WORKBOOK:

4 tygodnie pracy z lędźwiami, ciałem i emocjami.

CO NA TO TOTALNA BIOLOGIA?



5 kroków do uzdrowienia:

Wiedza
Otwarcie
Odpuszczenie
Akceptacja
Działanie

uzdrawianie przez świadomość

Epifania

Workbook: 4 Tygodnie Pracy z Lędźwiami, Ciałem i Emocjami

Czujesz, że dźwigasz za dużo?
Masz dość napięcia w ciele, ciężaru, którego nie widać, ale który boli?
Ból w dolnych plecach to często nie tylko kwestia postawy - to historia, którą Twoje ciało próbuje Ci opowiedzieć.

Zapraszam Cię do **28 dni uważnej, transformującej pracy** z ciałem, emocjami i wzorcami, które wpływają na Twoje życie - często nieświadomie.

Ten workbook nie daje szybkich rozwiązań.
Ale może pomóc Ci poczuć ulgę, odzyskać spokój, granice i... oddech.

To bezpieczna przestrzeń.
Dla Twojej prawdy.
Dla Twojego ciała.
Dla Twojego tempa.

Nie musisz już dźwigać wszystkiego sam/a.
Zacznij tam, gdzie jesteś. Z tym, co czujesz. Z tym, co boli.

🧘 **Czego potrzebujesz?**
– Cichego miejsca na 15–30 minut dziennie
– Notatnika lub tego workbooka
– Gotowości, by spojrzeć do środka

To zaproszenie do spotkania z najważniejszą osobą w Twoim życiu, **z Tobą samą/samym**.
4 tygodnie głębokiej pracy z ciałem, emocjami i fundamentami życia

Ciało wie.
Zanim umysł zrozumie, zanim znajdziesz słowa – ciało już dawno mówi.
Ból w dolnych plecach, przeciążenie w lędźwiach, napięcie, które nie mija… to często nie tylko sprawa fizjoterapeuty czy zmiany materaca. To sygnał, że dźwigasz coś więcej niż tylko własne ciało.

Lędźwie to miejsce symboliczne.
To centrum naszego poczucia bezpieczeństwa, stabilności i wsparcia.
To właśnie tu zapisuje się nie tylko fizyczne przeciążenie, ale i emocjonalne ciężary, rodowe wzorce, niezaopiekowane potrzeby. Ciało może dźwigać przez lata odpowiedzialność za innych, niepostawione granice, lęki o przyszłość, a nawet cudze przekonania.

Epifania
kontakt@vision-works.org,

Ten workbook to nie terapia.
To zaproszenie do osobistej podróży – codziennych spotkań ze sobą, w ciszy, w ruchu, w prawdzie. To proces, w którym nauczysz się nie tylko słuchać swojego ciała, ale też rozumieć język emocji i odpuszczać to, co już Ci nie służy.

🧘 Jak korzystać z tego workbooka?
- Przez 28 dni codziennie wykonujesz jedno ćwiczenie. Niektóre są pisane, inne ruchowe lub oddechowe. Każde z nich to krok w kierunku większej lekkości, świadomości i obecności.
- Każdy dzień ma:
  - Temat przewodni
  - Ćwiczenie z instrukcją
  - Pytania refleksyjne lub afirmacje
  - Przestrzeń na Twoje notatki
- Możesz używać workbooka o dowolnej porze dnia – ważna jest regularność, nie pora.
- Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o uczciwość wobec siebie.
- Jeśli jakiś temat poruszy trudne emocje – to w porządku. Możesz się zatrzymać, pobyć z tym, wrócić później. To Ty wyznaczasz tempo.

🌱 Ten workbook pomoże Ci, jeśli:
- Czujesz się przeciążony/a, tak fizycznie jak emocjonalnie
- Masz bóle lędźwiowe, które nie mają oczywistej przyczyny
- Masz wrażenie, że wszystko „musisz sam/a”
- Nosisz w sobie niewyrażony żal, lęk, złość lub smutek
- Chcesz odzyskać poczucie lekkości, granic, oparcia w sobie

Dziękuję, że wybierasz ten proces.

