

POTĘGA BYCIA SOBĄ

Potęga słowa

Jak zmienić swoje życie
poprzez zmianę słów
na pozytywne

Dorota Studzińska



ISTOTAWPRAWDZIE.PL

TYTUŁ: Potęga Słowa – Jak zmienić swoje życie poprzez zmianę słów na pozytywne?

Copyright:

©Dorota Studzińska - Doray'U

Wydanie I - 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie treści napisane w e-booku należą do Doroty Studzińskiej.

Kopiowanie i rozpowszechnianie treści bez wiedzy i zgody Doroty Studzińskiej zabronione!

— and —

SPIS TREŚCI

Potęga Słowa - Jak zmienić swoje życie poprzez zmianę słów na pozytywne?

I Wstęp	4
II Moc słów w naszym życiu	13
III Świadomość języka	18
IV Pozytywne myślenie	22
V Samoakceptacja	28
VI Zarządzanie emocjami	32
VII Transformacja myślenia	37
VIII Codzienne praktyki	41

By zmieniały się zapisy na poziomie podświadomym, energetycznym i w układzie nerwowym.



I Wstęp

CZEŚĆ! WITAJ CUDNA ISTOTO!

W tym ebooku o potędze słowa, który poświęcony jest pracy z tożsamością i przekonaniem zakorzenionymi głęboko w naszym wnętrzu. Dziś chciałabym poruszyć temat, który dla mnie osobiście jest niezwykle istotny – dlaczego słowa mają tak ogromne znaczenie.

Dlaczego słowa mają znaczenie?

Słowa są jak magiczne zaklęcia, które potrafią kształtować nasze myśli, emocje i działania. To przez słowa wyrażamy swoje uczucia, komunikujemy się z innymi i budujemy relacje. Słowa mają moc tworzenia i niszczenia, mogą podnosić nas na duchu lub ranić nas głęboko. Dlatego tak ważne jest, abyśmy świadomie dobierali słowa, którymi się posługujemy.

Celem tego ebooka jest pomóc Ci w odkryciu i przetransformowaniu niewspierających przekonań, które mogą być zakorzenione w Twojej tożsamości od dzieciństwa. Chcę, abyś zrozumiała, że masz moc zmiany swojego sposobu myślenia i działania, abyś mogła żyć bardziej autentycznie i szczęśliwie.

Struktura ebooka będzie składała się z rozdziałów, w których będziemy razem eksplorować różne aspekty naszej tożsamości i przekonań. **Będziemy pracować nad przekonaniem rodowym z poziomu genetycznego**, czyli tymi, które odziedziczyliśmy po naszych rodzicach i przodkach, z poziomu historycznego, czyli tymi, które wynikają z wędrówki duszy, oraz z podstawowego, czyli obecnego życia, gdzie wpływ na nas mają opiekunowie, społeczne wzorce, autorytety itp.

Jeśli choć trochę mnie znasz to wiesz, że zachowuję pogodę ducha w skrajnych sytuacjach i jestem Królową podnoszenia wibracji. Chociaż temat, który poruszamy, może być czasem trudny i bolesny, chcę, abyśmy podchodzili do niego z lekkością i humorem. Śmiech ma ogromną moc uzdrawiania i pomaga nam spojrzeć na siebie i swoje problemy z dystansem. Dlatego będę starała się pisać w sposób empatyczny, ale też z nutką humoru, abyś czuła się swobodnie i komfortowo podczas lektury.

Dziękuję Ci, że zdecydowałaś się poświęcić swój czas i uwagę na czytanie tego ebooka.

Mam nadzieję, że będzie on dla Ciebie inspirujący i pomocny w pracy nad sobą. Zapraszam Cię do dalszej lektury i do otwarcia się na transformację, która może Cię czekać. Wierzę, że razem możemy osiągnąć wiele i odkryć nowe, piękne obszary naszej tożsamości. Acha, forma w jakiej się do Was zwracam, czasem żeńska, czasem nie, czasem liczba pojedyncza, czasem nie, to wynika z tego, że piszę jak czuję :)

Let's do it! Zróbmy to :) Yeaah, mam ogromną radość, że ten materiał jest w Twoim posiadaniu. Niech służy jak najlepiej.

Zapraszam do obejrzenia video. Brzmi trochę poważnie, ale treść jest istotna. Kliknij w aktywny link poniżej, video otworzy się w nowym oknie.



