

Jak przygotować się do sesji regresji i oczyszczania energii metodą Spirit Release?

Dziękuję, że obdarzyłeś(-aś) mnie swoim zaufaniem.

Każda sesja jest spotkaniem opartym na wzajemnym szacunku, zaufaniu i dobrowolności. To bezpieczna przestrzeń, wolna od oceniania i presji. To Ty decydujesz, jak głęboko chcesz wejść w swój proces, a ja z uważnością będę Ci w nim towarzyszyć.

Sam moment podjęcia decyzji o sesji często jest początkiem wewnętrznej zmiany. Wejdź w ten proces z otwartym sercem, bez oczekiwań i z gotowością na to, co jest dla Ciebie najlepsze w tym momencie.

Jak przygotować swoją energię?

Przed sesją:

- * Na 24 godziny przed sesją zrezygnuj z alkoholu oraz innych substancji zmieniających świadomość.
- * W dniu sesji zadбай o to, aby być najedzonym, jednak unikaj bardzo ciężkich i obfitych posiłków bezpośrednio przed spotkaniem. Komfort fizyczny sprzyja spokojnemu przebiegowi sesji.
- * Pij odpowiednią ilość wody przed i po sesji.
- * Jeśli poczujesz taką potrzebę, poświęć kilka minut na wyciszenie, medytację, modlitwę, świadomy oddech lub kontakt z naturą.
- * Zastanów się nad swoją intencją. Możesz odpowiedzieć sobie na pytanie: Z czym przychodzę? Co chciał(a)bym zrozumieć, uwolnić lub uzdrowić? Nie musisz wiedzieć, co wydarzy się podczas sesji. Wystarczy gotowość do spotkania z tym, co jest dla Ciebie ważne na obecnym etapie życia.
- * Ubierz się wygodnie i zadбай o miejsce, w którym będziesz czuć się bezpiecznie.

Jeśli sesja odbywa się online:

- * Zapewnij sobie spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- * Wyłącz powiadomienia w telefonie i komputerze.
- * Przygotuj stabilne połączenie internetowe, słuchawki (jeśli z nich korzystasz) oraz wygodne miejsce do leżenia (lub siedzenia).
- * Miej pod ręką wodę, chusteczki oraz koc.

Jeżeli podczas sesji z jakiegokolwiek powodu połączenie internetowe zostanie przerwane, nie martw się. Na początku spotkania wspólnie ustalimy sposób ponownego kontaktu, aby móc spokojnie kontynuować sesję.

Jeśli w trakcie sesji poczujesz potrzebę skorzystania z toalety lub krótkiej przerwy, jest to całkowicie naturalne i oczywiście możliwe. Najważniejsze jest Twoje poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Wsluchiwanie się w potrzeby własnego ciała jest ważną częścią świadomej pracy ze sobą.

Podczas sesji:

Nie musisz mieć doświadczenia z regresją ani medytacją. Najważniejsze jest otwarte nastawienie oraz gotowość do podążania za procesem.

Staraj się nie oczekiwać konkretnego przebiegu ani określonych rezultatów. Każda sesja jest indywidualna i prowadzi dokładnie tam, gdzie na danym etapie jesteś gotowy(-a) zajrzeć.

Każdy odbiera doświadczenia inaczej — poprzez obrazy, emocje, odczucia w ciele, symbole, wspomnienia lub wewnętrzne zrozumienie.

Przez cały czas zachowujesz świadomość i możesz w każdej chwili powiedzieć o swoich odczuciach, zadać pytanie lub poprosić o przerwę.

Po sesji:

Po zakończeniu sesji warto zaplanować sobie spokojniejszą część dnia i pozwolić doświadczeniom naturalnie się integrować.

Zalecam:

- * pić więcej wody,
- * unikać nadmiernego pośpiechu,
- * obserwować swoje emocje, sny i pojawiające się refleksje,
- * zapisywać swoje spostrzeżenia, jeśli poczujesz taką potrzebę.

Każdy proces przebiega we własnym rytmie. Odpoczywaj i z życzliwością obserwuj zachodzące w Tobie zmiany. Niektóre osoby odczuwają zmiany od razu, u innych pojawiają się one stopniowo w kolejnych dniach lub tygodniach.

Zasady współpracy i etyka

Tworzę przestrzeń opartą na zaufaniu, szacunku, dyskrecji i akceptacji. Wierzę, że najlepsza praca wewnętrzna odbywa się wtedy, gdy czujemy się bezpiecznie i możemy być sobą.

Podczas sesji:

- * wszystko, czym się dzielisz, pozostaje poufne;
- * to Ty decydujesz o swoim tempie – nic nie jest wymuszane;
- * masz prawo w każdej chwili zadać pytanie, poprosić o przerwę, skorzystać z toalety lub zakończyć sesję;
- * z szacunkiem podchodzę do Twoich przekonań, światopoglądu i doświadczeń – nie narzucam własnych interpretacji.

To, co pojawia się podczas sesji, przyjmujemy z otwartością i bez oceniania. Najważniejsze jest Twoje własne doświadczenie, odczucia i znaczenie, jakie nadajesz temu, co przeżywasz.

Moim zadaniem jest towarzyszenie Ci w procesie z uważnością, empatią i szacunkiem. Każda sesja jest indywidualna i przebiega w zgodzie z Twoimi aktualnymi potrzebami oraz gotowością do pracy.

Każda sesja jest nagrywana. Nagranie ma charakter poufny i jest przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku.

Ważna informacja

Sesja Oczyszczania energii metodą Spirit Release jest praktyką o charakterze duchowym i rozwojowym. Doświadczenia uczestników są indywidualne i mogą się różnić. Sesja nie zastępuje diagnozy ani leczenia medycznego, psychologicznego lub psychoterapeutycznego. W przypadku problemów zdrowotnych lub psychicznych należy korzystać z pomocy odpowiednich specjalistów.

Dziękuję za zaufanie.

Z pełnym szacunkiem i otwartym sercem będę Ci towarzyszyć w tej wyjątkowej podróży ku większej lekkości, harmonii i głębszemu kontaktowi z samym sobą.