ZHAKUJ SWÓJ SYSTEM NERWOWY

Darmowy miniprzewodnik .

Twórczyni metody R.E.S.E.T.

Justyna Marczak

SPIS TREŚCI

1. Witaj
2. Czym jest system nerwowy?
3. Cztery strategie przetrwania
    - Fight
    - Flight
    - Freeze
    - Fawn
4. Metoda R.E.S.E.T.
5. Ćwiczenie systemowo-coachingowe R.E.S.E.T.™ „Co naprawdę mną steruje?”
6. Co daje praca z systemem nerwowym?
7. Zanim zakończysz...
8. Zaproszenie do RESET SYSTEMU NERWOWEGO™ Level 1 i Level 2



WITAJ

Przez wiele lat myślałam, że zmiana zaczyna się od zrozumienia.
Że kiedy przeczytam kolejną książkę albo odkryję źródło swojego schematu, wszystko się zmieni.
Dziś wiem, że wiedza jest ważna.
Ale sama wiedza często nie wystarcza.

Dlaczego?

Bo większość naszych reakcji nie zaczyna się w głowie.
Zaczyna się w ciele.
To ciało jako pierwsze decyduje, czy jestem bezpieczna.
Dopiero później umysł tworzy historię.
Dlatego zapraszam Cię nie tylko do odpowiadania na pytania, ale również do pracy z ciałem.

Jeżeli chcesz pójść głębiej, przygotuj 5 kartek:

R – ROZPOZNAJ

E – EKSPLORUJ

S – SPOTKAJ SIĘ ZE SOBĄ

E – EMOCJE

T – TRANSFORMUJ

Ułóż je na podłodze i podczas ćwiczenia R.E.S.E.T.™
przechodź przez nie krok po kroku.
Na każdej kartce zatrzymaj się na chwilę.
Poczuj ciało.
Zauważ oddech.
Zauważ emocje.
Nie oceniaj.
Po prostu obserwuj.

To właśnie połączenie świadomości i doświadczenia często prowadzi do najgłębszych odkryć.
Zapraszam Cię do tej podróży.

USTAW SIĘ DO SWOJEGO ŻYCIA

Zastrzeżenie

Ten przewodnik został stworzony wyłącznie w celach edukacyjnych oraz do samodzielnej refleksji.

Nie zastępuje terapii, porady medycznej, diagnozy ani profesjonalnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Proszę, przechodź przez zawarte tutaj ćwiczenia łagodnie i we własnym tempie.

Jeśli podczas pracy pojawią się silne emocje, zatrzymaj się, zadbaj o ugruntowanie i poczucie bezpieczeństwa, a w razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia odpowiedniego specjalisty.

Pamiętaj, że proces poznawania siebie nie wymaga pośpiechu. Daj sobie czas, przestrzeń i życzliwość.

Każdy krok wykonany z uważnością jest wartościowy.



CZYM JEST SYSTEM NERWOWY?

Twój system nerwowy jest jak wewnętrzny radar.
Jego zadaniem nie jest sprawianie, żebyś była szczęśliwa.
Jego zadaniem jest sprawienie, żebyś przeżyła.

Dlatego czasami reaguje tak, jakby zagrożenie było obecne, nawet jeśli jesteś bezpieczna/bezpieczny

Właśnie dlatego możesz:
• bać się odrzucenia
• nadmiernie analizować
• zamrażać się podczas konfliktu
• walczyć o uwagę i miłość
• wycofywać się z relacji
• brać odpowiedzialność za wszystkich

Mimo że bardzo tego nie chcesz.
To nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak.
To dlatego, że Twój system nerwowy nauczył się określonych strategii przetrwania.

Dlatego czasami zwykła wiadomość bez odpowiedzi może uruchomić ogromny lęk.
Dlatego krytyka może wywołać złość.
Dlatego konflikt może wywołać zamrożenie.

To nie dlatego, że przesadzasz.
To dlatego, że Twój system nerwowy próbuje Cię chronić.
Im więcej zrozumiesz o swoim systemie nerwowym, tym mniej będziesz walczyć ze sobą.

Zaczniesz rozumieć, że większość reakcji nie wynika z braku silnej woli.
Wynika z biologii, doświadczeń życiowych oraz historii, które zapisały się w ciele, w Twoich komórkach i tkankach.

Dlatego, zanim zaczniemy coś zmieniać, najpierw będziemy obserwować.



