

WARSZTAT

„Przekraczanie poziomów świadomości — jak wyjść z trybu przetrwania”

Wstęp – przedstawienie się.

Cześć, nazywam się Grzegorz Drabik.

Jestem trenerem biznesu, coachem i specjalistą do spraw szkoleń.

Na co dzień pracuję w firmie chemicznej, gdzie zajmuję się wdrażaniem nowych pracowników oraz szkoleniem zespołu — zarówno osób, które dopiero zaczynają, jak i tych, które są już w firmie, ale potrzebują wsparcia w związku ze zmianami.

To, co jest dla mnie bardzo ważne, to praca z człowiekiem — nie tylko na poziomie wiedzy, ale też emocji, podejścia i sposobu myślenia.

Poza pracą dużo czasu poświęcam rozwojowi osobistemu i duchowemu. Lubię aktywność — góry, piłkę nożną, siłownię, spacer — ale też pracę nad sobą i swoim wnętrzem.

Angażuję się również w pomoc osobom uzależnionym — prowadzę spotkania i warsztaty, wspierając ludzi w wychodzeniu z uzależnień i wracaniu do siebie.

I to właśnie doświadczenie — zarówno zawodowe, jak i życiowe — doprowadziło mnie do miejsca, w którym dziś mogę dzielić się z Tobą wiedzą i praktyką pracy z emocjami.

Ten materiał powstał jako część materiałów, które są w Akademii Inteligencji Emocjonalnej — 4-miesięcznym procesie powrotu do kontaktu ze sobą, emocjami i ciałem.

Struktura warsztatu:

1. Czym jest tryb przetrwania.
2. Tryb przetrwania jako poziom świadomości.
3. 7 sygnałów, że żyjesz w trybie przetrwania.
4. Główne programy i przekonania związane ze światem przetrwania.
5. Wychodzenie z trybu przetrwania. Otwieranie się na głębsze czucie i przekraczanie poziomów świadomości.
6. Akademia inteligencji emocjonalnej.

**„Wiele osób żyje dziś w ciągłym napięciu, lęku i zmęczeniu...
i nawet nie zdaje sobie sprawy, że funkcjonuje w trybie przetrwania.”**

**„Problem nie polega tylko na stresie.
Problem polega na tym, że nasza świadomość utknęła na poziomie walki o
przetrwanie.”**

1. Czym jest tryb przetrwania?

Tryb przetrwania sam w sobie nie jest czymś złym.

To naturalny mechanizm organizmu, który ma pomóc człowiekowi poradzić sobie w sytuacji zagrożenia.

Kiedy pojawia się niebezpieczeństwo, stres lub silne obciążenie emocjonalne — organizm przełącza się w stan mobilizacji.

Wtedy:

- ♦ wzrasta napięcie,
- ♦ ciało staje się bardziej czujne,
- ♦ umysł szybciej analizuje,
- ♦ pojawia się reakcja:

walczyć, uciekać albo zamarznięć.

I to jest normalne i naturalne gdy występuje od czasu do czasu.

Problem pojawia się wtedy, gdy tryb przetrwania staje się naszym codziennym sposobem życia.

Organizm miał wejść w ten stan na chwilę, aby ochronić człowieka przed zagrożeniem. Ale wiele osób żyje w nim miesiącami albo latami, bo doznali bólu z którym sobie nie poradzili.

Wtedy człowiek:

- przestaje naprawdę odpoczywać,
- żyje w napięciu i czujności,
- ma trudność z odczuwaniem spokoju,
- zaczyna funkcjonować bardziej z lęku niż z obecności,
- odcina się od emocji i samego siebie.

Organizm nie odróżnia już realnego zagrożenia od napięć zapisanych w psychice i ciele.

Dlatego wiele osób nawet siedząc bezpiecznie w domu nadal czuje:

- napięcie,
- niepokój,
- presję,
- potrzebę kontroli,
- zmęczenie psychiczne.

Tryb przetrwania ma pomagać człowiekowi przeżyć trudny moment. Nie jest stworzony do tego, aby stał się sposobem życia.

I właśnie dlatego tak ważne jest odzyskiwanie kontaktu ze sobą, emocjami, ciałem i poczuciem bezpieczeństwa.

Bo jako ludzie nie zostaliśmy stworzeni tylko do przetrwania.
Zostaliśmy stworzeni do życia w pełni i to jest nasz naturalny stan.

2. Tryb przetrwania jako poziom świadomości.

„Organizm nauczył się przetrwać... ale nie nauczył się żyć.”

Tryb przetrwania to nie tylko chwilowy stan stresu.

To poziom świadomości, w którym człowiek funkcjonuje poprzez lęk, napięcie i nie przeżyty ból emocjonalny.

Na tym poziomie rzeczywistość odbierana jest nie przez obecność i świadomość, ale przez filtr przeszłych doświadczeń, ran emocjonalnych, przekonań i schematów zapisanych w psychice oraz ciele.

Człowiek nie widzi wtedy życia takim, jakie jest naprawdę. Widzi je przez „mgłę” lęku, bólu, żalu, napięcia i niepuszczonych emocji z przeszłości.

Teraźniejszość jest oceniana przez przeszłość i nakładany na nią jest filtr z przeszłości.

To powoduje powtarzanie tych samych reakcji, emocji i doświadczeń, przez następuje kręcenie się w kółko.

Powstaje błędne koło:

- te same myśli,
- te same emocje,
- te same zachowania,
- te same cierpienie.

Na poziomie przetrwania świat wydaje się:

- wrogi przez co jest ciągle nastawienie do walki,
- krzywdzący przez co dana osoba spogląda przez perspektywę ofiary na rzeczywistość,
- niebezpieczny przez co jest ciągła czujność i skanowanie rzeczywistości w szukaniu zagrożeń,
- oddzielony od nas przez co nie ma jedności i poczucia przynależności,

Układ nerwowy działa wtedy w ciągłym napięciu. Człowiek jest stale gotowy do:

- walki,
- ucieczki,
- zamrożenia.

Instynkt zostaje zaburzony. Zamiast reagować na realne zagrożenie, reaguje impulsywnie na bodźce powiązane z bólem z przeszłości.

Pojawia się:

- nadmierna kontrola,
- obsesyjne myśli,

- ciągła analiza,
- sztywność psychiczna i emocjonalna,
- brak zaufania do życia,
- trudność z odpoczynkiem i rozluźnieniem.

Ciało często jest napięte i przeciążone. Wiele osób doświadcza:

- bólu,
- zmęczenia,
- braku energii,
- poczucia pustki,
- odcięcia od siebie i swoich emocji.

Na tym poziomie człowiek często funkcjonuje bardziej automatycznie niż świadomie.

Nie ma kontaktu z chwilą obecną. Życie staje się ciągłą reakcją na lęk i próbą ochrony siebie.

Dlatego pojawia się:

- potrzeba kontroli,
- manipulacja,
- współuzależnienie,
- rywalizacja,
- walka o uwagę, uznanie i bezpieczeństwo,
- życie w poczuciu braku.

Człowiek zaczyna szukać regulacji emocji na zewnątrz:

- w używkach,
- uzależnieniach,
- kontroli innych,
- ciągłym działaniu,
- uciekaniu od siebie.

