jeśli wciąż definiują Cię stare rany.

To moment, w którym coś się przesuwa.

W sobie. W rzeczywistości.

Twoja relacja z przeszłością – zaczyna się zmieniać.

Twoja relacja z rodzicami, rodem, dzieciństwem – nabiera innego kształtu.

To punkt, w którym pierwszy raz w życiu nadajesz kierunek swojemu życiu, zamiast pozwalać, by robiły to dawne schematy.

## 2. Poczucie własnej wartości – klucz do miłości, jakiej pragniesz

Nie możesz oczekiwać, że ktoś Cię pokocha, jeśli sama tego nie robisz.

Nie możesz przyciągnąć wartościowego partnera, jeśli nie wiesz, kim jesteś.

To etap, w którym zaczynasz stawiać granice.

Odnajdujesz swoją moc.

Zaczynasz widzieć siebie tak, jak zawsze powinnaś być się widzieć.

W tym momencie zmienia się Twoja energia.

Już nie szukasz. Ty przyciągasz.



### 3. Miłość do siebie, do świata, do ludzi – i do osoby, którą przyciągasz

Nie chodzi o to, żeby znaleźć miłość.

Chodzi o to, żeby nią być.

Nie chodzi o to, żeby czekać na partnera.

Chodzi o to, żeby być gotową na jego pojawienie się.

To etap, w którym przestajesz pozwalać, by przeszłość definiowała Twoją przyszłość.

Bo miłość do świata nie oznacza akceptacji wszystkiego, co cię spotkało.

Oznacza uwolnienie siebie od tego, co już nie powinno cię definiować.

To moment, w którym przestajesz analizować, kto miał rację.

Przestajesz rozdrapywać, kto zawinił.

Nie musisz już manifestować.

Nie musisz wierzyć.

Ty już wiesz.

Nie zastanawiaj się, co jeśli. Sprawdź, co teraz.

Nie czekaj, aż coś się zmieni.

Nie czekaj, aż ktoś Cię uratuje.

Stań się magnesem miłości.

BE THE ONE.

## MODUŁ II



### Dzień 1 Odkrywanie swojego potencjału, akceptacja siebie i otwartość na zmiany.

Czy zdarzyło Ci się spojrzeć w lustro i poczuć, że coś w Tobie nie pasuje? Że powinnaś być lepsza, inna, bardziej „wystarczająca”?



Poczucie własnej wartości to nie nagroda za osiągnięcia. To decyzja, by spojrzeć na siebie z akceptacją – właśnie taką, jaką jesteś teraz. Akceptacja siebie to fundament każdej zmiany, bo nie możesz zbudować trwałego związku z innymi, jeśli sama ze sobą czujesz się niepewnie.

Ja też to kiedyś czułam. Były momenty, gdy sama nie akceptowałam tego, kim jestem. Czułam się niewystarczająca, próbowałam zadowolić wszystkich dookoła. I przez długi czas żyłam z przekonaniem, że moja wartość zależy od opinii innych. Ale coś się zmieniło – moment, który wszystko przełamał.

Pamiętam dzień, gdy spojrzałam w lustro, a w mojej głowie pojawiło się jedno zdanie: „To nie jestem ja. To nie jest moja prawda.” Tamtego dnia zrozumiałam, że wszystkie ograniczenia, które w sobie nosiłam, nie pochodziły ode mnie. Były to głosy z przeszłości – krytyka, porównania, oczekiwania innych.

Postanowiłam to zmienić. Nie od razu, nie jednego dnia. Krok po kroku zaczęłam porządkować swoje życie. Codziennie zadawałam sobie pytanie: „Kim jestem, jeśli usunę wszystko, co mnie blokuje?” I codziennie robiłam choćby jeden krok, by uwolnić się od tego, co nie było moje.

Przeszłam tę drogę – od poczucia braku do poczucia wartości. To proces, który wymaga pracy, ale przynosi wolność.



Dlaczego to jest kluczowe?

Ograniczenia, które nosisz, nie są Twoje. To historie, które ktoś Ci wpoił może rodzice, może partner, może społeczeństwo. Jeśli nie uwolnisz się od tych blokad, wciąż będziesz patrzeć na siebie oczami innych, a nie swoimi.

Jak mówił Nathaniel Branden:

„Poczucie własnej wartości to fundament życia. Kiedy go nie ma, każda relacja, każdy sukces jest zbudowany na kruchym fundamencie.”

Jak wygląda to w praktyce?

1. Zaczynij dzień wizualizacją siebie jako osoby, którą chcesz się stać. Wyobraź sobie pewną siebie, szczęśliwą, silną. Jak wygląda Twoje życie? Jak się czujesz?
2. Pomyśl o swoich ograniczeniach. Jakie głosy w Twojej głowie mówią, że nie jesteś wystarczająca? Skąd one pochodzą?
3. Powiedz sobie: „To nie jestem ja. To nie jest moja prawda. Uwalniam to teraz.”
4. Stwórz nową wizję siebie. Jaką osobą chcesz być? Co myślisz o sobie w tej nowej wersji?

Ćwiczenie końcowe:

1. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.
2. Zadaj sobie pytanie: „Jakie ograniczenia dziś uwalniam?”
3. Wyobraź sobie, jak te ograniczenia opuszczają Twoje ciało w postaci ciemnego dymu. W jego miejsce wypełnia Cię jasne światło akceptacji i wartości.
4. Wypowiedz na głos: „Uwalniam wszystko, co mnie blokuje. Tworzę przestrzeń na nową, silniejszą wersję siebie.”

Zakończenie

Każda zmiana zaczyna się od akceptacji. Czy jesteś gotowa spojrzeć w lustro i zobaczyć osobę, którą naprawdę jesteś – bez ograniczeń i bez wątpliwości? A jutro pokażę Ci, jak zbudować trwałą relację z samą sobą, która będzie fundamentem wszystkiego, co tworzysz.



## Dzień 2 i 3 Lustro akceptacji i wdzięczność za siebie.

Kiedy ostatni raz spojrzałaś na siebie z pełną akceptacją? Bez krytyki, bez oceniania – po prostu z wdzięcznością za to, kim jesteś?

Akceptacja siebie dokładnie taką, jaką jesteś, to nie luksus – to fundament zdrowia mentalnego. Bez akceptacji każdy kolejny krok w procesie zmiany staje się niestabilny. Lustro akceptacji to praktyka, która uczy Cię patrzeć na siebie z łagodnością i uznaniem.

Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz zrobiłam to ćwiczenie. Stałam przed lustrem i czułam, jak wszystkie głosy z przeszłości – krytyka, oczekiwania, porównania – powoli milkną. Na początku było to trudne. Ale im częściej praktykowałam, tym bardziej zaczynałam widzieć siebie taką, jaką naprawdę jestem – bez filtrów.

Dlaczego to jest kluczowe?

Dr. Kristin Neff, światowej sławy badaczka samowspółczucia:

„Akceptacja siebie to nie pobłażliwość – to uznanie swojej wartości i otwartość na własne emocje. Bez tego nie możemy naprawdę się rozwijać.”

Akceptacja siebie nie oznacza, że przestajesz dążyć do zmian. Oznacza, że zmierzasz do miejsca łagodności i szacunku, a nie z krytyki i poczucia niedoskonałości.

Dr. Brené Brown, autorka Daring Greatly, tłumaczy:

„Wdzięczność za siebie jest fundamentem każdej autentycznej zmiany. Kiedy zaczynasz widzieć swoją wartość, odwaga do bycia sobą pojawia się naturalnie.”



Jak wygląda to w praktyce?

#### 1. Poranna praktyka: Lustro akceptacji

- Stań przed lustrem. Spójrz na siebie i powiedz: „Akceptuję siebie dokładnie taką, jaka jestem.”
- Zauważ, jakie emocje się pojawiają. Jeśli czujesz opór, nie walcz z nim po prostu go obserwuj.
- Dodaj zdanie: „Jestem wdzięczna za wszystko, czym jestem i co mam.”

#### 2. Praktyka wdzięczności za siebie

- Wieczorem zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna wobec siebie z tego dnia. Może to być coś, co zrobiłaś, sposób, w jaki poradziłaś sobie z trudnością, albo po prostu Twoja obecność.

#### 3. Wieczorna wizualizacja akceptacji siebie

- Zamknij oczy, usiądź wygodnie. Wyobraź sobie, że otacza Cię jasne światło – ciepłe, spokojne, pełne akceptacji. To światło symbolizuje Twoją wartość. Pozwól, by otulało Cię i wypełniało od środka.

