

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNY DETOKS PO ROZSTANIU Z NARCYZEM

Uzdrawianie po toksycznej relacji –
krok po kroku do odzyskania siebie



EMOCJONALNY DETOKS PO ROZSTANIU Z NARCYZEM

Uzdrowianie po toksycznej relacji – krok po kroku
do odzyskania siebie



Wioletta Klinicka

Zanim przejdziesz dalej...

Jeśli trafiłaś na ten mini e-book w trakcie czytania artykułu: Dlaczego odszedł? Jak przeżyć rozstanie z narcyzem i odzyskać spokój? to gratuluję Ci, że podjęłaś ten krok. To już pierwszy znak, że jesteś gotowa, by stawić czoła prawdzie i zacząć odbudowywać swoje życie. Jeśli jeszcze go nie przeczytałaś, to gorąco zachęcam, abyś do niego wróciła. Ten artykuł pomoże Ci zrozumieć, co działo się w Twoim związku, a także pomoże w zrozumieniu mechanizmów, które rządziły toksyczną relacją.

Dodatkowo, jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, polecam Ci przeczytać kolejny tekst: Trauma bonding, gaslighting i inne – 8 pojęć, by zrozumieć toksyczną relację i zostawić narcyza. To kompendium wiedzy na temat pojęć, które wyjaśnią, dlaczego tak trudno było Ci się uwolnić, mimo że wiedziałaś, iż coś jest nie tak. To ważny krok w procesie uzdrowienia i odbudowy.

Dzięki tej wiedzy będziesz mogła lepiej zrozumieć, jak działały mechanizmy w Twoim związku i dlaczego rozstanie było tak trudne. Kiedy już połączysz te informacje z tym mini e-bookiem, zobaczysz, jak wiele możliwości otwiera się przed Tobą. A to dopiero początek Twojej drogi ku pełnej wolności i uzdrowieniu.

SPIS TREŚCI

Wstęp

DZIEŃ 1 – ZERWIJ KONTAKT: BRUTALNIE, BEZWZGLĘDNIE, DO KOŚCI

DZIEŃ 2 – ODWAŻ SIĘ POCZUĆ TO, CO CZUJESZ W ŚRODKU

DZIEŃ 3 – SPAL ILUZZĘ: NIE WRACAJ DO DOBRYCH MOMENTÓW

DZIEŃ 4 – UZNAJ, ŻE TO BYŁO UZALEŻNIENIE, NIE MIŁOŚĆ

DZIEŃ 5 – NIE CZEKAJ, ŻE SIĘ ODEZWIE – BÓL TO TEŻ ZAMKNIĘCIE

DZIEŃ 6 – BUDUJ NOWĄ TOŻSAMOŚĆ – TAKĄ, KTÓRĄ KOCHASZ

DZIEŃ 7 – FINAŁ: JEŚLI DOTARŁAŚ TUTAJ... TO JUŻ SIĘ NIE BOISZ PRAWDY

PLAN DZIAŁANIA – DROGA DO UZDRAWIANIA PO TOKSYCZNEJ RELACJI

AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ DETOKSU

Zakończenie

Dodatkowe wsparcie



Wstęp*Kochana,*

Jeśli trzymasz ten mini e-book w rękach, to znaczy, że już podjęłaś decyzję o zmianie. O odcięciu się od przeszłości, która już nigdy nie powinna mieć władzy nad Twoim życiem. To jest Twój moment, w którym zaczynasz wyjście z cienia toksycznej relacji, a każdy dzień tej podróży zbliża Cię do siebie – do prawdziwej siebie.

Nie jestem tu, by obiecać Ci, że wszystko zniknie od razu. To, przez co przeszłaś, nie zniknie w mgnieniu oka, ale masz w sobie moc, by rozpocząć proces uzdrowienia. Detoks emocjonalny, który proponuję, to nie tylko usunięcie złych wspomnień, ale proces, który pozwala na prawdziwe uzdrowienie. Oczyszczasz serce i umysł, by móc ponownie poczuć wolność.



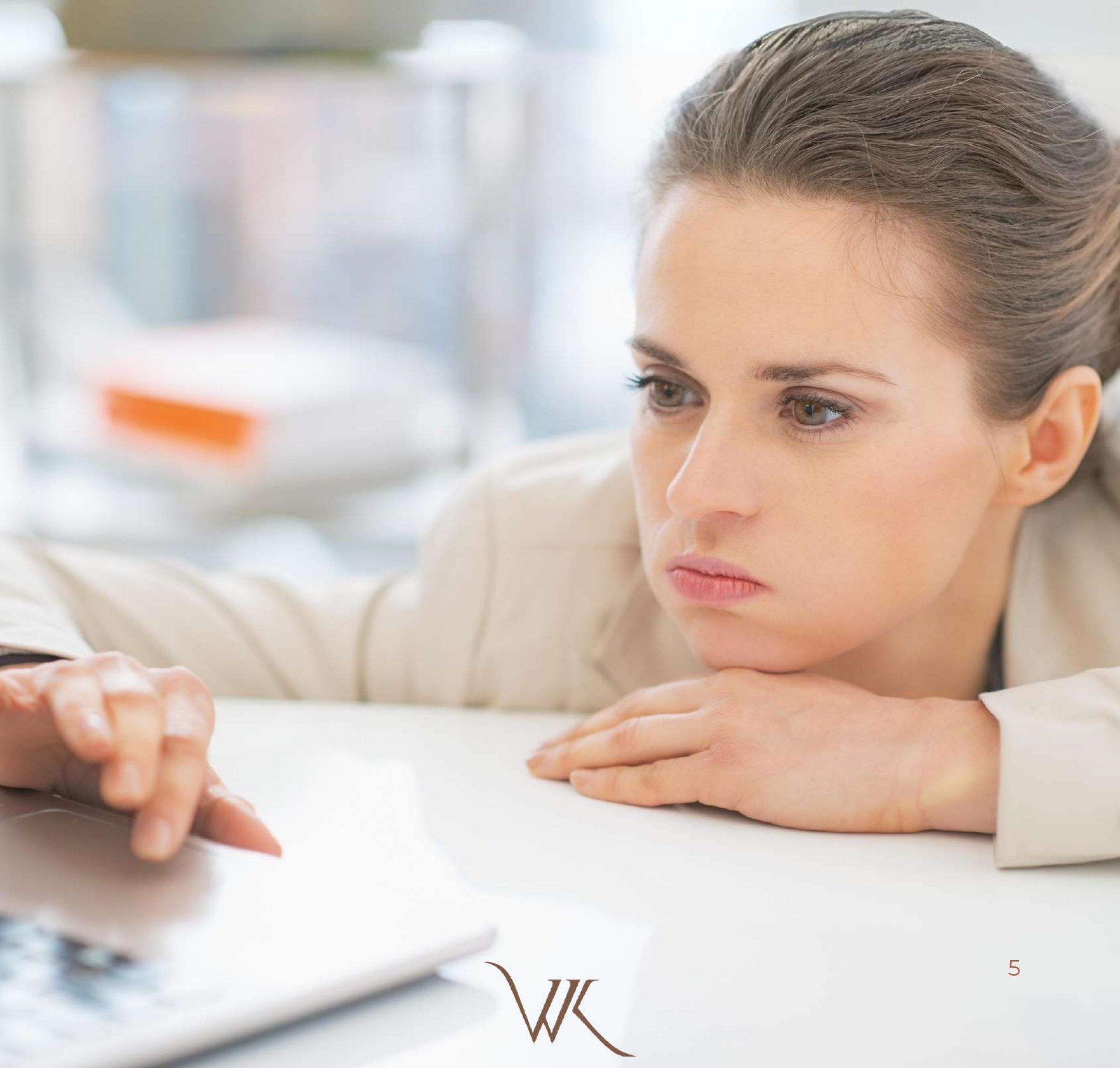
*Każdy dzień tego detoksu
to krok w stronę odbudowy – tej,
której potrzebujesz, by odzyskać
wewnętrzną równowagę
i miłość do samej siebie.*

Pamiętaj: nie robisz tego po to, by zapomnieć. Robisz to, by odzyskać siebie.

