# Słyszę ją do dziś

*Jak głos matki wpływa na dorosłe życie, pieniądze i związki*

www.alchemiacienia.com
Alchemia Tożsamości: Wolna od Matki

*Możesz mieć 35 lat, własne mieszkanie, firmę i dzieci. A jednak kiedy coś pójdzie nie tak, w Twojej głowie odzywa się ten sam głos: „Ty idiotko", „Nic z ciebie nie będzie", „Co ludzie powiedzą?".*

**To nie jest Twój głos. To głos Twojej mamy, który został w Tobie na długo po tym, jak wyprowadziłaś się z domu.** Ten ebook pokazuje, co konkretnie robiła taka mama, jak myślisz przez to o sobie i jak wpływa to na Twoje dorosłe życie: na to, kim jesteś, na Twoje pieniądze i na Twoje związki.

# Co robiła mama i co z tego zostało

Mama nie musiała mówić tego codziennie. Wystarczyło, że słyszałaś to wystarczająco często, by jej słowa stały się Twoimi myślami.

## Kontrola i brak prywatności

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| Czytała pamiętnik, a potem cytowała go przy obiedzie: „No proszę, w kim to się nasza panna zakochała" | „Moje uczucia są śmieszne" | Nie mówisz nikomu, co czujesz, nawet partnerowi |
| Przeglądała telefon: „Pokaż, z kim piszesz, nie masz nic do ukrycia" | „Nic nie jest tylko moje" | Kasujesz wiadomości, choć nie robisz nic złego |
| Wchodziła do łazienki: „Co ty tam masz, czego ja nie widziałam?" | „Moje ciało nie należy do mnie" | Wstydzisz się ciała, trudno Ci o bliskość |
| Dzwoniła 15 razy: „Matka się zamartwia, a ta sobie nie odbiera" | „Muszę być zawsze dostępna" | Panikujesz, gdy ktoś nie odpisuje |
| Wybierała ubrania: „W tym nie wyjdziesz, wyglądasz jak tania dziewucha" | „Moje wybory są złe" | Nie wiesz, w czym czujesz się sobą |
| Decydowała o studiach: „Jakie aktorstwo? Pójdziesz na księgowość jak normalny człowiek" | „Moje marzenia są głupie" | Żyjesz cudzym życiem i czujesz pustkę |

## Obgadywanie i ocenianie

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| O sąsiadce: „Zobacz, jak się ta krowa roztyła" | „Ludzie widzą tak każdą moją wadę" | Kontrolujesz wygląd, boisz się wyjść bez makijażu |

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| O ciotce: „Puszczalska, co tydzień z innym” | „Moja seksualność jest brudna” | Wstydzisz się pożądania i swojej kobiecości |
| O Tobie przez telefon: „A moja? Nic z niej nie będzie, leń patentowany” | „Jestem rozczarowaniem” | Udowadniasz wszystkim, że jesteś coś warta |
| Przy gościach: „Pokaż cioci, jak się garbisz, pokrako” | „Jestem śmieszna” | Unikasz zdjęć, wystąpień i uwagi |
| Opowiadała Twoje sekrety: „No co, przecież to rodzina” | „Nikomu nie mogę zaufać” | Trzymasz ludzi na dystans |
| O Twoim partnerze: „Nieudacznik, ale ty lepszego nie złapiesz” | „Nie zasługuję na więcej” | Zostajesz w związkach, które Cię ranią |

