



Kaspar Ravenswaay

JAK SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE PRACOWAĆ Z CIENIEM

Ćwiczenia,
medytacje
i wizualizacje
transformujące
psychikę, aktywujące
wewnętrzną moc
i zwiększające
samoświadomość

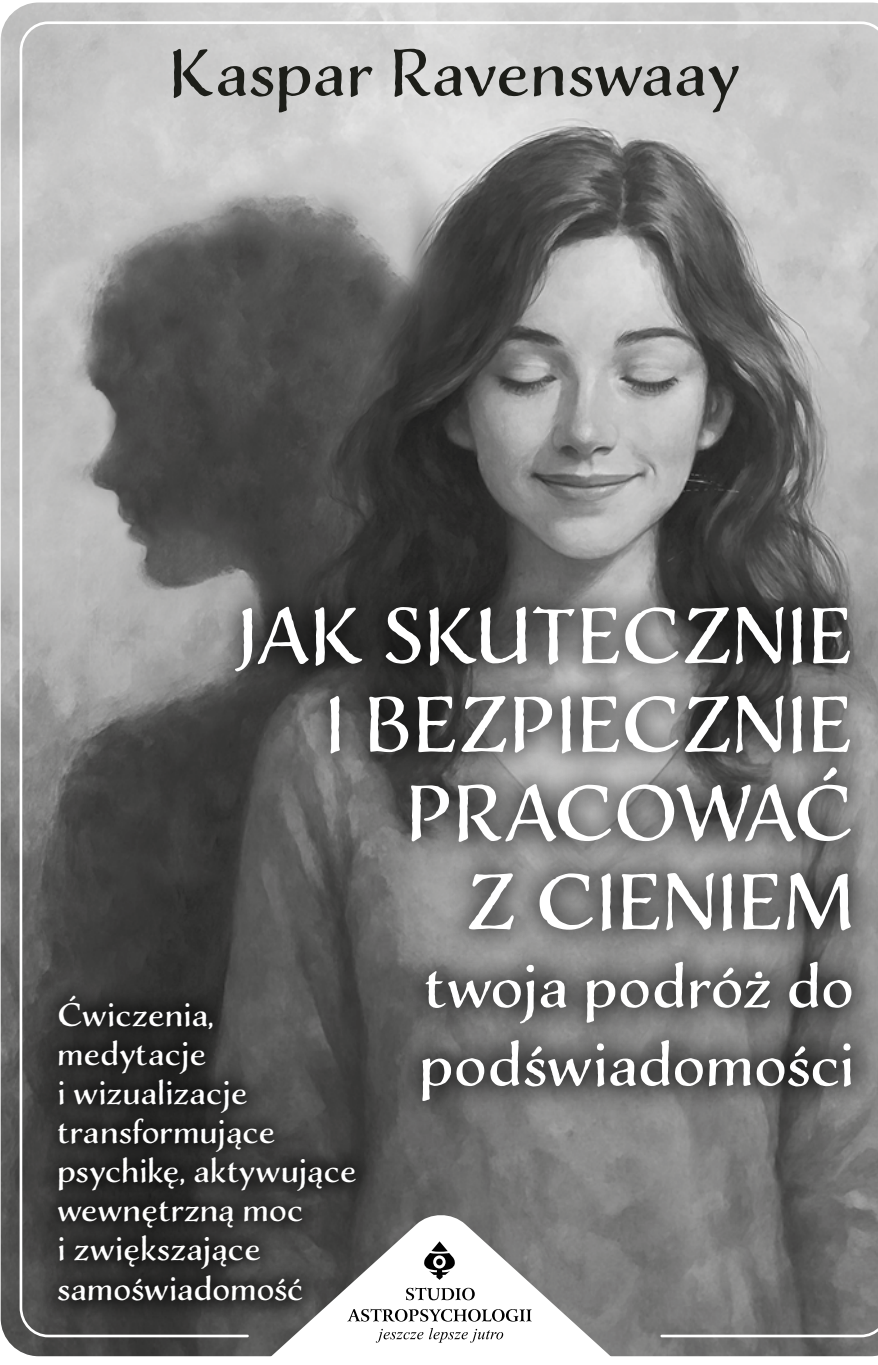
twoja podróż do
podświadomości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JAK SKUTECZNIE
I BEZPIECZNIE
PRACOWAĆ
Z CIENIEM

twoja podróż do
podświadomości



Kaspar Ravenswaay

JAK SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE PRACOWAĆ Z CIENIEM

twoja podróż do
podświadomości

Ćwiczenia,
medytacje
i wizualizacje
transformujące
psychikę, aktywujące
wewnętrzną moc
i zwiększające
samoświadomość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Ida Ambroziak