Przed Tobą 7 dni, które zmienią Twoje życie. Jesteś gotowa na to, co nadchodzi. Jesteś gotowa, by dać sobie to, na co zasługujesz – prawdziwą miłość do siebie.

Z miłością – Wiola

DZIEŃ 1
ZERWIJ KONTAKT: BRUTALNIE,
BEZWZGLĘDNIE, DO KOŚCI
TO NAJWAŻNIEJSZY KROK.



To najważniejszy krok.

Nie możesz się oczyścić, dopóki jesteś zatruta.

Nie możesz zacząć oddychać, jeśli wciąż dusisz się jego obecnością.

Nie próbuj być „dorosła”, „rozsądna”, „kulturalna”. On nie był.

Nie zasługuje na zakończenie z klasą. Zasługuje na ciszę.

♥ ZADANIE NA DZIŚ:***Zablokuj go wszędzie.***

Facebook. Instagram. WhatsApp. Mail. TikTok. Snapchat.

Usuń numer z telefonu. Zrób to ręką, która się trzęsie, jeśli trzeba. Ale zrób to.

Wyczyść przestrzeń.

- ◆ Skasuj jego wiadomości.
- ◆ Usuń wspólne zdjęcia.
- ◆ Zrób porządek z rzeczami – wszystko, co przypomina o nim, wkładaj do pudełka.

Pudełko możesz spalić. Możesz wyrzucić. Ale nie zostawiaj go na widoku.

Zapisz, co chcesz sobie przypominać.

Napisz list do samej siebie – tej, która za tydzień będzie miała moment słabości.

Powiedz sobie w nim prawdę:

- Kim on naprawdę był?
- Jak się przy nim czułaś?
- Co zrobił z Twoją samooceną?
- Ile razy wybaczałaś coś, co było niewybaczalne?

Ten list przeczytasz ponownie, gdy pojawi się myśl: „Może przesadzam...”



do słuchania
OPOWIADANIA

Wioletta Klinicka
YouTube



AFIRMACJE DNIA:

Mam prawo zerwać kontakt z tym, co mnie niszczy. Mam prawo wybrać siebie.

Wybieram spokój, wolność i życie w prawdzie. Każdego dnia wracam do siebie.



DZIEŃ 2
ODWAŻ SIĘ POCZUĆ TO,
CO CZUJESZ W ŚRODKU



Złość.

Zawód.

Rozczarowanie.

Upokorzenie.

Wstyd, że tak długo trwałeś w tym wszystkim.

Poczucie winy, że nie odeszłaś wcześniej.

To nie są słabości. To Twoja prawda.

Twoje emocje są świadectwem tego, że jesteś człowiekiem – żywym, czującym, wrażliwym.

♦ Nie da się wyjść z toksycznej relacji bez bólu.

Ale da się przez ten ból przejść.

♦ Nie trzeba go maskować. Trzeba go poczuć.

♦ To pierwszy akt odwagi – pozwolić sobie cierpieć.

♥ ZADANIE NA DZIŚ:

Nazwij wszystko, co czujesz.

Usiądź w ciszy. Zamknij oczy. Zrób trzy głębokie wdechy.

Zapytaj siebie: „Co teraz naprawdę czuję?”

Zapisuj – bez cenzury. Nawet jeśli to brzydkie słowa. Nawet jeśli się boisz tej prawdy.

Każda emocja, którą nazwiesz, straci swoją władzę nad Tobą.

Znajdź swój bezpieczny sposób na wyrzucenie emocji z ciała.

– Możesz płakać.

– Możesz krzyczeć w poduszkę.

– Możesz włączyć muzykę i tańczyć, aż padniesz.

– Możesz pisać list, którego nigdy nie wyślesz.

– Możesz iść do lasu i pozwolić, by natura przyjęła Twój ból.

♦ *Wybierz to, co pomoże Ci poczuć i uwolnić.*

Zadbaj o siebie jak o kogoś, kogo kochasz.

Po wszystkim, co wypłynęło – przytul siebie.

Dosłownie. Owiń się kocem. Zaparz herbatę.

Powiedz sobie: „Widzę Cię. Jesteś dzielna. Jesteś tu.”

♦ *Ból minie. Ale Twoja obecność zostanie.*

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA



AFIRMACJE DNIA:

Mam w sobie odwagę, by czuć . Każda emocja prowadzi mnie do uzdrowienia.

Moje emocje są moimi przewodnikami. Czuję, bo żyję – i to jest piękne.



A close-up, vertical photograph of a woman with blonde hair, smiling and looking down at a yellow lily flower she is holding. Her hands are gently touching the petals of the flower. The background is a soft, out-of-focus warm tone. A white rectangular frame is overlaid on the upper part of the image, containing the text.

DZIEŃ 3
SPAL ILUZZJĘ: NIE WRACAJ
DO DOBRYCH MOMENTÓW

Tak, były chwile, gdy czułaś się wyjątkowa.
Jak księżniczka w bajce.
Jak kobieta, którą ktoś wreszcie naprawdę chce.

Ale to nie była bajka.
To była pułapka.
To nie była miłość – to była przynęta.
Po to, byś została, gdy zaczniesz ranić.

Nie romantyzuj tej relacji.
Nie tęsknij za czymś, co nigdy nie było prawdziwe.
Nie buduj w głowie filmu z najlepszych scen – bo on był reżyserem horroru, nie romansu.

🔥 ZADANIE NA DZIŚ:

Spisz wszystko, co Cię bolało.

Każde kłamstwo. Każdą obietnicę, której nie dotrzymał.
Każdą sytuację, w której poczułaś się gorsza, mniejsza, głupia, niewystarczająca.
Zrób listę, której nie ozdobisz serduszkami. To nie jest pamiątka – to dowód.

Dodaj do tej listy to, co zniszczył.

- ◆ Twoje poczucie wartości.
- ◆ Zaufanie do siebie.
- ◆ Spokój psychiczny.
- ◆ Marzenia, które zaczęłaś traktować jak fanaberie.

Opisz to tak, jakbyś opowiadała o tym swojej najlepszej przyjaciółce. Z brutalną szczerością.

Zrób z tego rytuał spalania.

- Możesz spalić tę kartkę (uważnie i bezpiecznie).
- Możesz ją podrzeć na tysiąc kawałków i spuścić w toalecie.
- Możesz schować ją do koperty z napisem: „Na chwilę słabości”.

- ◆ *Cokolwiek wybierzesz – nie udawaj, że było lepiej, niż było. Iluzja Cię zatrzyma. Prawda Cię oczyści.*

