



TRANSFORMACJA PRZEKONAŃ

PRZEWODNIK PO
WEWNĘTRZNYCH BLOKADACH

ILONA ANDZIULEWICZ
COACH

www.psychosomatykaciala.pl

Witaj!

Skoro tu jesteś, to znaczy, że jesteś gotowy/a na zmianę. To nie przypadek – nadszedł czas, by zrobić krok w stronę czegoś nowego.

Każda droga zaczyna się od decyzji. Może jesteś na zakręcie, może szukasz nowej perspektywy, a może po prostu chcesz lepiej poznać siebie i swoje możliwości. Niezależnie od tego, gdzie teraz jesteś – to właśnie ten moment ma znaczenie.



Od kilku lat zawodowo wspieram ludzi w rozwoju i budowaniu lepszej jakości życia. Skupiam się na emocjach, wartościach i przekonaniach, bo wierzę, że to, co zmieniamy w sobie, ma bezpośredni wpływ na nasze otoczenie.

Pracuję w nurcie coachingu, uważności (mindfulness) i treningu umiejętności społecznych, pomagając w budowaniu pewności siebie, skutecznej komunikacji i lepszych relacji – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Łączę różne podejścia i narzędzia, dopasowując je indywidualnie do Ciebie, by wspierać Cię w świadomym działaniu i pełnym wykorzystaniu Twojego potencjału.

Każdy z nas nosi w sobie doświadczenia, które kształtują nasze wybory i sposób, w jaki funkcjonujemy w świecie. Gdy zaczynamy je rozumieć i świadomie nimi zarządzać, otwieramy się na większą harmonię i autentyczność w życiu i relacjach. Wierzę, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz – moją rolą jest pomóc Ci to odkryć i wprowadzić w codzienność.

CZYM SĄ BLOKADY I CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ?

Wewnętrzne blokady to nasze myśli, które przyjmujemy jako prawdę. Są jak wewnętrzne zasady, według których funkcjonujemy w życiu. Często powstają w drodze naszych doświadczeń i działają nieświadomie. Mogą one dotyczyć nas samych, innych ludzi, związków, pieniędzy, życia. To nie są fakty, ale nasze osobiste interpretacje. Mogą nas wspierać albo ograniczać, kształtują nasze emocje, decyzje i sposób w jaki reagujemy.

Dobra wiadomość jest taka, że możemy je zmienić!

SKĄD SIĘ BIORĄ WEWNĘTRZNE BLOKADY?



Z dzieciństwa.

Jako dzieci przyjmujemy wszystko, co słyszymy jako prawdę, nie mamy jeszcze zdolności krytycznego myślenia.



Od autorytetów i społeczeństwa.

Wszyscy mają przekonania, którymi się nieświadomie dzielą, my chłoniemy je jak gąbka.



Z doświadczeń.

Jeśli kiedyś w naszym życiu wydarzyło się coś nieprzyjemnego, bolesnego, mózg zapamiętuje to jako zagrożenie i tworzy ochronę w formie przekonania

Czym są wewnętrzne blokady i co warto o nich wiedzieć?

Wewnętrzne blokady to niewidzialne bariery w naszym umyśle, które wpływają na to, co czujemy, jak działamy i ile z siebie naprawdę pokazujemy światu. To jakby nieuświadomione filtry, przez które patrzymy na rzeczywistość – i które często zniekształcają jej obraz. Mimo że nie widzimy ich gołym okiem, potrafią bardzo realnie wpływać na nasze decyzje, relacje, poczucie własnej wartości, a nawet zdrowie.

Najczęściej przybierają formę przekonań, blokad, kodów, które w jakiś sposób nas ograniczają – np. „nie zasługuję”, „muszę się starać bardziej niż inni”, „lepiej się nie wychylać”, „świat nie jest bezpieczny”, „i tak się nie uda”. To myśli, które stały się „prawdą” nie dlatego, że są obiektywnie słuszne, tylko dlatego, że powtarzały się w naszym życiu wystarczająco długo, by wrosły w nasz sposób postrzegania siebie i świata.

Wewnętrzne blokady są podstępne – bo działają automatycznie i często są nieświadome. Możemy myśleć, że coś „po prostu nam nie wychodzi” albo że „taki już nasz charakter”, podczas gdy w rzeczywistości to właśnie jakaś zakorzeniona myśl, lęk lub dawne doświadczenie wciąż pisze za nas scenariusz.

Warto o nich wiedzieć z kilku powodów:

1. Po pierwsze, bo każdy z nas je ma – to część ludzkiego doświadczenia. I nie ma w tym nic złego.
2. Po drugie, ich uświadomienie to pierwszy krok do zmiany – nie można przetransformować czegoś, czego się nie widzi.
3. Po trzecie, bo za każdą blokadą kryje się jakaś forma ochrony. Nawet jeśli dziś Cię ogranicza, kiedyś mogła Cię przed czymś chronić. Świadomość tego pomaga podejść do siebie z większą łagodnością.

Zrozumienie, że nasze wewnętrzne ograniczenia nie są nami, tylko częścią historii, którą kiedyś zaczęliśmy opowiadać (i w którą uwierzyliśmy), daje ogromną moc. Moc zmiany. Blokady nie muszą zniknąć z dnia na dzień – kiedy zaczniemy je widzieć, nazywać i odważnie stawiać im pytania: „czy to naprawdę moje?”, „czy to nadal jest prawda?”, „co innego mogłabym wybrać?”

Bo prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy przestajemy walczyć ze sobą – a zaczynamy siebie rozumieć.

Jak wewnętrzne blokady wpływają na różne obszary życia?

Wewnętrzne blokady nie istnieją w próżni – wpływają na każdy obszar naszego życia, często w sposób cichy, ale systematyczny. Choć mogą zaczynać się w umyśle, z czasem przekładają się na nasze wybory, emocje, relacje, sposób zarabiania pieniędzy, a nawet na zdrowie fizyczne. Dlatego nie da się ich „ominać” – można je tylko zauważyć i zacząć z nimi pracować.



Życie codzienne i decyzje

Blokady wpływają na to, jakie decyzje podejmujemy – a często też, jakich unikamy. Mogą sprawić, że stoimy w miejscu mimo wewnętrznego pragnienia zmiany, bo „to jeszcze nie czas”, „nie jestem gotowa”, „boję się porażki” albo wręcz sukcesu. Z zewnątrz może to wyglądać jak brak motywacji, ale wewnątrz często stoi za tym lęk przed oceną, samotnością lub byciem „zbyt widoczną”.

