

Joanna Dorobisz

Cisza, z której pochodzę

Mapa powrotu do siebie



Spis treści



1. Moja historia: Od przetrwania do życia

- Opowieść o tym, jak trauma wpływa na codzienność
- Dlaczego rozwój osobisty to nie moda, tylko ratunek

2. Czy to naprawdę było „normalne”?

- Rozpoznawanie, czym jest przemoc emocjonalna i dziedziczna
- Mechanizmy obronne, które nazywamy „siłą”

3. Rany, które milczą: DDA, cPTSD, toksyczne schematy

- Czym są i jak wpływają na dorosłe życie
- Jakie sygnały w nas samych pokazują, że nadszedł czas, by się zatrzymać

4. Przodkowie mówią przez nasze życie

- Wprowadzenie do myślenia systemowego
- Czym są traumy rodowe i jak się objawiają

5. Ustawienia Systemowe: Głos rodu, który chce być usłyszany

- Na czym polega ta metoda i dlaczego działa
- Moje pierwsze doświadczenia z ustawieniami i ich efekt

6. Twoje miejsce w systemie – jesteś we właściwym miejscu

- Jak system rodzinny kształtuje tożsamość
- Dlaczego często żyjemy nie swoim życiem

7. Nie jesteś swoją matką. Nie jesteś swoim ojcem.

- Odcięcie energetycznej pępowiny
- Proces oddzielania się z miłością

8. Co nie moje – oddaję. Co moje – odzyskuję.

- Praca z lojalnością rodową
- Uwalnianie się od ciężaru, który nie należy do nas

9. Wewnętrzne dziecko – klucz do Twojej prawdy

- Kim jest, czego potrzebuje, dlaczego płacze
- Jak się z nim spotkać i uzdrowić

10. Ciało pamięta wszystko

- Jak trauma osadza się w ciele
- Ćwiczenia somatyczne i uważność w praktyce

11. Zamrożone emocje – jak je poczuć i przeżyć bez lęku

- Praca z emocjami – nie jako problemem, ale jako drogą
- Jak zrozumieć, co mówią nasze uczucia

12. Zbuduj siebie od nowa – świadoma tożsamość

- Kim jestem, jeśli nie jestem swoją historią?
- Tworzenie życia z nowego poziomu

13. Życie w lekkości – czy to naprawdę możliwe?

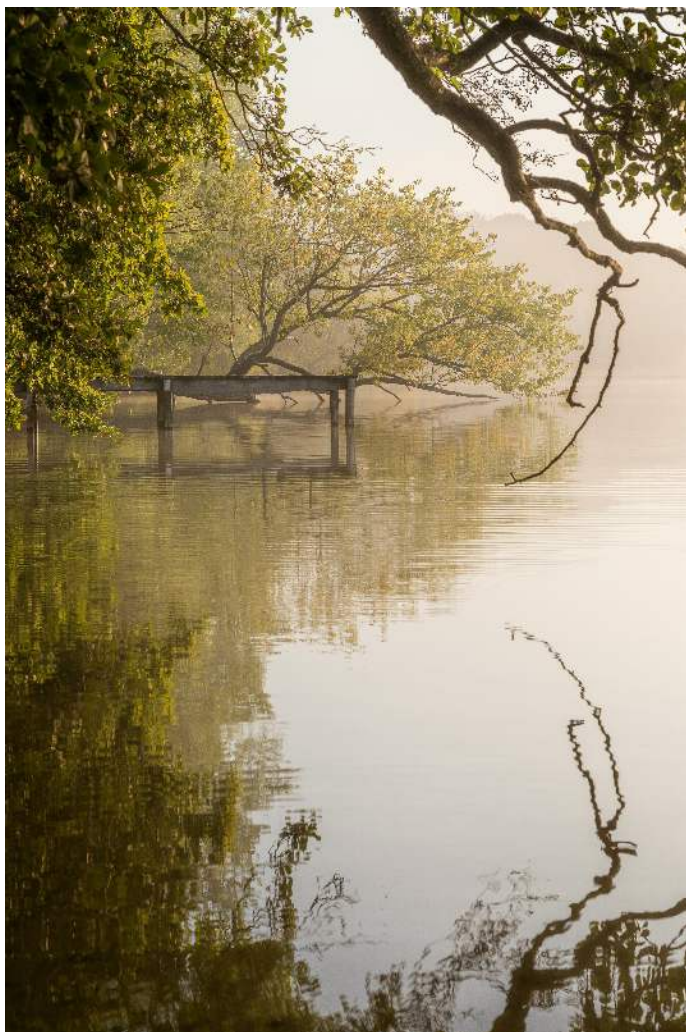
- Co znaczy „lekkość” w praktyce
- Jak ją zaprosić do codzienności

14. Twoje światło może uzdrawiać innych

- Gdy uzdrawiasz siebie, uzdrawiasz cały ród
- Stawanie się inspiracją – bez naprawiania innych

15. Podróż trwa – nie musisz być gotowa, by zacząć

- Droga nie kończy się – ale każdy krok jest zwycięstwem
- Jak podtrzymać transformację i pozostać w kontakcie ze sobą



Rozdział 1: Moja historia – Od przetrwania do życia

Każda opowieść o uzdrowieniu zaczyna się od miejsca, które bolało. Od chwili, w której coś w nas pękło, albo raczej – pękało przez lata tak powoli, że nie zauważyliśmy, kiedy przestałyśmy czuć. Przestałyśmy marzyć. Przestałyśmy być sobą.

Ja też kiedyś nie czułam. Nie potrafiłam. Moje ciało żyło, funkcjonowało, wykonywało obowiązki – ale dusza była zamknięta w skorupie. Twardej, chłodnej, pancernej. Bo tak właśnie nauczyłam się przeżyć.

Dorastałam w świecie, który nie był bezpieczny. W domu, gdzie słowa były ostrzejsze niż nóż, a milczenie matki bolało bardziej niż krzyk. Gdzie trzeba było być dorosłym zanim nauczyło się pisać. Gdzie bycie dzieckiem było luksusem, na który nie mogłam sobie pozwolić. Gdzie wyzwiska, bicie, szarpanie, przykre docinki i szyderstwa- były chlebem powszednim.

Ojciec... był twardy. Zbyt twardy. Każda najmniejsza pomyłka była jak grzech ciężki. Źle obrane ziemniaki? Krzyk. Nieumiejętnie ugotowany obiad? Kara. Własne potrzeby? Nieistotne. Emocje? Zakazane. Dzieci i ryby głosu nie mają – powtarzał. A ja nauczyłam się być cicho. Nauczyłam się nie istnieć.

Ale we mnie zawsze coś szeptało. Cichy głos, którego nikt nie słyszał – nawet ja przez długi czas. Mówił: To nie musi tak wyglądać. Życie może być inne. Ten głos przetrwał, choć miałam milion powodów, by go zagłuszyć. I to on zaprowadził mnie pewnego dnia na terapię. To on sprawił, że powiedziałam: Pomóżcie mi. Bo już nie daję rady.

Było to najodważniejsze zdanie, jakie kiedykolwiek wypowiedziałam.

Ten moment zmienił wszystko. Bo gdy tylko pozwoliłam sobie na odrobinę prawdy – przyszło światło. Na początku nieśmiałe. Nieufne. Ale prawdziwe. Terapia DDA. Praca z traumą. Wewnętrzne dziecko. Wszystko zaczęło się układać w opowieść, którą wcześniej znałam tylko fragmentarycznie – jak układankę, w której zawsze brakowało najważniejszych elementów.

A potem przyszły **Ustawienia Systemowe** – i nagle zobaczyłam siebie w całej historii mojego rodu. Zrozumiałam, że noszę w sobie nie tylko swój ból, ale i ból pokoleń kobiet przede mną. Kobiet, które nie mogły mówić. Kobiet, które musiały przetrwać. Kobiet, które żyły tak, jak im kazano – bo nie znały innego życia. I że ja mogę to przerwać. Ja mogę wybrać inaczej.

Nie było to łatwe. Uzdrawienie nigdy nie jest proste. Ale dziś wiem, że warto było przejść przez każdą łzę, każdą wątpliwość, każdy bunt. Bo teraz... jestem wolna. Już nie noszę ciężaru win, które nie były moje. Już nie szukam uznania w oczach ludzi, którzy nigdy nie nauczą się kochać. Już nie muszę być nikim, żeby komuś było wygodnie.

Dziś jestem sobą.

W tym roku ukończyłam swój pierwszy triathlon – symboliczny gest, że już nie tonę. Że już nie uciekam. Że płynę przez życie z lekkością, o której kiedyś mogłam tylko marzyć. Dziś tworzę swoje życie z intencją, z miłością i z mądrością, którą dał mi każdy trudny moment.

Piszę ten e-book, bo wiem, że **Ty też możesz**. Bo jeśli ja – dziewczyna, która bała się własnego głosu – potrafiłam odnaleźć swoją siłę, to znaczy, że Ty też ją masz. Nawet jeśli teraz jest ukryta głęboko. Nawet jeśli nie wierzysz, że można inaczej.

Ten rozdział nie jest po to, byś mnie podziwiała. Jest po to, byś w mojej historii rozpoznała coś z siebie. Bo uzdrawiając siebie, uzdrawiamy coś większego. Nasz ród. Nasze dzieci. Przyszłość.

To jest droga. I zapraszam Cię do niej.

Rozdział 2: Czy to naprawdę było „normalne”?

Przez wiele lat myślałam, że to, co przeżywałam, to po prostu „życie”. Że dom, w którym dorastałam, był taki jak wszystkie inne. Że każdy boi się ojca, który podnosi głos. Że każda dziewczynka gotuje obiady w wieku dziesięciu lat, nosi niemowlaka na rękach i uczy się być „twarda”, bo przecież „płaczem nic nie zdziałasz”.

Zresztą – nikt nigdy nie powiedział, że coś jest nie tak. Świat milczał. A skoro milczy świat – milkniesz i Ty.

Ale pewnego dnia... zaczynasz czuć, że coś Ci nie pasuje. Że coś zgrzyta. Że jesteś wiecznie spięta, nie ufasz ludziom, boisz się własnych emocji, czujesz się winna, gdy odpoczywasz. A przecież wszystko było „normalnie”. Przecież „miało się dom, miało się co jeść, nie piło się wódki w kuchni”.

Tak zaczyna się przebudzenie.

Wielu z nas żyje w przekonaniu, że jeśli nie było bicia pasem, głodzenia czy znęcania się fizycznego, to wszystko było „w porządku”. Ale trauma nie potrzebuje krwi ani siniaków. Czasem wystarczy jedno zdanie, które powtarzano latami: „Nie przesadzaj.” „Nie mazgaj się.” „Znowu coś wymyślasz.” „Przestań się tak zachowywać, bo ludzie patrzą.”

To są małe noże, które tną najgłębiej. Bo wchodzi w serce dziecka, które tylko chciało być widziane. Chciało być kochane nie za to, co robi – ale za to, kim jest.

Gdy dorastasz w takim świecie, Twoja psychika buduje zbroję. Uczy się strategii przetrwania:

Zasłuż na miłość.

Bądź grzeczna.

Nie sprawiaj kłopotu.

Bądź potrzebna.

Nie pokazuj emocji.

Nie wierz nikomu.

I wszystko to działa... do czasu.

Do czasu, aż dojrzewasz i okazuje się, że:

- Nie umiesz odpoczywać bez poczucia winy.
- Nie wiesz, czego chcesz – bo całe życie robiłaś to, czego oczekiwali inni.
- Nie potrafisz przyjmować miłości – bo podświadomie wciąż czujesz, że na nią nie zasługujesz.
- Masz sukces, ale czujesz się pusta.
- Boisz się bliskości, bo ona zawsze oznaczała ból.

I wtedy pojawia się pytanie, które otwiera wszystkie drzwi:

Czy to naprawdę było normalne?

To pytanie jest trudne. Bo za nim często stoi lojalność wobec rodziny. „Nie chcę źle mówić o rodzicach.” „Robili, co mogli.” „Przecież też byli ofiarami.” I to wszystko może być prawdą. Ale prawda o nich nie anuluje prawdy o Tobie.

Tak – oni mieli trudne dzieciństwo. Tak – nie znali innej drogi. Tak – kochali na swój sposób. Ale to nie znaczy, że Ciebie nie bolało. Że nie masz prawa czuć zranienia. Że nie masz prawa nazwać rzeczy po imieniu.

Bo dopóki będziesz bronić tego, co Cię skrzywdziło – nie uzdrowisz się.

Dopóki mówisz: „Inni mieli gorzej” – nie dajesz sobie prawa do współczucia.

A współczucie jest początkiem wszystkiego. Jest balsamem na ranę. Jest otwarciem serca na prawdę. A prawda brzmi:

To nie było normalne.

To było przetrwanie. To była strategia, nie życie.

To była zbroja, nie miłość.

I to nie znaczy, że teraz musisz wpaść w gniew, złość, oskarżenia. To znaczy tylko, że możesz przestać udawać. Że możesz wreszcie poczuć, że coś w Tobie zostało złamane – i masz prawo to odbudować.

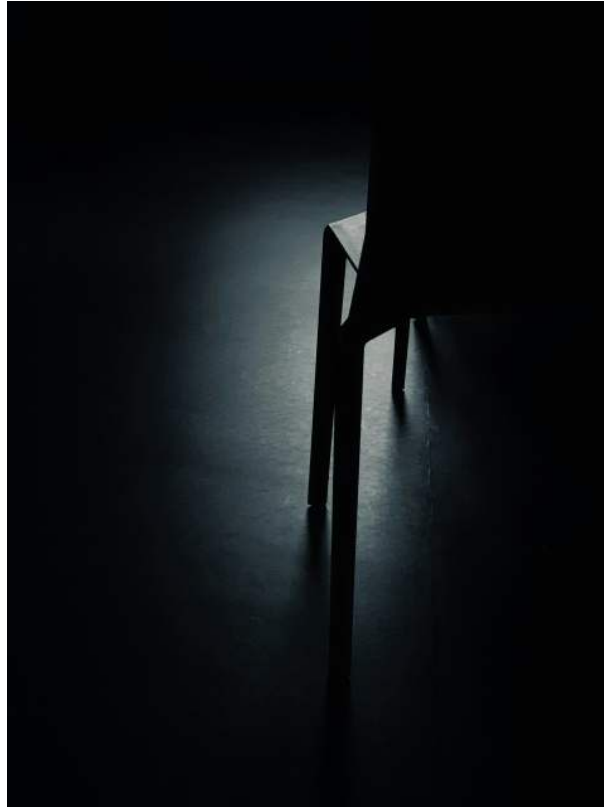
Nazwanie rzeczy po imieniu to pierwszy krok do wolności.

Nie chodzi o obwinianie kogokolwiek. Chodzi o to, żeby przestać obwinać siebie.