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-008-5

Tytuł oryginału: *Schattenarbeit – Die Reise ins Unterbewusstsein: In 4 einfachen Schritten zu mehr Selbsterkenntnis, Ganzheit und persönlichem Wachstum – inkl. Praxisübungen, Meditationen u.v.m.*

Copyright © 2025
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
O pracy z własnym cieniem	13
Spojrzenie w ludzką duszę	15
<i>Ukryta strona ludzkiej psychiki</i>	17
<i>Nieświadomość</i>	19
O świetle i cieniu	27
<i>Zintegrowana osobowość</i>	27
<i>Wzorce zachowań kształtują się w dzieciństwie</i>	29
<i>Spojrzenie wstecz: konfrontacja z przeszłością</i>	34
<i>Zdrowe granice</i>	36
<i>Przyjmowanie siebie i samoakceptacja</i>	41
Nieświadome mechanizmy obronne	47
<i>Mechanizmy wyparcia</i>	48
<i>Zaprzeczenie</i>	61
<i>Umnieszanie</i>	66
<i>Ignorowanie</i>	67

Na tropie cienia	69
<i>Relacje międzyludzkie jako odbicia naszych cieni</i>	82
<i>Idealizacja</i>	108
<i>Dysocjacja</i>	111
<i>Nieświadome wzorce zachowań</i>	117
Archetypy w pracy z cieniem	123
<i>Wizualizacja i personifikacja</i>	123
<i>Archetypy w rozwoju osobowości</i>	126
<i>Czego możemy nauczyć się od archetypów</i>	141
<i>Cień jako archetyp</i>	142
<i>Archetyp Suwerena</i>	143
<i>Archetyp Wojownika</i>	144
<i>Archetyp Magika</i>	145
<i>Archetyp Miłości</i>	146
Praca z cieniem jako metoda terapeutyczna	147
<i>Kontener</i>	148
<i>Krok pierwszy: zrozumieć</i>	149
<i>Krok drugi: faza przekształcenia</i>	150
<i>Krok trzeci: dotrzeć do emocji</i>	151
<i>Krok czwarty: transformacja</i>	151
Praca z cieniem w związkach	153
<i>Nie istnieje niewłaściwy partner</i>	154
<i>Współzależnienie w związkach</i>	155
<i>Wyjście ze świata cieni:</i>	
<i>konflikty i kryzysy jako potencjał rozwojowy</i>	157
<i>Negatywne przekonania w związkach</i>	159

Nowa perspektywa	163
<i>Cienie jako ukryte skarby</i>	163
W stronę światła	165
<i>Transformacja własnej psychiki</i>	165
<i>Wizualizacja i cele</i>	166
<i>Nowe rytuały</i>	166
<i>Zmienić strumień świadomości:</i>	
<i>rozmowa z samym sobą</i>	168
<i>Samoobserwacja: artysta patrzy na swój obraz</i>	169
Sens pracy z cieniem	171