## Ciało, krytyka i poniżanie

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| „Gruba jesteś jak świnia, kto cię taką zechce?” | „Moje ciało jest obrzydliwe” | Diety, zajadanie, nienawiść do lustra |
| Przy stole: „Już ci wystarczy, i tak się nie mieścisz w spodnie” | „Jedzenie to wina” | Jesz w ukryciu lub karzesz się głodem |
| „Ty idiotko, nawet herbaty nie umiesz zrobić” | „Nic nie robię dobrze” | Po każdym błędzie mówisz do siebie „idiotko” |
| „Przyniosłaś czwórkę? A czemu nie piątkę, tępaku?” | „To zawsze za mało” | Perfekcjonizm, brak radości z sukcesów |
| „Z twoim charakterem nikt z tobą nie wytrzyma” | „Jestem trudna do kochania” | Spełniasz wszystkie oczekiwania, byle nie zostać sama |
| „Zamknij się, kto cię pytał?” | „Mój głos nic nie znaczy” | Milkniesz w rozmowach i na spotkaniach |
| „Pieniędzy ci się zachciało? Pazerna jesteś” | „Pragnienie pieniędzy jest złe” | Zaniżasz ceny, tracisz zarobione pieniądze |

## Emocje, wina i miłość warunkowa

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| Nie odzywała się przez tydzień i patrzyła przez Ciebie | „Jak się postawię, zniknę dla niej” | Godzisz się na wszystko, byle nikt się nie obraził |

| Co robiła i mówiła matka | Jak dziś myślisz o sobie | Jak to wpływa na życie |
|---|---|---|
| „Przestań się mazać, bo ci dam powód do płaczu” | „Nie wolno mi płakać” | Odcinasz się od uczuć, nie wiesz, co czujesz |
| „Taką córkę to ja lubię”, gdy byłaś posłuszna | „Kochają mnie tylko grzeczną” | Nie pokazujesz prawdziwej siebie |
| „Żałuję, że cię urodziłam” | „Nie powinno mnie być” | Czujesz, że przeszkadzasz, nie umiesz się cieszyć |
| „Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłam, niewdzięcznico?” | „Mam dług do spłacenia” | Dzwonisz i pomagasz z poczucia winy |
| Zwierzała się: „Twój ojciec to świnia, tylko ty mnie rozumiesz” | „Odpowiadam za jej szczęście” | Jesteś terapeutką dla wszystkich wokół |
| „Jesteś taka sama jak twój ojciec, ta sama gnida” | „Mam w sobie coś złego” | Wstydzisz się siebie |
| „Wymyślasz, nigdy tak nie było” | „Nie mogę ufać swojej pamięci” | Wątpisz w siebie, usprawiedliwiasz tych, którzy Cię ranią |

# Jaka jest dorosła córka takiej matki

**Z zewnątrz często wygląda na silną, ogarniętą i samodzielną.** Wszystko ma pod kontrolą, wszystkim pomaga, na wszystko znajdzie rozwiązanie. W środku jednak wciąż jest dziewczynką, która czeka, aż ktoś powie: „Jesteś wystarczająca”.

Taka kobieta zwykle:

- → jest dla siebie bardzo surowa, a dla innych bardzo wyrozumiała,
- → nie wie, czego naprawdę chce, za to doskonale wie, czego chcą inni,
- → czuje się winna, gdy odpoczywa, odmawia albo wybiera siebie,
- → nie wierzy komplementom, za to krytykę pamięta latami,
- → ma w sobie dużo złości, której nie umie pokazać, więc kieruje ją przeciwko sobie,
- → czuje się „inna”, „za dużo” albo „za mało”, nigdy w sam raz,
- → ma kłopot z zaufaniem i często czuje się samotna wśród ludzi.

## Jak zachowuje się na co dzień

- → Przeprasza kilka razy dziennie, często bez powodu.
- → Odpowiada na wiadomości natychmiast, bo boi się, że ktoś się obrazi.