W kolejnym rozdziale opowiem Ci, czym są ukryte rany, które nosimy pod skórą – często przez całe życie. Bo świadomość to za mało. Potrzebujemy zrozumieć, jak nasza przeszłość wpływa na nasze ciało, relacje i wybory.

Ale zanim tam przejdziemy – czas na zatrzymanie.

Za chwilę zaproponuję Ci **ćwiczenia i pytania refleksyjne**, które pomogą Ci spojrzeć na swoje dzieciństwo z nowej perspektywy – bez osądów, ale z odwagą.



🌀 Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Moje dzieciństwo – fakty vs. odczucia

✍️ *Usiądź w ciszy i odpowiedz na te dwa pytania – najpierw bez analizowania, pozwól, by odpowiedzi wypłynęły z serca:*

- Jak wyglądało moje dzieciństwo „na papierze”? (np. rodzice mieli pracę, był dach nad głową, szkoła, obiady itd.)
- A jak ono **naprawdę** wyglądało *dla mnie*?

♦ 2. Słowa, które mnie ukształtowały

Spróbuj porównać te dwa obrazy. Co czujesz, patrząc na tę różnicę? Czy coś Cię zaskakuje?

 *Wypisz wszystkie zdania, które często słyszałaś jako dziecko – od rodziców, nauczycieli, innych dorosłych. Mogą być zarówno raniące, jak i „niby neutralne” (np. „znowu przesadzasz”, „bądź silna”, „dzieci mają siedzieć cicho”).*

- Jakie emocje wywołują w Tobie te zdania dzisiaj?
- Czy któreś z tych zdań powtarzasz sobie nadal – choćby w myślach?

♦ 3. Moje strategie przetrwania

 *Zastanów się: jak nauczyłaś się funkcjonować w dzieciństwie, żeby „przeżyć”?*
(np. byłam grzeczna, nie mówiłam o sobie, dbałam o wszystkich, uciekałam w książki, chowałam emocje itd.)

- Które z tych strategii nadal stosujesz w dorosłym życiu?
- Czy któraś z nich Ci już nie służy?

♦ 4. List do siebie z dzieciństwa

 *Napisz list do siebie jako małej dziewczynki/chłopca. Zwróć się do niej/jego z czułością, troską i miłością. Powiedz, że teraz możesz usłyszeć, co czuje. Że to, co przeżyłaś/przeżyłeś – miało znaczenie. Że nie byłaś w tym sama.*

To ćwiczenie jest bardzo uzdrawiające. Możesz je powtarzać wielokrotnie – za każdym razem, gdy poczujesz wewnętrzny opór, smutek lub lęk.

♦ 5. Moje „normalne” – co chcę zmienić?

 *Wypisz przekonania, które przez lata uważałaś za normalne, ale które już Ci nie służą.*

Np.:

- „Na miłość trzeba zasłużyć.”
- „Nie można być słabym.”
- „Jak się nie poświęcisz – nie jesteś wartościowa.”
- „Moje potrzeby są mniej ważne niż innych.”

Zastanów się, co chciałabyś zamiast nich zacząć wierzyć o sobie i o życiu?

Wskazówka:

Nie musisz robić wszystkiego na raz. Wybierz jedno ćwiczenie, które Cię poruszy. Czasem jedno zdanie, które wypłynie z głębi serca, może być początkiem ogromnej zmiany.

Rozdział 3: Rany, które milczą – DDA, cPTSD i toksyczne schematy

Są w nas rany, które nie krwawią. Których nikt nie widzi. Nie masz gipsu na duszy, nie nosisz bandaża na sercu. Ale nosisz coś o wiele cięższego: przekonanie, że coś z Tobą jest nie tak.



Tylko że nie z Tobą jest coś nie tak. To świat, w którym dorastałaś, był nie taki, jak trzeba. To on nauczył Cię wierzyć, że nie zasługujesz, że nie wolno Ci czuć, że jesteś tylko wtedy ważna, gdy jesteś silna, pomocna, niezawodna.

To nie Ty jesteś popsuta. To Twoje dzieciństwo było pęknięte.

I właśnie dlatego dziś porozmawiamy o czymś, co być może usłyszysz po raz pierwszy – a może po raz pierwszy usłyszysz to inaczej. Bo teraz jesteś gotowa.

♦ DDA – Dorosłe Dzieci Alkoholików (i nie tylko)

Być może Twój rodzice nigdy nie sięgali po alkohol. Ale czy to znaczy, że Twój dom był wolny od chaosu? Od emocjonalnej nieprzewidywalności? Od chłodu, ciszy, krzyku, nadmiernych oczekiwań?

W psychologii coraz częściej mówi się o zjawisku DDD – Dorosłe Dzieci z Domów Dysfunkcyjnych. Bo nie trzeba butelki wódki na stole, żeby stworzyć przestrzeń, w której dziecko dorasta w lęku i samotności.

Typowe cechy DDA/DDD:

- trudność z zaufaniem komukolwiek
- potrzeba kontroli i perfekcjonizmu
- wchodzenie w toksyczne relacje
- potrzeba bycia potrzebną/niezastąpioną
- poczucie winy za cudze emocje
- brak kontaktu z własnymi potrzebami
- wstyd „bez powodu”
- autosabotaż: tuż przed sukcesem – wycofanie

Brzmi znajomo?

To nie Twoja wina. To rezultat lat życia w świecie, w którym przetrwanie było ważniejsze niż czucie.

cPTSD – Złożony zespół stresu pourazowego

Czasem trauma to nie jedno wielkie wydarzenie. To nie wypadek, gwałt, wojna. Czasem trauma to **codziennosc**, która przez lata raniła powoli – jak kropla drążąca skałę.

To właśnie cPTSD – trauma złożona, *complex post traumatic stress disorder*. Nie jedno pęknięcie, ale tysiące drobnych zranień:

- codzienny lęk, jaki nastrój dziś przyniesie ojciec
- życie pod presją, że trzeba „zasłużyć”
- gaslighting: „przesadzasz”, „znowu coś wymyślasz”
- brak akceptacji Twoich emocji
- wieczne poczucie, że jesteś niewystarczająca

Skutek?

- Wieczne napięcie w ciele.
- Nadwrażliwość na krytykę.
- Ataki paniki.
- Zaburzenia snu i odżywiania.
- Trudność w relacjach.
- A przede wszystkim: życie w trybie walki, ucieczki lub zamrożenia.

Toksyczne schematy – czyli jak trauma rządzi Twoim dorosłym życiem

Największą ironią traumy jest to, że wybieramy to, co znane – nawet jeśli to nas boli. Dlatego kobiety z domów przemocowych często wiążą się z osobami chłodnymi, emocjonalnie niedostępnymi, dominującymi. Bo to znany ból. Ból, który przypomina „dom”.

Dlatego:

- Nie wiesz, czego chcesz – ale doskonale wiesz, czego chcą inni.
- Masz trudność z wyrażaniem granic – bo kiedyś każda próba była karana.
- Odrzucenie boli Cię jak koniec świata – bo przypomina dziecięce zepchnięcie.
- Czujesz, że Twoje potrzeby są „zbyt duże” – więc ich nie mówisz.
- Bierzesz na siebie odpowiedzialność za wszystko – bo jako dziecko czułaś, że musisz ratować wszystkich.

To nie przypadek. To zapis w Twoim układzie nerwowym. I dobra wiadomość jest taka: ten zapis można zmienić.

Od świadomości do działania

Ten rozdział nie powstał po to, byś poczuła się gorzej. On ma Ci pokazać, że to, co czujesz, ma swoje korzenie. Że jest logiczne, że nie ufasz. Że nie jesteś „przesadna”. Że Twoje reakcje mają swoje źródło – i że możesz to źródło uleczyć.

Bo najpierw przychodzi świadomość.

Potem – złość.

Potem – smutek.

A dopiero na końcu – uwolnienie.

Ale bez pierwszego kroku... nic się nie wydarzy.

W kolejnym rozdziale opowiem Ci, jak trauma rozciąga się na wiele pokoleń – i jak **Ustawienia Systemowe** pomagają zobaczyć to, co niewidzialne. Bo zanim trauma dotknęła Ciebie – dotknęła Twoją mamę. Jej mamę. I jeszcze wcześniej...

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

- ♦ 1. Czy rozpoznaję siebie w opisie DDA/DDD?

 *Przeczytaj jeszcze raz listę cech DDA/DDD i zaznacz te, które czujesz, że są Ci bliskie. Możesz też dopisać swoje własne obserwacje.*

- Jakie z tych cech pomagają Ci w życiu?
- A które już Cię ograniczają lub ranią?

Czy masz w sobie gotowość, by powiedzieć: "Tak, to mnie dotyczy" – bez wstydu, bez winy, z czułością?

- ♦ 2. Moja wewnętrzna strategia przetrwania

 *Zamknij oczy i zadaj sobie pytanie: Jakie strategie przetrwania stosowałam jako dziecko, by czuć się choć odrobinę bezpieczna?*

Przykładowe odpowiedzi:

- Chowałam emocje, żeby nie prowokować konfliktu
- Starałam się być perfekcyjna, żeby zasłużyć na uwagę
- Brałam odpowiedzialność za rodzeństwo, żeby nie czuć się bezużyteczną
- Uciekałam w świat marzeń, książek, ciszy

Które z tych strategii nadal stosujesz w dorosłym życiu? Czy nadal są Ci potrzebne?

♦ 3. Objawy cPTSD w moim życiu

 *Zastanów się, czy doświadczasz poniższych objawów (i jak często):*

- Trudność w relacjach intymnych
- Lęk przed odrzuceniem lub opuszczeniem
- Poczucie bycia „nie dość dobrą”
- Ataki paniki lub niepokój bez wyraźnej przyczyny
- Napięcie w ciele (szczególnie barki, brzuch, szczęką)
- Natrętne myśli lub powracające wspomnienia
- Poczucie, że „coś ze mną jest nie tak”

 *Które z tych sygnałów są Ci znane? Co próbują Ci powiedzieć Twoje ciało i emocje?*  *Które z tych sygnałów są Ci znane? Co próbują Ci powiedzieć Twoje ciało i emocje?*

♦ 4. Toksyczne schematy – moje błędne koła

 *Pomyśl o jednej lub dwóch powtarzających się sytuacjach w Twoim życiu – np. wybór partnerów, konflikty z bliskimi, autosabotaż.*

- Jakie zachowanie lub przekonanie powtarzasz?
- Jakie uczucie pojawia się w Tobie w tych momentach?
- Czy znasz to uczucie z dzieciństwa?

Co możesz zrobić inaczej – choćby o jeden mały krok?

♦ 5. Czułość dla siebie

 *Napisz krótką afirmację lub zdanie, które chciałabyś usłyszeć jako dziecko – i powiedz je sobie teraz na głos, powoli, z uważnością.*

Np.:

- „Masz prawo czuć to, co czujesz.”
- „Nie musisz być idealna, żeby zasługiwać na miłość.”
- „Twoje emocje są ważne.”
- „Już nie jesteś sama.”

*Powtarzaj to zdanie przez kilka dni – najlepiej rano i wieczorem.
Obserwuj, jak reaguje Twoje ciało.*

Pamiętaj: Twoja trauma nie definiuje Twojej wartości. Ona pokazuje tylko, że przeżyłaś więcej, niż dziecko powinno. Teraz masz wybór – możesz żyć z miejsca mocy, nie z przetrwania.

Rozdział 4: Przodkowie mówią przez nasze życie

Możesz mieć trzydzieści, czterdzieści albo sześćdziesiąt lat. Możesz być matką, partnerką, szefową, artystką. Możesz znać swoje cele, czytać książki rozwojowe, medytować, chodzić na terapię... i mimo to wciąż czuć, że coś w Tobie ciągnie Cię w dół. Jakbyś nie mogła przekroczyć pewnej niewidzialnej granicy. Jakby coś – nie wiadomo co – szeptało: „To nie dla Ciebie.” „Nie wychylaj się.” „Nie zasługujesz.” „Zostaw to, po co się pchasz?”

Znasz to?

Być może to nie Twój głos. Być może to echo. Echo bólu, który nie narodził się w Tobie. Echo przekonań, które nie są Twoje. Echo życia, które przeszły przed Tobą kobiety i mężczyźni w Twoim rodzie.

- ♦ Dziedziczenie emocji – więcej niż geny

Często myślimy o dziedziczeniu tylko przez pryzmat biologii: oczy po mamie, nos po dziadku, talent do śpiewu po babci. Ale dziedziczymy również emocje, traumy, niedokończone losy, milczenie, winy, niespełnione marzenia i lęki, które nie zostały uzdrowione.

Jeśli Twoja babcia bała się mężczyzn, Twoja mama mogła nieświadomie unikać bliskości. A Ty – choć pragniesz miłości – boisz się zaufać. I nie wiesz, dlaczego.

Jeśli w Twoim rodzie były aborcje, straty dzieci, przemoc, bieda, gwałty, porzucenia – ta energia może nadal żyć w systemie. W Tobie.

I nie chodzi tu o „winę”. Chodzi o pamięć, która chce być uszanowana. O historię, która chce być dokończona. O dusze, które chcą być uznane. Bo system rodzinny to nie tylko drzewo genealogiczne. To żywa struktura energetyczna, która dąży do równowagi. A jeśli coś zostało wykluczone – ono znajdzie sposób, by to przywrócić. Nawet poprzez Ciebie.

♦ Ustawienia Systemowe – lustro, które pokazuje więcej

Gdy pierwszy raz trafiłam na Ustawienia Systemowe, nie rozumiałam, co się dzieje. Ludzie stawali w roli „mamy”, „ojca”, „dziecka” – i nagle czuli emocje, których nie znali. Ich ciała mówiły więcej niż słowa. Ich ruchy opowiadały historie, których nikt nigdy nie wypowiedział.

To było jak lustro – ale nie takie zwykłe. To lustro pokazywało niewidzialne nici, które łączą nas z naszym rodem. I to właśnie wtedy po raz pierwszy zobaczyłam:

- Że niosę gniew mojej mamy, choć nigdy o nim nie mówiła.
- Że w moim sercu było miejsce dla brata, który zmarł przed narodzinami, a o którym nikt nigdy nie wspomniął.
- Że moje poczucie niewidzialności pochodziło od prababki, która została wypędzona z domu.
- Że powielam wzór „bycia silną” nie dlatego, że chcę – ale dlatego, że wszystkie kobiety w moim rodzie nie miały innego wyjścia. ♦ Co nie zostało uznane, wraca

System rodzinny ma jedną zasadę: wszyscy muszą należeć. Jeśli ktoś zostanie wykluczony – przez milczenie, wstyd, zapomnienie – jego los może „przejsć” na inne osoby. Często na tych, którzy są najbardziej wrażliwi. Najbardziej otwarci. Czyli... często właśnie na Ciebie.

