



Joanna Dastyh

Mapa

ciała i duszy

7 ARCHETYPÓW ZDROWIA

HOLISTYCZNY PRZEWODNIK

JAK EMOCJE, ENERGIA I DIETA WPŁYWAJĄ
NA TWOJE ZDROWIE

DLACZEGO POWSTAŁ TEN E-BOOK?



Ten e-book powstał z potrzeby połączenia tego, co przez lata w pracy z setkami osób widziałam jako najważniejsze, a jednocześnie najczęściej pomijane: ciało, emocje i energia są ze sobą nierozzerwalnie połączone.

Organizm reaguje nie tylko na to, co jemy czy jakie suplementy przyjmujemy, ale również na to, co przeżywamy, jak oddychamy, jakie emocje w sobie nosimy i jakie wzorce energetyczne oraz psychologiczne nami kierują.

Ten e-book powstał po to, aby pomóc Ci:

- **zrozumieć, dlaczego pojawiają się pewne dolegliwości**
Ból, napięcie, problemy hormonalne czy trudności z płodnością nie są „błędami” organizmu - to informacje.

Komunikaty. Ciało zawsze przemawia pierwsze.

Zrozumienie jego języka jest pierwszym krokiem do odzyskania równowagi.

- **nazwać, jaki typ energii dominuje w Twoim życiu**

Niektóre osoby żyją w energii działania i presji, inne w energii lęku, jeszcze inne w energii stagnacji. Każdy typ energii tworzy charakterystyczne wzorce zachowań i reakcji fizjologicznych. Kiedy je rozpoznasz, możesz zacząć świadomie wybierać to, co Ci służy.

TWOJE CIAŁO JEST MAPĄ,
KTÓRA MÓWI PRAWDĘ.



Każde ciało opowiada swoją historię.
Historię przeżytych emocji, stresów, zachwyty, strat, lęków i pragnień. Historię, którą często ignorujemy, bo nikt nas nie nauczył jej czytać.

A prawda jest taka:
Ciało nigdy nie kłamie. Emocje nigdy nie znikają.
A energia zawsze zostawia ślad.

- W swojej pracy łączę:
- dietetykę świadomą biologii,
 - psychobiologię konfliktów emocjonalnych,
 - psychosomatykę i pamięć ciała,
 - astrologię emocji, numerologię i naturalne cykle energetyczne.

Dzięki temu mogę patrzeć na człowieka jak na całość- nie jako na zestaw objawów, ale jako na system połączonych ze sobą warstw.

Właśnie dlatego powstał ten e-book.

Aby dać Ci narzędzie, które pozwoli Ci lepiej zrozumieć siebie:

Twoje ciało, Twoje emocje, Twoje wzorce i Twoją drogę zdrowienia.

ARCHETYPY ZDROWIA



Każdy człowiek nosi w sobie inny Archetyp Zdrowia
- zestaw unikalnych reakcji emocjonalnych,
biologicznych potrzeb, wzorców energetycznych i
sposobów, w jakie ciało odpowiada na stres, presję
czy zmiany.

To właśnie te wewnętrzne mechanizmy sprawiają,
że dwie osoby z identycznym objawem mogą
potrzebować zupełnie innej terapii, innej diety,
innych nawyków oraz innego stylu regulacji emocji.
Dlatego nie istnieje jedna dieta dla wszystkich.

Nie ma jednego suplementu, który „zadziała
zawsze”.

Nie ma dwóch takich samych procesów
uzdrowiania.

I to jest piękne - bo oznacza, że nie musisz już
porównywać się do innych czy próbować metod,
które pasują do kogoś, ale nie do Ciebie.

Czym są Archetypy Zdrowia?

To modele opisujące:

- jak reaguje Twoje ciało,
- jakie emocje dominują w Twoim życiu,
- jaki typ energii kieruje Twoimi działaniami,
- które narządy najbardziej reagują na stres,
- jakie nawyki wzmacniają Twoje zdrowie,
a jakie je osłabiają.

Archetyp działa jak mapa - pokazuje kierunek,
wyjaśnia pewne powtarzalne schematy i pomaga
zrozumieć, dlaczego robisz to, co robisz, nawet jeśli
nie zawsze Ci to służy.

**Dlaczego dwie osoby z tym samym objawem
wymagają innego podejścia?**

Bo objaw to tylko wierzchołek góry lodowej.
Jedna osoba doświadcza napięciowych bólów głowy,
bo trzyma w sobie gniew.

Druga - bo tłumi lęk.

Trzecia - bo przekracza swoje granice.

Czwarta - bo powieliła wzorzec działania bez
odpoczynku.

Ten sam objaw, różne źródła.

A skoro źródła są różne to droga do zdrowia
również musi być różna.

Kiedy poznasz swój archetyp, zaczniesz widzieć,
że te reakcje nie są przypadkowe.

Są logiczne. Są sensowne. Są Twoje.

To sposób, w jaki Twoje ciało mówi:

„Zatrzymaj się. Potrzebuję czegoś innego.”

Skąd wzięło się 7 Archetypów Zdrowia?

Bazują na czterech filarach, które tworzą logikę
ludzkiego funkcjonowania:

1. Psychobiologia

Emocje mają swoje biologiczne konsekwencje.

Konflikty, których nie rozwiązujemy, ciało rozwiązuje za nas - poprzez objawy.

2. Psychosomatyka

Każdy organ ma swój emocjonalny odpowiednik:

- tarczyca - tempo życia i komunikacja,
- jelita - przetwarzanie emocji,
- serce - zdolność do przyjmowania i dawania,
- skóra - granice, bezpieczeństwo,
- waga - ochrona, potrzeba stabilności.

3. Astrologia emocji

Astrologia w tym modelu nie przewiduje przyszłości.