Przedmowa

O czym myślisz, kiedy słyszysz słowo „cień”? Większość ludzi intuicyjnie kojarzy to pojęcie z kolorem czarnym lub wyobraża sobie ciemną postać, która na pierwszy rzut oka wydawać się może groźna czy onieśmielająca. Dla wielu z nas cień jest stałym, mistycznym towarzyszem, który tajemnie drzemie w naszym wnętrzu. Mało kto ma odwagę przyjrzeć się bliżej tej mrocznej zjawie. Strach przed ujawnieniem tego, co powinno właściwie zostać tajemnicą, jest zbyt duży. Psychologia definiuje cień jako część twojego świata wewnętrznego, która obejmuje wszystkie negatywne aspekty twojej osobowości. Zawiera on wszystkie twoje lęki, zmartwienia, wątpliwości i negatywne uczucia. Krótko mówiąc, są to dokładnie te aspekty twojego charakteru, które wołałbyś ukrywać przed światem. Tylko dlaczego właściwie istnieje w twoim wnętrzu coś tak ciemnego i tajemniczego? Każdy człowiek przechodzi w swoim życiu przez różne doświadczenia z różnymi ludźmi. Mogą to być rodzice, rodzeństwo, nauczyciele, koledzy ze szkoły czy przyjaciele. W idealnym świecie te spotkania byłyby oczywiście bardzo pozytywne i wzmacniałyby twoją osobowość. Jednak nie zawsze są nam dane harmonijne relacje z innymi ludźmi.

W kontaktach z naszymi najbliższymi znajomymi często dochodzi do wzajemnych oskarżeń, sporów i upokorzeń. W rezultacie większość z nas czuje się coraz gorzej, a nasze poczucie własnej wartości jest stale podkopywane. Jeśli dochodzą do tego jeszcze uczucia, takie jak złość czy frustracja, powstaje dobra baza dla naszego cienia. Każde przeżyte niepowodzenie sprawia, że stajemy się bardziej nieufni i w pewnych okolicznościach wybieramy strategie życiowe, które mogą być manipulacyjne, a nawet dysfunkcyjne. Te zachowania mają na celu zapewnienie sobie przetrwania i osiągnięcie w życiu najlepszych korzyści. Tylko czy rzeczywiście musimy uciekać się do takich środków? Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki, odpowiesz na to pytanie przecząco. Będziemy się bowiem uczyć, jak spotkać się z własnym cieniem w bezpieczny sposób i jak go uzdrowić. Kto właściwie stworzył model cienia?

Słynny psychiatra, Carl Gustav Jung intensywnie zgłębiał wewnętrzny świat ludzkiego cienia. To jemu zawdzięczamy powszechnie znane teorie archetypów i nieświadomości zbiorowej, których do dziś wielu entuzjastów psychologii używa jako punktu odniesienia dla lepszego zrozumienia tego, co czai się w otchłanach ludzkiej psychiki. W następnych rozdziałach znajdziesz dokładny opis założeń psychologii jungowskiej.

Drugi słynny twórca psychologii głębi, a tym samym metapsychologii, to austriacki lekarz – Sigmund Freud. Opracował on teorię modelu trzech instancji i opisał najważniejsze mechanizmy obronne człowieka. Oprócz tego, wykazał związek między traumatycznym dzieciństwem a rozwojem własnego cienia. Jego zdaniem, dziecko jest bardziej podatne na choroby psychiczne, jeśli nie przejdzie przez wszystkie etapy swojego rozwoju psychoseksualnego. Może się wtedy zdarzyć, że będzie mieć problemy z odnalezieniem się w życiu aż do okresu dorosłości.

Według Freuda wszystkie kluczowe doświadczenia kształtujące człowieka przechowywane są w podświadomości i z tego poziomu wpływają na jego zachowania komunikacyjne. Tę tezę podsumował w swoim słynnym modelu góry lodowej, o którym będzie jeszcze mowa w tej książce.

Nierozproszony cień może bardzo obciążać twoje życie, a nawet wpędzić cię w kryzys psychiczny. Przyczyny mogą być różne – być może ciągle przyciągasz do siebie typ człowieka, który w ogóle do ciebie nie pasuje i robi ci z życia piekło albo tak bardzo boisz się jakiejś konkretnej rzeczy, że uniemożliwia ci to przeprowadzenie koniecznych zmian w twoim życiu. Wolisz wybierać bezpieczną drogę, trwasz w pracy, która nie daje ci spełnienia i być może jeszcze sobie wmawiasz, że wszystko jest w porządku w twoim życiu, mimo że to wcale nie odpowiada prawdzie. Jeśli nie chcesz udusić się w tej nudnej rutynie, powinieneś pozbyć się blokujących cię wewnętrznie wzorców.