Możesz więc nieść:

- Uczucie winy – choć nie zrobiłeś nic złego.
- Strach przed porażką – choć nigdy jej nie doświadczyłeś.
- Ból po stracie dziecka – choć nigdy nie byłeś w ciąży.
- Pragnienie śmierci – choć Twoje życie jest „w porządku”.

To nie „Twoje wymysły”. To historia, która chce być usłyszana. I uzdrowiona.

- ♦ Twoja dusza nie pomyliła się, wybierając ten ród

To nie przypadek, że urodziłeś się właśnie w tej rodzinie. Że jesteś kobietą w takim, a nie innym rodzie. Że przyszedłeś na świat z darem odczuwania, głębokiej empatii i potrzeby prawdy. Jesteś tą, która może przerwać łańcuch.

Ale nie przez bunt. Nie przez oskarżenia. Nie przez walkę.

Poprzez uznanie.

Poprzez szacunek dla tego, co było.

Poprzez zrozumienie, że każdy robił tyle, na ile było go stać.

Poprzez oddzielenie siebie od losów, które nie są Twoje – z miłością.

I poprzez zwrócenie się do życia. Tego, które jest teraz. Tego, które czeka, aż się po nie odważysz sięgnąć.

W kolejnym rozdziale opowiem Ci dokładnie, czym są Ustawienia Systemowe i jak możesz z nich skorzystać – nawet jeśli nie jesteś terapeutką. Pokażę Ci, jak możesz poczuć energię swojego systemu, rozpoznać, co niesiesz, i zacząć to uwalniać.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Moje korzenie – moja historia

 *Narysuj na kartce swoje „drzewo rodowe” – nie musi być szczegółowe. Uwzględnij rodziców, dziadków, pradziadków (jeśli znasz), rodzeństwo, ewentualne straty ciążowe, zmarłych w dzieciństwie, rozwody, porzucenia.*

- Kto w Twojej rodzinie był „zapomniany”, przemilczany, „niewygodny”?
- Kogo się nie wspomina? Kto „zniknął z opowieści”?
- Czy ktoś był bohaterem... a ktoś „czarną owcą”?

Zadaj sobie pytanie: czy niosę coś za kogoś, kto nie dostał miejsca w systemie?

♦ 2. Niewidzialna lojalność

 *Zastanów się: czy jest ktoś w Twojej rodzinie, kto miał trudny los – i którego los, świadomie lub nie, przypomina Twoje życie?*

Np.:

- Ktoś nie mógł być szczęśliwy w miłości – a Ty powielasz ten wzór.
- Ktoś był samotny, wykluczony – a Ty czujesz się „niewidzialna”.
- Ktoś musiał być silny dla wszystkich – a Ty też nie umiesz prosić o pomoc.

Czy możesz dziś powiedzieć tej osobie (w myślach lub na głos):

„Widzę Twój los. Oddaję Ci z szacunkiem to, co do Ciebie należy. Ja wybieram swoje życie.”

♦ 3. Zadaj pytania (jeśli możesz)

 *Jeśli masz kontakt z rodzicami, dziadkami, krewnymi – zapytaj ich o rodzinne historie, o osoby, o których się nie mówi, o bolesne momenty. Czasem wystarczy jedno zdanie, by poczuć, że coś się rozjaśnia.*

- Czy były jakieś straty dzieci?
- Czy ktoś zginął na wojnie, w obozie, na zesłaniu?
- Czy były rozwody, zdrady, samobójstwa, choroby psychiczne?

Te informacje nie są po to, by „grzebać w przeszłości”. Są po to, by ją uznać – a dzięki temu przestać ją nieść.

♦ 4. Co „ciągnie mnie w dół”?

 *Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i zadaj sobie pytanie:*

„Co w moim życiu czuję jak ciężar? Co nie pozwala mi iść naprzód?”

- Czy pojawia się jakaś osoba? Wspomnienie? Emocja?
- Czy czujesz, że „to nie jest moje”? Że przyszło z zewnątrz?

Jeśli tak, możesz powiedzieć (nawet szeptem):

„Z miłością oddaję to, co nie należy do mnie. Dziękuję, że mogę teraz żyć po swojemu.”

♦ 5. Miejsce w systemie

Zastanów się:

- Czy czuję, że mam „prawo do życia”?
- Czy czuję, że jestem „na swoim miejscu” – w rodzinie, w pracy, w relacjach?
- Czy przypadkiem nie „wchodzę w czyjeś miejsce” – np. matki, babci, starszego rodzeństwa?

Pamiętaj: Twoim miejscem jest miejsce dziecka wobec rodziców. Nie opiekunki, nie mediatorki, nie „matki matki”.

Te ćwiczenia mogą poruszyć głębokie warstwy emocjonalne – rób je z uważnością i czułością wobec siebie. To początek uzdrawiającego dialogu z Twoim rodem.

Rozdział 5: Ustawienia Systemowe – głos rodu, który chce być usłyszany

Wyobraź sobie, że Twoje życie jest opowieścią – piękną, skomplikowaną, pełną wątków. Ale w tej opowieści jest rozdział, którego nigdy nie przeczytałaś. Jest postać, która zniknęła bez słowa. Jest wątek, który urwał się nagle. I choć próbujesz iść dalej, czujesz, że coś nie pasuje. Że czegoś brakuje. Że ciągle powtarzasz ten sam scenariusz – choć nie wiesz, dlaczego.

Właśnie tutaj zaczynają się **Ustawienia Systemowe**.

To nie terapia. To nie magia. To nie seans.

To **żywa rozmowa z systemem rodzinnym**, który – choć niewidzialny – ma na Ciebie ogromny wpływ.



♦ Co to są Ustawienia Systemowe?

Ustawienia Systemowe (zwane też ustawieniami Hellingera, od nazwiska twórcy – Berta Hellingera) to metoda pracy z głębokimi wzorcami i lojalnościami rodowymi.

Opierają się na jednym prostym założeniu:

W rodzinie wszystko jest połączone. A co zostało wykluczone – wraca.

Ustawienia pozwalają zobaczyć te połączenia – poprzez pracę z reprezentantami (czyli osobami, które symbolicznie „wchodzą” w rolę członków Twojej rodziny lub innych elementów systemu). Te osoby zaczynają odczuwać emocje, napięcia, ruchy – tak, jakby naprawdę były częścią tego systemu. Bez znajomości historii. Bez instrukcji. To właśnie energia systemu „przemawia”.

I często mówi głośno.

♦ Co można zobaczyć podczas ustawień?

- Tajemnice rodzinne, które wpływają na Twoje życie
- Lojalności wobec trudnych losów przodków
- Powody powtarzających się porażek w związkach
- Lęk przed sukcesem, radością, życiem
- Poczucie winy lub „przeciążenia”, którego nie potrafisz wyjaśnić
- Energię zmarłych dzieci, poronień, przemilczanych strat
- Relacje z rodzicami i Twoje miejsce w systemie

I najważniejsze: **możesz to uporządkować.**

Nie „naprawić”. Nie „rozgrzebać”. Tylko uznać. Zobaczyć. Przywrócić do porządku.

Bo porządek to nie kontrola. Porządek w ustawieniach to: **każdy ma swoje miejsce. Każdy jest widziany. Każdy może odejść w pokoju.**

♦ Jak wyglądają ustawienia?

W wersji grupowej:

- Uczestnicy siadają w kręgu.
- Osoba zgłaszająca temat (tzw. klient) mówi kilka zdań o swoim problemie.
- Terapeuta prosi, by wybrała „reprezentantów” – np. dla siebie, mamy, taty.
- Reprezentanci stają w przestrzeni i... czekają.
- Po chwili zaczynają czuć. Ich ciała poruszają się, reagują, emocje pojawiają się niemal „znikąd”.
- Terapeuta prowadzi proces – aż do rozwiązania.

W wersji indywidualnej:

- Można pracować z figurkami, poduszkami, kartami, a nawet na poziomie wyobraźni.
- Energia systemu również się pokazuje – choć w inny sposób.

W wersji online:

Dziś coraz więcej ustawień prowadzi się zdalnie – z powodzeniem. Kluczowe jest połączenie z intencją i gotowością do zobaczenia prawdy.

♦ Dlaczego to działa?

Bo system rodzinny to **pole informacji**. To jak chmura danych – wszystko, co się wydarzyło, jest w niej zapisane. I choć my, jako jednostki, tego nie pamiętamy – nasza dusza to czuje. Nasze ciało to wie. Nasze reakcje są tym przesiąknięte.

Ustawienia nie służą do szukania winnych.

One pokazują ruch duszy.

I umożliwiają nowy wybór: **Z miłości do was – ja wybieram życie.**



♦ Moje osobiste doświadczenie

Kiedy po raz pierwszy weszłam w ustawienia, nie wiedziałam, czego się spodziewać. Bałam się. Ale czułam, że to ważne.

I wtedy... coś we mnie pękło.

Zobaczyłam mojego ojca – nie jako kata, ale jako chłopca, który sam był bity.

Zobaczyłam moją matkę – jako kobietę, która nie miała wsparcia.

Zobaczyłam siebie – jako dziecko, które próbowało unieść cały system na własnych barkach.

Płakałam. Ciało się trzęsło. Ale potem... poczułam spokój, którego nie znałam nigdy wcześniej.

To był pierwszy moment, w którym poczułam: **jestem na swoim miejscu**.

♦ Dla kogo są ustawienia?

Dla każdego, kto:

- czuje, że coś go ciągnie w dół, a nie potrafi powiedzieć, co
- ma poczucie, że nie żyje „w pełni swoim życiem”
- doświadcza powtarzających się trudnych schematów
- chce uzdrowić relacje z rodziną – niekoniecznie poprzez rozmowy
- ma w sobie gotowość, by zobaczyć prawdę, nawet jeśli jest trudna

W kolejnym rozdziale opowiemy sobie o tym, **czym jest Twoje miejsce w systemie** – i dlaczego często wchodzisz w role, które nie należą do Ciebie. To właśnie wtedy zaczyna się chaos, zagubienie, cierpienie.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Kiedy wszystko zaczyna się powtarzać

 *Zastanów się, czy w Twoim życiu występują sytuacje, które wracają „jak bumerang” – mimo Twoich starań, terapii, pracy nad sobą.*

- Powtarzające się trudności w relacjach?
- Podobni partnerzy?
- Problemy finansowe mimo wysiłku?
- Lęk, który nie znika?
- Sabotowanie własnych sukcesów?

Zadaj sobie pytanie: „Czyj to może być los? Czy powielam historię kogoś z mojego rodu?”

♦ 2. Reprezentanci mojego życia

 *Wyobraź sobie, że stawiasz w przestrzeni reprezentantów dla:*

- siebie
- mamy
- taty
- jednego z dziadków lub babć
- osoby, o której nikt nie mówi (np. zmarłe dziecko, wykluczony członek rodziny)

 *Zamknij oczy i poczuj – gdzie stoi każda z tych osób względem Ciebie?*

- Kto jest najbliżej? Kto najdalej?
- Czy ktoś „patrzy” na Ciebie z oczekiwaniem?
- Czy Ty chcesz być bliżej lub dalej od kogoś?
- Czy któreś miejsce wydaje się „nienaturalne”?

To proste ćwiczenie pokazuje ukrytą dynamikę w Twoim systemie. Nie trzeba nic „robić”. Wystarczy zobaczyć i uznać.

♦ 3. Moje pierwsze miejsce

 *Czy w Twojej rodzinie były wcześniejsze ciążę, poronienia, zmarłe dzieci?*

Jeśli jesteś np. „pierwszym dzieckiem”, ale przed Tobą były straty – Twoja dusza może nosić poczucie nie swojego miejsca. Uznanie tych istnień przywraca porządek.

 *Powiedz w myślach lub na głos:*

„Widzę was. Macie swoje miejsce. Ja jestem kolejną. Z szacunkiem uznaję wasz los.”

♦ 4. Intencja dla ustawienia (nawet bez sesji)

 *Napisz, z jakim pytaniem chciałabyś pójść na ustawienie. Możesz nie znać szczegółów – wystarczy intencja.*

Np.:

- „Chcę zrozumieć, dlaczego nie mogę otworzyć się na miłość.”
- „Chcę odnaleźć swoje miejsce w rodzinie.”
- „Chcę uzdrowić relację z mamą.”
- „Chcę poczuć zgodę na życie.”

Twoja dusza już wie, co potrzebuje się ujawnić. Intencja otwiera pole.

♦ 5. Moje miejsce – teraz

 *Zamknij oczy i poczuj:*

- Gdzie teraz „stoję” względem swojej mamy?
- Czy jestem dzieckiem, czy bardziej „rodzicem” dla niej?
- A jak jest z tatą?
- Czy mam poczucie, że jestem „nad” kimś, „za kogoś”, „w czyimś miejscu”?
- Gdzie jestem względem życia?

Na koniec możesz powiedzieć (na głos lub w myślach):

„Oddaję każdemu jego los. Moje miejsce jest tu – jako dziecko, jako ja.
Wybieram życie.”

Te ćwiczenia mogą wywołać wiele emocji. To dobrze – poruszyliśmy pole. Daj sobie czas. Jeśli coś Cię poruszyło, zapisz to. Jeśli czujesz chaos – to znak, że coś ważnego się przestawia.



Rozdział 6: Twoje miejsce w systemie – jesteś we właściwym miejscu

Czy czujesz czasem, że coś w Twoim życiu jest... nie tak?

Że ciągle coś naprawiasz? Ratujesz? Przepraszasz? Udowadniasz?

Że jesteś jakby „poza sobą”? Że grasz rolę, która do Ciebie nie pasuje?

To może być znak, że **nie stoisz na swoim miejscu**.

Nie energetycznie. Nie emocjonalnie. Nie duszą.

Bo w systemie rodzinnym każdy ma swoje konkretne miejsce. Nie lepsze, nie gorsze – po prostu swoje. A kiedy to miejsce zostaje zaburzone, wszystko się chwieje. Jak w drzewie, którego korzenie zostały naruszone – pozornie stoi, ale wystarczy jeden silniejszy wiatr... i zaczyna się chwiać.

♦ Co to znaczy „miejsce w systemie”?

System rodzinny to **żywy organizm**, w którym każda osoba – żywa lub zmarła, znana lub zapomniana – ma swoje miejsce i znaczenie. W ustawieniach mówimy, że porządek polega na tym, że:

1. **Każdy należy** – nikt nie może być wykluczony.
2. **Każdy ma swoje miejsce** – wynikające z kolejności narodzin, relacji, historii.

Dziecko jest dzieckiem, rodzic – rodzicem.

Brzmi prosto, prawda?

A jednak – większość z nas żyje w odwrotności tych zasad.

♦ Najczęstsze zaburzenia miejsca

1. Zamiana ról: dziecko staje się rodzicem

To niezwykle częste. Dziecko, które pociesza matkę, słucha jej zwierzeń, dźwiga jej ból.