CZTERY STRATEGIE PRZETRWANIA

Kiedy system nerwowy wyczuwa zagrożenie, uruchamia jedną z czterech strategii.
Nie wybierasz ich świadomie.
Dzieją się automatycznie.

FIGHT – WALKA

Kiedy system nerwowy uważa, że musi walczyć.

Objawy:
✓ złość
✓ irytacja
✓ kontrolowanie
✓ krytykowanie
✓ wybuchy emocji
✓ napięta szczęka
✓ napięte barki
✓ potrzeba udowodnienia swojej racji
Zastanów się:
W jakich sytuacjach najczęściej walczę?
.....
.....

Miejsce na Twoje Myśli



FLIGHT – UCIECZKA

Kiedy system uznaje, że trzeba uciec.

Objawy:
✓ ciągłe działanie
✓ pracoholizm
✓ nadmierne analizowanie
✓ trudność w odpoczynku
✓ gonitwa myśli
✓ zajmowanie się wszystkim wokół
Zastanów się:
Przed czym najczęściej uciekam?
.....
.....

Miejsce na Twoje Myśli



FREEZE – ZAMROŻENIE

Kiedy system uznaje, że nie ma wyjścia.

Objawy:
✓ brak energii
✓ prokrastynacja
✓ odcięcie od emocji
✓ bezsilność
✓ wycofanie
✓ trudność w podejmowaniu decyzji
Zastanów się:
Kiedy ostatnio poczułam się zamrożona?
.....
.....

Miejsce na Twoje Myśli

FAWN – ULEGANIE

Najczęściej spotykana reakcja u osób, które boją się odrzucenia.

Objawy:
✓ ratowanie innych
✓ brak granic
✓ nadmierne dawanie
✓ dopasowywanie się
✓ trudność w powiedzeniu „nie”
✓ lęk przed konfliktem
Zastanów się:
Gdzie w swoim życiu mówię TAK, choć czuję NIE?
.....
.....

Miejsce na Twoje Myśli



METODA R.E.S.E.T.

Przez wiele lat sama próbowałam zmieniać swoje życie poprzez zdobywanie wiedzy.
Czytałam książki.
Chodziłam na szkolenia.
Uczyłam się kolejnych metod.
I choć wiedziałam coraz więcej, niektóre schematy nadal wracały.

Dopiero kiedy zaczęłam obserwować swój układ nerwowy, reakcje ciała, emocje i historie zapisane głębiej, zrozumiałam coś bardzo ważnego.
Nie wystarczy wiedzieć.
Nie wystarczy rozumieć.
Nie wystarczy chcieć się zmienić.
Trzeba zobaczyć, co naprawdę uruchamia się w środku.
Bo większość naszych reakcji dzieje się automatycznie.
Zanim zdążymy pomyśleć.
Zanim zdążymy podjąć świadomą decyzję.
Uruchamia się program.
Schemat.
Mechanizm obronny.



Historia zapisana w ciele i układzie nerwowym.
Problem polega na tym, że nie możemy zmienić czegoś,
czego nie widzimy.

Dlatego potrzebujemy narzędzi.
Nie po to, aby się naprawiać.
Ale po to, aby zobaczyć.
Zobaczyć emocje.
Zobaczyć odczucia w ciele.
Zobaczyć reakcję.
Zobaczyć myśl.
Zobaczyć przekonanie.
Zobaczyć schemat.
Zobaczyć historię, którą być może niesiemy od wielu lat.

Dopiero wtedy pojawia się wybór.
A tam, gdzie pojawia się wybór, zaczyna się wolność.
Właśnie dlatego stworzyłam metodę R.E.S.E.T.™
Metodę, która pomaga przejść od automatycznej reakcji
do świadomego wyboru.
Bo kiedy zaczynasz widzieć swoje programy...
przestają one zarządzać Twoim życiem.



R– ROZPOZNAJ

Co właśnie się wydarzyło?
Co mnie uruchomiło?

E – EKSPLORUJ

Jak reaguje moje ciało?
Jak reaguje mój układ nerwowy?

S – SPOTKAJ SIĘ ZE SOBĄ

Jakie przekonanie, program lub mechanizm został uruchomiony?

E – EMOCJE

Co czuję?
Czego potrzebuję?
Czy ta historia należy tylko do mnie?

T – TRANSFORMUJ

Jaką nową odpowiedź wybieram?
Bo kiedy zaczynasz widzieć swoje programy...
przestają one zarządzać Twoim życiem.