#### Zakończenie

Akceptacja siebie to proces, który zmienia wszystko – od tego, jak postrzegasz siebie, po to, jak reagujesz na świat. Zastanów się: co by się zmieniło, gdybyś dziś spojrzęła na siebie z pełną wdzięcznością i łagodnością? A jutro pokażę Ci, jak poczucie własnej wartości buduje fundament trwałej relacji z samą sobą i innymi.

#### **Dzień 4 Akceptacja emocji odczuwanie, analiza i uwalnianie.**

Czy zdarzyło Ci się tłumić emocje, bo wydawały się zbyt trudne? A co, jeśli to właśnie te emocje są kluczem do Twojej wolności i wewnętrznego spokoju?

Emocje są jak drogowskazy. Każda z nich, nawet ta trudna, niesie ważną informację o nas samych. Akceptacja emocji nie oznacza, że zgadzasz się na ich negatywny wpływ – to umiejętność zauważenia ich, zrozumienia ich źródła i uwolnienia ich z ciała.



Był czas, gdy sama uciekałam od swoich emocji. Wydawało mi się, że łatwiej jest je ignorować, udawać, że ich nie ma. Ale zauważyłam, że tłumione emocje nie znikają – wracają w postaci napięcia w ciele, frustracji i poczucia chaosu. Moment, w którym pozwoliłam sobie na ich zauważenie i zaakceptowanie, stał się początkiem mojej wewnętrznej wolności.

Dlaczego to jest kluczowe?

Dr. Susan David, autorka Emotional Agility:

„Emocje to dane, nie rozkazy. Jeśli ich nie zauważasz i nie akceptujesz, stają się przeszkodą. Jeśli je przyjmujesz, stają się mostem do zmiany.”

Dr. David Hawkins, autor Letting Go, mówił:

„Tłumione emocje nie znikają – zostają zapisane w ciele i podświadomości, wpływając na nasze decyzje. Ich uwolnienie jest kluczem do wewnętrznej wolności.”

Twoje emocje nie są wrogiem. Są Twoim wewnętrznym kompasem. Ucząc się je akceptować, przestajesz walczyć z samą sobą i tworzysz przestrzeń na harmonię i spokój.

Jak wygląda to w praktyce?

1. Zauważ emocje w ciele:

- Usiądź spokojnie, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim ciele. Gdzie czujesz napięcie, ciężar lub niepokój? Nazwij swoje emocje: „Czuję smutek”, „Czuję złość”.

2. Analiza emocji:

- Zadaj sobie pytanie: „Co ta emocja chce mi powiedzieć?” Czy wskazuje na jakąś potrzebę, której nie spełniasz?

3. Wyciągnięcie lekcji:

- Zapisz jedną rzecz, której możesz się nauczyć z tej emocji. Może to być potrzeba zmiany, wyrażenia czegoś, co długo w sobie tłumiałś, albo po prostu akceptacja tego, co jest.

4. Uwolnienie trudnych emocji:

- Zamknij oczy i wyobraź sobie, że każda trudna emocja opuszcza Twoje ciało w postaci ciemnego dymu. Zamiast niego, wypełnia Cię jasne, ciepłe światło spokoju i akceptacji.

Zakończenie

Emocje są nauczycielami, nie wrogami. Co by się zmieniło, gdybyś zamiast je tłumić, zaczęła z nimi współpracować? Jutro dowiesz się, jak granice – w połączeniu z akceptacją emocji – mogą stać się kluczem do wolności i harmonii w Twoim życiu.

Podsumowanie autorytetów:

- Dr. Susan David: podkreśla, że emocje są narzędziem zmiany i kluczem do elastyczności emocjonalnej.
- Dr. David Hawkins: mówi, że uwalnianie emocji zapisanych w podświadomości prowadzi do wewnętrznej wolności i harmonii.

### **Dzień 5 Budowanie granic, ochrona swojej przestrzeni.**

Kiedy ostatni raz postawiłaś granice, które były w pełni zgodne z Tobą? Czy wiesz, że granice, które wyznaczasz, nie oddzielają Cię od innych, ale chronią Twoją energię i wolność?

Granice to coś więcej niż „nie”. To sposób, w jaki wyrażasz szacunek do siebie, swoich potrzeb i wartości. Bez granic łatwo dać się wciągnąć w chaos, który nie jest Twój.

Granice budują harmonię – w relacjach z innymi i przede wszystkim w relacji z samą sobą. Ale nauka ich stawiania nie jest łatwa. Sama pamiętam, jak trudno było mi wyznaczać granice w realnych sytuacjach. Zawsze bałam się, że ktoś poczuje się urażony, że ktoś mnie odrzuci. I wiele razy to ignorowałam, pozwalając przekraczać moje własne zasady. Ale w momencie, kiedy zrozumiałam, że granice nie oddzielają, a chronią – wszystko się zmieniło.

Dlaczego to jest kluczowe?

Jak mówiła Dr. Brené Brown w *Braving the Wilderness*:

„Jasne granice są wyrazem miłości – zarówno do siebie, jak i do innych. Nie możesz oczekiwać szacunku, jeśli sama nie szanujesz swoich granic.”





Nedra Glover Tawwab, autorka Set Boundaries, Find Peace:

„Granice to nie ściany. To mosty, które pomagają tworzyć zdrowsze, bardziej autentyczne relacje.”

Twoje granice mówią innym, jak traktować Ciebie. Ale przede wszystkim przypominają Tobie, że Twoje potrzeby i wartości są ważne.

Jak wygląda to w praktyce?

#### 1. Wizualizacja ochronnej bańki

- Zamknij oczy i wyobraź sobie, że wokół Ciebie powstaje bańka ochronna. Jest elastyczna, ale mocna. Przepuszcza dobrą energię, ale blokuje wszystko, co Ci nie służy. Powiedz sobie: „Moje granice chronią mnie i moją energię.”

#### 2. Wyrażanie granic w realnych sytuacjach

- Wybierz jedną sytuację z dnia, w której powinnaś była postawić granicę. Jak mogłabyś to zrobić? Wyobraź sobie, że z odwagą wyrażasz swoje potrzeby. Powiedz na głos: „Moje granice są ważne. Mogę mówić, co czuję i czego potrzebuję.”

#### 3. Refleksja nad granicami

- Wieczorem zastanów się, gdzie dziś udało Ci się postawić granicę. Jak się wtedy czułaś? Czy zauważyłaś, że granice nie odpychają ludzi, ale pomagają im lepiej Cię rozumieć?

#### Zakończenie

Granice to nie tylko sposób ochrony siebie – to fundament zdrowych relacji. Jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś codziennie stawiała granice z odwagą i miłością do siebie? Jutro pokażę Ci, jak budować jeszcze głębszą relację ze sobą i z innymi.

- Dr. Brené Brown: wyjaśnia, że granice to wyraz miłości i szacunku do siebie.
- Nedra Glover Tawwab: podkreśla, że granice tworzą zdrowsze i autentyczne relacje.

#### **Dzień 6 Wdzięczność i docenienie siebie – klucz do spokoju i spełnienia.**

Jak byś się czuła, gdybyś każdego dnia mogła dostrzec w sobie coś, za co możesz być wdzięczna? Czy widzisz już teraz, że wdzięczność to siła, która może zmienić Twoje życie?



Wdzięczność to praktyka, która zmienia sposób, w jaki patrzymy na siebie i nasze życie. Dla mnie kluczowym momentem było zrozumienie, że wdzięczność nie pojawia się wtedy, gdy wszystko jest „idealne” – pojawia się, gdy zaczynasz dostrzegać wartość w tym, co masz, dokładnie teraz.

Pamiętam dzień, kiedy po raz pierwszy naprawdę zatrzymałam się, by dostrzec siebie. Czułam zmęczenie, presję i brak spełnienia, ale zdecydowałam się znaleźć choć jedną rzecz, za którą mogę być wdzieczna. To był prosty gest – napisałam na kartce: „Jestem wdzieczna za to, że daję sobie szansę każdego dnia.” To jedno zdanie otworzyło przede mną drzwi do wewnętrznego spokoju, który wcześniej wydawał mi się nieosiągalny.

Dlaczego to jest kluczowe?

Dr. Robert Emmons, światowy autorytet w badaniach nad wdzięcznością:

„Wdzięczność to nie tylko emocja – to sposób patrzenia na świat, który zmienia Twoją rzeczywistość.”

Oprah Winfrey:

„Wdzięczność za to, co masz, to fundament obfitości. Bez niej zawsze będziesz gonić za czymś, czego nie potrzebujesz.”

Wdzięczność nie zmienia świata wokół Ciebie, ale zmienia sposób, w jaki go widzisz. A to wystarczy, by wprowadzić harmonię i spełnienie do Twojego życia.





