Rozmowa z Wewnętrznym Dzieckiem

Przytul tę, którą kiedyś nikt nie zauważył

DARMOWY PRZEWODNIK

List od Jolanty

Droga Czytelniczko,

Dziękuję, że jesteś tu ze mną. To, że pobrałaś ten przewodnik, mówi mi, że coś w Tobie szuka uzdrowienia. Że być może nosisz w sobie małą dziewczynkę, która wciąż czeka.

Przez wiele lat ja również nosiłam w sobie więcej bólu niż słów. Jako najstarsza z dziewięciorga rodzeństwa, od najmłodszych lat musiałam być dorosła. Nie znałam słowa „jestem ważna".

Aż pewnego dnia odkryłam coś, co zmieniło moje życie: **rozmowę z wewnętrznym dzieckiem.**

To nie jest terapia psychologiczna. To nie jest teoria. To jest **spotkanie** – z małą sobą, która czekała przez wszystkie te lata.

W tym przewodniku pokażę Ci, jak przeprowadzić taką rozmowę. Krok po kroku. Z czułością. Z miłością.

Gotowa?

Z serca,
Jolanta Kalinowska

Kim jest Twoje wewnętrzne dziecko?

W każdej z nas żyje mała dziewczynka. Czasem radosna, pełna marzeń, z oczami szeroko otwartymi na świat. A czasem cicha, przestraszona, samotna.

Czeka. Nie na to, aż świat się naprawi. Czeka, aż **Ty po nią wrócisz.**

> *To Ty sprzed lat. Ty – w czasie, gdy czegoś zabrakło. Gdy nie dostałaś uwagi, miłości, bezpieczeństwa, ciepła, zrozumienia.*
>
> *Ona nie zniknęła. Ukryła się. Ale wciąż jest – i wciąż czeka.*

I dziś możesz tam wrócić – świadoma, silniejsza, gotowa, by kochać.

Jak poznać, że Twoje wewnętrzne dziecko potrzebuje uwagi?

Odpowiedz sobie szczerze:

- Czy czujesz się samotna, nawet gdy jesteś wśród ludzi?
- Czy boisz się, że nie jesteś wystarczająco dobra?
- Czy trudno Ci prosić o pomoc?
- Czy nosisz w sobie poczucie winy, którego nie potrafisz nazwać?

- Czy pamiętasz momenty z dzieciństwa, w których czułaś się niewidziana?

Jeśli choć raz odpowiedziałaś „tak" – Twoje wewnętrzne dziecko czeka na Ciebie.

Rozmowa z wewnętrznym dzieckiem – krok po kroku

To nie jest wyimaginowana rozmowa. To realne spotkanie z częścią siebie, która wciąż żyje w Twoim sercu.

Przygotowanie

Znajdź ciche miejsce. Usiądź wygodnie. Możesz zapalić świecę, jeśli to Cię uspokaja. Nie musisz nic robić „dobrze" – wystarczy, że jesteś.

Oddychaj. Weź kilka głębokich oddechów. Poczuj, jak Twoje ciało się uspokaja. Połóż dłoń na sercu i powiedz do siebie: „Jestem bezpieczna. Mogę wrócić."

Krok 1: Wejście w obraz

Zamknij oczy. Wyobraź sobie siebie jako dziecko.

- Gdzie jesteś? W pokoju? W ogrodzie? W szkole?
- Ile masz lat?
- Jak wyglądasz? Co masz na sobie?
- Co czujesz?

Nie poprawiaj tego obrazu. Zobacz to, co przychodzi samo. To ważne.

Krok 2: Zbliżenie

Podejdź do siebie jako dorosła. Jeśli trzeba – uklęknij, by być na jej wysokości. Spójrz w oczy tej dziewczynce.

Zapytaj:

- „Czego Ci brakowało?"
- „Czego się bałaś?"
- „Czy ktoś Cię przytulał?"
- „Czy ktoś Ci powiedział: jesteś ważna?"

Pozwól, by odpowiedziała. Usłyszysz ją. Nawet jeśli będzie milczeć – Ty już to wiesz. Poczujesz w sercu.

Krok 3: Przyjęcie

Teraz weź to dziecko w ramiona. Przytul je mocno. Poczuj jego ciepło. Poczuj, jak jest małe, kruche, piękne.

Powiedz do niej:

> *„Już nigdy Cię nie zostawię."*
> *„Będę przy Tobie zawsze."*
> *„Jesteś ważna. Jesteś kochana. Nie musisz już się bać."*

Pozostań tam chwilę. Zobacz, jak zmienia się jej postawa. Może się uśmiechnie. Może wtuli. Może zapłacze – i to też jest dobre.

