

dr Richard Schwartz



# Skuteczna terapia IFS

System Wewnętrznej Rodziny  
uzdrawiający relacje, pokonujący  
depresję, traumy i uzależnienia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## Rekomendacje dla książki *Skuteczna terapia IFS*

*Terapia IFS (ang. Internal Family Systems) – System Wewnętrznej Rodziny – i zrozumienie, że wszyscy posiadamy wartościowe części, które zmuszone są do pełnienia ekstremalnych ról, aby poradzić sobie z bólem i rozczarowaniem, jest jednym z przełomów w terapii traumy. Zrozumienie roli, jaką te części odegrały w naszym przetrwaniu i fakt, że są one w stanie uwolnić od ciężaru pierwotnych traum, prowadzi do współczucia dla samego siebie oraz wewnętrznej harmonii. Pogląd, że wszystkie nasze części są mile widziane, jest naprawdę rewolucyjny i otwiera drogę do samoakceptacji i samoprzywództwa. IFS jest jednym z kamieni węgielnych skutecznej i trwałej terapii traumy.*

**BESSEL VAN DER KOLK,**  
dyrektor zarządzający, autor książki *The Body Keeps the Score*

*Internal Family Systems oferuje wysoce skuteczny, obiecujący i dający otuchy paradygmat dla zrozumienia i uleczenia ran – paradygmat, który rewolucjonizuje psychoterapię. W tej świetnie napisanej książce Richard Schwartz oferuje podstawy IFS, serię ćwiczeń, które pomogą ci nauczyć się odnosić w sposób otwarty i współczujący do wszystkich – nawet tych najbardziej przerażających i ekstremalnych – wewnętrznych części, a także fascynujące duchowe implikacje IFS. To podejście zmieni sposób, w jaki odnosisz się do siebie i innych!*

**DIANE POOLE HELLER,**  
doktor nauk humanistycznych,  
autorka książki *Siła przywiązania (The Power of Attachment)*

*Wspaniały podarunek – przemieniający, przepelniony współczuciem i pouczający. Te proste i genialne nauki otworzą twój umysł oraz uwolnią ducha i serce.*

**JACK KORNFIELD,**

doktor nauk humanistycznych, autor *A Path with Heart*

*Z naszą kulturą, która huczy na temat znaczenia miłości własnej, pokoju na świecie, duchowego przebudzenia i uzdrowienia, niewiele jest takich, którzy proponują, „jak” to osiągnąć. Jak kochać te części siebie, które szkodzą, ranią, sprawiają ból nam samym lub innym? Jak rozwiązać nasze wewnętrzne konflikty, abyśmy mogli uczestniczyć w uzdrawianiu podzielonego świata? Jak przebudzić się do boskości w sobie, nie pomijając jednocześnie naszego człowieczeństwa? Jak uleczyć traumę i przewlekłe choroby fizyczne i psychiczne, które może ona wywoływać? Bez podpowiedzi, jak to zrobić, zostaniemy z poczuciem bezsilności – nie będziemy w stanie żyć w zgodzie z podstawowymi wartościami i w optymalnym zdrowiu, na czym większości z nas tak bardzo zależy. Cóż, nie czekaj dłużej. Ta książka oferuje odpowiedzi na te różne pytania zaczynające się od „jak”, odpowiedzi, na które wszyscy czekaliśmy – rozsądne rozwiązania, które pomogą ci otworzyć serce nawet na najbardziej destrukcyjne części, tak aby twoje boskie Ja mogło im okazać współczucie, prowadząc jednocześnie do pełni. IFS (System Wewnętrznej Rodziny) jest rewolucyjną metodą zmieniającą zasady gry. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że to może być najbardziej rewolucyjna książka w twoim życiu.*

**LISSA RANKIN,**

dyrektor zarządzająca,

autorka bestsellera New York Timesa *Mind Over Medicine*

*W tej zwięzłej, interesującej i przystępnie napisanej książce dr Richard Schwartz przedstawia i umiejętnie wyjaśnia swój model IFS (System Wewnętrznej Rodziny), jedną z najbardziej innowacyjnych, intuicyjnych, kompleksowych i transformacyjnych terapii, jakie pojawiły się w obecnym stuleciu.*