- → Poprawia maila dziesięć razy, zanim go wyśle.
- → Sprząta przed przyjściem gości tak, jakby miał przyjść kontroler.
- → Mówi „nie ma sprawy", choć jest wściekła.
- → Po każdej rozmowie analizuje, co powiedziała źle.
- → Nie prosi o pomoc, nawet gdy ledwo stoi na nogach.
- → Przy kłótni zamiera albo wybucha, a potem długo się za to obwinia.
- → Po telefonie od mamy ma zepsuty cały dzień, choć sama nie wie dlaczego.
- → Słyszy swoją mamę we własnych słowach, gdy zwraca się do swojego dziecka.
- → Mówi „przepraszam, że przeszkadzam", zanim zada pytanie w sklepie albo w pracy.
- → Bierze na siebie dodatkowe obowiązki, bo „nikt inny tego dobrze nie zrobi".
- → Nie potrafi przyjąć komplementu i od razu odpowiada: „E tam, to nic takiego".
- → Przebiera się kilka razy przed wyjściem, bo w głowie słyszy: „W tym chcesz wyjść?".
- → Unika zdjęć, a gdy już jest na zdjęciu, od razu szuka na nim swoich wad.
- → W restauracji zamawia to samo co inni albo najtańsze danie, żeby nie wyjść na wymagającą.
- → Nie zwróci źle przygotowanego dania ani wadliwego produktu, bo nie chce robić problemu.
- → Gdy partner jest w złym humorze, od razu zastanawia się, co zrobiła źle.
- → Odkłada wizytę u lekarza i swoje potrzeby na „kiedyś", a o innych dba natychmiast.
- → Siada z kawą i po minucie wstaje, bo czuje, że „powinna coś robić".
- → Planuje każdą rozmowę w głowie, a po spotkaniu odtwarza ją jeszcze raz w nocy.
- → Ma trudność z zaśnięciem, bo dopiero w ciszy odzywa się krytyczny głos.
- → Śmieje się z siebie, zanim zrobi to ktoś inny, i obraca swój ból w żart.
- → Ukrywa nowe zakupy przed rodziną, żeby uniknąć komentarzy.
- → Gdy ktoś podnosi głos, kuli się w sobie, nawet jeśli nie chodzi o nią.
- → Zgadza się na spotkanie, na które nie ma siły, a potem odwołuje je w ostatniej chwili z poczuciem winy.
- → Sprawdza po kilka razy, czy wszystko jest na swoim miejscu, zanim ktoś przyjdzie.
- → Opowiada o sobie mało, za to zawsze pyta innych, jak się czują.

## Wymuszone poczucie winy

**Dorosła córka takiej mamy często żyje w stałym, wymuszonym poczuciu winy.** Mama użala się nad sobą, opowiada, jak ciężko miała, jak nikt jej nie docenia i jak samotna jest na starość. A córka czuje, że to jej zadanie, żeby to naprawić.

Dlatego próbuje zrekompensować mamie jej trudne życie:

- → kupuje jej drogie prezenty, choć sama sobie niczego nie kupi,
- → funduje wyjazdy, remonty i zakupy, żeby choć trochę „wynagrodzić jej krzywdy",
- → dzwoni codziennie, bo inaczej słyszy: „Zapomniałaś o matce",
- → spędza z nią każde święto, nawet kosztem własnej rodziny,
- → słucha godzinami narzekań i wraca do domu wyczerpana,
- → wstydzi się swojego szczęścia, bo „mama nigdy nie miała tak dobrze".

I choć daje coraz więcej, nigdy nie słyszy, że to wystarczy. **Bo nie da się naprawić czyjegoś życia za niego. Można tylko oddać swoje.**

# Pieniądze: dlaczego zarabiasz, a i tak nie masz

**Pieniądze są jednym z miejsc, w których głos mamy słychać najgłośniej.** Jeśli w domu słyszałaś „pazerna jesteś", „pieniądze psują ludzi", „nie wywyższaj się" albo „nie stać nas", to dziś te zdania decydują o Twoim koncie częściej niż Twoje umiejętności.

## Jak to wygląda w zarabianiu

- → **Zaniżanie cen:** boisz się powiedzieć, ile kosztuje Twoja praca, i z góry dajesz rabat, zanim ktoś o niego poprosi.
- → **Wstyd przy wycenie:** przy podawaniu ceny głos Ci się łamie albo od razu się tłumaczysz.
- → **Praca ponad siły za za mało:** robisz więcej niż inni, a dostajesz mniej, bo nie umiesz upomnieć się o swoje.
- → **Strach przed widocznością:** nie pokazujesz swojej pracy, bo w głowie słyszysz „co ty sobie myślisz, że kim jesteś?".
- → **Brak podwyżek:** latami siedzisz w jednym miejscu, bo „nie wypada prosić".