Wyjaśnia wzorce reakcji, temperament i energetyczny styl życia. żywioły (ogień, woda, powietrze, ziemia) idealnie pokrywają się z typologią: metabolizmu, stresu, komunikacji, sposobu przetwarzania emocji.

4. Energia i pole emocjonalne

Każdy człowiek ma swój „ładunek” – przestrzeń, w której gromadzi się napięcie lub harmonia.



TEST

INSTRUKCJA

Zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją reakcję lub doświadczenie.

Na końcu zlicz najczęściej wybierane litery (A–G) to Twój Archetyp Zdrowia

TEST

1. Jak reagujesz na stresujące sytuacje?

- A. Działam szybko i impulsywnie
- B. Zamykam się w sobie, analizuję
- C. Staram się wszystko kontrolować
- D. Czuję chaos, trudno mi podjąć decyzję
- E. Szukam wsparcia u innych
- F. Odpływam w marzenia lub odcinam się emocjonalnie
- G. Zajadam stres lub tracę apetyt

2. Jak opisał(a)byś swój poziom energii?

- A. Wysoki, ale szybko się wypalam
- B. Stabilny, ale niski rano
- C. Nierówny – skoki energii i spadki
- D. Zmienny, zależy od emocji
- E. Stabilny, jeśli jestem w dobrym otoczeniu
- F. Niski, często mam wrażenie przeciążenia
- G. Zależy od jedzenia, które zjem

3. Jakie objawy zdrowotne najczęściej Ci towarzyszą?

- A. Stany zapalne, bóle głowy, napięcia
- B. Problemy trawienne, wzdęcia
- C. Problemy hormonalne, PMS, nieregularne cykle
- D. Niepokój, bezsenność, kołatanie
- E. Infekcje, osłabiona odporność
- F. Zmęczenie, mgła mózgowa
- G. Wahania cukru, zachcianki, tycie lub chudnięcie

4. Jak reagujesz na konflikty w relacjach?

- A. Wybucham lub szybko się denerwuję
- B. Wycofuję się, żeby nie zranić innych
- C. Chcę sprawę „naprawić” i kontroluję przebieg rozmowy
- D. Gubię się w emocjach, trudno mi wyrazić siebie
- E. Potrzebuję potwierdzenia, że wszystko jest dobrze
- F. Unikam rozmowy i udaję, że nic się nie stało
- G. Zaczynam jeść lub tracić apetyt

5. Jakie masz nawyki jedzeniowe?

- A. Lubię intensywne, pikantne jedzenie
- B. Jem regularnie, wolę lekkie posiłki
- C. Często analizuję jedzenie, liczę, kontroluję
- D. Jem intuicyjnie, emocje kierują moim głodem
- E. Jem to, co je moja rodzina/otoczenie
- F. Zapominam o jedzeniu, jeśli mam dużo obowiązków
- G. Zachcianki często kierują moją dietą

6. Co najczęściej zaburza Twoją równowagę?

- A. Nadmiar obowiązków
- B. Przetworzone jedzenie
- C. Brak kontroli lub chaos
- D. Presja emocjonalna
- E. Konflikty w relacjach
- F. Przeciążenie energetyczne
- G. Wahania cukru i złe odżywianie

7. Jak odpoczywasz?

- A. Przez działanie: sport, sprząatanie
- B. Przez ciszę i spokój
- C. Planowanie i organizowanie dnia
- D. Kreatywne zajęcia (taniec, malowanie)
- E. Wspólne aktywności z bliskimi
- F. Sen, medytacja, leżenie
- G. Jedzenie czegoś pysznego i komfortowego

8. Co jest Twoją największą siłą?

- A. Determinacja
- B. Wrażliwość
- C. Dyscyplina
- D. Wyobraźnia
- E. Empatia
- F. Intuicja
- G. Praktyczność

12. Jakie zachowania dominują, gdy jesteś pod presją?

- A. Wybucham lub działam zbyt szybko
- B. Zamykam się i tłumię emocje
- C. Kontroluję wszystko
- D. Odpywam lub się gubię
- E. Szukam pocieszenia u innych
- F. Chcę uciec i zasnąć
- G. Jem emocjonalnie

13. Jak Twoje ciało reaguje na stres?

- A. Napięcie mięśni, stany zapalne
- B. Problemy jelitowe
- C. PMS, cykl, hormony
- D. Bezsenność
- E. Osłabienie odporności
- F. Zmęczenie, brak energii
- G. Skoki cukru, zachcianki

14. Co jest Twoim największym wyzwaniem?

- A. Nadmiar emocji i presja działania
- B. Lęk o zdrowie
- C. Perfekcjonizm
- D. Chaos i brak ugruntowania
- E. Trudne relacje
- F. Przeciążenie psychiczne
- G. Odżywianie i nawyki

WYNIK

7 ARCHETYPÓW ZDROWIA



ARCHETYP OGNI



A – Archetyp Ognia (Wojownik Energii)

Żywioł: Ogień

Hasło: „Działam, walczę, idę naprzód.”

Dominująca energia: szybka, intensywna, impulsywna

Charakter emocjonalny

Osoby Ognia działają pod wpływem emocji. Ich energia szybko się zapala, ale równie szybko wypala. Są ambitne, nastawione na cele, często przejmują odpowiedzialność za innych. Reagują impulsywnie, mają silne odczuwanie presji i chęć szybkiego rozwiązania problemów.

Typowe objawy zdrowotne

- bóle głowy, migreny, napięcia mięśniowe
- stany zapalne
- wysoka prolaktyna, problemy z tarczycą
- PMS i bolesne miesiączki
- zatrzymywanie wody
- bezsenność z pobudzenia

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Odpuścić kontrolę i działać z miejsca spokoju, a nie walki.

