

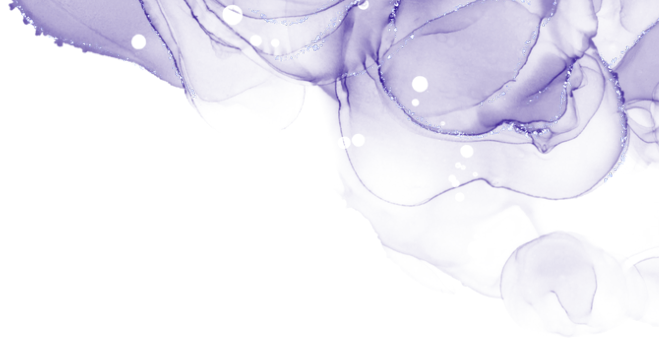
JOANNA DOROBISZ

LET YOUR SOUL GLOW

Cień,

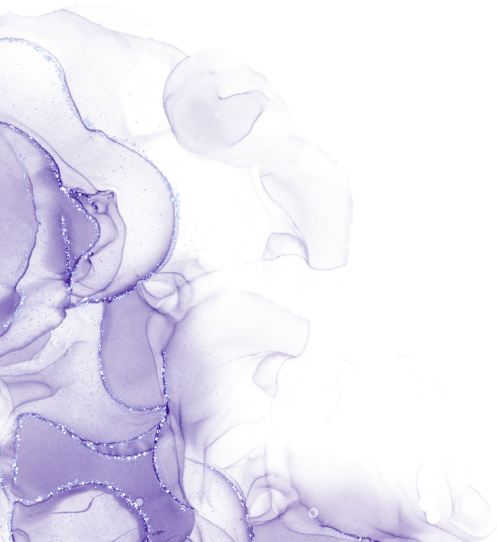
który nasze

WPROWADZENIE DO PRACY
Z BLOKADAMI EMOCJONALNYMI



CIĘŃ, KTÓRY NOSZĘ

WPROWADZENIE DO PRACY
Z BLOKADAMI EMOCJONALNYMI
METODĄ USTAWIEŃ SYSTEMOWYCH





*„Cień nie zniknie, dopóki
nie zostanie zobaczony.”*



WSTĘP

DLACZEGO TO WCIAŻ WRACA?

Pracujesz nad sobą od lat.

Czytasz książki, chodzisz na terapię, robisz medytacje, afirmacje, warsztaty rozwoju osobistego.

Czasami naprawdę czujesz, że jesteś tuż-tuż przełomu.

Ale potem...

Znów jesteś w tym samym miejscu.

W relacji, która rani.

W zmaganiu z pieniędzmi, mimo Twoich starań.

W lęku, który nie daje się logicznie wytłumaczyć.

Czy to znaczy, że coś z Tobą nie tak?

Nie.

To znaczy, że nosisz w sobie historię, która nie zaczęła się od Ciebie.

Wzór. Przekaz. Lojalność.

Dziedziczny ból, który działa w tle Twojego życia jak niewidzialny program.

W tej krótkiej publikacji poznasz zupełnie inne podejście do emocjonalnych blokad. Takie, które nie szuka winy – tylko źródła.

Opowiem Ci o dziedziczonych wzorcach i pokażę, jak możesz je zacząć rozpoznawać.

Bo kiedy coś staje się widoczne – może zostać uzdrowione.



„Niektóre ciężary przechodzą z pokolenia na pokolenie w ciszy.”



Rozdział 1

Co jeśli to nie Twoje?

Wyobraź sobie kobietę, która od lat zмага się z tym, że „nie może wyjść na prostą” finansowo. Pracuje dużo, uczy się, rozwija... i wciąż ledwo wiąże koniec z końcem.

Każdy sukces jest krótkotrwały. Każdy zysk jakby natychmiast zniknął. Mówi: „To tak, jakby jakaś część mnie nie pozwalała mi mieć więcej.”

W czasie głębokiej pracy systemowej odkrywa, że jej babcia straciła wszystko w czasie wojny i żyła w głębokim lęku przed pieniędzmi.