- → **Sabotaż przy sukcesie:** gdy zaczyna Ci iść dobrze, chorujesz, odpuszczasz albo wszystko psujesz.

## Jak to wygląda w przepływie pieniędzy

- → **Pieniądze przeciekają przez palce:** zarabiasz, ale pod koniec miesiąca i tak nic nie zostaje.
- → **Wydawanie na pocieszenie:** kupujesz, gdy jest Ci źle, bo to jedyny sposób, w jaki umiesz się przytulić.
- → **Poczucie winy przy wydawaniu na siebie:** chowasz paragony albo tłumaczysz się z każdego zakupu.
- → **Kurczowe oszczędzanie:** albo odwrotnie, odkładasz każdy grosz, bo w głowie wciąż żyje strach przed biedą.
- → **Utrzymywanie rodziny:** pożyczasz rodzicom i rodzeństwu, dokładasz się, płacisz za innych, choć sama nie masz.
- → **Lojalność wobec mamy:** nie pozwalasz sobie mieć więcej niż ona, bo zarabianie więcej czujesz jak zdradę.
- → **Trudność w przyjmowaniu:** nie umiesz przyjąć prezentu, pomocy ani zapłaty bez poczucia, że coś jesteś winna.
- → **Nagłe wydatki po wpływie:** gdy tylko wpłyną większe pieniądze, psuje się samochód, pojawia się mandat albo „okazja", której nie da się odpuścić.
- → **Unikanie konta:** nie sprawdzasz salda i nie otwierasz rachunków, bo patrzenie na pieniądze wywołuje lęk.
- → **Długi i raty:** kupujesz na raty rzeczy, na które Cię nie stać, żeby choć przez chwilę poczuć, że też możesz mieć.
- → **Płacenie za innych:** zawsze stawiasz kawę i płacisz rachunek w restauracji, żeby ktoś Cię lubił.
- → **Odpuszczanie należności:** nie upominasz się o zaległą zapłatę ani o zwrot pożyczki, bo głupio Ci przypominać.
- → **Dawanie pieniędzy mamie:** przelewasz jej co miesiąc, choć sama ledwo wiążesz koniec z końcem, bo „matce się należy".
- → **Tanie zamiast dobrego:** kupujesz najtańsze rzeczy dla siebie, a drogie prezenty dla innych.
- → **Ukrywanie zarobków:** nie mówisz rodzinie, ile zarabiasz, bo boisz się zazdrości, komentarzy albo próśb o pieniądze.

- **Pieniądze partnera:** oddajesz kontrolę nad finansami partnerowi albo latami utrzymujesz kogoś, kto nie dokłada się do domu.
- **Lęk przed bogactwem:** czujesz niepokój, gdy na koncie jest więcej niż zwykle, i nieświadomie szukasz, na co to wydać.
- **Brak poduszki finansowej:** żyjesz od wypłaty do wypłaty, nawet gdy zarabiasz coraz więcej.
- **Wstyd przy proszeniu:** wolisz pracować ponad siły, niż poprosić o pomoc finansową albo zaliczkę.

**Nie zarabiasz tyle, ile jesteś warta, tylko tyle, na ile pozwala Ci głos, który słyszysz w głowie.**

# Związki: dlaczego wybierasz tych, którzy ranią

**Pierwszą relacją miłosną każdego dziecka jest relacja z mamą.** To ona uczy, jak wygląda miłość. Jeśli miłość oznaczała krytykę, kontrolę, chłód albo milczenie, to dziś właśnie to wydaje Ci się znajome. A to, co znajome, łatwo pomylić z bezpiecznym.