Jak wygląda to w praktyce?

1. Poranna praktyka wdzięczności:

- Zaczynij dzień od zapisania pięciu rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Mogą to być drobne rzeczy – kubek herbaty, promień słońca czy Twoja własna determinacja.

2. Docenienie siebie:

- Codziennie znajdź choć jedną rzecz, za którą możesz podziękować sobie. Powiedz na głos: „Dziękuję sobie za to, że...” i zauważ, jak to wpływa na Twoje samopoczucie.

3. Ugruntowanie w spokoju:

- Wieczorem połóż rękę na sercu, zamknij oczy i wyobraź sobie, że wdzięczność wypełnia całe Twoje ciało jasnym, ciepłym światłem. Poczuj, jak spokój otula Cię i daje Ci poczucie spełnienia.

Zakończenie

Wdzięczność to nie tylko lista – to sposób życia. Co, jeśli właśnie dziś zaczniesz praktykować wdzięczność i odkryjesz w sobie spokój, którego zawsze szukałaś? A jutro pokażę Ci, jak świętować miłość i harmonię, które stworzyłaś w swoim życiu.

**Dzień 7 Świętowanie siebie, celebrowanie postępów i podziękowanie sobie.**

Kiedy ostatni raz zatrzymałaś się, by świętować siebie? Nie swoje osiągnięcia, nie sukcesy, które widzą inni – ale to, kim jesteś i jaką drogę przeszłaś? Świętowanie siebie to kluczowy krok na drodze do budowania poczucia własnej wartości. Nie chodzi o to, by czekać na idealny moment, gdy wszystko będzie „doskonałe”. Chodzi o dostrzeżenie swojego potencjału, akceptację swoich emocji i celebrowanie każdej lekcji, która przyczyniła się do Twojego wzrostu.

Pamiętam dzień, kiedy pierwszy raz świadomie podziękowałam sobie za to, kim jestem. Nie za to, co zrobiłam, ale za to, że wytrwałam, że odważyłam się spojrzeć na siebie z łagodnością i zobaczyć osobę, która ciągle się rozwija. To był moment, w którym poczułam prawdziwe spełnienie – nie wynikające z zewnętrznych sukcesów, ale z wewnętrznej harmonii.



Dlaczego to jest kluczowe?

Jak mówiła Louise Hay, autorka *You Can Heal Your Life*:

„Kiedy zaczynasz celebrować siebie, dajesz światu pozwolenie na to, by również Cię celebrował.”

Dr. Kristin Neff, światowy autorytet w badaniach nad samowspółczuciem, tłumaczy:

„Świętowanie siebie to akt samowspółczucia. To uznanie swojej wartości, niezależnie od zewnętrznych okoliczności.”

Świętowanie siebie to nie luksus – to fundament zdrowia mentalnego i emocjonalnego. To moment, w którym przestajesz gonić za aprobatą innych i zaczynasz dostrzegać swoją wartość.

Jak wygląda to w praktyce?

1. Poranna afirmacja świętowania siebie:

- Stań przed lustrem i powiedz: „Świętuję siebie. Świętuję swoją drogę. Jestem wdzięczna za to, kim jestem.”

2. Wizualizacja siebie jako osoby spełnionej:

- Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w momencie, gdy czujesz się całkowicie spełniona. Co robisz? Jak się czujesz? Jak wygląda Twoje otoczenie? Pozwól tej wizji zagościć w Twoim sercu.

3. Celebracja postępów:

- Napisz list do siebie. Podziękuj za wszystko, co osiągnęłaś i za każdą lekcję, którą przeszłaś. Przeczytaj go na głos, czując dumę i wdzięczność.

4. Wieczorne podziękowanie sobie:

- Zamknij dzień, wypowiadając zdanie: „Dziękuję sobie za wszystko, kim jestem i kim się staję. Jestem wystarczająca dokładnie taka, jaka jestem.”

Zakończenie

Świętowanie siebie to akt miłości własnej, który wzmacnia wszystko, co zbudowałaś. A co, jeśli zaczniesz robić to każdego dnia? Jak zmieni się Twoje życie, kiedy w pełni zaakceptujesz i docenisz siebie – teraz i na zawsze?

Podsumowanie autorytetów:

- Louise Hay: podkreśla, że celebrowanie siebie przyciąga harmonię i akceptację również od innych.
- Dr. Kristin Neff: tłumaczy, że świętowanie siebie to fundament zdrowia emocjonalnego i mentalnego.



## MODUŁ III

Podróż do miłości – fundamentu naszego życia.

Wyobraź sobie miejsce, gdzie wszystko, co robisz, wynika z miłości. Miłość do siebie, do innych, do świata. To przestrzeń, w której harmonia i szczęście płyną swobodnie, a Twoje serce jest otwarte na to, co najlepsze. Miłość jest fundamentem naszego życia – siłą, która kształtuje nasze decyzje, relacje i przyszłość.

Ale wiem, co teraz możesz myśleć. Czy to oznacza, że mam kochać każdego, kto mnie zranił? Czy mam otwierać swoje serce na tych, którzy spowodowali mój ból? Absolutnie nie. Miłość do siebie nie oznacza, że musisz ignorować swoje granice lub pozwalać innym na naruszanie Twojej przestrzeni.

Miłość jest procesem wewnętrznym. Chodzi o to, aby znaleźć w sobie harmonię i uwolnić się od ciężaru przeszłości – nie przez akceptację tego, co się wydarzyło, ale przez stworzenie przestrzeni, w której Ty jesteś wolna. Jak mówiła Louise Hay: „Przebaczenie to uwolnienie siebie, a nie usprawiedliwianie drugiej osoby.” To nie wymaga, abyś była blisko ludzi, którzy Cię zranili, ale wymaga, abyś uwolniła siebie od złości i lęku, które trzymają Cię w miejscu.

Miłość, o której tutaj mówię, zaczyna się w Tobie. Nie musisz kierować jej do konkretnej osoby ani do całego świata. Wystarczy, że znajdziesz ją w swoim wnętrzu. Jak powiedział Joseph Murphy: „Twoja podświadomość przyjmuje to, co w nią zasiejesz. Jeśli zasiejesz miłość, zbierzesz pokój.”





## Dlaczego miłość jest fundamentem?

Miłość to energia, która przepływa przez nasze ciała i umysły, tworząc fundament wszystkiego, co robimy. Kiedy żyjemy w miłości, podejmujemy decyzje z miejsca harmonii, a nie lęku. Miłość nie oznacza słabości ani ignorowania rzeczywistości – oznacza siłę, by tworzyć nowe, pełne spokoju życie.

Nie musisz od razu wiedzieć, jak zacząć. Miłość to proces. Małe kroki, które prowadzą do wielkich zmian. Ten moduł jest Twoim przewodnikiem – pokaże Ci, jak znaleźć w sobie harmonię, jak otworzyć serce na miłość i jak stworzyć życie, o jakim marzysz.

- Dr Joe Dispenza mówi o energii miłości jako jednej z najwyższych częstotliwości, która transformuje nasze życie. Według niego, gdy wchodzimy w stan harmonii serca, nasze ciało i umysł zaczynają działać w pełnej synchronizacji, przyciągając do nas to, czego pragniemy.
- Louise Hay, autorka *Możesz uzdrowić swoje życie*, przypomina, że miłość do siebie jest fundamentem każdej relacji. Mówi: „Kiedy kochamy siebie, nasze życie staje się lustrzanym odbiciem tej miłości. Zaczynamy przyciągać miłość w każdej formie.”
- Marianne Williamson, autorka – *Powrotu do miłości*, mówi o miłości jako o naszej prawdziwej naturze. Według niej, miłość to przestrzeń, do której zawsze możemy wrócić, jeśli tylko otworzymy na nią swoje serce.

## Chcesz poznać historie Sary?

Jak przeszłam od chaosu do harmonii – z pomocą modlitwy; codziennej rozmowy z Bogiem; czterech mistrzów transformacji oraz codziennego słuchania podcastów; wielu przeczytanych książek i warsztatów.

## Czy chcecie poznać, jak wyglądała moja droga?

Wyobraźcie sobie, że Wasze życie rozsypało się na kawałki. Nic nie trzyma się razem. Wszystko, co budowaliście przez 12 lat, wali się jak domek z kart. Tak właśnie wyglądało moje życie. Chaos. Strach. Przewrzenie. I jedno pytanie: Co teraz?



Był rok 2020. COVID zamknął nas w domach, a ja musiałam zmierzyć się z najtrudniejszym rozdziałem mojego życia.

