

PRZEWODNIK PO MODUŁACH



# KROKÓW DO ŻYCIA W ZGODZIE ZE SOBĄ

12 SPOTKAŃ ONLINE  
NA ŻYWO



*"Ciało jest zawsze w teraźniejszości. To umysł wędruje w przeszłość i przyszłość, ale emocje i fizyczne doznania dzieją się zawsze tu i teraz."* – **Gabor Maté**



W tym 12-tygodniowym programie przejdziesz od podstaw stabilności i bezpieczeństwa w ciele, przez uwolnienie emocji i odkrycie mocy świadomego oddechu, aż po integrację wszystkich praktyk w spontaniczny, autentyczny ruch i własną codzienną rutynę.

To kompleksowa podróż od odłączenia do pełnej obecności, od chronicznego napięcia do naturalnej płynności, od walki do harmonii ze sobą.

Jeśli tylko poczujesz, że warto iść tam ze mną - zapraszam

*Adam Adamonis*



## MODUŁ I: POWRÓT DO CIAŁA I BEZPIECZEŃSTWA

W pierwszym module odkryjesz fundamenty stabilności cielesnej, ucząc się, jak bezpiecznie zakorzenić się w sobie i odczytywać najsłabsze sygnały płynące z wnętrza. Stworzysz personalną mapę swojego ciała, rozpoznając zapisane w nim zasoby oraz wyzwania, a także odbudujesz zdrowe granice, które pozwolą Ci chronić swoją energię i przestrzeń.

Dzięki tym praktykom odzyskasz poczucie bezpieczeństwa w sobie – najgłębszą podstawę równowagi emocjonalnej i fizycznej.

### Jak się przygotować?

Łączymy wiedzę z bezpośrednim przeżyciem, by zmiany nie były tylko teoretyczne, ale rzeczywiście transformowały Twoją codzienność. Przygotuj na każde spotkanie kilka prostych przedmiotów, które wzmocnią praktykę i pomogą Ci głębiej zanurzyć się w doświadczeniu.



#### **Sesja 1: Korzenie – Stabilność i Bezpieczeństwo w Sobie**

*Na sesję przygotuj ciężki kamień lub woreczek z ryżem – elementy te pomogą Ci doświadczyć głębokiego zakorzenienia i stabilizującego kontaktu stóp z podłożem.*



#### **Sesja 2: Ciche Gleby – Słuchanie Wewnętrznych Sygnałów**

*Na sesję przygotuj opaskę na oczy lub miękki szalik – ograniczenie bodźców wzrokowych otworzy przestrzeń na subtelne sygnały płynące z wnętrza ciała.*



#### **Sesja 3: Mapa Wnętrza – Odkrywanie Krajobrazu Ciała**

*Na sesję przygotuj kartkę i kredki lub pisaki – stworzysz wizualną mapę odczuć swojego ciała, nadając kształt i kolor wewnętrznym doświadczeniom.*



#### **Sesja 4: Kora Życia – Odzyskiwanie Granic i Czucia Skóry**

*Na sesję przygotuj kawałek miękkiej tkaniny (np. bawełna, len) – doświadczysz świadomego kontaktu skóry z materiałem, odbudowując granice i zmysłowe czucie.*



## MODUŁ II: UWOLNIENIE EMOCJI I ODDECHU

W drugim module zagłębisz się w pracę z przepływem emocji, ucząc się, jak pozwolić uczuciom swobodnie przepływać przez ciało zamiast je blokować.

Odkryjesz transformującą moc świadomego oddechu jako narzędzia regulacji układu nerwowego i pomostu między różnymi wymiarami Twojego istnienia.

Praktyki te nie tylko uwolnią Cię od napięć, ale także otworzą przed Tobą nową przestrzeń wewnętrznej lekkości i głębokiej regeneracji.