Dziecko, które opiekuje się młodszym rodzeństwem – bo „mama nie dawała rady”.

Dziecko, które słyszy: „Gdyby nie Ty, nie wiem, co bym zrobiła.”

♦ Efekt?

Dorośla kobieta, która nie umie prosić o pomoc.

Która czuje się odpowiedzialna za wszystkich.

Która nie potrafi odpoczywać bez poczucia winy.

Która kocha... jakby wychowywała, nie kochała.

2. Zastępowanie kogoś, kto zniknął

Jeśli w rodzinie była śmierć, poronienie, adopcja, wykluczenie – system może „ustanowić” kogoś innego na miejsce tej osoby.

I nagle... żyjesz nie swoim życiem.

♦ Efekt?

Ciągłe poczucie winy, mimo że nic złego nie robisz.

Wrażenie „życia nie swoim życiem”.

Silna potrzeba „zadośćuczynienia” – tylko nie wiadomo komu i za co.

Lęk przed szczęściem – jakby było nie na miejscu.

3. Wykluczenie rodzica – najczęściej ojca

Gdy jedna z osób zostaje wyparta (np. ojciec, który był trudny, przemocowy, nieobecny), dziecko może próbować „zająć jego miejsce” – lub całkowicie odciąć się od jego energii.

- ♦ Efekt?

Problemy z autorytetami.

Trudności w relacjach z mężczyznami.

Trudność w budowaniu struktury, granic, stabilności.

- ♦ Co się dzieje, gdy wracasz na swoje miejsce?

Ciało zaczyna się rozluźniać.

Relacje się oczyszczają – choć nie zawsze to oznacza „więcej kontaktu”.

Pojawia się energia – bo już nie dźwigasz cudzych losów.

Zaczynasz widzieć rzeczy wyraźniej – bo nie patrzysz przez filtr „ratującej”, „cierpiącej”, „grzecznej”.

Ale przede wszystkim: **wracasz do siebie.**

Do swojego wewnętrznego centrum.

Do miejsca, gdzie jesteś dzieckiem swoich rodziców. Niczym więcej, niczym mniej.

♦ Jak odnaleźć swoje miejsce?

Nie trzeba iść na wielką ceremonię. Wystarczy cichy moment z samą sobą.

Zamknij oczy. Poczuj swoją mamę. Poczuj swojego tatę. Stań przed nimi – nawet tylko w wyobraźni.

I powiedz (na głos lub w myślach):

„Wy jesteście duzi. Ja jestem mała.

Wy daliście mi życie – to wystarczy.

Ja zajmuję swoje miejsce. Dziękuję.”

To zdanie może wywołać opór. Łzy. Lęk.

Ale też ulgę, jakiej nie znałaś.

Bo Twoje miejsce czekało na Ciebie od zawsze.

W kolejnym rozdziale opowiemy o tym, **jak uzdrowić relacje z rodzicami – niekoniecznie poprzez rozmowę, ale przez ruch duszy**. Bo czasem nie chodzi o kontakt – ale o wewnętrzne uznanie.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Czyje życie prowadzę?

 *Zamknij oczy, połóż dłoń na sercu i zadaj sobie to jedno, mocne pytanie:*

- Czy żyję swoim życiem... czy może wypełniam czyjeś oczekiwania, czyjąś historię, czyjs los?
- Co robię „z obowiązku”, a co z serca?
- Czy coś we mnie mówi: „To nie moje”? Jeśli tak – co to jest?

Pozwól sobie poczuć każdą odpowiedź. Nie oceniaj. Obserwuj.

♦ 2. Moja rola w rodzinie

 *Zastanów się: jaką rolę odgrywałaś jako dziecko w swojej rodzinie? (np. opiekunka, mediator, maskotka, „ta silna”, „ta grzeczna”, „ta niewidzialna”)*

- Kto Ci tę rolę przypisał – otoczenie czy Ty sama, żeby przetrwać?
- Czy nadal nosisz tę rolę w dorosłym życiu?
- Czy ta rola daje Ci siłę... czy ją odbiera?

Jaką rolę chciałabyś dziś odłożyć z miłością?

♦ 3. Proste ustawienie: Ja, mama i tata

 *Przygotuj trzy poduszki lub kartki – dla siebie, mamy i taty. Stań na swojej, spójrz na pozostałe.*

- Jak się czujesz patrząc na mamę? A na tatę?
- Czy stoisz przed nimi jako dziecko? Czy może „nad nimi”? „Zamiast nich”?
- Czy chcesz coś powiedzieć? Usłyszeć?

Na zakończenie możesz powiedzieć:

„Z szacunkiem oddaję wam to, co do was należy.
Ja zajmuję swoje miejsce jako wasza córka.
Biorę życie, które mi daliście. Z wdzięcznością.”

♦ 4. Z kim jestem zbyt mocno związana?

 *Pomyśl o członku rodziny, z którym czujesz silną, trudną emocjonalnie więź (może to być rodzic, rodzeństwo, zmarła osoba, wykluczony krewny).*

- Czy czuję, że „muszę” coś dla tej osoby zrobić?
- Czy czuję się za nią odpowiedzialna?
- Czy noszę jej ból, którego nie rozumiem?

Jeśli czujesz zgodę, powiedz:

„Z miłością oddaję Ci Twój los.
Widzę Cię. Masz swoje miejsce.
Ja wybieram swoje życie.”

♦ 5. Gdzie jestem, gdy myślę o swojej rodzinie?

 *Wyobraź sobie swoją rodzinę jako przestrzeń – możesz ją narysować lub tylko zobaczyć oczami wyobraźni. Gdzie w tej przestrzeni stoisz Ty?*

- Czy jesteś bliżej mamy czy taty?
- Czy czujesz się pominięta? Nadopiekuńcza? W cieniu? Poza?
- Czy masz ochotę się przesunąć?

Twoja dusza wie, gdzie jest Twoje miejsce. Zaufaj jej ruchowi.

Te ćwiczenia nie wymagają idealnych odpowiedzi. Wystarczy intencja, szczerość i odwaga, by poczuć. Każde Twoje „widzę” to krok w stronę uzdrowienia.

Rozdział 7: Nie jesteś swoją matką. Nie jesteś swoim ojcem.

Ile razy w dorosłym życiu słyszałaś zdanie:

„Boże, zachowuję się jak moja matka...”

Albo:

„Tego właśnie najbardziej nie chciałam – a zrobiłam tak samo jak mój ojciec.”

Być może obiecywałaś sobie: "Nigdy nie będę taka jak ona."

Albo: "Nie powtórzę tych błędów."

A jednak... gdy przychodzi stres, zmęczenie, bliskość, zranienie – coś w Tobie „odpala się samo”. Automatycznie, bez kontroli. I nagle czujesz, że **nie jesteś sobą**. Jakbyś mówiła jej głosem. Jakbyś czuła jego złość. Jakby ich historia **mówiła przez Ciebie**.

To nie przypadek.

To echo więzi, która nigdy nie została świadomie rozplątana.

Ale dobra wiadomość brzmi: **możesz ją uzdrowić**.

♦ Dzieci kopiują, nie wybierają

Jako dzieci **nie mamy filtra**.

Nie analizujemy: „czy to zdrowe?“, „czy to przemoc?“, „czy to dobre dla mnie?“.

Po prostu przyjmujemy świat takim, jaki jest – bo naszym najważniejszym celem jest **przetrwanie**.

Dlatego chłoniemy wszystko:

- wzorce reagowania na stres
- sposoby wyrażania (lub tłumienia) emocji
- dynamikę w związkach
- stosunek do pieniędzy, ciała, pracy, duchowości
- przekonania o sobie, życiu i świecie

I nawet jeśli **świadomie** się z nimi nie zgadzamy – **nieświadomie** je powielamy. Bo są dla nas jak mapa. Nawet jeśli prowadzi donikąd.

♦ Co to znaczy „żyć życiem mamy” lub „żyć życiem taty”?

To może przyjmować subtelne lub bardzo konkretne formy:

- Mama była wiecznie zmęczona – Ty też czujesz się winna, gdy odpoczywasz
- Ojciec nie okazywał emocji – Ty boisz się pokazać słabość
- Mama poświęcała się dla rodziny – Ty też odkładasz siebie na ostatnie miejsce
- Ojciec krytykował i wymagał – Ty wewnętrznie krytykujesz siebie za wszystko
- Mama była samotna – Ty powielasz samotność, nawet będąc w relacji
- Ojciec był nieobecny – Ty boisz się zaufać mężczyznom

To nie są Twoje wybory.

To są **lojalności**.

Ciche przysięgi, które złożyłaś jako dziecko, nawet nieświadomie:

„Mamusi, skoro Ty nie mogłaś być szczęśliwa – ja też nie będę.”

„Tatusiu, skoro Ty byłeś wykluczony – ja Cię pociągnę ze sobą.”

„Nie zostawię Cię, mamo – nawet jeśli będę musiała się dla Ciebie poświęcić.”

♦ Dlaczego to robimy?

Z miłości.

Z dziecięcej, czystej, bezwarunkowej miłości.

Bo dzieci są lojalne wobec rodziców **bardziej niż wobec siebie samych**.

Nawet kosztem własnego szczęścia.

Ale dziś już **nie jesteś dzieckiem**.

Dziś możesz spojrzeć z dystansu.

Zobaczyć, co było ich historią – a co Twoją.

I **rozplątać te nici**. Nie przez bunt. Przez uznanie.

♦ Nie chodzi o winę. Chodzi o oddzielenie.

To nie jest rozdział o tym, by „obwinić rodziców”.

To rozdział o tym, by **zobaczyć granicę**:

- gdzie kończy się ich życie, a zaczyna Twoje
- gdzie kończy się ich cierpienie, a zaczyna Twoje prawo do radości
- gdzie kończy się lojalność, a zaczyna miłość prawdziwa – taka, która **uwalnia**, a nie więzi

Możesz kochać swoją mamę... i żyć inaczej niż ona.

Możesz czuć współczucie dla ojca... i nie powielać jego reakcji.

Możesz ich uhonorować – ale nie musisz być ich kopią.

♦ Co się dzieje, gdy wracasz do siebie?

Czujesz ulgę.

Twoje ciało zaczyna oddychać inaczej.

Twoje relacje stają się klarowniejsze.

Twoje „ja” odzyskuje przestrzeń.

I nagle okazuje się, że...

Nie jesteś matką. Nie jesteś ojcem.

Jesteś **sobą**.

Z duszą, która ma własne marzenia.

Z historią, która dopiero się pisze.

Z miejscem, które czekało – aż wreszcie je zajmiesz.

W kolejnym rozdziale opowiem Ci o **pracy z lojalnościami rodowymi** – o tym, jak symbolicznie i energetycznie **oddawać to, co nie nasze**, i **odzyskiwać to, co własne**.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Co najbardziej mnie drażniło w moich rodzicach?

 *Zapisz, co najbardziej bolało, drażniło, raniło Cię w zachowaniach Twojej mamy i Twojego tatę.*

- Co było dla Ciebie najtrudniejsze?
- Jakie cechy lub postawy obiecywałaś sobie, że nigdy ich nie powielisz?

Teraz zapytaj siebie szczerze: czy w jakimś momencie życia... stałaś się podobna? Czy „wchodzisz” w te same reakcje?

♦ 2. Czego nie chciałam, a i tak dostałam?

 *Dokończ zdanie:*

„Nie chciałam być jak moja mama/tata, ale...”
„Chciałam żyć inaczej, ale...”
„Zrobiłam dokładnie to samo, gdy...”

Jak się z tym czujesz? Co w Tobie się porusza? Czy możesz spojrzeć na to z czułością, bez osądzania siebie?

♦ 3. Moje dziecięce przysięgi

 *Zamknij oczy, połóż rękę na sercu i wsłuchaj się w głos tej małej dziewczynki w Tobie. Ona mogła kiedyś „przysiąc” coś mamie lub tacie.*

- Co mogło to być?
- Może: „Będę cierpieć razem z Tobą”?
- „Nie zostawię Cię – nawet jeśli będę nieszczęśliwa”?
- „Udowodnię Ci, że jednak zasługuję na miłość”?

Zapisz tę przysięgę – a potem napisz swoją nową, dorosłą deklarację.

„Z miłości do siebie wybieram moje życie.”

♦ 4. List do mamy / taty

 *Napisz list do swojej mamy lub taty. Tylko dla siebie. Nie po to, by go wysłać – ale by wyrazić, co naprawdę czujesz.*

W liście możesz:

- powiedzieć, co bolało
- podziękować za życie
- powiedzieć, że już nie chcesz dźwigać ich historii
- pożegnać się z lojalnością

Na koniec możesz dodać zdanie:

„Z szacunkiem oddaję Ci Twoją historię.
Z wdzięcznością biorę swoje życie.
Teraz idę własną drogą.”

♦ 5. Moje życie – moja definicja



Na koniec tego rozdziału zadaj sobie pytanie:

„Jak wygląda moje życie, gdy już nie jestem swoją mamą ani swoim ojcem?”

Zapisz:

- Co czujesz, gdy myślisz o pełnej wolności?
- Jakie decyzje byś podjęła, gdybyś nie była lojalna wobec ich lęków?
- Co byś zrobiła, gdybyś była *tylko sobą*?

To jedno z najpotężniejszych ćwiczeń uzdrawiających. Daj sobie czas. Może pojawić się opór, może pojawić się ulga – wszystko, co się pojawi, jest w porządku.

Rozdział 8: Co nie moje – oddaję. Co moje – odzyskuję.

Całe życie coś niesiesz. Plecak wspomnień, emocji, odpowiedzialności, które w pewnym momencie stają się tak ciężkie, że zaczynasz się pochylać. Tracisz równowagę. Wydaje Ci się, że to normalne – przecież „każdy ma jakiś ciężar”.

Tylko że ten plecak... nie jest w całości Twój.

Bo niosłaś za innych:

- Złość swojej mamy, która nigdy nie powiedziała „nie”
- Smutek ojca, który nigdy nie miał prawa płakać
- Strach babci, która musiała milczeć, by przetrwać
- Lęk o przyszłość, który przekazywano z pokolenia na pokolenie

I przez to nie miałaś miejsca na swoje emocje. Na swoje życie.

♦ Skąd biorą się te „nie moje” ciężary?

Z lojalności.

Z milczenia.

Z przekonania, że „muszę pomóc”, „muszę być silna”, „nie mogę zawieść”.

Czasem słyszysz to w sobie jak echo:

„Jak się nie poświęcisz – jesteś egoistką.”

„Nie ważne, co czujesz – ważne, co trzeba zrobić.”

„Nie jesteś tu dla siebie – jesteś dla innych.”

„Musisz dawać, dawać, dawać...”

Ale dusza zaczyna krzyczeć.

Ciało zaczyna się buntować.

Pojawia się napięcie, wypalenie, choroba, depresja, lęki.