Miałam wszystko poukładane. Dom, inwestycje, zaciągnięte kredyty, które były dla mnie planem na lepszą przyszłość. Każdy krok był przemyślany. Byłam gotowa, by zrobić wielką zmianę w swoim życiu – rzucić pracę, która mnie wykańczała. Praca w liniach lotniczych miała swój urok, ale codzienne wstawanie o 3:30? Już nie. Wiedziałam, że to czas, aby zostawić to za sobą i zacząć coś nowego.

Wszystko wydawało się być na swoim miejscu. Przynajmniej do pewnego dnia. Tego dnia, kiedy jeden SMS zmienił wszystko. Naprawdę? SMS? Serio? Tak, to wystarczyło, by cały mój świat rozpadł się w jednej chwili.

Na początku, kiedy wszystko się waliło, usiadłam w kościele. Pustym kościele. To było jedno z niewielu miejsc, które były otwarte, a ja potrzebowałam schronienia – nie tylko dla ciała, ale przede wszystkim dla duszy, myśli, które cały czas przedstawiały negatywne obrazy. Nie wiedziałam, co robić, od czego zacząć, ale przypominałam sobie coś, co było we mnie od dziecka.

Modlitwa zawsze była obecna w moim życiu dzięki mojej babci. Kiedy byłam małą dziewczynką, chodziłam z nią na niedzielne msze. Zawsze wcześniej rano, kiedy świat jeszcze spał, a ulice były ciche. Pamiętam, jak trzymała mnie za rękę, a ja czułam, jakbyśmy wkraczały do innej krainy. Kościół wydawał mi się wtedy ogromny i pełen ciepła. To były chwile, które dawały mi poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Moja babcia nauczyła mnie modlić się na różańcu. Tłumaczyła, że modlitwa to nie tylko słowa, ale rozmowa z Bogiem, który nas słucha, zawsze i wszędzie. W tamtym czasie nie do końca to rozumiałam, ale zapamiętałam ten rytuał na całe życie.

Dlaczego modlitwa zbudowała mój mindset?

Modlitwa dla mnie to nie tylko wiara w Boga. To moment, kiedy siadam i jestem szczerą sama ze sobą. To czas, kiedy mogę powiedzieć wszystko – swoje lęki, wątpliwości, prośby i nadzieje – i wiem, że jestem słyszana. To nie jest Bóg, jakiego znamy z tradycyjnego obrazu Kościoła. To coś większego, coś, co jest w nas i wokół nas. Modlitwa pozwala mi wejść w głąb siebie i połączyć się z czymś większym, co daje siłę.

Modlitwa działa na podświadomość, bo jest jak afirmacja. Powtarzając słowa z różańca, czułam, jak powoli moje myśli zaczynają się uspokajać. Rytm modlitwy wprowadzał mnie w stan spokoju. Niezależnie od tego, czy rozmawiałam z Bogiem, Wszechświatem, czy po prostu ze sobą, czułam, że te słowa rezonują w mojej podświadomości. Jak powiedział Joseph Murphy, „Wiara i przekonania powtarzane w modlitwie są jak nasiona, które zasiewamy w podświadomości. To, co zasiejemy, zakwitnie.”

Modlitwa nauczyła mnie wytrwałości i zaufania. Nie była to zawsze prosta droga. Na początku myśli galopowały, a ja czułam, że nic się nie zmienia. Ale z czasem rozumiałam, że modlitwa to proces. To moment, kiedy z chaosu w głowie zaczyna wyłaniać się harmonia.



Dlaczego rozmowa z Bogiem działa?

- Daje przestrzeń na szczerość: W modlitwie nie musisz być kimś innym. Możesz być sobą – ze swoim lękiem, bólem, nadzieją.
- Buduje zaufanie do siebie i świata: Mówienie na głos swoich intencji i marzeń pozwala uwierzyć, że możesz to osiągnąć.
- Uspokaja umysł: Powtarzanie słów modlitwy działa jak medytacja – wprowadza ciało i umysł w stan spokoju.

Czasami Bóg zadaje pytania, na które nie chcemy odpowiadać. Zabiera ludzi, miejsca, rzeczy – nie po to, by nas ukarać, ale by coś nam pokazać. Mówi:

- „Ile jeszcze mam Ci zabrać, żebyś zrozumiała?”
- „Ile jeszcze lekcji mam Ci dać, zanim zobaczysz, kim naprawdę jesteś?”
- „Kiedy wreszcie dostrzeżesz swoje piękno? Kiedy postawisz granice?”

To nie są łatwe lekcje. Bo jak postawić granice, kiedy całe życie uczono Cię, że powinnaś być „dobra”, „wrozumiała” i „cierpliwa”? Jak pokochać siebie, kiedy tak wiele razy kazano Ci myśleć, że Twoja wartość zależy od innych?

Ale w tym chaosie jest ukryta odpowiedź. Odpowiedź, którą dostajesz, kiedy usiądziesz w ciszy i zaczniesz zadawać pytania – te same, które Bóg zadaje Tobie.





## Przebudzenie w ciszy?

Siedząc w kościele, zrozumiałam, że miłość nie oznacza zgody na wszystko. Nie oznacza wybaczenia za wszelką cenę. Nie oznacza wypełniania oczekiwań innych ludzi.

Miłość, o której mówi Bóg, zaczyna się wewnątrz nas. To przestrzeń, którą tworzymy w sercu – nie dla kogoś, ale dla siebie. To miejsce, w którym wreszcie widzisz swoje piękno. Widzisz swoją wartość. I wiesz, że nie musisz udowadniać jej nikomu.

Jak powiedziała Marianne Williamson, „Miłość to nie coś, co musisz znaleźć na zewnątrz. To coś, czym jesteś.”

W pewnym momencie dostrzegasz, że przez całe życie chodziłaś po błocie, myśląc, że to droga. Ogarniasz wszystko, jesteś silna, bo przecież musisz. Ale czy naprawdę musisz? Kiedy odsuniesz tych, którzy ciągną Cię w dół, i spojrzysz na siebie z miłością, dostrzeżesz, że nie jesteś tylko tym, co widzą inni.

Każdy toksyczny związek, każda niesprawiedliwość, każdy brak uznania – to były lekcje. Ale Bóg nie daje ich po to, żeby Cię złamać. On pyta, ile jeszcze potrzebujesz, zanim uwierzysz w siebie.

To moment, w którym przestajesz patrzeć na świat oczami tych, którzy Cię ograniczali. Widzisz siebie. Wreszcie.

## Miłość to wybór?

Ta miłość, o której mówię, nie jest skierowana do ludzi, którzy Cię zranili. Nie musisz wracać do przeszłości, by ją leczyć. Nie musisz przebaczać wszystkim, by uwolnić siebie. Miłość to energia, którą tworzysz wewnątrz siebie. Twój spokój, Twoja harmonia, Twoje piękno – to wszystko jest w Tobie.

To nie oznacza, że zapominasz o przeszłości. To oznacza, że przestajesz ją nosić.

Czterech autorów – Louise Hay, Dr Joe Dispenza, Marianne Williamson i Joseph Murphy – pomogło mi wyjść z chaosu i zbudować nową rzeczywistość na początku mojej drogi.



## Punkt zwrotny: Pierwszy krok

Wszystko zaczęło się od Louise Hay, która napisała: „Jeśli chcesz zmienić swoje życie, musisz zmienić sposób, w jaki mówisz do siebie.” To było jak uderzenie pioruna. Zrozumiałam, że przez lata mówiłam do siebie w sposób, który mnie niszczył. Zamiast wierzyć, że zasługuję na miłość i harmonię, powtarzałam sobie: „Musisz pracować więcej, sama musisz ogarnąć wszystko bo nikt za ciebie tego nie robi.”

Pierwszy krok był prosty, choć trudny do wykonania: stanąć przed lustrem i powiedzieć sobie:

„Zasługujesz na miłość. Jesteś warta wszystkiego, co najlepsze.”

A.....?

Powiedzieć: Kocham Cię!

OMG !!!

Najtrudniejsze.

Bo przecież na miłość musisz zasłużyć.

Na początku te słowa brzmiały obco, jakby nie należały do mnie. Ale powtarzałam je codziennie, aż zaczęłam je czuć. Louise Hay miała rację – słowa mają moc.

## Nauka intencji (Afirmacje): Dr Joe Dispenza

Potem przyszła kolej na Dr Joe Dispenzę, który nauczył mnie, że nasze myśli tworzą rzeczywistość. Dr J.Dispenza pisał o tym, że nasze ciało nie rozróżnia między doświadczeniem fizycznym a emocjami, które wywołujemy w umyśle. Zrozumiałam, że jeśli chcę zmienić swoje życie, muszę nauczyć się kierować swoją energią i intencjami.

