

Joanna Dastyh

CIAŁO **MÓWI**

**Historie emocji zapisanych
w chorobie**

A person's back is shown from behind, with their hair pulled up. The skin is covered in glowing, handwritten text in a cursive script. The text is partially obscured by wisps of white smoke that rise from the person's back and drift upwards. The overall lighting is dark, with the glowing text and smoke providing the primary light source. The text is mostly illegible due to the smoke and the cursive style, but some words like 'WASTE' and 'THE ACTION' are clearly visible.

WASTE

THE ACTION

Są momenty w życiu, które zmieniają wszystko. Dla mnie takim momentem było doświadczenie sprzed 18 lat, kiedy bardzo bliska mi osoba zachorowała na raka. To wtedy po raz pierwszy zaczęłam naprawdę dostrzegać coś, czego wcześniej nie umiałam nazwać – głęboki związek między emocjami a ciałem.

Obserwowałam, jak napięcia, niewypowiedziane słowa, długotrwały stres i trudne doświadczenia życiowe zaczynają „odkładać się” w organizmie. To nie była już tylko choroba fizyczna. To była historia zapisana w ciele.
To doświadczenie zapoczątkowało moją drogę.

Z potrzeby zrozumienia zaczęłam się uczyć. Ukończyłam studia z dietetyki, a następnie rozpoczęłam pracę z ludźmi. Każdy podopieczny był dla mnie nie tylko przypadkiem medycznym, ale przede wszystkim człowiekiem z własną historią, emocjami i doświadczeniami. Z czasem zaczęłam prowadzić własne obserwacje i „badania”: przyglądałam się, jak emocje moich podopiecznych wpływają na rozwój chorób, z którymi do mnie przychodzili. I to, co widziałam, było niezwykle spójne.
Objawy nie pojawiały się przypadkiem.

Przez lata pracy rozumiałam, że samo podejście fizyczne: dieta, suplementy czy leczenie objawów, to za mało. Dlatego stworzyłam własny, autorski system terapii holistycznej, który łączy: dietoterapię, fitoterapię, suplementację, dekodowanie biologiczne chorób, psychosomatykę, pracę z emocjami.

Moim celem było jedno: pomagać ludziom w sposób pełny: nie tylko „gasić objawy”, ale docierać do ich źródła.

W ciągu 16 lat pracy pomogłam setkom osób odzyskać zdrowie dzięki tej metodzie.

Z czasem moją szczególną specjalizacją stało się wsparcie płodności. Pracuję z parami, które często słyszą, że „nie ma już szans”. A jednak, dzięki połączeniu różnych metod i pracy z ciałem oraz emocjami. Dziś na świecie jest już ponad 200 małych cudów. To dla mnie największy dowód na to, że ciało ma ogromną zdolność do regeneracji, jeśli tylko damy mu odpowiednie warunki.

CZYM JEST PSYCHOSOMATYKA

Psychosomatyka to nic skomplikowanego.

To po prostu zrozumienie, że nasze ciało i nasza psychika są ze sobą nierozzerwalnie połączone.

To, co czujesz, wpływa na to, jak funkcjonuje Twój organizm.

- długotrwały stres może osłabiać układ odpornościowy
- tłumione emocje mogą objawiać się napięciem w ciele
- niewyrażony lęk może „przechodzić” w objawy fizyczne

Psychosomatyka nie mówi, że „choroba jest w Twojej głowie”. Mówi coś zupełnie innego: Twoje ciało reaguje na to, co przeżywasz. I robi to, żeby Ci pomóc, nie żeby Cię skrzywdzić.

Co to oznacza w praktyce?

- Silny stres może prowadzić np. do bólów brzucha, głowy czy problemów z sercem
- Długotrwałe napięcie emocjonalne może osłabiać układ odpornościowy
- Niewyrażone emocje mogą „objawiać się” w ciele jako różne dolegliwości

Przykład:

Osoba żyjąca w ciągłym stresie może rozwinąć między innymi objawy takie jak:

- wrzody żołądka
- nadciśnienie
- bóle kręgosłupa

Ta książka nie będzie o walce z ciałem.

Nie będzie o „naprawianiu siebie”.

Będzie o zrozumieniu.

O nauczaniu się słuchania sygnałów, które już teraz wysyła Twój organizm.

Bo kiedy zaczniesz rozumieć swoje ciało – wszystko zaczyna się zmieniać.



ROZDZIAŁ 1

Ciało nie choruje
przypadkiem

Zwykle, kiedy pojawia się choroba, pierwszą reakcją jest pytanie:

„Dlaczego to mnie spotkało?”

Szukamy przyczyny na zewnątrz – w genach, w środowisku, w przypadku. I choć te czynniki mają znaczenie, bardzo często pomijamy jeden z najważniejszych elementów:

- **to, co dzieje się w naszym wnętrzu.**

Bo ciało nie działa w oderwaniu od emocji. Ono reaguje na wszystko, co przeżywamy – nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Twoje ciało nie choruje przypadkiem. Zawsze jest jakaś historia, która do tego prowadzi.

Dlaczego ignorowanie emocji kończy się chorobą?

Większość z nas została nauczona, żeby nie czuć.

„Nie przesadzaj.”

„Weź się w garść.”

„Inni mają gorzej.”

Z czasem zaczynamy tłumić emocje, zamiast je przeżywać. Odsuwamy je na bok, zajmujemy się obowiązkami, działamy dalej. Problem w tym, że emocje nie znikają.

One się kumulują. Wyobraź sobie, że każda niewyrażona emocja to napięcie zapisane w ciele. Jeśli trwa to krótko, organizm sobie poradzi. Ale jeśli trwa miesiącami lub latami, ciało zaczyna być przeciążone. I wtedy pojawiają się objawy. Najpierw delikatne. Prawie niezauważalne. Z czasem coraz silniejsze. Ciało próbuje się z Tobą skontaktować – tylko że nie używa słów. Używa sygnałów. Jeśli je ignorujesz, musi „mówić głośniej”. I właśnie dlatego ignorowanie emocji często kończy się chorobą. Nie dlatego, że ciało chce Ci zaszkodzić – ale dlatego, że nie zostało wcześniej wysłuchane.

Sygnaly ostrzegawcze, których nie warto ignorować

Zanim pojawi się poważna choroba, ciało niemal zawsze daje wcześniej znaki. Problem w tym, że często je bagatelizujemy.

Oto najczęstsze sygnały ostrzegawcze:

1. Przewlekłe zmęczenie

Czujesz się wyczerpana/y, mimo że teoretycznie odpoczywasz. To może być znak, że Twoje ciało jest przeciążone emocjonalnie.

2. Napięcie w ciele

Zaciśnięte barki, spięta szczęka, bóle karku – to często efekt długotrwałego stresu i tłumionych emocji.

3. Problemy ze snem

Trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy – często wynikają z niewyciszonych emocji i nadmiaru napięcia.