### Jak się przygotować?

Budujemy most głębokiego zrozumienia procesów emocjonalnych z transformującymi praktykami, które pozwalają doświadczyć prawdziwego uwolnienia i przepływu. Na tych sesjach odkryjesz, jak ciało i oddech stają się narzędziami wewnętrznej przemiany, a proste techniki samoregulacji otwierają drogę do głębokiego spokoju.

Przygotuj sugerowane przedmioty, które wzmocnią Twoje doświadczenie i pozwolą w pełni zanurzyć się w uwalniających praktykach każdej sesji.



#### **Sesja 5: Soki Emocji – Przepływ i Akceptacja Uczuć**

*Na sesję przygotuj mały woreczek z suszoną lawendą lub miętą – zapachy te pomogą Ci pobudzić i uwolnić głęboko przechowywane emocje.*



#### **Sesja 6: Oddech Istnienia – Rytm życia w Twoim ciele**

*Na sesję przygotuj piórko lub cienką bibułę – dzięki nim doświadczysz subtelności i mocy swojego oddechu jako narzędzia transformacji.*



#### **Sesja 7: Korona Światła – Tworzenie przestrzeni bezpieczeństwa i wzrostu**

*Na sesję przygotuj zdjęcie drzewa lub otwartego nieba – pomoże Ci w wizualizacji wewnętrznego wzrostu i ekspansji świadomości.*



#### **Sesja 8: Dotyk Odnowy – Ugniatanie i odżywianie tkanki życia**

*Na sesję przygotuj piłeczkę do masażu lub miękką taśmę – narzędzia te posłużą do pracy z napięciami i powięziami w ciele.*



## MODUŁ III: RUCH, INTEGRACJA I SAMODZIELNOŚĆ

W ostatnim module przekształcisz wszystkie zdobyte doświadczenia w spójną całość, ucząc się, jak integrować techniki w codziennym życiu. To czas, gdy teoria i praktyka stapiają się w intuicyjną mądrość ciała, a Ty przejmujesz pełną odpowiedzialność za swoją dalszą drogę. Każda sesja wzbogaci Twój repertuar narzędzi samoregulacji i zainspiruje do stworzenia własnej, zindywidualizowanej praktyki.

### Jak się przygotować?

Budujemy most głębokiego zrozumienia procesów emocjonalnych z transformującymi praktykami, które pozwalają doświadczyć prawdziwego uwolnienia i przepływu. Na tych sesjach odkryjesz, jak ciało i oddech stają się narzędziami wewnętrznej przemiany, a proste techniki samoregulacji otwierają drogę do głębokiego spokoju.

Przygotuj sugerowane przedmioty, które wzmocnią Twoje doświadczenie i pozwolą w pełni zanurzyć się w uwalniających praktykach każdej sesji.



#### **Sesja 9: Taniec Wiatru – Uwalnianie ciała przez spontaniczny ruch**

*Na sesję przygotuj luźne ubranie i chustę – elementy te wspomogą swobodę i ekspresję całego ciała w spontanicznym ruchu.*



#### **Sesja 10: Elastyczne Gałęzie – Intuicyjne odwijanie powięzi**

*Na sesję przygotuj elastyczną taśmę (TheraBand) – narzędzie to wesprze intuicyjne rozciąganie i uwalnianie napięć w systemie powięziowym.*



#### **Sesja 11: Pień Jedności – Integracja ciała, oddechu i emocji**

*Na sesję przygotuj naturalny przedmiot: gałązkę lub kawałek drewna – posłuży jako symbol stabilności i integracji wszystkich aspektów praktyki.*



#### **Sesja 12: Ścieżka Drzewa – Projektowanie własnego cyklu wzrostu**

*Na sesję przygotuj kartkę i długopis – stworzysz mapę swojej indywidualnej drogi wzrostu i codziennej praktyki na przyszłość.*

jesteśmy dla Ciebie pod adresem  
**[kontakt@cialowie.com](mailto:kontakt@cialowie.com)**

