



Agnieszka Malinowska

Świadomość Bez Granic

MINI PROTOKÓŁ INTROSPEKCJI

*Co naprawdę blokuje
moje marzenie?*

Krótki proces rozpoznania
emocji, lęku i przekonania,
które mogą stać między Tobą
a Twoim pragnieniem.



Materiał bezpłatny



Agnieszka Malinowska

ŚWIADOMOŚĆ BEZ GRANIC

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PROTOKOŁU

- **Wybierz jedno** konkretne marzenie lub pragnienie, które jest teraz dla Ciebie ważne.
- **Nie analizuj** wszystkiego naraz. Pracuj na jednej sytuacji, jednym marzeniu i jednej emocji.
- **Odpowiadaj szczerze i powoli.** Ten protokół nie służy do „dobrych odpowiedzi”, tylko do zobaczenia prawdy.
- Kiedy pojawia się pytanie „A co jeśli...?”, zatrzymaj się na chwilę i **sprawdź najpierw ciało**, dopiero potem głowę.
- **Pisz własnymi słowami.** Im prościej, tym lepiej.
- Jeśli w którymś momencie poczujesz zbyt silne przytłoczenie, **zrób pauzę**, weź kilka spokojnych oddechów i wróć do siebie.



ZANIM ZACZNIESZ

Czasem marzenie nie blokuje się dlatego, że za mało się starasz. Czasem blokuje je emocja, której nie chcesz poczuć. Lęk, że się nie uda. Lęk, że się uda. Wstyd. Potrzeba kontroli. Poczucie, że nie jesteś gotowa albo wystarczająca.

Ten mini protokół pomoże Ci zobaczyć, co naprawdę dzieje się w Tobie, kiedy myślisz o swoim pragnieniu.

Nie musisz niczego naprawiać na siłę. Masz tylko zobaczyć prawdę. Bo to, co zobaczone, przestaje rządzić Tobą z ukrycia.





Część 1 — Rozpoznanie

Pracuj z jednym konkretnym marzeniem.



Krok 1. Nazwij swoje marzenie

Moje marzenie to:



Krok 2. Zadać najważniejsze pytanie

A co jeśli to marzenie nigdy się nie spełni?

Kiedy czytam to zdanie, czuję:

W ciele czuję to jako:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ ścisk | ☐ zimno |
| ☐ ciężar | ☐ gulę w gardle |
| ☐ napięcie | ☐ ucisk w klatce |
| ☐ pustkę | ☐ inne: |
| ☐ gorąco | |



Krok 3. Nazwij emocję

Pod tym marzeniem może być:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ lęk | ☐ żal |
| ☐ smutek | ☐ zazdrość |
| ☐ złość | ☐ poczucie odrzucenia |
| ☐ wstyd | ☐ potrzeba kontroli |
| ☐ bezsilność | ☐ poczucie, że nie jestem wystarczająca |

Najmocniej czuję:





Część 2 — Co jest pod spodem?

Krok 4. Zobacz ukrytą potrzebę

Ta część mnie najbardziej potrzebuje:

- ☐ bezpieczeństwa
- ☐ spokoju
- ☐ miłości
- ☐ uznania
- ☐ bycia wybraną
- ☐ odpoczynku
- ☐ zaufania
- ☐ poczucia sprawczości
- ☐ pozwolenia, że mogę chcieć więcej

Moja potrzeba to:



Krok 5. Znajdź przekonanie

Gdyby to marzenie nigdy się nie spełniło,
co by to o mnie znaczyło?

Moje ukryte przekonanie brzmi:

Jakie zdanie pojawia się w mojej głowie?

- ☐ Nie jestem wystarczająca.
- ☐ To nie jest dla mnie.
- ☐ Inni mogą, ale ja nie.
- ☐ Muszę zasłużyć.
- ☐ Nie jestem bezpieczna, gdy mam więcej.
- ☐ Jeśli odpuszczę kontrolę, wszystko się zawali.
- ☐ Moje pragnienia i tak się nie spełniają.
- ☐ Inne:





Agnieszka Malinowska

ŚWIADOMOŚĆ BEZ GRANIC

ZATRZYMAJ SIĘ I ZOBACZ, CO ODKRYŁAŚ



Najmocniejsza emocja, którą zobaczyłam:



Najważniejsza potrzeba, którą odkryłam:



Przekonanie, które wyszło na powierzchnię:

CO DALEJ?

Jeśli ten mini protokół pokazał Ci coś ważnego, to znak, że Twoje marzenie może być połączone z głębszą emocją, lękiem albo potrzebą kontroli.

Samo rozpoznanie tego jest pierwszym krokiem.

Prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, kiedy pozwalasz sobie wejść głębiej i uwolnić emocję, która stoi pod spodem.

Jeśli chcesz wejść głębiej, przejdź do pełnego procesu:



*„A co jeśli Twoje marzenie
nigdy się nie spełni?”*

CHCĘ PRZEJŚĆ GŁĘBIEJ



Ten materiał ma charakter rozwojowy i nie zastępuje terapii ani pomocy specjalisty.



• AGNIESZKA MALINOWSKA •
ŚWIADOMOŚĆ BEZ GRANIC