W praktyce: odwlekamy zmiany, nie kończymy projektów, rezygnujemy z marzeń, zanim spróbujemy. I zaczynamy wierzyć, że to „życie nas ogranicza”, zamiast zauważyć, że to my trzymamy siebie w środku niewidzialnego muru.

Relacje

W relacjach blokady przejawiają się najczęściej jako trudność w byciu sobą. Jeśli wierzymy, że „muszę zasłużyć na miłość” – będziemy się starać kosztem siebie. Jeśli nosimy przekonanie, że „ludzie zawodzą” – trudno nam będzie zaufać i otworzyć serce. Często odtwarzamy te same schematy, nawet z różnymi osobami, bo „program” działa w tle: wybieramy podobne relacje, przyciągamy podobne sytuacje.

Efekt? Czasem zbyt długo trwamy w relacjach, które nas ranią. Czasem uciekamy, zanim coś się rozwinie. A czasem żyjemy w lęku, że „nikt mnie nie pokocha naprawdę”.



Zdrowie i ciało

Ciało zawsze mówi prawdę – dlatego wewnętrzne napięcia, niewyrażone emocje, życie w ciągłym napięciu psychicznym często prędzej czy później manifestują się fizycznie. To może być zmęczenie, napięcia w ciele, bóle brzucha, problemy hormonalne, obniżona odporność, zaburzenia snu.

Niektóre blokady (np. „muszę być silna”, „nie mogę odpocząć, bo zawiodę”) prowadzą do chronicznego przemęczenia lub wypalenia. Inne mogą wpływać na relację z jedzeniem, ciałem, seksem czy nawet oddychaniem. Ciało nie kłamie – i często jako pierwsze daje znać, że coś w naszym systemie nie jest w równowadze.

Wewnętrzne blokady nie są tylko „mentalnym problemem” – to wzorce, które mają realne konsekwencje w naszej codzienności. Ale dobra wiadomość jest taka, że skoro one zostały kiedyś „zaprogramowane”, to mogą też zostać przepisane. Świadomość to pierwszy krok do zmiany – a zmiana jest możliwa.



Pieniądze i praca.

Blokady wpływają na to, jak zarabiamy, pracujemy i podejmujemy decyzję, a często też, jakich unikamy. Mogą sprawić, że tkwimy w pracy, która nas wypala, albo boimy się sięgać po lepsze możliwości.

Myślimy: „nie zasługuję na więcej”, „To nie dla mnie”, „jeszcze nie umiem wystarczająco”. Z zewnątrz może wyglądać to, jak brak ambicji albo odwagi, a wewnątrz często stoi za tym lęk przed oceną, zmianą lub stratą bezpieczeństwa.

W praktyce: nie prosimy o podwyżkę, nie aplikujemy na lepsze stanowisko, rezygnujemy z marzeń. Zaczynamy wierzyć, że „tak musi być”, zamiast zauważyć, że to nasze własne przekonania i lęki trzymają nas w miejscu, jakbyśmy stali za niewidzialną szybą, która istnieje tylko w naszej głowie.

JAK ROZPOZNAĆ SWOJE KODY?

Sygnały w ciele, myślach i emocjach.

Kody mentalne nie objawiają się wyłącznie w postaci świadomych przekonań. Zanim dojdą do głowy w formie myśli, znacznie wcześniej „mówi” do nas ciało, odzywają się emocje i pojawia się określony stan wewnętrzny. Nasze systemy – fizyczny, emocjonalny i poznawczy – są ze sobą połączone. Jeśli w jednym z nich coś jest zablokowane, pozostałe też to pokażą. Trzeba tylko nauczyć się słuchać.

W MYŚLACH

To najbardziej oczywisty poziom, ale nie zawsze najłatwiejszy do rozpoznania — bo wiele przekonań myślimy... automatycznie.

Sygnały kodów w myślach to np.:

Powtarzające się wątpliwości: „A co jeśli to się nie uda?”, „Na pewno coś zrobię źle”, „Nie dam rady”

Myśli osądzające siebie lub innych: „Znowu zawałam”, „Ludzie zawsze mnie zawodzą”

Wewnętrzne komentarze typu „nie wypada”, „muszę”, „powinnam”

Głos perfekcjonizmu: „Mogłaś to zrobić lepiej”, „Nie jesteś jeszcze gotowa”

Te myśli są jak echa starych wzorców. Ich obecność to sygnał, że działa jakiś kod — warto zatrzymać się i zapytać: czy to jest moja prawda, czy tylko stary głos, który wciąż się odzywa?



W EMOCJACH

Kody mentalne mają swoje emocjonalne odnośniki. Często reagujemy emocją, zanim jeszcze uświadomimy sobie, dlaczego.

Zwróć uwagę na momenty, w których:

Czujesz silny wstyd, choć obiektywnie nic się nie stało.

Ogarnięcie Cię nagły lęk przed działaniem lub pokazaniem siebie.

Czujesz złość na siebie za „niedoskonałość”, błąd, spóźnienie.

Masz uczucie winy, gdy odpoczywasz, prosisz o pomoc, mówisz „nie.”

Reagujesz emocją nieadekwatną do sytuacji — np. ogromną paniką na drobną odmowę.

To emocje „naciśnięte” przez ukryte przekonanie. Ciało emocjonalne zapamiętało coś sprzed lat — i teraz odtwarza to, nawet jeśli dziś już nie musi.



W CIELE

Ciało jest najszerszym lustrem naszych wewnętrznych kodów. To w nim zapisują się napięcia, stres, skurcze, a także choroby psychosomatyczne. Czego warto szukać?

Chroniczne napięcie (np. w barkach, żuchwie, brzuchu).

Ścisk w gardle przy mówieniu o sobie lub wyrażaniu potrzeb.

Zatrzymany oddech w trudnych emocjach.

Uczucie ciężkości w klatce piersiowej, gdy masz coś ważnego do powiedzenia.

Brak energii, ospałość lub przeciwnie – nerwowe napięcie bez wyraźnego powodu.

Bóle żołądka, głowy, sztywność karku – szczególnie w stresujących sytuacjach.

Ciało daje sygnał ZANIM głowa zrozumie, o co chodzi. Zatrzymaj się, zapytaj: co właśnie czuję – i czego się boję lub czego unikam? Za fizycznym napięciem często stoi kod typu: „Nie wolno mi być sobą”, „Muszę się dostosować”, „Nie mogę zawieść”.



Podsumowanie

Jeśli chcesz rozpoznać swoje wewnętrznych blokady – zacznij od wsłuchiwania się w siebie na wszystkich poziomach:

Myśli: co słyszysz w sobie, kiedy pojawia się trudność?

Emocje: co czujesz, gdy chcesz zrobić coś nowego, odważnego, autentycznego?