W rzeczywistości jest to często próba ucieczki przed własnym bólem emocjonalnym.

Tryb przetrwania prowadzi do coraz większego oddzielenia i izolacji:

- od siebie,
- od emocji,
- od ciała,
- od innych ludzi,
- od życia.

Człowiek zamyka się na przepływ życia i energii. Zamiast doświadczać pełni życia — zaczyna jedynie próbować przetrwać i skupia się na podstawowych instynktach.

3. 7 sygnałów, że żyjesz w trybie przetrwania.

Czy masz wrażenie, że **ciągle biegniesz**, ale nigdzie nie docierasz?

Że Twoje życie to głównie „muszę”, „trzeba”, „jeszcze tylko to”, a na oddech, spokój i radość **nie ma miejsca**?

To bardzo możliwe, że funkcjonujesz w tzw. **trybie przetrwania**. Nie dlatego, że robisz coś źle – ale dlatego, że Twój układ nerwowy zbyt długo był w napięciu.

Tryb przetrwania to nie słabość. To **strategia ochronna organizmu**, która miała pomóc Ci przetrwać trudny czas. Problem pojawia się wtedy, gdy ten tryb trwa miesiącami albo latami.

Poniżej znajdziesz **7 wyraźnych sygnałów**, że możesz być w tym stanie – oraz pierwsze kroki, które pomogą Ci stopniowo z niego wychodzić.

1. Jesteś ciągle zmęczony/a – nawet po śnie.

To nie jest „zwykłe zmęczenie”.

To głębokie wyczerpanie, które sprawia, że:

- poranki są trudne,
- kawa nie działa,
- weekend nie regeneruje.

Twój organizm jest w stanie ciągłej gotowości i **nie potrafi się wyłączyć**.

Co możesz zrobić już teraz:

- zadbaj o *regularność* snu, nie jego „idealność”,
- wieczorem obniż bodźce (światło, hałas, ekran),
- w ciągu dnia rób krótkie przerwy bez telefonu – nawet 2–3 minuty ciszy mają znaczenie.

2. Działasz na autopilocie, zamiast podejmować decyzje.

Masz wrażenie, że:

- reagujesz zamiast wybierać,
- dzień „sam się dzieje”,
- Twoje potrzeby są zawsze na końcu.

To typowy objaw trybu przetrwania – mózg skupia się na **przetrwaniu**, nie na długofalowych wyborach.

Pierwszy krok:

- zatrzymaj się kilka razy dziennie i zapytaj:
„Czego **JA** teraz potrzebuję – choćby w *najmniejszym stopniu*?”

3. Jesteś rozdrażniony/a, wybuchowy/a albo ciągle napięty/a emocjonalnie.

Kiedy organizm długo żyje w stresie:

- drobiazgi urastają do rangi problemów,
- emocje „wylewają się” nagle,
- pojawia się poczucie winy po reakcjach.

To znak, że **zasoby są na wyczerpaniu**.

Na teraz:

- nie oceniaj emocji – nazwij je,
- rozładuj napięcie w ciele (ruch, oddech, rozciąganie),
- pamiętaj: regulacja ciała często działa szybciej niż „rozmowy z głową”.

4. Trudno Ci odczuwać radość i lekkość.

Może:

- rzeczy, które kiedyś cieszyły, są dziś obojętne,
- czujesz pustkę lub zubożenie,
- żyjesz „od zadania do zadania”.

To nie brak wdzięczności. To sygnał, że układ nerwowy **nie czuje się bezpiecznie**, by odczuwać przyjemność.

Mały krok:

- wróć do mikro-radości (zmysły, chwila ciszy, ciepły napój),
- nie zmuszaj się do „bycia pozytywnym/a”.

5. Twoje ciało jest stale napięte.

Barki, szczęka, brzuch, głowa – ciało pamięta stres nawet wtedy, gdy Ty próbujesz „ogarniać”.

Na początek:

- kilka razy dziennie świadomie rozluźnij barki i szczękę,
- zwróć uwagę na oddech (czy jest płytki?),
- ciało to nie wróg – to pierwszy informator.

6. Czujesz potrzebę kontroli wszystkiego.

Kontrola daje iluzję bezpieczeństwa, gdy wewnątrz jest chaos i lęk.

Objawia się to m.in.:

- trudnością w proszeniu o pomoc,
- poczuciem winy przy odpoczynku,
- ciągłym napięciem „czy wszystko jest dopięte”.

Pierwszy krok:

- oddziel to, na co masz wpływ, od tego, na co nie masz,
- pozwól sobie na *niedoskonały odpoczynek*.

7. Wycofujesz się z relacji.

Nie dlatego, że nie lubisz ludzi. Ale dlatego, że **brakuje Ci energii i zamykasz się**. Izolacja często pogłębia tryb przetrwania.

Na teraz:

- jedna krótka, bezpieczna rozmowa ma znaczenie,
- nie musisz „być w formie”, by się odezwać.

Dobra wiadomość jest taka, że **z tego trybu da się wyjść**.

Nie siłą.

Nie presją.

Ale **małymi, świadomymi krokami**, które regulują układ nerwowy i przywracają poczucie bezpieczeństwa.

4. Główne programy i przekonania związane ze światem przetrwania.

Świadomość przetrwania opiera się na lęku, poczuciu braku i oddzieleniu od siebie, życia oraz innych ludzi. Człowiek funkcjonujący na tym poziomie często działa automatycznie poprzez nieprzeżyte emocje, schematy z przeszłości i potrzebę kontroli.

Poniżej znajdują się główne programy działania świadomości przetrwania.

1. Niechęć do dorosłości i odpowiedzialności.

Na tym poziomie człowiek nadal funkcjonuje emocjonalnie jak zranione dziecko lub zbuntowany nastolatek.

Pojawia się:

- roszczeniowość,
- oczekiwanie, że inni „dadzą” miłość i bezpieczeństwo,
- potrzeba bycia uratowanym,
- obwinianie innych za swoje życie,
- unikanie odpowiedzialności za własne emocje i decyzje.

Zamiast jasno komunikować potrzeby i świadomie działać, pojawia się:

- manipulacja,
- wymuszanie,
- kontrola,
- obrażanie się,
- wzbudzanie poczucia winy.

Osoba niedojrzała emocjonalnie próbuje wymusić miłość.

Osoba dojrzała potrafi jasno mówić o swoich potrzebach i brać odpowiedzialność za swoje życie.

2. Potrzeba kontroli i władzy nad innymi.

Świadomość przetrwania opiera się na sile i kontroli, co jest przeciwnością mocy duchowej.

Człowiek wierzy wtedy, że:

- świat jest zagrożeniem,
- trzeba się bronić,
- trzeba kontrolować innych,
- trzeba dominować albo podporządkować się.

Kontrola może przyjmować różne formy:

- dominację,
- agresję,
- manipulację,
- wzbudzanie poczucia winy,
- granie ofiary,
- emocjonalny szantaż.

Zarówno „ciemniejszy”, jak i „ofiara” funkcjonują w tym samym systemie lęku i kontroli.

Świadomość harmonii nie próbuje zmieniać ani naprawiać innych.