To nie jesteś „Ty zepsuta”.

To dusza mówi: „To nie jest moje. Chcę to oddać.”



♦ Jak rozpoznać, co nie jest moje?

Nie zawsze da się to nazwać słowami. Czasem to tylko przeczucie. Ale warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy czuję, że coś ciąży mi, choć nie wiem co?
- Czy reaguję zbyt mocno w sytuacjach, które nie powinny aż tak boleć?
- Czy noszę emocje, które wydają się „zbyt stare”?
- Czy jestem „ciągle zmęczona życiem”, choć nic obiektywnie złego się nie dzieje?
- Czy powtarzam cudze wzorce – mimo że nie są moje?

To są znaki.

To dusza, która mówi: „Zrób porządek. Zobacz, co należy do Ciebie, a co nie.”

♦ Rytuał oddania

Nie potrzebujesz księgi, ołtarza ani ceremonii.

Potrzebujesz **intencji**.

I gotowości, by powiedzieć:

„Oddaję to, co nie moje.

Oddaję z szacunkiem, miłością, wdzięcznością.

To nie jest mój ciężar.

Moje miejsce jest tu – w moim życiu.

Dziękuję, że mogę iść dalej lżej.”

To zdanie możesz powtarzać codziennie – szeptem, przed snem, rano w lustrze.

Za każdym razem odklejasz od siebie kolejny fragment cudzego bólu.

I robisz miejsce na **siebie**.

♦ Co moje – odzyskuję

Kiedy robisz miejsce – wraca to, co Twoje:

- Twoje emocje, których się wypierałaś
- Twoje potrzeby, które zawsze były „mniej ważne”
- Twoje marzenia, które uznałaś za nierealne
- Twoja energia, którą oddałaś innym

Odzyskujesz **dostęp do siebie**.

Do kobiety, którą zawsze byłaś, tylko nie mogłaś jej być.

Do życia, które zawsze czekało, aż po nie sięgniesz.

♦ Ale... czy mogę?

Wielu z nas nosi w sobie to jedno pytanie:

„Czy ja naprawdę mogę to wszystko zostawić?”

Tak. Możesz.

Możesz przestać się poświęcać.

Możesz być szczęśliwa, choć Twoja mama nie była.

Możesz mieć lepsze życie, choć Twój ród niósł ciężary.

Możesz powiedzieć „tak” sobie – bez winy, bez wstydu.

To nie zdrada. To miłość.

Bo dopiero, gdy wracasz do siebie, możesz **prawdziwie** kochać innych – nie z obowiązku, ale z obfitości.

W kolejnym rozdziale porozmawiamy o **Twoim Wewnętrznym Dziecku** – bo to właśnie ono najczęściej niesie te ciężary. To ono potrzebuje Twojej obecności, by naprawdę uwolnić to, co nie jego.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Co mnie przygniata – bez konkretnego powodu?

 *Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i zapytaj siebie:*

- Co mnie boli, choć nie potrafię tego wyjaśnić?
- Co ciąży na moich barkach – nie w głowie, ale w ciele?
- W jakich sytuacjach czuję „to nie moje” – ale jednak to dźwigam?

Zapisz wszystko, co przyjdzie – nawet jeśli wydaje się irracjonalne. To mogą być emocje, wspomnienia, zdania, osoby.

♦ 2. Lista: „Co NIE jest moje”

 *Stwórz dwie kolumny. W jednej wpisz to, co czujesz, że NIE należy do Ciebie. W drugiej – Twoje własne uczucia, potrzeby, marzenia.*

Nie moje:

- Żal mamy do świata
- Wina ojca
- Strach babci przed mężczyznami
- Przekonanie: „Kobieta musi się poświęcać”

Moje:

- Prawo do odpoczynku
- Potrzeba bycia sobą
- Marzenie o radości
- Głos, który chce mówić

Zastanów się, które z tych „nie moich” rzeczy jesteś gotowa oddać już dziś.

♦ 3. Symboliczne oddanie

 *Na osobnej kartce napisz jedno zdanie, które symbolizuje Twój ciężar (np. „Muszę być zawsze silna”). Następnie:*

- Przeczytaj je na głos.
- Zauważ, jak reaguje Twoje ciało.
- Podrzyj kartkę.
- Powiedz: „Oddaję to z szacunkiem. Już tego nie niosę.”

To bardzo silne ćwiczenie. Możesz je powtarzać wielokrotnie – z różnymi ciężarami.

♦ 4. Zwracanie mocy

 *Zamknij oczy i wyobraź sobie wszystkie osoby, którym oddałaś swój czas, siłę, lojalność, miłość... kosztem siebie.*

- Widzisz ich? Jedną po drugiej?
- Powiedz każdej z nich (nawet w myślach):

„Z miłości do siebie – zabieram swoją moc z powrotem.
Ty masz swoją drogę. Ja mam swoją.
Dziękuję i żegnam z szacunkiem.”

Po wszystkim weź kilka głębokich oddechów i poczuj... co się zmieniło.

♦ 5. Deklaracja dla siebie



Dokończ to zdanie:

„Dziś odzyskuję...”
„Zostawiam za sobą...”
„Wybieram...”
„Pozwalam sobie na...”
„Jestem gotowa na...”

Możesz zapisać tę deklarację na kartce i trzymać ją w portfelu, przy łóżku, na lustrze – jako codzienne przypomnienie o Twoim wyborze.

Wszystkie powyższe ćwiczenia to nie tylko symbolika – to **energetyczne porządkowanie**. Im bardziej jesteś obecna w sobie, tym silniejszy efekt.

Rozdział 9: Wewnętrzne dziecko – klucz do Twojej prawdy

Wyobraź sobie, że w środku Ciebie siedzi mała dziewczynka. Może ma pięć lat. Może siedem. Ma wielkie oczy i uważnie się Tobie przygląda. Nic nie mówi. Ale czeka.

Czeka, aż w końcu się odwrócisz i **zobaczysz ją**. Nie jako problem. Nie jako słabość. Ale jako **najważniejszą część siebie**.

To właśnie ona – **Twoje Wewnętrzne Dziecko**.

Nosisz ją w sobie od zawsze.

Kiedy śmiejesz się spontanicznie – to ona.

Kiedy boisz się odrzucenia – to ona.

Kiedy nie wiesz, czego chcesz – to ona próbuje coś powiedzieć, ale nikt jej nie słucha.

♦ Kim jest Wewnętrzne Dziecko?

To metaforyczna (ale bardzo realna emocjonalnie) część naszej psychiki, która zatrzymała się w czasie.

To ta część, która:

- była wyśmiana, gdy się bała
- była ignorowana, gdy czegoś pragnęła
- była karana za wyrażanie emocji
- była uczona, że nie wolno marzyć, ufać, być sobą

I ta część nadal żyje – w Twoich reakcjach, Twoich relacjach, Twoich cieniach i tęsknotach.

To ona:

- obraża się bez słowa
- chce uciekać, gdy jest trudno
- boi się mówić o swoich potrzebach
- czuje się „nie dość dobra”
- pragnie miłości – bez warunków

♦ Dlaczego kontakt z Wewnętrznym Dzieckiem jest tak ważny?

Bo bez niego... nie wrócisz do siebie.

Bez niego żyjesz z głowy – analizujesz, kontrolujesz, naprawiasz, działasz. Ale nie **czujesz**.

Nie słyszysz, czego naprawdę chcesz.

Nie czujesz radości – nawet gdy wszystko „jest dobrze”.

Bo ta mała dziewczynka... nadal siedzi sama w ciemnym kącie. I myśli, że jest nieważna.

Ale gdy zaczynasz się z nią kontaktować –

– życie zaczyna się zmieniać.

Nie „od razu”. Nie „magicznie”. Ale **głęboko**.

Bo uzdrawiasz to, co zostało kiedyś opuszczone.

Wracasz po siebie.

♦ Jak odnaleźć swoje Wewnętrzne Dziecko?

To może być bardzo proste.

Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie siebie jako małą dziewczynkę.

- Gdzie jest?
- Jak wygląda?
- Co czuje?
- Czy się Ciebie boi? Czy ufa? Czy płacze? A może w ogóle nie patrzy?

Nie próbuj jej zmieniać.

Nie wymagaj, żeby „od razu się otworzyła”.

Po prostu... **usiądź przy niej.**

Powiedz:

„Jestem. Już Cię nie opuszczę.”

„Nie musisz być dzielna.”

„Masz prawo płakać.”

„Jestem tutaj – dla Ciebie.”

I czekaj.

Czasem trzeba usiąść wiele razy, zanim poczuje, że naprawdę przyszedł.

♦ Jak objawia się rana Wewnętrznego Dziecka w dorosłym życiu?

- Potrzeba bycia idealną
- Trudność w wyznaczaniu granic
- Lęk przed odrzuceniem
- Chęć bycia „grzeczną”, „akceptowaną”
- Nienawiść do swojego ciała
- Pragnienie, by ktoś „uratował”
- Wstyd za emocje
- Perfekcjonizm, nadodpowiedzialność, nieustanny wewnętrzny krytyk

To nie Twoja wina.

To echo tamtej chwili, kiedy byłaś za mała, żeby się obronić.

Ale dziś... już możesz.

♦ Uzdrawianie nie polega na „naprawieniu”

Twoje Wewnętrzne Dziecko nie potrzebuje, byś je uleczyła.

Potrzebuje, byś **była**.

Byś **zobaczyła je**.

Byś **nie zostawiła, gdy się boi, gdy krzyczy, gdy się wstydzi**.

Każda emocja, której nie wolno Ci było kiedyś czuć – teraz może znaleźć przestrzeń.

Każda potrzeba, którą wysmiano – może zostać wysłuchana.

Każdy płacz, który stłumiłaś – może zostać wypłakany.

I w tym wszystkim nie jesteś już sama.

Bo masz siebie.

A Twoja dorosła wersja... może być **najlepszym rodzicem, jakiego ta mała dziewczynka nigdy nie miała.**

W kolejnym rozdziale opowiemy sobie o **tym, jak ciało przechowuje pamięć traumy** – i jak je odczytać, by uzdrowić to, czego nie potrafimy nawet nazwać słowami.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Spotkanie z wewnętrzną dziewczynką

 *Zamknij oczy, usiądź w cichym miejscu i wyobraź sobie siebie jako dziecko – w wieku, który intuicyjnie się pojawi. Zobacz ją.*

- Gdzie jest? Co robi?
- Czy jest sama? Przestraszona? Zła? Cicha?
- Jak wygląda jej twarz? Jej oczy?
- Czy Ciebie zauważa?

Spróbuj powiedzieć do niej:

„Widzę Cię. Przepraszam, że tak długo Cię nie słuchałam. Już jestem. I już Cię nie zostawię.”

Zapisz, co odpowiedziała. A jeśli milczy – to też jest odpowiedź.

♦ 2. Co czułam jako dziecko – czego nie wolno mi było czuć?

 *Wypisz emocje, które były „zakazane” w Twoim dzieciństwie.*

Np.:

- złość
- smutek
- strach
- gniew
- radość
- bunt
- potrzeba bliskości
- samotność

Które z tych emocji nadal wypierasz jako dorosła kobieta?

♦ 3. Rytuał bezpieczeństwa

 *Stwórz rytuał, który każdego dnia będzie sygnałem dla Twojej wewnętrznej dziewczynki: „Jestem tu dla Ciebie.”*

To może być:

- 5 minut codziennego dialogu z nią (na głos lub w myślach)
- dotyk dłoni na sercu z afirmacją: „Jesteś bezpieczna.”
- zapalenie świeczki i chwila ciszy
- pisanie do niej listów

Regularność buduje zaufanie. To, czego nie dostała kiedyś – możesz dać jej teraz.

♦ 4. List od niej do Ciebie

 *Wyobraź sobie, że Twoja wewnętrzna dziewczynka pisze do Ciebie list. Możesz zmienić dłoń, którą piszesz (np. pisać niedominującą ręką), by jeszcze mocniej uruchomić emocje.*

„Droga Dorosła Ja, chcę Ci powiedzieć...”

„Najbardziej boli mnie...”

„Tęsknię za...”

„Potrzebuję...”

„Chciałabym, żebyś...”

Pozwól sobie na prawdę. Nie poprawiaj, nie analizuj. Po prostu słuchaj.

♦ 5. Deklaracja opieki

 *Na zakończenie tego rozdziału, napisz swoją osobistą deklarację wobec tej małej dziewczynki w Tobie:*

„Obiecuję Ci, że...”

„Już nie będę...”

„Zawsze będę...”

„Dziś wybieram...”

„Już nie musisz...”

Zapisz to i trzymaj przy sobie – wracaj do niej, gdy poczujesz zagubienie lub lęk.

Te ćwiczenia nie muszą być wykonane „raz na zawsze”. Relacja z Wewnętrznym Dzieckiem to **proces** – czuły, długoterminowy, uzdrawiający. To nie „kolejna technika”. To powrót do **Ciebie prawdziwej**.

Rozdział 10: Ciało pamięta wszystko

Możesz nie pamiętać, co dokładnie się wydarzyło.

Możesz nie mieć słów.

Możesz nie znać całej historii swojej rodziny.

Ale Twoje ciało **pamięta wszystko**.



Pamięta każdą chwilę, w której musiałaś się spiąć, by nie zapłakać.

Każdy oddech, który musiałaś wstrzymać, by nikt nie usłyszał, że się boisz.

Każde słowo, którego nie wypowiedziałaś, bo było „nie na miejscu”.

Każde napięcie w szczęcie, karku, barkach – zapisane nieświadomie, ale trwale.

Twoje ciało to **archiwum emocjonalne**.

To ono było świadkiem wszystkiego, czego Twój umysł nie był w stanie udźwignąć.

To ono nadal próbuje Ci coś powiedzieć – bólem, zmęczeniem, spięciem, chorobą, lękiem.

♦ Ciało nie kłamie

W kulturze zachodniej przez lata uczono nas, że:

„Ciało to tylko maszyna.”

„Nie przesadzaj, to w głowie.”

„Trzeba myśleć logicznie, nie emocjonalnie.”

Ale prawda jest taka, że **każda emocja, której nie przeżyłaś w pełni – została zatrzymana w ciele**.

I domaga się uwagi. Czasem szeptem – napięciem, zgrzytaniem zębami, bólami głowy. Czasem krzykiem – chorobą, atakiem paniki, bezsennością, depresją.

Ciało nie kłamie.

Ciało zawsze mówi prawdę.

Tylko trzeba nauczyć się je **słyszeć**.

♦ Gdzie ciało „chowa” emocje?