 Potęga słowa Wstęp



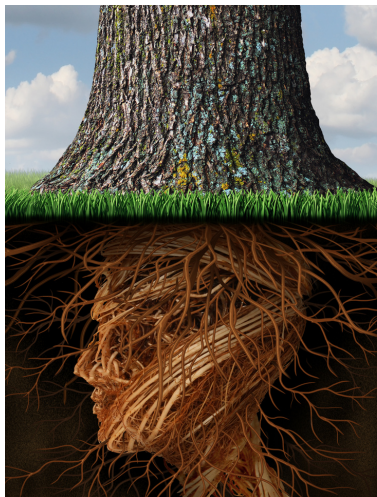
HISTORIA I EWOLUCJA JĘZYKA - POCZĄTKI KOMUNIKACJI WERBALNEJ

Kiedys, bardzo dawno temu, ludzie nie potrafili jeszcze mówić. Komunikowali się za pomocą gestów, dźwięków i mimiki. Było to dość prymitywne, ale skuteczne. Jednak pewnego dnia ktoś postanowił, że chciałby przekazać coś bardziej skomplikowanego niż tylko "chcę jeść" czy "uciekajmy przed dzikim zwierzęciem". I tak powstał język. Pierwsze słowa były zapewne dość proste - może jakieś dźwięki naśladujące odgłosy zwierząt czy elementy otaczającej przyrody. Ale stopniowo ludzie zaczęli rozwijać swój język, dodając coraz to nowe słowa i pojęcia. Powstały dialekty, a potem języki. I tak z biegiem czasu powstało mnóstwo różnych języków na całym świecie.

Z biegiem lat języki ewoluowały, zmieniały się, dostosowywały do potrzeb społeczeństwa. Powstawały nowe słowa, nowe zwroty, nowe konstrukcje gramatyczne. Język stał się narzędziem nie tylko do komunikacji, ale także do wyrażania uczuć, emocji, myśli. Zaczęto tworzyć literaturę, poezję, dramaty - wszystko to dzięki językowi. Język od zawsze odgrywał ogromną rolę w kulturze i społeczeństwie. To dzięki językowi przekazujemy wiedzę, tradycje, historię. To dzięki językowi możemy porozumieć się z innymi ludźmi, dzielić się swoimi przeżyciami, marzeniami, troskami. Język jest nośnikiem naszej tożsamości, naszych wartości, naszych przekonań.

Czasem używamy słów do obrażania innych, do manipulowania nimi, do wywoływania konfliktów. Ale równie często używamy słów do budowania mostów, do nawiązywania relacji, do wspierania innych. I trochę do tego Cię zapraszam, żeby oglądać słowa jako wielowymiarowe i wielostronne.

Nie chcę tego ograniczyć do monety, bo ona ma tylko dwie strony, a my przecież możemy oglądać z wielu stron, żeby znaleźć tę jaśniejszą i przyjemniejszą.



Ebook, który piszę, ma na celu pracę z tożsamością, czyli z tym, kim naprawdę jesteśmy, pod warstwami przekonań i wzorców, które narzucili niejako nam inni. I będę tu o tym przypominać, bo nie jest moim celem praca naukowa w temacie słów, a celem i intencją jest pomóc Ci odkryć swoją prawdziwą tożsamość, uwolnić się od ograniczających przekonań i być sobą w pełni. Chcę Ci pokazać jakie to proste, być dla siebie dobrą w myślach, w mowie i działaniach. .

Przekonania rodowe i wcieleniowe są jak korzenie drzewa - czasem trzeba je przekopać, żeby zobaczyć, co naprawdę się kryje pod powierzchnią. Ale gdy już to zrobimy, możemy zacząć rosnąć, kwitnąć, dawać owoce.

"Zmiana nie nastąpi, dopóki nie zmienimy tego, co leży u podstaw naszych myśli i przekonań."

– Deepak Chopra



Przekonania rodowe, które silnie wpływają na poczucie tożsamości, to fascynujący temat, ponieważ te niepisane "prawa" i "prawdy" przekazywane z pokolenia na pokolenie kształtują nasze postrzeganie siebie i świata. Podam Ci kilka **popularnych przekonań rodowych**, które często są głęboko związane z tożsamością, i kilka cytatów osób, które głębiej zanurzały się w magię tego co o sobie myślimi.

SŁOWOMOC PO DRUGIEJ STRONIE NIEMOCY

Popularne przekonania z domu:

- "Pieniądze ciężko się zarabia i zawsze ich brakuje."
- "Mamy zdolność do tworzenia dobrobytu i obfitości w naszym życiu. Pieniądze mogą przychodzić do nas łatwo i w różny sposób."