Ciało: gdzie w ciele czujesz opór, napięcie, ścisk, gdy ruszasz w stronę zmiany?

Kody nie zawsze przychodzą jako konkretne zdanie. Czasem są stanem. Energią. Reakcją. Ale wszystkie mają wspólną cechę: powstrzymują Cię przed byciem sobą w pełni. Kiedy to zauważysz, możesz zrobić krok dalej – i zacząć je rozbrajać, krok po kroku.

Rozpoznaj swój kod.

Pierwszy krok do zmiany przekonań.

To ćwiczenie pomoże Ci zauważyć, co tak naprawdę kieruje Twoimi reakcjami, decyzjami i emocjami w ważnych momentach życia. Wystarczy kartka, chwila ciszy i szczerść ze sobą.

Krok 1

Znajdź sytuację, która wywołuje napięcie

Pomyśl o czymś, co regularnie wywołuje w Tobie stres, złość, wstyd, lęk lub bezsilność. Może to być:

- sytuacja w pracy (np. krytyka, rozmowa z przełożonym),
- relacja (np. trudność z mówieniem o swoich potrzebach),
- finanse (np. strach przed proszeniem o wyższą stawkę),
- działanie (np. paraliż przed rozpoczęciem czegoś nowego).

Opisz tę sytuację krótko (2-3 zdania):
„Kiedy... wtedy czuję...”

Krok 2

Co wtedy do siebie mówisz?

Zamknij oczy i przypomnij sobie dokładnie tę sytuację. Wczuj się. Co pojawia się jako pierwsza myśl? Co mówisz do siebie w głowie?

Zapisz dosłownie:

_____”
_____”
_____”

To właśnie ślady Twojej wewnętrznej blokady.

Krok 3

Co czujesz? Co robi Twoje ciało?

Zwróć uwagę na swoje emocje i reakcje ciała, kiedy o tym myślisz.

✓ Zaznacz to, co pasuje:

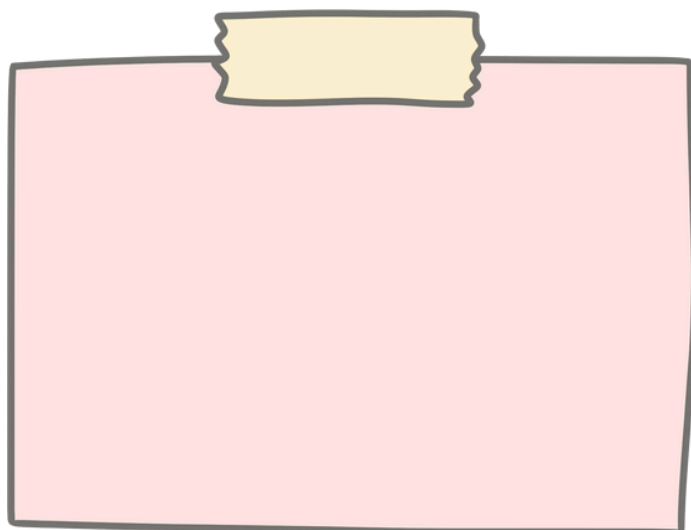
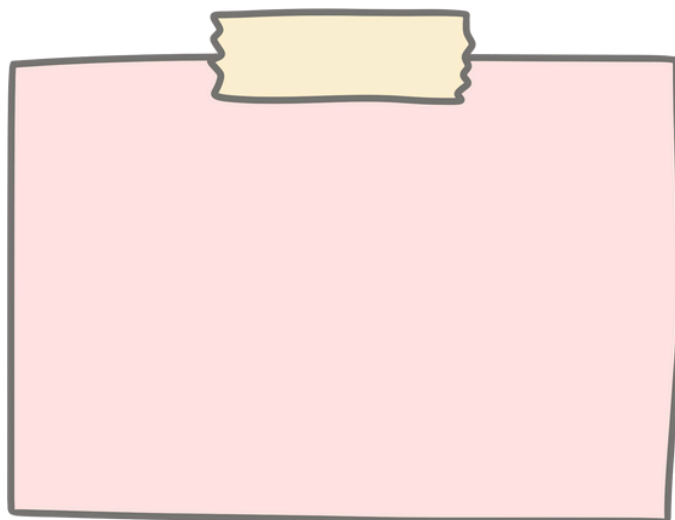
EMOCJE:

- ☐ Lęk
- ☐ Wstyd
- ☐ Złość
- ☐ Poczucie winy
- ☐ Smutek
- ☐ Pustka / otepianie

CIAŁO:

- ☐ Ścisk w klatce
- ☐ Ucisk w brzuchu
- ☐ Trudność z oddychaniem
- ☐ Drżenie / napięcie
- ☐ Ucieczka w rozproszenie (telefon, jedzenie, itp.)

To pokazuje, jak ten kod działa w Tobie – emocjonalnie i fizycznie.



Krok 4

Jakie przekonanie może za tym stać?

Zadaj sobie pytanie:

„Co musiałabym/myśleć o sobie lub o świecie, żeby tak się czuć?”

Na przykład:

„Nie mogę ufać ludziom”

„Nie jestem dość dobra”

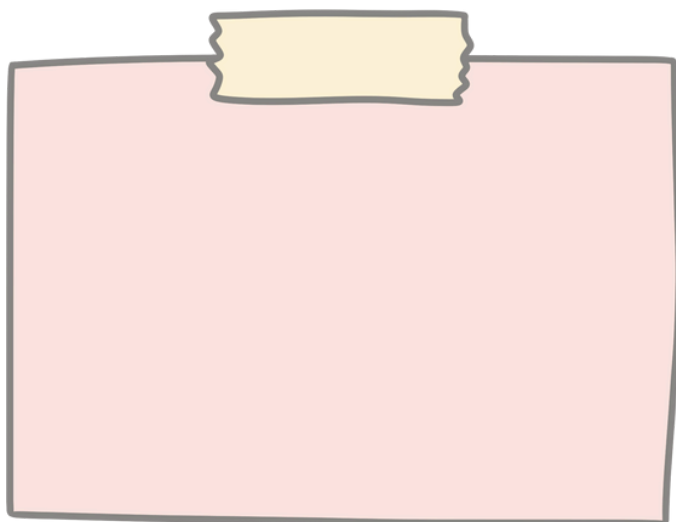
„Muszę zasłużyć, żeby być kochaną”

„Pieniądze to problem”

„Lepiej się nie wychylać”

Zapisz swoje przekonanie:

Boję się tego, bo w głębi wierzę, że...



Krok 5

Czy to naprawdę moja prawda?

Zatrzymaj się i spójrz na zapisany kod z dystansu.
Zadaj sobie:

Czy to na pewno jest moje?