W zależności od przeżytej traumy i strategii przetrwania, różne części ciała przechowują konkretne emocje. Oto kilka najczęstszych przykładów:

- **Szczeka** – tłumiona złość, niewyrażona prawda, zaciskanie „żeby przetrwać”
- **Szyja i kark** – niewyrażone „nie”, podporządkowanie, brak granic
- **Barki** – poczucie ciężaru, odpowiedzialność za innych
- **Brzuch** – lęk, wstyd, nieprzetrawione emocje, trudności z zaufaniem
- **Miednica** – zablokowana seksualność, wstyd, przemoc, kontrola
- **Nogi i stopy** – brak poczucia zakorzenienia, „chęć ucieczki”
- **Plecy** – ciężar rodu, niezaopiekowane traumy pokoleniowe

To nie tylko metafora. To biologia, emocje i pamięć – splecione razem.

♦ Uważność ciała jako droga do uzdrowienia

Ciało zawsze było z Tobą.

Nie odwracało się, nie osądzało, nie opuszczało.

Było wiernym towarzyszem – nawet wtedy, gdy Ty sama od niego uciekałaś.

Uważność ciała to pierwszy krok w stronę powrotu do siebie.

Jak to zrobić?

- **Zatrzymaj się.** Po prostu usiądź i poczuj. Bez oceny. Bez zmieniania.
- **Zadaj pytanie:** „Ciało, co chcesz mi dziś powiedzieć?”
- **Oddychaj.** Głęboko. Powoli. Z intencją obecności.
- **Obserwuj.** Co się porusza? Gdzie jest napięcie? Jak reagujesz na konkretne myśli?

Nie chodzi o analizę.

Chodzi o **czucie**.

♦ Uzdrowianie przez ciało – co możesz robić?

Nie musisz iść na długie szkolenia. Ciało potrzebuje prostych, codziennych gestów:

- **Delikatny automasaż** – np. karku, brzucha, dłoni
- **Taniec intuicyjny** – bez kroków, bez reguł. Poruszaj się, jak czujesz
- **Drżenie ciała (TRE, shaking)** – naturalne rozładowanie napięcia
- **Chodzenie boso po ziemi** – zakorzenienie
- **Dotyk z intencją** – połóż rękę na sercu lub brzuchu i powiedz: „Jestem przy Tobie”
- **Uziemienie przez ruch** – joga, stretching, taniec, spacer

Każdy taki gest to wiadomość:

„Już nie musisz się napinać. Jesteś bezpieczna.”

„Już nie jesteś sama.”

♦ Trauma w ciele nie musi trwać wiecznie

To, że coś zostało zapisane – nie znaczy, że jest nieusuwalne.

Ciało, które pamięta, potrafi też się **oduczyć**.

Potrafi się **rozluźnić, uwolnić, odetchnąć**.

Tylko trzeba mu na to pozwolić.

Z miłością. Z cierpliwością. Z obecnością.

W kolejnym rozdziale porozmawiamy o **zamrożonych emocjach** – o tym, jak uzdrowić to, co przez lata było tłumione, ignorowane, nierozpoznane. Bo czucie to nie słabość. To droga do życia.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Ciało mówi – ja słucham

 *Zamknij oczy, usiądź w wygodnej pozycji i zapytaj swoje ciało:*

„Ciało, co chcesz mi dziś powiedzieć?”
„Gdzie Cię boli? Gdzie czujesz napięcie?”
„Jak długo to już tam jest?”

Zapisz swoje wrażenia – bez analizy, bez poprawiania. Pisz to, co przychodzi jako pierwsze. Twoje ciało zna prawdę.

♦ 2. Mapa ciała i emocji

 *Narysuj sylwetkę ciała na kartce (nie musi być artystyczna) i zaznacz na niej:*

- Gdzie najczęściej odczuwasz napięcie?
- Gdzie pojawia się ból, sztywność, mrowienie?
- Gdzie czujesz „pustkę” lub „zamrożenie”?

Następnie przy każdej części ciała zapisz, z jakimi emocjami może się to wiązać (intuicyjnie, nie naukowo).

♦ 3. Opowieść napięcia

 *Wybierz jedno miejsce w ciele, w którym często czujesz napięcie (np. barki, brzuch, szczęką). Usiądź spokojnie, połóż tam dłoń i zapytaj:*

„Co tu się dzieje? Jaka historia tu mieszka? Od kiedy tu jesteś? Czego potrzebujesz?”

Napisz krótką opowieść z perspektywy tego miejsca w ciele. Może zacząć się np.: „Jestem Twoim brzuchem i od lat trzymam w sobie...”

♦ 4. Ciało i emocje – codzienny dialog

 *Przez najbliższy tydzień, zapisuj codziennie odpowiedzi na te dwa pytania:*

- Co dziś czuje moje ciało?
- Czego dziś moje ciało ode mnie potrzebuje?

To ćwiczenie rozwija uważność i pomaga odbudować relację z ciałem jako sojusznikiem, nie tylko „narzędziem do działania”.

♦ 5. Ruch uwalniający

 *Wybierz muzykę, która porusza Cię emocjonalnie. Stań i pozwól swojemu ciału się poruszyć – bez reguł, bez oceniania.*

- Gdzie chce się ruszać?
- Gdzie się zatrzymuje?
- Jakie emocje się pojawiają w trakcie tańca?
- Co ciało „mówi”, gdy pozwalasz mu być wolne?

Po wszystkim zapisz jedno zdanie, które pojawiło się jako przesłanie od ciała. Czasem to jedno zdanie zmienia wszystko.

To są bardzo głębokie ćwiczenia. Wymagają obecności, ale nie wysiłku. Praktykuj je w swoim tempie, z czułością. Każdy sygnał z ciała to zaproszenie – nie do kontroli, ale do **miłości i wolności**.

Rozdział 11: Zamrożone emocje – jak je poczuć i przeżyć bez lęku

Zdarzyło Ci się kiedyś poczuć smutek – ale od razu go odepchnęłaś?

Pojawił się gniew – ale połknęłaś go, zanim wydostał się na zewnątrz?

Poczułaś strach – ale udawałaś, że jesteś silna?

Jeśli tak – jesteś jedną z nas.

Zamrożone emocje to znak rozpoznawczy wielu dorosłych dzieci z domów pełnych napięcia, przemocy, milczenia. Bo w takich domach **emocje były niebezpieczne**.

Lepiej było nie czuć. Nie pokazywać. Nie pytać.

Bo za płacz można było dostać karę.

Za złość – pogardę.

Za strach – wyśmianie.

Więc zamroziłaś je.

Zamknęłaś w sobie.

I nauczyłaś się żyć... w oderwaniu od siebie.

♦ Co to znaczy „zamrożone emocje”?

To uczucia, które **nie miały prawa wypłynąć**.

Zostały zatrzymane – przez lęk, wstyd, karę, poczucie winy.

Ale one **nie zniknęły**. Zostały w Twoim ciele.

Czekają. Jak głodne dzieci w kącie – bez uwagi, bez miłości, bez obecności.

Zamrożone emocje mogą objawiać się jako:

- napięcia w ciele
- chroniczne zmęczenie
- ataki paniki bez „powodu”
- zaburzenia snu, odżywiania
- trudność w relacjach
- „dziwne reakcje” na sytuacje, które innym wydają się neutralne

To nie jest nadwrażliwość.

To nie histeria.

To **Twoje ciało i dusza, które w końcu próbują się odezwać.**

♦ Najczęściej zamrożone emocje

Smutek

Nie można było płakać – bo „inni mają gorzej”.

Bo „trzeba być silną”.

Bo „to nic takiego”.

Smutek zamieniał się w odrętwienie. W zmęczenie. W cichą depresję.

Złość

Złość była zakazana – zwłaszcza dziewczynkom.

„Nie bądź histeryczką.”

„Nie przesadzaj.”

„Złość piękności szkodzi.”

Złość zamieniała się w napięcia mięśniowe, bóle głowy, problemy z trawieniem – albo w wybuchy, które same Cię przerażały.

Strach

Strach był słabością.

A przecież trzeba było być dzielną.

Więc udawałaś odwagę – aż strach wszedł w ciało jako lęk uogólniony, niepokój, kontrola.

Wstyd

Wstyd, że „czuję w ogóle”.

Wstyd, że mam potrzeby.

Wstyd, że „coś ze mną nie tak”.

Wstyd zamienia się w autosabotaż. W krytyka wewnętrznego. W zamrożenie.

♦ Jak je uwolnić?

Nie przez analizę.

Nie przez zmuszanie się do „czucia”.

Tylko przez łagodne otwarcie przestrzeni.

Oto zasady:

1. Poczuj, co czujesz – bez cenzury.

Nawet jeśli to „irracjonalne”, „dziwne”, „przesadzone”. To nie logika. To emocje.

2. Oddychaj.

Gdy emocja się pojawia – nie zatrzymuj oddechu. Oddychaj **w rytmie fali**.

3. Nazwij.

„Czuję złość.”

„Jest we mnie smutek.”

„Mam w sobie strach.”

Nazwanie odbiera emocji moc wyparcia.

4. Nie wchodź w historię.

Nie analizuj: „Dlaczego to czuję?”.

Po prostu **czuj**. To jak fala – przychodzi i odchodzi.

5. Stwórz bezpieczną przestrzeń.

Włącz muzykę. Przytul siebie. Owiń się kocem. Napisz do siebie list.

Stwórz emocji warunki, by mogła być przeżyta.

◆ Przeżywanie to nie rozpad – to oczyszczenie

Płacz nie jest słabością.

Złość nie jest brakiem duchowości.

Smutek nie znaczy, że się cofasz.

Strach nie oznacza, że jesteś niegotowa.

Przeżycie emocji to oczyszczenie.

Jakbyś zmywała z siebie kurz lat.

Jakbyś oddychała pierwszy raz po długim nurkowaniu.

W kolejnym rozdziale pokażę Ci, jak **zbudować swoją tożsamość od nowa** – nie w oparciu o ból, przeszłość czy cudze oczekiwania, ale o Twoją prawdę.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Których emocji się boję?

 *Zatrzymaj się i odpowiedz szczerze:*

- Której emocji najbardziej nie chcę czuć? (np. złości, smutku, wstydu, zazdrości)
- Dlaczego się jej boję? Co się stanie, jeśli ją poczuję?
- Czy ktoś w dzieciństwie karał mnie za tę emocję? Wyśmiewał? Odrzucał?

Zapisz to bez osądzania. Prawda nie boli – ukrywanie jej tak.

♦ 2. Gdzie zamroziłam swoje uczucia?

 *Przypomnij sobie sytuację, kiedy chciałaś coś poczuć, ale „nie mogłaś”. Zapisz:*

- Gdzie wtedy czułaś napięcie w ciele?
- Co chciałaś zrobić, a nie zrobiłaś (np. płakać, krzyczeć, wyjść)?
- Jak reagowało Twoje otoczenie na Twoje emocje?
- Jaką „strategię przetrwania” przyjęłaś zamiast czucia?

To pierwsze kroki do rozpoznania wzorców zamrażania.

♦ 3. Bezpieczna przestrzeń do czucia

 *Stwórz rytuał, który będzie Twoją osobistą „przestrzenią na emocje”. Wybierz:*

- Czas (np. 10 minut dziennie)
- Miejsce (np. fotel, pod kocem, z kadzidłem)
- Czynność (np. pisanie, płkanie, słuchanie muzyki, oddychanie)

Twoje ciało musi poczuć: „Teraz mogę.” I „jestem bezpieczna.”

♦ 4. Pisanie z emocji

 *Wybierz jedną emocję, którą dziś czujesz (lub podejrzewasz, że jest w Tobie). Następnie:*

- Dokończ zdanie: „Złość mówi do mnie...”
- Albo: „Mój smutek chce, żebym wiedziała, że...”
- Pisz dalej. Nie kontroluj. Nie poprawiaj. Daj głos temu, co było milczane.

To ćwiczenie daje emocjom język. A Tobie – ulgę.

♦ 5. Emocjonalna afirmacja uznania

 *Wybierz jedną z poniższych afirmacji i powtarzaj ją na głos (lub zapisz w dzienniku):*

- „Wszystkie moje emocje są ważne.”
- „Mam prawo czuć, co czuję.”
- „Mój płacz mnie oczyszcza.”
- „Moja złość to moja granica.”
- „Czucie jest moją siłą.”
- „Nie boję się siebie.”

Poczuj, która afirmacja porusza Cię najbardziej. To tam jest Twoje uzdrowienie.

Te ćwiczenia nie są jednorazowe. Możesz do nich wracać za każdym razem, gdy poczujesz napięcie, odrętwienie, chaos emocjonalny.

Bo emocje – kiedy wreszcie są usłyszane – przestają krzyczeć.

Rozdział 12: Twoja nowa tożsamość – kim jesteś bez swojej historii bólu?

Przez lata nosiłaś wiele tożsamości: córki, opiekunki, „tej, która pomaga”, „tej, która milczy”, „tej, która musi być silna”.

Te role miały sens — chroniły Cię, pozwalały przetrwać, dawały bezpieczeństwo w chaosie.

Ale dziś — powoli, kawałek po kawałku — możesz zacząć odpuszczać tych starych płaszczy, by zobaczyć, co jest pod nimi.

To, co było potrzebne w przeszłości, nie musi określać Cię dziś.

Nie jesteś już tylko wyborem przetrwania.

Możesz być **pełnią**.

♦ Tożsamość – lustro z przeszłości

Tożsamość, którą znasz — „ta, która cierpiała”, „ta, która musiała się podporządkować”, „ta, która musi być potrzebna” — jest jak lustro w pomieszczeniu, w którym spędziłaś większość życia.

Patrząc w nie, widzisz tylko stare ramy.

Ale co, gdy wstaniesz?

Co, gdy podejdziesz do okna i zobaczysz przestrzeń poza lustrem?

To tam czeka Twoja prawda — wolna od ról, etykiet, oczekiwań.

Twoja prawdziwa ja nie potrzebuje walczyć z przeszłością.

Ona po prostu **wschodzi**.

♦ Z jakich elementów możesz budować siebie?

Kiedy zaczynasz spisywać „kto chcę być”, dobrze jest odrzucić schematy. Oto przykładowe fundamenty Twojej nowej tożsamości:

- Kobieta świadoma swoich emocji
- Kobieta, która zna swoje potrzeby i je wyraża
- Kobieta, która ufa własnemu głosowi
- Kreatorka życia, a nie jego oprawczyni
- Człowiek, który potrafi odpoczywać i cieszyć się chwilą
- Dusza odważna i łagodna zarazem
- Energia, która przyciąga, a nie wypala

Nic z tego nie wymaga idealności. Nie chodzi o jakiś wzór. Chodzi o wybór — o pozwolenie, by **Ty** była autorką swojej tożsamości.

♦ Proces odklejania się od ról

1. Uznaj, że te role Ci służyły

To, że je odklejasz, nie znaczy, że były złe. Służyły, byś przetrwała.

2. Nazwij je i podziękuj

Możesz napisać: „Dziękuję Ci, rolo 'ta, która musi być silna', za to, że mnie chroniłaś. Teraz mogę Cię rozluźnić.”