Ogień musi nauczyć się, że odpoczynek to też działanie.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: **ARCHETYP**

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Karoliny

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

Karolina trafiła do mnie w momencie, gdy jej ciało wyraźnie mówiło „dość”. Na poziomie fizycznym zmagiała się z nawracającymi bólami głowy i migrenami, napięciem mięśniowym, bezsennością z pobudzenia oraz silnym PMS-em i bolesnymi miesiączkami. Towarzyszyło temu zatrzymywanie wody w organizmie oraz zaburzenia hormonalne - w tym podwyższona prolaktyna i problemy z tarczycą. Jednak już podczas pierwszych rozmów było jasne, że źródło tych dolegliwości nie leży wyłącznie w ciele.

Karolina funkcjonowała w trybie ciągłego „działania”. Była ambitna, odpowiedzialna, zawsze gotowa brać na siebie więcej, niż powinna. Żyła w napięciu, presji i wewnętrznej walce z czasem, oczekiwaniami i samą sobą. Jej układ nerwowy był w stanie permanentnego pobudzenia.

Analizując jej historię zdrowotną i emocjonalną, bardzo wyraźnie zobaczyłam dominujący Archetyp Ognia – Wojownika Energii.

To energia intensywna, szybka, impulsywna. Ogień daje ogromną siłę, ale gdy nie jest regulowany – wypala ciało od środka.

Dlatego terapia, którą dla Karoliny stworzyłam, była w pełni indywidualna i holistyczna.

Historia Karoliny

Skupiłyśmy się na czterech filarach:

1. Dieta

Dostosowana do wyciszenia nadmiaru ognia i stanów zapalnych. Wprowadziłyśmy posiłki regulujące układ nerwowy i hormonalny, stabilizujące poziom cukru we krwi i wspierające tarczycę. Jedzenie przestało być kolejnym „zadaniem do wykonania”, a stało się elementem regeneracji.

2. Fitoterapia

Zioła zostały dobrane tak, aby wspierać gospodarkę hormonalną, zmniejszać napięcie i pomagać ciału wracać do równowagi.

3. Suplementacja

Precyzyjnie dopasowana do realnych potrzeb Karoliny, a nie schematów.

4. Indywidualna praca z emocjami

To był kluczowy element terapii. Pracowałyśmy nad odpuszczaniem kontroli, wychodzeniem z trybu walki i uczeniem się, że odpoczynek nie jest słabością, lecz formą działania.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia, dzięki temu wiedziałam, w jakim kierunku prowadzić proces, jakie decyzje będą dla niej wspierające i gdzie leży prawdziwe źródło regeneracji. Zamiast gasić objawy, wzmacniałyśmy zdrowie jako stan naturalny.

Dziś Karolina jest zdrowa.

Nie doświadcza żadnych z wcześniejszych dolegliwości. Śpi spokojnie, jej cykl miesięczkowy jest bezbolesny, hormony się ustabilizowały, a napięcie, które kiedyś było jej codziennością, zniknęło.

ARCHETYP WODY



B - Archetyp Wody (Wrażliwy Intuicjonista)

Żywioł: Woda

Hasło: „Czuję wszystko.”

Dominująca energia: emocjonalna, głęboka, delikatna

Charakter emocjonalny

Osoby Wody czują intensywnie- swoje emocje i emocje innych. Często tłumią przeżycia, nie chcąc nikogo obciążać, co odbija się na układzie trawiennym i jelitach.

Typowe objawy zdrowotne

- wzdęcia, IBS, problemy jelitowe
- lęk, napięcie emocjonalne
- obniżona odporność
- PMS, bóle brzucha
- reakcje psychosomatyczne na stres

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Uczyć się wyrażać emocje zamiast je tłumić. Odzyskać granice.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: **ARCHETYP**

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Ewy

Asiu zero problemów jelitowych, PMS jakby nie istniał. A co najgorsze nie ma tego promieniującego bólu. Terapia holistyczna to jest najlepsza sprawa. Wiesz że korzystałam z wielu diet i wiedzy ekspertów ale dopiero Ty połączyłaś to wszystko w całość, znalazłaś źródło i dałaś mi możliwość uleczenia wszystkiego! 🐾 dziękuję

Ewa zgłosiła się do mnie z poczuciem, że jej ciało od dawna próbuje coś powiedzieć, ale nikt go nie słucha. Na poziomie fizycznym zmagала się z przewlekłymi wzdęciami, problemami jelitowymi o charakterze IBS, bólami brzucha oraz nasilonym PMS-em. Towarzyszyło temu ciągłe napięcie emocjonalne, lęk i obniżona odporność. Objawy nasilały się szczególnie w momentach stresu. Ciało reagowało szybciej niż świadomość. Już na początku procesu było jasne, że nie są to wyłącznie problemy trawienne.

Ewa jest osobą niezwykle wrażliwą, empatyczną i intuicyjną. Bardzo silnie odczuwała emocje - nie tylko swoje, ale również innych. Często je tłumiła, nie chcąc nikogo obciążać, odkładając siebie na później. Z czasem niewyrażone przeżycia zaczęły „osadzać się” w ciele, szczególnie w obrębie jelit.

Analiza jej stanu zdrowia wyraźnie wskazywała na dominujący Archetyp Wody - Wrażliwego Intuicjonisty.

Woda jest głęboka i delikatna, ale gdy nie ma przestrzeni na przepływ, zaczyna stagnować - a ciało reaguje napięciem, zaburzeniami trawienia i psychosomatyką.

Dlatego terapia, którą dla Ewy stworzyłam, była w pełni indywidualna i holistyczna, oparta na uważności i pracy z głębokimi przyczynami objawów.

