



KONSTELACJE RODZINNE

Dziennik Integracji i Realignментu Systemowego

*Codzienna praktyka, która utrzymuje ruch terapeutyczny
żywym między sesjami — i pomaga wracać na właściwy
kierunek.*

Jak utrzymać ruch żywym

Sesja otwiera ruch. Ale to, czy przełoży się on na trwałą zmianę, rozstrzyga się *między* sesjami — w codziennym życiu. Ten dziennik nie służy do opisywania sesji, lecz do utrzymywania ich ruchu żywym.

Zmiana systemowa nie dokonuje się przez samo zrozumienie, lecz przez powtarzanie nowego ruchu, aż stanie się naturalny. Kropla drąży skałę. Drobną, codzienną praktyką osadza nowy porządek w ciele i w nawykach.

Najpierw nazwij swój ruch i swoje zdanie mocy na stronie obok. Potem prowadź tygodniowy rytm realignmentu. A gdy poczujesz, że się gubisz, wróć do karty szybkiego realignmentu — kilka kroków, które przywracają kierunek.

Ruch do zintegrowania

Wróć tu po każdej sesji i zapisz ruch, który chcesz osadzić. To twoja kotwica — punkt, do którego wracasz przez kolejne tygodnie.

RUCH LUB ZMIANA, KTÓRĄ WPROWADZAM

MOJE ZDANIE MOCY (DO POWTARZANIA)

JAK CZUJĘ W CIELE, ŻE JESTEM NA WŁAŚCIWYM MIEJSCU

SYGNAŁ, ŻE SIĘ WYKOLEIŁEM

Tydzień 1 Rytm realignmentu

Data:

MOJE ZDANIE / RUCH NA TEN TYDZIEŃ

CODZIENNA MIKROPRAKTYKA — ODHACZ KAŻDY DZIEŃ

☐

Pn

☐

Wt

☐

Śr

☐

Cz

☐

Pt

☐

So

☐

Nd

CO ZAUWAŻAM — W CIELE, W RELACJACH, W NASTROJU

GDY SIĘ GUBIĘ, WRACAM PRZEZ

Tydzień 2 Rytm realignmentu

Data:

MOJE ZDANIE / RUCH NA TEN TYDZIEŃ

CODZIENNA MIKROPRAKTYKA — ODHACZ KAŻDY DZIEŃ

☐

Pn

☐

Wt

☐

Śr

☐

Cz

☐

Pt

☐

So

☐

Nd

CO ZAUWAŻAM — W CIELE, W RELACJACH, W NASTROJU

GDY SIĘ GUBIĘ, WRACAM PRZEZ

Tydzień 3 Rytm realignmentu

Data:

MOJE ZDANIE / RUCH NA TEN TYDZIEŃ

CODZIENNA MIKROPRAKTYKA — ODHACZ KAŻDY DZIEŃ

☐

Pn

☐

Wt

☐

Śr

☐

Cz

☐

Pt

☐

So

☐

Nd

CO ZAUWAŻAM — W CIELE, W RELACJACH, W NASTROJU

GDY SIĘ GUBIĘ, WRACAM PRZEZ

Tydzień 4 Rytm realignmentu

Data:

MOJE ZDANIE / RUCH NA TEN TYDZIEŃ

CODZIENNA MIKROPRAKTYKA — ODHACZ KAŻDY DZIEŃ

☐

Pn

☐

Wt

☐

Śr

☐

Cz

☐

Pt

☐

So

☐

Nd

CO ZAUWAŻAM — W CIELE, W RELACJACH, W NASTROJU

GDY SIĘ GUBIĘ, WRACAM PRZEZ

Szybki realignment

Cztery kroki, które w kilka minut przywracają kierunek, gdy stary wzorzec znów daje o sobie znać. Możesz wracać do nich w dowolnej chwili dnia.

- 1 Zatrzymaj się i oddech**
Przerwij to, co robisz. Weź trzy spokojne, głębokie oddechy. Poczuj grunt pod stopami.
- 2 Przypomnij sobie zdanie mocy**
Wypowiedz w sercu lub na głos swoje zdanie z sesji. Pozwól mu zabrzmieć powoli.
- 3 Poczuj oparcie**
Poczuj za plecami przodków, pod sobą ziemię. Nie jesteś sam i nie musisz wszystkiego utrzymać.
- 4 Zrób jeden mały krok**
Wykonaj jedno drobne działanie zgodne z twoim kierunkiem. Mały krok przywraca ruch.

SPOJRZENIE WSTECZ

Mapa postępu

Co jakiś czas zatrzymaj się i zobacz, jak daleko zaszedłeś. Drobne, codzienne ruchy sumują się w realną zmianę.

CO ZMieniło się od początku tej pracy

CO stało się już naturalne, bez wysiłku

MÓJ NASTĘPNY RUCH

„Krok po kroku, dzień po dniu, nowy porządek staje się moim domem. Wracam do niego za każdym razem, gdy się oddalę.”