Każdego ranka siadałam na macie do medytacji. Zamykając oczy, wizualizowałam, jak moje życie wygląda w harmonii. Widziałam siebie spokojną, szczęśliwą i otwartą na miłość. Powtarzałam sobie w myślach:

„Jestem otwarta na miłość. Moje serce bije w harmonii.”

To ważne co powiem teraz!

Kierowałam te słowa do siebie, nie chciałam mieć kolejnego partnera, do momentu, kiedy poczuje spokój w sobie i odnajdę siebie



To nie była tylko medytacja – to było tworzenie nowej wersji siebie. Dzięki Dr. Joe Dispenzie zrozumiałam, że nasze myśli i emocje działają jak magnes, który przyciąga to, czego pragniemy.

Powrót do miłości: Marianne Williamson

Jednak transformacja wymagała czegoś więcej – musiałam wrócić do miłości jako fundamentu wszystkiego. Marianne Williamson przypominała mi, że miłość jest naszą prawdziwą naturą. W swojej książce Powrót do miłości pisała: „Nie jesteśmy tu po to, by bać się życia. Jesteśmy tu, by kochać.”

Zacząłam zadawać sobie pytania:

- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym wybierała miłość zamiast lęku?
- Co by zrobiła miłość w tej sytuacji?

Wieczorami medytowałam, wyobrażając sobie, że moje serce bije w harmonii. Wizualizowałam ciepłe światło przepływające przez moje ciało, które uwalniało mnie od strachu i chaosu. Dzięki Williamson zrozumiałam, że miłość nie jest czymś, co musimy zdobyć – to coś, co już w nas jest.

Potęga podświadomości: Joseph Murphy

Trafiłam na Josepha Murphy'ego i jego książkę Potęga podświadomości. To była odpowiedź na moje pytanie: „Dlaczego ciągle wracam do tych samych lęków i przekonań?” Murphy pisał o tym, że nasza podświadomość działa jak ogród – jeśli zasiewamy w niej negatywne myśli, zbieramy negatywne rezultaty. Ale jeśli zasiejemy miłość, wdzięczność i pozytywne intencje, zaczniemy widzieć zmiany.

Zacząłam pisać w dzienniku intencji:

- Czym jest dla mnie miłość?
- Co chcę przyciągnąć do swojego życia?
- Jakie przekonania muszę zmienić, by otworzyć się na miłość?

Każdego dnia pracowałam z afirmacjami, wizualizacjami i medytacjami, aby „przeprogramować” swoją podświadomość.

Transformacja: Z chaosu do harmonii

Krok po kroku moje życie zaczęło się zmieniać. Chaos, który mnie otaczał, ustąpił miejsca harmonii. Pozbyłam się wszystkiego domu, spłaciłam wszystkie zobowiązania, zmieniłam pracę, sprzedałam samochód, zaczęłam odcinać wszystkie osoby z przeszłości, aby zamknąć całkowicie tamten rozdział. Zacząłam przyciągać ludzi i sytuacje, które wspierały mnie w mojej transformacji.

Ale najważniejsze było to, co zmieniło się we mnie. Zaczęłam wierzyć, że zasługuję na miłość. Że miłość jest moim prawem, a nie nagrodą. I że mam w sobie siłę, by tworzyć życie, o jakim marzę.



Dlaczego to działa?

Każda technika, którą stosowałam, opiera się na sprawdzonych zasadach:

- Louise Hay nauczyła mnie, że słowa, które mówimy do siebie, kształtują nasze życie.
- Joe Dispenza pokazał mi, jak kierować swoją energią i myślami, by stworzyć nową rzeczywistość.
- Marianne Williamson przypomniała mi, że miłość jest naszą prawdziwą naturą.
- Joseph Murphy nauczył mnie, jak podświadomość przechowuje nasze przekonania i jak je zmieniać, by otworzyć się na miłość i harmonię.

Kiedy nastąpił totalny przełom w moim życiu.

Autohipnoza

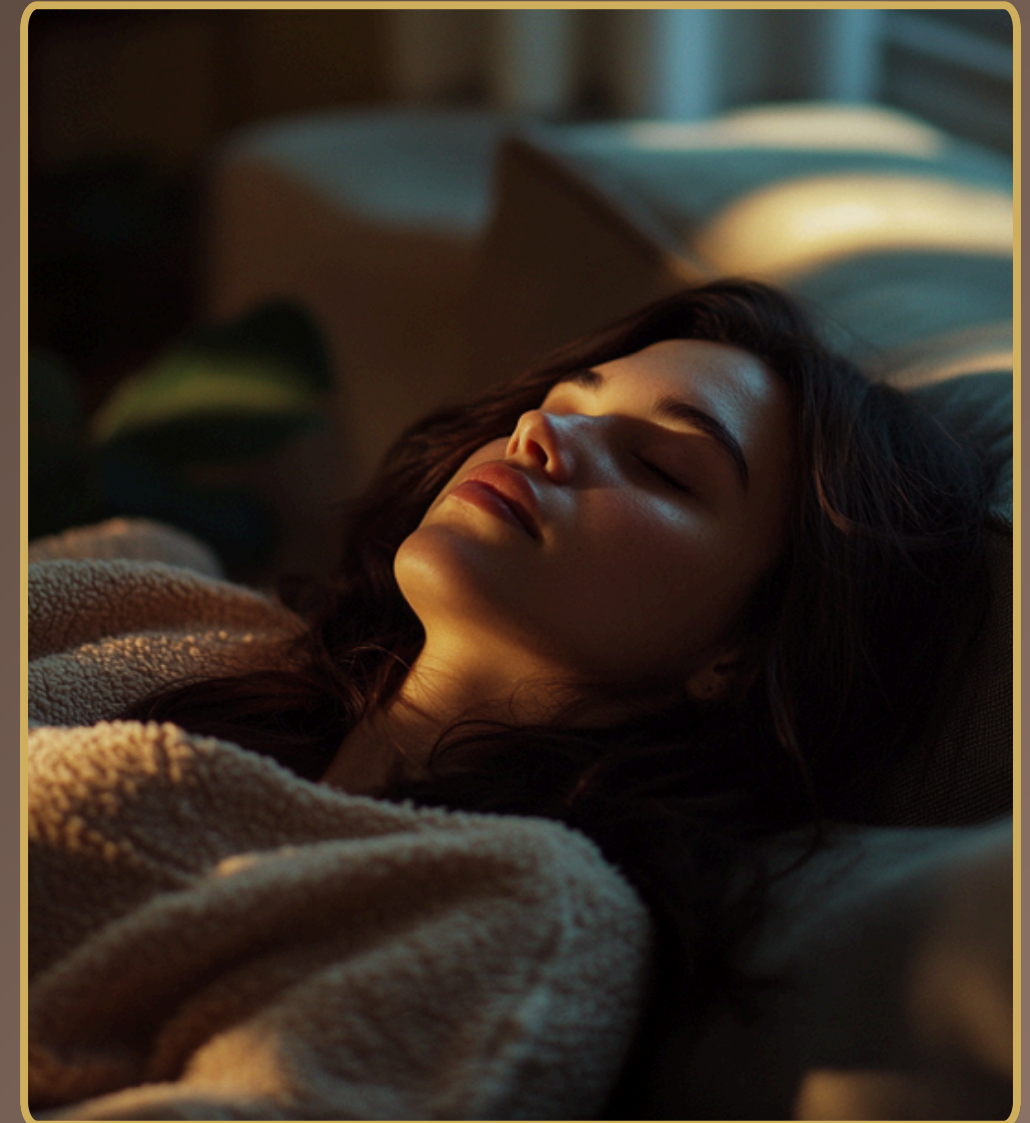
Zmieniła moje życie, ale zanim to się stało, musiałam zbudować fundamenty – mindset, energię i wewnętrzną pewność siebie. Dopiero wtedy mogłam w pełni wykorzystać jej potencjał.

Pracując na poziomie równowagi ciała, umysłu i duszy, odkryłam, że wszystko, czego potrzebujemy, już w nas jest. Fizyka kwantowa jasno pokazuje: to, na czym skupiasz swoją uwagę, wzrasta. Kiedy przeniesiesz tę wiedzę do swojego wnętrza i połączysz się z intuicją, zaczniesz działać w harmonii z energią, która kształtuje Twoją rzeczywistość.

Nie chodzi o konkretne techniki – chodzi o umiejętność żonglowania narzędziami w odpowiednim momencie, z jasną intencją. Tego nauczyłam się od światowych autorytetów w Stanach Zjednoczonych. Dzięki temu stworzyłam system, który działa głęboko i skutecznie, pozwalając odkryć wewnętrzną moc.

A Ty, co wybierasz?

