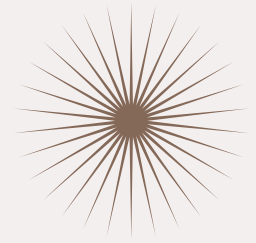


ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 2

ODMROŻENIE W 3 KROKACH

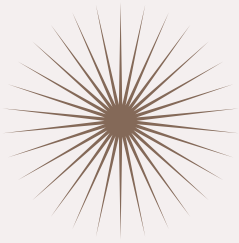
SOS:

kiedy ciało zastyga i nie wiesz, co zrobić
Czasem przychodzi taki moment, kiedy nie jesteś w
stanie „zrobić medytacji”,
„zacząć oddychać”,
ani „po prostu się uspokoić”.
Bo Twoje ciało nie słyszy logiki.
Ono jest zamrożone.
W freeze.
Odcięte od przepływu.

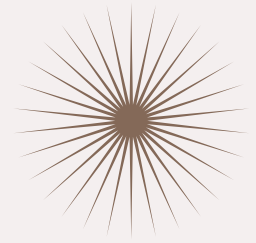
I właśnie wtedy potrzebujesz SOS - krótkiej
sekwencji, która nie wymaga siły, skupienia ani
motywacji.
Takiej, która dosłownie wyciąga Cię z zamrożenia w
60–90 sekund.
To nie ma zmienić Twojego życia.
Ma pomóc przetrwać ten moment.

WWW.KLAUDIAKOT.PL

@PELNA_BLASKU



ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 2

ODMROŻENIE W 3 KROKACH

1

DOTYK BEZ ZADANIA (10–15 sek)

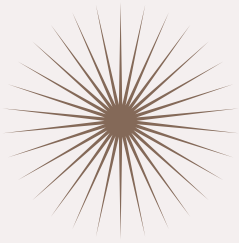
Zamiast „uspokajania się” ...
przyłóż dłoń tam, gdzie ciało boli albo jest puste.
Ale niczego od niego nie chciej.

Powiedz w myślach:
„Nie musisz się zmieniać. Jestem tu.”

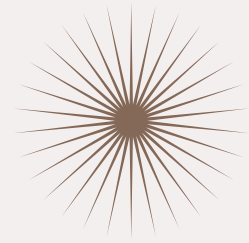
 **To reset dla układu nerwowego - wreszcie nie naciskasz na siebie, tylko jesteś.**

WWW.KLAUDIAKOT.PL

@PELNA_BLASKU



ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 2

ODMROŻENIE W 3 KROKACH


2

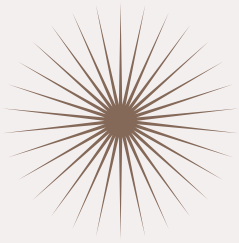
MIKRO-PRZEBUDZENIE (20–30 sek)

Zrób jeden z tych ruchów - wybierz TEN, który jest dla Ciebie najłatwiejszy:

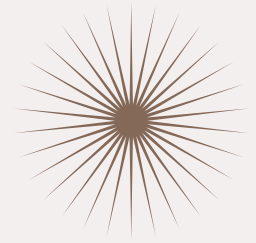
- porusz końcówką palca (dosłownie jednym mm)
- potrząśnij dłonią jakbyś strzepywała wodę
- obróć język po wewnętrznej stronie policzka
- zrób najwolniejsze „tak” i „nie” głową
- zmarszcz brwi i rozluźnij je

To są mikro sygnały życia, których freeze nie potrafi ignorować.

 **Nie chodzi o „rozluźnienie”. Chodzi o wyprowadzenie systemu z zastoju.**



ALCHEMIA LĘKU



TYDZIEŃ 2

ODMROŻENIE W 3 KROKACH

3

PRZEPLÝW PRZEZ STOPY (30–40 sek)

Zamiast „uspokajającego oddechu”, zrób to:

- połóż obie stopy mocno na podłodze
- dociśnij palce → puść
- dociśnij pięty → puść
- zrób jeden długi, powolny wydech przez usta
Powiedz:
„Wracam do ciała. Wracam do siebie.”

 **Stopy są jak włącznik: ciało czuje grunt → wraca poczucie bezpieczeństwa.**