Kiedy kobieta to zobaczyła, coś w niej pękło – i zaczęło się uzdrawianie.

To nie był przypadek.

To był dziedziczony wzór lojalności.

Co to znaczy?

Niektóre nasze trudności są jak echo.

Echo historii, które wydarzyły się przed naszym urodzeniem.

Czasem mama, babcia, dziadek... przeżyli coś tak silnego, że nie zostało to uzdrowione – i dalej działa w systemie rodzinnym.

To nie Twoja wina. Ale może być Twoje uzdrowienie.

Skąd się biorą takie wzorce?

- z traum rodzinnych (wojna, śmierć, bieda, przemoc),
- z lojalności wobec cierpienia kogoś, kogo kochasz,
- z przekazu pokoleniowego: „Nie można mieć za dobrze”, „Lepiej nie ufać ludziom”, „Kobieta musi być silna i sama.”

Choć logicznie wiesz, że to nieprawda – Twoje ciało, emocje i wybory wciąż się tym rządzą.

Ustawienia systemowe – czyli jak zobaczyć to, co niewidzialne

Metoda Berta Hellingera (ustawienia systemowe) pomaga zobaczyć i rozwiązać takie zaplątania.

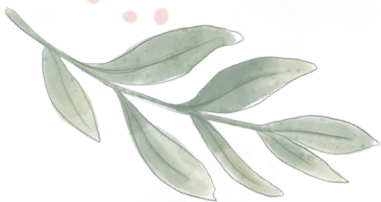
To praca na poziomie energetycznym i symbolicznym – nie analizujemy przeszłości, tylko porządkujemy to, co nieświadome.

To jak przestawienie elementów układanki, która nie była kompletna.

W kolejnych rozdziałach poznasz:

- trzy główne typy dziedziczonych wzorców,
- sposób, by rozpoznać, który działa w Tobie,
- oraz pierwsze ćwiczenie, które pomoże Ci rozpocząć rozplątywanie.

*„Powtarzanie jest czasem
formą miłości.”*



Rozdział 2

Trzy główne wzorce, które powtarzamy z lojalności

Niektóre wzorce dziedziczymy jak kolor oczu.

Inne – jak niewidzialny ciężar.

Choć nie mówimy o nich głośno, to one kierują naszymi decyzjami, emocjami i schematami.

W tym rozdziale poznasz trzy najczęstsze typy dziedziczonych wzorców emocjonalnych i systemowych. Dzięki temu łatwiej będzie Ci rozpoznać, który z nich działa w Twoim życiu.

1. Lojalność wobec cierpienia bliskich

To wzorzec, który mówi:

„Nie mogę mieć lepiej niż Ty. Gdybym była szczęśliwa, zdradziłabym Twoje cierpienie.”

Jak to wygląda w życiu?

- Kobieta sabotuje swoją karierę, bo jej mama nigdy nie mogła się realizować.
- Córka nie pozwala sobie na szczęście w relacji, bo jej babcia całe życie była samotna.
- Syn nie zarabia więcej niż jego ojciec, bo czułby się „nielojalny”.

Główne przekonanie:

„Jeśli ja będę szczęśliwa, to tak, jakbym Cię zostawiła w bólu.”

Zatrzymanie: Lojalność mylona z miłością.

2. Noszenie winy, która nie jest Twoja

To wzorec osoby, która czuje się odpowiedzialna za coś, co wydarzyło się poza jej kontrolą.

Czasem to historia rodzinna, czasem emocje, które „przechodzisz” za kogoś innego.

„Jeśli ja tego nie poniosę, to nikt tego nie uniesie.”

Jak się objawia?

- Czujesz ciężar, choć nic się konkretnego nie dzieje.
- Masz trudność z przyjmowaniem dobra – jakbyś nie zasługiwała.
- Nadodpowiedzialność – za rodzinę, partnera, cały świat.

Główne przekonanie:

„Muszę nieść ten ciężar, żeby nikt nie cierpiał.”

Zatrzymanie: To nie Twoja odpowiedzialność. Ty możesz ją z siebie zdjąć.