O pracy z własnym cieniem

Czy od zawsze chciałeś się dowiedzieć, dlaczego stałeś się tym, kim się stałeś? Ze wszystkimi swoimi zaletami, ale również wadami i niedoskonałościami? Czego dokładnie nie możesz w sobie znieść? Zastanów się nad tym przez chwilę. Własnej niecierpliwości czy perfekcjonizmu? A może patrzysz czasem w lustro i jesteś głęboko niezadowolony z tego, co widzisz? Twój cień może mieć wiele twarzy i różnie się przejawiać. Przy czym, twoje domniemane słabe strony mogą też być widziane jako dar. Czasem wystarczy lepiej się przyjrzeć, aby dostrzec zalety domniemanych wad. Twoja niecierpliwość może więc też oznaczać, że kładziesz nacisk na szybkość pracy i sprawnie domykasz rozpoczęte projekty. Twój perfekcjonizm może również sugerować, że masz oko do szczegółów i sumiennie realizujesz wyznaczone zadania.

Jak widzisz, każda domniemana wada ma też swoją pozytywną stronę, którą musisz tylko odkryć i włączyć do swojego życia. W tej książce znajdziesz szczegółowe instrukcje, które pomogą ci skutecznie zidentyfikować i rozproszyć twoje słabości. Potrzebujesz jedynie odwagi i wytrwałości, aby móc się w pełni skonfrontować z własnym cieniem. Znajdziesz tu też wiele przydatnych wskazówek i sugestii, które powinny ułatwić ci to

zadanie i skłonić cię do refleksji. Będziesz mógł spojrzeć na swoją osobowość z nowej perspektywy i bardziej cieszyć się życiem, a twoje lęki będą wkrótce należeć do przeszłości. Miej odwagę wyjść ze swojej strefy komfortu. Jeśli weźmiesz sobie do serca wskazówki zawarte w tej książce i potraktujesz je jako szansę na zmianę, możesz nadać swojemu życiu zupełnie nowy kierunek. Oprócz tego, będziesz z czasem coraz lepiej rozumiał, dlaczego powstał twój cień, jaki może mieć wpływ na twoją codzienność oraz jak możesz stopniowo zmniejszać jego wpływ na swoje życie.



Masz więc możliwość dogłębnego zrozumienia własnej osobowości i samodzielnego skorygowania ewentualnych niewłaściwych zachowań, powstałych w wyniku dawnych krzywd. Możesz na nowo zbudować swoje poczucie własnej wartości i poczuć się zupełnie inaczej w swoim życiu. Możesz też poprawić swoją zdolność do autorefleksji, lepiej zrozumieć samego siebie i spojrzeć na swoją dotychczasową drogę życiową z innej perspektywy.

Spojrzenie w ludzką duszę

Czym właściwie jest cień i do czego służy? Każdy człowiek ma taką wewnętrzną część siebie, która jest bardzo głęboko zakotwiczona w jego duszy. Jest to taki wewnętrzny napęd, który lepiej ukrywać przed światem i samym sobą. Powód jest następujący: ta część nas jest tak przepastna i ciemna, że wolimy trzymać ją w tajemnicy przed innymi ludźmi. Na pewno znasz to uczucie. Masz w środku coś na kształt ciemnego pokoju, o którym nigdy nie mówisz w obecności innych ludzi. W tym pokoju znajdują się wszystkie negatywne myśli, uczucia i wydarzenia, które dotychczas skutecznie zsyłałeś do głębin swojej podświadomości. Przyczyna tego mechanizmu obronnego jest oczywista: od dzieciństwa uczyłeś się, jak należy się zachowywać w dzisiejszym społeczeństwie i czego się od ciebie oczekuje, abyś dostosował się do swojego środowiska społecznego. Oczywiście przestrzegasz tych wytycznych, żeby zapewnić sobie przetrwanie w tej wspólnotie. Co więcej, człowiek jest istotą społeczną i zawsze stara się zrobić dobre wrażenie na otoczeniu.

To zachowanie ma różne przyczyny i związane jest przede wszystkim z ludzkim dążeniem do zdobycia społecznego uznania.