4. Problemy trawienne

Żołądek i jelita bardzo silnie reagują na stres. To jeden z pierwszych obszarów, który „pokazuje”, że coś jest nie tak.

5. Nawracające dolegliwości

Objawy, które wracają mimo leczenia, mogą być sygnałem, że przyczyna nie została rozwiązana na głębszym poziomie.

6. Spadek odporności

Częste infekcje to często znak, że organizm jest osłabiony – nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie.

A person's neck and shoulder are covered in glowing golden symbols and text, including various characters, numbers, and geometric shapes. The background is dark with a glowing orb and bokeh lights.

ROZDZIAŁ 2

TARCZYCA
Nie mogę mówić
kim jestem

Tarczycyca to niewielki narząd, ale ma ogromny wpływ na całe ciało. Reguluje metabolizm, energię, gospodarkę hormonalną, wpływa na nastrój i funkcjonowanie całego organizmu. Ale w ujęciu psychosomatycznym ma jeszcze jedno, bardzo ważne znaczenie. To obszar związany z wyrażaniem siebie. Z mówieniem swojej prawdy. Z byciem sobą. Z zaznaczaniem swojej obecności w świecie. Kiedy w tym obszarze pojawia się blokada- ciało zaczyna reagować.

Kiedy nie możesz być sobą

W swojej pracy bardzo często spotykam kobiety z Hashimoto lub niedoczynnością tarczycy. I choć każda historia jest inna, pewien schemat powtarza się z niezwykle regularnością.

To kobiety, które:

- są „dla innych” bardziej niż dla siebie
- mają trudność w stawianiu granic
- tłumią swoje potrzeby i emocje
- boją się mówić wprost, co czują i czego chcą
- przez lata dostosowują się do oczekiwań otoczenia

Na zewnątrz – silne, odpowiedzialne, poukładane.

W środku – zmęczone, niewyrażone, często zagubione.

Ich ciało zaczyna mówić za nie.

Historia 1: „Zawsze byłam tą silną”

Dzięki Ci Asiulka za wszystko! Bardzo się cieszę że do Ciebie trafiłam! Na dzień dzisiejszy mamy takie sukcesy:

- brak problemów jelitowych
- skóra bez żadnych zmian
- zero migren

No i nie mam bólu pleców. To w jaki sposób się mną zaopiekowałaś od strony diety i psychologii to więcej niż wszyscy lekarze i specjaliści w całym moim życiu a jesteś jedna! Dotarłaś do źródła i dzięki Tobie moje życie zmieniło się o 180 stopni! Nareszcie chce mi się żyć

Ania miała 34 lata, kiedy trafiła do mnie z diagnozą Hashimoto- przewlekłe zmęczenie, senność, przyrost masy ciała, ciągłe uczucie zimna, sucha skóra, wypadanie włosów, gazy i zaparcia, zaburzenia nastroj, nawracające migreny.

Na pierwszym spotkaniu powiedziała:

„Ja sobie zawsze radzę. Nie lubię nikogo obciążać.”

W trakcie naszej pracy okazało się, że od lat była podporządkowana potrzebom innych: partnera, rodziny, pracy. Nie mówiła „nie”. Nie wyrażała złości. Nie pokazywała słabości. Bo „trzeba być silną”.

Jej ciało przez lata przyjmowało wszystko w ciszy. Aż w końcu przestało dawać radę.

Kiedy zaczęła uczyć się stawiać granice i mówić o swoich potrzebach, jej organizm stopniowo wracał do równowagi.

Ale jak Hashimoto rozwija się wg psychosomatyki?

Jest to proces:

długotrwałego ignorowania własnych potrzeb + tłumienia emocji + życia w napięciu = przeciążenie organizmu → rozregulowanie → objawy choroby.

*Kluczowe kroki które podjęliśmy w Terapii Holistycznej
poza indywidualną dietą i suplementacją:*

1.Redukcja przewlekłego stresu

Nie tylko „odpoczynek”, ale realna zmiana stylu funkcjonowania:

- mniej nadmiarowych obowiązków
- więcej regeneracji (sen, pauzy w ciągu dnia)
- ograniczenie ciągłego napięcia „muszę / powinnam”

2. Nauka stawiania granic

3. Wyrażanie emocji zamiast tłumienia

Tutaj pomogło nam pisanie- żeby emocje miały ujście

4. Powrót do własnych potrzeb

Zadawanie sobie pytania: czego ja chcę? – i traktowanie tego na serio, nie jako dodatku do życia innych.

5. Zmiana wewnętrznych przekonań

6. Wsparcie (nie robienie wszystkiego samemu)

Terapia, praca z ciałem, rozmowa: uczenie się przyjmowania pomocy to część procesu.

Historia 2: „Nie mogę powiedzieć prawdy”

Asiuniu dziękuję Ci za terapię holistyczną! To była najlepsza inwestycja. Nie mam już żadnych objawów z którymi się do Ciebie zgłosiłam. Żyje mi się lepiej, inaczej, świadomiej. Mam wrażenie, że zbudowałam siebie na nowo w bezpiecznej, zdrowej wersji. Ten proces był dla mnie bardzo wyjątkowy choć wydawało mi się że zmierzenie się z przeszłością będzie bardzo trudne dzięki Tobie było mi o wiele łatwiej. Dieta idealna, schudłam, czuję się piękna i na zewnątrz i w środku

Kasia przez lata żyła w relacji, w której nie czuła się bezpieczna, żeby mówić o swoich emocjach. „Lepiej nic nie mówić, żeby nie było konfliktu.” Zatrzymywała w sobie złość, frustrację, żal. Uśmiechała się na zewnątrz, a w środku wszystko się kumulowało. Jej ciało było jak zamknięta przestrzeń pełna niewypowiedzianych słów.

Diagnoza?
Niedoczynność tarczycy.

Kasia skarżyła się na przewlekłe zmęczenie, senność, przyrost masy ciała (mimo braku zmian w diecie) wieczne, uczucie zimna, zaparcia, problemy z koncentracją, obrzęki i ogólną niechęć.

***Kluczowe kroki które podjęliśmy w Terapii Holistycznej
poza indywidualną dietą i suplementacją:***

1. Zaczęliśmy nazywać jej emocje: zamiast je tłumić, uczyła się rozpoznawać złość, żal i frustrację
2. Dałyśmy emocjom ujście – poprzez rozmowę i terapię, zamiast trzymać wszystko w sobie
3. Uczyłyśmy się mówić prawdę małymi krokami – bez przemilczania tego, co dla niej ważne
4. Pracowałyśmy nad zgodą na konflikt – żeby nie musiała już wybierać ciszy kosztem siebie
5. Budowałyśmy jej wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa – żeby mogła być po swojej stronie, niezależnie od reakcji innych

The image features a woman's back, seen from behind, with her hair tied up in a bun. Her skin is covered in intricate, glowing golden symbols and patterns, including a prominent circular emblem at the top and another at the bottom. The background is dark with a bokeh effect of light spots. The text is overlaid in white, with the title 'ROZDZIAŁ 3' underlined.