Nie musisz znać całej drogi. Nie musisz mieć planu na każdy krok. Wystarczy, że zaczniesz. Od małej Intencji- afirmacji. Od krótkiej medytacji. Od decyzji, że zasługujesz na miłość.





Ja to zrobiłam. Teraz Twoja kolej. Pamiętaj – nie jesteś sama. Masz tę mapę, która poprowadzi Cię do miejsca, gdzie bije Twoje serce.

## **Dzień 1 Otwórz serce na miłość – pierwsza i najważniejsza intencja.**

Zacznijmy od prostego pytania: „Czy wiesz, że Twoje intencje są jak nasiona, które decydują, jakie owoce zbierzesz w życiu? Czy zasiałaś już intencję miłości w swoim sercu?”

Wprowadzenie do dnia pierwszego

Czym jest jasność intencji i dlaczego jest tak ważna?

- Czym jest intencja?

Intencja to świadome ukierunkowanie swojej energii i uwagi na to, czego pragniesz. To jak latarnia, która prowadzi nas przez ciemność. Intencja miłości działa wtedy, gdy jest wyrażona z pełną świadomością i autentycznym pragnieniem.

Dlaczego intencja jest kluczowa?

- Twoja podświadomość odpowiada na jasne sygnały, które do niej wysyłasz.
- Bez jasności intencji możesz przyciągać do swojego życia chaos lub niesatysfakcjonujące relacje.
- Intencja nadaje kierunek Twojej energii i tworzy przestrzeń, aby miłość mogła się zmanifestować.

Przykład naukowy: Dr Joe Dispenza – jak myśli i emocje tworzą rzeczywistość. Gdy wchodzimy w stan harmonii serca, wysyłamy wibracje, które rezonują z miłością.

Dlaczego jasność intencji działa?

- Energia podświadomości: Twoja podświadomość przechowuje wszystkie przekonania, które kształtują Twoje życie. Gdy jasno określisz, że jesteś otwarta na miłość, Twoja podświadomość zaczyna współpracować z Tobą, zamiast sabotować Twoje działania.
- Energetyczne działanie intencji: Każda myśl i emocja wysyła sygnały do Wszechświata. Jasna intencja miłości podnosi Twoje wibracje i tworzy przestrzeń na miłość.



Jak to wygląda w praktyce ?

Intencja – to praktyczny fundament transformacji

Intencja to więcej niż decyzja – to energetyczny sygnał, który kieruje naszą uwagę i działania. W praktyce pierwszego dnia intencja łączy afirmację, medytację i autohipnozę, tworząc trójwymiarowe podejście do pracy z podświadomością i energią.

- Afirmacja: Powtarzane słowa nie są tylko mantrą – stają się fundamentem zmiany poprzez tworzenie nowych połączeń neuronalnych w mózgu. Jak mówi Mel Robbins, afirmacje wprowadzają umysł w stan pewności i gotowości do działania. Powtarzając konkretne zdania, zaczynasz „oswajać” siebie z nową wersją swojej rzeczywistości.
- Medytacja: Skupienie na oddechu i wizualizacje wprowadzają ciało w stan harmonii. Praca z medytacją pomaga zestroić umysł i ciało, a także otworzyć się na wyższe poziomy kreatywności i intuicji.
- Autohipnoza: To moment, w którym docierasz głębiej – do podświadomości, gdzie przechowywane są wzorce i przekonania. Poprzez stan głębokiego relaksu jesteś w stanie przeprogramować ograniczające schematy i zaszczepić nowe intencje na poziomie emocji i energii.

Wszystkie trzy elementy działają jak system naczyń połączonych – afirmacja kieruje uwagę, medytacja harmonizuje ciało, a autohipnoza wprowadza intencję w podświadomość, tworząc przestrzeń na realną zmianę.

Kiedy sama zaczynałam pracę z intencją, byłam pełna wątpliwości. Zastanawiałam się, czy naprawdę mogę coś zmienić w swoim życiu. Ale pamiętam pierwszy dzień, kiedy postanowiłam jasno wyrazić intencję miłości. Zaczęłam powtarzać afirmację: 'Jestem otwarta na miłość'. W trakcie medytacji poczułam, jak moje serce się otwiera. W ciągu tygodnia zauważyłam, że zaczęłam przyciągać do swojego życia sytuacje i osoby, które były pełne wsparcia i dobra. To był pierwszy krok do głębokiej transformacji.

Ćwiczenie końcowe

W dzienniku intencji zapisz odpowiedź na pytania:

1. Czym jest dla mnie miłość?
2. Jak wygląda życie pełne miłości?
3. Jakie intencje miłości chcę zasadzić w moim sercu?



Dlaczego to działa?

Pisanie w dzienniku intencji pomaga uporządkować myśli i wprowadzić zmiany w podświadomości. To moment na refleksję i zrozumienie, co chcesz przyciągnąć do swojego życia.

Zakończenie

Miłość zaczyna się od jasnej intencji.

Twój pierwszy dzień to fundament – nasiono, które zasadziłaś, aby wyrosło na drzewo miłości.

**Dzień 2 Magnetyzowanie miłości – emanujesz miłością, wdzięcznością i harmonią.**

Czy wiesz, że miłość, którą chcesz przyciągnąć, zaczyna się od miłości, którą emanujesz?

Na czym polega magnetyzowanie miłości?

Magnetyzowanie miłości to proces, w którym Twoja energia zaczyna rezonować z miłością, wdzięcznością i harmonią. To nie polega na „szukaniu” miłości na zewnątrz, ale na stanie się jej źródłem. Kiedy emanujesz miłością i wdzięcznością, świat odpowiada wibracjami, które są zgodne z Twoją energią.

Wyobraź sobie, że jesteś magnesem. Twoje myśli, emocje i energia to impulsy, które wysyłasz do Wszechświata.

Jak mówi Gabrielle Bernstein, autorka bestsellera *The Universe Has Your Back*:

„Energia, którą wysyłasz, kształtuje to, co do Ciebie wraca. Jeśli chcesz więcej miłości, bądź miłością.”



## Dlaczego magnetyzowanie miłości jest ważne?

Twoje ciało i umysł działają jak rezonator – to, co wibruje w Twoim wnętrzu, wpływa na to, co przyciągasz. Według Dr. Jill Bolte Taylor, neuroanatomki i autorki *My Stroke of Insight*, nasze emocje wpływają na obszary mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie rzeczywistości. Gdy emanujesz wdzięcznością i miłością, zmieniasz biochemię swojego mózgu, a Twoje ciało wprowadza się w stan harmonii.

Magnetyzowanie miłości to nie magia – to naukowo udowodniona zależność. Gdy jesteś w stanie wdzięczności i miłości, Twój układ nerwowy synchronizuje się z Twoimi intencjami, co zwiększa Twoje szanse na przyciągnięcie pozytywnych relacji i doświadczeń.

### Jak to wygląda w praktyce?

- Emanujesz miłością: Rano, zanim wstaniesz z łóżka, połóż dłoń na sercu i powiedz: „Miłość płynie do mnie i przez mnie. Jestem źródłem miłości.”
- Wdzięczność: Znajdź trzy rzeczy w swoim otoczeniu, które sprawiają, że czujesz wdzięczność – może to być nawet poranna kawa czy uśmiech, który sobie ofiarujesz w lustrze.
- Harmonia: Wieczorem wyobraź sobie, że Twoje ciało otacza świetlista energia harmonii i miłości. Skup się na ciepłym uczuciu, które płynie przez Ciebie.

### Ćwiczenie końcowe

Wieczorem w dzienniku zapisz zdanie: „Dziś emanowałam miłością, wdzięcznością i harmonią, bo...” i wymień jedną sytuację, w której świadomie skierowałaś/em pozytywną energię.

### Zakończenie

Magnetyzowanie miłości to wybór, który podejmujesz każdego dnia. To decyzja, by stać się miłością, której szukasz, i w ten sposób tworzyć przestrzeń na to, co najlepsze. Jutro dowiesz się, jak uwolnić blokady, które mogą Cię powstrzymać przed pełnym przyjęciem tej energii.



### Dzień 3 Uwolnienie blokad – energetyczne oczyszczenie i uwolnienie.

Czy wiesz, jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś mogła zrzucić cały ciężar, który trzymasz od lat?

Wprowadzenie do dnia trzeciego: Na czym polega uwolnienie blokad?

Blokady są jak niewidzialne kotwice – trzymają Cię w miejscu, sprawiają, że czujesz się ciężka, zmęczona, jakbyś ciągle walczyła pod górę. Mogą być wynikiem starych emocji, niespełnionych oczekiwań, a nawet słów wypowiedzianych do Ciebie lata temu. Aby zrobić miejsce na miłość, musisz je uwolnić.