Z serca i światłą

Epifania

Beata x Nowak
Coach, Trener Metody Tippinga, Instruktor Satori,
Numerolog, Konsultant Kronik Akaszy, Praktyk Reiki



🔹 **Tydzień 1: Słucham ciała - odkrywam przyczynę bólu**

🟠 **Dzień 1: Co mnie naprawdę boli?** Zadaj sobie pytania:

Czy ktoś w mojej rodzinie też miał problemy z plecami lub przeciążeniem?

……

Jakie przekonania o życiu, pracy, odpowiedzialności słyszałem jako dziecko?

🧠 **Zadanie**: Zapisz 3–5 przekonań i przekształć je w zdania wspierające, np.:
❌ Musisz liczyć, licz na siebie. / Masz prawo liczyć na wsparcie.

1. …… / ……
2. …… / ……
3. …… / ……
4. …… / ……
5. …… / ……

Ćwiczenie: Pisanie intuicyjne + rozmowa z ciałem
Usiądź w ciszy, połóż dłoń na lędźwiach. Zadaj pytania:

Co dźwigam, czego nie chcę?
Kto powinien mnie wspierać, a nie wspiera?

Zapisuj wszystko, co się pojawi, bez analizowania. 10 minut pisania swobodnego.
To pierwszy krok do „odsłaniania" bólu.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

🟠 **Dzień 2: Skąd to znam?**

Ćwiczenie: Powrót do dzieciństwa / Rodowe przekazy

🧠 **Zadanie**: Zapisz 3–5 przekonań i przekształć je w zdania wspierające, np.:
❌ „Muszę być silny i wszystko robić sam/a” → ✅ „Mam prawo prosić o wsparcie”.

1. …… / ……
2. …… / ……
3. …… / ……
4. …… / ……
5. …… / ……

🟠 **Dzień 3: Ruch z intencją**

Ćwiczenie: Kręgi biodrami + skłony z luźnymi ramionami
Stań swobodnie. Zrób 3 minuty kręgów biodrami w jedną stronę, potem 3 minuty w drugą.
W trakcie powtarzaj:

Odpuszczam to, co mnie przygniata.

Potem zrób powolne skłony:
z wydechem „zrzucaj ciężar”. Podnosząc się ”wdech” - skłon mocny „wydech”.

🟠 **Dzień 4: Czego się boję?**

Ćwiczenie: Praca z lękiem o przyszłość
Zapisz odpowiedź na pytania:

Czego się boję, jeśli chodzi o przyszłość?
Co by się stało, gdybym przestał/a się bać?

……
……
……
……
……

Wyobraź sobie siebie bez lęku. Jak się czujesz? Jak się poruszasz? To Twoje nowe JA.

……
……
……
……
……

🟠 Dzień 5: Stawiam granice

Ćwiczenie: Rysunek granic + afirmacja
Narysuj kontur sylwetki.
🟥 Na zewnątrz wpisz wszystko, co Cię obciąża (np. cudze oczekiwania).
🟩 Wewnątrz - Twoje potrzeby i uczucia.

Wybierz jedną sytuację, gdzie potrzebujesz postawić granicę i zaplanuj to.

……
……
……
……
……

💬 **Afirmacja**:

Moje granice są ważne. Mam prawo dbać o siebie bez winy.

🟠 Dzień 6: Ciało mówi - ja słucham

Ćwiczenie: Skan ciała + oddech emocjonalny
Połóż się lub usiądź. Oddychaj. Przeskanuj ciało.
Zatrzymaj się na lędźwiach. Zapytaj:

Jakie uczucie tu mieszka?

……..

Oddychaj w to miejsce 5 minut. Pozwól temu uczuciu być. Nie walcz z nim – daj mu uwagę.

🟠 Dzień 7: List bez wysyłania

Ćwiczenie: Pisanie do osoby/sytuacji, która obciąża
Napisz list do kogoś, wobec kogo czujesz ciężar, obowiązek, żal.
Wyrzuć wszystko, bądź przesadnie oskarżycielski. Bez cenzury.
Postaw naprzeciwko siebie krzesło i posadź tam mentalnie adresata listu.
Przeczytaj list na głos osobie siedzącej na krześle. To potrzebuje wybrzmieć.
Pod koniec spal list lub podrzyj i powiedz:

Odpuszczam. Już nie muszę tego dźwigać.

🔹 Tydzień 2: Przebudzenie – odkrywam i uzdrawiam schematy

🟠 Dzień 8: Czyj to ciężar?