Skąd mogło się wziąć? (rodzina, szkoła, doświadczenie?)

Czy to wspiera mnie dziś – czy zatrzymuje?

To nie jest po to, by się osądzać — tylko po to, by odzyskać wybór.

Wskazówka !

To ćwiczenie warto powtarzać co jakiś czas – z różnymi sytuacjami. Im częściej je robisz, tym łatwiej zauważysz, jak Twoje kody działają i jak możesz je przekształcać.

Najczęstsze wewnętrzne blokady.

Czyli co (często nieświadomie) nas zatrzymuje.

Ograniczające przekonania to zdania, które brzmią w naszej głowie jak prawdy absolutne – ale tak naprawdę są tylko zapamiętanymi schematami, które kiedyś miały nas chronić, a dziś... już nie służą. Działają jak mentalne filtry – wpływają na to, jak postrzegamy siebie, świat i nasze możliwości. Oto najczęstsze z nich – z podziałem na obszary życia.

FINANSE I OBFITOŚĆ

„Pieniądze szczęścia nie dają”

– Wzorzec, który odcina od finansowej motywacji i sprawia, że czujemy się winni, gdy chcemy więcej.

„Trzeba ciężko pracować, żeby mieć pieniądze”

– Przekonanie, które wiąże sukces z poświęceniem, zmęczeniem i wypaleniem. Pieniądz jako coś „zarobionego cierpieniem”.

„Ludzi z pieniędzmi nie da się kochać” / „Bogaci są źli”

– Mentalny konflikt między dobrocią a obfitością. Może prowadzić do nieświadomego sabotowania finansów.

„Nie stać mnie na to”

– Nawykowe zdanie, które zamyka oczy na możliwości. Zniechęca do działania i eksplorowania nowych dróg.

„Nie jestem dobra w pieniądzach” / „Nie umiem zarządzać pieniędzmi”

– Tożsamość budowana na strachu przed finansami. Sprawia, że unikamy tematu pieniędzy i zaniżamy swoje stawki.



MIŁOŚĆ I RELACJE

„Muszę zasłużyć na miłość”

– Wzorzec emocjonalny, który prowadzi do nadmiernego dawania, uległości i braku granic.

„Nie można ufać ludziom”

– Kod ochronny, który izoluje i tworzy dystans, nawet jeśli pragniemy bliskości.

„Jak pokażę prawdziwą siebie, to zostanę odrzucona”

– Głęboka obawa, że autentyczność równa się utracie miłości.

„Zawsze trafiam na toksycznych partnerów”

– Przekonanie, które nieświadomie przyciąga te same schematy, bo pasują do zakodowanego obrazu siebie.

„Miłość to cierpienie”

– Wzorzec oparty na przeszłych doświadczeniach lub przekazach z domu. Miłość jako dramat, a nie lekkość.

ZDROWIE I CIAŁO

„Moje ciało jest moim wrogiem”

– Odcina od ciała i prowadzi do walki z nim, a nie współpracy.

„Muszę kontrolować wszystko, żeby nie przytyć / nie zachorować”

– Przekonanie oparte na lęku. Ciało traktowane jak zagrożenie.

„Na coś trzeba umrzeć” / „Wszystko i tak zależy od genów”

– Rezygnacja, brak wpływu. Umysł rezygnuje z dbania, bo „to i tak nie ma sensu”.

„Nie zasługuję na zdrowie / dobrostan”

– Często nieuświadomione. Objawia się jako brak troski o siebie, sabotaż zdrowych nawyków.

„Zdrowie wymaga poświęceń, wyrzeczeń i dyscypliny”

– Przekonanie, że dbanie o siebie to obowiązek, a nie akt miłości.



SUKCES I SAMOREALIZACJA

„Nie jestem wystarczająco dobra”

– Jedno z najczęstszych przekonań blokujących działanie, widzenie siebie w roli liderki, twórczyni, ekspertki.

„Jak mi się uda, to inni mnie znienawidzą / odrzucą”

– Lęk przed byciem „za bardzo”. Związek między sukcesem a samotnością.

„Jeszcze nie jestem gotowa”

– Perfekcjonizm w przebraniu. Wieczne czekanie na „idealny moment”, który nie przychodzi.

„Nie wolno mi się chwalić” / „Lepiej się nie wychylać”

– Przekonanie kulturowe, które blokuje ekspresję, marketing i mówienie o sobie z mocą.

„Sukces to presja, odpowiedzialność, stres”

– Podświadoma niechęć do sukcesu, bo wiąże się on z ciężarem.

MEDYTACJA KLUCZ DO GŁĘBOKIEJ ZMIANY



Kiedy rozpoznajesz swoje ograniczające przekonania, pojawia się pytanie:
Co zrobić, żeby naprawdę je rozpuścić i zastąpić nowymi?

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi jest medytacja.
To praktyka, która łączy uważność, spokój ciała i świadome wybory.
To dzięki niej Twój umysł uczy się działać inaczej – bez presji, bez pośpiechu,
bez ciągłego oceniania.

Czym jest medytacja?

Medytacja to bycie obecnym – w oddechu, w ciele, w tym, co czujesz.
Nie chodzi o to, by „wyłączyć myśli” – bo one i tak się pojawiają. Chodzi o to, by zauważyć je i nie
brać za absolutną prawdę.

W medytacji uczysz się:

- odróżniać myśl od faktu,
- dostrzegać blokadę w chwili, gdy się pojawia,
- zatrzymywać automatyczną reakcję,
- wprowadzać nowy, świadomy wybór.

Jak medytacja wpływa na mózg?



Nauka jasno pokazuje, że regularna medytacja zmienia Twój mózg – dosłownie.

Wzmacnia korę przedczołową – odpowiedzialną za koncentrację, podejmowanie decyzji i samoświadomość.

Zmniejsza aktywność ciała migdałowatego – czyli części mózgu odpowiadającej za lęk i stres.

Tworzy nowe połączenia nerwowe dzięki neuroplastyczności – co oznacza, że możesz dosłownie „przeprogramować” swoje reakcje.

Reguluje emocje – łatwiej zachować spokój w trudnych sytuacjach.

Poprawia odporność psychiczną i fizyczną – medytacja obniża poziom kortyzolu, wzmacniając ciało.

Dlaczego to takie ważne w pracy z przekonaniami?

Bo blokady najczęściej nie są w głowie – one są w emocjach i w ciele.

Medytacja:

- daje Ci przestrzeń, żeby zauważyć schemat zanim on przejmie kontrolę,
- pozwala poczuć emocje bez oceniania,
- buduje „nową ścieżkę” – zamiast reagować starym kodem, wybierasz inaczej.