*"Wierz w to, że zasługujesz na to, czego pragniesz,
a wszechświat znajdzie sposób, by ci to dać."*

- Abraham Hicks

- "W życiu trzeba ciężko pracować i się poświęcać, żeby coś osiągnąć."
- "Możemy osiągnąć nasze cele z lekkością i radością, wykorzystując nasze talenty i pasje. Praca może być źródłem satysfakcji i spełnienia."

"Rób to, co kochasz, a nigdy nie przepracujesz ani jednego dnia w swoim życiu." - Konfucjusz

- "Nie wychylaj się, bądź skromny, bo cię skrytykują."
- "Mamy prawo do wyrażania siebie, dzielenia się naszymi talentami i osiągnięciami. Nasza autentyczność jest cenna i inspirująca dla innych."

"Twoje światło jest potrzebne, nie chowaj go przed światem." - Marianne Williamson

- "Miłość wiąże się z cierpieniem i poświęceniem."
- "Zasługujemy na pełne radości i wzajemnego szacunku relacje. Miłość może być źródłem wsparcia, szczęścia i rozwoju."

"Prawdziwa miłość nie rani. Jeśli czujesz ból, zastanów się, czy to naprawdę miłość." - Dalai Lama

- "Zdrowie jest kruche i trzeba się ciągle martwić chorobami."
- "Mamy w sobie naturalną zdolność do zdrowia i regeneracji. Dbanie o siebie z miłością wspiera nasze witalność i dobre samopoczucie."

"Zdrowie to nie tylko brak choroby, to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu." - Światowa Organizacja Zdrowia

- "Nie ufaj nikomu, bo ludzie cię zawiodą."
- "Świat jest pełen dobrych ludzi, na których możemy polegać. Budowanie zaufanych relacji wzbogaca nasze życie i daje poczucie bezpieczeństwa."

JAK TE PRZEKONANIA WPŁYWAJĄ NA NASZĄ TOŻSAMOŚĆ?

Przekonania rodowe są często przyswajane od najmłodszych lat poprzez obserwację, słowa i zachowania członków rodziny. Stają się częścią naszego "systemu operacyjnego", wpływając na różne obszary naszego funkcjonowania.

Poczucie własnej wartości:

Jeśli w rodzinie panuje przekonanie o "byciu gorszym", dana osoba może mieć trudności z budowaniem zdrowej samooceny.

Podejmowane decyzje:

Przekonania o "bezpiecznych" i "właściwych" wyborach życiowych mogą kierować ścieżką kariery, związków i stylu życia.

Relacje z innymi:

Przekonania o zaufaniu, bliskości i rolach w związkach kształtują nasze interakcje z innymi ludźmi.

Możliwości rozwoju:

Ograniczające przekonania mogą blokować podejmowanie ryzyka i realizację potencjału.

Radzenie sobie z trudnościami:

Przekonania o sile, wytrwałości lub bezradności wpływają na strategię radzenia sobie ze stresem i wyzwaniem.

Warto się zastanowić:

- Jakie przekonania były silnie obecne w Twojej rodzinie?
- W jaki sposób te przekonania wpłynęły na Twoje postrzeganie siebie?
- Które z tych przekonań nadal Ci służą, a które Cię ograniczają?
- Czy chcesz świadomie wybrać, które z tych "rodowych prawd" chcesz zachować, a które chcesz zmienić?

Świadomość przekonań rodowych to pierwszy krok do zrozumienia głębszych warstw własnej tożsamości i możliwości dokonania świadomych zmian, które będą wspierać Twoje szczęście, rozkwit i spełnienie.

PRZYKŁADY OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ

Kochana! Podam Ci też przykłady ograniczających przekonań, które mogłyby płynąć z poprzednich wcieleń, wraz z ich wspierającymi i rozwojowymi kontrami i dam Ci to z motywującymi cytatami, bo z nich też możesz tworzyć swoje afirmacje :)

- "Za okazywanie swojej mocy i niezależności byłam karana i odrzucona."
- "Teraz jestem bezpieczny/a, aby w pełni wyrażać swoją moc i niezależność. Moja autentyczność jest moim darem i przyciąga do mnie właściwych ludzi i możliwości."