Pozwala ludziom być sobą i szanuje ich wolność wyboru.

3. Branie zamiast dawania.

Na poziomie przetrwania człowiek żyje w przekonaniu braku:

- braku miłości,
- braku bezpieczeństwa,
- braku energii,
- braku obfitości.

Dlatego wiele działań opiera się na ukrytym oczekiwaniu:

„Co dostanę w zamian?”

Nawet pomaganie innym może być próbą zdobycia:

- uwagi,
- aprobaty,
- miłości,
- poczucia wartości.

W świadomości harmonii człowiek daje nie po to, by coś wymusić, ale dlatego, że sam czuje wewnętrzną pełnię i chce się dzielić z innymi tym co ma.

4. Niskie poczucie wartości i arogancja.

Brak miłości do siebie prowadzi do dwóch skrajności:

- poczucia bycia gorszym,
- lub potrzeby wywyższania się nad innych.

Na tym poziomie człowiek uzależnia swoją wartość od:

- opinii innych,
- sukcesów,
- kontroli,
- dominacji,
- akceptacji otoczenia.

Świadomość harmonii opiera się na zrozumieniu, że nie trzeba zasługiwać na miłość ani udowadniać swojej wartości.

5. Obwinianie świata i innych.

Świadomość przetrwania potrzebuje winnego.

Dlatego pojawia się:

- obwinianie ludzi,
- pretensje do życia,
- poczucie niesprawiedliwości,
- chęć ukarania innych,
- potrzeba zemsty i rewanżu.

Obwinianie daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, bo pozwala uniknąć spojrzenia w siebie.

Świadomość harmonii uczy odpowiedzialności, wybaczenia i odpuszczania walki.

6. Wiara, że świat jest niebezpieczny.

Na tym poziomie człowiek wierzy, że:

- świat jest zagrożeniem,
- ludzie chcą skrzywdzić,
- trzeba być ciągle czujnym,
- trzeba walczyć o bezpieczeństwo.

To przekonanie napędza:

- lęk,
- kontrolę,
- napięcie,
- izolację,
- brak zaufania do życia.

Im bardziej człowiek wierzy w niebezpieczny świat, tym bardziej wzmacnia w sobie świadomość przetrwania.

7. Wymuszanie siłą danych rzeczy.

Świadomość przetrwania nie potrafi zaufać życiu.

Dlatego pojawia się:

- presja,
- frustracja,
- siłowanie się,
- emocjonalne zrywy,
- obrażanie się na życie,
- próby wymuszenia określonych rezultatów.

To energia:

„Muszę to zdobyć.”

„Muszę to wymusić.”

„Muszę walczyć.”

Świadomość harmonii opiera się na działaniu połączonym z zaufaniem i wewnętrznym spokojem, a nie na ciągłym siłowaniu się z życiem.

Świadomość przetrwania a świadomość harmonii.

Świadomość przetrwania:

- żyje w lęku,
- działa poprzez kontrolę,
- walczy,
- manipuluje,
- czuje oddzielenie.

Świadomość harmonii:

- ♥ opiera się na obecności,
- ♥ odpowiedzialności,
- ♥ autentyczności,
- ♥ wewnętrznym spokojem,
- ♥ zaufaniu do życia.

Wyjście z trybu przetrwania to proces przechodzenia:

- od lęku do świadomości,
- od kontroli do zaufania,
- od walki do wewnętrznej wolności.

5. Wychodzenie z trybu przetrwania. Otwieranie się na głębsze czucie i przekraczanie poziomów świadomości.

„Wyjście z trybu przetrwania to proces przekraczania poziomów świadomości.”

Wiele osób żyje latami w trybie przetrwania i nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. Codzienność staje się ciągłym napięciem, kontrolą, analizowaniem, reagowaniem na stres, walką o bezpieczeństwo lub uciekaniem od emocji.

Tryb przetrwania często objawia się przez:

- ciągłe napięcie w ciele,
- nadmierne myślenie,
- lęk o przyszłość,
- trudność z odpoczynkiem,
- potrzebę kontroli,
- impulsywność,
- emocjonalne odcięcie,
- pustkę lub chaos emocjonalny,
- trudność z czuciem siebie,
- życie „na autopilocie”.

To stan, w którym układ nerwowy przez długi czas funkcjonuje w poczuciu zagrożenia.

Ciało nie czuje bezpieczeństwa.

Umysł próbuje wszystko kontrolować.

Emocje są tłumione albo przejmują kontrolę.

Dlatego wyjście z trybu przetrwania nie polega tylko na „pozytywnym myśleniu”.

To proces regulacji układu nerwowego, odzyskiwania kontaktu z ciałem, emocjami i świadomością.

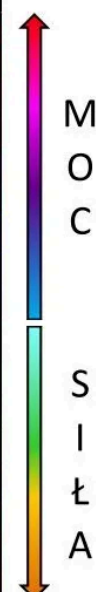
Człowiek nie zmienia się tylko poprzez wiedzę. Zmiana zachodzi wtedy, gdy zaczynamy świadomie przechodzić przez emocje, które były w nas zatrzymane.

To droga:

- od odcięcia → do czucia,
- od automatycznych reakcji → do świadomości,
- od kontroli → do zaufania,
- od napięcia → do obecności,
- od walki ze sobą → do kontaktu ze sobą.

Poziomy świadomości i emocjonalne zatrzymania.

POZIOM	LOG	EMOCJE	PUNKT WIDZENIA
OŚWIECENIE	700-1000	NIEWYSLOWIONE	JEST
POKÓJ	600	BŁOGOŚĆ	DOSKONAŁOŚĆ
RADOŚĆ	540	POGODA DUCHA	PEŁNIA
MIŁOŚĆ	500	CZEŚĆ	ŁAGODNOŚĆ
ROZUM	400	ZROZUMIENIE	ZNACZĄCY
AKCEPTACJA	350	WYBACZENIE	HARMONIJNY
OCHOTA	310	OPTYZMIZM	PEŁEN NADZIEI
NEUTRALNOŚĆ	250	ZAUFANIE	ZADOWALAJĄCY
ODWAGA	200	AFIRMACJA	MOŻLIWY
DUMA	175	LEKCEWAŻENIE	WYMAGAJĄCY
ZŁOŚĆ	150	NIENAWIŚĆ	NIEPRZYJAZNY
POŻĄDANIE	125	PRAGNIENIE	ROZCZAROWANIE
STRACH	100	NIEPOKÓJ	PRZERAŻAJĄCY
SMUTEK	75	UBOLEWANIE	TRAGICZNY
APATIA	50	ROZPACZ	BEZNADZIEJA
WINA	30	OBWINIANIE	ZŁY
WSTYD	20	UPOKORZENIE	ŻAŁOSNY



1. Izolacja, wycofanie i bycie w toksycznym wstydie.

To poziom:

- zamykania się na ludzi,
- poczucia bycia gorszym,
- ukrywania siebie,
- życia w poczuciu „coś jest ze mną nie tak”,
- wycofania emocjonalnego,
- samotności,
- odcinania się od świata.