Sklep na
wiolettaklinicka.com

ODKRYJ MOJE KSIĄŻKI

O MIŁOŚCI

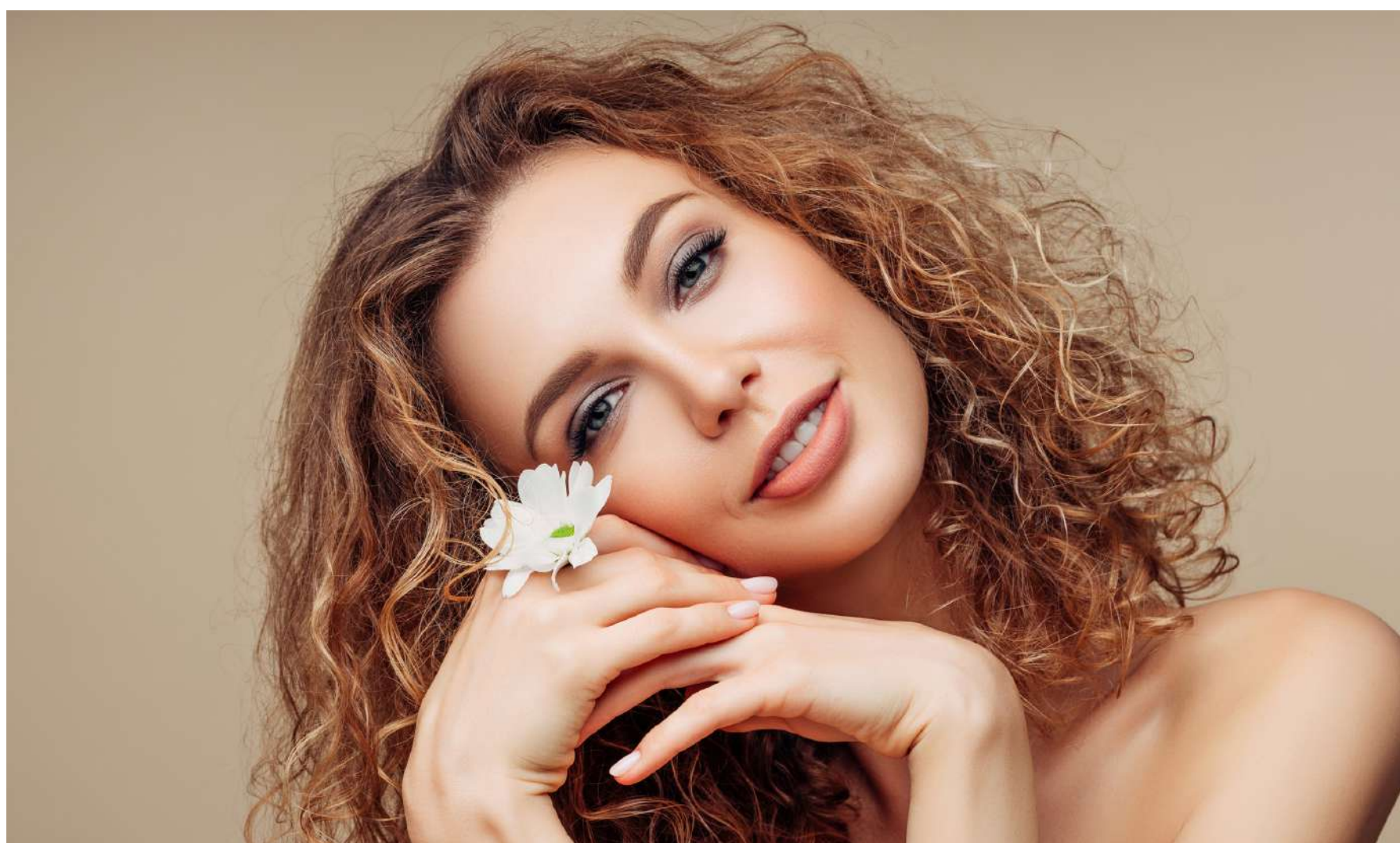


WIOLETTA KLINICKA

AFIRMACJE DNIA:

Wybieram prawdę, nawet jeśli boli. Widzę wyraźnie – i to mnie uwalnia.

Zasługuję na prawdziwą miłość, swoją miłość! Postanawiam kochać siebie.



A close-up, soft-focus photograph of pink peonies serves as the background for the entire page. The petals are layered and delicate, with some showing darker pink edges. A light beige rectangular box with a thin white border is centered in the upper half of the image, containing the text.

DZIEŃ 4
UZNAJ, ŻE TO BYŁO UZALEŻNIENIE,
NIE MIŁOŚĆ

Jeśli czujesz, że nie możesz bez niego żyć –
to nie znak wielkiej miłości.
To sygnał, że Twoje ciało i umysł przyzwyczały się
do emocjonalnego narkotyku.

- ◆ Love bombing – zalew emocji, zachwytu, idealizacji.
- ◆ Gaslighting – podważanie Twojej rzeczywistości.
- ◆ Trauma bonding – więź zbudowana na bólu, nie na zaufaniu.

To nie była bajka.
To był chemiczny rollercoaster: kortyzol, dopamina, adrenalina.
Dlatego teraz odstawienie boli.
Bo jak każdy odwyk – oczyszcza.

I jak każdy odwyk – musi trwać, by poczuć się wolną.

🔥 ZADANIE NA DZIŚ:

Napisz list z perspektywy osoby wychodzącej z uzależnienia. Zacznij słowami:

„Przez długi czas karmiłam się iluzją, że...”

Niech ten list będzie Twoim wyznaniem prawdy.
Bez oceny. Bez wstydu. Tylko prawda.

Wypisz, jakie objawy głodu emocjonalnego już zauważyłaś.

- Przypominanie sobie jego słów.
- Tęsknota za „tym jednym dobrym momentem”.
- Sprawdzanie, czy nie napisał.
- Marzenia o powrocie.

To nie Ty – to mechanizm.

Nazwij go. Uświadom sobie, że nie jesteś słaba – jesteś uzależniona, ale już się leczysz.

Zrób dzisiaj coś dla swojego ciała.

Gdy uzależnienie się odcina, ciało też cierpi. Pomóż mu.

- Idź na spacer, aż się zmęczysz.
- Weź zimny prysznic.
- Zrób 10 głębokich oddechów.
- Zatańcz do jednej piosenki tak, jakbyś uwalniała z siebie całą przeszłość.

Dziś zadbaj o somatyczne rozładowanie emocji.



Przeczytaj bezpłatnie na moim blogu,
w zakładce *Damsko-męskie*

AFIRMACJE DNIA:

Krok po kroku uwalniam się z emocjonalnego uzależnienia. Wracam do siebie.

Jestem kompletna, spokojna i wystarczająca – tu, gdzie jestem.



DZIEŃ 5
NIE CZEKAJ, ŻE SIĘ ODEZWIE
– BÓL TO TEŻ ZAMKNIĘCIE

Nie miej nadziei, że się opamięta.
Nie wierz, że przeprosi.
Nie łudź się, że się zmieni.
On nie odezwie się z miłości.
On nie wróci z przejęciem.

Jeśli napisze – to tylko po to, by znów zamieszać w Tobie.

Ale nawet jeśli nie napisze – to wiedz, że...,

To nie kara.
To nie Twoja wina.
To zakończenie, które boli..., ale też uzdrawia.

Bo czasem największy prezent, jaki możesz dostać – to cisza.

To przestrzeń, w której możesz siebie usłyszeć.
To chwila, w której zaczynasz czuć, że jego milczenie... to Twoje uwolnienie.

Jeszcze tego nie widzisz. Ale to przyjdzie.

A kiedy przyjdzie, zobaczysz coś więcej:
Że nie chodziło tylko o niego.

Chodziło o to, byś przestała się zadowalać ochłapami uwagi.
Byś przestała się kurczyć, by być kochaną.
Byś odzyskała kontakt z własnym głosem, który przez lata uciszałaś.
Ten głos będzie Ci mówił:

*„Już nie musisz się starać o czyjąś obecność.
Masz prawo wybierać relacje, które Cię nie niszczą.”*

I właśnie wtedy zaczniesz się coś nowego.
Nie bajka. Nie idealna historia.
Ale prawdziwa miłość – taka, która zaczyna się od Ciebie.

🔥 ZADANIE NA DZIŚ:

Zapisz wiadomość, której się spodziewasz – ale jej nie otrzymasz.

- Może chcesz usłyszeć „przepraszam”, „żałuję”, „kochałem Cię” ...
- Może wyobrażasz sobie rozmowę, w której on wszystko rozumie.

Spisz to. Wylej z siebie.

Nie po to, by wysłać – tylko ***po to, by już więcej nie czekać!***

Wypisz, czego jeszcze się spodziewasz – i co to dla Ciebie oznacza.

- Jakiej wiadomości jeszcze wypatrujesz?
- Czy oczekujesz sprawiedliwości? Skruchy? Tęsknoty?
- Co by musiało się stać, żebyś poczuła się „spełniona”?

Potem zadaj sobie pytanie:

Czy naprawdę potrzebuję jego słów, żeby odzyskać siebie?

Napisz definicję „wolności” po tej relacji.

- Jak teraz rozumiesz wolność?
- Co oznacza dla Ciebie nie mieć z nim kontaktu?
- Jakie masz nowe możliwości?

Nazwij to. Nadaj temu znaczenie.

Ból nie musi być końcem. Może być początkiem drogi do nowego początku.





