

PRZEWODNIK

Aktywacja Wielowymiarowa



Justyna Falkowska
@inner_healer_activation



Spis treści

Poznajmy się

Część I: Wprowadzenie: Czym jest Inner Healer, Inner Healer Activation, poszerzone stany świadomości, podejście "Doing Not Doing" i metoda holotropowa?

Część II: Dla kogo aktywacje są niewskazane?

Część III: Jakie korzyści przynosi aktywacja?

Część IV: Czego mogę się spodziewać podczas aktywacji?

Część V: Jak się przygotować do aktywacji?

Część VI: Jak zadbać o siebie po aktywacji?

Niech dzieje się magia, która magią nie jest!

Cześć, nazywam się Justyna Falkowska

Jestem wizjonerką, lightworkerką i
multipasjonatką.

Wydobynam z ludzi to, co
najpiękniejsze.

Łączę psychologię z pracą intuicyjną.

Przeprowadziłam 2000+ sesji
indywidualnych.

Wyszkoliłam 150+ coachów i
terapeutów wielowymiarowych.

Prowadzę Szkołę Intuicji™
i Szkołę Facylitatorów IHA™.

Uczę, jak intuicyjnie pracować z
drugim człowiekiem, wyjść do świata
ze swoimi darami i zarabiać 6 cyfr i
więcej.



Znasz powiedzenie: "Wszystko masz już
w sobie!?" To prawda!

Jedyne, co trzeba zrobić, to stworzyć
warunki do tego, żebyś sobie o tym
przypomnieć i nauczyć się z tego
korzystać, a później służyć innym tym,
co w Tobie najlepsze.

Justyna Falkowska



CZĘŚĆ I

Wprowadzenie

Czym jest *Inner Healer*?

Na wstępie warto podkreślić, że pojęcie *Inner Healer* nie jest terminem ezoterycznym, ale ma swoje korzenie w psychologii transpersonalnej. Psychologia ta bada aspekty ludzkiej świadomości, które wykraczają poza codzienne doświadczenia.

Inner Healer to nasza wewnętrzna, naturalna inteligencja – siła, która działa na poziomie ciała, umysłu i ducha. Jest to część nas, która wie, jak nas prowadzić, uzdrawiać i wspierać, nawet wtedy, gdy nasze logiczne umysły są tego nieświadome.

Inner Healer to nasz wewnętrzny przewodnik, który rozumie, jak przywracać równowagę w momentach chaosu, pomagać nam w procesach uzdrawiania emocjonalnego i fizycznego oraz wspierać naszą ścieżkę duchową.

Wszyscy nosimy w sobie zdolność do samouzdrawiania. W wielu przypadkach życie, stres, codzienne wyzwania czy bolesne doświadczenia odcinają nas od tej naturalnej siły. Aktywacja *Inner Healer* to proces, który pomaga przywrócić ten kontakt i wyzwolić pełny potencjał uzdrawiającej energii wewnętrznej.

Czym jest *Inner Healer Activation*™?

Inner Healer Activation™ to proces, który umożliwia głębsze połączenie z naszą wewnętrzną uzdrawiającą mądrością.

W tej praktyce zanurzysz się w doświadczenia, które pozwolą Ci poszerzyć stan świadomości i otworzyć się na swoją najgłębszą intuicję.

Dzięki temu procesowi możesz uzyskać dostęp do wielowymiarowych aspektów siebie, wchodząc w przestrzeń uzdrowienia, która wykracza poza fizyczność i dotyka esencji Twojej duszy.

Kluczową rolę w tej aktywacji odgrywa zaufanie do wewnętrznej inteligencji.

Aby proces był w pełni efektywny, konieczne jest puszczenie kontroli – opuszczenie ograniczeń umysłu i bezwarunkowe zaufanie wewnętrznemu przewodnictwu.

Nasze ciała i duch posiadają ogromną mądrość, która często przewyższa to, co jesteśmy w stanie świadomie pojąć.

Wystarczy, że otworzysz się na tę siłę, a ona zacznie działać.