Ćwiczenie: Obserwacja schematów rodzinnych
Zapisz sytuacje z życia, gdzie dźwigasz za innych.
Pomyśl i zapisz:

……
……
……
……
……

Kto robił tak w moim domu? Mama? Tata? ……
Czy na pewno to moje zadanie? ……

Zapisz: Co mogę oddać?

……
……
……
……
……

🟠 Dzień 9: Głos wewnętrznego dziecka

Ćwiczenie: Dialog z dzieckiem w sobie
Zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie jako 7-latka.
Zadaj sobie pytanie:

Czego wtedy potrzebowałam/em?

……
……
……

Czy nadal noszę tamten strach, ciężar?

……
……
……

Napisz list do siebie - pełen wsparcia.



🟠 Dzień 10: Gdzie jestem lojalny/a?

Ćwiczenie: Uświadamianie lojalności rodowej
Zastanów się na poniższymi pytaniami i zapisz odpowiedź:

Czy jestem lojalny wobec bólu, zmęczenia, zapracowania, bo tak robili bliscy?
Co się stanie, jeśli będę mieć lżej?

……
……
……
……
……
……

💬 Afirmacja:

Mam prawo żyć lekko. Uwalniam się od rodowych ciężarów.

🟠 Dzień 11: Moja prawda

Ćwiczenie: Pisanie prawdy emocjonalnej
Dokończ zdania:
– Najbardziej męczy mnie……
– Nie chcę już……
– Potrzebuję, żeby ktoś……

Zamknij oczy i pooddychaj z tym, co się pojawi. Pobądź w tym oddechem, a jeśli coś przyjdzie, zapisz:

……
……
……
……
……

🟠 Dzień 12: Ruch wdzięczności

Ćwiczenie: Ruch intuicyjny z intencją
Włącz spokojną muzykę. Przez 10 minut poruszaj się tak, jak czujesz.
Na koniec połóż dłonie na lędźwiach i powiedz:

Dziękuję, że mnie niosą. Przepraszam, że dźwigają za dużo.

🟠 Dzień 13: Co zyskuję, gdy cierpię?

Ćwiczenie: Zrozumienie korzyści z bólu
Przeczytaj, zastanów się i zapisz:

Co mi „daje” ten ból? Ucieczkę? Spokój? Opiekę?

Zobacz, czy możesz te potrzeby zaspokoić inaczej - zdrowiej.

……
……
……
……
……
……
……
……

🟠 Dzień 14: Wybaczam

Ćwiczenie: Wewnętrzny akt przebaczenia
Zapisz tych, którym chcesz wybaczyć.

Ludzie, którym chcę wybaczyć (osoby indywidualne, grupy, instytucje, urzędy), którzy przychodzą mi do głowy, to ci, którzy przeszłości mnie skrzywdzili, zniszczyli, urazili, znęcali się na de mną zdradzili mnie, zawiedli, porzucili, okłamali, oszukali albo w jakiś sposób nie darzę ich sympatią.

Po lewej stronie wpisz nazwę (osobę lub instytucję a po prawej uczucia z tym związane np.
❌ Janek smutek, nienawiść, bezsilność.
Nie musisz tego czuć, po prostu napisz:

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……
6. ……
7. ……
8. ……
9. ……
10. ……

Wybaczam. Dla siebie. Żeby być wolnym.

🔹 **Tydzień 3: Zmiana – tworzę nowy fundament**

🟠 **Dzień 15: Co mnie wspiera?**

Ćwiczenie: Tworzenie własnej mapy wsparcia
Zrób listę:
- Osób, które Cię wspierają

……
……
……
……
……
……

- Miejsc, gdzie czujesz spokój
……
……
……
……
……
……

- Czynności, które dają Ci ulgę
……
……
……
……
……
……

Zapisz: Co mogę robić częściej?

……
……
……
……
……
……
……

🟠 **Dzień 16: Nowe wybory**

Ćwiczenie: Dziennik decyzji
Wypisz 3 codzienne decyzje, które podejmujesz z obowiązku.
……..
……..
……..
Zastanów się i napisz: Co by było, gdybym zrobił/a to inaczej z lekkością?