USTAW SIĘ DO SWOJEGO ŻYCIA

Miejsce na Twoje Myśli



JAK PRACOWAĆ Z KARTKAMI PODCZAS ĆWICZENIA R.E.S.E.T.?

Za chwilę przejdziesz przez główne ćwiczenie tego przewodnika:
„Co naprawdę mną steruje?"

Możesz wykonać je na dwa sposoby.
Możesz po prostu wypełniać odpowiedzi w przewodniku.

Ale jeżeli chcesz pracować głębiej, przygotuj pięć kartek i połóż je na podłodze.
Na kartkach napisz:
R – ROZPOZNAJ
E – EKSPLORUJ
S – SPOTKAJ SIĘ ZE SOBĄ
E – EMOCJE
T – TRANSFORMUJ



Kiedy dojdziesz w ćwiczeniu do części
R – ROZPOZNAJ, stań na kartce R i odpowiedz na pytania z tej części.
Kiedy dojdziesz do części
E – EKSPLORUJ, przejdź na kartkę E.
Kiedy dojdziesz do części
S – SPOTKAJ SIĘ ZE SOBĄ, stań na kartce S.
Kiedy dojdziesz do części
E – EMOCJE, przejdź na drugą kartkę E.
Kiedy dojdziesz do części
T – TRANSFORMUJ, stań na kartce T.

Na każdej kartce zatrzymaj się na chwilę.
Poczuj swoje stopy.
Zauważ oddech.
Zauważ ciało.
Zauważ emocje.



Odpowiadaj na pytania dopiero z tego miejsca.
Nie z pośpiechu.
Nie tylko z głowy.
Ale z kontaktu ze sobą.

Po zakończeniu ćwiczenia stań za ostatnią kartką i spójrz na cały proces.
Zadaj sobie pytania:
Co zobaczyłam?
Co zostawiam za sobą?
Co wybieram od dziś?
To właśnie połączenie świadomości, ciała i doświadczenia sprawia, że ćwiczenie staje się głębsze niż zwykłe odpowiadanie na pytania.



ĆWICZENIE R.E.S.E.T.
CO NAPRAWDĘ MNĄ STERUJE?

To ćwiczenie pomoże Ci zobaczyć, co naprawdę uruchamia się w Tobie w trudnych sytuacjach.
Zobaczysz nie tylko emocję.
Zobaczysz reakcję układu nerwowego.
Myśli.
Przekonania.
Mechanizmy obronne.
A być może również historię, która nie zaczęła się od Ciebie.
Przejdź przez każde pytanie powoli.
Nie analizuj.
Nie szukaj poprawnych odpowiedzi.
Po prostu obserwuj.

R – ROZPOZNAJ - Stań na kartce.

Przypomnij sobie sytuację, która wywołała w Tobie silną reakcję.

Może to być:
• konflikt
• krytyka
• odrzucenie
• brak odpowiedzi na wiadomość
• poczucie bycia niewidzialną
• sytuacja, która zabrała Ci spokój
Co dokładnie się wydarzyło?
.....
.....
.....

Co było faktem?

Pamiętaj:
Fakt to coś, co mogłaby nagrać kamera.
Przykład:
Fakt:
Wysłałam wiadomość.
Nie otrzymałam odpowiedzi przez kilka godzin.

Interpretacja:
Nie jestem ważna.
Już mu nie zależy.
Zrobiłam coś źle.
Jakie były fakty w Twojej sytuacji?
.....
.....
.....
Co dopowiedział mój umysł?
Jaką historię stworzyłam (interpretacja)?
.....
.....
.....

.

E – EKSPLORUJ - Stań na kartce.

Teraz przenieś uwagę z głowy do ciała.
Układ nerwowy często reaguje szybciej niż umysł.
Jak zareagowało moje ciało?
Zaznacz wszystko, co pasuje:

- ścisk w żołądku
- gula w gardle
- napięta szczęka
- napięte barki
- przyspieszone bicie serca
- ciężar na klatce piersiowej
- trudność z oddechem
- płacz
- drżenie ciała
- brak energii
- inne:

.....

Która reakcja była mi najbliższa?

- Fight – walka
- Flight – ucieczka
- Freeze – zamrożenie
- Fawn – dopasowywanie się i ratowanie innych

Jak długo trwała ta reakcja?

.....

.....

S – SPOTKAJ SIĘ ZE SOBĄ - Stań na kartce.

Jakie myśli pojawiły się w mojej głowie?