To jak nauka nowego języka – im częściej praktykujesz, tym bardziej staje się naturalny.

Systematyczność to klucz

Medytacja działa jak trening. Jeden raz daje chwilową ulgę. Ale codzienna praktyka – nawet po kilka minut – zmienia sposób, w jaki działa Twój mózg i Twoje życie.

Pamiętaj: nie chodzi o „idealną praktykę”. Chodzi o obecność. O to, żeby wracać do siebie, dzień po dniu.



Zaproszenie dla Ciebie

Jeśli czujesz, że chcesz głębiej wejść w praktykę medytacji

Wejdź tutaj: www.psychosomatykaciala.pl/medytacja

To będzie Twój pierwszy krok, by:

- uspokoić ciało,
- wyciszyć myśli,
- poczuć, jak naprawdę możesz wpływać na swoje życie od środka.

Bo medytacja to nie teoria – to praktyka, która dzień po dniu tworzy nową Ciebie.

Zaproszenie dla Ciebie – Medytacja na odbudowanie poczucia własnej wartości

Zmiana przekonań zaczyna się od jednego kluczowego fundamentu: Twojej własnej wartości. Bo jeśli nie czujesz się wystarczająca, jeśli w głębi wierzysz, że „nie zasługujesz” – to każda próba zmiany będzie jak budowanie domu na niestabilnym gruncie.

Dlatego tak ważne jest, by zacząć od poczucia własnej wartości.

To ono daje Ci odwagę, by powiedzieć: „Mogę inaczej.”

To ono pozwala Ci przestać szukać potwierdzenia u innych – i zaufać sobie.

To ono sprawia, że nowe przekonania naprawdę mogą się zakorzenić.

Bez silnego poczucia wartości umysł wciąż wraca do starych kodów: „nie jestem dość dobra”, „inni wiedzą lepiej”, „nie mogę zawieść”.

Ale kiedy czujesz swoją wartość od środka – zaczynasz naturalnie wybierać inaczej.

Medytacja: „Odbudowanie poczucia własnej wartości”

Stworzyłam specjalną medytację, która pomoże Ci wracać do siebie – do tego miejsca w Tobie, gdzie już jesteś wystarczająca, cała i kompletna.

W tej praktyce:

- uwolnisz się od krytycznych myśli, które Cię osłabiają,
- poczujesz swoją moc w ciele,
- nauczysz się patrzeć na siebie z łagodnością,
- zaczniesz budować przekonanie: „Moja obecność ma znaczenie.”



Reset przekonań.

Idealne uzupełnienie e-booka.

To transformujący proces medytacyjny, który pomoże Ci uwolnić się od przekonań, które z biegiem życia zgromadziły się w Twoim wnętrzu. Przejętych od otoczenia, zakorzenionych w relacjach czy utrwalonych w codziennym doświadczeniu. W tej medytacji cofniemy się do samego początku Twojej drogi, aby dotknąć źródło i zobaczyć, skąd wzięły się te wzorce. Przyjrzymy się liki kobiet i mężczyzn, by z czułością uznać to, co zostało przekazane i uwolnić to, co już nie jest Twoje.



Zatrzymamy się przy osobach i sytuacjach , przy których te przekonania powstały. To podróż, w której możesz zobaczyć swoje doświadczenia z nowej perspektywy. Dzięki temu otworzysz się na nowe jakości , myśli, które wzmacniają, wspierają i prowadzi do nowej jakości życia. Reset przekonań to chwila głębokiego oczyszczenia i odnowy, proces który z czułością pomaga zamknąć stare wzorce i zaprosić nową jakość do Twojej codzienności.

Podczas tej praktyki:

- z lekkością wypuścisz to, co już Ci nie służy,
- otworzysz przestrzeń na nowe, wspierające przekonania,
- Poczujesz świeżą energię do zmiany i wewnętrzną harmonię,
- wprowadzisz do swojego życia siłę do zmiany i spokoju.



Nowa droga. Pozostawienie przeszłości i otwarcie na nową przyszłość.

To praktyka, która otwiera przestrzeń na nowy początek, wspiera Cię w świadomym wejściu na nową ścieżkę życia. Podczas medytacji zostawisz za sobą to, co zakończone, i z lekkością kierujesz swoją uwagę ku nowemu. Pozwala zatrzymać się na chwilę i wsłuchać się w siebie, aby poczuć, dokąd chcesz iść. Pomaga zostawić za sobą to, co było do tej pory niedomknięte i z wdzięcznością spojrzeć na doświadczenia, które już spełniły swoją rolę. To podróż w głąb serca, gdzie rodzi się odwaga, spokój i jasność. Dzięki niej możesz na nowo poczuć swoją moc twórczą i otworzyć się na nowe możliwości i jakości życia. "Nowa droga" to zaproszenie do zaufania sobie i życiu, do odważnego stawiania kolejnych kroków w harmonii z Twoim wewnętrznym prowadzeniem.

Podczas praktyki:

- uwolnisz to, co się do tej pory zatrzymywało,
- łączysz się z własną wewnętrzną siłą,
- tworzysz w sobie wizję i energię nowego kierunku w życiu,
- otwierasz serce na zmiany , które Cię wspierają.

Rozluźnienie gardła- uwolnienie niewypowiedzianych słów **i budowanie granic.**

Ta praktyka poprowadzi Cię do miejsc, w którym ukryte są niewypowiedziane słowa i zatrzymane emocje. Gardło to przestrzeń komunikacji, granic i prawdy - często właśnie tutaj kumuluje się napięcie związane z tym, czego nie mogliśmy wyrazić. W trakcie medytacji z czułością przyjrzyś się temu, co zostało zamknięte i niewypowiedziane, zarówno Twoim własnym słowami, jak i tym, które zostały skierowane do Ciebie przez innych. Medytacja pozwala odzyskać kontakt ze swoim głosem i zbudować w sobie zdrowe granice, które chronią Twoją przestrzeń. To proces oczyszczający, w którym gardło odzyskuje swobodę, a komunikacja staje się pełniejsza i bardziej autentyczna. Dzięki temu procesowi poczujesz, że możesz mówić swoją prawdę lekko i bez lęku. Twoje słowa nabiorą mocy, a Twoje granice staną się jasne, naturalne i wspierające.

Podczas praktyki:

- uwolnisz napięcia i blokady nagromadzone w gardle,
- wypuścisz niewypowiedziane słowa i emocje,
- oczyścisz się z ciężaru słów innych osób,
- poczujesz swobodę w wyrażaniu siebie i swojej prawdy,
- odbudujesz zdrowe granice w komunikacji.





Branie i dawanie - równowaga wymiany.