**GABOR MATÉ,**

dyrektor zarządzający, autor książki

*Bliskie spotkania z uzależnieniem. Wświecie godnych duchów*  
(*In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*)

*Czy chcesz być mądrzejszym, bardziej współczującym człowiekiem, pogodzonym z samym sobą i połączonym z innymi na głębszym poziomie? Ta książka pokaże ci, jak to osiągnąć. Czerpiąc z kilkudziesięciu lat doświadczenia klinicznego i praktyki kontemplacyjnej, dr Schwartz oferuje potężne, praktyczne podejście krok po kroku do uzdrawiania przeszłych urazów i odkrywania naszej wrodzonej zdolności do miłości, klarowności, ciepła i zdrowia psychicznego. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce żyć bogatszym, swobodniejszym, bardziej radosnym i spójnym życiem.*

**RONALD D. SIEGEL,**

doktor nauk psychologicznych, adiunkt psychologii

(niepełny etat), Harvard Medical School oraz autor książki

*Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*  
(*The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*)

*Od czasów Freuda terapia odnosiła się do koncepcji psychiki jako złożonej z części i nad taką pracowała, ale Richard Schwartz podniósł tę koncepcję do rangi mentorskiej formy sztuki. Jego twierdzenie że wszystkie części, niezależnie od tego, jak bardzo zagubione, służą celowi i powinniśmy podchodzić do nich ze współczuciem, a nie z antagonizmem, jest niemalże rewolucją. Uważam, że No Bad Parts to jego najbardziej klarowny, wszechstronny i inspirujący manifest. Każdy zaciekawiony IFS, a tak naprawdę każdy zainteresowany szczęśliwszym, bardziej harmonijnym życiem, powinien „pochłonąć” to wytyczające nową drogę, zmieniające życie dzieło.*

**TERRY REAL,**  
autor książki *Nowe zasady małżeństwa*  
(*The New Rules of Marriage*)

# Skuteczna terapia IFS

dr Richard Schwartz



# Skuteczna terapia IFS

System Wewnętrznej Rodziny  
uzdrawiający relacje, pokonujący  
depresję, traumy i uzależnienia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa  
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Bartosz Zadurski

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-172-1

Tytuł oryginału: *No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness  
with the Internal Family Systems Model*

© 2021 Richard C. Schwartz, Foreword © 2021 Alanis Morissette

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
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 rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.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 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Jeśli fabryka zostanie zburzona, ale przetrwają racjonalne podstawy, na których ona powstała, to na tej bazie będzie można stworzyć kolejną fabrykę. Jeśli rewolucja zniszczy rząd, ale wzorce myślowe, które mu przyswiecały, pozostaną nienaruszone, to te wzorce będzie można odtworzyć<sup>1</sup>.*

**ROBERT PIRSIG**

*Kiedys myślałem, że najważniejsze problemy ekologiczne to utrata bioróżnorodności, upadek ekosystemów i zmiany klimatyczne. Myślałem, że trzydzieści lat stosownej nauki może rozwiązać te problemy. Mylłem się. Najważniejszymi kwestiami dotyczącymi środowiska są egoizm, chciwość i obojętność, a żeby się z nimi uporać, potrzebujemy przemiany kulturowej i duchowej. A my, naukowcy, nie wiemy, jak to zrobić<sup>2</sup>.*

**GUS SPETH**

*To było tak, jakbym nagle zobaczył tajemne piękno ich serc, głębię ich serc, gdzie ani grzech, ani pożądanie, ani samopoznanie nie są w stanie dotrzeć, rdzeń ich rzeczywistości, osobę, którą każdy z nas jest w oczach Boga. Gdyby tylko mogli zobaczyć siebie takimi, jakimi są naprawdę. Gdybyśmy tylko mogli widzieć siebie nawzajem w ten sposób przez cały czas. Nie byłoby już więcej wojen, nienawiści, okrucieństwa, nie byłoby więcej chciwości... Przepuszczam, że dużym problemem byłoby to, że upadlibyśmy i czcilibyśmy się nawzajem<sup>3</sup>.*