Historia Ewy

Pracowałyśmy na czterech poziomach:

1. Dieta

Została dopasowana tak, aby odciążyć jelita, zmniejszyć wzdęcia i przywrócić poczucie bezpieczeństwa w ciele.

2. Fitoterapia

Zioła wspierały układ trawienny, redukowały napięcie emocjonalne i pomagały regulować reakcje stresowe.

3. Suplementacja

Została dobrana tak, aby wzmacniać odporność, regenerować jelita i wspierać układ nerwowy, który u Ewy był w stanie ciągłej czujności.

4. Indywidualna praca z emocjami

Pracowałyśmy nad bezpiecznym wyrażaniem emocji, odzyskiwaniem granic i słuchaniem własnych potrzeb. Ewa nauczyła się, że jej wrażliwość nie jest słabością, lecz ogromnym zasobem, pod warunkiem, że nie jest tłumiona.

Równolegle skupiłyśmy się na archetypie zdrowia, który stał się mapą prowadzącą cały proces terapeutyczny. Dzięki temu dokładnie wiedziałam, jakie działania będą dla Ewy wspierające, a jakie mogłyby pogłębiać napięcie. Zamiast walki z objawami, stworzyłyśmy warunki do naturalnego przepływu i regeneracji.

Dziś Ewa nie doświadcza żadnych wcześniejszych objawów. Jej jelita funkcjonują prawidłowo, odporność się wzmocniła, a ciało przestało reagować stresem na każdą emocjonalną sytuację.

ARCHETYP ZIEMI



C – Archetyp Ziemi (Strażnik Struktur)

Żywioł: Ziemia

Hasło: „Muszę wiedzieć, muszę kontrolować.”

Dominująca energia: stabilna, analityczna, racjonalna

Charakter emocjonalny

Osoby Ziemi działają logicznie, lubią wiedzieć, planować i analizować. Potrzeba bezpieczeństwa i przewidywalności może prowadzić do napięcia, perfekcjonizmu i przeciążenia.

Typowe objawy zdrowotne

- zaburzenia hormonalne
- nieregularne cykle
- problemy z tarczycą
- jelita reagujące na stres
- napięcia w ciele

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Odpuszczenie potrzeby kontroli i otwarcie się na proces, który nie zawsze da się przewidzieć.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: **ARCHETYP**

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Iwony

Właśnie zrezygnowałam z tych masaży 3 x w tygodniu, bo nie spina mi już karku. Zauważyłam, że dzięki tym rozpiskom od Ciebie które skrupulatnie prowadzę zupełnie inaczej mi się funkcjonuje. Postawa mi się zmieniła dokładnie tak jak mówiłaś już nie chowam ramion do środka, przestałam spinać tak ciało. Bóle brzucha ustąpiły, no i odebrałam wyniki tarczycowe- poprawa o 180stopni. Wszystkie w normie! Szok 😊

Iwona zgłosiła się do mnie w momencie, gdy mimo ogromnej wiedzy o zdrowiu i wielu wcześniejszych prób samodzielnego „naprawiania” organizmu, jej ciało wciąż pozostawało w napięciu. Zmagала się z zaburzeniami hormonalnymi, nieregularnymi cyklami, problemami z tarczycą oraz dolegliwościami jelitowymi nasilającymi się pod wpływem stresu. Towarzyszyły temu przewlekłe napięcia w ciele i poczucie, że musi nieustannie wszystko kontrolować, aby czuć się bezpiecznie.

Już na początku pracy było jasne, że objawy nie są przypadkowe. Iwona funkcjonowała w energii planowania, analizowania i przewidywania. Potrzeba struktury i stabilności była jej naturalnym sposobem radzenia sobie z rzeczywistością, jednak z czasem zaczęła przeciążać zarówno układ nerwowy, jak i hormonalny. Każde odstępstwo od planu wywoływało stres, a ciało reagowało natychmiast.

W trakcie analizy jej historii zdrowotnej i emocjonalnej wyraźnie zarysował się Archetyp Ziemi - Strażnik Struktur.

Ziemia daje fundament, porządek i logikę, ale gdy kontrola staje się zbyt silna, organizm traci zdolność adaptacji i regeneracji. Dlatego terapia holistyczna, którą dla Iwony stworzyłam, była oparta nie na „kolejnym planie do wykonania”, lecz na stopniowym przywracaniu zaufania do procesów zachodzących w ciele.

Proces obejmował cztery kluczowe filary:

1. Dieta

Została dobrana tak, aby wspierać gospodarkę hormonalną i tarczycę, ale jednocześnie nie pogłębiać napięcia perfekcjonizmu.

2. Fitoterapia

Zioła wspierały regulację hormonalną, pracę jelit oraz zdolność organizmu do adaptacji na stres.

3. Suplementacja

Została dobrana w oparciu o realne potrzeby organizmu Iwony. Wsparała tarczycę, układ nerwowy oraz procesy regeneracyjne, które wcześniej były blokowane przez napięcie.

4. Indywidualna praca z emocjami

To był jeden z najważniejszych elementów terapii. Pracowałyśmy nad odpuszczaniem potrzeby pełnej kontroli, uczeniem się zaufania do procesu i do własnego ciała.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia, który stał się mapą prowadzącą cały proces. Dzięki temu dokładnie wiedziałam, kiedy potrzebna jest struktura, a kiedy przestrzeń, elastyczność i pozwolenie na to, by ciało samo znalazło równowagę.

Dziś Iwona nie doświadcza żadnych wcześniejszych objawów. Jej cykle się ustabilizowały, tarczycza wróciła do równowagi, jelita przestały reagować stresem, a napięcia w ciele ustąpiły.

Największa zmiana zaszła jednak na poziomie wewnętrznym.