Czy czujesz czasem, że w Twoim życiu brakuje równowagi? Że dajesz z siebie za dużo, a kiedy przychodzi moment, by przyjąć coś dla siebie – pojawia się blokada, poczucie winy albo lęk? A może odwrotnie – łatwo przyjmujesz, ale trudno Ci otworzyć się na szczere, płynące z serca dawanie?

Ta medytacja to głęboka podróż, w której odkryjesz swoje wzorce związane z braniem i dawaniem – zarówno te osobiste, jak i zakorzenione w linii rodowej. Zatrzymasz się przy tym, jak przez pokolenia wyglądały relacje między kobietami a mężczyznami: jak kobieta dawała mężczyźnie i jak mężczyzna dawał kobiecie. Zobaczysz, które schematy nieświadomie nosisz w sobie i które blokują swobodny przepływ energii w Twoim życiu. „Branie i Dawanie” to więcej niż medytacja – to klucz do odzyskania harmonii w relacjach, w ciele i w duszy. To moment, w którym naprawdę możesz poczuć pełnię – bo dopiero gdy energia swobodnie płynie w obie strony, życie staje się lekkie, obfite i prawdziwie Twoje.

Podczas praktyki :

- zauważysz swoje wzorce związane z braniem i dawaniem,
- otworzysz się na przyjmowanie bez poczucia winy,
- poczujesz jak dawać z serca, a nie z obowiązku,
- poczujesz równowagę w relacjach,
- rozpuścisz blokady związane z brakiem lub nadmiarem,
- doświadczysz obfitości i wdzięczności w życiu codziennym .

Co dalej?

Rozpoznanie kodu to dopiero początek.
Najważniejsze pytanie brzmi:

Czy to mnie dziś wspiera?
Czy chcę żyć dalej według tego przekonania?

Jeśli nie – dobra wiadomość jest taka: możesz je zmienić. Każde z tych przekonań ma swój pozytywny odpowiednik. Każdą blokadę można „przeprogramować”, ale najpierw trzeba ją ZOBACZYĆ.



Jak zmieniać ograniczające przekonania?

– Praca z pytaniami, afirmacjami i uważnością

Ograniczające przekonanie nie znika tylko dlatego, że je zauważysz. Ale już samo to, że je rozpoznajesz, nazywasz i patrzysz na nie z innej perspektywy, to ogromny krok naprzód.

Zmiana przekonań to proces, który można zacząć od prostych, ale bardzo skutecznych kroków:

- kwestionowania starego przekonania,
- zbudowania nowego – bardziej wspierającego,
- wzmacniania go przez praktykę i obecność.

1. Praca z pytaniami – osłabianie mocy przekonania

Nie musisz od razu „uwierzyć w coś nowego”. Wystarczy, że zaczniesz kwestionować to stare. Zamiast traktować blokadę jak absolutną prawdę – potraktuj je jak myśl, którą możesz zbadać.

Zadaj sobie te pytania:

Czy to naprawdę jest prawda?

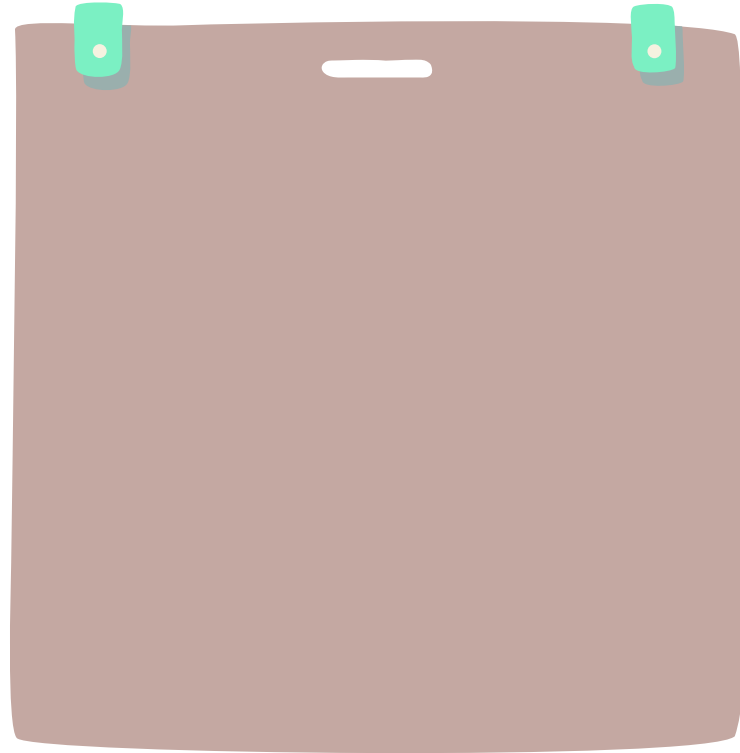
(Czy mam niepodważalne dowody, że to zawsze i wszędzie jest prawdą?)

Czy to jest moja prawda – czy coś, co usłyszałam i wchłonęłam?
(Np. od rodziców, w szkole, w religii, w relacjach)

Jak się czuję, gdy wierzę w to przekonanie?
(Co robi ze mną to zdanie? Czy mnie wzmacnia – czy osłabia?)

Kim bym była, gdybym w to nie wierzyła?
(Co bym zrobiła inaczej, gdybym naprawdę w to nie wierzyła?)

To pytania otwierające. Nie mają dawać szybkiej odpowiedzi, ale przestrzeń do zobaczenia czegoś nowego.



2. Afirmacje – tworzenie nowego kodu

Gdy stare przekonanie zostaje rozpoznane i osłabione – czas w jego miejsce zaprogramować coś nowego. Tu właśnie wchodzą afirmacje.

Afirmacja to świadomie wybrane zdanie, które, kieruje uwagę na to, czego pragniesz, przypomina Ci, że możesz czuć, myśleć i działać inaczej, budujesz nową ścieżkę neuronalną w Twoim umyśle.