POEZJA I PROZA

niemy krzyk

WIOLETTA KLINICKA

AFIRMACJE DNIA:

W ciszy po nim słyszę siebie coraz wyraźniej.

Z każdym dniem wybieram wolność osobistą.



A woman with brown hair, wearing a bright yellow coat and a patterned scarf, is shown in profile, smelling a pink flower. She is looking upwards with a gentle smile. The background is a soft-focus view of pink cherry blossoms.

DZIEŃ 6
BUDUJ NOWĄ TOŻSAMOŚĆ
– TAKĄ, KTÓRĄ KOCHASZ

Jesteś na etapie, w którym coś się kończy. Ale też **coś się rodzi. Ty. Od nowa. Autentyczna. Bez masek.** Bez zranień przeszłości. To czas, żeby zacząć odzyskiwać to, co utraciłaś – kawałek po kawałku.

Zadaj sobie pytania:

- Kim byłam, zanim on się pojawił?
- Co sprawiało, że czułam się sobą?
- Co dawało mi radość, poczucie spokoju, sens?
- Jakie były moje małe rytuały, pasje, moja codzienność?
- Jak byłam traktowana przez osoby, które naprawdę mnie kochały?

Nie szukaj wielkich słów. Szukaj prawdy.

Bo to ona odbuduje Twoją tożsamość.

Nie stworzysz jej z niczego – ona już w Tobie jest. Trzeba tylko ją odkopać spod gruzów tego, co nie było Twoje.

 ZADANIE NA DZIŚ:

Zrób listę 10 rzeczy, które kiedyś kochałaś w sobie.

- Twoja empatia? Odwaga? Poczucie humoru? Czułość wobec innych?
- Może Twój śmiech? Styl? Sposób myślenia?

Daj sobie czas. Po traumatycznej relacji trudno dostrzec swoje zalety. Wypisz je, ale nie analizuj – po prostu poczuj.

Zrób jedną małą rzecz, która przybliży Cię do tamtej wersji siebie.

- Przypomnij sobie jakąś pasję sprzed lat.
- Włącz ulubioną piosenkę z czasów, zanim weszłaś w ten związek.
- Ugotuj coś, co kojarzy Ci się z domem, w którym czułaś się bezpieczna.
- Napisz do osoby, przy której zawsze byłaś sobą.

✱ZADANIE NA DZIŚ:

Zacznij pisać nową definicję siebie.

- Kim jesteś dzisiaj?
 - Kim pragniesz się stać?
 - Jaką kobietę chcesz oglądać codziennie w lustrze?
- Nie musisz tego kończyć. Wystarczy, że zaczniesz.*

Namaluj swoją wewnętrzną kobietę

Znajdź spokojne miejsce. Weź kartkę i farby, kredki lub pastele. Zamknij oczy. Poczuj siebie – nie tę, którą widzą inni, ale tę, którą nosisz w środku. Twoją wewnętrzną kobietę.

Zadaj sobie pytania:

- ◆ Jak wygląda moja wewnętrzna kobieta, gdy nikt jej nie ocenia?
- ◆ Jakie kolory ją opisują?
- ◆ Jakie kształty oddają jej energię – miękkie, ostre, chaotyczne, uporządkowane?
- ◆ Czy jest silna, zraniona, dumna, ukryta, wolna...?

Nie rysuj jej twarzy – oddaj ją emocją.

Nie odwzorowuj postaci – stwórz obecność.

Namaluj ją tak, jak ją czujesz, nie jak ją widzisz.

A potem... przyjrzyj się temu, co powstało.

- ◆ Czego ta kobieta najbardziej teraz potrzebuje?
- ◆ Jak możesz się nią zaopiekować?
- ◆ Jak okażesz jej swoją miłość?
- ◆ Jaką drogę dziś dla siebie wybierasz?
- ◆ Powiedz do siebie kilka czułych słów. Zatańcz. Zaśpiewaj.
- ◆ Uśmiechnij się do swojego odbicia.

Dbaj o swoją wewnętrzną kobietę...

Bo ona to Ty.



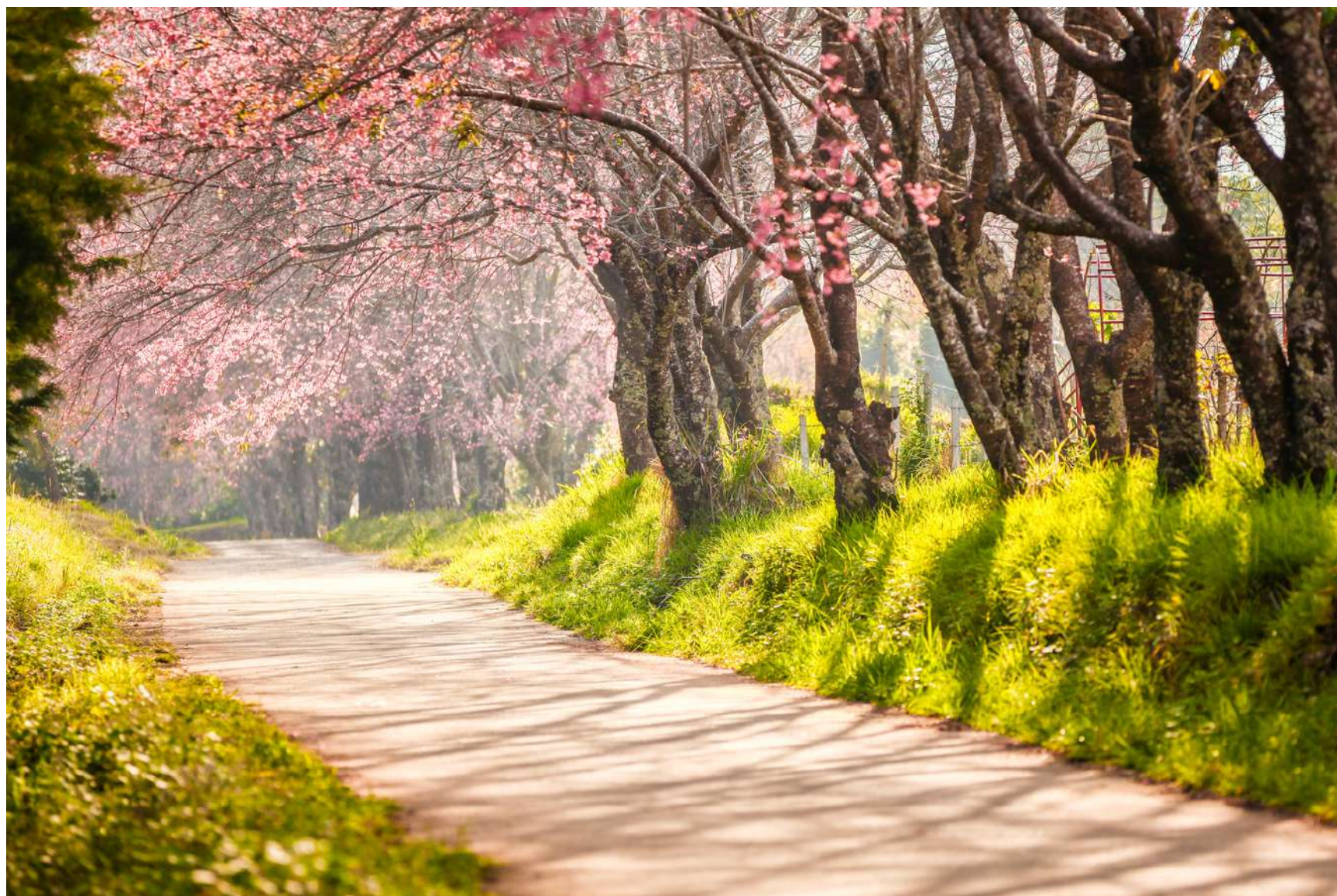
TRZECH TO TŁUM
miłość.com²

WIOLETTA KLINICKA

AFIRMACJE DNIA:

Odzyskuję siebie z miłością i ciekawością.