Poszerzone stany świadomości

Podczas *Inner Healer Activation™* doświadczysz poszerzonych stanów świadomości, w których Twoje zwykłe granice percepcji zostaną przekroczone.

W tych stanach możemy doświadczyć większego połączenia z własnym wnętrzem, otworzyć się na uzdrawiającą energię wszechświata oraz otrzymać głębokie wglądy i intuicyjne zrozumienie.

Proces ten może przynieść odczucie jedności z samym sobą i otaczającą rzeczywistością, uwolnić blokady energetyczne oraz pomóc w transformacji nie tylko na poziomie ciała i umysłu, ale także ducha.



Zaufaj procesowi

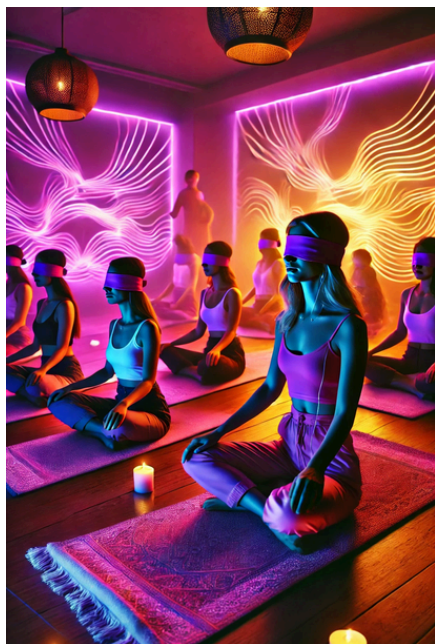
Najważniejsze w procesie *Inner Healer Activation™* jest zaufanie.

Twoja wewnętrzna mądrość wie, jak Cię uzdrowić. Twoim zadaniem jest pozwolić jej działać, otworzyć się na nią i dać jej przestrzeń, by mogła zainicjować zmiany w Twoim życiu.

Im bardziej puścisz kontrolę i zaufasz tej wewnętrznej sile, tym głębsze efekty uzdrowienia osiągniesz.

Przygotuj się na podróż w głąb siebie, w której uzyskasz nie tylko większą świadomość, ale również głęboką transformację na wielu poziomach.

Zapraszam Cię do rozpoczęcia tej uzdrawiającej podróży. Otwórz się na to, co nieznanne, i zaufaj swojej wewnętrznej sile – ona wie, jak poprowadzić Cię ku pełni zdrowia i harmonii.



Podejście "Doing Not Doing"

Jednym z kluczowych aspektów procesu *Inner Healer Activation™* jest podejście "Doing Not Doing", czyli działanie poprzez niedziałanie.

W tym podejściu osoba prowadząca nie narzuca swojej energii ani nie "uzdrowia" bezpośrednio – zamiast tego tworzy przestrzeń, w której Twój własny Inner Healer może się uaktywnić i działać.

Rolą prowadzącego jest stworzenie bezpiecznej, wspierającej atmosfery, w której Twoja wewnętrzna mądrość i uzdrawiająca energia mogą swobodnie płynąć.

Podejście to opiera się na zaufaniu do wewnętrznych zasobów każdej osoby. Nie ma tutaj ingerencji z zewnątrz, a cała moc uzdrowienia pochodzi z Ciebie.

"Doing Not Doing" oznacza, że prowadzący jest raczej przewodnikiem niż aktywnym uczestnikiem procesu uzdrawiania. Tworzy on warunki, które umożliwiają Ci dostęp do Twojej wewnętrznej mądrości i energii, ale to Ty jesteś źródłem transformacji.

W tej przestrzeni masz szansę puścić kontrolę, otworzyć się na swoje wnętrze i pozwolić, by Twoja własna inteligencja uzdrawiająca przejęła prowadzenie.

"Doing Not Doing" to podejście oparte na delikatności i szacunku dla Twojego indywidualnego procesu, gdzie wszystko odbywa się zgodnie z Twoim tempem i gotowością do uzdrowienia.