Mając na uwadze realizację swoich celów, wiele osób nosi maskę, aby nie narazić się nikomu w swoim środowisku społecznym.

Na pewno znasz takie sytuacje z życia codziennego. Wolisz unikać konfrontacji, aby nie zaostrzyć konfliktu z partnerem albo żeby szef nie zwołał kolejnego spotkania w sprawie konfliktu w zespole. Po prostu uśmiecisz się przyjaźnie, chociaż w środku aż kipisz ze złości. Schodzisz z drogi konfrontacji. Cena, którą płacisz za tę taktykę, bywa bardzo wysoka. Jeśli nosisz tę maskę zbyt długo, jest duże ryzyko, że dotrzesz kiedyś w swoim życiu do takiego miejsca, gdzie nic już nie będzie działać. Życie stanie się puste i monotonne. Do twojego wnętrza powoli zakrada się uczucie smutku i beznadziei. Życie, które znasz, powoli wymyka ci się z rąk i narasta w tobie poczucie, że koniecznie musisz coś zmienić, aby nie popaść w depresję lub wypalenie zawodowe. Czujesz ogromne cierpienie, które dręczy cię wewnątrz i kosztuje wiele nieprzespanych nocy. Jednak dobrą stroną tej sytuacji jest to, że jesteś już tylko krok od zajęcia się wcześniej wspomnianymi częściami siebie – tą częścią swojej osobowości, która dba o to, żebyś nie umiał postawić na swoim w sytuacji konfliktowej lub żebyś dusił w sobie negatywne uczucia, zamiast się z nimi zmierzyć. Tymczasem, odczuwasz coraz większą potrzebę przeświecenia tych negatywnych aspektów samego siebie, które powstrzymują cię przed dobrym życiem. Chcąc jednak odnaleźć swoje osobiste szczęście w życiu, musisz mieć gotowość do zmierzenia się z tymi ukrytymi częściami swojej osobowości. Musisz mieć odwagę, aby spotkać się ze swoim cieniem i wydobyć te ukryte części siebie z ciemności do światła. Jakie cechy, uczucia i myśli wolimy trzymać w ukryciu? Tą kwestią zajmiemy się w następnym rozdziale.

Ukryta strona ludzkiej psychiki

Słynny psychiatra C. G. Jung, urodzony 26 lipca 1875 r. w Szwajcarii, nazwał ukrytą stronę psychiki człowieka cieniem, który jest jakby jego „ukrytym sobowtorem”. Jung studiował medycynę, a jako młody człowiek dużo zajmował się zjawiskami parapsychologicznymi. W leczeniu chorób psychicznych stosował, między innymi, znaną w psychologii głębi metodę hipnozy. Zgłębiał wiedzę z zakresu psychiatrii i prowadził badania w obszarze psychologii analitycznej.

Cień jest tą częścią twojej osobowości, której nigdy byś dobrowolnie nie pokazał drugiemu człowiekowi. Ta część ciebie sprawia, że ciągle w siebie wątpisz i widzisz wszystko w ciemnych barwach. Znajdują się w nim wszystkie marzenia, założenia, wartości i myśli, których nie tolerowali inni ludzie. W efekcie zepchnąłeś tę część siebie w głębiny podświadomości. Twój cień składa się ze wszystkich odrzuconych skłonności, cech charakteru i wzorców zachowań, które musisz codziennie tłumić, aby móc normalnie funkcjonować. Te odrzucone doświadczenia kłębią się niepostrzeżenie w twoim wnętrzu i podświadomie kierują twoimi codziennymi decyzjami.