**THOMAS MERTON**

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne – Alanis Morissette . . . . .	15
Wprowadzenie . . . . .	19
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA:</b>	
<b>SYSTEM WEWNĘTRZNEJ RODZINY</b>	
<b>(INTERNAL FAMILY SYSTEMS) . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Rozdział pierwszy:</b> Wszyscy jesteśmy wieloracy . . . . .	27
Ćwiczenie: Poznanwanie strażnika . . . . .	50
Ćwiczenie: Mapowanie części . . . . .	54
<b>Rozdział drugi:</b> Dlaczego części się skleją . . . . .	57
Ćwiczenie: Odklejanie i ucieleśnienie. . . . .	62
Sesja pierwsza: Sam . . . . .	71

<b>Rozdział trzeci:</b> To zmienia wszystko . . . . .	83
<b>Ćwiczenie:</b> Medytacja nad dylematem . . . . .	86
<b>Ćwiczenie:</b> Praca z trudnym strażnikiem . . . . .	91
<b>Rozdział czwarty:</b> Więcej o systemach . . . . .	95
<b>Ćwiczenie:</b> Codzienna Medytacja IFS . . . . .	110
<b>Rozdział piąty:</b> Mapowanie	
systemów wewnętrznych . . . . .	113
<b>Sesja druga:</b> Mona . . . . .	126
<b>CZĘŚĆ DRUGA:</b>	
<b>PRZYWÓDZTWO JA</b> . . . . .	133
<b>Rozdział szósty:</b> Uzdrawianie i transformacja . . . . .	135
<b>Ćwiczenie:</b> Ścieżka . . . . .	140
<b>Ćwiczenie:</b> Dostęp do Ja poprzez odklejenie . . . . .	145
<b>Rozdział siódmy:</b> Ja w działaniu . . . . .	161
<b>Sesja trzecia:</b> Ethan i Sarah . . . . .	165
<b>Rozdział ósmy:</b> Wizja i cel . . . . .	189
<b>Ćwiczenie:</b> Próba ognia . . . . .	196
<b>Ćwiczenie:</b> Medytacja nad smutną osobą . . . . .	199

**CZĘŚĆ TRZECIA:**

**JA W CIELE, JA W ŚWIECIE . . . . . 215**

**Rozdział dziewiąty: Lekcje życia**

i Tor-Mentorzy (nauczyciele-oprawcy) . . . . . 217

**Ćwiczenie:** Zaawansowane mapowanie części . . . 222

**Ćwiczenie:** Praca z wyzwalaczami . . . . . 226

**Rozdział dziesiąty: Prawa fizyki wewnętrznej . . . . . 229**

**Ćwiczenie:** Zaawansowana praca ze strażnikami . . . 234

**Sesja czwarta: Andy.** . . . . . 238

**Rozdział jedenasty: Ucieleśnienie**

(ang. Embodiment) . . . . . 243

**Sesja Piąta: TJ** . . . . . 251

**Ćwiczenie:** Medytacja nad ciałem . . . . . 259

**Refleksje końcowe.** . . . . . 263

**Podziękowania** . . . . . 271

**Przypisy** . . . . . 273

**O Autorze** . . . . . 277

## SŁOWO WSTĘPNE

Pamiętam moment, w którym oficjalnie zapoznałam się z koncepcją IFS – Systemem Wewnętrznej Rodziny (ang. *Internal Family Systems*) Dicka Schwartz. Przyleciałam do Asheville, w Karolinie Północnej, w środku drugiego ataku depresji poporodowej, aby zająć się przyczynami moich tendencji do przepracowywania się, nadmiernego dawania i chronicznego przeciążenia. Taki styl życia jest coraz bardziej powszechny, uznawany wręcz za coś normalnego i godnego pochwały, nawet jeśli sieje spustoszenie w naszym życiu fizycznym oraz emocjonalnym i ma negatywny wpływ na relacje z innymi. Byłam tam przez kilka dni z Bryanem Robinsonem – wpływowym głosem w wychodzeniu z uzależnienia od pracy. Miałam głęboką motywację, aby przyjrzeć się elementom mojego wewnętrznego świata – elementom, które utrzymywały mnie w stanie „zamrożenia” i szalu na tej coraz bardziej pędzącej bieżni życia. Pamiętam wyraźnie, że w pewnym momencie w trakcie zgłębiania tego zjawiska spojrzałam na Bryana i zapytałam go: *Co to jest, Bryan?* Na co on

odpowiedział: *To Internal Family Systems*. Uśmiechnęłam się na myśl o tym, jak pełna wdzięku, głęboko życzliwa i wszechstronna była ta koncepcja. I o ileż łatwiej było mi znaleźć swoje miejsce w świadomości, gdy rozmawiałam z wieloma różnymi częściami wewnątrz, z których pewne od dawna domagały się uwagi. To właśnie w pracy z IFS znalazłam oparcie, miejsce ciepłej bezstronności, ciekawe doświadczenie obserwacji (bycia świadkiem) oraz współczucie dla samej siebie, czego wcześniej raczej nie byłam w stanie podarować swojej psychice.