Metoda holotropowa

Inner Healer Activation™ wpisuje się w ramy podejść holotropowych, co oznacza, że pomaga w dążeniu do wewnętrznego uspoźnienia i harmonii.

"Holotropowy" pochodzi od greckich słów oznaczających „dążący do całości” – proces ten pozwala na odzyskanie tych części siebie, które zostały wyparte lub stłumione w wyniku wczesnych doświadczeń życiowych.

Takie podejście umożliwia uwolnienie od wewnętrznych blokad, integrację swojej osoby i akceptację emocji, które wcześniej były odrzucane.

Aktywując wewnętrznego uzdrowiciela, wspieramy proces psychologicznego i emocjonalnego zdrowienia, zyskując elastyczność w reagowaniu na rzeczywistość w bardziej autentyczny i spójny sposób.

CZĘŚĆ II

Dla kogo aktywacje są niewskazane?

Aktywacje nie są wskazane osobom w ciąży, chorującym na serce, cierpiącym na epilepsję i nadwrażliwość słuchową (podczas sesji wykorzystywana jest głośna muzyka) oraz podatnym na jakiegokolwiek manie, urojenia, czy psychozę lub

Proces Inner Healer Activation™ może zintensyfikować uwalnianie stłumionych emocji po sesji, dlatego musisz być w stanie samodzielnie sobie z tym poradzić.

Jeśli obawiasz się, że może być to zbyt trudne, skonsultuj się proszę ze mną, przed wzięciem udziału w sesji.

Inner Healer Activation™ nie jest substytutem porady medycznej ani psychologicznej. Nie jest diagnostyką ani leczeniem w rozumieniu medycyny akademickiej. Nie obejmuje ona porad ani sugestii dotyczących leczenia. Formę leczenia uczestnik ustala ze swoim lekarzem prowadzącym.

Poddając się *Inner Healer Activation™* rozumiem, że poprawa mojej kondycji psychicznej i fizycznej to złożony proces, a postępy zależą od mojej motywacji i wkładu pracy.



CZĘŚĆ III

Jakie korzyści przynosi aktywacja?

Korzyści wynikające z udziału w aktywacji:

- Uzyskanie większej jasności w swoim życiu i podejmowanych decyzjach
- Uwolnienie stłumionych emocji i traum z ciała
- Poprawa zdrowia psychicznego, w tym wyciszanie lęków, stresu
- Większe poczucie celu i kierunku w życiu
- Wzmocnienie połączenia ze swoją intuicją i Wyższym Ja
- Odbudowa i wzmocnienie centralnego układu nerwowego i struktury mózgu
- Przetamywanie starych hamujących wzorców i przekonań
- Uwalnianie ciała z jakichkolwiek blokad energetycznych
- Wzmocnienie i/lub przywrócenie połączenia ze swoją żerńską energią
- Odblokowywanie i harmonizacja czakr
- Regulacja wszystkich układów w ciele (uzdrawianie ciała)
- Uwolnienie cierpienia i bólu
- Wzrost energii i witalności



CZĘŚĆ IV

Czego mogę się spodziewać podczas aktywacji?

- Spontanicznych ruchów ciała (przypominających taniec)
- Uczucia błogości
- Widzenia kolorów, figur geometrycznych i wizji
- Uwolnienia stłumionych emocji (poprzez śmiech, płacz, krzyk, śpiew)
- Uczucia przepływu energii (ciepło, zimno)
- Uczucia drżenia, mrowienia ciała
- Uzyskania odpowiedzi na swoje pytania
- Uzdrowienia wspomnień z przeszłości

Może się wydarzyć to wszystko, albo żadna z tych rzeczy, ponieważ proces *Inner Healer Activation™* to bardzo indywidualne doświadczenie, którym kieruje Twój *inner healer*, który dokładnie wie, czego teraz najbardziej potrzebujesz.

Wszystko co wydarza się w procesie aktywacji jest w pełni poufne. Zarówno prowadząca jak i każdy uczestnik spotkania zobowiązują się do zachowania poufności w stosunku do pozostałych uczestników. Sesja nie zostanie nagrana ani zapisana.