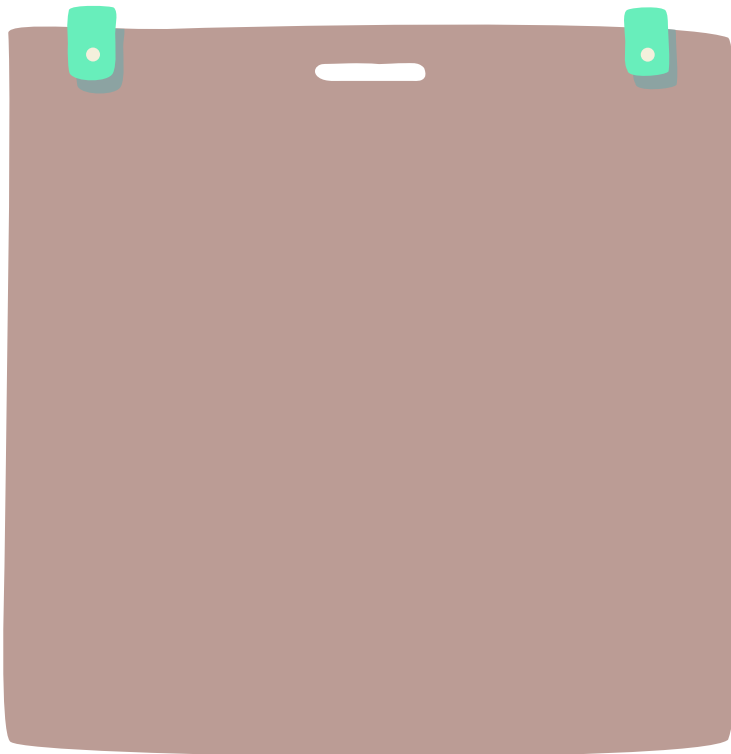
Przykłady:

Stare przekonanie:

„Nie jestem wystarczająco dobra”

Nowa afirmacja:

„Jestem wystarczająca taka, jaka jestem.”



Jak praktykować afirmacje?

Powtarzaj je codziennie – rano, wieczorem, w lusterku, na spacerze.

Pisz je w dzienniku, na karteczkach, w telefonie.

Wypowiadaj je z czułością, nie na siłę.

Nie musisz od razu w nie wierzyć – wystarczy, że chcesz w nie wierzyć.

Zauważ swoją blokadę.

Pojawia się zawsze, gdy chcesz wyjść ze strefy komfortu – np. nagrać film, poprosić o podwyżkę, opublikować coś w sieci.

Zadaj pytania

Czy to jest fakt? Czy mam dowód, że naprawdę „nie jestem wystarczająco dobra”?

Kto mi to powiedział? Skąd to znam?

Jak się czuję, gdy w to wierzę? (lęk, blokada, rezygnacja)

Co bym zrobiła, gdybym w to nie wierzyła?

Odpowiedzi zapisane szczerze mogą już rozpuścić połowę siły tej blokady.

Wybierz nową myśl

„Jestem gotowa zrobić to najlepiej, jak potrafię. Nie muszę być idealna – wystarczy, że jestem sobą.”

Afirmuj i działaj

Powtarzaj afirmację codziennie. Zrób mały krok. Zauważ, że możesz działać nawet, gdy stare myśli się jeszcze pojawiają – one nie są już Twoimi przewodnikami.

Co zmienia przekonania?

Świadomość – że to tylko myśl, nie prawda.

Otwartość – że można myśleć i czuć inaczej.

Powtarzalność – praktyka nowej myśli (afirmacja, działanie).

Współczucie – dla siebie z przeszłości, która się tego nauczyła.

To nie rewolucja jednego dnia – to ewolucja sposobu myślenia, która dzieje się z każdym świadomym krokiem.



Jak utrwalić nowe kody?

Rytuały, neuroplastyczność i kontakt z ciałem.

Zmienie przekonania to jedno, ale utrwalenie go jako nowej ścieżki wewnętrznej – to proces. Umysł ma tendencję do wracania do tego, co znane, nawet jeśli już nie służy. Dlatego kluczowe są powtarzalność, czucie i obecność. Nowy „kod mentalny” staje się częścią Ciebie dopiero wtedy, gdy:

- myślisz go świadomie,
- czujesz jego prawdę w ciele,
- i pozwalasz mu prowadzić Cię w działaniu.

Neuroplastyczność = praktyka.

Twój mózg tworzy nowe połączenia na bazie powtarzalnych doświadczeń. To znaczy: im częściej powtarzasz nową myśl, związaną z pozytywnym stanem, tym bardziej staje się ona Twoją rzeczywistością. Nie musisz od razu w nią wierzyć „na 100%” – wystarczy, że pozwolisz sobie codziennie ją zasiewać.

Nowe połączenie = nowa droga → nowa reakcja → nowy rezultat.

Neuroplastyczność działa najlepiej, gdy:

- jesteś w stanie relaksu,
- jesteś obecna w ciele,
- emocjonalnie czujesz, co mówisz.



Codziennie rytuały – małe, ale silne

Aby nowe przekonanie zapuściło korzenie, potrzebuje codziennej „pielęgnacji”. Nie musi to być nic wielkiego – wystarczy kilka minut świadomej praktyki.

Przykłady rytuałów:

Poranna afirmacja w lustrze

Stań, spójrz sobie w oczy i powiedz z intencją nową myśl (np. „Jestem wystarczająca. Moja obecność ma wartość.”)

Pisanie dziennika

Codziennie odpowiedz sobie na pytania:

- Co dziś myślę o sobie?
- Jak chcę się dziś wspierać?

Powtarzanie intencji

Ustaw w telefonie przypomnienie z afirmacją lub nową myślą. Możesz też użyć tapety z inspirującym zdaniem.

Medytacja

Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie, która już żyje według nowego przekonania. Poczuj to w ciele.



Nie chodzi o to, by „wbić sobie do głowy” nowe zdanie jak mantrę, ale by żyć z nim każdego dnia. Patrzyć przez jego pryzmat. Zauważać, gdy stare wraca – i łagodnie wybierać inaczej.

Nowe przekonanie to nie tylko myśl. To sposób, w jaki oddychasz, wybierasz, reagujesz i kochasz siebie.

Co dalej?

Twoja droga z nowymi kodami

Jeśli dotarłaś aż tutaj – gratuluję Ci z całego serca. To znaczy, że coś w Tobie jest gotowe: by spojrzeć na siebie inaczej, by poczuć więcej prawdy w ciele, by przestać żyć według cudzych narracji.

Pamiętaj: zmiana przekonań to nie jest projekt do „odhaczenia”, tylko proces, który dzieje się z Tobą – w Twoim rytmie, w Twojej codzienności, w Twoim życiu.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Nie musisz czuć się gotowa na wszystko. Wystarczy jedno: że wybierasz siebie znowu i znowu.



Powracaj.

Ten e-book może być Twoim podręcznikiem na wiele miesięcy. Wracaj do ćwiczeń. Pracuj z kolejnymi blokadami. Niektóre będą się powtarzać, inne dopiero się pokażą, gdy zrobisz przestrzeń.

Nie traktuj tego jak zadania – ale jak relację z sobą. Codzienna obecność. Codzienna łagodność.



Działaj małymi krokami.

Zmiana nie musi być rewolucją. Wystarczy, że dziś: powtórzysz nową myśl z czułością, zauważysz stare przekonanie i powiesz „to już nie moja prawda”, zrobisz jedną rzecz, której wcześniej się bałaś.