Pozytywnym efektem cienia jest to, że próbuje on chronić cię przed złymi doświadczeniami i nieprzemyślanymi decyzjami. Natomiast negatywny efekt polega na tym, że te wyparte części ciebie, mogą długo uniemożliwiać ci przeprowadzenie potrzebnych w twoim życiu zmian oraz sprawiać, że wciąż je odkładasz na później. Ta część twojej psychiki jest najczęściej kształtowana przez negatywne cechy charakteru, takie jak nadmierna potrzeba kontroli, zazdrość, samokrytycyzm lub uprzedzenia wobec siebie i otoczenia. Składa się ona z cech, których nauczyłeś się jako dziecko,

aby móc przetrwać i iść naprzód w swoim życiu. Twój cień zasadniczo karmi się lękiem. Lęk jest siłą napędową, która utrzymuje twój cień przy życiu. Strach sprawia, że nie chcesz zaglądać w ciemne zakamarki swojej osobowości. Mierzenie się z własnymi wewnętrznymi demonami nie jest dla nikogo łatwe, ponieważ zazwyczaj jest to związane z uczuciem wstydu. Dużym wyzwaniem jest już samo wydobywanie tych dobrze ukrytych części siebie na światło dzienne, ponieważ mogą one sprawiać ci przykrość lub wywoływać nienawiść do samego siebie. Jednak według Junga zaopiekowanie się nimi i stopniowe wydobywanie ich na powierzchnię świadomości jest bardzo pomocne i uwalniające. Kluczem do konfrontacji z własnym cieniem jest przewyciężenie lęku.

Zbliżając się stopniowo do swoich lęków, które są zazwyczaj pogrzebane głęboko w twojej podświadomości, przybliżasz się też do swojej prawdziwej osobowości. Poza tym, rozwijasz też swoje kompetencje życiowe, dzięki czemu będzie ci coraz łatwiej podejmować ważne decyzje, które nadadzą twojemu życiu właściwy kierunek.

Przez autorefleksję uczymy się też patrzeć na trudne sytuacje z różnych stron. Ta zmiana perspektywy wspiera rozwój empatii, przez co ciemna część twojej duszy stopniowo zanika. Jak widzisz, skrywasz w sobie nie tylko ciemne duchy przeszłości. Jeśli znajdziesz w sobie odwagę, aby zbliżyć się do tych nieznanych części siebie, odkryjesz niewykorzystany potencjał, który pomoże ci pchnąć swoje życie na właściwe tory.

Poniżej znajdziesz listę pytań, które powinny cię zainspirować do nawiązania kontaktu ze swoim nieuświadomionym cieniem. Daj sobie parę minut na przemyślenia, a następnie odpowiedz na nie otwarcie i szczerze.

Pytania do pracy z nieświadomym cieniem:

- Jakie nieprzyjemne uczucia tłumisz każdego dnia?
- W jakich sytuacjach czujesz się źle i dlaczego?
- Czego w sobie nie lubisz?
- Jaką cechę osobowości chętnie byś w sobie zmienił?
- Przypomnij sobie najgorszą rzecz, która ktoś o tobie powiedział. Co to było?
- W jakich codziennych sytuacjach czujesz się niepewnie?
- Czego najbardziej się boisz?
- Jakim dzieckiem byłeś?
- Jakie były twoje dziecięce marzenia i nadzieje?
- Kim byli twoi opiekunowie i inne ważne dla ciebie osoby?
- Jakie negatywne cechy miały te osoby?
- Jakie lęki od nich przejąłeś?
- Jaki miało to wpływ na twój cień?
- Kiedy odczuwasz negatywną emocję, jak możesz przekształcić ją w coś jasnego?

Nieświadomość

Wiele rzeczy robisz w życiu nieświadomie i bez większego namysłu – może to być zrobienie porannej kawy lub codzienna jazda do pracy. Są to przykłady czynności, o których nie musisz za dużo myśleć, ponieważ ich przebieg jest już zapisany gdzieś głęboko w tobie. Przez wieloletnie powtarzanie tych zadań wypracowałeś sobie rutynę, która ułatwia ci życie na wielu płaszczyznach. Jednak twoja podświadomość kieruje nie tylko twoimi codziennymi działaniami i reakcjami; sposób, w jaki postrzegasz i oceniasz swoje otoczenie, jest również w dużym stopniu uwarunkowany tym, co dzieje się w głębinach twojej duszy. Łatwo to wyjaśnić:

od urodzenia jesteś poddawany przeróżnym bodźcom. Aby przeciwdziałać przytłoczeniu wielości wrażeń, masz do dyspozycji trzy instancje pamięci, które pomagają ci lepiej filtrować napływające wrażenia zmysłowe. Pierwszy etap to, tak zwana, pamięć ultrakrótkotrwała.