Moja tożsamość jest moją siłą – tworzę ją świadomie, każdego dnia.



DZIEŃ 7 – FINAŁ:
JEŚLI DOTARŁAŚ TUTAJ...
TO JUŻ SIĘ NIE BOISZ PRAWDY



Kochana,

to już siódmy dzień.

Nie wiem, ile razy miałaś ochotę zrezygnować.

Może czułaś, że to wszystko nie ma sensu.

Może pojawiła się złość, niezgoda, może łzy.

A może... po raz pierwszy od dawna poczułaś ulgę.

Cokolwiek przeżyłaś – byłaś w tym prawdziwa.

I właśnie to jest najważniejsze.

Bo ten detoks nie polegał na „wymazaniu” wspomnień.

Nie polegał na udawaniu, że nie bolało.

miał sprawić, że nagle zapomnisz o wszystkim.

On miał sprawić, że odzyskasz siebie.

Z każdym dniem, z każdym słowem, robiłaś miejsce dla siebie.

♦ Dla prawdy.

♦ Dla głosu, który tak długo był zagłuszany.

Już wiesz, że to nie była miłość.

Że tęskniłaś za iluzją, nie za człowiekiem.

Że nie jesteś „trudna do kochania”.

Że to on nie potrafił kochać – i to nie jest Twoja wina.

To była podróż w głąb ran, które ktoś zostawił w Twoim sercu.

Ale teraz już wiesz, że możesz je opatrzyć.

Że masz w sobie siłę, by zacząć nowy rozdział –

nie dlatego, że wszystko już za Tobą,

ale dlatego, że jesteś gotowa iść dalej, nawet jeśli czasem będzie bolało.

Nie jesteś już tą samą kobietą, która zaczynała ten detoks.

Jesteś kobietą, która przeżyła, przetrwała i... wraca do siebie.

To dopiero początek.

Ale jaki piękny początek.

 ZADANIE ZAMYKAJĄCE:

Napisz list do siebie – tej sprzed tygodnia.

- Co chciałybyś Jej powiedzieć?
- Za co Ją podziękować?
- Co obiecać na przyszłość?

Zachowaj ten list.

To Twoje lustro.

Twoja prawda.

Twój dowód na to, że nie tylko można przetrwać...

Można też odzyskać życie.



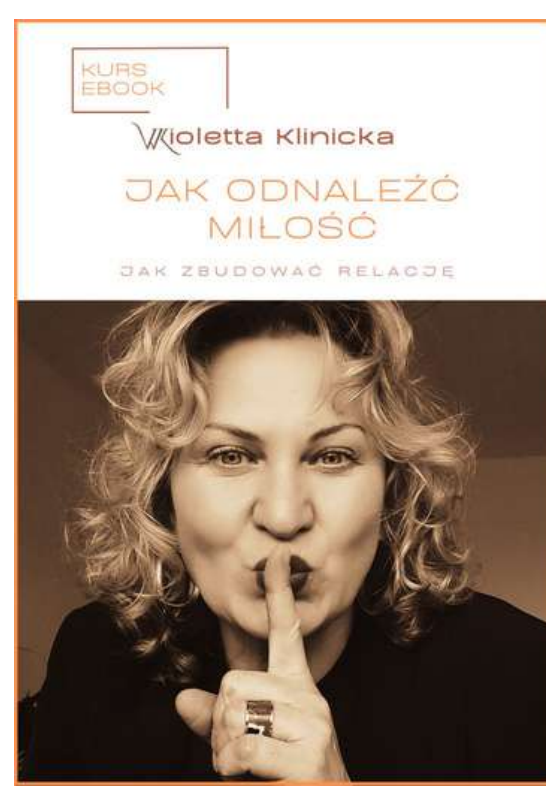
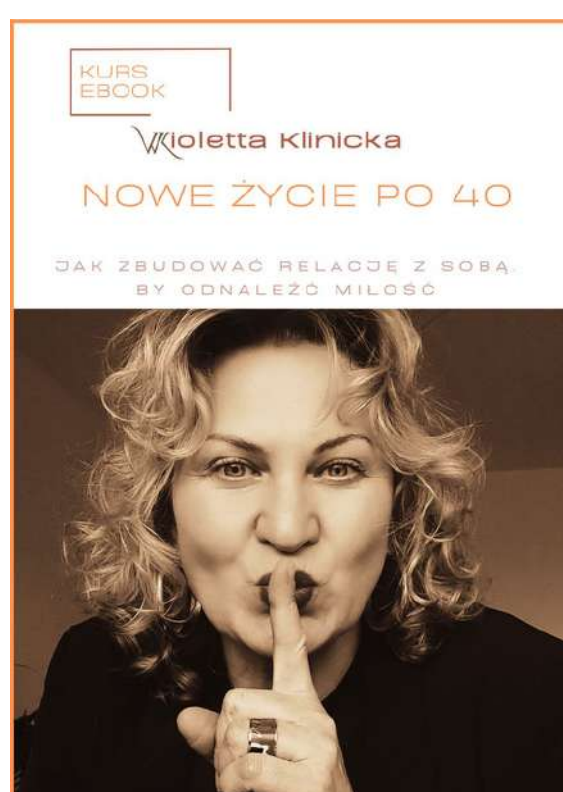
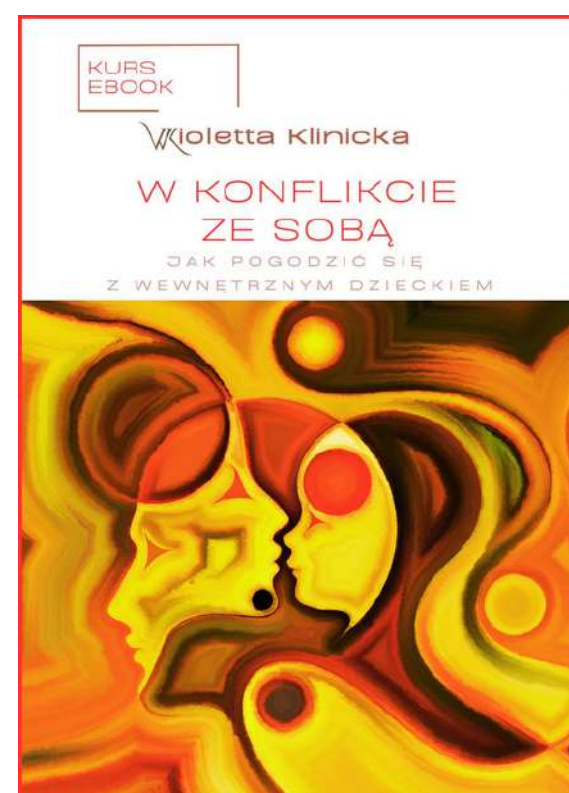
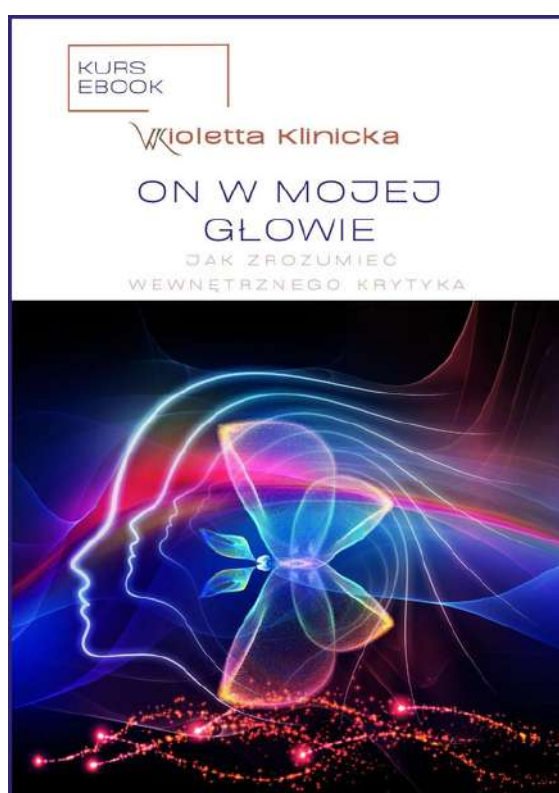