## Jakich partnerów wybiera taka kobieta

- **Emocjonalnie niedostępnych:** zimnych, zamkniętych, takich, o których uwagę trzeba walczyć tak jak kiedyś o uwagę mamy.
- **Krytycznych:** którzy komentują jej wygląd, decyzje i zachowanie, bo to brzmi jak dom.
- **Kontrolujących:** którzy sprawdzają telefon i decydują, z kim się spotyka.
- **Do ratowania:** zagubionych, uzależnionych albo nieszczęśliwych, przy których czuje się potrzebna.
- **„Bezpiecznych", ale obcych:** czasem wybiera kogoś miłego, przy kim nic nie czuje, bo prawdziwa bliskość ją przeraża.

## Jak wyglądają takie związki

- Zadowala partnera kosztem siebie i nie mówi, czego potrzebuje.

- Panicznie boi się odrzucenia, więc sprawdza, czy on się nie gniewa, i czyta każdą zmianę nastroju.
- Zostaje w relacji, która ją niszczy, bo „lepszego i tak nie znajdzie".
- Przy konflikcie milknie i znika albo wybucha, jak kiedyś mama.
- Jest zazdrosna i niepewna, bo w środku wierzy, że nie można jej naprawdę kochać.
- Oczekuje, że partner domyśli się, czego jej trzeba, i obraża się, gdy tego nie robi.
- Wstydzi się swojego ciała i pożądania, przez co bliskość fizyczna bywa trudna.
- Ma w związku „trzecią osobę": matkę, której zdanie wciąż jest ważniejsze niż zdanie partnera.
- Albo przeciwnie: sama staje się krytyczna i kontrolująca, mówiąc do partnera słowami swojej mamy.
- Mówi „wszystko w porządku", a potem nocami płacze, że nikt jej nie rozumie.
- Robi wszystko w domu sama, a potem ma żal, że nikt jej nie pomaga, choć o nic nie poprosiła.
- Przeprasza partnera, gdy to on ją zranił.
- Sprawdza jego telefon albo media społecznościowe, bo nie wierzy, że ktoś może być wobec niej wierny.
- Rozpoczyna kłótnię wtedy, gdy jest najbliżej, bo bliskość ją przeraża.
- Odchodzi pierwsza, zanim zostanie porzucona, albo trzyma się kurczowo, nawet gdy dawno powinna odejść.
- Usprawiedliwia jego krzyk, chłód lub zdradę: „On ma ciężko", „To moja wina, że go zdenerwowałam".
- Rezygnuje dla partnera ze swoich przyjaciół, pasji i planów.
- Utrzymuje partnera finansowo albo pozwala mu decydować o wszystkich pieniądzach.
- Nie umie przyjąć czułości i prezentów, bo nie wie, czym się odwdzięczyć.
- Seks traktuje jak obowiązek albo sposób na utrzymanie partnera przy sobie.
- Gdy trafia na dobrego, spokojnego mężczyznę, nudzi się albo szuka w nim wad, bo spokój jest dla niej obcy.
- Kłóci się z partnerem dokładnie tak, jak kłócili się jej rodzice, choć przysięgała sobie, że tak nie będzie.
- Zostaje w związku „dla dzieci", tak jak kiedyś zrobiła jej mama.

Takie związki nie są przypadkiem. To próba dokończenia historii z dzieciństwa: **tym razem wreszcie zasłużyć na miłość kogoś, kto jej nie umie dać.**

# Ćwiczenie ustawieniowe: mama i przepływ pieniędzy

**W ustawieniach systemowych Berta Hellingera matka symbolizuje życie, a więc także obfitość i pieniądze.** To, jak bierzemy od matki, często pokazuje, jak bierzemy od życia. Jeśli w sercu odrzucasz matkę, gniewasz się na nią albo z lojalności nie pozwalasz sobie mieć więcej niż ona, pieniądze także trudno do Ciebie płyną.

To ćwiczenie możesz zrobić sama w domu, na kartkach rozłożonych na podłodze. Możesz je też poprowadzić w grupie, gdzie w role wchodzą inne osoby.