"Twoje światło jest potrzebne, nie chowaj go przed światem." - Marianne Williamson

- "Zaufanie innym prowadziło do zdrady i bólu."
- "Uczę się rozważnie obdarzać zaufaniem, ale otwieram się na budowanie zdrowych i opartych na szczerości relacji. Zastępuję na zaufanie i wsparcie od innych."

"Najlepszym sposobem, aby się przekonać, czy możesz komuś zaufać, jest mu zaufać." - Ernest Hemingway

- "Nie zasługiwałam na obfitość i dostatek, zawsze musiałam walczyć o przetrwanie."
- "Jestem otwarta na przyjęcie obfitości i dostatku we wszystkich formach. Zastępuję na łatwość i radość w moim życiu, a wszechświat chętnie mi to ofiaruje."

"Wierz w to, że zasługujesz na to, czego pragniesz, a wszechświat znajdzie sposób, by Ci to dać."

- Abraham Hicks

PAMIĘTAJ!

Pamiętaj, te przekonania są hipotetyczne i mają na celu zobrazowanie, jak doświadczenia z poprzednich wcieleń mogłyby wpływać na obecne schematy myślenia.

Praca z takimi przekonaniami często wymaga głębszego wglądu lub wsparcia terapeutycznego by dotrzeć do źródła z którego pochodzi dane przekonanie.

W dalszej części pokażę Ci praktyki z jakich będziesz mogła skorzystać, by zmieniały się zapisy na poziomie podświadomym, energetycznym i w układzie nerwowym.



**PRZEJMIJ KONTROLĘ
NAD TYM, CO MÓWISZ, MYŚLISZ I CZUJESZ,
A POJAWI SIĘ O WIELE WIĘCEJ ZADOWOLENIA
W TWOIM ŻYCIU CODZIENNYM.**

DZIĘKUJĘ ZA POBRANIE I PRZECZYTANIE WSTĘPU

To pierwszy krok do zmiany Twojego myślenia, dzięki któremu zaczniesz mówić do siebie z czułością.

Nie wiem czy wiesz ale nie dawno miała miejsce premiera e-booka. Jeśli czujesz niedosyt i marzysz aby odkryć i przetransformować niewspierające Cię przekonania, które mogą być zakorzenione w Twojej tożsamości od dzieciństwa to przeczytaj cały e-book!

Chcę, abyś zrozumiała, że masz moc zmiany swojego sposobu myślenia i działania, abyś mogła żyć bardziej autentycznie i szczęśliwie.



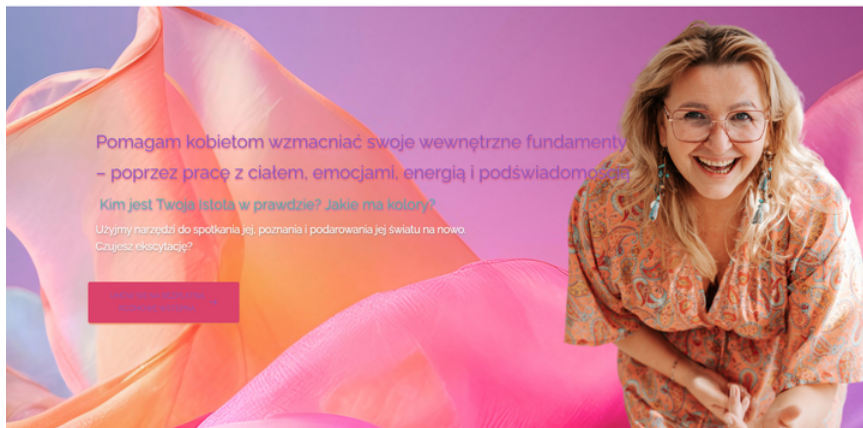
CHCĘ PRZECZYTAĆ
CAŁY E-BOOK

[kliknij tutaj](#)

MOJA OFERTA

Poznaj moją ofertę!

[Strona Główna](#) [O mnie](#) [Cennik](#) [Mentoring 1:1 dla kobiet](#) [Kontakt](#)



PEŁNA OFERTA TUTAJ!

W mojej ofercie znajdziesz między innymi:

- Ustawienia systemowe
- Numerologię
- Mentoring 1:1
- Warsztaty Przy Satori Inaczej

Masz pytania? Umów się na bezpłatną rozmowę wstępną!

Kilknij tutaj

**UŚCISKUJĘ WAS Z MIŁOŚCIĄ,
WYSYŁAM MNÓSTWO MIŁOŚCI I ŚWIATŁA
DO ZOBACZENIA GDZIEŚ INNYM TERAZ :)**

Dorota Studzińska