ROZDZIAŁ 3

SKÓRA
zobacz mnie albo
zostaw mnie w
spokoju

Skóra to nasza granica ze światem.
To ona oddziela „mnie” od „reszty”.
To przez nią jesteśmy widoczni.
To ona jako pierwsza reaguje na kontakt z otoczeniem –
fizyczny i emocjonalny.
W psychosomatyce skóra jest jednym z najbardziej
„mówiących” narządów.
Bo pokazuje to, czego często nie jesteśmy w stanie
powiedzieć wprost.

Kiedy ciało pokazuje to, co ukrywasz
Problemy skórne bardzo często mają
podwójny wymiar.
Z jednej strony – chcesz być zauważona/y.
Z drugiej – boisz się bycia ocenioną/ym.
To wewnętrzne napięcie tworzy konflikt:
„Zobacz mnie... ale proszę, nie oceniaj.”
albo
„Chcę być blisko... ale lepiej trzymaj się ode
mnie z daleka.”
I właśnie ten konflikt bardzo często
„wychodzi” na skórze.



Trądzik walka z własnym obrazem

Trądzik to nie tylko problem nastolatków. Coraz częściej dotyka dorosłych – szczególnie tych, którzy żyją pod dużą presją.

W pracy z podopiecznymi widzę wyraźny wzorzec:

- silna potrzeba kontroli
- wysokie wymagania wobec siebie
- lęk przed oceną
- perfekcjonizm
- brak akceptacji siebie

Osoby z trądzikiem często bardzo krytycznie patrzą na siebie. Ich wewnętrzny dialog jest surowy:

„Powinnam wyglądać lepiej.”

„Nie mogę sobie na to pozwolić.”

„Muszę mieć wszystko pod kontrolą.”

Skóra zaczyna reagować tak, jakby „wyrzucała” to napięcie na zewnątrz.

To, co niewypowiedziane i niewyrażone, znajduje ujście.

AZS- kiedy świat jest „za BARDZO”

Atopowe zapalenie skóry bardzo często pojawia się u osób wyjątkowo wrażliwych.

To osoby, które:

- intensywnie odczuwają emocje
- łatwo się przeciążają bodźcami
- mają trudność w stawianiu granic
- często biorą na siebie więcej, niż powinny

Ich układ nerwowy jest jak radar – wyłapuje wszystko.

Problem w tym, że nie zawsze potrafią się przed tym chronić.

Skóra w AZS często reaguje jak bariera, która mówi:

„To dla mnie za dużo.”

„Potrzebuję przestrzeni.”

„Nie radzę sobie z tym, co do mnie dociera.”

Swędzenie, zaczerwienienie, nadreaktywność – to nie tylko reakcja fizyczna.

To komunikat o przeciążeniu.

Trądzik walka z własnym obrazem

Trądzik to nie tylko problem nastolatków. Coraz częściej dotyka dorosłych – szczególnie tych, którzy żyją pod dużą presją.

W pracy z podopiecznymi widzę wyraźny wzorzec:

- silna potrzeba kontroli
- wysokie wymagania wobec siebie
- lęk przed oceną
- perfekcjonizm
- brak akceptacji siebie

Osoby z trądzikiem często bardzo krytycznie patrzą na siebie. Ich wewnętrzny dialog jest surowy:

„Powinnam wyglądać lepiej.”

„Nie mogę sobie na to pozwolić.”

„Muszę mieć wszystko pod kontrolą.”

Skóra zaczyna reagować tak, jakby „wyrzucała” to napięcie na zewnątrz.

To, co niewypowiedziane i niewyrażone, znajduje ujście.

Emocje zapisane na skórze

Choć każda historia jest inna, przy problemach skórnych bardzo często pojawiają się te same emocjonalne wątki:

Wstyd

„Co inni pomyślą?”

„Nie chcę, żeby ktoś to zobaczył.”

Wstyd powoduje wycofanie, ukrywanie się, a jednocześnie skóra sprawia, że czujesz się jeszcze bardziej widoczna/y.

Lęk przed oceną

Stałe napięcie związane z tym, jak jesteś odbierana/y. To może prowadzić do życia w ciągłej czujności, a ciało nie ma kiedy odpocząć.

Potrzeba kontroli

Próba utrzymania wszystkiego „w ryzach” : emocji, wyglądu, życia.

Ale ciało nie działa według zasad kontroli.

Ono reaguje na to, co jest prawdziwe.

Mechanizm psychosomatyczny

Skóra jest silnie powiązana z układem nerwowym. To oznacza, że każdy stres, napięcie czy emocjonalne przeciążenie bardzo szybko znajduje w niej odzwierciedlenie.

Kiedy:

- żyjesz w napięciu
 - tłumisz emocje
 - czujesz się oceniana/y lub zagrożona/y
- układ nerwowy przechodzi w tryb „obrony”.

Organizm zaczyna reagować:

- stanem zapalnym
- nadwrażliwością
- zaburzeniem regeneracji skóry

To nie jest przypadek.

To reakcja adaptacyjna.

Twoje ciało próbuje Cię chronić – nawet jeśli robi to w sposób, który jest dla Ciebie trudny.

„Zobacz mnie” czy „zostaw mnie”?

To jedno z najważniejszych pytań w pracy ze skórą:

Czego tak naprawdę potrzebujesz?

- Bliskości?
- Akceptacji?
- Spokoju?
- Przestrzeni?

Bo bardzo często problem nie leży tylko na poziomie skóry. Leży w konflikcie:

„Chcę być widziana/y... ale boję się, co zobaczysz.”

Historia 3: „muszę być idealna”

Zero zmian skórnych od października! 🥰🥰🥰 Asiu bardzo jestem zadowolona! Cały proces jest cudny! Workbooki idealnie stworzone jakbyś czytała mi w myślach. Nie spodziewałam się, że można to wszystko tak połączyć. Dziękuję jestem wdzięczna za całą transformację bo zmieniam się zewnętrznie (piękna skóra bez trądziku) i wewnętrznie tworzę nową wersję siebie

Karolina zgłosiła się do mnie z nasilonym trądzikiem, który trwał od kilku lat. Próbowwała już wszystkiego: diety, suplementów, leczenia dermatologicznego. Efekty były chwilowe albo żadne. Na pierwszy rzut oka była bardzo poukładana, ambitna, „ogarnięta”. Dobrze wyglądała, miała dobrą pracę, była w stałym związku. Ale kiedy zaczęłyśmy rozmawiać głębiej, pojawiło się coś zupełnie innego.

Ogromna presja. Perfekcjonizm. Stałe napięcie.