Często pojawia się po:

- krytyce,
- odrzuceniu,
- zawstydzaniu,
- braku akceptacji,
- traumatycznych doświadczeniach,
- wychowywaniu się w ciągłym ocenianiu.

Człowiek:

- boi się pokazywać siebie,
- tłumia emocje,
- ma problem z autentycznością,
- ukrywa swoje potrzeby,
- czuje się niewystarczający,
- izoluje się od ludzi,
- nosi w sobie silny lęk przed oceną.

Toksyczny wstyd sprawia, że człowiek nie myśli:

„zrobiłem coś złe”

tylko:

„ja jestem zły”.

To bardzo głęboki poziom odłączenia od siebie.

Co pomaga?

- budowanie akceptacji wobec siebie,
- zauważanie własnych emocji i potrzeb,
- wychodzenie z ciągłego oceniania siebie,
- praca z wewnętrznym krytykiem,
- rozwijanie łagodności,
- otwieranie się na autentyczne relacje,
- kontakt z ciałem i emocjami,
- uczenie się, że można być sobą bez udawania.

Poprzez odzyskiwanie kontaktu ze sobą człowiek zaczyna wychodzić z poczucia „jestem niewystarczający” i coraz bardziej otwiera się na własną wartość, obecność i autentyczność.

 **Mini ćwiczenie — wychodzenie z toksycznego wstydu**

Usiądź spokojnie i weź kilka powolnych oddechów.

Zamknij oczy i przypomnij sobie sytuację, w której:

- czułeś się oceniony,
- odrzucony,
- zawstydzony,
- niewystarczający,
- gorszy od innych.

Nie analizuj tego mocno.

Po prostu zauważ:

co pojawia się w Twoim ciele?

- 🌿 Gdzie czujesz napięcie?
- 🌿 Co dzieje się w klatce piersiowej, brzuchu, gardle?
- 🌿 Jakie emocje się pojawiają?

Teraz spróbuj zauważyć:

czy w środku pojawia się głos wewnętrznego krytyka?

Co on mówi?

- „Jestem niewystarczający”?
- „Coś jest ze mną nie tak”?
- „Nie powinienem taki być”?

Następnie połóż rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Mam prawo być sobą.”
- ♥ „Moje emocje są ważne.”
- ♥ „Nie muszę być idealny, żeby zasługiwać na akceptację.”
- ♥ „Uczę się być bliżej siebie.”

Na koniec zadaj sobie pytanie:

✨ „Jak wyglądałoby moje życie, gdybym przestał ciągle siebie oceniać?”

Pozostań chwilę z tym odczuciem.

Bez walki.

Bez przymusu zmiany siebie.

Po prostu będąc bliżej siebie niż zwykle.

2. Poziom poczucia winy.

To poziom:

- ciągłego obwiniania siebie,
- nadmiernej odpowiedzialności,
- życia w poczuciu „to moja wina”,
- karania siebie,
- tłumienia swoich potrzeb,
- lęku przed popełnianiem błędów.
- blokowania się na przyjemności i rozkosz.

Często pojawia się u osób, które:

- były nadmiernie krytykowane,
- musiały zadowalać innych,
- żyły w poczuciu obowiązku,
- nauczyły się tłumić własne emocje,
- przejmowały odpowiedzialność za emocje innych ludzi.

Człowiek:

- ma problem stawiać granice,
- czuje się odpowiedzialny za wszystkich,
- przeprasza za swoje emocje,
- boi się odmówić,
- żyje pod presją bycia „dobrym”,
- ignoruje siebie, żeby nie zawieść innych.

Toksyczne poczucie winy bardzo często odcina od własnych potrzeb i prowadzi do życia w napięciu oraz ciągłego podporządkowywania się innym.

Co pomaga?

- rozróżnianie zdrowej odpowiedzialności od poczucia winy,
- nauka stawiania granic,
- kontakt z własnymi potrzebami,
- zauważanie mechanizmu ratowania innych,
- praca z lękiem przed odrzuceniem,
- uczenie się, że dbanie o siebie nie jest egoizmem,
- uwalnianie tłumionej złości i żalu,
- rozwijanie zdrowej relacji ze sobą.

Poprzez odzyskiwanie prawa do bycia sobą osoba zaczyna wychodzić z życia opartego na poczuciu winy i otwiera się na większą wolność, lekkość oraz autentyczne decyzje zgodne ze sobą.




Mini ćwiczenie — wychodzenie z toksycznego poczucia winy

Usiądź spokojnie i weź kilka głębokich oddechów.

Pomyśl o sytuacji, w której:

- czułeś się odpowiedzialny za emocje innych,
- bałeś się odmówić,
- zrobiłeś coś wbrew sobie, żeby kogoś nie zawieść,
- miałeś poczucie winy, kiedy chciałeś zadbać o siebie.

Zauważ:

-  co dzieje się w Twoim ciele?
-  gdzie pojawia się napięcie?
-  jakie emocje się pojawiają?

Teraz zapytaj siebie:

- ✨ „Czy naprawdę jestem odpowiedzialny za wszystko i wszystkich?”
- ✨ „Czy mam prawo zadbać również o siebie?”
- ✨ „Czego potrzebuję w tej sytuacji?”

Spróbuj zauważyć, czy nie pojawia się lęk:

- przed odrzuceniem,
- oceną,
- byciem „złym”,
- rozczarowaniem innych.

Położ rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Mam prawo mieć swoje granice.”
- ♥ „Dbanie o siebie nie jest egoizmem.”
- ♥ „Nie muszę zasługiwać na miłość poprzez poświęcanie siebie.”
- ♥ „Moje potrzeby również są ważne.”

Na koniec zadaj sobie pytanie:

- 🌱 „Jak wyglądałoby moje życie, gdybym przestał ciągle czuć się winny za bycie sobą?”

Pozostań chwilę z tym odczuciem.

Bez oceniania siebie.

Bez potrzeby naprawiania wszystkiego.

Po prostu zauważając, że Ty również masz prawo istnieć, czuć i żyć po swojemu.

3. Poziom apatii i obojętności.

To poziom:

- braku energii,
- pustki,
- rezygnacji,
- braku sensu,
- emocjonalnego zamrożenia.

Często pojawia się po długotrwałym przeciążeniu emocjonalnym.

Człowiek:

- przestaje czuć siebie,
- działa mechanicznie,
- nie ma motywacji,
- nie widzi wyjścia.

To nie lenistwo.

Bardzo często to przeciążony układ nerwowy, który przeszedł w stan zamrożenia.

Co pomaga?

- łagodność wobec siebie,

- powrót do ciała,
- małe działania,
- odpoczynek,
- kontakt z emocjami,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa.

Poprzez nawiązywanie kontaktu ze sobą i otwierania się na czucie swojej mocy powraca ochota do życia i radość z życia.

Mini ćwiczenie — wychodzenie z apatii i odcięcia.


Usiądź lub połóż się wygodnie.

Nie próbuj niczego naprawiać.
Nie zmuszaj się do „pozytywnego myślenia”.

Po prostu zatrzymaj się na chwilę.

Weź spokojny wdech...
i powolny wydech.

Jeszcze raz.

 Zauważ swoje ciało.
Czy czujesz:

- ciężkość?
- zmęczenie?
- pustkę?
- napięcie?
- brak energii?

