



# ROZSTANIE Z NARCYZEM

CZTERY KROKI  
KTÓRE POMOGĄ CI  
ODEJŚĆ

DR RENATA ZARZYCKA

2024

**AKADEMIA ROZWOJU COACHING ŻYCIA**

**Dr Renata Zarzycka**

# **ROZSTANIE Z NARCYZEM**

**1**

**CZTERY KROKI  
KTÓRE POMOGĄ CI ODEJŚĆ**

**Rzeszów 2024**

**2**

## **Cztery kroki, które pomogą Ci odejść**

Celem tej książki jest wzmocnienie Twojej samoświadomości, odbudowanie zaufania do siebie i nawiązanie autentycznego kontaktu ze swoim sercem i duszą. A wszystko po to, abyś mógł/mogła lepiej zrozumieć, czego pragniesz w miłości, jak powinna wyglądać satysfakcjonująca relacja oraz jakiego partnera/partnerkę chcesz mieć u boku, z kim chcesz dzielić swój czas i przestrzeń teraz i w przyszłości. Ponadto, książka ta pomaga identyfikować wartości, które powinny stać się fundamentem Twojego życia. Zastanów się, ile z tych wartości jest zbieżnych z wartościami

osoby, która obecnie jest lub była kiedyś w relacji z Tobą.

W życiu każdego człowieka nadchodzi moment, kiedy dla własnego dobra potrzebuje zrozumieć, że niektórzy ludzie nigdy nie dojrzeją ani nie wyrosną. Nie wyciągną wniosków z życiowych lekcji, nie przyznają się do błędów ani nie wezmą za nie odpowiedzialności. Zamiast tego, przerzucają winę na innych, osądzając i obwiniając ich. Ten sposób działania znany jest jako „projekcja” – rodzaj mechanizmu obronnego, gdy ktoś przenosi swoje negatywne uczucia na innych, próbując odciąć się od nich i pozornie ochronić swoje ego. Osoba taka zaprzecza własnym cechom, myślom i emocjom, które następnie przypisuje innym ludziom.

Długofalowo taki mechanizm jest szkodliwy zarówno dla osoby działającej w ten sposób, jak i dla jej otoczenia.

Nie oczekuj, że takie osoby zmieniają się, rozumieją swoje błędy, wezmą za nie odpowiedzialność czy szczerze przeproszą. Nadal będą manipulować nami, jak pionkami w grze. Do tej kategorii osób należą osobowości narcystyczne, potocznie zwane „narcyzami”, niezależnie od płci. Wśród nich możemy wyodrębnić grupę narcyzów złośliwych i grupę narcyzów utajonych, których cechy często zbliżone są i czasem bardzo podobne do socjopatów i psychopatów. Oto krótka charakterystyka poszczególnych osobowości:

Narcyz utajony: Osoba wykazująca cechy narcyzmu, ale ukrywająca je przed światem z powodu wewnętrznej niepewności i braku pewności siebie. Często doświadcza wewnętrznej pustki i lęku przed odrzuceniem. Może przejawiać zachowania skupione na sobie, ale może również okazywać pewną zdolność do refleksji i chęć poprawy swojego zachowania. Wykazuje brak empatii i skłonność do manipulacji. Posiada też potrzebę uznania i doceniania jej.

Narcyz złośliwy: Osoba, która wykazuje cechy narcyzmu, ale również przejawia złośliwość i agresję wobec innych. Czerpie przyjemność z upokarzania i szkodzenia innym, a jej zachowania są ukierunkowane na dominację

i kontrolę oraz potrzebę uznania. Wykazują nadmierną pewność siebie i skłonność do manipulacji. Jednocześnie sprawia jej przyjemność znęcanie się i zadawanie cierpienia innym. Ma skłonność do okrutnych zachowań.

**Psychopata:** Osoba charakteryzująca się brakiem empatii, brakiem poczucia winy i wewnętrznego moralnego kompasu. Często wykazuje impulsywność, brak empatii i wyrzutów sumienia oraz manipulacyjne zachowania wobec innych.

**Socjopata:** Osoba wykazująca wzorce zachowań antyspołecznych, takie jak łamanie norm społecznych, agresja, kłamstwa i brak poczucia winy. Często przejawia brak empatii i zrozumienia dla uczuć innych, stosowanie

manipulacji oraz wykorzystywania innych dla swoich korzyści, co może prowadzić do szkodliwych dla społeczeństwa działań.

