



KONSTELACJE RODZINNE

Protokół Ochrony Energetycznej Konsteladora

*Praktyki oczyszczania, ochrony i sustentacji terapeuty —
przed, w trakcie i po sesji oraz w codziennej higienie
pracy.*

Higiena, nie magia

Konstelator pracuje w polu, przez które przepływają silne, często bolesne treści. Bez świadomej ochrony łatwo nieświadomie przejąć część tego, co należy do klienta i jego systemu — emocje, ciężary, a z czasem nawet objawy. To prosta droga do wyczerpania i wypalenia.

Ochrona energetyczna nie jest magią, lecz higieną pracy: zestawem świadomych nawyków, które pozwalają być w pełni obecnym i empatycznym, a zarazem pozostać sobą — nieobciążonym cudzym losem.

Ten protokół uzupełnia listę przygotowania. Prowadzi cię przez trzy momenty — przed, w trakcie i po sesji — oraz przez codzienną sustentację, która chroni cię na dłuższą metę.

Ochrona i granica

Zanim wejdzie klient, ustaw świadomą granicę między sobą a polem, w które zaraz wejdiesz. Kilka chwil wystarczy.

- ◆ **Ustawienie granicy**

Wyobraź sobie wokół siebie przepuszczalną membranę — bańkę lub płaszcz światła. Przepuszcza empatię i kontakt, lecz zatrzymuje to, co nie jest twoje.

- ◆ **Postawa nie-fuzji**

Przypomnij sobie: „Jestem świadkiem, nie naczyniem na cudzy los.”
Możesz współczuć, nie zlewając się z cierpieniem klienta.

- ◆ **Zakotwiczenie i oparcie**

Poczuj stopy na ziemi i przodków za plecami. Im pewniej stoisz we własnym gruncie, tym mniej pochłania cię cudze pole.

- ◆ **Intencja ochrony**

Postaw cichą intencję: „Niech przeze mnie przepłynie tylko to, co służy temu człowiekowi. Reszta niech przy nim zostanie.”

Pozostać sobą

W czasie pracy chodzi o jedno: być w pełni obecnym, a zarazem nie zlewać się z polem klienta. Te nawyki pomagają utrzymać tę granicę.

- ◆ **Oddech jako kotwica**

Gdy poczujesz, że pole cię wciąga, wróć do własnego oddechu. To najprostszy sposób, by pozostać w sobie, a nie w cudzej emocji.

- ◆ **Pytanie rozróżniające**

Gdy pojawia się silne uczucie, zapytaj w duchu: „Czy to moje, czy klienta?” Samo postawienie pytania przywraca rozdzielenie.

- ◆ **Nie brać na siebie**

Gdy czujesz, że przejmujesz cudzy ciężar, wykonaj wewnętrzny gest oddania: „To należy do ciebie. Zostawiam ci to z szacunkiem.”

- ◆ **Kontakt z gruntem**

Przez całą sesję utrzymuj lekką świadomość stóp i siedzenia. Ciało zakotwiczone w gruncie nie daje się porwać polu.

- ◆ **Neutralność wobec systemu**

Nie stawaj po niczyjej stronie. Twoja neutralność wobec wszystkich członków systemu chroni i ciebie, i proces.

Oczyszczenie i domknięcie

*Po pracy świadomie zrzuć i oddaj to, co mogło przy tobie pozostać.
Nigdy nie przechodź od razu do kolejnego klienta bez domknięcia.*

- ◆ Domknięcie pola

Wykonaj wyraźny gest zakończenia: „Sesja się skończyła. To, co się otworzyło, zostaje przy kliencie i jego systemie.”

- ◆ Oddanie

Skieruj w myślach do klienta: „Oddaję ci twój los i twoje sprawy. Zostają przy tobie. Ja wracam do siebie.”

- ◆ Strząśnięcie ciała

Wstań, potrząśnij rękami i całym ciałem, rozluźnij barki. To fizyczne zrzucenie tego, co mogło przylgnąć podczas pracy.

- ◆ Fizyczne oczyszczenie

Umyj ręce, a jeśli możesz, także twarz chłodną wodą. Woda od wieków symbolicznie i realnie domyka kontakt z trudnymi treściami.

- ◆ Oczyszczenie przestrzeni

Przewietrz gabinet. Wedle własnej praktyki możesz użyć świecy, soli, kadzidła lub po prostu kilku minut ciszy między klientami.

- ◆ Powrót do siebie

Zrób coś własnego i przyjemnego — łyk herbaty, spojrzenie przez okno, krótki spacer. Przypomnij ciału, że to twój czas i twoja przestrzeń.

Codzienna sustentacja

Ochrona to nie tylko pojedyncza sesja, lecz sposób życia i pracy. Te nawyki chronią cię przez lata praktyki.

- ◆ **Higiena między sesjami**

Zostaw sobie przerwę między klientami — choćby dziesięć minut na wodę, ruch i świeże powietrze. Nie ustawiaj sesji jedna po drugiej bez oddechu.

- ◆ **Granice w kalendarzu**

Ustal maksymalną liczbę sesji dziennie i trzymaj się jej. Przeciążony terapeuta przestaje chronić zarówno siebie, jak i klientów.

- ◆ **Regularne ładowanie**

Dbaj o sen, ruch, naturę i relacje, które cię karmią. Energii, którą dajesz w pracy, musisz mieć skąd czerpać.

- ◆ **Własna praca i superwizja**

Konstelator też potrzebuje być widziany. Regularna superwizja i własne ustawienia oczyszczają z tego, co nagromadziło się w pracy.

- ◆ **Czujność na sygnały wypalenia**

Obserwuj wczesne oznaki: chroniczne zmęczenie, znieczulenie, drażliwość, utratę sensu. Reaguj wcześniej, zanim staną się kryzysem.

Szybki protokół

Skrót całego protokołu — trzy momenty, kilka słów na każdy. Wystarczy rzut oka, by wrócić do praktyki.

Przed sesją

- Ustaw granicę — bańka lub płaszcz światła.
- Zakotwicz się: grunt pod stopami, przodkowie za plecami.
- Intencja: „Niech przepłynie tylko to, co służy.”

W trakcie sesji

- Oddech jako kotwica — wracaj do siebie.
- Pytanie: „Czy to moje, czy klienta?”
- Neutralność wobec całego systemu.

Po sesji

- Domknij pole i oddaj: „Twój los zostaje przy tobie.”
- Strząśnij ciało, umyj ręce chłodną wodą.
- Przewietrz przestrzeń i wróć do siebie.

„Jestem obecny i chroniony. Daję z pełni, nie z wyczerpania. To, co cudze, zostawiam tam, gdzie jego miejsce.”