Iwona nauczyła się, że bezpieczeństwo nie zawsze rodzi się z kontroli. Czasem pojawia się wtedy, gdy można zaufać procesowi i pozwolić ciału zrobić to, co potrafi najlepiej -wrócić do zdrowia.

ARCHETYP POWIETRZA



D — Archetyp Powietrza (Kreatywny Chaos)

Żywioł: Powietrze

Hasło: „Tyle pomysłów, tak mało uziemienia.”

Dominująca energia: zmienna, ruchliwa, kreatywna

Charakter emocjonalny

Osoby Powietrza są dynamiczne, twórcze, często nie mogą usiedzieć w miejscu. Emocje zmieniają się jak wiatr — między ekscytacją a lękiem.

Typowe objawy zdrowotne

- bezsenność
- nerwowość, kołatania serca
- wahania nastroju
- spadki energii
- problemy z koncentracją

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Uziemić umysł i uspokoić nerwy.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: ARCHETYP

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Marty

No Asiu co ci powiem długo się budowałam i dzięki twojemu wsparciu odzyskałam zdrowie i jakąkolwiek decyzyjność w życiu. Nie było łatwo, cały czas myślałam czy dobrze robię ale już teraz po miesiącu jak jestem sama wiem, że przyjście do Ciebie było najlepszą decyzją. Fizycznie czuję się bardzo dobrze, nie mam tego niepokoju w sobie. Wiadomo, że będę do siebie trochę dochodzić po rozstaniu ale już nigdy nikomu nie pozwolę się tak niszczyć. Nauczyłaś mnie bardzo dużo i jesteś dla mnie największą inspiracją

Marta zgłosiła się do mnie w stanie silnego rozchwiania- zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Zmagала się z bezsennością, ciągłą nerwowością, kołataniem serca, wahaniami nastroju i spadkami energii. Miała trudności z koncentracją, a jej ciało było w permanentnym stanie pobudzenia. Objawy nasilały się szczególnie w relacji, w której funkcjonowała.

Dopiero z czasem Marta nazwała to wprost: była to toksyczna relacja, która systematycznie odbierała jej spokój, poczucie bezpieczeństwa i kontakt z samą sobą.

Na pierwszy rzut oka Marta wydawała się osobą pełną pomysłów, kreatywną, dynamiczną. Jej umysł pracował bardzo szybko, niemal bez przerwy. Jednak ta pozorna „energia” była w rzeczywistości reakcją na ciągły stres i emocjonalną huśtawkę. Ciało nie miało kiedy się regenerować.

Analiza jej objawów i historii bardzo wyraźnie wskazała na dominujący Archetyp Powietrza - Kreatywnego Chaosu.

To energia ruchu, idei i zmienności. Gdy jest niezrównoważona- prowadzi do rozproszenia, lęku, problemów ze snem i przeciążenia układu nerwowego.

Dlatego celem terapii holistycznej było uziemienie, regulacja nerwów i odzyskanie sprawczości.

Pracowałyśmy na kilku poziomach:

1. Dieta

Została dobrana tak, aby stabilizować układ nerwowy i poziom energii. Jedzenie miało stać się kotwicą, a nie kolejnym bodźcem.

2. Fitoterapia

Zioła zostały dobrane tak, aby wyciszać nadmierne pobudzenie, wspierać sen i regulować pracę serca oraz układu nerwowego.

3. Suplementacja

Indywidualnie dopasowana, wspierała koncentrację, regenerację układu nerwowego i poziom energii - bez nadmiernej stymulacji.

4. Indywidualna praca z emocjami

To był kluczowy etap terapii. Pracowałyśmy nad rozpoznawaniem manipulacji, odzyskiwaniem granic i zaufania do własnych odczuć.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia, który pozwolił mi precyzyjnie prowadzić cały proces. Dzięki temu wiedziałam, kiedy u Marty potrzebne jest wyciszenie, kiedy struktura, a kiedy wzmocnienie sprawczości. Terapia nie polegała na „naprawianiu”, ale na przywracaniu naturalnej równowagi Powietrza poprzez uziemienie.

Efektem tego procesu była nie tylko poprawa zdrowia, ale realna zmiana życia.

Dziś Marta jest zdrowa.

Nie ma żadnych wcześniejszych objawów. Śpi spokojnie, ma stabilną energię, jasność umysłu i wewnętrzny spokój. Co najważniejsze - odeszła z toksycznej relacji, odzyskując siebie i swoje granice.

ARCHETYP RELACJI



E — Archetyp Relacji (Empatyczny Opiekun)

Żywioł: Powietrze + Woda

Hasło: „Najpierw inni, potem ja.”

Dominująca energia: empatyczna, miękka, relacyjna

Charakter emocjonalny

Osoby Relacji oddają dużo energii innym. Potrzebują harmonii i bliskości, a konflikty bardzo je obciążają. Często zapominają o swoich potrzebach.

Typowe objawy zdrowotne

- obniżona odporność
- zmęczenie
- napięcia w klatce piersiowej
- obniżony nastrój
- problemy z granicami → somatyzacja

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Nauczyć się stawiać granice i odbudować własną energię.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: **ARCHETYP**

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Pawła

Cześć! To była decyzja bardzo trudna ale myślę, że nieunikniona. Wyprowadziłem się i czuję ogromną ulgę. Myślę, że gdybym miał to zrobić w takim stanie w jakim do Ciebie przyszedłem to by się to nie udało ja byłem zniewolony jak w jakimś więzieniu mózgowym. Od 2 tyg mieszkam już sam i czuję się bardzo dobrze. Wkoncu śpię normalnie i nie mam tego bólu w klatce. Czuję się jakby mnie wypuścili z więzienia dzięki za wszystko

Paweł zgłosił się do mnie w stanie głębokiego wyczerpania - zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Od dłuższego czasu funkcjonował w toksycznej relacji, w której jego potrzeby były konsekwentnie spychane na dalszy plan. Żył w ciągłym napięciu, próbując utrzymać harmonię za wszelką cenę, kosztem własnego zdrowia.