CZĘŚĆ V

Jak przygotować się do aktywacji?



Przygotowanie techniczne

- Upewnić się, że aplikacja Zoom jest zainstalowana na Twoim komputerze i telefonie.
- Zadbaj o działającą kamerę internetową (*kamera musi być włączona podczas aktywacji*), mikrofon i słuchawki.
- Przygotuj opaskę na oczy.



Przygotowanie ciała

- Na sesję przyjdź z pustym lub lekkim żołądkiem. Postaraj się nie jeść na 3 godziny przed sesją. Energia przepływa wtedy znacznie łatwiej.
- Ubierz się w luźne i wygodne ubrania. Obcisłe ubrania, nawet typowe spodnie do jogi, mogą ograniczać oddech i sprawić, że nieświadomie będziesz przyjmować niekomfortowe postawy.
- Nie spożywaj alkoholu i substancji odurzających na 24h przed sesją.
- Nie pij kawy w dniu sesji.



Przygotowanie przestrzeni

- Zarezerwuj ok. 120 minut wolnego czasu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał,
- Przygotuj miejsce do leżenia – matę i koc.
- Ważne, aby być w przestrzeni, w której czujesz się całkowicie bezpiecznie i komfortowo.
- Możesz zapalić kadzidło, szalwię lub palo santo, zapalić świecę, wystawić swoje kryształy – cokolwiek, co sprawi, że poczujesz się wyjątkowo w tej chwili. Pamiętaj jednak, aby nie znajdowały się one w bliskiej odległości od miejsca, w którym będziesz leżeć podczas aktywacji.

CZĘŚĆ VI

Jak zadbać o siebie po aktywacji?

Zadbaj o swoje ciało:

- **Alkohol i używki:** Nie spożywaj alkoholu, ani substancji odurzających 24h po sesji.
- **Zmiany w diecie:** Mogą pojawić się potrawy, które nagle wydają się pyszne, oraz takie, które kiedyś uwielbiałaś/eś, a teraz wydają się nie do zniesienia. Przez kilka dni po sesji praktykuj intuicyjne jedzenie. Ciało zawsze wie, czego potrzebuje – wystarczy go posłuchać.
- **Sen:** Możesz potrzebować więcej snu, a nawet czuć się wyczerpana/y po sesji, więc zaplanuj czas na odpoczynek. Ciało przetwarza wiele rzeczy bardzo szybko, co może wymagać dodatkowego odpoczynku.
- **Kąpiel:** Jeśli masz możliwość, kąpiel z solami Epsom po sesji pomoże cię uziemić i w nowych warstwach bytu. Również prysznic może być korzystny.
- **Czas dla siebie:** Ważne jest, aby mieć czas dla siebie po sesji. Będziesz potrzebować chwili na uziemięcie się i możesz być bardziej wrażliwa/y na energie innych ludzi.

Zadbaj o swój umysł i emocje:

- **Natura:** Spędzanie czasu z bosymi stopami na ziemi pomoże Ci uziemić się w ciele, co ułatwi ponowne zrównoważenie się po tej pracy. Zachęcam Cię do spacerów i spędzania czasu na świeżym powietrzu.
- **Prowadzenie dziennika:** Refleksja i integracja są niezbędne, aby pomóc Ci w pełni przetworzyć wszystko, co wydarzyło się podczas sesji. Poświęć trochę czasu na napisanie o tym, co się pojawiło i jak ta nowa wersja Ciebie chce się pokazać światu. Do zintegrowania możesz wykorzystać [TEN FORMULARZ](#).
- **Swobodna ekspresja:** Po intensywnej pracy z własną energią, ważne jest, aby dać sobie przestrzeń na swobodną ekspresję, która pomoże w zintegrowaniu doświadczeń i emocji. Możesz to zrobić poprzez różne formy twórczej aktywności, takie jak rysowanie, malowanie, taniec czy śpiew. Te formy ekspresji pozwalają na uwolnienie tego, co nieuchwytnie w słowach, i przeniesienie wewnętrznych przeżyć na zewnątrz. Niezależnie od tego, jaką formę wybierzesz, postaraj się podchodzić do tego z lekkością i bez oczekiwań. To czas na wyrażenie siebie w pełni, bez oceny i ograniczeń.