……
……
……
……
……
……
……

🟠 Dzień 17: Kręgosłup to JA

Ćwiczenie: Postawa mocy
Stań prosto, nogi stabilnie, ramiona swobodnie. Oddychaj.
Powtarzaj:

Jestem sobą. Mam prawo czuć się bezpiecznie.

Utrzymaj tę postawę przez kilka minut - to ćwiczy „pamięć mocy" w ciele.

🟠 Dzień 18: Ja bez ciężaru

Ćwiczenie: Wizualizacja siebie wolnego/a
Zamknij oczy. Wizualizuj co najmniej przez 10 min. Wyobraź sobie, że zrzucasz z pleców worek z ciężarem.
Zobacz, jak stoisz bez niego. Jak oddychasz. Jak się poruszasz.

Zapisz wrażenia.

……
……
……
……
……
……
……

🟠 Dzień 19: Potrzeby są ważne

Ćwiczenie: Mapa potrzeb

Czego naprawdę potrzebuję teraz od życia?
Jak mogę o to poprosić świat/ludzi/siebie?

Zapisz:

……
……
……
……
……
……

🟠 Dzień 20: Mówię „nie" z miłością

Ćwiczenie: Trening odmowy
Wybierz jedną sytuację, w której trudno Ci powiedzieć „nie".
Zapisz ją

……
……

Pomyśl i odpowiedz na pytania:
– Co mnie powstrzymuje?
– Jak mogę odmówić z szacunkiem do siebie i innych?

……
……
……
……
……
……
……

🟠 Dzień 21: Mój wybór

Ćwiczenie: Rytuał decyzji
Zastanów się i zapisz na oddzielnej kartce:

Co zostawiam za sobą?
Co wybieram zamiast tego?

Złóż kartkę, schowaj lub spal. Uczyń to świadomym wyborem.

🔹 Tydzień 4: Integracja - żyję inaczej

🟠 Dzień 22: Ja w nowej wersji

Ćwiczenie: Rysunek siebie po zmianie
Narysuj siebie, jak wyglądasz, kiedy jesteś wolny/a od ciężaru.
Jak się ruszasz, mówisz, działasz?

🟠 Dzień 23: Stabilność od środka

Ćwiczenie: Kotwica wewnętrzna
Znajdź gest lub słowo, które daje Ci poczucie bezpieczeństwa.

Napisz jaki to będzie znak:
……
……
Powtarzaj to codziennie rano przez 1 minutę.

🟠 Dzień 24: Rytuały lekkości

Ćwiczenie: Stwórz swój rytuał ulgi
Co możesz robić codziennie przez 5 minut, żeby nie wracać do przeciążenia?
Stwórz mini-rytuał: herbata w ciszy, spacer, afirmacja.

Zapisz co wybrałaś/łes na swój rytuał:
……
……
……

🟠 Dzień 25: Zmieniam przekonanie

Ćwiczenie: Transformacja przekonań
Zapisz stare przekonanie:

Np. „Muszę wszystko sam/a”
I nowe: „Nie jestem sam/a - mam prawo prosić i otrzymywać.”

Powtarzaj przez 21 dni uwalniam się od przekonania
……..(wpisz tu stare przekonanie)

Następnie wpisz nowe przekonanie i powtarzaj je przez następne 21 dni.

……

🟠 Dzień 26: Dziękuję ciału

Ćwiczenie: List wdzięczności do lędźwi
Napisz list do swoich lędźwi - za wytrzymałość, za znoszenie wszystkiego.
Obiecaj im zmianę, wsparcie i ulgę.

🟠 Dzień 27: Nowe JA – deklaracja

Ćwiczenie: Manifest siebie
Napisz tekst zaczynający się od:

Od dziś wybieram życie, które jest
……
……
……
……

Napisz, co już nie wraca. Co Ci wolno. Kim jesteś w nowej wersji.

🟠 Dzień 28: Rytuał zakończenia

Ćwiczenie: Medytacja z afirmacją
Usiądź spokojnie. Połóż dłonie na lędźwiach. Powtarzaj:
Jestem wspierany/a. Jestem wolny/a. Mam prawo czuć lekkość.

Podziękuj sobie za 4 tygodnie. To ogromny krok. Trzymaj się tej przestrzeni.

GOTOWE! Ten 4-tygodniowy plan możesz stosować cyklicznie. Z czasem odkryjesz coraz głębsze warstwy emocji I wzorców w Twoim ciele.