Często wiąże się to z różnymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak na przykład choroba afektywna dwubiegunowa (CHaD), histeria oraz zaburzenia osobowości histrionicznej. Warto pamiętać, że te osobowości są często określane mianem „Mrocznej Triady”. Termin ten został stworzony właśnie po to, aby określić najbardziej destrukcyjne i niebezpieczne zaburzenia osobowości, czyli psychopatę, narcyza i manipulatora. Osoby te działają z różnych motywacji i różnych pobudek, które skłaniają je do działań destrukcyjnych wobec innych ludzi. Wchodząc w relację - niekoniecznie



romantyczną, może to być także relacja rodzinna lub z przyjacielem - z jedną z osobowości z „Mrocznej Triady”, możemy napotkać na wiele trudności i szkód, dopóki nie staniemy się asertywni i nie wytyczymy granic. W końcu prawdopodobnie dojdzie do rozstania z taką osobą - to tylko kwestia czasu. W wielu przypadkach im szybciej spojrzymy prawdzie w oczy i obudzimy się z iluzorycznego snu, tym lepiej dla nas. Osoby te, ze swoimi zaburzeniami osobowości, często nie zdają sobie sprawy, że w efekcie swoich działań najbardziej szkodzą sobie samym, pozostając po latach samotnymi do końca swych dni, bez rodziny i prawdziwych przyjaciół. Pojawia się pytanie, dlaczego przyciągamy tego typu osobowości i czy nie jest

to wynikiem hybristofilii, która częściej dotyka kobiet po 30. lub 40. roku życia niż mężczyzn?

Hybristofilia to rodzaj dewiacji seksualnej, w której osoba doświadcza seksualnej atrakcji lub pobudzenia wobec osób popełniających okrucieństwa, takie jak morderstwa, gwałty, czy inne przestępstwa. Osoby cierpiące na hybristofilię mogą odczuwać silne pociągi seksualne do przestępców, często włączając w to chęć nawiązania intymnych relacji lub nawet małżeństwa z takimi osobami, niezależnie od ich okrucieństwa lub niebezpieczeństwa dla społeczeństwa. To zaburzenie może wiązać się z fascynacją władzą, przemocą lub kontrolą, co prowadzi do silnego seksualnego podniecenia w obecności tych zachowań.

W każdej z tych relacji po czasie mówimy o wypaleniu się miłości, o tym, że już nie czujemy nic do drugiej osoby, że jesteśmy bezradni, zmęczeni i gotowi poddać się. Jednak czy rzeczywiście jesteśmy zupełnie bezradni i nie możemy w pełni decydować o własnym życiu?

Materiał informacyjny zawarty w tym wydaniu daje możliwość spojrzenia na wiele dawniejszych problemów z innej perspektywy oraz zrozumienie pewnych faktów, sporów, dyskusji i sytuacji, które miały miejsce. Patrząc na nie wyłącznie poprzez pryzmat subiektywnych ocen, osądów czy etykietowania, nie rozwiążemy naszych wewnętrznych konfliktów ani nie przepracujemy urazów, nawet

tych z wczesnego dzieciństwa. W naszych relacjach nie będziemy w stanie dostrzec stylów przywiązania, które wynieśliśmy z domu, ani nabytych tam toksycznych wzorców, szkodliwych zachowań i nieodpowiednich nawyków, które manifestujemy w naszym życiu.

Subiektywność w tym kontekście to pewna stronniczość, czyli kierowanie się osobistymi względami, upodobaniami, obawami, uprzedzeniami i pragnieniami przy ocenianiu faktów, jako dobrych lub złych. Jest to najczęściej sposób, w jaki mierzymy subiektywne oceny, osądy czy też obwinianie innych, zamiast postarać się o obiektywne spojrzenie na drugiego człowieka oraz danie zrozumienia dla jego zachowania i postawy.

Ponadto, warto stać się uważnym obserwatorem siebie, zwracając uwagę na swoje reakcje co do zaistniałych sytuacji, a także to, jak wpływają one na nasze uczucia w danej relacji.

Subiektywizm to również tendencja sprowadzania wszelkiego osądu do indywidualnej oceny. Promuje to i usprawiedliwia wydawanie wyroków, obwinianie a nawet obrażanie innych i siebie, zarówno w myślach, jak i na głos: *Oj ty „głupia babo”*, *„jestem beznadziejna”*. Takiego zachowania należy koniecznie unikać – unikając subiektywizmu, własnych ocen, osądów czy usprawiedliwiania kogokolwiek za jego czyny i słowa, na przykład: *„on taki nie jest, to tylko dzisiaj tak się zachował, bo jest zdenerwowany,*

*zmęczony i miał zły dzień*”. Jednak jak stać się bardziej obiektywnym człowiekiem, aby z każdej sytuacji a szczególnie w przypadku rozstania, wyjść z tego cało, bez uszczerbku na psychice oraz zdrowiu, zachowując spokój i opanowanie, z uśmiechem na ustach?