## Przygotowanie

Na ćwiczenie potrzebujesz **20–30 minut** w spokojnym miejscu, w którym nikt Ci nie przeszkodzi. Napisz na czterech kartkach: **Ja**, **Mama**, **Pieniądze** i **Ród mamy**. Na każdej kartce narysuj małą strzałkę: pokaże, w którą stronę „patrzy" dana osoba lub rzecz.

## Krok 1: Ułóż kartki tak, jak czujesz

Nie planuj i nie zastanawiaj się, jak „powinno" być. Kładź kartki jedna po drugiej, w tej kolejności, kierując się pierwszym odczuciem:

- → **Ja:** połóż kartkę na podłodze, strzałką w stronę, w którą chcesz patrzeć.
- → **Mama:** połóż ją tam, gdzie czujesz jej miejsce względem Ciebie: blisko lub daleko, przed Tobą, obok albo za Tobą. Strzałką pokaż, gdzie ona patrzy.
- → **Ród mamy:** połóż tam, gdzie czujesz, że stoją przodkowie mamy.
- → **Pieniądze:** połóż jako ostatnie, też intuicyjnie i ze strzałką.

Teraz odsuń się o krok i przyjrzyj się całemu obrazowi. Sprawdź:

- → Co leży gdzie? Co jest blisko Ciebie, a co daleko?
- → Co za kim stoi? Czy pieniądze są za mamą, za jej rodem, a może za Twoimi plecami?
- → Kto na kogo patrzy? Czy mama patrzy na Ciebie, na swój ród, czy odwraca wzrok? A Ty?
- → Czy coś stoi pomiędzy Tobą a pieniędzmi?

→ Co czujesz w ciele, patrząc na ten obraz?

Zapisz albo zrób zdjęcie tego ułożenia. Często pieniądze leżą za matką, za jej rodem albo daleko od nas. Taki obraz pokazuje, że droga do pieniędzy prowadzi przez relację z mamą i przez to, co niesie jej ród.

## Krok 2: Wejdź w miejsce mamy

→ Stań na kartce **Mama**. Poczuj, jak jest jej w tym miejscu.

→ Stań na chwilę na kartce **Ród mamy**. Poczuj biedę, brak i przetrwanie, które mama niosła po swoich przodkach.

→ Wróć na swoje miejsce. Spójrz na mamę i na to, co stoi za nią.

## Krok 3: Zdania uwalniające

Stań naprzeciw kartki **Mama** i powoli powiedz na głos, sprawdzając, co czujesz po każdym zdaniu:

→ „Mamo, Ty jesteś duża, a ja jestem mała. Ty jesteś moją mamą, a ja Twoim dzieckiem".

→ „Dziękuję Ci za życie. Biorę je od Ciebie w całości, za pełną cenę, jaką Cię kosztowało".

→ „Widzę Twój brak i Twoją biedę. Szanuję je i zostawiam Tobie i Twoim przodkom".

→ „Z miłości do Ciebie byłam biedna jak Ty. Nie muszę już tego robić".

→ „Proszę, spójrz na mnie przychylnie, kiedy będę miała więcej niż Ty".

→ „To, co było trudne, zostawiam u Ciebie. Biorę to, co dobre".

Jeśli któreś zdanie nie przechodzi Ci przez gardło, zatrzymaj się na nim. Powtórz je kilka razy, aż poczujesz zmianę, albo wróć do niego innego dnia.

## Krok 4: Ukłon i odwrócenie się w stronę pieniędzy

→ Ukłoń się lekko mamie, na znak szacunku dla jej losu.

→ Przesuń kartkę **Mama** za siebie i wyobraź sobie, że kładzie Ci dłonie na plecach.

→ Połóż kartkę **Pieniądze** przed sobą, w zasięgu kilku kroków.

→ Powiedz do pieniędzy: **„Widzę Was. Możecie do mnie przyjść. Biorę Was z radością".**

→ Zrób krok w ich stronę i zatrzymaj się na chwilę, czując wsparcie mamy za plecami.