Wioletta Klinicka



BIBLIOTEKA

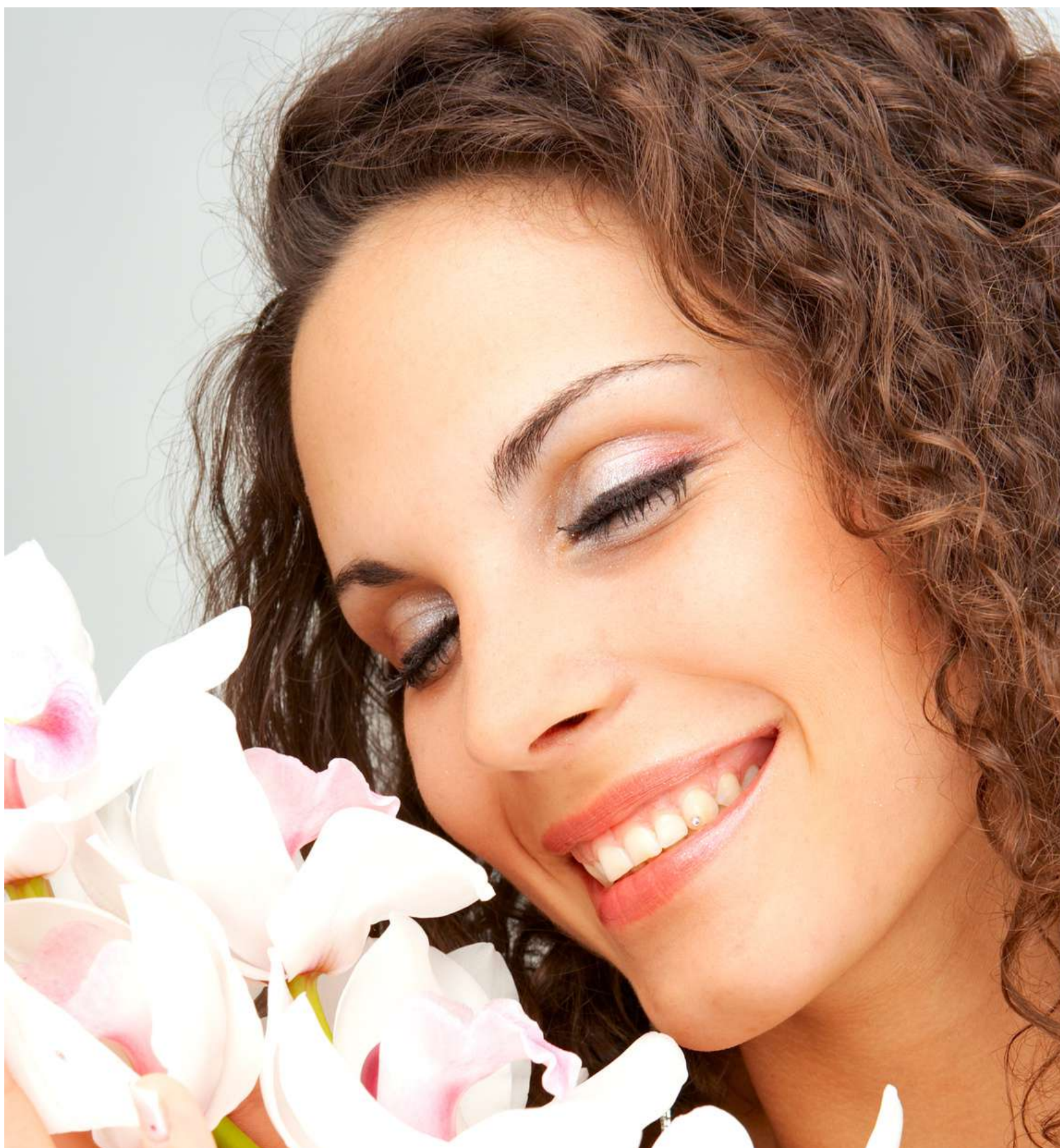
Bezpłatne e-booki do pobrania
- oferta limitowana w czasie



AFIRMACJE DNIA:

Zamykam ten rozdział z czułością i odwagą.

Otwieram się na nowe życie, w którym ja – naprawdę ja – jestem najważniejsza.



PLAN DZIAŁANIA –
DROGA DO UZDRAWIANIA
PO TOKSYCZNEJ RELACJI



Uznanie emocji i rozpoczęcie procesu oczyszczenia

♦ Czego dotyczy? Wstyd, złość, poczucie winy, rozczarowanie.

♦ Cel: Przyjęcie swoich emocji, wyrażenie ich i uwolnienie się od nich.

♦ Jak zacząć? Zaczniij od pracy nad tym, aby poczuć to, co w Tobie siedzi. Nie tłumacz emocji, ale pozwól im przejść przez Ciebie.

➡ Emocjonalnie Inteligentna Kobieta – obszerny fragment e-booka do pobrania, który pomoże Ci przejść przez proces uzdrawiania emocji.

Praca z wewnętrznym krytykiem

♦ Czego dotyczy? Wewnętrzny głos, który podważa Twoją wartość, zniekształca rzeczywistość i obarcza Cię winą.

♦ Cel: Zrozumienie, że ten krytyk nie jest Twoim prawdziwym głosem, lecz wynikiem toksycznych doświadczeń. Celem jest wyciszenie go i zastąpienie go zdrowszym, wspierającym dialogiem – to droga do kształtowania ➡ wspierających przekonań.

♦ Jak zacząć? Skorzystaj z mojego darmowego e-booka: ➡ On w mojej głowie, jak zrozumieć wewnętrznego krytyka. Dowiesz się, jak rozpoznać ten głos i jak zacząć budować z nim zdrową relację.

Praca z wewnętrznym dzieckiem

♦ Czego dotyczy? Niezaspokojone potrzeby emocjonalne z dzieciństwa, które mogą mieć wpływ na wybory w dorosłym życiu, w tym na toksyczne relacje.

♦ Cel: Uzdrawianie wewnętrznego dziecka, przywrócenie mu poczucia bezpieczeństwa, miłości i akceptacji.

♦ Jak zacząć? Zajmij się swoją przeszłością i uzdrowieniem wewnętrznego dziecka. Polecam mój e-book: ➡ W konflikcie ze sobą, jak pogodzić się z wewnętrznym dzieckiem. To narzędzie pomoże Ci zbudować silną więź z tą częścią siebie i umożliwi jej uzdrowienie.

Budowanie pewności siebie

- ◆ Czego dotyczy? Odbudowanie poczucia własnej wartości po doświadczeniu manipulacji i wykorzystywania przez narcyza.
- ◆ Cel: Odbudowanie poczucia własnej wartości na nowych, zdrowych fundamentach. Nauka stawiania granic i dążenie do życia zgodnego z sobą.
- ◆ Jak zacząć? Zaczynaj od drobnych kroków – codziennie podejmuj działania, które pokazują Ci, że zasługujesz na szacunek i miłość. Przejdź przez bezpłatny warsztat: ➡ Jestem kobietą pewną siebie – znajduje się na moim blogu, a który pomoże Ci wyjść z tej destrukcyjnej spirali.

Wyzbycie się wstydu za przeszłość

- ◆ Czego dotyczy? Wstyd związany z trwaniem w toksycznej relacji, wrażenie, że „powinnaś wiedzieć lepiej”.
- ◆ Cel: Zrozumienie, że nie jest Twoją winą, iż znalazłaś się w toksycznym związku. To proces, który wymaga cierpliwości i łagodności w stosunku do siebie i całkowitego ➡ wybaczenia sobie i jemu.
- ◆ Jak zacząć? Przestań obwiniać siebie. Twoje działania w przeszłości były wynikiem braku wiedzy, manipulacji i psychicznego uzależnienia. ➡ Jak pokonać własny wstyd – artykuł, który pomoże Ci uwolnić się od wstydu i przyjąć siebie z miłością.