Kluczem jest zrozumienie, z jaką relacją mieliśmy lub nadal mamy do czynienia, zidentyfikowanie problemów oraz wykazanie współczucia wobec zaburzeń osobowości drugiej osoby, z którą byliśmy lub nadal jesteśmy w relacji. Ważne jest uświadomienie sobie, że w prywatnych relacjach nie powinniśmy pełnić roli terapeuty dla nikogo, kto nas wcześniej skrzywdził. Ta osoba może udawać, że zależy jej na zmianie i nauce oraz że będzie pracować nad

sobą przez jakiś czas. Jednak na faktyczne zmiany zachowania i wprowadzenie nowych nawyków, zazwyczaj potrzebne jest kilka miesięcy – minimum 90 dni. Sprytnie, toksyczne osoby – narcyzi, manipulatorzy i psychopaci, często twierdzą już po kilku dniach, że dostrzegli swój błąd, zrozumieli go i już się zmienili. W tym miejscu zapytam cię, czy wierzysz w bajki?

Równie bezcenna jest świadomość, że to prawdopodobnie nigdy się nie zmieni. Kochając siebie, dbając o siebie i dzieci, starając się chronić siebie i rodzinę, należy spokojnie podjąć przemyślaną decyzję adekwatną do sytuacji oraz sporządzić „plan ewakuacji” – odpowiednie wyjście z relacji. Nie należy informować oprawcy o szczegółach tego planu i w ogóle

o nim nie wspominać. Często lepiej jest zadziałać w ciszy, z zaskoczenia i milczeć, niż „przechwalać się” odejściem, co może prowadzić do komplikacji sytuacji i dodatkowych utrudnień.

Aby osiągnąć to wszystko i dokonać swojej transformacji, warto na początku skupić się na czterech głównych krokach w procesie rozstania z narcyzem. One pomogą Ci skutecznie odejść, minimalizując moralne straty i cierpienie psychiczne oraz przekształcą poczucie krzywdy w zrozumienie sytuacji i świadome działania.

**Pierwszym krokiem** jest uświadomienie sobie sytuacji w której się znajdujesz oraz dostrzeżenie faktów i zależności tak przyczyny, jak i konsekwencji. Działa tu energetyczne



prawo przyczyny i skutku. Daje to możliwość zrozumienia problemu, siebie i drugiej osoby w relacji – kim faktycznie ona jest, bez usprawiedliwiania kogokolwiek. Tego typu uświadomienie sobie tkwienia w pułapce, pozwoli na podjęcie nowego wyzwania, poszukanie rozwiązań i wyjście z uzależniającego związku na wolność. Taka świadomość ma uzdrawiający wpływ na nas i na nasze otoczenie. Szczegółowo omawiają to zagadnienie trzy pierwsze rozdziały.

**Drugim krokiem** w procesie rozstania z osobą toksyczną jest pozbycie się „upiorów” przeszłości. Zagadnienie to zostało poruszone w rozdziale poświęconym niebezpieczeństwom związanym z niepogrzebanymi „upiorami”

przeszłości, które nigdy nie umierają. Omawiane są także negatywne emocje związane z traumami doświadczonymi w przeszłości oraz ich wpływ na życie obecne i przyszłe. Dlatego tak ważne jest podjęcie decyzji o zmianach i pracy nad sobą.

Tematykę tę porusza **trzeci krok** dotyczący wyjścia z toksycznego związku, który mówi o potrzebie uwolnienia się od negatywnych wibracji i myśli. Dotyczy on poczucia winy i kary oraz uwolnienia się od obwiniania siebie za podjęte decyzje oraz innych za ich postępowanie wobec nas. Kiedy już przepracujemy te kwestie w sobie, będziemy gotowi na kolejny krok ku nowemu życiu. Ten **czwarty krok** uświadamia nam, że to my sami

decydujemy, czy dajemy sobie na wszystko pozwolenie, czy też sami je sobie odbieramy. Warto wreszcie poczuć, że zasługujemy na lepsze życie i pozwolić sobie na nie. Jakość tego życia zależy od naszego sposobu myślenia, przemiany i zwiększenia świadomości swojego Ja.

Z czasem, po zagojeniu się urazów i ran oraz uzdrowieniu traumy, warto będzie popracować nad sposobem, w jaki podchodzimy do relacji - czy to przyjacielskich, biznesowych, rodzinnych czy partnerskich. Wartościowe relacje opierają się na ludziach silnych emocjonalnie i niezależnych, którzy mają zdrowe podejście do życia i związku.