Nie oceniaj tego.

To nie musi oznaczać, że jesteś leniwy albo „zepsuty”.
Bardzo często to przeciążony układ nerwowy, który przeszedł w stan zamrożenia.



Teraz spróbuj delikatnie skierować uwagę do swojego wnętrza i zapytaj siebie:

- ✨ „Czego najbardziej potrzebuję?”
- ✨ „Co próbuję w sobie odciąć?”
- ✨ „Czy daję sobie prawo odpocząć i czuć?”

Położ rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Nie muszę teraz wszystkiego naprawiać.”
- ♥ „Mogę zrobić mały krok.”
- ♥ „Mam prawo czuć zmęczenie.”
- ♥ „Powoli wracam do siebie.”

Na koniec spróbuj zrobić jedną małą rzecz dla siebie:

-  napić się spokojnie herbaty,
-  wyjść na chwilę na spacer,

- 🌿 otworzyć okno i świadomie pooddychać,
- 🌿 położyć rękę na sercu i побыć chwilę w ciszy.

Powrót do życia często zaczyna się nie od wielkiej motywacji...
ale od odzyskiwania kontaktu ze sobą krok po kroku. ✨

4. Poziom smutku. Cierpienie i utożsamienie z bólem.

Na tym poziomie człowiek zaczyna budować swoją tożsamość wokół cierpienia.

Pojawiają się schematy:

- „Moje życie jest ciężkie”
- „Zawsze mam pod górkę”
- „Nikt mnie nie rozumie”
- „Nie zasługuję na spokój”

Cierpienie staje się czymś znanym i przewidywalnym. Dlatego wiele osób nieświadomie wraca do emocji, które zna — nawet jeśli są bolesne.

Co pomaga?

- świadomość schematów,
- zauważenie utożsamienia z cierpieniem,
- praca z emocjami zapisanymi w ciele,
- otwieranie się na nowe doświadczenia,
- budowanie nowej relacji ze sobą.

🌿 Mini ćwiczenie — wychodzenie z utożsamienia z cierpieniem.

Usiądź spokojnie i zamknij oczy.

Weź kilka powolnych oddechów.

Przypomnij sobie sytuacje, w których pojawiały się myśli:

- „Moje życie jest ciężkie...”
- „Zawsze mam pod górkę...”
- „Nikt mnie nie rozumie...”
- „Nigdy nie będę naprawdę spokojny...”

Nie oceniaj siebie za to.

Po prostu zauważ.

🌿 Jak często wracasz do tych samych emocji?

🌿 Jak często Twoja uwaga automatycznie kieruje się na cierpienie, brak lub smutek?

Teraz skieruj uwagę do swojego ciała.

- ✨ Gdzie czujesz ten ciężar?
- ✨ Co dzieje się w klatce piersiowej, brzuchu lub gardle?
- ✨ Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś nie musiał ciągle wracać do tego samego bólu?

Położ rękę na sercu i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Moje cierpienie nie definiuje tego, kim jestem.”
- ♥ „Mogę otworzyć się na nowe doświadczenia.”
- ♥ „Mam prawo żyć inaczej.”
- ♥ „Uczę się budować nową relację ze sobą.”

Na koniec spróbuj zauważyć jedną małą rzecz:

- 🌿 coś dobrego,
- 🌿 coś spokojnego,
- 🌿 coś żywego wokół siebie.

To może być:

- oddech,
- światło,
- cisza,
- kontakt z ciałem,
- chwila obecności.

Powrót do życia zaczyna się wtedy, gdy przestajemy budować swoją tożsamość wyłącznie wokół cierpienia i stopniowo otwieramy się na nowe doświadczenie siebie oraz życia. ✨

5. Bezsilność i bezradność.

Na tym poziomie pojawia się przekonanie:

- „Nie dam rady”
- „Nic się nie zmieni”
- „Jestem za słaby”
- „Życie mnie przerasta”

Człowiek zaczyna wierzyć, że nie ma wpływu na swoje życie.

Często to efekt:

- długiego tłumienia emocji,
- życia w chaosie,
- doświadczeń z dzieciństwa,
- braku wsparcia,
- ciągłego stresu.

Co pomaga?

- zauważenie swoich emocji,
- odzyskiwanie sprawczości małymi krokami,
- kontakt ze swoim ciałem,

- świadome przeżywanie emocji zamiast ich tłumienia.

6. Poziom lęku i kontroli.

Lęk to jeden z głównych mechanizmów trybu przetrwania.

Człowiek zaczyna:

- przewidywać zagrożenia,
- analizować wszystko,
- nadmiernie kontrolować,
- żyć w napięciu,
- bać się życia, zmian i emocji.

Układ nerwowy cały czas jest gotowy do walki lub ucieczki.

Objawy:

- napięcie w ciele,
- gonitwa myśli,
- trudność z odpoczynkiem,
- problemy ze snem,
- nadmierna czujność,
- impulsywne reakcje.

Co pomaga?

- regulacja układu nerwowego,
- oddech,
- kontakt z ciałem,
- zatrzymywanie się,
- nauka bycia tu i teraz,
- przeżywanie emocji zamiast uciekania od nich.

Kontrola.

Kiedy człowiek nie czuje bezpieczeństwa wewnątrz siebie, próbuje kontrolować:

- ludzi,
- sytuacje,
- emocje,
- przyszłość,
- relacje,
- swoje reakcje.

Kontrola daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, ale długoterminowo tworzy jeszcze większe napięcie.

Za kontrolą bardzo często stoi:

- lęk,
- brak zaufania,
- doświadczenie chaosu,

- strach przed cierpieniem.

Co pomaga?

- akceptacja tego, czego nie możemy kontrolować,
- rozwijanie świadomości,
- budowanie wewnętrznego bezpieczeństwa,
- kontakt ze sobą,
- uczenie się odpuszczania.

🌿 **Mini ćwiczenie — wychodzenie z lęku i kontroli.**

Usiądź spokojnie i zamknij oczy.

Weź powolny wdech...
i długi wydech.

Jeszcze raz.

🌿 Zauważ swoje ciało.

Czy jest spięte?
Czy trudno Ci się rozluźnić?
Czy Twoje myśli ciągle coś analizują lub przewidują?

Teraz zapytaj siebie:

- ✨ „Czego tak naprawdę się boję?”
- ✨ „Co próbuję kontrolować?”
- ✨ „Czy za tą kontrolą stoi potrzeba bezpieczeństwa?”

Nie oceniaj odpowiedzi.
Po prostu zauważ.

Lęk bardzo często sprawia, że organizm żyje tak, jakby zagrożenie było cały czas obecne.
Dlatego pojawia się:

- napięcie,
- goniwa myśli,
- nadmierna kontrola,
- czujność,
- trudność z odpoczynkiem.

Położ rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i skieruj uwagę do oddechu.

Powiedz do siebie spokojnie:

- 🍀 „Nie muszę kontrolować wszystkiego.”
- 🍀 „Mogę zatrzymać się na chwilę.”
- 🍀 „Uczę się czuć bezpieczeństwo w sobie.”
- 🍀 „Mogę puścić część napięcia.”