Odkąd pamiętam, byłam „dziewczyną od części” – „dziewczyną od części”. Zawsze miałam obsesję na punkcie naszej złożonej, kruchej, wielorakiej i fascynującej kondycji ludzkiej. Kiedy zaczęłam pracować z IFS, byłam podbudowana ideą powrotu do naszego wrodzonego prawa do całości poprzez zwrócenie uwagi i troskę o każdą „część” mnie samej – o tę uroczą, przerażającą, nieustanną i o tę, która czasami może przynosić ból. To było zachęcające, że moja rozsztoszczona, wściekła część i moja część matki, i moja część artysty, i moja finansowo odpowiedzialna (lub raczej nieodpowiedzialna!) część, i „wolnoduchowa” mogą w jakiś sposób przynieść mi mądrość, jeśli tylko otworzę na nie swoje serce i ciekawość. Każda część – jakkolwiek przerażająca, pouczająca lub tajemnicza się wydaje – może zaoferować mądrość, ukojenie i wizję. Zaczęłam postrzegać te wewnętrzne elementy jako posłańców. Rozmowa z nimi może zaoferować pomocne wskazówki i wgląd. Cały system moich licznych „ja” mógłby w ten sposób zintegrować się z moją codzienną osobowością i życiem. Te części mogą nawet prowadzić dialog między sobą – co jest możliwe dzięki mojemu najwyższemu Ja. W ten sposób pojawiały się jasność, pomysły lub odpowiedzi na skomplikowane pytania dotyczące mojego życia. Odpowiedzi te przychodziły w szaleńczym tempie, gdy komunikowałam się poprzez wypowiedane słowa, pisanie,

ruch i sztukę z wieloma częściami w środku, nawet z tymi, które najbardziej mnie przerażały.

W moim wewnętrznym świecie spotkałam się z własną mordczą wściekłością, wstydem, przerażeniem, depresją, bólem, cierpieniami i pragnieniami, upokorzeniami, żalem i rozpaczą. Obok tych „ciemnych” lub „złych” części, które prawdopodobnie chciały skazać mnie na powtarzające się wzorce i bolesne nawyki, były również te „jasne” czy „dobre”, które również wymagały mojej odwagi, aby się na nie otworzyć; były to części wizjonerskie, części hojne, części inteligentne, myślące, części przywódcze, części utalentowane, wrażliwe, empatyczne. Niektóre wydawały się bardziej otwarte na dialog niż inne. Były też takie, które niosły ze sobą ryzyko i których przyjęcie wydawało się stanowić wręcz zagrożenie. Im bardziej zagłębiałam się w koncepcję IFS Dicka, tym bardziej jego słowa i nauczanie brzmiały jak wyzwalamąca prawda – że każda część (niezależnie od tego, jak wstrząsająca się okazywała, jak bardzo ukryta, zagmatwana lub bolesna) miała najlepsze intencje i przynosiła wartościowe przesłanie dla mnie. Z całą pewnością każda z nich – czy to jako wygnaniec (ang. *exile*), menedżer (ang. *manager*) czy strażak (ang. *firefighter*) – miała dla mnie głęboko życzliwe i mądre spostrzeżenia z mojego najwyższego Ja; wystarczyło tylko poświęcić trochę czasu, aby tam z nimi być.