3. Powtarzanie losu wykluczonych

Czasem ktoś w rodzinie został zapomniany, pominięty, wymazany. I wtedy... inna osoba w systemie nieświadomie powtarza ich los – po to, by ich upamiętnić.

„Ty zostałeś wykluczona. Ja o Tobie nie zapomnę.”

Jak to wygląda?

- Niewyjaśnione poczucie „niewidzialności” – mimo starań.
- Poczucie niedopasowania, jakbyś „nie była sobą”.
- Trudne emocje, które nie odpowiadają Twojej historii.

Główne przekonanie:

„Muszę przypomnieć światu o tej osobie – nawet kosztem siebie.”

Zatrzymanie: Możesz przywrócić pamięć – bez powielania cierpienia.

Mini refleksja:

Zatrzymaj się na chwilę.

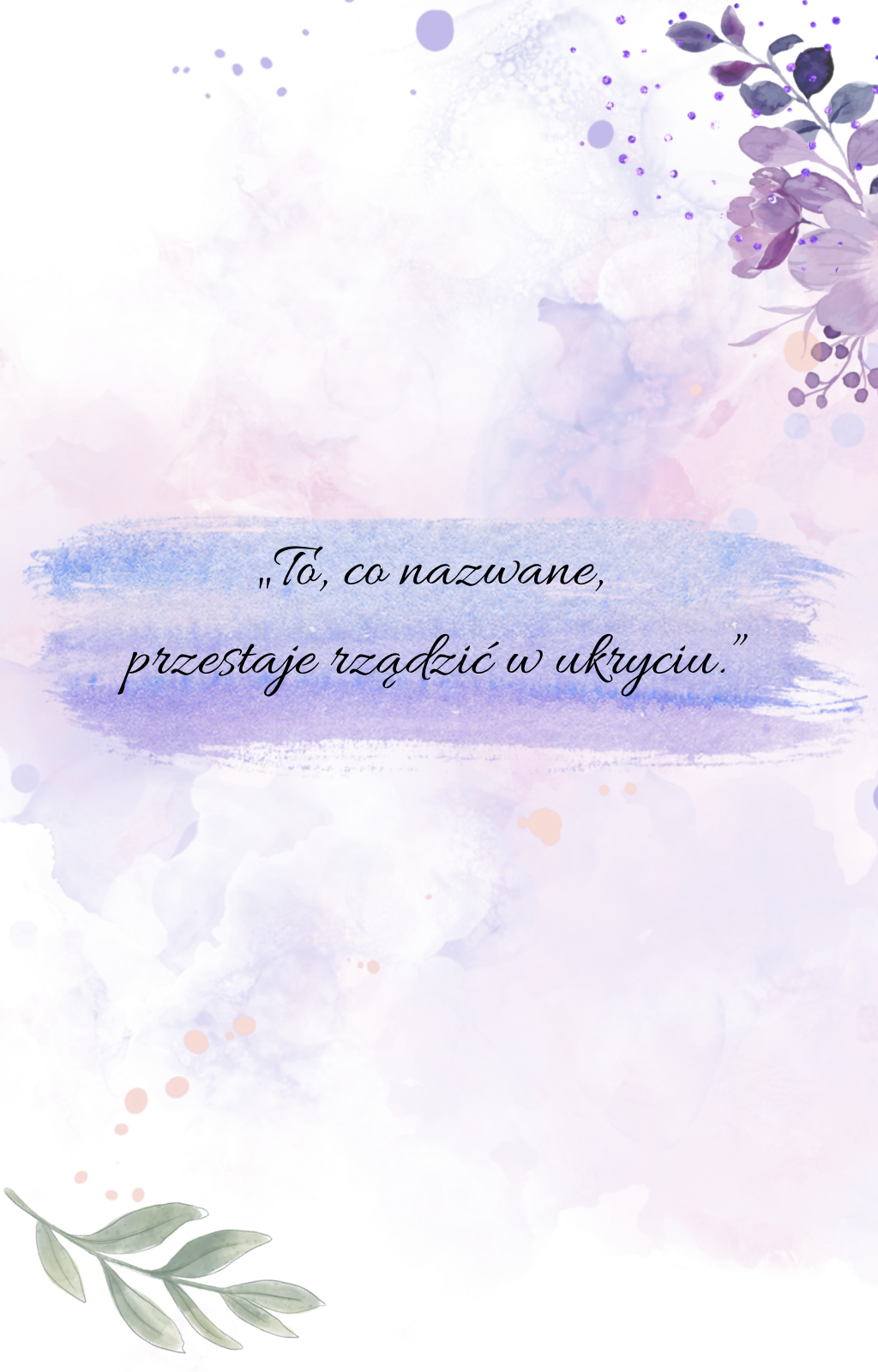
Pomyśl, czy któryś z tych opisów szczególnie z Tobą rezonuje?