Na poziomie ciała objawiało się to obniżoną odpornością, przewlekłym zmęczeniem, napięciami w klatce piersiowej oraz obniżonym nastrojem. Paweł coraz częściej chorował, brakowało mu energii, a jego ciało reagowało somatycznie na brak granic i długotrwały stres emocjonalny.

Już na początku procesu było jasne, że źródłem dolegliwości nie jest „słaba kondycja”, lecz długotrwałe oddawanie energii w relacji, która nie była wzajemna.

Analiza jego stanu emocjonalnego i zdrowotnego wyraźnie wskazała na dominujący Archetyp Relacji – Empatycznego Opiekuna.

To osoby, które naturalnie dbają o innych, są wrażliwe, lojalne i gotowe do poświęceń. Ich hasło brzmi często: „najpierw inni, potem ja”. Gdy jednak ta postawa trwa zbyt długo, ciało zaczyna domagać się równowagi.

Dlatego terapia, którą dla Pawła stworzyłam, była oparta na odbudowie jego energii, poczucia bezpieczeństwa i granic.

Proces obejmował cztery kluczowe obszary:

1. Dieta

Została dobrana tak, aby wzmacniać organizm, odbudować odporność i przywrócić stabilny poziom energii.

2. Fitoterapia

Zioła wspierały regenerację, redukcję napięć w klatce piersiowej oraz łagodne wyciszenie emocjonalne.

3. Suplementacja

Dobrana precyzyjnie, by wspierać odporność, zmniejszyć zmęczenie i pomóc ciału wyjść ze stanu ciągłego oddawania energii.

4. Indywidualna praca z emocjami

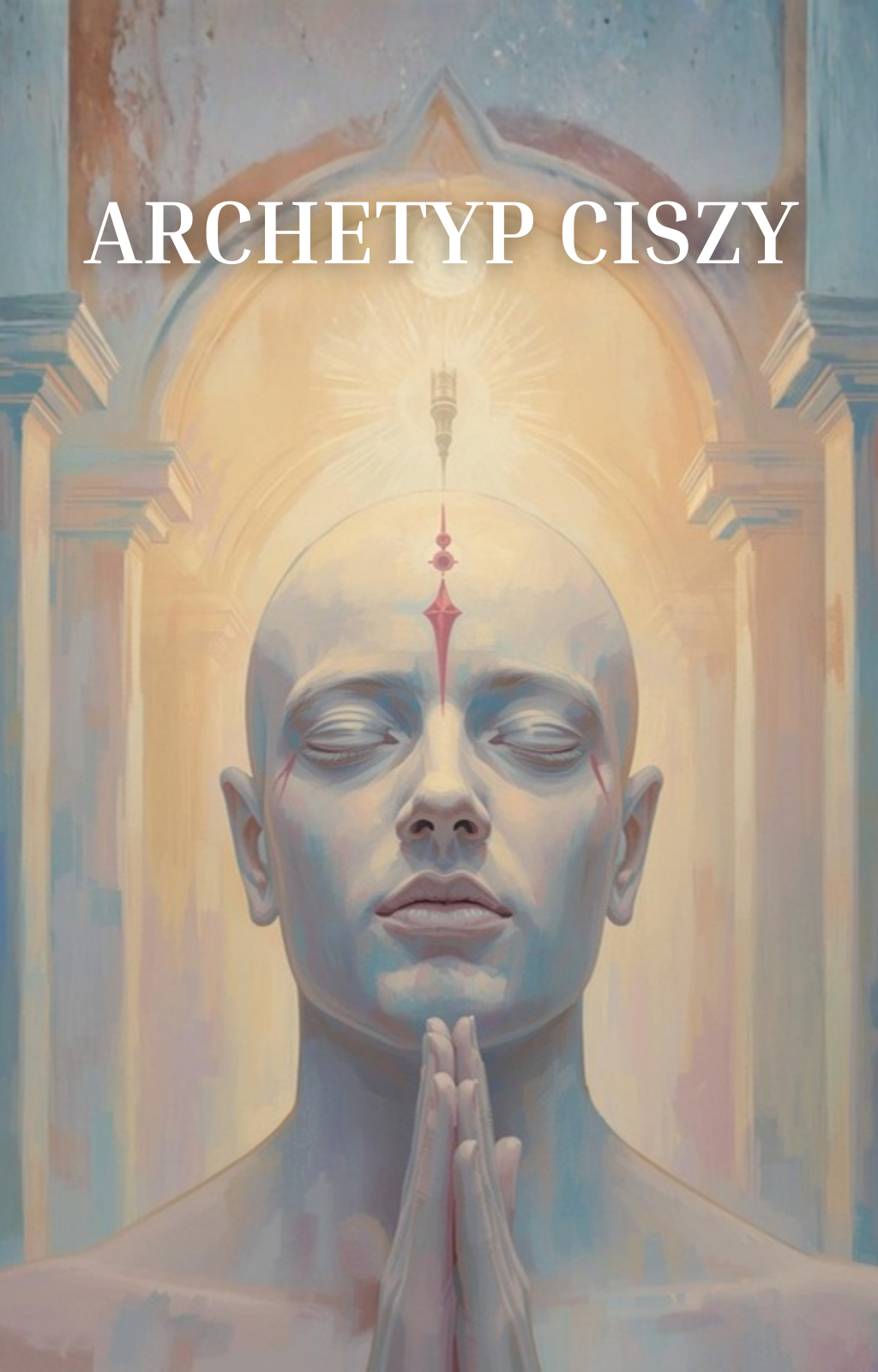
To był fundament całej terapii. Pracowałyśmy nad rozpoznawaniem własnych potrzeb, stawianiem granic i uświadomieniem sobie, jak bardzo Paweł funkcjonował w roli opiekuna, zapominając o sobie. Krok po kroku odzyskiwał prawo do mówienia „nie” i do dbania o siebie bez poczucia winy.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia, który stał się kompasem całego procesu. Terapia polegała na przywróceniu naturalnej równowagi.