Jeśli naprawdę pragniesz zmiany i ulepszenia swojego życia, każde negatywne nastawienie do wydarzeń z przeszłości należy zastąpić pozytywnym podejściem. Dam Ci przykład:

***„Wierzę, że wszechświat dobiera dla mnie najlepsze rozwiązania. Otacza mnie opieką, wychodzi mi naprzeciw i troszczy się, kierując mnie ku najlepszemu”.***

*- Dr Renata Zarzycka*

## **O Serii „Rozstanie z Narcyzem”: Cel Powstania i Opis Kolejnych Tomów Książek**

Seria „Rozstanie z Narcyzem” to niezwykła podróż poprzez labirynt ludzkich emocji i relacji, prowadząca nas ku głębszemu zrozumieniu siebie i innych. To nie tylko zbiór książek, ale również droga do odkrywania tajemnic ludzkiej psychiki i osiągnięcia osobistej transformacji. To nowe wyzwanie i nowa porcja mądrości, która prowadzi nas do głębszego zrozumienia siebie i relacji z innymi. To wyjątkowa podróż przez labirynt różnych relacji, to odkrywanie tajemnic ludzkiej psychiki i dążenie do osobistej transformacji.

Każdy tom serii oferuje nowe spojrzenie na życie, miłość, dobrostan, a także umiejętność akceptacji samego siebie i podejmowania decyzji. Przemierzając kolejne strony serii książek, czytelnik odkrywa, że nawet najtrudniejsze chwile mogą stać się szansą na rozwój i przemianę. Każdy tom jest nowym wyzwaniem, ale także nową szansą na wzmacnianie siebie i poszukiwanie szczęścia oraz harmonii wewnętrznej.

Zatem zanurz się w serii „Rozstanie z Narcyzem” i przeżyj intensywną podróż przez zakamarki ludzkiej duszy, serca i jestestwa. Każdy tom to nowe spojrzenie na miłość, relacje, swoje przekonania i niesione wartości oraz na samorozwój i wzmacnianie swojej samooceny.

Mogą one zmienić sposób, w jaki patrzysz na siebie i innych. Czy jesteś gotowa/gotów na tę ekscytującą podróż?

**Zatem co czeka Cię w drugim tomie serii „Rozstanie z Narcyzem”?**

Zanim znajdziesz tu opis drugiego tomu, proszę odpowiedz na pytania:

Czy zastanawiałaś/zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego niektórzy ludzie wykazują cechy narcystyczne, a inni nie?

Czy zauważyłaś/zauważyłeś wzrost zachowań narcystycznych w społeczeństwie?

W drugim tomie serii, pt. „**Złam kod NARCYZA i wyjdź z gry**”, odkryjesz obszerną analizę zjawiska narcyzmu, które coraz częściej wydaje

się szerzyć w społeczeństwie. Autorka zgłębia istotę narcyzmu, wyjaśniając mechanizmy jego działania w relacjach międzyludzkich oraz pochodzenie samego terminu "narcyzm".

Książka rzuca światło na pytanie, skąd biorą się cechy narcystyczne w osobowościach ludzi. Czy są one wrodzone, wynikają z wpływu środowiska domowego, czy też mają podłoże w jakichś zaburzeniach psychicznych? Przeanalizowane zostaną różne hipotezy na temat genezy narcyzmu, a czytelnik odkryje, jakie czynniki mogą sprzyjać rozwojowi tej specyficznej cechy osobowości.

Książka opowiada o oczekiwaniach narcyza wobec Ciebie i dlaczego przyciągasz tego typu osobowości do siebie. Wiele zależy od stylu



przywiązania, jaki nabyłaś/nabyłeś w dzieciństwie oraz od Twojej inteligencji emocjonalnej, którą możesz w sobie rozwinąć i wypracować. Jest to klucz do zrozumienia relacji na tyle, aby nie powtarzać w przyszłości swoich błędów z toksycznymi partnerami lub partnerkami oraz aby zapraszać do relacji w pełni zdrowe osoby z bezpiecznym stylem przywiązania. W poszczególnych działach omawiane są podobieństwa i różnice między narcyzem a osobą o unikającym stylu przywiązania. Mamy także klasyfikację osób narcystycznych jako narcyz ukryty i jawny. Ciekawe są więc różnice w budowaniu relacji z różnymi rodzajami narcyzów.