W procesie coraz lepszego zaznajamiania się z koncepcją IFS pojawiało się bogate poczucie duchowości. Była to uduchowiona, pełna głębokich uczuć nagroda za przyzwolenie na tę ciekawość, by tak powoli otwierać moje skrzepowane serce. Zobaczyłam, że to Ja, które dialoguje ze wszystkimi egotycznymi częściami, jest mną, jest moją duszą. Przebywanie w tej świadomości pozwoliło mi na bezpośrednie, fizycznie odczuwalne doświadczenie boga/miłości/ducha/współczucia. Zrozumiałam, że prawdziwy dialog rozpoczął się z chwilą, gdy odnalazłam tę „siedzibę” Ja. Rozpoznaję, gdy

zaczynam odczuwać brak „ośmiu C” IFS, na które składają się: kreatywność (ang. *creativity*), odwaga (ang. *courage*), ciekawość (ang. *curiosity*), łączność (ang. *connection*), współczucie (ang. *compassion*), jasność (ang. *clarity*), spokój (ang. *calm*), pewność (ang. *confidence*). To, co przez całe życie wydawało mi się zniechęcające – wchodzenie do własnego wnętrza, aby wziąć odpowiedzialność za swoje pragnienia, popędy, kompulsje, wyzwalacze i reakcje lub chociażby zapytać o nie – powoli stawało się w pewny sposób ekscytujące. Dick Schwartz przeniósł wszystko, co Jungowskie – całą pracę Junga i pracę z Cieniem, którą wykonałam – na zupełnie inny poziom uzdrawiania.

Jestem bardzo wdzięczna, że Dick kontynuuje rozpowszechnianie IFS na całym świecie. Obserwowanie, jak pracuje z ludźmi tą metodą, jest miodem na moje serce, to głęboko łączące, niesamowite doświadczenie. Wierzę, że potrzebujemy tego teraz bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Jego praca oferuje każdemu z nas kultywowanie życzliwości, mądrości i wzmocnienia podmiotowości, jeśli tylko zechcemy zajrzeć w głąb siebie. Podjęcie tego wyzwania pozwoli każdej z naszych części na chwilę w słońcu, na swoje pięć minut sławy. Poprzez zwrócenie uwagi na te części, które jej najbardziej potrzebują, następuje prawdziwe uzdrowienie. W miarę jak pogłębia się współczucie dla nas samych, powoli, ale konsekwentnie wpływa to na wszystko – wspiera nasze wysiłki, aby wzrastać i zmieniać świat na lepsze, tak żeby było mniej podziałów, sporów i niepotrzebnego cierpienia. Widzimy, że nasze delikatne i genialne człowieczeństwo – nasze wrażliwe, ludzkie oblicze jest wspólne dla nas wszystkich.

**Alanis Morissette**  
San Francisco, Kalifornia  
Marzec 2021



# WPROWADZENIE

Jako psychoterapeuta pracowałem z wieloma ludźmi, którzy przyszli do mnie krótko po tym, jak ich życie się rozsypało. Wszystko szło świetnie aż do nagłego ataku serca, rozwodu czy śmierci dziecka. Gdyby nie to wstrząsające wydarzenie, nigdy nie pomyśleliby o wizycie u terapeuty, ponieważ uważali się za ludzi sukcesu.

Po tym zdarzeniu nie mogą znaleźć tego samego zapału lub determinacji. Ich wcześniejsze cele związane z posiadaniem dużych domów lub nieposzlakowanej opinii tracą na znaczeniu. Czują się jak na otwartym morzu, wystawieni na ciosy, bezbronni w nieznanym im dotychczas i przerażający sposób. Stają się również na nowo otwarci. Trochę światła może przedostać się przez pęknięcia w ich ochronnych fundamentach.

To mogą być sytuacje, doświadczenia uświadamiające, że należy coś zmienić w swoim życiu – jeżeli pomogę im powstrzymać wiecznie dążące do czegoś, materialistyczne, konkurencyjne części

ich samych, które zdominowały ich życie, będą mogli odkryć to, co jeszcze jest w ich wnętrzu.

W ten sposób mogą pomóc im w dostępie do tego, co nazywam Ja – esencją, istotą spokoju, jasności, współczucia i łączności – i z tego miejsca zaczynają słuchać tych części siebie, które zostały wygnane przez te elementy bardziej dominujące. Gdy odkrywają, że kochają proste przyjemności, takie jak obcowanie z naturą, czytanie, działalność twórcza, zabawa z przyjaciółmi, głębsza intymność z partnerem lub dziećmi czy służenie innym, postanawiają zmienić swoje życie tak, aby zrobić miejsce dla swojego Ja i nowo odkrytych, wewnętrznych części.