W trakcie procesu Paweł podjął jedną z najważniejszych decyzji - odszedł z toksycznej relacji. Był to moment przełomowy, który pozwolił ciału i emocjom naprawdę zacząć się regenerować.

Dziś Paweł nie doświadcza żadnych wcześniejszych objawów. Jego odporność się wzmocniła, napięcia ustąpiły, wróciła energia i wewnętrzny spokój. Przede wszystkim jednak odzyskał kontakt ze sobą i nauczył się, że relacja z innymi nie może istnieć kosztem relacji z samym sobą.

ARCHETYP CISZY



F - Archetyp Ciszy (Mistycyzm i Regeneracja)

Żywioł: Woda + Ziemia

Hasło: „Potrzebuję odpocząć.”

Dominująca energia: wolna, głęboka, introspektywna

Charakter emocjonalny

Osoby Ciszy chłoną świat bardziej niż inni. Ich system nerwowy szybko się przeciąża, a zmęczenie jest częstym towarzyszem. Mają ogromną intuicję, ale niewiele energii do działania.

Typowe objawy zdrowotne

- chroniczne zmęczenie
- mgła mózgowa
- zaburzenia snu
- niska odporność
- zaburzona praca tarczycy

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Odbudować energię, ustawić granice, nauczyć się regenerować bez poczucia winy.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: ARCHETYP

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Agaty

Cukier w normie 🥳 ogólnie czuję się bardzo dobrze, mówili mi w pracy że bardzo schudłam ale umówiliśmy się, że nie będę co chwilę sprawdzać ile ważę więc wyniosłam wagę do mamy żeby mnie nie korciło, nie sprawdzałam 3miesiące i dziś mam -11kg! Pracuję z workbookami które mi dałaś i ogólnie jest ogromna zmiana. Już nie traktuję diety jako przymus jest przyjemna. Śpię normalnie, mam czystą głowę i już nie jestem taka zamrożona jak dawniej. Jest super 🥰

Agata zgłosiła się do mnie z ogromnym zmęczeniem, którego nie potrafiła już wytłumaczyć ani „stylem życia”, ani wynikami badań. Od lat zmagala się z chronicznym brakiem energii, mgłą mózgową, zaburzeniami snu i niską odpornością. Coraz częściej pojawiały się także problemy z tarczycą. Jej ciało było w stanie ciągłego przeciążenia, mimo że z zewnątrz wyglądało, jakby „nic złego się nie działo”.

Dopiero głębsza rozmowa pokazała prawdziwe tło tych dolegliwości.

Agata dorastała w rodzinie alkoholowej. Przez lata funkcjonowała w trybie przetrwania - czujna, wycofana, nauczona nie sprawiać problemów i nie zajmować przestrzeni. Jej układ nerwowy od dzieciństwa był w stanie stałego napięcia, a potrzeba odpoczynku była tłumiona przez poczucie winy i przekonanie, że „musi dać radę”.

Analizując jej historię, bardzo wyraźnie zobaczyłam dominujący Archetyp Cisy – Mistycyzm i Regenerację.

To archetyp osób, które chłoną świat głębiej niż inni. Ich system nerwowy jest niezwykle wrażliwy, a zmęczenie nie wynika z lenistwa, lecz z wieloletniego przeciążenia. Cisa nie jest dla nich ucieczką, jest koniecznością biologiczną.

Dlatego terapia, którą dla Agaty stworzyłam, była niezwykle delikatna, oparta na odbudowie bezpieczeństwa w ciele.

Pracowałyśmy na czterech poziomach:

1. Dieta

Została dopasowana tak, aby realnie wspierać regenerację, stabilizować układ nerwowy i tarczycę.

2. Fitoterapia

Zioła zostały dobrane z myślą o wyciszeniu, wsparciu snu, odporności i delikatnej regulacji osi stres-tarczycy. Ich rolą było przywracanie rytmu, a nie „zmuszanie” organizmu do działania.

3. Suplementacja

Indywidualnie dopasowana, wspierająca układ nerwowy, funkcje poznawcze i głęboką regenerację.

4. Indywidualna praca z emocjami

To był fundament całego procesu. Pracowałyśmy z traumami z dzieciństwa, z wewnętrznym napięciem, z poczuciem odpowiedzialności za wszystko i wszystkich.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia. Dzięki temu dokładnie wiedziałam, kiedy wzmacniać, a kiedy pozwolić na zatrzymanie. Zamiast mobilizacji - regeneracja. Zamiast presji - bezpieczeństwo.

Dziś Agata nie doświadcza żadnych wcześniejszych objawów. Jej sen się unormował, energia wróciła, mgła mózgowa zniknęła, a odporność się wzmocniła. Tarczycy przestała reagować stresem, a ciało w końcu wyszło z trybu przetrwania.

Najważniejsza zmiana zaszła jednak wewnątrz.

Agata poradziła sobie z dawnymi traumami. Nauczyła się stawiać granice, odpoczywać bez poczucia winy i słuchać sygnałów swojego ciała. Cisza, która kiedyś była ucieczką, stała się jej źródłem mocy i regeneracji.