- „Ja nie mogę sobie pozwolić na słabość.”
- „Zawsze muszę wyglądać dobrze.”
- „Nie mogę zawieść.”

Karolina żyła w ciągłej kontroli. Nie pozwalała sobie na luz, na niedoskonałość, na bycie „po prostu sobą”.

Trądzik nasilał się zawsze w momentach największego stresu: przed ważnymi wydarzeniami, spotkaniami, zmianami.

***Kluczowe kroki które podjęliśmy w Terapii Holistycznej
poza indywidualną dietą i suplementacją:***

1. Zaczęliśmy pracować z syndromem oszust
2. Dałyśmy emocjom ujście – poprzez pisanie listów do niewysłania
3. Uczyłyśmy się pracować nad poczuciem własnej wartości
4. Pracowałyśmy z przekonaniami
5. Pracowałyśmy nad odpuszczeniem kontroli

Historia 4: historia zapisana w rodzie

Milena przyszła do mnie z silnym AZS- Atopowym Zapaleniem Skry, które towarzyszyło jej praktycznie od dzieciństwa. Ale bardzo szybko okazało się, że to nie jest tylko jej historia: „Moja mama ma AZS, ciocia ma AZS, Babcia też miała problemy skórne.”

To było coś, co powtarzało się w tej rodzinie od pokoleń. Kiedy zaczęłyśmy się temu przyglądać głębiej, pojawił się wspólny mianownik:

- życie w chronicznym stresie
- wspólne źródło stresu dla wszystkich kobiet w rodzie
- brak poczucia bezpieczeństwa
- tłumienie emocji
- „radzenie sobie” kosztem siebie

W tej rodzinie kobiety były silne – ale ta siła oznaczała jedno: zaciskanie zębów i przetrwanie. Nie było przestrzeni na emocje. Nie było miejsca na słabość. Nie było bezpiecznej przestrzeni do bycia sobą. Ciało Mileny reagowało dokładnie tak samo. Jej skóra była w ciągłym stanie napięcia: nadreaktywna, wrażliwa, jakby cały czas mówiła: „*Nie czuję się bezpiecznie.*”

W naszej pracy nie skupiałyśmy się tylko na objawach. Zaczęłyśmy pracować z poczuciem bezpieczeństwa, z emocjami, z historią rodu, którą niosła w sobie. Zrozumienie, że to nie jest „tylko jej problem”, ale pewien wzorzec przekazywany dalej – było dla niej przełomowe. Krok po kroku uczyła się czegoś nowego:

- że może czuć
- że może się zatrzymać
- że nie musi żyć w ciągłym napięciu

I razem z tym zaczęło zmieniać się jej ciało.



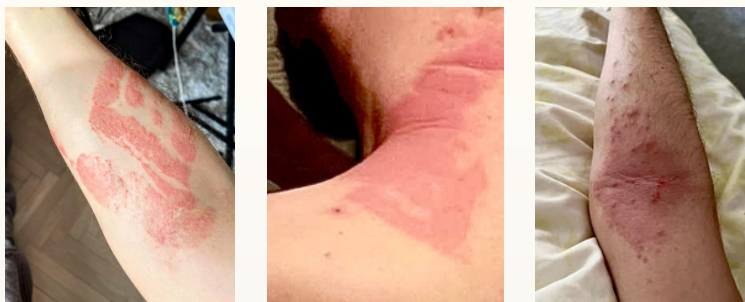
Droga do zdrowienia przyszła poprzez ELITARNĄ TRANSFORMACJĘ.

Praca ze skórą to nie tylko kremy, dieta, suplementy czy leczenie objawów.

To również:

- praca z poczuciem własnej wartości
- nauka akceptacji siebie
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji
- budowanie zdrowych granic
- zmniejszanie wewnętrznej presji i kontroli
- i co najważniejsze odcięcie się od traum rodowych co uczyniłyśmy

Historia 5 : uwikłanie



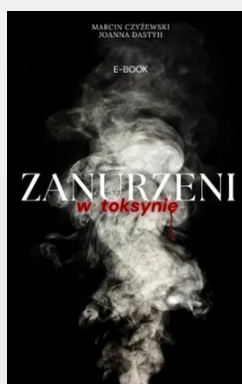
Marcin zgłosił się do mnie z rozległymi zmianami skórnymi. Przez długi czas szukał pomocy u różnych specjalistów, a diagnozy były skrajnie różne od łuszczycy, przez atopowe zapalenie skóry, liszajec, aż po podejrzenie raka skóry.

Mimo leczenia objawy nie ustępowały.

W trakcie naszej pracy okazało się, że Marcin tkwi w silnie toksycznej relacji i jest głęboko uwikłany w emocje, z którymi kompletnie sobie nie radził. Przewlekłe napięcie, brak wyrażania tego, co czuje, i ciągłe przeciążenie emocjonalne znajdowały ujście w jego ciele.

W jego przypadku kluczowa okazała się decyzja o odcięciu się od tej relacji oraz rozpoczęcie pracy z własnymi emocjami. Wraz z tą zmianą objawy zaczęły stopniowo znikać, aż do ich całkowitego ustąpienia.

Więcej o historii Marcina możecie przeczytać w naszym ebooku „Zanurzeni w toksynie”.



ROZDZIAŁ 4

OTYŁOŚĆ
muszę się chronić

Otyłość bardzo rzadko jest tylko „kwestią jedzenia”.

To jedno z największych uproszczeń, jakie funkcjonują w naszym świecie. Bo gdyby chodziło tylko o dietę wystarczyłoby wiedzieć, co jeść, i problem by zniknął.

A jednak tak się nie dzieje.

Dlaczego?

Bo jedzenie bardzo często nie jest problemem. Jest rozwiązaniem.

Jedzenie jako regulacja emocji

Jedzenie to coś więcej niż paliwo dla ciała.

- To ukojenie.
- To nagroda.
- To poczucie bezpieczeństwa.
- To sposób na poradzenie sobie z tym, czego nie umiemy unieść.

Wiele osób je nie dlatego, że są głodne fizycznie.

Jedzą, bo:

- są zmęczone
- czują napięcie
- są przytłoczone
- czują pustkę
- nie radzą sobie z emocjami

Jedzenie na chwilę wycisza układ nerwowy.

Daje ulgę.

Zamyka emocje w ciele, zamiast pozwolić im wybrzmieć.

To działa.

Ale tylko na chwilę.

Bo to, co niewyrażone, wraca.

I często wraca silniejsze.

„Noszenie ciężaru”

W pracy z kobietami bardzo często słyszę zdania, które brzmią podobnie:

„Ja dźwigam wszystko sama.”

„Muszę ogarniać wszystkich.”

„Nie mogę sobie pozwolić na słabość.”