Ci klienci i wielu z nas nie zostali zdominowani przez te dążące, materialistyczne i rywalizujące części przez przypadek. To są te same części, które panują w większości krajów na naszej planecie, a w szczególności w moim kraju, w Stanach Zjednoczonych. Kiedy moi klienci są pod ich kontrolą, nie zważają na szkody, jakie wyrządzają swojemu zdrowiu i związkom. Tak samo kraje, które mają obsesję na punkcie nieograniczonego wzrostu, nie zwracają uwagi na konsekwencje dla ludzi lub na kondycję klimatu i Ziemi.

Takie bezmyślne dążenie – ludzi i państw – prowadzi z reguły do jakiegoś rodzaju załamania. W chwili gdy to piszę, znajdujemy się w trakcie pandemii COVID-19. Ma ona potencjał, aby być potrzebnym sygnałem ostrzegawczym, taką pobudką, abyśmy nie ucierpieli bardziej w przyszłości. Ale to się jeszcze okaże, czy nasi przywódcy wykorzystają tę bolesną, przymusową przerwę, aby wsłuchać się w doświadczenia większości naszych obywateli – czy zaniechają konkurencji i nauczą się współpracować z innymi krajami. Czy możemy zmienić się na poziomie krajowym i międzynarodowym w taki sam sposób, w jaki są często w stanie zrobić to moi klienci?



## WALECZNE SAMOWSPÓŁCZUCIE

dr Kristin Neff



Autorka praktykuje waleczne samowspółczucie codziennie od wielu lat. Dzięki tym praktykom czuje się zdecydowanie silniejsza, spokojniejsza i szczęśliwsza. Oporają się głównie na medytacji, afirmacjach, oddechu, przepływie energii i pozytywnym myśleniu. Codzienne ich wykonywanie sprawi, że poznasz siebie, co wcale nie jest takie łatwe. Wreszcie pozbędziesz się wewnętrznego krytyka, zwiększysz poczucie własnej wartości, docenisz i pokochasz siebie oraz odzyskasz samoakceptację i motywację. Pokonasz blokady, które cię ograniczają i odzyskasz pozytywną energię yin i yang. To pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i kobiecość. Wreszcie jasno określisz swoje pragnienia i cele, które konsekwentnie będziesz realizować i zgłębisz rozwój osobisty. Zaakceptuj siebie i bądź tym, kim chcesz być.

## JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecia badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluuje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamić złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem. Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymaś 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!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

●  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

●  
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

●  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

●  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

●  
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

●  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Richard C. Schwartz** – terapeuta rodzinny i pracownik naukowy. Twórca Internal Family Systems (IFS), wysoce skutecznego modelu terapeutycznego, który pozwala pracować z osobowością wieloczęściową. Jest członkiem wydziału Harvard Medical School. Opublikował pięć książek i dziesiątki artykułów naukowych.

## Poznaj przełomową terapię IFS – System Wewnętrznej Rodziny. Uwolnij się od traum i bólu.

Czas, abyś poznał swoją wewnętrzną rodzinę! Czy masz wrażenie, że w twojej głowie odzywa się kilka różnych, sprzecznych głosów? Jeden mówi „Nie dasz rady”, inny „Zrób coś w końcu”, a jeszcze inny – „A co o tym pomyślą moi bliscy?”. Ciągły dialog głosów wewnętrznych to nieodłączna część życia. Już teraz możesz uwolnić się od tych blokad i zyskać równowagę.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz praktyczne podstawy modelu autoterapii Internal Family Systems (IFS);
- zyskasz skuteczne narzędzie do pracy z emocjami i wewnętrznymi blokadami;
- zastosujesz dziesiątki prostych ćwiczeń umysłu, odkryjesz i nawiądziesz kontakt z różnymi częściami swojej osobowości i odzyskasz harmonię;
- wykorzystasz techniki samodzielnej terapii, dzięki którym odkryjesz nieznane obszary umysłu i uwolnisz się od narzucanych ci przekonań;
- wzmocnisz najlepsze cechy osobowości.

## Samodzielnie pokonaj traumy, lęk i depresję. Wykorzystaj sprawdzoną autoterapię IFS

### Patroni:



**MODA na ZDROWIE**  
zobowiązań w nastrożonych opłatach



**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia

**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM