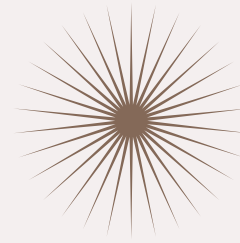


ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 3

5 SYGNAŁÓW LĘK CZY INTUICJA?

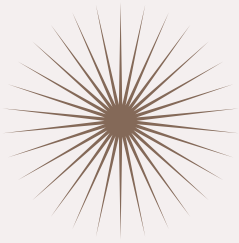
Kiedy jesteś w niepewności, ciało reaguje szybciej
niż głowa.

Dlatego warto znać proste sygnały, które pokazują
Ci, czy coś jest prawdziwym wewnętrznym
prowadzeniem -
czy tylko starym lękiem, który udaje logikę.

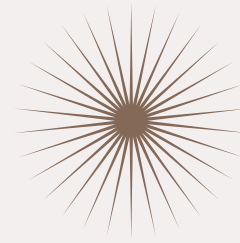
Intuicja nie krzyczy.
Lęk tak.
Zaufaj sygnałom, nie narracji.

WWW.KLAUDIAKOT.PL

@PELNA_BLASKU



ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 3

5 SYGNAŁÓW
LĘK CZY INTUICJA?

1. REAKCJA CIAŁA

- Intuicja: miękko, luźno, oddech sam się pogłębia.
- Lęk: ścisk, napięcie, zimno, przyspieszony puls.

2. TEMPO WEWNĘTRZNEGO GŁOSU

- Intuicja: spokojna, wyważona, nie popędza.
- Lęk: szybki nakaz, presja, „muszę”.

3. GŁOŚNOŚĆ

- Intuicja: jedno ciche zdanie.
- Lęk: cały monolog i milion scenariuszy.

4. KIERUNEK ENERGII

- Intuicja: prowadzi naprzód.
- Lęk: zatrzymuje, zniechęca lub straszy.

5. UCZUCIE PO

- Intuicja: ulga, jasność, spokój.
- Lęk: chaos, napięcie, niepokój.