Teraz spróbuj zauważyć:

🌿 co w tym momencie naprawdę dzieje się tu i teraz?

Nie w przyszłości.

Nie w wyobrażeniach.

Tylko teraz.

Czy w tej chwili jesteś bezpieczny?

Pozostań chwilę z tym odczuciem.

Powrót do spokoju zaczyna się wtedy, gdy organizm stopniowo przestaje żyć wyłącznie w oczekiwaniu na zagrożenie i zaczyna odzyskiwać kontakt z chwilą obecną. ✨

7. Poziom pożądanie.

To poziom:

- ciągłego szukania czegoś na zewnątrz,
- wewnętrznego braku,
- pogoni za przyjemnością,
- uzależniania szczęścia od zdobywania,
- pragnienia natychmiastowego zaspokojenia.

Często objawia się przez:

- kompulsywne zachowania,
- uzależnienia,
- nadmierną potrzebę uwagi,
- gonienie za pieniędzmi, statusem lub akceptacją,
- uciekanie w seks, zakupy, jedzenie, hazard, media społecznościowe,
- życie w ciągłym „muszę mieć więcej”.

Za pożądanie bardzo często stoi:

- pustka emocjonalna,
- brak kontaktu ze sobą,
- brak poczucia własnej wartości,
- potrzeba wypełnienia wewnętrznego bólu,
- brak umiejętności czucia siebie.

Człowiek:

- szuka spełnienia na zewnątrz,
- uzależnia swoje emocje od rezultatów,
- żyje w ciągłym napięciu i oczekiwaniu,
- nigdy nie czuje pełnego nasycenia,
- ma trudność z byciem tu i teraz.

Pożądanie daje chwilową ulgę lub ekscytację, ale po chwili często wraca pustka i potrzeba kolejnego bodźca.

Co pomaga?

- powrót do kontaktu ze sobą,
- nauka regulacji emocji,
- zauważanie swoich prawdziwych potrzeb,
- rozwijanie obecności,
- budowanie poczucia wartości wewnątrz siebie,
- nauka odczuwania bez ciągłego uciekania w bodźce,
- praca z pustką i samotnością,
- rozwijanie wdzięczności oraz świadomości.

Poprzez odzyskiwanie kontaktu ze sobą człowiek przestaje kompulsywnie szukać wypełnienia na zewnątrz i zaczyna budować wewnętrzne poczucie pełni, spokoju i stabilności.

🌿 **Mini ćwiczenie — wychodzenie z pożądania i wewnętrznego braku.**

Usiądź spokojnie i weź kilka głębokich oddechów.

Pomyśl o czymś, za czym ostatnio bardzo goniłeś.

Może to być:

- uwaga,
- akceptacja,
- pieniądze,
- relacja,
- telefon,
- jedzenie,
- hazard,
- zakupy,
- seks,
- kolejny bodziec lub emocja.

Zauważ:

🌿 co czujesz, kiedy tego nie masz?

🌿 jakie napięcie pojawia się w ciele?

🌿 czy pojawia się pustka, niepokój albo przymus działania?

Teraz zapytaj siebie:

✨ „Czego tak naprawdę szukam pod tym pragnieniem?”

✨ „Czy próbuję czymś zagłuszyć siebie lub swoje emocje?”

✨ „Czego naprawdę mi potrzeba?”

Nie oceniaj odpowiedzi.

Po prostu zauważ.

Położ rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i skieruj uwagę do swojego wnętrza.

Powiedz do siebie spokojnie:

🍀 „Nie muszę ciągle uciekać w bodźce.”

🍀 „Mogę uczyć się być bliżej siebie.”

🍀 „Moja wartość nie zależy od tego, co zdobywam.”

🍀 „Mogę budować poczucie pełni w sobie.”

Teraz przez chwilę po prostu:

🍀 oddychaj,

🍀 poczuj swoje ciało,

🍀 zauważ chwilę obecną,

🍀 niczego nie zdobywaj,

🍀 niczego nie wymuszaj.

Powrót do siebie zaczyna się wtedy, gdy człowiek przestaje kompulsywnie szukać wypełnienia na zewnątrz i stopniowo odzyskuje kontakt z własnym wnętrzem, spokojem i prawdziwymi potrzebami.



8. Poziom złości.

To poziom:

- walki,
- napięcia,
- frustracji,
- buntu,
- potrzeby kontroli,
- obrony przed bólem.

Złość sama w sobie nie jest zła. To naturalna emocja, która informuje:

- że zostały przekroczone granice,
- że coś nas rani,
- że w środku jest niewyrażony ból,
- że jakaś potrzeba nie została zauważona.

Problem pojawia się wtedy, gdy:

- złość jest tłumiona,
- wypierana,
- albo wyrażana destrukcyjnie.

Człowiek:

- reaguje impulsywnie,
- łatwo wybucha,
- żyje w napięciu,
- walczy z ludźmi lub ze sobą,
- ma trudność z odpuszczaniem,
- projektuje swoje cierpienie na innych.

Bardzo często pod złością ukrywa się:

- lęk,
- poczucie odrzucenia,
- bezsilność,

- wstyd,
- niewypłakany żal.

Tłumiona złość może prowadzić do:

- przeciążenia układu nerwowego,
- napięcie w ciele,
- autoagresji,
- uzależnień,
- emocjonalnego wybuchania po czasie.

Co pomaga?

- nauczenie się zdrowego przeżywania złości,
- kontakt z ciałem,
- zauważanie swoich granic,
- wyrażanie emocji świadomie,
- praca z nagromadzonym bólem,
- rozwijanie samoświadomości,
- regulacja układu nerwowego,
- odejście od ciągłej walki.

Poprzez świadome przeżywanie złości człowiek odzyskuje kontakt ze swoją siłą, sprawczością i autentycznością bez potrzeby niszczenia siebie lub innych.

Mini ćwiczenie — świadome przeżywanie złości.

Usiądź spokojnie i weź kilka głębokich oddechów.

Przypomnij sobie sytuację, która wywołuje w Tobie:

- złość,
- frustrację,
- napięcie,
- bunt,
- irytację.

Nie analizuj od razu tej sytuacji.

Najpierw skieruj uwagę do swojego ciała.

Gdzie czujesz złość?

- w szczęce?
- klatce piersiowej?
- brzuchu?
- barkach?
- dłoniach?

Pozwól sobie przez chwilę poczuć tę energię bez tłumienia jej i bez wybuchania.

Teraz zapytaj siebie:

- ✨ „Co ta złość próbuje mi powiedzieć?”
- ✨ „Jakie moje granice zostały przekroczone?”
- ✨ „Jaki ból lub potrzeba ukrywa się pod tą złością?”

Bardzo często pod złością znajduje się:

- lęk,
- bezsilność,
- poczucie odrzucenia,
- smutek,
- niewyrażony żal.

Położ rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Mam prawo czuć złość.”
- ♥ „Moje emocje są ważne.”
- ♥ „Nie muszę niszczyć siebie ani innych.”
- ♥ „Uczę się wyrażać swoje emocje świadomie.”

Na koniec weź powolny oddech i zapytaj siebie:

- 🌿 „Jak mogę zadbać o siebie i swoje granice w zdrowy sposób?”