Możesz zaznaczyć lub zapisać:

- Wzorzec lojalności wobec cierpienia
- Wzorzec niesionej winy
- Wzorzec wykluczenia

A może wszystkie naraz? To możliwe.

W kolejnym rozdziale pomożesz sobie zidentyfikować, który z nich działa najmocniej TERAZ.



*„To, co nazwane,
przestaje rządzić w ukryciu.”*

Rozdział 3

Który wzorec działa w Tobie? – Mini diagnoza

Zanim coś uzdrowisz, musisz to najpierw zobaczyć.

Często czujemy, że „coś jest nie tak” — ale nie wiemy co dokładnie.

To dlatego, że dziedziczone wzorce działają spod powierzchni świadomości.

W tym rozdziale przeprowadzę Cię przez krótką auto-diagnostykę, która pomoże Ci:

- Nazwać to, co się powtarza w Twoim życiu,
- Połączyć to z historią Twojej rodziny,
- Zidentyfikować aktywny wzorec, który możesz uwolnić.

Weź długopis, otwórz notatnik — i zacznij.

Ćwiczenie: 3 pytania do siebie

Pytanie 1:

Co się wciąż powtarza — mimo całej Twojej pracy nad sobą?
(np. relacja, schemat emocjonalny, problem finansowy)

Zanotuj konkret.

Czy ktoś z Twojej rodziny miał podobne doświadczenie?

Pytanie 2:

Gdy wyobrażasz sobie, że wszystko w Twoim życiu układa się idealnie...
Kto z rodziny przychodzi Ci do głowy?

Np. Wyobrażasz sobie siebie szczęśliwą w związku – i widzisz oczami
wyobraźni swoją mamę, która nigdy nie zaznała miłości. Co wtedy
czujesz?

Zanotuj:

.....

Pytanie 3:

Jakie przekonanie musiałabyś porzucić, by to się zmieniło?

Np. „Muszę być silna sama”, „Nie wolno mi być szczęśliwa, skoro
oni cierpieli”

Zanotuj:

.....

Złóż to w całość – Twój Wzorzec w Jednym Zdaniu

Na podstawie Twoich odpowiedzi stwórz zdanie:

„Powtarzam.....z lojalności wobec....., która doświadczyła.....

Przykład:

„Powtarzam emocjonalne wycofanie z lojalności wobec mojej mamy,
która została porzucona w młodości.”

To zdanie to Twój klucz.

To, co było ukryte – właśnie stało się widoczne.

I to jest pierwszy krok do uzdrowienia.

Refleksja:

- Jak się czujesz, kiedy to zapisujesz?
- Czy coś Cię wzruszyło, poruszyło, zaskoczyło?
- Może po raz pierwszy zobaczyłaś, skąd to wszystko naprawdę pochodzi?

Zatrzymaj się tu na chwilę. Zaslugujesz na uznanie i czułość dla siebie. Widzisz już więcej. I to już jest transformacja.

W kolejnym rozdziale dowiesz się, jak pracować z tym, co odkryłaś — i co możesz zrobić dalej, by rozpocząć proces prawdziwego uwolnienia.



*„Możesz zostawić to,
co nie jest Twoje.”*



Rozdział 4

Co możesz zrobić dalej?

Jeśli dotarłaś aż tutaj, to znaczy jedno:

Zaczynasz widzieć więcej — i to jest moment, w którym coś naprawdę może się zmienić.