Za tymi słowami stoi konkretny sposób funkcjonowania. To kobiety, które przejmują odpowiedzialność za innych rodziców, partnerów, dzieci, rodzinę, pracę. Są „filarami”, na których wszystko się opiera. Rzadko proszą o pomoc, bo są przyzwyczajone, że to one pomagają. Własne potrzeby odkładają na później albo w ogóle przestają je zauważać. Ich codzienność to ciągłe napięcie i wewnętrzne „muszę”: muszę dać radę, muszę ogarnąć, muszę być silna.

Z zewnątrz często wyglądają na świetnie funkcjonujące. W środku są przeciążone.

I bardzo często ich ciało zaczyna funkcjonować dokładnie tak samo jak one. Nosi ciężar.

Nie tylko fizyczny w postaci napięcia mięśni, bólu pleców, zmęczenia, aale też emocjonalny: niewyrażone emocje, presję, odpowiedzialność, której nikt nie widzi.

Im dłużej ktoś żyje w takim trybie, tym mniej ma w nim przestrzeni na lekkość, odpoczynek i regenerację.

Dlatego moment, w którym kobieta zaczyna odkładać część tego ciężaru: mówić „nie”, prosić o pomoc, zauważać siebie- często jest pierwszym krokiem do realnej zmiany.

Nie tylko w samopoczuciu.

Ale też w ciele.

Historia 6: „Nie mam prawa odpocząć”

Asiu chciałam Ci bardzo podziękować! Schudłam 27kg! Osiągnęłam wymarzoną wagę bez głodowania i zajeżdżania się na treningach! A największy sukces to to, że to pierwsze święta gdy nie objadłam się jak prosie i nie płacze teraz w rękaw jak co rok! 🐻🐻 Jadłam wszystko i czerpałam radość z tego jedzenia! Dziękuję! Myślałam, że to nigdy nie nastąpi!

Ewa przysłała do mnie z dużą nadwagą i ogromnym poczuciem zmęczenia. Na pierwszy rzut oka silna kobieta. Mama, żona, pracująca zawodowo.

W praktyce osoba, która nigdy się nie zatrzymuje.

„Jak ja mam odpocząć? Przecież wszystko jest na mojej głowie.” Dom, dzieci, praca, organizacja życia całej rodziny. Nie było w tym miejsca dla niej.

Jedzenie było jej jedynym momentem zatrzymania.

Wieczorem, kiedy wszyscy już spali, siadała i jadła.

„To był jedyny moment, kiedy miałam spokój.”

To nie był brak silnej woli. To była potrzeba regulacji.

W trakcie naszej pracy zaczęłyśmy wprowadzać coś, co było dla niej trudniejsze niż dieta:

- odpoczynek
- prośenie o pomoc
- stawianie granic

I dopiero wtedy zaczęło zmieniać się jej ciało.

Bo przestało być jedynym miejscem, gdzie „odkładała” ciężar.

Historia 7: „Muszę być niewidzialna”

Hey! Ty wiesz co się stało? Właśnie osiągnęłam moją wymarzoną wagę o którą walczyłam kilkanaście lat! No szok! 😞 😊 😞 gdybym ja wcześniej wiedziała że nie trzeba się tak zajeżdzać tylko znaleźć źródło problemu ... ech... dzięki Asiulku! Jesteś niesamowita!

Kasia zmagала się z otyłością od dziecka. Próbowала diet, treningów, detoksów. Efekty? Krótkotrwałe. Dopiero kiedy zaczęłyśmy pracować głębiej, pojawiła się historia, która zmieniała wszystko. W młodości doświadczyła sytuacji, w których jej granice były przekraczane. Nie czuła się bezpieczna ani w świecie, ani we własnym ciele. I wtedy powstał mechanizm, który miał ją chronić. Pracowałyśmy z rolą tzw. „niewidzialnego dziecka”: schematem, który często tworzy się w dzieciństwie, kiedy bycie zauważoną nie jest bezpieczne. Dziecko uczy się wtedy:

- lepiej się nie wychylać,
- lepiej nie zajmować przestrzeni,
- lepiej być niewidzialną.

Kasia przeniosła ten schemat w dorosłość. Z czasem jej ciało zaczęło wspierać tę strategię. Tworzyć ochronę.

„Kiedy byłam większa, czułam się mniej widoczna.”

To zdanie było kluczowe.

Bo nagle okazało się, że nadwaga nie była problemem.

Była rozwiązaniem.

Chroniła ją przed światem, który kiedyś był zbyt trudny.

Dawała dystans, poczucie bezpieczeństwa, kontrolę.

W naszej pracy nie chodziło o to, żeby Kasia schudła.

Kasia rozpoczęła ze mną Elitarną Transformację w czasie której:

- Budowałyśmy poczucie bezpieczeństwa w niej samej

Kasia uczyła się, że może być w swoim ciele i świecie bez ciągłego napięcia i zagrożenia

- Rozpoznawałyśmy mechanizm „niewidzialnego dziecka”

Kasia zobaczyła, skąd wzięło się przekonanie, że lepiej się nie wyróżniać i nie zajmować przestrzeni

- Uczyłyśmy się stawiać granice

Kasia zaczęła odróżniać, co jest jej, a co należy do innych i mówić „stop”

- Dawaliśmy zgodę na emocje i ich wyrażanie

Kasia zamiast tłumić mogła czuć i komunikować to, co się w niej pojawia

• Przywracałyśmy jej prawo do bycia widoczną do zajmowania miejsca, mówienia, bycia zauważoną bez poczucia zagrożenia

- Zmieniałyśmy przekonanie: „muszę się chronić”
→ „mogę być bezpieczna”

aby ciało przestało być jedyną tarczą



ROZDZIAŁ 5

JELITA
nie trawię tego
życia

Jelita to coś więcej niż narząd odpowiedzialny za trawienie.

- To centrum odczuwania.
- To miejsce, gdzie reagujesz, zanim jeszcze coś nazwiesz.
- To obszar silnie powiązany z układem nerwowym i emocjami.

Nie bez powodu mówimy:

„Czuję to w brzuchu.”

„Ścisła mnie w środku.”

„Nie mogę tego strawić.”

To nie są tylko metafory. To realne doświadczenia ciała.

Jelita – Twój drugi mózg

Jelita nazywane są „drugim mózgiem”.

Dlaczego?

Bo mają własny układ nerwowy, który nieustannie komunikuje się z mózgiem. Każda emocja, każdy stres, każde napięcie bardzo szybko odbija się właśnie tam. Dlatego problemy jelitowe tak często pojawiają się w momentach:

- stresu
- niepewności
- zmian życiowych
- przeciążenia emocjonalnego

Ciało reaguje szybciej niż umysł.

Najpierw czujesz brzuch.

Dopiero później rozumiesz, co się dzieje.

IBS i problemy jelitowe – kiedy ciało nie „trawi”

- Wzdęcia,
- bóle brzucha,
- biegunki,
- zaparcia,
- nadwrażliwość jelit.

Wiele osób słyszy diagnozę: IBS.