3. Zauważ, co zostaje

Kiedy odchodzisz z roli, nie jesteś pustą lub pustelniczą wersją siebie — zostają: Twoje pragnienia, marzenia, wartości.

4. Pozwól tożsamości się formować

Nie musisz znać jej w całości teraz. Tożsamość zaciera się i maluje codziennie.

5. Zgodność – życie w zgodzie z tym, kim jesteś

Gdy mówisz, działasz, wybierasz — niech to będzie wobec siebie. Niech Twoje życie odbija Ciebie, a nie czyjeś oczekiwania.

♦ Przykład przemiany

Wyobraź sobie:

Byłaś „tą, która ciągle daje”.

Dawałaś czas, obecność, energię, miłość — aż w końcu... nie zostało nic dla Ciebie.

A potem zaczęłaś mówić: „Czekaj, czy ja też mogę przyjmować?”

I z czasem: „Tak, pozwalam sobie na przyjmowanie.”

To nie była wielka decyzja. To były tysiące małych: wyrażenie potrzeby, odmowa, zatrzymanie, odpoczynek, brak tłumaczenia.

I nagle picze – to właśnie o to chodziło. O życie z siebie.

O prostą zgodę: „Jestem. Mam prawo.”

♦ Jak wspierać nową tożsamość?

- Ustal małe granice: powiedz „nie” tam, gdzie czujesz przepaść.
- Wybieraj aktywności, które rezonują z Tobą – nie z oczekiwaniami.
- Otaczaj się ludźmi, którzy Cię widzą, nie projektują.
- Zadbaj o siebie – ciało, emocje, odpoczynek.
- Dawaj sobie prawo do błędu.
- Każdego dnia powtarzaj sobie: „Jestem na drodze. Nie muszę być całością już dziś.”

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Jakie role pełniłam, by przetrwać?

 *Wypisz wszystkie role, które odegrałaś w swoim życiu – w rodzinie, w relacjach, w pracy, wewnątrznie.*

Np.:

- Ta, która dba o wszystkich
- Ta, która się nie odzywa
- Ta, która musi być silna
- Ta, która nigdy nie prosi
- Ta, która udaje, że wszystko jest dobrze

Obok każdej roli napisz: Czy nadal chcę to robić? Czy to mi służy?

♦ 2. Co się we mnie rodzi, gdy nie muszę już grać żadnej roli?

 *Zamknij oczy i poczuj:*

- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym była w 100% sobą?
- Jak bym się ubierała, mówiła, poruszała?
- Jakie decyzje bym podjęła?
- Kogo bym do siebie przyciągała?

Zapisz to w formie wizji. Nie oceniaj. Daj sobie wyobraźnię i wolność.

♦ 3. Kim jestem, gdy nie definiuje mnie przeszłość?

 *Dokończ zdanie (kilkakrotnie):*

„Jestem kobietą, która...”

„Jestem energią, która...”

„Jestem duszą, która...”

„Jestem gotowa na życie, w którym...”

Niech Twoje słowa wyprzedzą rzeczywistość. Niech to będzie zaproszenie do nowej wersji Ciebie.

♦ 4. Nowa Ja – deklaracja intencji

 *Napisz list do siebie z przyszłości – z roku, w którym żyjesz pełnią swojej nowej tożsamości.*

„Kochana [Twoje imię], dziś żyję tak, jak zawsze pragnęłaś. Moje życie wygląda...”

„Nie boję się już...”

„Każdego dnia wybieram...”

„Wierzę w siebie, ponieważ...”

Ten list możesz przeczytać co tydzień jako przypomnienie: jesteś w drodze. I jesteś bliżej, niż myślisz.

♦ 5. Rytuał tożsamości

 *Wybierz jeden symboliczny gest, który będzie dla Ciebie aktem przejścia w nową tożsamość.*

To może być:

- Zmiana czegoś w wyglądzie (fryzura, strój, detal)
- Zapisanie się na nowe zajęcia
- Powiedzenie „nie” w miejscu, gdzie zwykle milczałaś
- Zapisanie afirmacji na lustrze
- Spalenie (symbolicznie) listy starych ról

Rytuał to nie magia – to zakotwiczenie intencji w ciele i rzeczywistości.

Każde z tych ćwiczeń to mały krok w stronę Twojej pełni. To Ty decydujesz, jak szybko chcesz iść. Ale już teraz – idziesz. Już jesteś na ścieżce.

Rozdział 13: Od marzeń do kreacji – jak tworzyć życie, którego pragniesz

Wszystko, co przeszłaś — Twoje rany, łzy, cienie, uzdrowienia — prowadzi Cię ku temu momentowi: chwili, w której przestajesz być tylko obserwatorką swojego życia, a stajesz się jego kreatorką. To dramatyczny przeskok: z przetrwania do współtworzenia.

Chcę Ci pokazać, że życie, o którym myślisz — pełne lekkości, zgodności, autentyczności — **może być Twoim codziennym doświadczeniem**. To nie marzenie dla nielicznych, ale prawo każdej ludzkiej duszy, która odważy się sięgnąć po siebie.

♦ Marzenia jako wskazówki duszy

Marzenia nie są „tylko pragnieniami”. To sygnały duszy, które często były ignorowane. Kiedyś wyciszone, dziś mogą być wskazówkami:

- Czemu pragnę tego związku?
- Dlaczego marzę o wolności?
- Czemu chcę podróżować, zmieniać, tworzyć?

Są mapą — nie końcem, lecz początkiem twojego życia z intencją.

♦ Kreacja = wolność + odpowiedzialność

Tworzenie życia, które kochasz, to nie stan, to **praktyka**.

Nie wystarczy marzyć — trzeba działać, codziennie, w zgodzie ze sobą.

Dwie siły, które musisz połączyć:

- **Wolność** — prawo do marzeń, pragnień, wyboru
- **Odpowiedzialność** — codzienne kroki, konsekwencja, dbanie

To nie oznacza perfekcji. To oznacza autentyczność.

♦ Narzędzia kreacji

Oto kilka narzędzi, które mogą Ci pomóc:

1. Intencja

Każdego dnia mów (w myślach lub głosem): „To dzień mojej kreacji”.

Intencja otwiera pola, aktywuje świadomość.

2. Wizualizacja

Poczuj, jak wygląda Twoje życie, gdy jest w pełni zgodne z Tobą.

Zobacz detale. Poczuj emocje. Chodź tam codziennie przez chwilę.

3. Małe kroki

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz.

Wybierz jeden codzienny krok – mały, ale znaczący.

4. Akcja inspirowana

Działaj wtedy, kiedy serce Cię prowadzi — nawet minimalnie.

Na przykład: napisz e-mail, powiedz „nie”, zapisz się na kurs.

5. Uwaga i refleksja

Pod koniec dnia – oceń: co zrobiłam z intencją, co mnie prowadziło?

Co mogę zrobić inaczej jutro?

6. Otoczenie wspierające

Znajdź osoby, które Cię widzą taką, jaką pragniesz być.

Rozmawiaj z nimi o marzeniach, dziel się planami.

♦ Opór – naturalna część kreacji

Nie jest powiedziane, że droga będzie gładka.

Zmiana budzi opór. Ścieżka kreacji może uruchamiać:

- Strach przed niewystarczalnością
- Wątpliwości — „Czy to mi wypada?”
- Stary głos: „To nie dla mnie.”
- Krytyka wewnętrzna, bo „już powinienam”

Daj sobie przestrzeń. Zrozum, że opór nie znaczy, że idziesz źle — często właśnie wtedy rośniesz.

♦ Przykład – jak życie może się zmienić

Wyobraź sobie kobietę, która przez lata żyła na obrzeżach własnych marzeń.

Marzyła o pisaniu, o podróżach, o głębokich relacjach, o działaniu.

Ale w domu głos mówił: „Bądź rozsądna, bądź cicha, bądź grzeczna.”

Pewnego dnia zaczęła mówić: „Chcę to robić.”

Codziennie pisała choć 5 minut.

Codziennie robiła coś, co rezonowało — nawet jeśli mało.

I po latach – życie się zmieniło.

Niegdyś marzenia były dla niej odległe — dziś są częścią jej codziennej rutyny.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Lista marzeń duszy

 *Wypisz wszystko, o czym marzysz – nie to, co „wypada”, ale to, co naprawdę czujesz. Duże i małe rzeczy.*

- Jakie życie chciałabym prowadzić?
- Jak wygląda mój dzień idealny?
- Jakie relacje mnie karmią?
- Gdzie chciałabym mieszkać, jak się ubierać, co robić?
- Czego pragnie moje ciało, serce, dusza?

Nie ograniczaj się logiką ani „realizmem”. To Twoja prawda, nie plan biznesowy.

♦ 2. Co mnie powstrzymuje?

 *Zidentyfikuj swoje wewnętrzne blokady:*

- Jakie głosy słyszę, gdy myślę o realizacji marzenia?
- Czyje przekonania powtarzam?
- Czego się boję? (porażki, odrzucenia, sukcesu?)
- Kto w przeszłości zabronił mi marzyć?

Uświadomienie to pierwszy krok do uwolnienia.

♦ 3. Przepisanie tożsamości

 *Dokończ zdania:*

- „Jako kobieta, która kreuje swoje życie...”
- „Wierzę, że mam prawo do...”
- „Wiem, że mogę...”
- „Mój czas to...”
- „Od dziś wybieram...”

Czytaj to każdego ranka przez tydzień.

♦ 4. 21 dni – mikro działania

 *Wybierz jedno marzenie, które jest dla Ciebie ważne i zaplanuj przez 21 dni mały krok dziennie.*

Np.:

- pisać codziennie 10 minut
- uczyć się języka 5 minut
- medytować
- robić 1 odważny telefon
- szukać inspiracji

To nie wielkość kroku ma znaczenie, ale jego ciągłość.

♦ 5. Kreacja emocjonalna – nie tylko zadaniowa

 *Na koniec każdego dnia zapytaj siebie:*

- Czy dzisiejszy dzień był w zgodzie z tym, kim jestem?
- Czy zrobiłam coś z poziomu radości, ciekawości, wolności?
- Czy mój czas dziś mnie karmił, czy tylko zajmował?

To przywraca Cię do siebie. Każdego dnia.

Pamiętaj – nie musisz znać wszystkich odpowiedzi, mieć planu idealnego, znać „jak”.

Wystarczy, że będziesz **iść w swoją stronę**. Codziennie. Chociaż odrobinę.

Rozdział 14: Nowe życie – jak utrzymać zmianę i nie wracać do starego

Zmiana to nie punkt końcowy. To proces.

Czasem po fazie intensywnego przebudzenia przychodzi pokusa: „Wracam do tego, co znane”.

To naturalne — bo stary świat był przewidywalny, choć bolesny.

Nowy świat bywa niepewny.

Ale to tam czeka Twoja wolność.

Ten rozdział jest o tym, **jak żyć w nowej energii – codziennie, nawet w chaosie, zmęczeniu i codzienności.**

Jak podtrzymywać transformację, by nie wrócić do punktu wyjścia.

♦ Zasady, które pomagają utrzymać zmianę

1. Powtarzalność ma znaczenie

Wszystko, co robisz raz – może być epizodem.

Ale jeśli robisz codziennie, staje się nawykiem.

Twoje nowe życie buduje się w drobnych rutynach, nie w spektakularnych gestach.

2. Utrzymuj kontakt z intencją

Przypominaj sobie, dlaczego zaczęłaś.

Gdy poczujesz spadek sił – wróć do pragnienia, które Cię poruszyło.

Niech intencja będzie Twoim kompasem.

3. Obserwuj opór – to znak, że jesteś na skraju wzrostu

Kiedy najłatwiej wrócić do starego — to wtedy jesteś najbliżej wejścia w nowy wymiar.

Zamiast walczyć z oporem – rozmawiaj z nim.

Zapytaj: „Czego się boisz?”

Niech lęk stanie się towarzyszem, nie sabotażystą.

4. Otaczaj się „nowym tożsamością”

Twoje środowisko musi rezonować z tym, kim chcesz być.

- relacje, które Cię wspierają
- książki, media, muzyka, miejsca, które Cię nawzajem umacniają
- ludzie, którzy Cię widzą

5. Małe zejścia do ciała i serca

Zmiana powinna płynąć przez ciało.

Codziennie (choć 5 minut!) dotykaj ciała, oddychaj, czuj, wracaj do centrum.

To właśnie w tym „między” — między gestem i ciszą — rodzi się prawdziwa transformacja.

6. Elastyczność, a nie sztywność

Trzymaj się wartości, nie form.

Nie musisz robić „idealnie” każdego dnia – ale musisz robić z intencją.

Zmiana to żywa tkanina – czasem trzeba zszyć jedno, przesyć drugie.

♦ Typowe ryzyko powrotu do starego

- Zmęczenie i brak opieki nad sobą → cofnięcie się
- Krytyk wewnętrzny, który wciąż mówi: „To za dużo”, „Nadal nie jesteś wystarczająca”
- Otoczenie, które nie akceptuje Twojej przemiany
- Utrata kontaktu z priorytetami
- Stawianie sobie zbyt wysokiej poprzeczki – efekt „wszystko albo nic”

Ale pamiętaj: **każdy krok w nowym kierunku to zwycięstwo.**

♦ Co robić, by pozostać w nowym życiu?

- Twórz codzienne rytuały, które Cię zakotwiczą (poranne intencje, wieczorny dialog, uważność)
- Celebrowaj najmniejsze postępy – nawet jeśli tylko Twoje serce je dostrzeże
- Powtarzaj afirmacje, które wspierają Twój nowy świat
- Wracaj do ćwiczeń z poprzednich rozdziałów: rozpoznawanie emocji, praca z ciałem, dialog z wnętrzem
- Przypominaj sobie: „To nie projekt. To moje życie.”

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Co mi pomaga pozostać w zmianie?

 *Zadaj sobie pytania:*

- Jakie rytuały, gesty, nawyki mnie wzmacniają?
- Kto mnie wspiera w nowej wersji siebie?
- Kiedy czuję, że jestem „blisko siebie”?
- Co działa najlepiej, gdy zaczynam wątpić?

Wypisz minimum 5 konkretnych rzeczy, które możesz praktykować regularnie.

♦ 2. Jakie są moje czerwone flagi powrotu do starego?

 *Zidentyfikuj sygnały ostrzegawcze, że wracasz do dawnych wzorców:*

- Jak się zachowuję, gdy zaczynam się cofać?
- Co zaczynam myśleć o sobie?
- Jakie zdania się wtedy pojawiają?
- Jak reaguje moje ciało?

Wypisz je i dodaj obok każdej z nich jedno zdanie: „Kiedy to się pojawia, wybieram...” – np. przerwę, oddech, telefon do bliskiej osoby.