Warto również pamiętać, że toksyczna osoba nie lubi osób empatycznych i drażni ją szczęście innych. Obcując z osobowością narcystyczną, istnieje ryzyko stania się ofiarą szantażu emocjonalnego. Nie musi to być ani partner, ani partnerka - może to być również przyjaciółka, przyjaciel, teściowie, rodzice, dzieci, rodzeństwo, kuzynostwo, dziadkowie, ciocie i inne osoby, nie związane z relacjami rodzinnymi. Osoba taka dąży do kontrolowania Ciebie w relacji, a nawet po jej zakończeniu. Dlatego dzięki lekturze drugiego tomu serii „*Rozstanie z Narcyzem*”, warto posiadać wiedzę i uświadomić sobie, kiedy kończy się pojemność na nadużycia toksyka, aby złamać kod NARCYZA i wyjść z jego gry.

W kolejnych odcinkach serii „*Rozstanie z Narcyzem*” nr 3 pt. „*Zarządzanie Emocjami w trakcie i po toksycznej relacji – Twoja SPRAWCZOŚĆ*”, poznasz tajniki mocy Inteligencji Emocjonalnej oraz techniki zarządzania emocjami w trakcie i po toksycznej relacji. Autorka omawiają pochodzenie negatywnych emocji oraz ich wpływ na nasze życie. Dowiesz się również, jakie są skutki długotrwałego stresu i zamartwiania się oraz jak nauczyć się wyciszać swoje emocje, aby stać się obserwatorem własnego życia i uzyskać świadomość swojej sprawczej mocy w kształtowaniu przyszłości.

Podróż ta pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie kroki podjąć, aby skierować swoją uwagę ku przyszłości, unikając cofania się w przeszłość. Wnioski wyciągnięte z tych doświadczeń pozwolą Ci uświadomić sobie MOC SWOJEJ SPRAWCZOŚCI, otwierając przed Tobą drogę DO SZCZĘŚCIA, SUKCESU, ZDROWIA i DOBROSTANU.

Czwarta książka z serii „Rozstanie z Narcyzem” pt. „*Wycisz emocje po relacji cerberując spokój – OBSERWUJ*”, przynosi powiew harmonii i spokoju do Twojego życia. Kluczem do tego jest zrozumienie, jak istotne jest wyciszenie umysłu, emocji oraz ciała, aby nauczyć się roli OBSERWATORA.

Pamiętaj, że to, na czym skupiasz swoją uwagę, przyciągasz do Twojego życia. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się obserwowania swoich myśli, emocji i reakcji, aby móc skuteczniej kierować swoim życiem w stronę światła, harmonii i wyciszenia umyłu oraz pozytywnych emocji. **Ta praktyka uczyni z Ciebie „Mistrza Siły Spokoju”**, z którym w konsekwencji większość ludzi w relacji odpuści wszelkie spory, walkę i chęć wciągania Cię w swoje gierki.

Przestań wciąż szukać winnych tego, co się wydarzyło, gdyż sama wina nie istnieje. Istnieje jedynie iluzja winy, którą czasem tworzymy sobie sami w naszych umysłach, popadając w obsesję. Bywa, że próbujemy przerzucić winę

na innych, aby uniknąć odpowiedzialności za to, co wspólnie stworzyliśmy w relacji, i wcielamy się w rolę ofiary. Tylko do czego jest nam to potrzebne? Czy takie zachowanie rzeczywiście przynosi nam korzyści?

Kolejnym razem możemy być świadkami, jak ktoś inny próbuje nas obwiniać, obrażać czy dewaluować naszą samoocenę, starając się manipulować nami, jak marionetką. Dlatego też lepiej jest potknąć się o prawdę i odważnie ją zdemaskować, artykułując ją głośno lub zakończając związek, niż omijać ją i tkwić dalej w piekle własnego zakłamania, we własnej pułapce usprawiedliwiania osoby, która Cię skrzywdziła. Nawet jeśli ta osoba wyrządziła Ci dużo krzywdy, zrozumienie pobudek do takiego

działania i darowanie jej win za Twoje psychiczne krzywdy, jest stanem wyjątkowego wybaczenia, które ma moc uzdrawiania przede wszystkim Ciebie.

Jednak darowanie win i wybaczenie nie oznacza darowania kary, na którą dana osoba zasługuje według prawa. Każdy powinien ponieść konsekwencje swoich czynów, ale niech zajmą się tym właściwe organy ścigania, mecenas i sąd. Jeśli zostało Ci odebrane coś, co należy się Tobie i Twoim dzieciom – podążaj za tym, co jest Twoje! - IDŹ PO SWOJE!