Pamięć ultrakrótkotrwała sortuje informacje o otoczeniu i decyduje, które wrażenia mają znaczenie dla przetrwania. Ten proces zachodzi niemal niezauważalnie i trwa kilka sekund.

Druga instancja to pamięć krótkotrwała, w której napływające bodźce są gromadzone i tymczasowo przechowywane. Jeśli te treści będą dalej opracowywane, na przykład przez zastosowanie określonych technik uczenia się, jest bardzo prawdopodobne, że przejdą do pamięci długotrwałej i przez całe życie będą do dyspozycji w twojej podświadomości.

Trzecia instancja to pamięć długotrwała. Jest to część pamięci, która przechowuje wiedzę o określonych przeżyciach i kompetencjach w długim terminie. Do zapisanych w niej informacji można wracać przez całe życie. Również kluczowe dla rozwoju człowieka wydarzenia, takie jak śmierć bliskiej osoby lub wypadek, trwają w tej pamięci przez lata i wywołują w tobie określone reakcje.

Te kluczowe wspomnienia integrują się z twoim cieniem i w ten nieświadomy sposób stają się częścią tego, jak przeżywasz swoje otoczenie na co dzień. To, jak oceniasz określone wydarzenia ze swojego życia, jest ściśle związane z tym, co zostało ci wpojęne w dzieciństwie. Jak reagowali twoi rodzice na nagłą chorobę? Jakie miałeś relacje z rodzicami? Czy były oparte na miłości czy raczej panował w nich chłód i dystans? Kiedy małe dziecko dorasta w domu, w którym ciągle dochodzi do poważnych ataków fizycznych lub słownych, wykształca się w nim nieprzyjemne poczucie bezsilności i bycia bezbronnym wobec losu. Te trudne uczucia mają bardzo negatywny wpływ na dziecko.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

DOŚWIADCZENIE FENIKSA

Anne Vonjahr



Jak zajrzeć w głąb siebie? W jaki sposób możesz polepszyć swój rozwój osobisty? Czy istnieją skuteczne metody radzenia sobie z bólem i lękiem? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej publikacji, napisanej z perspektywy osobistych przeżyć Autorki. Dowiesz się, czym jest praca z cieniem, która łączy świadomość i stłumione, ukryte emocje. Dzięki wykorzystaniu konkretnych technik, odzyskasz poczucie własnej wartości i motywację do działania, spełnisz marzenia, a twoje życie wypełni pozytywna energia. Co więcej, polepszysz relacje z najbliższymi osobami i zrozumiesz znaczenie wewnętrznego dziecka. Staniesz się lepszą wersją siebie, uzdrowisz swoją duszę i skutecznie wykorzystasz szanse nadane przez los. Powstań na nowo niczym mityczny Feniks i rozpocznij podróż do swojego wnętrza!

JAK PRZEKSZTAŁCIĆ CIEŃ W SIŁĘ...

Stefani Michelle



Masz wrażenie, że coś blokuje cię przed czerpaniem radości z życia? Pragniesz przemiany, która odmieni twoje myślenie, wzmocni poczucie własnej wartości i otworzy cię na nowe możliwości? Ta książka to twój drogowskaz na ścieżce rozwoju osobistego. Dzięki pracy z cieniem – poprzez ćwiczenia, rytuały i autorefleksyjne pytania – poznasz moc czakr i nauczysz się, jak wykorzystywać ich energie w codziennym życiu. Korzystając z afirmacji, wizualizacji, jogi oraz wiedzy na temat medycyny naturalnej, olejków eterycznych, kamieni uzdrawiających i innych technik samouzdrawiania, osiągniesz poziom samoakceptacji, o jakim marzyłeś. Poznasz swoje pragnienia, stawisz czoła lękom, uwolnisz się od starych nawyków, uleczysz traumę pokoleniową i poprawisz relacje. Bez drogich terapii! Odkryj swoje wewnętrzne światło i uwolnij się od cieni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