- Rozpoznałaś swój wzorzec.
- Poczułaś, że on nie należy w pełni do Ciebie.
- Może nawet pojawiły się łzy, wzruszenie... albo ulga.

To nie są tylko emocje.

To sygnały, że Twój system wewnętrzny zaczyna się porządkować.

Ale... co dalej?

Widzisz już fragment układanki. Teraz warto iść dalej i:

- odkryć, skąd dokładnie ten wzór pochodzi,
- zrozumieć, komu jesteś lojalna,
- i świadomie oddać to, co nie należy do Ciebie.

Praca systemowa: co to właściwie jest?

To nie jest terapia.

To nie jest grzebanie w przeszłości.

To energetyczne porządkowanie Twojego wewnętrznego miejsca w systemie rodzinnym. W pracy metodą ustawień systemowych nie analizujemy traum — tylko uznajemy i przywracamy porządek, który był zaburzony. Kiedy to się dzieje:

- wzorzec przestaje kierować Twoimi decyzjami,
- czujesz, że możesz „wrócić do siebie”,
- coś w Tobie odpuszcza – bez walki, bez zmuszania.

Co może dać Ci sesja 1:1?

Każda sesja to spotkanie z tym, co niewidoczne – a jednocześnie głęboko prawdziwe.

Podczas pracy 1:1 pomogę Ci:

- zidentyfikować dokładne źródło Twojego wzoru,
- sprawdzić, z kim jesteś spleciona i dlaczego,
- symbolicznie zwrócić to, co nie Twoje,
- i zrobić miejsce na nowy wybór, nowy wzorzec.

To subtelny, ale głęboko uzdrawiający proces.

Dla ciała. Dla emocji. Dla duszy.

Kiedy warto umówić się na sesję?

Jeśli w tym eBooku:

- rozpoznałaś się w jednym z opisanych wzorców,
- czujesz ciężar, którego nie rozumiesz,
- chcesz przełamać blokadę, która wraca mimo starań...

To znak, że jesteś gotowa na kolejny krok.

W kolejnym rozdziale zaproszę Cię do konkretnych opcji pracy ze mną — w zależności od tego, na jakim jesteś etapie.



„Nie musisz iść tą drogą sama.”



Rozdział 5

Jesteś gotowa na kolejny krok?

Każdy z nas ma moment w życiu, gdy czuje, że nie chce już dłużej powtarzać starych historii.

Jeśli teraz to czujesz — to znaczy, że jesteś gotowa.

Gotowa, żeby:

- przestać dźwigać nie swoje ciężary,
- przestać sabotować siebie z lojalności wobec przeszłości,
- i po raz pierwszy naprawdę stanąć po swojej stronie.

Jak możemy pracować razem?

Prowadzę sesje indywidualne metodą ustawień systemowych, którą to łączę z pracą na energii pola i pracą z intuicją.

W każdej z nich towarzyszę Ci w rozpoznaniu i uwolnieniu wzorca, który dziś najbardziej Cię ogranicza.

Możesz wybrać:

1 sesja 1:1 — Rozpoznanie i Uwolnienie

Czas trwania: ok. 60- 75 minut (online)

W tej sesji:

- Pracujemy z jednym konkretnym obszarem (relacje, emocje, lub temat, który Cię najgłośniej woła).
- Ustalamy, co powtarza się mimo Twoich starań.
- Szukamy źródła w systemie rodzinnym.
- Robimy symboliczną pracę porządkującą (np. zwrot odpowiedzialności, uznanie historii, zakończenie lojalności).

Idealna, jeśli chcesz sprawdzić jak to działa lub popracować z jednym, ważnym tematem.

Pakiet 3 sesji: „Powrót do Siebie”

Dla tych, którzy czują, że czas przerwać cykl.

W 3 sesjach pracujemy głęboko z trzema głównymi obszarami:

1. Finanse – wzorce niedoboru, lojalność wobec cierpienia, przekonania „nie zasługuję”.
2. Relacje – powtarzające się schematy, trudność z bliskością, wycofanie, lęk.
3. Zdrowie i ciało – emocje zapisane w ciele, somatyczne przejawy dziedziczonych historii.