Jak zadbać o siebie po aktywacji?

Zadbaj o swoją przestrzeń:

- **Świadomość otoczenia:** Możesz być bardziej wrażliwa/y na pewne atmosfery, środowiska i sytuacje niż wcześniej. Na przykład pójście na koncert lub na lotnisko po sesji może być zbyt obciążające. Postępuj powoli, wstuchaj się w siebie i bądź autentyczna/y w kwestii tego, w jakich sytuacjach naprawdę chcesz uczestniczyć.
- **Zwiększona wrażliwość:** Twoje pole energetyczne będzie bardziej otwarte i możesz być bardziej świadoma/y energii niż wcześniej. Zadbaj o siebie i bądź dla siebie delikatna/y.

“Skutki uboczne”:

Większość osób czuje się dobrze i zwyczajnie po aktywacji. Wierzę, że w Twoim przypadku też tak będzie, ale chcę, żebyś wiedział/a, że w stanie, w którym złe, skrywane i tłumione emocje opuszczają Twoje ciało i umysł, możesz odczuwać:

- mdłości,
- objawy grypopodobne,
- senność,
- bóle,
- rozdrażnienie,
- płaczliwość,
- zwiększoną potrzebę oddawania moczu;

albo wprost przeciwnie:

- ogromne szczęście,
- radość życia,
- lekkość;

Te wszystkie objawy są normalne i świadczą o ogromnych zmianach na lepsze, które zachodzą w Tobie. Ciało i umysł się oczyszczą.



Niech dzieje się magia, która magią nie jest!

Z serca zapraszam Cię do udziału w sesji *Inner Healer Activation™*.

To wyjątkowa przestrzeń, w której nawiążesz kontakt ze swoją wewnętrzną, uzdrawiającą mądrością.

Kluczową rolę w tym procesie odgrywa otwartość.

Zachęcam, abyś przyszła/przyszła na sesję z intencją pełnej gotowości do przyjęcia tego, co się pojawi, bez oczekiwań czy prób kontrolowania jej przebiegu.

Twoja wewnętrzna inteligencja wie, jak Cię poprowadzić – wystarczy jej zaufać.

To doświadczenie może głęboko odmienić Twoje życie, przynosząc trwałą transformację na poziomie ciała, umysłu i ducha.

Było cudnie... jakieś dreszcze, mrowienie, z początku latałam w powietrzu, później grałam gdzieś na bębnach przed ludźmi w większości dzieci. Teraz pulsowanie w głowie i ucisk na czoło ❤️
Dziękuję Justynko za to piękne doświadczenie 🙏

22:30

Oj warto warto! Byłam w wielu miejscach i powiem Wam z głębi serca. TU SIĘ DZIEJE MAGIA ✨
Jeśli tylko się zrobi ten krok, wysiłek i się sobie pozwoli na otwarcie tych drzwi to się frunie! bloki, lęki, zakłopotanie etc. znika i to co zostaje to prawda o nas samych, o tym jaka moc w nas drzemała i to wprowadza poprostu w zachwyty, radość, wolność i nieskończone możliwości ✨

09:40

Jeju. Moja pierwsza aktywacja wczoraj i sobie myślałam, że nic się specjalnego nie wydarzyło. No to dzisiaj ile puściło... nie będę zanudzać i opowiadać, ale czuję się jakbym w końcu doskoczyła do wielu rzeczy, które od miesięcy były blisko, ale jednocześnie dla mojej głowy i ciała za daleko. Dziękuję bardzo! A, i poroczałam się chyba 3 razy dzisiaj. Nie wiem czemu, ale pierwsze co mi przyszło to ulga i wdzięczność ❤️

14:49

Podczas muzyki miałam obrazy jak sama tańczę..... że śpiewam..... I że muszę mamie mojej powiedzieć kocham cie

22:22