I bardzo często – brak konkretnej przyczyny.

„Taka pani uroda.”

„Trzeba nauczyć się z tym żyć.”

Ale ciało zawsze ma powód.

Z perspektywy psychosomatyki jelita reagują na to, czego:

- nie możesz zaakceptować
- nie potrafisz „przetrawić”
- nie chcesz przyjąć
- boisz się skonfrontować

To może być sytuacja, relacja, decyzja, styl życia.

Coś, co jest w Twoim życiu – ale nie jest w zgodzie z Tobą.

Emocje, które uderzają w jelita

Lęk

To najczęstsza emocja powiązana z jelitami. Lęk o przyszłość, przed zmianą, przed utratą kontroli.

Ciało reaguje natychmiast:

- ścisk w brzuchu
- napięcie
- biegunka lub zatrzymanie

To reakcja układu nerwowego.

Brak poczucia bezpieczeństwa

Kiedy nie czujesz się bezpiecznie – ani w życiu, ani w relacjach, ani w sobie – jelita są jednym z pierwszych miejsc, które to pokazują.

Organizm przechodzi w tryb „przetrwania”.

A w tym trybie trawienie nie jest priorytetem.

Nadmierna kontrola

Paradoksalnie osoby z problemami jelitowymi często próbują kontrolować wszystko. Jedzenie, plan dnia, emocje, decyzje.

Ale im większa kontrola tym większe napięcie.

A jelita nie funkcjonują dobrze w napięciu.

Historia 8: „Cały czas jestem w napięciu”

Ogólnie jestem zachwycona! Ból i wzdęcia minęły. Nie miałam pojęcia że to mogą być emocje. Już 4 miesiąc bez problemów. Nie chciałam zapeszać ale jest bardzo dobrze. Cieszę się, że zaczęłam cały proces bo ta praca z emocjami, z wewnętrznym dzieckiem Itak dalej to bardzo bardzo mi pomaga

Monika przyszła do mnie z IBS, który trwał od kilku lat. Codzienne wzdęcia, bóle brzucha, problemy z wyjściem z domu.

„Ja zawsze muszę wiedzieć, gdzie jest toaleta.”

Jej życie było podporządkowane jelitom.

Ale kiedy zaczęłyśmy rozmawiać głębiej, okazało się, że jej ciało funkcjonuje dokładnie tak, jak jej życie:

- w napięciu
- w kontroli
- w ciągłej gotowości

Praca, relacje, codzienność ... wszystko było „na wysokich obrotach”.

Nie było miejsca na odpuszczenie.

Jej układ nerwowy nigdy się nie wyciszał.

Jelita robiły dokładnie to samo.

Mechanizm psychosomatyczny

Jelita są bezpośrednio powiązane z układem nerwowym. Kiedy jesteś w stresie:

- organizm przechodzi w tryb „walcz lub uciekaj”
- trawienie zostaje zaburzone
- pojawia się napięcie w brzuchu
- zmienia się perystaltyka jelit

Jeśli ten stan trwa długo – ciało zaczyna funkcjonować w ten sposób na stałe.

I wtedy pojawiają się przewlekłe objawy.

Praca z jelitami to nie tylko dieta.

To również:

- regulacja układu nerwowego
- budowanie poczucia bezpieczeństwa
- praca z lękiem
- odpuszczanie kontroli
- podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą

Bo kiedy Twoje życie zaczyna być „do strawienia” – Twoje ciało przestaje protestować.

A woman in profile, facing left, is shown from the waist up. She is holding a glowing, golden orb in her hands. The background is a dark, starry space filled with various astrological symbols and constellations in a golden hue. The overall mood is mystical and celestial.

ROZDZIAŁ 6

PŁODNOŚĆ
moje ciało nie czuje
się bezpiecznie

Płodność to jeden z najbardziej wrażliwych obszarów ludzkiego ciała i jednocześnie jeden z najbardziej niezrozumianych.

Kiedy pojawiają się trudności z zająciem w ciążę, bardzo często cała uwaga skupia się wyłącznie na biologii.

Wynikach badań. Parametrach. Procedurach.

A ciało nie funkcjonuje wyłącznie na poziomie fizycznym.

Z perspektywy psychosomatycznej płodność jest silnie powiązana z jednym kluczowym elementem: poczuciem bezpieczeństwa, nie tylko fizycznego a przede wszystkim emocjonalnego.

Ciało, które nie jest w trybie tworzenia

Organizm człowieka działa według bardzo prostego mechanizmu: albo jest w trybie przetrwania, albo w trybie tworzenia.

Nie da się być w obu jednocześnie.

Jeśli układ nerwowy przez długi czas funkcjonuje w napięciu, stresie, kontroli, przeciążeniu ciało nie odbiera tego jako odpowiedni moment na tworzenie nowego życia. Nawet jeśli na poziomie świadomym pojawia się ogromne pragnienie. To nie jest blokada „na złość”.

To jest biologiczna ochrona.

W pracy z osobami zmagającymi się z trudnościami w płodności bardzo często pojawiają się powtarzające się wzorce:

- życie w ciągłym napięciu i kontroli
 - brak poczucia stabilności (w relacji, pracy, w sobie)
 - silny lęk przed utratą kontroli
 - głęboko ukryty strach przed zmianą
 - przekonania związane z macierzyństwem lub ojcostwem (często nieuświadomione)
- a ciało nie reaguje tylko na to, co świadome.
Reaguje na to, co jest zapisane głębiej.

Witam Cię Asiu w Nowym Roku 😊 wiem, że bardzo długo nie miałyśmy kontaktu, ale po naszej rozmowie wzięłam sobie wszystko do serca 🥰 Przechodziłam każdej możliwej rady, zalecenia, sugestii... i przede wszystkim diety. Łatwo nie było 😞 Była złość, bezsilność, frustracja i tży, ale nie poddałam się! Twoja dieta i suplementacja odmieniły najpierw moje samopoczucie i nastrój aż w końcu mogę powiedzieć, że zmienia również moje życie 🎉🎉🎉 W czerwcu przywitamy na świat naszą wyczekaną dzidzię! ❤️❤️❤️ Długo czekałam żeby Cię o tym poinformować, ponieważ mamy pewne komplikacje, ale wiem, że wszystko będzie dobrze! Bardzo Tobie dziękuję razem z mężem, ponieważ dzięki Tobie spełnia się właśnie nasze największe marzenie! Jesteś cudotwórcą, mistrzynią w tym, co robisz i naszym Aniołem! ❤️❤️❤️

Asia nie uwierzysz co się stało! Zapisalam się do endokrynologa. Stwierdziłam, że współpraca z Tobą nie działa, że trzeba zwiększyć dawkę leków dodatkowo rozregulowała mi się miesiączka więc staranie się kolejny rok o dziecko już nie ma sensu... no nie ukrywam poddałam się bo na twarzy dodatkowo rewolucja, ja coraz słabsza.... Ale coś mnie tknęło bo przypomniało mi się, że wg planu mówiłaś, że w ciąży będę tak marzec kwiecień jeśli przytrzymam się wytycznych. Kupiłam więc test... no i co! Jestem w ciąży! Zrobiłam już badania, wszystko w porządku! Ja nie wiem jak Ty to robisz ale jestem tak szczęśliwa!!! Dziękujemy! Myślałam, że ten moment nigdy nie nastąpi teraz unoszę się 20cm nad ziemią !