Zatem wszystko zmienia się pod wpływem obserwacji, wyciągniętych wniosków i decyzji o wprowadzeniu zmian do swojego życia w postaci nowych przekonań, zachowań

i nawyków. To umożliwia nam ciągły rozwój i transformację siebie ku temu, co służy nam, co jest dla nas lepsze i użyteczne. Jak w takich sytuacjach dbać o to, co należy Ci się od życia? Tego dowiesz się z kolejnych książek serii „*Rozstanie z Narcyzem*”. To tylko jedne z pierwszych tomów, które omówiłam tutaj.

W następnych tomach serii „*Rozstanie z Narcyzem*” będę opowiadać o różnych aspektach życia po relacji z narcyzem. Cała seria składa się z nieograniczonej ilości tomów, z których każdy wnosi nowe spojrzenie na temat przezwyciężania toksycznych relacji, radzenia sobie z emocjami oraz różnych sposobów do osiągnięcia pełni życia po przebytej traumie. Bądź gotów na kolejne wyzwania, wskazówki



i inspirujące oraz przykładowe historie z życia.

Do usłyszenia na stronach kolejnych książek.

Dr Renata Zarzycka

# Od Wydawcy

## O autorce książki

**Dr Renata Zarzycka** to ceniona specjalistka w dziedzinie komunikacji społecznej i nauki o mediach. Jej imponujące osiągnięcia obejmują uzyskanie doktoratu na University of Information Technology and Management (WSliZ) na Wydziale Administracji i Nauk Społecznych. Od ponad dwóch dekad aktywnie działa w obszarze



tworzenia stron internetowych, e-marketingu oraz prezentacji korzyści produktów dla klienta, doskonale posługując się narzędziami współczesnej komunikacji.

Posiada szeroki wachlarz certyfikacji, w tym trenera biznesu i rozwoju osobistego oraz eksperta od komunikacji interpersonalnej. Jej bogate doświadczenie obejmuje nie tylko praktykę biznesową, ale także terapię i coaching. Specjalizuje się w coachingu zdrowia i psychosomatyce oraz coachingu dla par i rodzin, a także w psychoterapii traumy i transformacji osobistej.

Jako autorka, Zarzycka dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem poprzez publikacje książkowe, e-booki, audiobooki oraz artykuły

naukowe, jak również prywatne sesje, konsultacje oraz warsztaty. Jej praca jako motywatora i terapeuty przyczyniła się do osiągnięcia spektakularnych sukcesów przez klientów na całym świecie. Jest również cenionym trenerem, którego umiejętności wspierają wzrost jakości życia tysięcy osób na wielu kontynentach.

Przez ponad trzydzieści lat pracy zawodowej, Zarzycka zdobyła cenne doświadczenie w pracy z liderami i zespołami, które wykorzystuje w prowadzeniu firmowej Akademii Rozwoju Coaching Życia. Jej praca obejmuje nie tylko aspekty biznesowe, ale także zdrowotne i psychiczne, gdzie wspiera klientów

w uzdrawianiu się z chorób poprzez umysł, duszę i ciało.

Renata Zarzycka to nie tylko ekspertka w swojej dziedzinie, ale także osoba ceniona i lubiana zarówno przez klientów, jak i współpracowników. Jej zaangażowanie w edukację zdrowotną Polaków oraz jej wielowymiarowy wpływ na poprawę jakości życia sprawiają, że jest jednym z najbardziej szanowanych specjalistów w dziedzinie komunikacji, coachingu i terapii holistycznych.

Kontakt z autorką:  
[renatazarzycka.com.pl](http://renatazarzycka.com.pl)

**YouTube - Dr Renata Zarzycka**

**Zobacz kanał Renaty Zarzyckiej na YouTube**

**i dodaj się do Subskrypcji:**

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

# Spis artykułów naukowych i książek

<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

***The Role of Media in Informing the Public and Public Administration Bodies About Illegal Financial Pyramids***

*Social Communication*, 2020-06-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2020-0003

***Metoda GROW, jako pomoc w realizacji celów uczniów i nauczycieli w szkole, dla zespołów sportowców, kadry kierowniczej i pracowników oraz w życiu prywatnym***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2018-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Instrumentality of Questions Asked as a Practical Competence Instructed by Schools and Mass Media***

*Social Communication*, 2018-12-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2018-0023

***Rola komunikacji społecznej i medialnej w kontekście społecznej odpowiedzialności administracji publicznej.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „Różne oblicza Coachingu” – Rzeszów 19.09.2018 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2018-10-01 | journal-article

ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z Konferencji Naukowej pod hasłem „Cyberprzestrzeń – zagrożenia i szanse w wychowaniu i edukacji” – Rzeszów 29.11.2019 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z IV Ogólnopolskiej konferencji naukowej pod hasłem „Społeczna odpowiedzialność administracji publicznej – wymiar informacyjny” – Rzeszów 17.10.2019 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Coaching zdrowia w chorobach somatycznych***

„*Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*”, Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie (wiosna 2020)

Autorka **dr Renata Zarzycka** pisze również wiele innych książek cyfrowych w formie ebooków i audiobooków.