Świadome przeżywanie złości nie polega na tłumieniu jej ani wybuchaniu.

Polega na odzyskiwaniu kontaktu ze swoją siłą, prawdą i autentycznością bez potrzeby walki i niszczenia. ✨

9. Poziom dumy.

To poziom:

- budowania poczucia wartości na ego,
- potrzeby bycia lepszym,
- udowadniania swojej wartości,
- nadmiernej kontroli,
- życia przez wizerunek.

Często pojawia się jako mechanizm obronny wobec:

- wstydu,
- poczucia niższości,
- lęku przed odrzuceniem,
- wewnętrznego braku.

Człowiek:

- ma potrzebę dominowania,
- nie chce przyznawać się do słabości,
- buduje maskę siły,
- uzależnia wartość od sukcesów,

- potrzebuje uznania i podziwu,
- porównuje się z innymi,
- ma trudność z autentycznością.

Duma często tworzy iluzję siły, ale pod spodem może kryć się ogromny lęk przed byciem „niewystarczającym”.

Na tym poziomie człowiek:

- chce kontrolować obraz siebie,
- boi się porażki,
- może odcinać się od emocji,
- żyje pod presją osiągnięcia.

Co pomaga?

- rozwijanie pokory,
- kontakt z prawdziwymi emocjami,
- odejście od ciągłego udowadniania swojej wartości,
- akceptacja swojej niedoskonałości,
- budowanie autentycznej relacji ze sobą,
- zauważanie mechanizmów ego,
- uczenie się życia w prawdzie zamiast wizerunku.

Poprzez rozwijanie świadomości człowiek zaczyna odkładać maski i budować poczucie wartości nie na tym, kim musi się wydawać, ale na prawdziwym kontakcie ze sobą.


Mini ćwiczenie — wychodzenie z dumy i potrzeby udowadniania swojej wartości.


Usiądź spokojnie i weź kilka głębokich oddechów.


Pomyśl o sytuacji, w której:

- bardzo chciałeś coś udowodnić,
- potrzebowałeś uznania,
- porównywałeś się z innymi,
- trudno było Ci przyznać się do słabości,
- czułeś presję bycia „lepszym”.

Zatrzymaj się na chwilę i zauważ:

 Co dzieje się w Twoim ciele?

 Czy pojawia się napięcie?

 Czy czujesz lęk przed oceną lub byciem niewystarczającym?

Teraz zapytaj siebie:

✨ „Co próbuję chronić?”

✨ „Kim byłbym bez potrzeby ciągłego udowadniania swojej wartości?”

✨ „Czy potrafię być sobą bez maski siły i kontroli?”

Bardzo często pod dumą ukrywa się:

- lęk przed odrzuceniem,
- poczucie niższości,
- wstyd,
- brak akceptacji siebie.

Położ rękę na klatce piersiowej i powiedz do siebie spokojnie:

- ♥ „Nie muszę ciągle niczego udowadniać.”
- ♥ „Mam prawo być niedoskonały.”
- ♥ „Moja wartość nie zależy od wizerunku ani osiągnięć.”
- ♥ „Uczę się żyć bardziej autentycznie.”

Na koniec zadaj sobie pytanie:

🌱 „Jak wyglądałoby moje życie, gdybym przestał budować siebie wyłącznie przez obraz, który pokazuję innym?”

Pozostań chwilę z tym odczuciem.

Prawdziwa siła nie rodzi się z potrzeby dominowania czy udowadniania swojej wartości.
Rodzi się z autentycznego kontaktu ze sobą, akceptacji siebie i życia w większej prawdzie. ✨

Przekraczanie poziomów świadomości

Proces zdrowienia polega na stopniowym przechodzeniu:

➡ Od:

- apatii,
- bezsilności,
- lęku,
- kontroli,
- chaosu,
- walki ze sobą,

➡ Do:

- świadomości,
- obecności,
- kontaktu ze sobą,
- spokoju,
- akceptacji,
- wewnętrznej wolności.

Czym jest wyższy poziom świadomości?

To nie „idealny stan”.

To większa:

- obserwacja siebie,

- obecność,
- świadomość emocji,
- umiejętność regulacji,
- kontakt z ciałem,
- odpowiedzialność za swoje życie.

Człowiek zaczyna:

- mniej reagować automatycznie,
- bardziej czuć,
- bardziej rozumieć siebie,
- działać świadomie zamiast impulsywnie.

Prawdziwa zmiana zaczyna się od czucia. Wiele osób próbuje zmienić życie wyłącznie przez:

- motywację,
- afirmacje,
- pozytywne myślenie,
- kontrolowanie siebie.

Ale jeśli ciało nadal żyje w stresie i trybie przetrwania — zmiana jest bardzo trudna. Dlatego prawdziwa transformacja zaczyna się od:

- zatrzymania,
- świadomości,
- kontaktu z emocjami,
- regulacji układu nerwowego,
- powrotu do ciała,
- nauczenia się bezpiecznego czucia.

„Jeśli chcesz wyjść z trybu przetrwania— to właśnie tym zajmujemy się głębiej w Akademii.”

6. Akademia inteligencji emocjonalnej.

Problem jest taki, że większość ludzi próbuje zrobić to sama, ale wraca do tych samych schematów, bo:

- nie ma procesu,
- nie ma prowadzenia,
- nie ma systemu.

Dlatego stworzyłem Akademię Inteligencji Emocjonalnej – Proces powrotu do siebie

Akademia to:

- 4 miesiące pracy krok po kroku, 16 tygodni,
- nie teoria — proces,
- praca z emocjami + układem nerwowym.

Co zawiera program:

- spotkania na żywo co tydzień,
- medytacje prowadzone,
- ćwiczenia, pliki pdf,
- ogromną dawkę wiedzy na temat emocji,
- dożywotni dostęp,
- moje wsparcie i innych uczestników,
- nagrania do głównych tematów,

Jeśli czujesz, że to jest coś dla Ciebie, to zapraszam Cię do tego procesu.

Bo samą wiedzą tego nie zmienisz. Tu potrzebna jest praca krok po kroku.

Napisz „AKADEMIA” albo kliknij w link i sprawdź szczegóły.

<https://odrodeniefeniksa.pl/produkt/akademia-inteligencji-emocjonalnej-proces-powrotu-do-siebie/>

Proces pracy w Akademii.

Program prowadzi Cię przez 4 etapy, które krok po kroku pomagają wrócić do siebie i zbudować większą stabilność emocjonalną.

Każdy miesiąc ma **jedną funkcję transformacyjną**:

1. Świadomość.
2. Regulacja.
3. Uzdrawienie.
4. Integracja.

1. Pierwszy miesiąc: Uwaga i poznawanie siebie.

Na początku uczysz się zatrzymywać i kierować uwagę do siebie.

Zaczynasz zauważać:

- swoje emocje,
- myśli i schematy działania,
- reakcje ciała,
- potrzeby, które stoją za emocjami.

To etap budowania fundamentu – bez niego trudno jest pracować głębiej. Zamiast działać automatycznie, zacznasz **rozumieć, co się w Tobie dzieje**.