Dzień dobry Pani Joasiu! Piszę z informacją, że Martynka urodziła, mamy pięknego synka! Dziękujemy jeszcze raz za Pani pomoc i serce!

Asiu! Długo czekałam z wiadomością, nie mówiliśmy jeszcze o tym nikomu żeby nic się nie wydarzyło złego dopiero jak otrzymaliśmy 100% potwierdzenia, że jest wszystko ok możemy z całego serca Ci podziękować! Odmieniłaś nasze życie na każdym poziomie bo transformacja działa cuda 🙏🙏🙏 a dodatkowo jestem w ciąży i już niedługo na świecie pojawi się nasze maleństwo! ❤️❤️❤️

Asiu dziś urodziłam! No było ciężko ale jestem tak szczęśliwa jak nigdy w życiu. Dziękuję Ci za całą pomoc bez Ciebie nie udałoby się! Z jednej strony żałuję że nie zgłosiłam się do Ciebie 7 lat temu i musieliśmy przejść przez to piekło braku nadziei ale dziś czuję tylko szczęście. Bombel jest zdrowy a to najważniejsze ❤️

Kontrola zamiast zaufania

Jednym z najczęstszych mechanizmów jest nadmierna kontrola. Kontrola cyklu, wyników, czasu, procesu. Z zewnątrz wygląda to jak zaangażowanie. W rzeczywistości często jest to próba poradzenia sobie z lękiem. Problem polega na tym, że ciało nie interpretuje kontroli jako bezpieczeństwa. Wręcz przeciwnie. Odbiera ją jako sygnał, że coś jest nie tak.

Ciało potrzebuje czegoś innego

Żeby mogło wejść w tryb tworzenia, potrzebuje:

- poczucia bezpieczeństwa w ciele
- regulacji układu nerwowego
- zmniejszenia napięcia i presji
- kontaktu ze sobą, a nie tylko z celem

To nie oznacza „odpuść i będzie dobrze”, oznacza zmianę jakości funkcjonowania.

Niewidoczne blokady

Czasami trudność nie wynika z tego, co dzieje się tu i teraz, ale z tego, co zostało zapisane wcześniej:

- doświadczenia rodzinne- ciągnięte traumy
- przekonania o rodzicielstwie
- lęk przed odpowiedzialnością
- trudna relacja z własnym ciałem
- brak poczucia, że „mogę zaufać życiu”

To są rzeczy, których nie widać w badaniach, ale ciało bardzo dobrze „czyta”.

Moment zmiany

Większość osób trafia do mnie po wielu próbach. Po leczeniu, dietach, kolejnych strategiach. I bardzo często pierwszy raz ktoś pokazuje im, że: to nie jest tylko kwestia ciała fizycznego. To jest kwestia całego systemu.

Kontrola zamiast zaufania

Jednym z najczęstszych mechanizmów jest nadmierna kontrola. Kontrola cyklu, wyników, czasu, procesu. Z zewnątrz wygląda to jak zaangażowanie. W rzeczywistości często jest to próba poradzenia sobie z lękiem. Problem polega na tym, że ciało nie interpretuje kontroli jako bezpieczeństwa. Wręcz przeciwnie. Odbiera ją jako sygnał, że coś jest nie tak.

Ciało potrzebuje czegoś innego

Żeby mogło wejść w tryb tworzenia, potrzebuje:

- poczucia bezpieczeństwa w ciele
- regulacji układu nerwowego
- zmniejszenia napięcia i presji
- kontaktu ze sobą, a nie tylko z celem

To nie oznacza „odpuść i będzie dobrze”, oznacza zmianę jakości funkcjonowania.

Niewidoczne blokady

Czasami trudność nie wynika z tego, co dzieje się tu i teraz, ale z tego, co zostało zapisane wcześniej:

- doświadczenia rodzinne- ciągnięte traumy
- przekonania o rodzicielstwie
- lęk przed odpowiedzialnością
- trudna relacja z własnym ciałem
- brak poczucia, że „mogę zaufać życiu”

To są rzeczy, których nie widać w badaniach, ale ciało bardzo dobrze „czyta”.

Moment zmiany

Większość osób trafia do mnie po wielu próbach. Po leczeniu, dietach, kolejnych strategiach. I bardzo często pierwszy raz ktoś pokazuje im, że: to nie jest tylko kwestia ciała fizycznego. To jest kwestia całego systemu.



ROZDZIAŁ 7

CO ŁĄCZY TE HISTORIE

Na pierwszy rzut oka te historie były zupełnie różne. Różne życia, różne problemy, różne diagnozy. Tarczycza, skóra, jelita, waga, hormony, ból.

Różne role społeczne, różne historie, różne doświadczenia.

A jednak, kiedy zaczynała się głębsza praca, schemat niemal zawsze był ten sam. Nie choroba była wspólnym mianownikiem. Był nim sposób życia.

Wiele z tych osób przez lata funkcjonowało **bez realnych granic**. Byli odpowiedzialni, silni, „ogarnięci”. Takimi, na których można polegać. Takimi, którzy zawsze dawali radę. Za tą siłą często kryło się jednak ciągle przekraczanie siebie. Mówienie „tak”, kiedy ciało wyraźnie sygnalizowało „nie”. Branie odpowiedzialności za emocje innych. Brak przestrzeni na własne potrzeby. W pewnym momencie ciało zaczynało robić to, czego oni sami nie potrafili. Zatrzymywało ich. Poprzez zmęczenie, napięcie, ból lub konkretne objawy. To nie było przeciwko nim. To była próba ochrony.

Drugim wspólnym elementem były **tłumione emocje**. To, co nie zostało wypowiedziane, przeżyte i uznane, nie znika. Zostaje w ciele. Złość, której „nie wypadało” pokazać. Smutek, na który nie było miejsca. Lęk, który trzeba było zagłuszyć działaniem. Ciało zaczynało przejmować funkcję regulacji tego, czego psychika nie była w stanie unieść.

Objawy przestawały być przypadkowe. Jelita reagowały na napięcie, skóra na stres i wstyd, hormony na długotrwałe przeciążenie. Ciało mówiło językiem, którego wcześniej nikt nie nauczył ich rozumieć.

