PRZYGOTOWANIE DO SESJI

Wskazówki przed spotkaniem i po jego zakończeniu

Wspólnie tworzymy bezpieczną, pełną uważności i szacunku przestrzeń, która pozwala Ci zanurzyć się w osobistym doświadczeniu.

Przygotowanie do sesji jest ważną częścią całego procesu. To czas, w którym możesz zatrzymać się, wsłuchać w siebie, określić swoją intencję i otworzyć się na to, co może przynieść spotkanie.

Równie ważny jest czas po sesji – chwile odpoczynku, refleksji i integracji doświadczeń.

PRZED SESJĄ – JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Aby zadbać o swój komfort i dobre samopoczucie, zachęcam Cię do kilku prostych przygotowań:

1. Zadbaj o swoje ciało

Unikaj alkoholu i substancji psychoaktywnych przez 24–48 godzin przed sesją i po jej zakończeniu. Jeśli przyjmujesz leki, masz problemy zdrowotne lub obawy związane z udziałem w sesji, poinformuj mnie o tym wcześniej.

Postaw na lekkie, odżywcze posiłki. Możesz wybrać dania roślinne, jeśli dobrze się po nich czujesz.

Pamiętaj o regularnym piciu wody.

2. Przygotuj swoją intencję

Wieczorem przed sesją znajdź chwilę ciszy. Możesz zapisać swoje intencje, pytania lub to, z czym przychodzisz.

Możesz również przed snem wypowiedzieć następującą intencję:

„Proszę o wskazówki i sny, które będą wspierać mnie w moim procesie. Proszę o jasność, zrozumienie i otwartość na to, co jest dla mnie ważne. Dziękuję”.

Jeśli nie pojawią się sny ani szczególne odczucia, nie martw się. Nie musisz niczego wymuszać ani oczekiwać konkretnych doświadczeń.

3. Poświęć czas na refleksję

Możesz zapisać odpowiedzi na pytania:

Co chciałabym pozostawić za sobą?

Co nie wspiera mnie już w moim życiu?

W jakim obszarze czuję potrzebę zmiany?

Czego mi brakuje?

Na co chciałabym otworzyć się w tym momencie życia?

4. Połącz się z naturą

Jeśli masz taką możliwość, wybierz się na spokojny spacer. Możesz zatrzymać się pod drzewem, poczuć kontakt z ziemią i wypowiedzieć swoją intencję, prosząc Matkę Ziemię o wsparcie, ugruntowanie i siłę do realizowania swoich zamiarów.

Zwróć uwagę na swoje odczucia i myśli. Możesz zapisać to, co pojawi się podczas tego spotkania z naturą.

5. Stwórz chwilę dla siebie

Przygotuj relaksującą kąpiel lub prysznic. Możesz dodać ulubione zioła, kwiaty lub sól do kąpieli. Pozwól sobie na wyciszenie i spokojne zakończenie dnia.

6. Odpocznij

Wieczorem przed sesją postaraj się położyć wcześniej spać i zapewnić sobie odpowiednią ilość odpoczynku. Nie musisz niczego specjalnie osiągać ani przygotowywać się w określony sposób. Najważniejsza jest Twoja obecność i gotowość do spotkania.

INSPIRACJE DO OSOBISTEJ PRAKTYKI

Poniższe wskazówki są inspirowane doświadczeniem przygotowania do sesji, którym podzieliła się ze mną Fotoula Adrimi (Foteini), autorka i praktyczka pracy duchowej. Możesz potraktować je jako dobrowolne inspiracje i wybrać te elementy, które są Ci bliskie.

Spotkanie z Matką Ziemią

Wybierz się na łono natury i, jeśli czujesz taką potrzebę, stwórz własny, prosty gest wdzięczności pod drzewem. Wypowiedz swoją intencję i poproś naturę o wsparcie w realizowaniu tego, co jest dla Ciebie ważne. Poświęć chwilę na uważną obserwację otoczenia.

Wdzięczność przodkom

Możesz poświęcić chwilę na refleksję nad swoimi korzeniami i historią rodziny. Jeśli jest to zgodne z Twoimi przekonaniami, przygotuj symboliczny gest pamięci i wdzięczności, na przykład zapal świecę lub postaw na stole talerz z jedzeniem i napojem jako symboliczny dar pamięci o przodkach.

Nie jest to obowiązkowy element przygotowania. Najważniejsze, aby wybrana forma była zgodna z Tobą i Twoimi przekonaniami.

Wieczorne spotkanie ze sobą

Przed snem możesz w ciszy zwrócić uwagę na swoje potrzeby, marzenia i pragnienia. Zapisuj sny lub wspomnienia, jeśli pojawią się w Twojej pamięci. Nie musisz jednak oczekiwać żadnych szczególnych znaków czy doświadczeń.

PO SESJI – CZAS NA INTEGRACJĘ

Sesja nie kończy się w momencie naszego spotkania. Warto dać sobie przestrzeń na spokojne przyjęcie i przemyślenie tego, czego doświadczyłaś.

1. Odpoczywaj i zwolnij tempo

Jeśli to możliwe, przez kolejne dni unikaj nadmiaru obowiązków, intensywnych aktywności i dużej liczby spotkań. Daj sobie czas na regenerację. Możesz odczuwać zmęczenie lub potrzebę wyciszenia – wsłuchaj się w swoje ciało i potrzeby.

2. Spędzaj czas na łonie natury

Wybierz się na spacer, poczuj kontakt z ziemią i otaczającą Cię przyrodą. Możesz wyrazić wdzięczność i poszukać w naturze chwili spokoju oraz ugruntowania.

3. Zapisuj swoje doświadczenia

Jeśli masz ochotę, prowadź dziennik i zapisuj swoje odczucia, refleksje, sny lub myśli, które pojawiają się po sesji. Nie musisz od razu wszystkiego rozumieć. Pozwól sobie na własne tempo.

4. Zadbaj o ciało

Pij odpowiednią ilość wody.

Wybieraj odżywcze i pełnowartościowe posiłki.

Pozwól sobie na odpoczynek, relaksującą kąpiel lub spokojny prysznic.

Możesz otulić się ciszą, delikatną muzyką lub spędzić chwilę w naturze.

5. Przyjmuj swoje emocje z łagodnością

Po sesji mogą pojawić się różne uczucia i refleksje. Daj sobie prawo do ich odczuwania, bez oceniania i narzucania sobie określonych oczekiwań. Bądź dla siebie życzliwa i cierpliwa.

Pamiętaj, że każdy przeżywa takie doświadczenia inaczej. Nie ma jednego właściwego sposobu odczuwania ani określonego czasu potrzebnego na integrację.

6. Daj sobie czas

Proces refleksji i powrotu do codzienności może przebiegać indywidualnie. Najważniejsze, abyś nie przyspieszała niczego na siłę i pozwoliła sobie odnaleźć własny rytm.

WAŻNE

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, wątpliwości lub potrzebujesz dodatkowych informacji przed sesją albo po niej, serdecznie zapraszam do kontaktu.

iza.waszak@gmail.com

Dziękuję, że zapraszasz mnie do towarzyszenia Ci w tej osobistej podróży.

Z uważnością i wdzięcznością,

NOMADIC HEART ART MEDICINE