To krok po kroku buduje nowe kody. Nie musisz ich zapamiętywać. Wystarczy, że zaczniesz je czuć i żyć nim



I pamiętaj...

To, że masz wewnętrzne blokady, nie znaczy, że coś z Tobą nie tak.
To znaczy, że jesteś człowiekiem z historią, uczuciami i głębią.

A teraz masz też coś jeszcze: świadomość i wybór.
Możesz wybrać nowy sposób myślenia. Nowe słowa dla siebie. Nowy wewnętrzny głos.

Nie wszystko zmieni się od razu. Ale Ty już się zmieniasz – z każdą intencją, z każdą decyzją, z każdym słowem, które wypowiadasz do siebie z miłością.

Drogi Czytelniku,

jeśli to czytasz, to znaczy, że już zrobiłaś/eś coś ważnego. Przestałaś/eś
brać własne myśli za jedyną prawdę. Spojrzałaś/eś głębiej.
Zatrzymałaś/eś się przy sobie. Może pierwszy raz od dawna.

To ogromny krok. I chcę, żebyś wiedziała/ał jedno: naprawdę możesz
żyć inaczej. Możesz myśleć o sobie z miłością. Możesz przestać się
ograniczać cudzym głosem. Możesz tworzyć życie, które jest Twoje – od
środku, nie na pokaz.

W tym procesie nie chodzi o to, by być idealną/ym. Chodzi o to, by być
sobą – prawdziwie, czule, odważnie. Zgodzić się na bycie w drodze. Na
próbę. Na błąd. Na powrót. I znowu – na wybór.

Bo życie nie zmienia się od razu. Ale zmienia się wtedy, gdy Ty się
zmieniasz w środku: w tym, jak mówisz do siebie, co o sobie myślisz, co
uznajesz za możliwe. Nowe przekonania to nie tylko zdania – to
sposób, w jaki zaczynasz oddychać i działać. To nowe światło, które
zapalasz w sobie każdego dnia.

A jeśli poczujesz, że chcesz więcej... głębiej... konkretniej... to jestem tu.

Jak mogę Cię wesprzeć?



Sesje indywidualne 1:1

To czas tylko dla Ciebie – bez oceny, bez pośpiechu, z pełną uważnością.
Każda sesja jest inna – dopasowana do Twojej historii, Twoich potrzeb i Twojej drogi.

Prowadzę również sesje:

Koherencja serca – nauka łączenia się z wewnętrznym spokojem i intuicją poprzez świadomy oddech i uważność.

Soul Body Fusion® – metoda wspierająca integrację duszy i ciała, przywracająca poczucie pełni i harmonii.

Praca z energią czakr – wyrównywanie i balansowanie energetyczne, by poczuć lekkość i przepływ w ciele.

Sklep online – Twoja przestrzeń rozwoju

Jeśli chcesz zacząć samodzielnie, w swoim tempie – zapraszam Cię do mojego sklepu, gdzie znajdziesz:

Medytacje prowadzone – wspierające zmianę przekonań, budowanie poczucia własnej wartości, spokój i równowagę,

Kursy online – które krok po kroku przeprowadzą Cię przez proces zmiany,

Warsztaty tematyczne – do pracy nad konkretnymi obszarami (relacje, emocje, obfitość).

Odwiedź mój sklep: www.psychosomatykaciala.pl/sklep

Twoja droga, Twój wybór

Możesz zacząć od krótkiej medytacji. Możesz umówić się na sesję indywidualną. Możesz wejść w proces krok po kroku w kursie online.

Niezależnie od formy – każdy krok to inwestycja w Ciebie, w Twoje życie i w Twoją przyszłość.



Opinie klientów.

„Sesje z Iloną to dla mnie przełom. Po raz pierwszy poczułam, że naprawdę mogę być sobą – bez lęku, że ktoś mnie oceni.” – Anna

„Medytacje prowadzone przez Ilonę stały się moim codziennym rytuałem. Dzięki nim odzyskałam spokój i zaczęłam lepiej spać.” – Katarzyna

„Nigdy wcześniej nie doświadczyłam takiej harmonii jak po Soul Body Fusion®. Czuję się lżejsza, spokojniejsza, bardziej obecna w swoim ciele.” – Monika

„Na sesjach Ilona stworzyła dla mnie przestrzeń, w której mogłam bezpiecznie wypowiedzieć to, co od lat nosiłam w sobie. To było jak zdjęcie ciężkiego plecaka.” – Magdalena

„Praca z Iloną to nie tylko rozmowy – to realne zmiany. Nauczyłam się stawiać granice, mówić »nie« i ufać sobie. Czuję się silniejsza.” – Ewa

„Dzięki warsztatom o obfitości zaczęłam inaczej patrzeć na pieniądze i swoją wartość. W krótkim czasie dostałam podwyżkę, o którą wcześniej bałam się poprosić.” – Aleksandra

„Medytacja na poczucie własnej wartości to coś, co każdy powinien przeżyć. Po tygodniu praktyki zauważyłam, że zaczęłam inaczej mówić do siebie – z łagodnością, nie krytyką.” – Dorota

„Sesje 1:1 to było dla mnie jak rozmowa z kimś, kto naprawdę widzi i słyszy. Ilona ma dar zadawania pytań, które otwierają nowe perspektywy.” – Marta

„Ilona łączy w swojej pracy ciepło, intuicję i konkretne narzędzia. To połączenie sprawia, że proces jest jednocześnie głęboki i praktyczny. Polecam każdemu.” – Joanna



Pracuję coachingowo z osobami, które – tak jak Ty – chcą zmienić swoje wewnętrzne kody i zbudować życie bardziej w zgodzie ze sobą. Towarzyszę w procesach, w których stare przekonania naprawdę puszczają, a nowe – zakorzeniają się na dobre.

Setki osób przeszły tę drogę razem ze mną i zmieniły nie tylko to, co myślą – ale to, jak żyją: w relacjach, w pracy, w ciele, w codzienności.

Jeśli chcesz sprawdzić, jak mogę Cię wesprzeć indywidualnie – zapraszam Cię na konsultację 1:1. To może być jednorazowa rozmowa. A może coś więcej. Bez presji. Z ciekawością. Z sercem.

✉ Napisz do mnie, jeśli czujesz to zaproszenie.
<https://psychosomatykacjala.pl/sesje-indywidualne/>

Daj sobie szansę nie tylko przeczytać o zmianie – ale ją poczuć, przeżyć i zacząć naprawdę żyć inaczej.

Z czułością i zaufaniem do Twojej drogi,
Ilona Andziulewicz