PRACA Z LUSTREM

Louise Hay

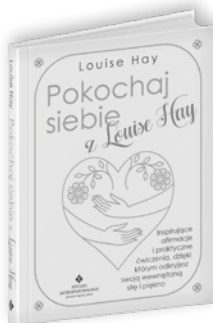


Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na postrzeganiu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na swoje odbicie. W książce tej znajdziesz trzytygodniowy program odzyskiwania miłości do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z rozmów z samym sobą. Autorka podpowie ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości oraz zaakceptujesz i po-

kochasz swoje wewnętrzne dziecko. Uwolnisz tkwiący w tobie gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Dzięki medytacjom zniwelujesz też skutki stresu. Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

POKOCHAJ SIEBIE Z LOUISE HAY

Louise Hay



„Miłość to niezwykle silny, cudowny lek. Kochanie samego siebie czyni cuda” – mawiała Louise Hay, ikona w dziedzinie rozwoju osobistego i duchowego. Jej nauki inspirują miliony ludzi. Jak wzmocnić miłość do siebie? Z pomocą przychodzą bestsellerowe publikacje Louise Hay, ale teraz jest też wyjątkowy dziennik, który możesz współtworzyć ze słynną mówczynią. Jak pokochać siebie? Odkryj skuteczne ćwiczenia wraz z afirmacjami, przynoszącymi spokojny umysł medytacjami i wizualizacjami. Dziennik jest najlepszą terapią dla budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości, jeśli chcesz

zwiększyć samoakceptację i miłość do siebie. Odkryj moc afirmacji i pozytywnego myślenia. Miłość do siebie to klucz do spełnienia marzeń i pełni życia. Ty jesteś źródłem swojego szczęścia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





**Największy
sklep ezoteryczny w Polsce**

**ATRAKCYJNE CENY
SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA**

- amulety i talizmany mocy
- wahadła, różdżki i odpromienniki
- kamienie naturalne i lampy solne
- profesjonalne horoskopy
- e-booki i audiobooki
- książki ezoteryczne i o rozwoju duchowym
- karty anielskie, runiczne i Tarot

**WYBIERZ ZAKUPY
PEŁNE DOBREJ ENERGII**

**Zamów już dziś
talizman.pl
tel. 85 654 78 35**





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Kaspar Ravenswaay – specjalizuje się w tematyce szeroko rozumianego rozwoju osobistego i podświadomości. Po trudnych doświadczeniach wypalenia i wewnętrznego odłączenia poświęcił się pracy z cieniem, archetypami i psychologią traumy.

Odkryj swoją podświadomość i przeprowadź prawdziwą wewnętrzną transformację

Każdy z nas nosi w sobie „cień” – nieuświadomioną część psychiki, która wpływa na myśli, emocje, decyzje i relacje. Autor książki wskazuje, jak w prosty i praktyczny sposób dotrzeć do tej ukrytej warstwy siebie. Dzięki tej książce nauczysz się rozpoznawać swoje wewnętrzne mechanizmy, przepracowywać emocje, uwalniać się od przeszłości i świadomie zmieniać wzorce zachowań. Autor tłumaczy, jak dzieciństwo kształtuje naszą osobowość, czym są mechanizmy obronne i archetypy Junga. Znajdziesz tu ćwiczenia, medytacje i konkretne narzędzia, które pozwolą ci lepiej poznać siebie, odzyskać spójność wewnętrzną i osiągnąć prawdziwy rozwój osobisty.

W książce znajdziesz:

- proste kroki do wewnętrznej transformacji,
- ćwiczenia, medytacje i wizualizacje wspierające proces samoakceptacji i rozwoju,
- wiedzę o mechanizmach obronnych (wyparcie, zaprzeczanie, ignorowanie),
- wyjaśnienie, jak dzieciństwo i przeszłość wpływają na twoje obecne wzorce,
- archetypy jako narzędzia pracy z podświadomością (Wojownik, Suweren, Magik, Miłość),
- sposoby na lepsze relacje i zrozumienie trudności w związkach.

Zajrzyj w głąb siebie i odnajdź to, co naprawdę cię blokuje

Patroni:



SZTUKATER.PL