2. Drugi miesiąc: Regulacja i uwalnianie emocji.

Kiedy pojawia się świadomość, możesz zacząć pracować z emocjami.

Uczysz się:

- rozpoznawać emocje w ciele,
- regulować napięcie i stres,
- pracować z układem nerwowym.
- pozwalać emocjom przepływać zamiast je tłumić.

To moment, w którym przestajesz walczyć ze sobą i zacznasz budować **większy spokój i stabilność**.

3. Trzeci miesiąc: Uwalnianie żalu i uraz.

To najgłębszy etap pracy.

Skupiamy się na emocjach, które zostały zatrzymane w przeszłości:

- żalu,
- poczuciu krzywdy,
- złości,
- smutku,
- niewypowiedzianych emocjach.

Uczysz się je bezpiecznie przeżywać i stopniowo puszczać. To proces, który pozwala:

- odzyskać energię emocjonalną,
- poczuć większą lekkość,
- przestać wracać do starych historii.

4. Czwarty miesiąc: Integracja i dojrzałość emocjonalna.

Na końcu uczysz się żyć z tym, czego doświadczyłeś. Budujesz:

- zdrową relację ze sobą,
- stabilność emocjonalną,
- większą świadomość w codziennym życiu,
- umiejętność stawiania granic.

A do tego:

- wychodzisz z wyuczonej bezradności,
- odnajdujesz swoją moc,

- odpuszczasz rzeczy na które nie masz wpływu,
- otwierasz się na poziom odwagi i radości z życia.

To moment, w którym emocje przestają Cię zalewać a zaczynają być **Twoim wsparciem i informacją.**

Efekty po Akademii:

- większy spokój,
- mniej chaosu,
- lepsze decyzje,
- kontakt ze sobą.

Podsumowanie procesu.

Ten program nie polega na szybkim „naprawieniu siebie”. To droga, która prowadzi:

od chaosu → do zrozumienia
od napięcia → do regulacji
od przeszłości → do wolności
od walki → do spokoju.

Alternatywa dla Akademii

Przekraczanie poziomów świadomości. Od cierpienia do wewnętrznej wolności.

Informacje o kursie

„Przekraczanie poziomów świadomości” to kurs online stworzony dla osób, które chcą samodzielnie pracować nad sobą, swoimi emocjami i świadomością w krótszym czasie.

Link do kursu:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/przekraczanie-poziomow-swiadomosci-od-cierpienia-do-wewnetrznej-wolnosci/>

To proces dla ludzi, którzy:

- czują, że żyją w trybie przetrwania,
- odczuwają napięcie, chaos emocjonalny lub wewnętrzne zmęczenie,
- chcą lepiej rozumieć siebie i swoje reakcje,
- chcą odzyskać kontakt ze sobą i swoim ciałem,
- są gotowi świadomie pracować nad zmianą swojego życia.

Kurs prowadzi krok po kroku przez proces:

- 🌿 zauważania siebie,
- 🌿 pracy z emocjami,
- 🌿 uwalniania napięć i bólu emocjonalnego,
- 🌿 wychodzenia z trybu przetrwania,
- 🌿 budowania większej świadomości i wewnętrznej wolności.

To nie jest tylko teoria. To praktyczny proces oparty na:

- lekcjach video,
- ćwiczeniach,
- medytacjach prowadzonych,
- pracy z ciałem,
- pracy z emocjami,
- zwiększaniu samoświadomości.

Co daje ten kurs?

Dzięki temu procesowi możesz:

- ♥ lepiej rozumieć siebie i swoje mechanizmy,
- ♥ uspokoić układ nerwowy,
- ♥ zmniejszyć poziom napięcia i lęku,
- ♥ odzyskać kontakt z własnymi emocjami,
- ♥ przestać tłumić emocje,
- ♥ uwolnić część bólu emocjonalnego z przeszłości,
- ♥ wyjść z roli ofiary i trybu przetrwania,
- ♥ zwiększyć poczucie sprawczości,
- ♥ nauczyć się zdrowiej przeżywać emocje,
- ♥ budować większy spokój i równowagę,
- ♥ rozwinąć większą świadomość siebie,
- ♥ odzyskać więcej lekkości, energii i obecności w życiu.

Dla kogo jest ten kurs?

Ten kurs jest dla Ciebie jeśli:

- ✓ chcesz popracować nad sobą we własnym tempie,

- ✓ interesuje Cię rozwój świadomości,
- ✓ chcesz lepiej radzić sobie z emocjami,
- ✓ czujesz, że utknąłeś w starych schematach,
- ✓ masz dość ciągłego napięcia i walki ze sobą,
- ✓ chcesz odzyskać spokój i kontakt ze sobą,
- ✓ jesteś gotowy na świadomą zmianę.

Co znajdziesz w kursie?

- 📖 lekcje video,
- 🧘 medytacje prowadzone,
- 📝 ćwiczenia i arkusze pracy,
- 🌿 praktyki zwiększające świadomość,
- 💚 materiały dotyczące emocji i układu nerwowego,
- 🔥 proces wychodzenia z trybu przetrwania.

Panele kursu

Panel 1: Zauważanie siebie i swoich emocji.

Nauczysz się obserwować swoje emocje, myśli i reakcje oraz budować większy kontakt ze sobą i swoim ciałem.

Panel 2: Uwalnianie nadmiaru wypartych emocji.

Poznasz sposoby zdrowego przeżywania emocji i uwalniania napięć, lęku oraz nagromadzonej złości.

Panel 3: Uwalnianie nadmiaru bólu emocjonalnego.

Praca z poczuciem winy, wstydem, bólem emocjonalnym i wewnętrznym dzieckiem.

Panel 4: Uwalnianie uraz, żalu i wybaczenie.

Proces uwalniania ciężaru przeszłości, żalu, smutku i poczucia krzywdy.

Panel 5: Przekraczanie poziomu przetrwania.

Wychodzenie z apatii, bezsilności i trybu przetrwania oraz odzyskiwanie swojej siły i sprawczości.

Panel 6: Wyższe poziomy świadomości.

Budowanie większej świadomości, miłości do siebie, autentyczności, wdzięczności i wewnętrznej wolności.

Bonusy

7 zasad bycia metafizykiem.

Materiał pomagający spojrzeć szerzej na życie, emocje i świadomość.

7 praw obfitości Chopry.

Materiał dotyczący obfitości, energii życia i wewnętrznego nastawienia.

Podstawowe składniki świadomego tworzenia.

Materiał pokazujący, jak nasze myśli, emocje i działania wpływają na kierunek życia.

3 powody niepowodzeń w kreowaniu pozytywnej rzeczywistości.

Materiał wyjaśniający, dlaczego sama teoria i pozytywne myślenie często nie wystarczają.


Poddawanie perfekcjonizmu.

Materiał pomagający zmniejszyć presję, napięcie i nadmierne wymagania wobec siebie.


Ten kurs jest procesem


To nie jest szybka motywacja ani chwilowy impuls.


To proces stopniowego powrotu:


 do siebie,

 do swojego ciała,

 do emocji,

 do większej świadomości,

 do spokojniejszego i bardziej prawdziwego życia.

 Od cierpienia do wewnętrznej wolności.