Oto kilka przykładowych spośród blisko setki:

DR RENATA ZARZYCKA

# OTYŁOŚĆ

## CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE



**ZAGUBIONY KLUCZ  
DO ZDROWIA  
I DŁUGOWIECZNOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
ISBN: 978-83-67225-50-2 **2523** COACHING ZDROWIA


Dr Renata Zarzycka

# OCZYSZCZANIE ORGANIZMU



**Pożegnaj  
toksyny**

**ureguluj  
masę  
ciała**



*Coaching  
ŻYCIA*

**Pakiet:  
ODCHUDZANIE  
Z ZARZYCKĄ!**

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

DR RENATA ZARZYCKA

# GERMANIUM

**ZAKAZANY PIERWIASTEK**

**Nadzieja na uzdrowienie  
dla wielu chorych**



**Luminescencyjne działanie germanu  
na gospodarkę tlenową komórek  
w organizmie człowieka**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

Coaching Zdrowia




Coaching  
ŻYCIA

# Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij "nowe życie" bez obwiniania się o przeszłość

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji




Coaching  
ŻYCIA

# Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij "nowe życie" bez obwiniania się o przeszłość.

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ŻYCIA


# CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAŁ,  
GNIEW i SMUTEK,  
czy

RADOŚĆ  
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ŻYCIA


# CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAŁ,  
GNIEW i SMUTEK,  
czy

RADOŚĆ  
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ZYCIA

## Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

Konflikty w relacjach  
międzyludzkich  
i skuteczne sposoby  
ich rozwiązywania

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ  
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

Czy wiesz, jaki wpływ na nasze zdrowie i urodę,  
mają witaminy, minerały oraz nasze myśli i emocje?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO  
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Cz. 1

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Jakie są rodzaje motywacji  
i od czego zależy jej siła?

Cz. 2

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Motywacja przez manipulację  
(skandal, atak, lęk, obietniczki).  
Demaskowanie Sprawcy.

Cz. 3

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Ile razy nadstawiasz policzek?  
Do trzech razy sztuka!

ISBN: 978-83-7853-591-1

Cz. 4

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku?  
Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?

2021

*Coaching*  
ZYCIA

# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 1



czyli jak rozmawiać z ludźmi,  
aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?

 AUDIO mp3 Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu

*Coaching*  
ZYCIA



# BIZNES RELACJI


w systemie MLM

Cz. 2

czyli jak rozmawiać z ludźmi,  
aby unikać pułapek komunikacyjnych  
i skutecznie rozwiązywać konflikty?

 AUDIO mp3 Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu

*Coaching*  
ZYCIA




# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Czym jest  
**duplikacja w MLM**  
i kiedy warto wprowadzić innowacje?

Nowatorska ścieżka kariery Lidera MLM, jako indywidualisty.

 AUDIO mp3 Dr Renata Zarzycka  
Coaching Biznesu

*Coaching*  
ZYCIA

# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Sekretne słowa  
**-klucze**



 AUDIO mp3 Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu

DR RENATA ZARZYCKA

EDUKACJA MEDIALNA

1

# CZASOPIŚMIENICTWO

jako element struktury biznesu  
na przestrzeni wieków

## Definicja prasy i jej funkcje

Pierwsze formy komunikowania poprzez medialne  
nośniki informacji od zarania dziejów

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

2024 ISBN: 978-83-67225-65-6

DR RENATA ZARZYCKA

# CYFRYZACJA MEDIÓW

## PRZEMIANY W SEKTORZE PRASY

EDUKACJA MEDIALNA

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

2024

DR RENATA ZARZYCKA

# KAROTENOIDY

## LUTEINA NIE TYLKO NA OCZY



Antyoksydacyjna ochrona narządu wzroku  
**Zdrowe oczy!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-13-7 — 2S22 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# PRZECIWKRWOTOCZNA WITAMINA K



**Zdrowe naczynia krwionośne**  
**Mocne kości i piękne zęby**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-14-4 — 2S22 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**1**

**CHOROBY**  
**PSYCHOSOMATYCZNE**

**Jak zmienić emocje  
negatywne na pozytywne  
i uzdrowić ciało?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-00-7 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**2**