Przykłady:

- Muszę sobie poradzić sama.
- Muszę być silna.
- Zaraz zostanę odrzucona.
- Nie jestem wystarczająca.

Moje myśli:

.....

Jakie przekonanie mogło stać za tą reakcją?

- Nie jestem wystarczająca.
- Muszę zasłużyć na miłość.
- Muszę być silna.
- Nie mogę liczyć na innych.
- Jestem sama.
- Muszę wszystkich ratować.
- Muszę się dopasować.
- Moje potrzeby nie są ważne.
- Jeśli pokażę emocje, zostanę odrzucona.
- Jeśli postawię granicę, stracę miłość.
- Muszę wszystko zrobić sama.
- Świat nie jest bezpieczny.
- Nie zasługuję na szczęście.

E – EMOCJE - Stań na kartce.

Pod wszystkimi myślami i reakcjami znajduje się emocja.
Nie próbuj jej zmieniać.
Po prostu ją zauważ.
Co naprawdę czuję?

- lęk
- smutek
- złość
- bezsilność
- rozczarowanie
- samotność
- żal
- poczucie winy
- wstyd
- ulgę
- inną:

.....

Gdzie czuję to w swoim ciele?

.....

.....



Czego najbardziej potrzebuję?

- bezpieczeństwa
- wsparcia
- bliskości
- odpoczynku
- zrozumienia
- akceptacji
- szacunku
- przestrzeni
- granic
- innego:

.....

..



Czy ta historia należy tylko do mnie?

Kto w mojej rodzinie mógł doświadczać podobnych uczuć, reakcji lub historii?

- Mama?
- Tata?
- Babcia?
- Dziadek?
- Ktoś odrzucony?
- Ktoś samotny?
- Ktoś, kto musiał być silny?

.....

.....

.....

Co mogę z szacunkiem oddać tam, gdzie to należy?

.....

.....

.....

T – TRANSFORMUJ - Stań na kartce.

Wyobraź sobie, że ta sama sytuacja wydarza się ponownie.
Tym razem jesteś bardziej świadoma.
Widzisz reakcję swojego układu nerwowego.
Rozpoznajesz schemat.
Masz wybór.
Jak chciałabym odpowiedzieć jako dorosła kobieta/dorosły mężczyzna?

.....

.....

Jakiej granicy potrzebuję?

.....

.....

Jaki będzie mój następny mały krok?

.....

.....

Jaką nową historię wybieram?
Zamiast:

.....

.....

Wybieram:

.....

INTEGRACJA

Połóż rękę na sercu.
Weź spokojny oddech.
Powiedz na głos:
„Widzę tę reakcję.
Widzę ten schemat.
Widzę historię, którą niosłam/niosłem
Dziękuję jej za wszystko, czego mnie nauczyła.
A dziś wybieram siebie.
Wybieram życie.

Stań za ostatnią kartką i spójrz na cały proces.
Zadaj sobie pytania:
Co zobaczyłam?
Co zostawiam za sobą?
Co wybieram od dziś?
To właśnie połączenie świadomości, ciała i doświadczenia sprawia, że ćwiczenie staje się głębsze niż zwykłe odpowiadanie na pytania.

Miejsce na Twoje Myśli



CO DAJE PRACA Z SYSTEMEM NERWOWYM?

✓ więcej spokoju
✓ lepsze granice
✓ zdrowsze relacje
✓ większe poczucie wpływu
✓ mniej automatycznych reakcji
✓ lepsze rozumienie siebie
✓ większe poczucie bezpieczeństwa

Bo kiedy widzisz mechanizm...
możesz go zmienić.



ZANIM ZAKOŃCZYSZ...

Przeczytaj jeszcze raz swoje odpowiedzi.
Spójrz na nie jak detektyw.

Co odkryłaś/ odkryłeś ?
Jak reaguje Twój układ nerwowy?
Jakie przekonania kierują Twoimi decyzjami?
Jakie historie powtarzają się w Twoim życiu?
Czy ta metoda jest dla Ciebie?

Jeżeli dzięki temu ćwiczeniu lepiej rozumiesz siebie, wyobraź sobie, co może się wydarzyć, gdy przejdziesz cały proces.

CHCESZ PÓJŚĆ GŁĘBIEJ?

RESET SYSTEMU NERWOWEG
LEVEL 1 jest już dostępny.
RESET SYSTEMU NERWOWEGO
LEVEL 2 pojawi się już wkrótce.
Na Amazon

Znajdziesz tam pogłębione procesy, ćwiczenia coachingowe, refleksje systemowe oraz narzędzia do pracy z emocjami, relacjami i układem nerwowym.

Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę Amazon:
JUSTYNA MARCZAK
Znajdziesz tam wszystkie moje publikacje, workbooki i przewodniki stworzone w oparciu o autorską metodę R.E.S.E.T.
USTAW SIĘ DO SWOJEGO ŻYCIA
Justyna Marczak
Twórczyni metody R.E.S.E.T



SŁOWO NA ZAKOŃCZENIE

Jeżeli dotarłaś aż tutaj, chcę Ci za to podziękować.
Bo wiem, że zatrzymanie się przy sobie nie zawsze jest łatwe.
Łatwiej jest zająć się wszystkim dookoła.
Łatwiej jest analizować innych.
Łatwiej jest szukać odpowiedzi na zewnątrz.
A jednak dziś wybrałaś siebie.
Być może podczas tego procesu zobaczyłaś coś, czego wcześniej nie widziałaś.
Być może zauważyłaś reakcję, która powtarza się od lat.
Być może odkryłaś przekonanie, które po cichu kierowało Twoimi decyzjami.
A może po prostu po raz pierwszy zatrzymałaś się i naprawdę siebie wysłuchałaś.
To już bardzo dużo.
Pamiętaj...
Nie jesteś swoimi emocjami.
Nie jesteś swoim lękiem.
Nie jesteś swoim schematem.
Nie jesteś swoją historią.
To są doświadczenia, które nosisz.
Ale to nie one definiują, kim jesteś.



Zmiana nie zaczyna się wtedy, gdy wszystko rozumiemy.
Zmiana zaczyna się wtedy, gdy zaczynamy widzieć.
Kiedy zauważamy reakcję.
Kiedy zauważamy historię.
Kiedy zauważamy program.
Bo dopiero wtedy odzyskujemy wybór.
A tam, gdzie pojawia się wybór, zaczyna się wolność.
Mam nadzieję, że ten przewodnik był dla Ciebie początkiem.
Początkiem większej świadomości.
Większej łagodności wobec siebie.
I głębszej relacji ze sobą.
Bo im częściej zatrzymujesz się, by wysłuchać siebie, tym bardziej wracasz do swojego życia.
Do swojego miejsca.
Do swojej prawdy.
I właśnie tego Ci życzę.
✨ USTAW SIĘ DO SWOJEGO ŻYCIA™
Z miłością,
Justyna Marczak
Twórczyni metody R.E.S.E.T.



O Autorce

Przede wszystkim jestem kobietą, mamą i babcią.
To właśnie z tych trzech ról czerpię najgłębszą mądrość, prawdę i siłę.
To one ukształtowały sposób, w jaki rozumiem ludzi, relacje i samo życie.
Dopiero później pojawiła się ścieżka zawodowa.
Jestem terapeutką systemową, trenerką pracy z ciałem i emocjami oraz life coachem.
W swojej pracy łączę narzędzia coachingowe z podejściem systemowym, wspierając ludzi w docieraniu do głębszych warstw podświadomości — miejsca, w którym często ukryte lojalności rodzinne, wzorce rodowe i niewyrażone emocje wpływają na nasze decyzje, relacje i sposób przeżywania życia.
Towarzyszę innym nie tylko jako specjalistka.
Przede wszystkim jako kobieta, która sama przeszła przez własny proces transformacji, uzdrawiania i powrotu do siebie.
To właśnie z tego miejsca — ludzkiego, prawdziwego i opartego na osobistym doświadczeniu — tworzę przestrzeń do głębszego poznania siebie, odzyskiwania wewnętrznej równowagi i budowania bezpiecznej relacji z samym sobą.

Justyna Marczak



Wierzę, że świadomość jest początkiem zmiany.
A każda osoba nosi w sobie zasoby potrzebne do tego, by wrócić do swojej siły, prawdy i wewnętrznego spokoju.

Autentyczność jest sercem mojej pracy.
Bo kiedy stajesz w swoim miejscu, przestajesz żyć cudzymi oczekiwaniami.
Wracasz do siebie.
Do swojej prawdy.
Do własnego rytmu.
Do własnej drogi.
Do życia, które naprawdę jest Twoje.
Ponieważ zajęcie swojego miejsca w życiu jest momentem, w którym zaczynasz odzyskiwać siebie.
Swoją prawdę.
Swoją siłę.
Swój kierunek.
Swoje życie.

Justyna Marczak