Akceptacja przeszłości i wdzięczność za codzienny wysiłek

- ◆ Czego dotyczy? Przyjęcie przeszłości, zrozumienie, że wszystko, czego doświadczyłaś, miało swoje miejsce w Twoim rozwoju.
- ◆ Cel: ➡ Nauka wdzięczności za proces uzdrawiania, za każdy dzień, w którym robisz krok w stronę siebie. Zrozumienie, że przeszłość jest częścią Twojego procesu, ale nie definiuje Ciebie.
- ◆ Jak zacząć? Codziennie zapisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Nawet w trudnych chwilach dostrzegaj małe kroki do przodu. ➡ Jak podnieść się po porażce. – artykuł i ćwiczenia, które pomogą Ci skupić się na małych zwycięstwach każdego dnia.

Podsumowanie

Każdy z tych kroków wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania. Warto pamiętać, że **uzdrowienie nie jest liniowe – czasami będziesz czuła się silna, a czasami zmęczona i zagubiona**. Ważne, byś pamiętała, że **nie jesteś sama na tej drodze**. Skorzystaj z polecanych e-booków, warsztatów, artykułów i wsparcia w grupie na Facebooku, gdzie znajdziesz kobiety, które są w podobnym procesie.

To nie koniec Twojej drogi. To początek nowego, zdrowszego rozdziału w Twoim życiu.

AFIRMACJE
NA KAŻDY DZIEŃ DETOKSU
7 DNI, KTÓRE MOGĄ ODMIENIĆ
WSZYSTKO

➡ Zanim zaczniesz afirmować, przeczytaj to sercem!

Kochana,

nie jestem tu po to, by wmówić Ci, że wszystko będzie dobrze, jeśli tylko powiesz kilka miłych słów do lustra. Nie jestem też po to, by zasypać Cię pozytywnymi afirmacjami, które nie mają nic wspólnego z tym, co właśnie czujesz.

Bo wiem, że czujesz... ból.

Złość.

Tęsknotę.

Wstyd, że nadal Ci go brakuje.

I to okrutne pytanie: „Co ze mną nie tak, że nie potrafię przestać?”

Te afirmacje nie są po to, by Cię oszukać.

Są po to, by dotknąć prawdy, którą nosisz w sobie – czasem ukrytą głęboko, pod warstwą iluzji, którą ktoś Ci sprzedał jako „miłość”.

Dlatego niektóre z tych zdań mogą Cię zaboлеć. Mogą wywołać bunt, niezgodę, a może nawet łzy. Ale to dobrze. To znak, że zaczynasz coś czuć. A **uczucia to Twój kompas**. Zwłaszcza złość.

Tak często byłaś uczona, by ją tłumić.

Ale dziś... niech złość Ci posłuży.

Nie jako broń przeciwko niemu.

Tylko jako siła, która przywróci Ci ➡granice.

Szacunek do siebie.

Godność, o której mogłaś zapomnieć.

Twój mózg, Twoje serce i Twoje ciało były w ➡emocjonalnym uzależnieniu.

To nie była miłość – to był schemat wzmacniania: raz okrucy czułości, raz cisza, obojętność, chłód.

I dlatego dziś potrzebujesz detoksu.

Nie tylko od niego. Od tej iluzji. **Od potrzeby, by udowodniać, że zasługujesz.**

Każdego dnia proponuję Ci pochylić się nad jednym zdaniem. Nie po to, by coś sobie wmawiać.

Ale **po to, by odkleić się od kłamstwa i przybliżyć do prawdy.**

Twojej prawdy.

Bo nie chodzi o niego.

Chodzi o Ciebie!

O Twoje życie.

O Twoje serce.

O Twój powrót do siebie.



Wioletta Klinicka



Damsko-męskie

Felietony damsko-męskie wspomagają relacje pomiędzy kobietą a mężczyzną. Przeczytaj, jeśli chcesz umocnić związek lub rozpalić go na nowo.



wiolettaklinicka.com

JAK ROZPOZNAĆ TOKSYCZNY ZWIĄZEK I UWOLNIĆ SIĘ Z NIEGO? PRZYCZYNY, ĆWICZENIA, TEST

Czujesz się zniewolona przez partnera? Wykonaj test, aby sprawdzić, czy tkwisz w toksycznej relacji. Dowiedz się, jak krok po kroku odejść od partnera, pozbywając się poczucia winy i lęku. Zadbaj o swoje życie!

[Czytaj więcej](#)

Przykładowe afirmacje

Dzień 1

„Nie potrzebuję nikogo, kto sprawia, że wątpię w swoją wartość.”

Dzień 2

„To nie była miłość. To było uzależnienie. I właśnie zaczynam się z niego leczyć.”

Dzień 3

„Moje serce krwawi, ale to oznacza, że znów zaczyna czuć naprawdę.”

Dzień 4

„Jego brak to przestrzeń, którą mogę wypełnić sobą.”

Dzień 5

„Nie jestem trudna do kochania. Byłam tylko z kimś, kto nie potrafił kochać.”

Dzień 6

„Nie tęsknię za nim – tęsknię za iluzją, którą dla mnie stworzył. I już jej nie chcę.”

Dzień 7

„To ja jestem swoim ratunkiem. Nie on. Nigdy on.”



Dzień 1

„Z każdym dniem staję się silniejsza, mądrzejsza i bardziej kochana przez siebie.”

Dzień 2

„Zasługuję na miłość, która jest pełna szacunku i prawdy.”

Dzień 3

„Moja przyszłość jest jasna, pełna pasji, spełnienia i radości.”

Dzień 4

„Każdy dzień to nowa szansa, by stać się najlepszą wersją siebie.”

Dzień 5

„Moją siłą jest akceptacja siebie, ze wszystkimi moimi blaskami i cieniami.”

Dzień 6

„Wszystko, czego potrzebuję, już mam w sobie. To ja jestem moim źródłem mocy.”

Dzień 7

„Zaczynam każdego dnia od miłości do siebie, a wszystko inne w moim życiu zmienia się na lepsze.”

Zakończenie – Twoja nowa droga

Kochana,

Za Tobą 7 dni intensywnego detoksu. To był trudny, ale niezwykle ważny proces. Teraz nadszedł czas, byś wzięła głęboki oddech i spojrzała w przyszłość. Zawsze pamiętaj, że to, przez co przeszłaś, nie definiuje Cię. To, co za Tobą, nie jest Twoją winą. Żaden etap tej drogi nie jest łatwy, ale każda chwila, każdy wysiłek, przybliżyły Cię do prawdy, do siebie.

Być może jeszcze czujesz ból, być może wspomnienia wracają, ale to normalne. *Jesteś w procesie uzdrowienia* i nie musisz się czuć winna za to, że czasami wracasz do przeszłości. Jednak teraz masz narzędzia, by nie utknąć w tej iluzji na zawsze. Masz moc, by nie powrócić do związku, który zabrał Cię w mrok.

Aby nie wpaść w podobną pułapkę w przyszłości, pracuj ze swoim wewnętrznym krytykiem i dzieckiem. Te części Ciebie, które tak bardzo chciały miłości, a zostały zranione, wciąż mogą szukać potwierdzenia w niewłaściwych miejscach. *Jeśli będziesz traktować siebie z szacunkiem i zrozumieniem, nigdy więcej nie pozwolisz sobie na to, by wejść w związek, który nie przynosi Ci pełni miłości i szacunku.*

Pewność siebie, którą teraz zaczynasz odbudowywać, to Twoja najpotężniejsza tarcza. Pamiętaj, że nie masz się czego wstydzić. Przeżyłaś trudny czas, ale nie jesteś gorsza od innych. *To, co było, nie jest Twoją hańbą. To jest część Twojej historii, ale nie jej koniec.*

Daj sobie czas na pełną akceptację. Akceptuj to, kim jesteś, niezależnie od tego, co się wydarzyło. Z każdym dniem przywracasz równowagę w swoim sercu, na nowo budujesz swoją wartość. Z wdzięcznością przyjmuj każdy moment tego procesu. Każdy dzień, w którym stawiasz krok ku wolności, to krok ku pełniejszemu życiu. Dziękuj sobie za to, że wstałaś i podjęłaś wyzwanie, by dać sobie szansę na nową przyszłość.