Michael A. Singer, autor *The Untethered Soul*:

„Blokady to energia uwięziona w Twoim wnętrzu. Uwalniając je, dajesz sobie wolność.”

I właśnie dlatego przenosisz się do pięknego miejsca. Czy to w Twojej wyobraźni, czy w rzeczywistości, otoczenie pełne harmonii i spokoju pozwala Twojemu umysłowi i ciału odpocząć. Kiedy czujesz się bezpieczna, możesz zrzucić ciężar, który trzymałaś latami.

Dlaczego uwolnienie blokad jest kluczowe?

Blokady to nie tylko emocje – to energia, która krąży w Twoim ciele i wpływa na każdą decyzję, którą podejmujesz. Dr. Peter Levine, autor *Waking the Tiger*, tłumaczy, że trauma i niewyrażone emocje są jak zatrzymane fale – jeśli nie pozwolisz im odpłynąć, pozostaną w Tobie, powodując napięcie i ograniczając Twój potencjał.

Kiedy uwalniasz blokady, Twoja energia zaczyna płynąć swobodnie. Otwierasz się na miłość, harmonię i lekkość. Przestajesz być definiowana przez to, co było, i zaczynasz tworzyć to, co może być.



Jak wygląda to w praktyce?

- Energetyczne oczyszczenie: Znajdź spokojne miejsce. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wpuścisz czystą, jasną energię, a z każdym wydechem wypuszczasz z siebie wszystko, co Ci już nie służy. Każdy wydech to ciężar, który zostawiasz za sobą.
- Przenieś się w piękne miejsce: Zamknij oczy i zobacz siebie w miejscu, które Cię uszczęśliwia. Może to być plaża, górską polana, las – miejsce, które jest tylko Twoje. Tam, w tej przestrzeni, wyobraź sobie, że zostawiasz wszystko, co Cię ogranicza. Patrz, jak ciężar odplywa, zostawiając po sobie lekkość.
- Powtarzaj intencję: „Zwalniam to, co już mi nie służy. Tworzę przestrzeń na lekkość, harmonię i miłość.”

Ćwiczenie końcowe

Wieczorem zapisz w dzienniku: „Dziś uwolniłam się od...” i wymień emocje, przekonania lub wspomnienia, które świadomie zdecydowałaś zostawić za sobą.

Zakończenie

Blokady, które nosisz, nie definiują Cię. Możesz je zrzucić. Możesz odetchnąć. Możesz być wolna. A jutro nauczysz się, jak wdzięczność otwiera drzwi do miłości, która już na Ciebie czeka.

#### **Dzień 4 Wdzięczność za miłość i harmonizacja serca.**

Czy potrafisz zatrzymać się na chwilę i podziękować za miłość, która już jest w Twoim życiu?

Czym jest wdzięczność za miłość i harmonizacja serca?

Wdzięczność jest jak klucz, który otwiera drzwi do świata pełnego miłości i harmonii. Nie wymaga wiele – nie musisz zmieniać całego życia w jeden dzień. Wystarczy, że zatrzymasz się na chwilę i dostrzeżesz to, co już masz.

Harmonizacja serca to naturalny efekt wdzięczności. Gdy zaczniesz koncentrować się na tym, za co jesteś wdzięczna, Twoje ciało i umysł wchodzi w stan równowagi.



Jak mówiła Dr. Tara Brach, autorka bestsellerowej książki *Radical Acceptance*: „Wdzięczność nie jest tylko emocją – to sposób, w jaki uczymy się kochać swoje życie takim, jakie jest.”

Wdzięczność nie musi być spektakularna. Może zaczynać się od małych rzeczy – uśmiechu, ciepłego światła poranka, chwili spokoju. Każde „dziękuję” harmonizuje Twoje serce i umysł, otwierając przestrzeń na jeszcze więcej miłości.

Dlaczego wdzięczność za miłość jest ważna?

Wdzięczność działa jak magnes – to, za co dziękujesz, rośnie w Twoim życiu. Jak wykazały badania Dr. Roberta Emmons, jednego z czołowych ekspertów w dziedzinie wdzięczności, praktyka wdzięczności poprawia jakość relacji, zwiększa poziom szczęścia i redukuje stres.

Twoje serce, w stanie wdzięczności, bije w harmonii z Twoimi intencjami. To nie tylko metafora – Twoje ciało fizycznie reaguje na wdzięczność, synchronizując rytm serca z Twoim spokojem i radością.

Jak wygląda to w praktyce?

- Medytacja wdzięczności za miłość: Usiądź w ciszy, połóż dłoń na sercu i zamknij oczy. Powtarzaj w myślach: „Dziękuję za miłość, która jest we mnie i wokół mnie.” Wyobraź sobie, że Twoje serce promieniuje ciepłym światłem, które rozlewa się po całym Twoim ciele.
- Harmonizacja serca: Oddychaj spokojnie, wizualizując, jak każdy wdech napętnia Twoje serce wdzięcznością, a każdy wydech usuwa napięcie. Czuj, jak Twoje serce zaczyna bić w rytmie miłości i spokoju.
- Wdzięczność w działaniu: Znajdź jedną osobę lub sytuację, za którą możesz podziękować – w myślach lub słowach. Każdy akt wdzięczności wzmacnia Twoje połączenie z sercem.

Ćwiczenie końcowe

Wieczorem zapisz w dzienniku trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna w kontekście miłości. Mogą to być małe gesty, chwile w ciągu dnia lub miłość, którą odczuwasz w sobie.

Zakończenie

Wdzięczność to nie tylko emocja – to decyzja, by zauważać miłość, która już jest w Twoim życiu. Twoje serce, harmonizując się z tą energią, otwiera drzwi do jeszcze większej miłości. A jutro dowiesz się, jak pewność siebie może zmienić Twoje relacje.



## Dzień 5 Pewność siebie w relacjach. Twoja wartość, siła i wewnętrzna harmonia.

Kiedy w końcu uwierzysz, że już jesteś wystarczająca?  
Czym jest pewność siebie w relacjach?

Pewność siebie w relacjach nie polega na udowadnianiu swojej wartości. Nie wymaga tłumaczenia się ani szukania aprobaty. To spokojne przekonanie, że to, kim jesteś, wystarcza. Wszystko, czego potrzebujesz – Twoje doświadczenia, lekcje i wewnętrzna siła – już w Tobie jest.

Jak mówi Brené Brown, autorka Dary niedoskonałości:  
„Wartość to nie coś, co zdobywasz – to coś, co już w sobie masz.”

Wyobraź sobie górę. Niezłomną, stabilną, niewzruszoną przez wiatr i deszcz. Pewność siebie jest jak ta góra – nawet gdy świat wokół się zmienia, Ty trwasz. To przekonanie, że Twoje błędy są lekcjami, a nie porażkami.

Dlaczego pewność siebie w relacjach jest kluczowa?

Relacje, które tworzysz, są odbiciem Twojego postrzegania siebie. Jeśli wchodzisz w nie z poczuciem braku – miłości, akceptacji czy uwagi – przyciągasz ludzi, którzy to lustrują. Ale gdy emanować będziesz pewnością siebie, przyciągniesz relacje pełne harmonii i wzajemnego szacunku.

Mel Robbins, autorka The 5 Second Rule, powiedziała:  
„Twoja pewność siebie buduje Twoją rzeczywistość. To, w co wierzysz o sobie, kształtuje Twój świat.”

Nie musisz zasługiwać na miłość. Nie musisz udowadniać, że na nią zasługujesz. Ty jesteś miłością – taką, jaka jesteś.



Jak wygląda to w praktyce?

- Wizualizacja wartości w relacjach: Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w relacji, w której czujesz się akceptowana i kochana. Poczuj, że Twoja wartość nie wynika z tego, co robisz, ale z tego, kim jesteś.
- Siła wewnętrzna: Stań przed lustrem i powiedz do siebie: „Jestem wystarczająca. Jestem warta miłości. Moja wartość jest we mnie.”
- Przypomnienie swoich zasobów: Wypisz trzy rzeczy, które świadczą o Twojej sile – mogą to być trudności, które pokonałaś, umiejętności, które masz, lub lekcje, które nauczyły Cię czegoś ważnego.

Ćwiczenie końcowe

Wieczorem zapisz w dzienniku zdanie: „Dziś byłam pewna siebie, bo...” i wymień jedną sytuację, w której świadomie poczułaś swoją wartość.

Zakończenie

Nie musisz zasługiwać na miłość. Ty już nią jesteś. Zrozum to, a Twoje relacje zmienią się na zawsze. A jutro zobaczysz, jak świadomie możesz manifestować przyszłość z ukochaną osobą.