♦ 3. Rytuał wieczorny: Kotwica dnia

 *Codziennie wieczorem zapisz w dzienniku odpowiedzi na 3 pytania:*

1. Co dziś zrobiłam z intencją?
2. Co mnie dziś ugruntowało w nowej tożsamości?
3. Za co dziś sobie dziękuję?

Ten nawyk uczy Cię dostrzegać progres – nawet gdy wydaje się niewidoczny.

♦ 4. Deklaracja powrotu do siebie

 *Napisz krótkie zdanie, które będziesz powtarzać w chwilach, gdy zaczynasz wątpić. Może to być:*

- „Mogę się zatrzymać i wrócić do siebie.”
- „Moja zmiana jest prawdziwa, nawet gdy boli.”
- „To tylko opór – nie dowód.”
- „Moje życie tworzy się teraz – oddech po oddechu.”

Zapisz to na kartce i noś przy sobie. To będzie Twój „guzik bezpieczeństwa” na trudniejsze dni.

♦ 5. Twój system wsparcia



Wypisz:

- 3 osoby, które wspierają Cię bez warunków
- 3 rzeczy, które robisz tylko dla siebie
- 3 miejsca (realne lub symboliczne), gdzie czujesz spokój
- 3 sposoby, w jakie możesz się wspierać sama

To Twoja osobista mapa mocy – wracaj do niej, kiedy robi się trudno.

Codziennosc nie musi być przeszkodą. Może być Twoim najwierniejszym sojusznikiem.

Wystarczy, że nie zapomnisz: **każdy dzień jest okazją, by wybrać siebie na nowo.**

Rozdział 15: Zamknięcie kręgu – Ty jako światło dla innych

Twoja historia nie kończy się wraz z ostatnim zdaniem tego e-booka. Wręcz przeciwnie — wtedy dopiero zaczyna się nowa faza: **życie jako opowieść, która może pomagać innym**.

Kiedy uzdrawiasz siebie, nie robisz tego wyłącznie dla siebie.

Robisz to także dla tych, którzy przyjdą po Tobie — dla Twojego rodu, dla Twoich dzieci, dla tych, którzy w przyszłości będą potrzebować odwagi.

♦ Światło, które przyciąga

Żyjemy w świecie, który wciąż boi się ran.

W którym milczenie i ukrywanie są normą.

Twoje światło — jasność, autentyczność, mądrość — staje się przeciwwagą.

To nie znaczy, że musisz być doskonała.

To znaczy, że stajesz się widzialna. Taką, jaka jesteś — z bliznami, z siłą, z łagodnością.

Ludzie, którzy zobaczą Twoją drogę, zaczną wierzyć, że u nich też coś może się zmienić.

♦ Przekaz, który płynie przez Ciebie

Twoje uzdrowienie to przesłanie.

Nie musisz być mentorką, terapeutką, mówczynią.

Możesz być po prostu tym, kto żyje autentycznie.

I przez to — inspiruje.

Kiedy ktoś patrzy na Twoją codzienność – widzi, że można inaczej.

Kiedy mówisz o emocjach – ktoś w środku odczuwa pozwolenie, by poczuć.

Kiedy stawiasz granicę – ktoś inny mówi sobie: „Ja też mogę.”

Twoje życie staje się narzędziem uzdrowienia — nie tylko dla Ciebie, ale dla świata wokół.

♦ Dawanie z napełnienia, nie z pustki

Uwielbiam świadome wyrażenie:

Nie dajesz, bo musisz. Dajesz, bo jesteś pełna.

Gdy właściwie iść przez transformację – dajesz z tego, czego masz w sercu, nie z tego, co musisz.

To ogromna różnica — bo wtedy nie tracisz siebie.

I to światło, które dajesz, nie gaśnie — bo jest karmione Twoją autentycznością.

♦ Utrzymanie kręgu – dla siebie i dla innych

Oto kilka inspiracji, jak stać się żywym światłem w codzienności:

- **Opowiedz swoją historię** – nie by dramatyzować, ale by pokazać, że uzdrowienie jest możliwe
- **Dziel się metodami, które Ci pomogły** – ćwiczenia, narzędzia, obserwacje
- **Słuchaj drugiego człowieka z obecnością** – czasem wystarczy, by ktoś naprawdę usłyszał
- **Wspieraj innych, ale nie naprawiaj ich** – dawaj przestrzeń, towarzystwo, a nie odpowiedzi
- **Nie bój się być surową światłością** – kiedy trzeba, postaw granicę. To też jest dar
- **Dbaj o siebie** – bo ten krąg, który dajesz światu, potrzebuje stałego źródła

♦ Zamknięcie kręgu

Zamknięcie nie oznacza końca.

Oznacza obrót energii: to, co wlałaś w siebie, może teraz wypłynąć na zewnątrz — czyniąc świat trochę jaśniejszym.

Ty stajesz się jak źródło, które zasila nie swoją siłą, ale obecnością.

Zamknij oczy. Poczuj, gdzie dziś stoisz.

Pomyśl o tej małej dziewczynce, którą nosiłaś.

Pomyśl o tej kobiecie, którą powoli stajesz się.

I wyobraź sobie:

Co by się zmieniło w Twoim świecie, gdybyś już dziś uwierzyła, że Twoje światło ma sens?

To nie musi być wielkie.

Może być jeden oddech. Jeden gest. Jeden moment prawdy.

To już jest światło.

Ćwiczenia i pytania refleksyjne

♦ 1. Jaką historię chcę opowiadać?

 *Zastanów się: jeśli ktoś zapyta Cię za rok: „Co wydarzyło się w Twoim życiu?” – co chcesz odpowiedzieć?*

- Jak opowiesz swoją transformację?
- Jakie słowa wybierzesz?
- Jaką wersję siebie pokażesz?
- Co chcesz, by było inspiracją dla innych?

Spisz krótką historię – swoją nową narrację.

♦ 2. Jakie światło niosę dla świata?

 *Dokończ zdania:*

- „Moja obecność daje innym...”
- „Kiedy żyję w zgodzie ze sobą, inni czują...”
- „Najbardziej inspiruję, gdy...”
- „Moje światło to...”

Niech to będzie afirmacja Twojej wartości – nie jako roli, ale jako istnienia.

♦ 3. Co chcę przekazać innym kobietom?

 *Napisz list do kobiety, która dziś stoi tam, gdzie Ty stałaś kilka lat temu.*

- Co chciałabyś jej powiedzieć?
- Jakie słowa pomogłyby jej przetrwać?
- Czego byś dla niej chciała?

Ten list możesz opublikować, zostawić sobie, podarować komuś. Jest częścią Twojej misji.

♦ 4. Mój krąg światła – mapa ludzi

 *Zastanów się: kto jest w Twoim kręgu? Wypisz 5 osób, które są częścią Twojego nowego życia. Jeśli ich nie ma – napisz, kogo chciałabyś zaprosić.*

- Kto mnie widzi i rozumie?
- Kto wspiera moją autentyczność?
- Komu ja mogę dawać z pełni?

Twój krąg nie musi być liczny. Wystarczy, że jest prawdziwy.

♦ 5. Światło w codzienności

 *Wybierz jedną rzecz, którą możesz robić codziennie, by być światłem – dla siebie i innych.*

Np.:

- powiedzieć komuś coś dobrego
- zadbać o swój spokój przed snem
- powiedzieć „nie” z miłością
- podzielić się czymś, co mnie poruszyło
- napisać do kogoś w potrzebie

Nie chodzi o wielkie czyny. Chodzi o prawdę w małych rzeczach.

 Na zakończenie:

 *Napisz jedno zdanie, które podsumowuje Twoją drogę. Takie, które możesz zapisać na kartce i zawiesić w widocznym miejscu.*

Np.:

„Moja przeszłość nie definiuje mojej przyszłości.”

„Jestem źródłem, a nie cieniem.”

„Tworzę życie w zgodzie z duszą.”

„Niosę światło, bo stałam się sobą.”

To już ostatni krok w tej formie – ale początek nowego cyklu, który tworzysz dzień po dniu.

Zakończenie: Twoja podróż trwa – a świat potrzebuje Twojego światła

Droga Czytelniczko,

Kiedy zaczynałaś tę podróż — być może czułaś lęk, niepewność, ciężar nieznanego.

Dziś — patrząc wstecz — możesz zobaczyć, ile już przeszłaś: ile łez wypłakałaś, ile oddechów wzięłaś, ile razy podniosłaś się, choć nogi się chwiały.

To, co kiedyś było wyłącznie bólem — dziś staje się fundamentem Twojej mocy.

Twoje rany nie zostały wyrzucone — one zostały przez Ciebie przyjęte, przepracowane i przekształcone w źródło siły.

Ten e-book nie jest zakończeniem, ale **zaproszeniem**.

Zaproszeniem, byś codziennie podejmowała małe kroki.

Byś nie zapominała, kim jesteś.

Byś żyła w zgodzie ze sobą.

Byś była czuła dla swojej przeszłości, a jednocześnie nie pozwoliła jej ciągnąć Cię w dół.

Twoja przeszłość — z całym bagażem — już nie musi być więzieniem.

Może być nauczycielką.

Może być drogowskazem.

Ale nie musi być Twoim dyktatorem.

Twoja przyszłość — nawet jeśli wydaje się niepewna — może być lżejsza, jaśniejsza, bardziej wolna.

Każdy Twój krok w kierunku prawdy, każda chwila, w której pozwolisz sobie czuć, każda decyzja: nie poddać się — to akt odwagi.

W tej podróży nie chodzi o perfekcję — chodzi o obecność.

Nie o to, by nigdy się nie potknąć — ale by wstawać, mimo że potykasz się.

Nie o stanie się kimś innym — ale o **odkrycie siebie**, tej wersji Ciebie, która zawsze już była ukryta.

Nie jesteś już tylko tym, co przeżyłaś.

Jesteś tym, co wybierasz teraz.

Jesteś światłem.

Jesteś opowieścią, która może inspirować.

Dziękuję Ci, że zechciałaś tu być.

Dziękuję Ci, że dałaś sobie szansę.

I dziękuję Ci, że jesteś.

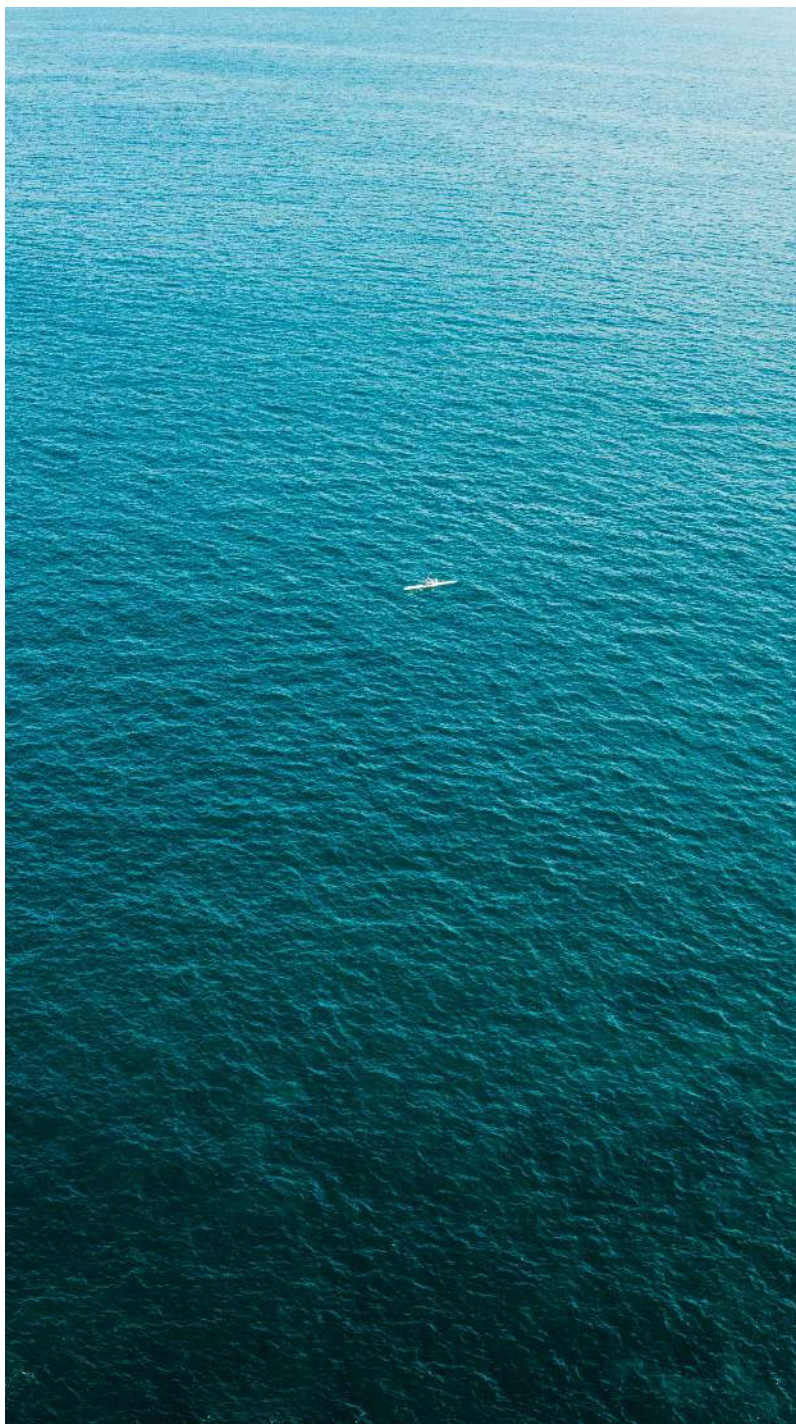
Idź dalej z łagodnością i mocą —

i nie zapominaj:

świat potrzebuje Ciebie.

Z miłością i wdzięcznością,

Joanna Dorobisz, autorka



Cisza, z której pochodzę

"Cisza, z której pochodzę" to podróż głębokiego uzdrowienia i powrotu do siebie. Ta książka prowadzi czytelniczkę przez proces odkrywania własnej tożsamości poprzez konfrontację z dziedziczną traumą, emocjonalnymi obciążeniami i wzorcami, które nie należą do niej. Poprzez spotkanie z wewnętrznym dzieckiem, zrozumienie co mówi ciało i jakie rany nosi ród, otrzymujesz konkretne narzędzie i ćwiczenia, które pomagają przerwać toksyczne cykle i odzyskać autentyczne życie.

To nie tylko opowieść o przemianie- to zaproszenie byś poczuła, że **jesteś ważna, kompletna i wystarczająca taka, jaka jesteś**. Kiedy uzdrawiasz siebie- uzdrawiasz też przeszłość. Twoje światło może nie tylko odmienić Twoje życie, ale też zainspirować innych.

Właśnie teraz jest dobry moment, by zacząć żyć naprawdę.

Joanna Dorobisz, autorka