Zakończenie – Twoja nowa droga

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, zawsze pamiętaj o naszej grupie na Facebooku – ➔ **Kobiety w procesie zmiany**. To miejsce, w którym możesz się podzielić swoimi przemyśleniami, poznać inne kobiety, które przechodzą podobny proces, i uzyskać wsparcie, którego potrzebujesz. Pamiętaj, nie jesteś sama.

Nie bój się też szukać pomocy specjalisty, jeśli czujesz, że to konieczne. Psycholog pomoże Ci głębiej zrozumieć mechanizmy, które rządziły Twoim życiem w tej relacji, i pomoże Ci przepracować rany, które zostały. *Masz prawo do tego, by być szczęśliwa*, a czasami najlepszym krokiem ku temu jest zasięgnięcie fachowej pomocy.

Teraz, kiedy już zaczynasz odbudowywać swoją wartość, pamiętaj: to dopiero początek. Będą dni, kiedy poczujesz, że utknęłaś. Będą chwile, w których będziesz tęsknić za tym, co było. Ale wiesz już, że to była tylko iluzja. **Ty zasługujesz na coś więcej. I to „więcej” już na Ciebie czeka.**

Z każdym krokiem budujesz swoją przyszłość. **Przyszłość, w której jesteś pełna miłości do siebie, pewności siebie i gotowości, by tworzyć relacje, które będą Cię wspierały.** Pamiętaj, że jesteś silniejsza, niż myślisz. I już teraz, w tym momencie, jesteś gotowa, by ruszyć naprzód.

Jestem przy Tobie!

Z miłością – Wiola

#StylWioletty



W LISTOPADZIE

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W STYCZNIU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



W KWIETNIU



KURS
EBOOK

*W*ioletta Klinicka

EMOCJONALNY DETOKS PO ROZSTANIU Z NARCYZEM

UZDRAWIANIE PO TOKSYCZNEJ RELACJI –
KROK PO KROKU DO ODZYSKANIA SIEBIE





Masz pytania? Szukasz konkretów?

Zajrzyj do działu FAQ na moim blogu – to miejsce, w którym zebrałam najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi z różnych obszarów rozwoju osobistego i relacji damsko-męskich.

Znajdziesz tam:

- ♦ wskazówki, które pomagają ruszyć z miejsca,
- ♦ odpowiedzi oparte na psychologii i doświadczeniu,
- ♦ inspirację, której możesz potrzebować właśnie dziś.

Nie musisz szukać po omacku – zacznij od FAQ.

➡ Zakładka: FAQ – pytania, które zmieniają perspektywę

W MAJU

Złap czas w swoje ręce – skuteczne zarządzanie przed wakacjami

◆ Nie pozwól, by lato zastało Cię w chaosie – uporządkuj sprawy i odetchnij z ulgą.

Czujesz, że Twój czas przecieka Ci przez palce?
Zanim zacznie się lato, uporządkuj to, co ciąży Ci na głowie.

Pobierz darmowy e-book i:

- ◆ odkryj skuteczne techniki zarządzania czasem,
- ◆ naucz się planować bez frustracji,
- ◆ zyskaj przestrzeń i spokój przed urlopem.

Zapisz się na mój newsletter i odbierz prezent – "Złap czas w swoje ręce" już w maju!

***Pozałatwiaj swoje sprawy przed wakacjami,
by móc naprawdę odpocząć.***



W CZERWCU



E-book na czerwiec? Jeszcze chwila...

W głowie mam kilka pomysłów, ale jeszcze się waham.

- ◆ Może Ty mi podpowiesz, czego najbardziej teraz potrzebujesz?
- ◆ Co byłoby dla Ciebie wsparciem przed latem?
- ◆ O czym chciałabyś przeczytać, co poczuć, co zrozumieć...?

Napisz do mnie wiadomości na maila.

Tworzę te materiały z myślą o Tobie – i bardzo chcę, żeby były naprawdę potrzebne



...ale od września wracam do Ciebie z nowym, inspirującym projektem, który już dziś zapowiada się wyjątkowo!

◆ „*Listy z zakrętu – sekrety naszych serc i umysłów*” – to dwutygodnik online, który zabierze Cię w podróż przez świat rozwoju osobistego i relacji damsko-męskich.



Co dwa tygodnie znajdziesz:

- ◆ jedno wydanie poświęcone tematowi wewnętrznej przemiany,
- ◆ drugie – w relacyjnej odsłonie: o emocjach, bliskości, różnicach między kobietami i mężczyznami, komunikacji i miłości.

Planuję także dział: „Pytania od Czytelniczek”

To przestrzeń dla Ciebie – jeśli chcesz, żebym poruszyła temat, który Cię nurtuje, już teraz możesz kliknąć w zdjęcie poniżej, **napisać do mnie maila** ↓ i podzielić się swoim pytaniem.

Wioletta Klinicka



copywriting.wiolettaklinicka@gmail.com

Wasze głosy i doświadczenia mają dla mnie ogromne znaczenie.
Ten projekt tworzę z myślą o Tobie i dla Ciebie.

Dziękuję, że jesteś!

Z miłością – Wiola 🍀🌹
#StylWioletty

- ◆ Warsztat startuje 5. dnia każdego miesiąca
- ◆ Trwa 5 dni
- ◆ Dołącz i zacznij swój proces uzdrawiania krok po kroku – we własnym tempie, z uważnością i wsparciem.



PRZEKONANIA - TWOJA DROGA DO ZMIANY

Odkryj, jak przekonania kształtują Twoje życie. Rozpoznaj, które Cię ograniczają i ich źródło. Dowiedz się, jak rozpocząć ich zmianę oraz utrzymać motywację do wprowadzania trwałych zmian.



ODPUŚĆ PRZESZŁOŚĆ I ZBUDUJ PRZYSZŁOŚĆ W 5 DNIACH -

Warsztat: Walizka na nowy rok

Walizka na Nowy Rok! To nie tylko warsztaty – to czas na transformację. To ważny krok w stronę lepszego życia, pełnego spokoju, sensu i spełnienia. Dołącz do naszej społeczności.

BEZPŁATNE WARSZTATY

Dla kobiet w procesie zmiany



ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIMI EMOCJAMI! BEZPŁATNY 5-DNIOWY WARSZTAT ONLINE

Naucz się rozpoznawać, uzewnętrzniać i zarządzać emocjami, aby zyskać większą równowagę, pewność siebie i żyć w zgodzie ze swoim wyobrażeniem o życiu.



JESTEM KOBIETĄ PEWNĄ SIEBIE - ZAKOŃCZENIE WARSZTATU

Dziś zastanów się, czego się nauczyłaś, jak wsparcie pomogło Ci w budowaniu pewności siebie i co jeszcze potrzebujesz, by wzmocnić wiarę w siebie.

KIM JESTEM

WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK
ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ
PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I
DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO
ZDECYDOWANY SPOSÓB,
W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ
PRZESTRZENI ŻYCIA.

WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach
współczucia, troski i życzliwości. Nie
tylko dla innych, ale w szczególności dla
nich samych. Pokazuję na czym polega
budowanie relacji. Zarówno z
otaczającym nas światem jak i ze swoim
wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym
świecie mało jest przestrzeni na
okazywanie delikatnych emocji.
Dlatego poprzez swoją twórczość chcę
zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które
chowane w dziurawych kieszeniach
czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na
niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka
inspiracji i motywacji
prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do
naszej społeczności na
Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

Zajrzyj na mojego bloga, gdzie miłość splata się z budowaniem pewności siebie i odnajdywaniem motywacji.

Odkryjesz tam praktyczne sposoby na zrozumienie swoich emocji i odnalezienie wewnętrznej siły, która poprowadzi Cię ku lepszemu życiu.

wiolettaklinicka.com

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje
każdego dnia, dołączając do
społeczności pełnej wsparcia i
rozwoju!



Dziękuję za Twoją obecność