ARCHETYP STABILIZACJI RÓWNOWAGA CIAŁA



G - Archetyp Stabilizacji (Równowaga Ciała)

Żywioł: Ziemia + Ogień

Hasło: „Potrzebuję struktury i jasnych zasad.”

Dominująca energia: praktyczna, uziemiająca, systematyczna

Charakter emocjonalny

Osoby Stabilizacji żyją w rytmie ciała: jeśli glukoza spada, spada nastrój. Potrzebują struktury, rutyny i stabilności. Zachcianki, głód i wahania energii wpływają na ich emocje i decyzje.

Typowe objawy zdrowotne

- insulinooporność
- spadki cukru
- masywne zachcianki
- stany zapalne
- zmęczenie po posiłkach

Wyzwanie psychiczne i energetyczne

Zbudować rytm dnia i odżywić ciało tak, aby energia była stabilna.

Jeśli chcesz poznać swoje indywidualne potrzeby żywieniowe i odkryć metody, które realnie wesprą Twój organizm, zapraszam Cię do współpracy. Terapia holistyczna to droga do pełnej równowagi, zdrowia i harmonii. Mam dla Ciebie specjalny

kod rabatowy: [ARCHETYP](#)

-25% na TERAPIĘ HOLISTYCZNĄ na mojej stronie

www.joannadastyh.pl

Historia Agnieszki

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

Aga zgłosiła się do mnie z poczuciem ciągłego rozregulowania organizmu. Choć na co dzień funkcjonowała „normalnie”, jej ciało wysyłało liczne sygnały, że coś jest nie tak. Doświadczała silnych spadków energii w ciągu dnia, nagłych zachcianek, wahań nastroju zależnych od jedzenia oraz wyraźnego zmęczenia po posiłkach. Towarzyszyły temu stany zapalne i problemy metaboliczne, w tym insulinooporność oraz epizody hipoglikemii.

Im dłużej rozmawiałyśmy, tym wyraźniej było widać, że jej trudności nie wynikają z braku wiedzy czy motywacji, a z braku stabilnego rytmu, który byłby zgodny z potrzebami jej ciała. Analiza jej funkcjonowania bardzo jasno wskazała na dominujący Archetyp Stabilizacji (Ziemia + Ogień).

To archetyp osób, które najlepiej czują się wtedy, gdy mają jasne zasady, strukturę i przewidywalność. Gdy tej struktury brakuje - ciało reaguje chaosem metabolicznym, wahaniami glukozy, zmęczeniem i rozdrażnieniem.

Dlatego terapia, którą dla Agi zaprojektowałam, była w pełni indywidualna i holistyczna, oparta na przywracaniu równowagi na wszystkich poziomach.

Pracowałyśmy na czterech poziomach:

1. Dieta

Została dopasowana tak, aby stabilizować poziom cukru we krwi i zmniejszać stany zapalne.

2. Fitoterapia

Zioła wspierały regulację glikemii, procesy trawienne i pracę układu hormonalnego.

3. Suplementacja

Została dobrana pod kątem insulinooporności, stanów zapalnych i regeneracji energetycznej.

4. Indywidualna praca z emocjami

To niezwykle ważny element procesu. Pracowałyśmy nad relacją Agi z jedzeniem, poczuciem kontroli i bezpieczeństwa. Uczyła się słuchać sygnałów ciała bez oceniania i reagować na potrzeby organizmu, zanim pojawił się kryzys energetyczny.

Równolegle pracowałyśmy z archetypem zdrowia, który stał się fundamentem całej terapii. Dzięki temu dokładnie wiedziałam, jakie działania będą dla Iwony wzmacniające, a jakie mogłyby ją dodatkowo rozregulować.

Dziś Iwona nie doświadcza żadnych wcześniejszych dolegliwości. Jej poziom energii jest równy przez cały dzień, zachcianki zniknęły, glikemia się ustabilizowała, a jedzenie przestało być źródłem napięcia.

Najważniejsza zmiana zaszła jednak głębiej.

Iwona odzyskała zaufanie do swojego ciała i nauczyła się, że stabilność nie jest ograniczeniem tylko fundamentem zdrowia.



Jeśli czytając ten ebook, odnajdujesz w nim część siebie -swoje objawy, emocje, zmęczenie lub pytania bez odpowiedzi- wiedz, że nie jesteś sama / sam.

Twoje ciało nie działa przeciwko Tobie. Ono komunikuje się najlepiej, jak potrafi.

Jeżeli zmagasz się z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi - fizycznymi, hormonalnymi, trawiennymi, emocjonalnymi lub psychosomatycznymi – terapia holistyczna może być dla Ciebie realnym wsparciem. Pracuję indywidualnie, widząc człowieka jako całość: ciało, emocje, historię i energię.

Podczas współpracy:

- dobieram indywidualną dietę, dopasowaną do Twojego rytmu i potrzeb,
- stosuję fitoterapię i suplementację opartą na realnych brakach i obciążeniach,
- prowadzę głęboką, bezpieczną pracę z emocjami i doświadczeniami, które często stoją za objawami,
- pracujemy w oparciu o archetyp zdrowia, który pokazuje, jak przywrócić równowagę zamiast walczyć z ciałem.

Nie działam schematami. Nie obiecuję „cudów w tydzień”.

Tworzę przestrzeń, w której zdrowie może wrócić w sposób naturalny, stabilny i trwały.

Jeśli czujesz, że nadszedł moment, aby:

- przestać tłumić objawy,
- zrozumieć, co naprawdę dzieje się w Twoim ciele,
- zadbać o siebie bez poczucia winy,

zapraszam Cię do indywidualnej współpracy holistycznej.

Twoje ciało wie, jak być zdrowe.

Czasem potrzebuje tylko właściwego przewodnictwa i bezpiecznej przestrzeni, by sobie o tym przypomnieć.