## **Dzień 6 Manifestowanie przyszłości z ukochaną osobą.**

Czy potrafisz wyobrazić sobie przyszłość z ukochaną osobą, czując, że już teraz jest to możliwe?

Czym jest manifestowanie miłości?

Manifestowanie przyszłości z ukochaną osobą to nie tylko marzenia czy wizje – to proces tworzenia rzeczywistości opartej na niezachwianej wierze w to, że zasługujesz na miłość. Nie chodzi o „poszukiwanie” partnera, ale o bycie osobą, która świadomie przyciąga relację opartą na szacunku, harmonii i miłości.

Neville Goddard, autor książki *Feeling Is the Secret*:

„Nie wystarczy wyobrazić sobie przyszłość – musisz ją poczuć. Poczuj, jakby to, czego pragniesz, już było Twoje.”

Twoje serce i umysł działają jak magnes – to, co widzisz i czujesz w sobie, rezonuje z Wszechświatem. Gdy tworzysz w swojej wyobraźni obraz miłości, której pragniesz, Twoja energia zaczyna to odzwierciedlać.

Dlaczego manifestowanie miłości jest ważne?

Kiedy masz jasną wizję miłości, której pragniesz, Twój umysł i ciało zaczynają działać w zgodzie z tą intencją. Jak wykazały badania neurobiologa Dr. Joe Dispenzy, Twój mózg nie odróżnia wyobrazonego doświadczenia od rzeczywistego – im bardziej czujesz przyszłość, którą chcesz stworzyć, tym bardziej staje się ona realna.

Manifestowanie nie jest tylko „myśleniem” – to głęboka pewność, że już teraz jesteś gotowa na miłość, na którą czekałaś. Nie musisz na nią zasługiwać. Nie musisz jej szukać. Tworzysz ją, będąc sobą i trzymając się wizji, która Cię prowadzi.

Jak wygląda to w praktyce?

- Poranna afirmacja: Zaczynaj dzień, powtarzając: „Jestem gotowa na miłość, która harmonizuje z moim sercem. Miłość jest już w moim życiu.”
- Wizualizacja wspólnej przyszłości: Zamknij oczy i wyobraź sobie życie z ukochaną osobą. Jak wyglądają wspólne chwile? Jak się czujesz? Nie tylko widzisz ten obraz – czujesz go. Poczuj radość, spokój i harmonię, które płyną z tej relacji.
- Wiara niezachwiana: Jeśli pojawią się wątpliwości, przypomnij sobie, że manifestacja wymaga cierpliwości i spokoju. Powiedz sobie: „Zasługuję na tę miłość i jestem na nią gotowa.”





## Ćwiczenie końcowe

Wieczorem zapisz w dzienniku: „Moja przyszłość z ukochaną osobą wygląda tak...” i opisz kilka detali, które zobaczyłaś w swojej wizualizacji.

### Zakończenie

Twoja miłość już istnieje. Jest blisko – wystarczy, że uwierzysz w jej istnienie i przyciągniesz ją swoją energią. A jutro dowiesz się, jak świętować tę miłość, która jest częścią Twojego życia.

### **Dzień 7 Świętowanie miłości. Jestem tym, kogo przyciągnęłam.**

Czy potrafisz świętować miłość, która jest już w Twoim życiu – miłość do siebie i do wszystkiego, co stworzyłaś?

Czym jest świętowanie miłości?

Świętowanie miłości to moment, w którym zatrzymujesz się i dostrzegasz wszystko, co już osiągnęłaś. To chwila, kiedy nie tylko widzisz miłość w swoim życiu, ale także w pełni ją odczuwasz – jako stan harmonii, spokoju i wdzięczności. To nie jest świętowanie kogoś innego. To świętowanie siebie.

Jak mówiła Elizabeth Gilbert, autorka bestsellerowej książki *Jedź, módl się, kochaj*:

„Twoje serce jest Twoim domem. Gdy stajesz się pełna miłości do siebie, cały świat zaczyna odbijać ten stan.”

Świętowanie miłości to także zrozumienie, że wszystko, co stworzyłaś, jest efektem tego, kim się stałaś. Partner, sytuacje, relacje – to odbicie Twojej energii i pracy, którą wykonałaś dla siebie.

Dlaczego świętowanie miłości jest ważne?

Świętowanie miłości to coś więcej niż zwykłe odczuwanie wdzięczności. To zakorzenienie nowego wzorca w Twoim wnętrzu. Jak mówiła Louise Hay: „Świętowanie to przypomnienie, że zasługujesz na wszystko, co najlepsze. To akt miłości do siebie.”

Kiedy świętujesz siebie i miłość, Twój umysł i ciało synchronizują się z tą energią. Zaczynasz budować przekonanie, że miłość jest naturalną częścią Twojego życia, a nie czymś, co wymaga walki czy zasługiwania.



Jak wygląda to w praktyce?

- Świątowanie miłości w wizualizacji: Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak spędzasz czas z ukochaną osobą. Widzisz wspólne chwile – radość, spokój, bliskość. Ale w centrum tego obrazu jesteś Ty – osoba, która przyciągnęła tę relację dzięki swojej sile i harmonii.
- Świątowanie siebie: Wypowiedz na głos: „Jestem dumna z siebie. Zbudowałam tę miłość, bo zbudowałam siebie.” Poczuj, jak ta deklaracja wypełnia Twoje serce spokojem.
- Wizualizacja drogi miłości: Wyobraź sobie drogę, którą przeszłaś – od momentu chaosu do harmonii. Widzisz siebie, jak stajesz się coraz silniejsza, spokojniejsza, bardziej pewna siebie. Każdy krok, który zrobiłaś, doprowadził Cię do tego miejsca.

Ćwiczenie końcowe

Wieczorem zapisz w dzienniku: „Dziękuję sobie za to, że...” i wymień trzy rzeczy, które zrobiłaś dla siebie w tym procesie. To mogą być zarówno małe kroki, jak i wielkie decyzje.

Zakończenie

Miłość, którą świętujesz, nie zaczyna się w kimś innym. Zaczyna się w Tobie. Jesteś tą osobą, która stworzyła przestrzeń na miłość, harmonię i spokój. A bonusowy dzień, który nadejdzie, pomoże Ci ugruntować to, co zbudowałaś, i poczuć pełnię tej miłości.

Podsumowanie

Zostań Magnelem Miłości i Przyciągnij Partnera oraz Związek Swoich Marzeń Podsumowanie.

Przeszłaś przez trzy moduły, które prowadziły Cię przez proces głębokiej transformacji. Każdy z nich był krokiem ku miłości – najpierw tej do siebie, a potem do świata i drugiej osoby. To podróż, która zaczyna się w Tobie i pozwala odkryć, że wszystko, czego szukałaś, już w Tobie jest.



## Moduł 1

### Odkrywanie siebie i uzdrowienie przeszłości

Pierwszy moduł to fundament Twojej przemiany. To moment, w którym spojrzałaś w przeszłość, uzdrawiając relacje z wewnętrznym dzieckiem i rodzicami. Przestałaś trzymać się tego, co było, i otworzyłaś się na nowe. To tutaj zrozumiałaś, że Twoja przeszłość nie definiuje Twojej przyszłości.

## Moduł 2

### Poczucie własnej wartości i trwały związek

Pozwolił Ci zbudować głęboką relację z samą sobą. Odkryłaś, że miłość do siebie jest podstawą każdej relacji. Uczyłaś się, jak wzmacniać swoje poczucie wartości i jak budować trwały związek – najpierw ze sobą, a potem z innymi.

## Moduł 3

### Przyciągnięcie miłości i związku swoich marzeń

W trzecim module skierowałaś uwagę na przyszłość. Uwalniając blokady i harmonizując swoją energię, otworzyłaś się na miłość, którą chcesz przyciągnąć. Nauczyłaś się, że miłość nie jest czymś, na co musisz zasługiwać – jest czymś, co naturalnie przychodzi, gdy jesteś gotowa. Stałaś się magnesem miłości, gotowym na związek swoich marzeń.



# PODZIĘKOWANIE

Dziękuję Ci za to, że zaufałaś sobie i weszłaś w ten proces. Wiem, że wymagało to odwagi, otwartości i gotowości do spojrzenia głęboko w siebie. Mam nadzieję, że to, co tutaj odkryłaś, stanie się początkiem życia pełnego miłości, harmonii i spełnienia.

Twoje życie jest Twoją historią. Każdy rozdział jest w Twoich rękach, a każda decyzja prowadzi Cię w kierunku, który wybierasz. Co napiszesz na następnej stronie?

*Sara*