Niech to będzie Twój nowy początek relacji ze sobą.

Krok 4: Zapisz

Po rozmowie otwórz oczy. Weź kartkę i długopis. Zapisz:

- Co zobaczyłaś?
- Ile miałaś lat?
- Jak się czułaś jako dziecko?
- Co chciałaś usłyszeć?
- Co teraz możesz dać sobie sama?

Te słowa są Twoim skarbem. Wracaj do nich, gdy znów poczujesz samotność.

Przykład z życia: Lęk przed porażką

Oto przykład rozmowy, którą sama prowadziłam. Może pomoże Ci zobaczyć, jak to wygląda w praktyce.

> ***Dorosła Jolanta:*** *„Widzę Cię, mała. Próbujesz coś zrobić, ale boisz się, że nie wyjdzie idealnie. Co się dzieje?"*
>
> ***Mała Jolanta:*** *„Boję się, że jak nie będzie idealnie, to nikt nie będzie ze mnie dumny."*
>
> ***Dorosła Jolanta:*** *„Widzę, jak bardzo się starałaś. Klękam przed Tobą i patrzę w Twoje oczy. Nie musisz być idealna. Jesteś cudowna taka, jaka jesteś. Jeśli coś nie wyjdzie, będzie to lekcja, nie porażka. Biorę Cię w ramiona. Jesteś bezpieczna."*

Po tej rozmowie płakałam. Ale to były łzy ulgi. Wreszcie ktoś zobaczył tę małą dziewczynkę, która przez lata próbowała być idealna.

Tą osobą byłam ja sama.

5 Afirmacji dla Twojego wewnętrznego dziecka

Po rozmowie z wewnętrznym dzieckiem, codziennie powtarzaj te afirmacje. Najlepiej rano, patrząc w lustro, lub wieczorem, kładąc dłoń na sercu.

„Widzę swoje wewnętrzne dziecko. Opiekuję się nim z miłością."

„Już nigdy nie jestem sama. Jestem ze sobą."

„Moja mała ja jest bezpieczna. Chronię ją i kocham."

„Zasługuję na miłość, której nie dostałam wtedy. Daję ją sobie teraz."

„Moje dziecko wewnętrzne wie, że jest widziane i kochane."

Co dalej?

To, co właśnie przeżyłaś, to tylko początek. Rozmowa z wewnętrznym dzieckiem to jeden z 5 kluczy przemiany, które zmieniły moje życie.

W pełnej wersji e-booka „Z Serca Do Światła" odkryjesz:

- **KLUCZ 1: Rozpoznanie** – Zidentyfikuj, co Cię wiąże
- **KLUCZ 2: Przebaczenie** – Uwolnij się od słów, które nie są Twoje
- **KLUCZ 3: Róża i uczucia** – Zobacz siebie jako kwiat, który zasługuje na troskę
- **KLUCZ 4: Wewnętrzne dziecko** – Pełny rozdział z wieloma rozmowami na różne problemy
- **KLUCZ 5: Wdzięczność i kolory** – Odkryj moc kolorów i wdzięczności

PLUS bonusy:

- 30-dniowe wyzwanie przemiany (szczegółowy plan na miesiąc)
- 21 afirmacji na różne problemy życiowe
- 7 uzdrawiających wizualizacji (Tęcza po deszczu, Ogród radości...)
- Praktyki somatyczne uwolniające napięcie z ciała
- Przewodnik po uzdrawiających kolorach
- Dziennik Przemiany z gotowymi szablonami
- Modlitwy z serca na każdy etap drogi

Gotowa na pełną przemianę?

„Z Serca Do Światła" to kompletny przewodnik
200+ stron praktyk, które zmienią Twoje życie

~~97 zł~~ **77 zł**

Cena wprowadzająca • Natychmiastowy dostęp na email

KUP PEŁNĄ WERSJĘ TERAZ

Zanim pójdziesz...

Pamiętaj: ta mała dziewczynka, z którą właśnie rozmawiałaś, czeka na Ciebie każdego dnia. Możesz do niej wracać, ile razy zechcesz.

Ona będzie tam. Bo jest częścią Ciebie.

I teraz wie, że już nigdy nie jest sama.

Twoje światło rozkwita. 🌹

Z serca do światła – zawsze,
Jolanta Kalinowska

E-mail: biuro@jkalinowska.pl

Strona: https://jkalinowska.pl/

Instagram: @jolakalin

© 2025 Jolanta Kalinowska. Wszelkie prawa zastrzeżone.