**RÓWNOWAGA**  
**EMOCJONALNA**

**Jak przestać wchodzić  
w STAN DEPRESJI  
i uMARTWIAĆ się?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-01-4 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**3**

**REIMPRINTING**  
**OSTATNIE POŻEGNANIE**

**Pomost**  
**ŚWIADOMOŚCI z PODŚWIADMOŚCIĄ**  
**Uzdrowianie traumy po stracie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-02-1 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**4**

**C'EST LA VIE!**  
**ŻYCIOWA UKŁADANKA**

**WSZYSTKO**  
**co dzieje się jest po coś**  
**i ma głęboki sens**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-03-8 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**5**

**SAMOUZDRAWIANIE**  
**OD CHOROBY DO ZDROWIA**

**Rozpuść lęk**  
konwertowany na fizyczne dolegliwości  
**Recepta na zdrowie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-04-5 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**6**

**INTELIGENCJA**  
**EMOCJONALNA**

**Zarządzanie emocjami**  
Naszymi lękami stwarzamy  
**to, czego się boimy**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-05-2 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**7**

**TOLERANCJA**  
**DLA ODMIENNOŚCI**

Po co ludzie oceniają innych  
i co to mówi o nich samych?  
**Krytyka i Osądzanie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-06-9 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**8**

**JAKI JEST TWÓJ**  
**SENS ŻYCIA?**

**Zamień Problemy na**  
**Wyzwania**  
**a Marzenia na Cele**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-07-6 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**9**

**DOBROSTAN  
STAN UMYSŁU**

**Uzdrowienie słabości  
i uporządkowanie życia.  
Stan Spokoju i Szczęścia.**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-08-3 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**10**

**POCZUCIE WŁASNEJ  
WARTOŚCI**

**JA Jestem  
Doświadczam  
Uczę się Kreuję**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-10-6 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**11**

**SAMOOCENA  
RODZICÓW I DZIECI**

**Świadome  
wzmacnianie samooceny  
dziecka w rodzinie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-21-2 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**12**

**WDZIĘCZNOŚĆ  
SamoAkceptacja**

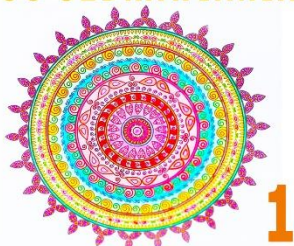
**Pokaż życiu, że  
załugujesz na wszystko  
co najlepsze!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-22-9 — **2522** — LIFE COACHING



DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**PUNKT ZEROWY ENERGII  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-16-8 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**DROGA WĘDROWCA  
PRZEZ CZAKRY  
DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**OD ZIEMI DO GWIAZD  
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-19-9 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM  
KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-99-1 — 2523 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**SEKRETY KRONIKI AKASZY  
URUCHOM SWOJĄ  
MOC JASNOWIDZENIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-00-0 — 2522 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**

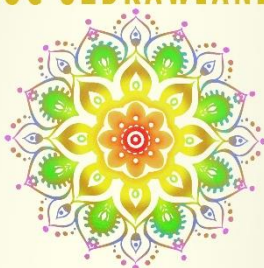


**PUNKT ZEROWY ENERGII  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-20-5 — 2523 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-30-4 — 2523 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**3**

**DROGA WĘDROWCA POPRZEC  
CZAKRY DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-31-1 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**4**

**OD ZIEMI DO GWIAZD  
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-32-8 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**5**

**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM KRONIKI AKASZY  
NA FALI SZCZĘŚCIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-33-5 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

**WITAMINA C  
NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU**



**Kiedy nie wiesz jak wzmocnić organizm  
PODAJ WITAMINĘ C !**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-11-3 — **2S22** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**URUCHOM SWOJĄ MOC**  
Połącz się z mądrością wszechświata




**1**

**KRONIKA AKASZY  
WTajemniczenie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
ISBN: 978-83-67225-09-0 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
Wiedza płynąca z przestrzeni  
**MIŁOŚCI i PRAWDY**



**4**

**KRONIKA AKASZY  
WTajemniczenie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
ISBN: 978-83-67225-73-1 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**CZAKRA SAKRALNA**  
SEKSUALNA, KRZYŻOWA i WODNA



**10**

**KRONIKA AKASZY  
WTajemniczenie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
ISBN: 978-83-67225-79-3 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**FLOW NA FALI SZCZĘŚCIA**  
Równowaga Energetyczna Transformacji



**20**

**KRONIKA AKASZY  
WTajemniczenie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
ISBN: 978-83-67225-89-2 — **2023** — COACHING ZDROWIA