To opcja dla kobiet, które chcą zamknąć stare drzwi i otworzyć nowe — z czułością, ale też odwagą.

Jak się umówić?

Zarezerwuj sesję tutaj → www.letyoursoulglow.net
napisz do mnie na maila: j.dorobisz@gmail.com
lub znajdź mnie na FB: Soul Glow Light Within

Jeśli nie jesteś pewna, którą opcję wybrać — napisz.
Czasem już sama rozmowa otwiera przestrzeń.

Na zakończenie:

Nie musisz naprawiać wszystkiego sama.


Nie musisz dźwigać więcej, niż naprawdę do Ciebie należy.

Nie musisz być silna, niezależna i „ogarnięta”, jeśli serce boli.

Czasem pierwszy krok to po prostu powiedzenie:

„Nie chcę już powtarzać tej historii.”

A ja jestem tutaj, żeby pomóc Ci ją zakończyć — z miłością, nie z walką.



„To, co czujesz, ma znaczenie.”

Rozdział 6

BONUS – Ćwiczenie: Zostaw to, co nie Twoje

To krótkie ćwiczenie możesz wykonać na spokojnie, w ciszy, przy świecy, w swoim rytmie.

Pomoże Ci symbolicznie oddać to, co dźwigasz nieświadomie. Nie musisz wiedzieć wszystkiego.

Nie musisz być pewna, skąd dokładnie pochodzi Twój wzorec. Wystarczy intencja.

WIZUALIZACJA: „Zostaw to, co nie Twoje”

Usiądź wygodnie.
Zamknij oczy.

Weź kilka spokojnych oddechów — długich i miękkich.
Poczuj swoje ciało. Poczuj miejsce, w którym teraz jesteś.
Teraz wyobraź sobie, że przed Tobą stoi osoba z Twojej rodziny.

Może ją znasz. Może nie. Może to Twoja babcia, pradziadek, mama...
To ktoś, kto wciąż żyje w Tobie poprzez wzorec, który dziś rozpoznałaś.

Popatrz jej w oczy. Z łagodnością. Z szacunkiem.
Powiedz do niej — w myślach lub na głos:

„Widzę Cię.”

„Widzę, ile przeszłaś.”

„Widzę, co niosłaś.”

„I z miłości do Ciebie — niosłam to razem z Tobą.”

„Ale teraz wiem, że to nie jest moje.”

„Z miłości, z szacunkiem... oddaję Ci to.”

„To było Twoje przeżycie. Twoja historia. Twój los.”

„Nie zapomnę o Tobie. Ale nie muszę już nieść Twojego ciężaru.”

„Zostawiam to z Tobą. A sobie wybieram lekkość, życie, nową drogę.”

Weź głęboki wdech.

I wydech.

Zobacz, jak między Wami coś się przesuwają. Jak ciężar wraca tam, gdzie powinien być — już nie w Tobie.

Podziękuj.

I pozwól sobie wrócić — tu i teraz.

Jeśli chcesz, zapisz teraz jedno zdanie:

„Dziś wybieram... -----.”

(np. „Dziś wybieram wolność”, „Dziś wybieram żyć swoim życiem”)

Zakończenie

Dziękuję, że tu jesteś.

To nie był zwykły eBook.

To było spotkanie z Twoją historią — i z tym, co być może nigdy wcześniej nie zostało wypowiedziane.

Jeśli masz teraz w sobie poruszenie, czułość, ulgę — wiedz, że to dobry znak.

To znaczy, że coś się w Tobie poruszyło.

To znaczy, że Twoja dusza zareagowała na prawdę.

Może dziś to był tylko pierwszy krok.

Może wrócisz do tych stron za tydzień, miesiąc, rok.

A może... już dziś czujesz, że chcesz iść dalej.

Wiedz, że jest droga wyjścia.

I że nie musisz jej przechodzić sama.

Jestem tutaj, jeśli poczujesz gotowość.

Z miłością,

Joanna Dorobisz

Let Your Soul Glow