Trzecim, najgłębszym wzorcem było **życie nie w zgodzie ze sobą**. Z zewnątrz wszystko często wyglądało poprawnie. Praca, relacje, obowiązki. Jednak wewnątrz pojawia się brak sensu, brak autentyczności, funkcjonowanie według oczekiwań innych ludzi. To jest jeden z największych czynników obciążających układ nerwowy. Nie da się przez długi czas żyć w roli, która nie jest spójna z tym, kim się naprawdę jest, bez konsekwencji dla ciała.

Po pracy z wieloma historiami staje się jasne, że ciało nie działa losowo. Działa logicznie, ale w inny sposób niż jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Objawy bardzo często są próbą regulacji, ochrony lub zwrócenia uwagi. To, co postrzegane jest jako problem, w rzeczywistości bywa komunikatem.

W tym miejscu zaczyna się realna zmiana. Większość osób zatrzymuje się na poziomie pytania, *co zrobić, żeby objaw zniknął*. Tymczasem kluczowe pytanie brzmi, ***dlaczego ciało musiało go stworzyć***.

Odpowiedź na to pytanie otwiera zupełnie inny poziom pracy. To nie jest droga szybkich rozwiązań ani powierzchownych działań. To proces, który obejmuje regulację układu nerwowego, pracę z emocjami, odbudowę relacji ze sobą oraz zmianę utrwalonych schematów.

Tego typu proces nie jest dla każdego. Wymaga gotowości do konfrontacji z tym, co było ignorowane. Wymaga wyjścia z roli osoby, która wszystko kontroluje i bierze na siebie. Wymaga nauczenia się odczuwania, a nie tylko działania.

TERAPIA HOLISTYCZNA czy ELITARNA TRANSFORMACJA
to drogi, które prowadzą do trwałej zmiany. Nie tylko w
ciele, ale w sposobie funkcjonowania, podejmowania
decyzji i budowania relacji.

Jeśli podczas czytania tego rozdziału pojawia się
poczucie, że te mechanizmy są znajome, warto
potraktować to jako sygnał. Ciało bardzo często
komunikuje się długo, zanim zostanie naprawdę
usłyszane.

Można dalej koncentrować się wyłącznie na objawach i
szukać kolejnych sposobów ich redukcji. Można też
potraktować je jako punkt wyjścia do głębszej zmiany.

Pracuję z osobami, które są gotowe wyjść poza
powierzchowne rozwiązania i chcą zrozumieć swoje ciało
zamiast z nim walczyć. To proces wymagający, ale
jednocześnie jeden z najbardziej przełomowych, jakie
można przejść.

Ciało nie jest problemem. Jest początkiem zmiany.



TEST

Czy Twoje ciało
próbuje Ci coś
powiedzieć?

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania.

Nie analizuj długo, zaznacz pierwszą odpowiedź, która przychodzi Ci do głowy. Za każdą odpowiedź „TAK” przyznaj sobie 1 punkt.

1. Czy często czujesz, że jesteś zmęczony/a, mimo że teoretycznie powinieneś/aś mieć siłę?

TAK / NIE

2. Czy zdarza Ci się mówić „tak”, kiedy w środku czujesz „nie”?

TAK / NIE

3. Czy masz trudność z wyrażaniem złości lub innych „niewygodnych” emocji?

TAK / NIE

4. Czy Twoje objawy (np. jelita, skóra, napięcie, hormony) nasilają się w stresie?

TAK / NIE

5. Czy masz poczucie, że bierzesz na siebie za dużo – obowiązków, odpowiedzialności, emocji innych ludzi?

TAK / NIE

6. Czy zdarza Ci się jeść, działać lub zajmować się czymś tylko po to, żeby nie czuć emocji?

TAK / NIE

7. Czy masz wrażenie, że „coś jest nie tak”, ale nie potrafisz tego dokładnie nazwać?

TAK / NIE

8. Czy Twoje ciało wysyła sygnały, które ignorujesz lub próbujesz szybko „naprawić”?

TAK / NIE

9. Czy czujesz, że żyjesz bardziej według oczekiwań innych niż w zgodzie ze sobą?

TAK / NIE

10. Czy masz za sobą wiele prób rozwiązania swoich problemów, które działały tylko chwilowo?

TAK / NIE

Wyniki

0–2 punkty

Twoje ciało prawdopodobnie nie jest jeszcze w stanie silnego przeciążenia, ale to nie znaczy, że możesz je ignorować. To dobry moment, żeby zacząć budować świadomość i zapobiegać pogłębianiu się schematów.

3–5 punktów

Twoje ciało już komunikuje, że coś wymaga uwagi. Możliwe, że działaś „na autopilocie”, ignorując ważne sygnały. To moment, w którym warto zatrzymać się i przyjrzeć głębiej.

6–8 punktów

Twoje ciało jest w stanie przeciążenia. Objawy, które odczuwasz, najprawdopodobniej nie są przypadkowe. To sygnał, że potrzebujesz zmiany nie tylko na poziomie objawów, ale całego sposobu funkcjonowania.

9–10 punktów

To już nie jest kwestia „czy coś jest nie tak”.
Twoje ciało od dłuższego czasu próbuje Cię zatrzymać.
Jeśli nic się nie zmieni – objawy będą się pogłębiać.

Co dalej?

Ten test nie ma na celu Cię przestraszyć. Ma pokazać Ci jedno: Twoje ciało nie działa przeciwko Tobie. Ono próbuje Cię chronić, ale jeśli przez długi czas ignorujesz jego sygnały, ono zaczyna mówić coraz głośniej.
I w pewnym momencie samo „ogarnięcie się” już nie wystarcza.

Kolejny krok

Jeśli widzisz w tym teście siebie – szczególnie przy wyniku powyżej 5 punktów – to znak, że jesteś gotowy/a na inny poziom pracy. Nie na kolejne szybkie rozwiązania. Nie na walkę z objawami. Tylko na proces, który zmienia przyczynę. Pracuję z osobami, które chcą wyjść z tych schematów i odzyskać realną kontrolę nad swoim ciałem i życiem. To, co oferuję, to nie jest standardowa współpraca. To proces głębokiej, elitarnej transformacji – dla osób, które są gotowe przestać ignorować siebie i zacząć działać świadomie. Jeśli czujesz, że to moment dla Ciebie – możesz zrobić pierwszy krok i sprawdzić, jak wygląda ta praca.



ELITARNA TRANSFORMACJA

PRACA Z EMOCJAMI • TOTALNA PRZEMIANA • ROZWÓJ DUCHOWY

POŁĄCZENIE GŁĘBOKIEJ PRACY WEWNĘTRZNEJ
Z ENERGIAŃ ANGEL HEALING

Zapraszam Cię do współpracy.

Na hasło: „ciało” otrzymasz -10% na
półroczny proces
ELITARNEJ TRANSFORMACJI.

Jeśli czujesz, że to moment dla Ciebie
możesz zrobić pierwszy krok i
sprawdzić, jak wygląda ta praca.