### Domknięcie

Usiądź i weź kilka spokojnych oddechów. Zapisz, co poczułaś, które zdanie było najtrudniejsze i co zmieniło się w Twoim ciele. Przez kolejne dni obserwuj, jak zachowujesz się przy pieniądzach: przy podawaniu ceny, płaceniu i przyjmowaniu.

> **Kiedy bierzesz od matki życie, zaczynasz też brać od życia.**

# To nie jest Twój głos

**Wszystko, co tu przeczytałaś, nie jest opisem Twojego charakteru.** To opis tego, jak dziecko przystosowało się do domu, w którym nie było bezpiecznie. Krytykowałaś się sama, żeby jej krytyka mniej bolała. Zarabiałaś mniej, żeby nie wywyższać się ponad mamę. Wybierałaś trudnych partnerów, bo to wyglądało jak miłość, którą znałaś.

Ten głos kiedyś Cię chronił. Dziś możesz go rozpoznać, nazwać i powiedzieć mu: „Słyszę cię, ale to nie są moje słowa".

- → Gdy w głowie odzywa się „ty idiotko", zapytaj: **„Czyj to głos?"**
- → Gdy podajesz cenę, powiedz ją raz i nie tłumacz się.
- → Gdy wybierasz partnera, sprawdź, czy przy nim czujesz spokój, a nie tylko znajomy niepokój.
- → Gdy chcesz komuś pomóc, zapytaj, czy robisz to z miłości, czy z poczucia winy.

**Przez lata słyszałaś ją. Teraz czas, żebyś zaczęła słyszeć siebie.**

# Warsztat „Wolna od Matki” jest dla Ciebie

**Jeśli czytając ten ebook, rozpoznałaś siebie, to nie jest przypadek.** Rozpoznanie to pierwszy krok. Kolejny to zrobienie czegoś, żeby ten głos przestał decydować o Twoim życiu.

Ten warsztat jest dla Ciebie, jeśli:

- → wciąż czekasz, aż mama się zmieni, przeprosi albo wreszcie Cię zobaczy,
- → po rozmowie z mamą czujesz się winna, mała albo niewystarczająca,
- → w głowie słyszysz krytykę, która brzmi jak jej słowa,
- → nie umiesz powiedzieć „nie” i stawiać granic,
- → zarabiasz, a pieniądze i tak przeciekają Ci przez palce,
- → wybierasz partnerów, przy których czujesz się jak w domu, choć to boli,
- → jako dziecko opiekowałaś się mamą, zamiast ona Tobą.

**Alchemia Tożsamości: Wolna od Matki** to warsztat, który uwolni Cię od czekania, aż mama się zmieni. Zrozumiesz, dlaczego Twoja mama zachowywała się w taki sposób i jak jej ból przeszedł przez pokolenia na Ciebie. Rozpoznasz jej głos w swojej głowie, oddasz to, co nie jest Twoje, i zaczniesz budować życie według własnych wyborów.

# Co zawiera warsztat

**MODUŁ 1**

- → Warsztat teoretyczny *„Dlaczego Mamo?”*
- → Warsztat ustawieniowy
- → Ćwiczenia uwalniające
  *plik PDF z ćwiczeniami i wyjaśnieniami*
- → eBook *„Skąd bierze się nienawiść matki do dziecka”*
  *pokoleniowa droga od przetrwania, przez parentyfikację, do ofiary, która staje się katem*

**MODUŁ 2**

- → Warsztat teoretyczny *„Matka w Twojej głowie”*
- → Warsztat ustawieniowy
- → Ćwiczenia uwalniające
  *plik PDF z ćwiczeniami i wyjaśnieniami*
- → eBook *„Mama, która chciała Cię kochać”*

+ Skrypt ćwiczeń PDF do modułu 1 i 2

+ Autohipnoza z aktywacją energii życiowej, otwierająca przestrzeń pola serca

**Mama się nie zmieni. Ale Twoje życie może.**

Szczegóły i zapisy: www.alchemiacienia.com