

FLAVIA *aka* AGA CZARNECKA

Żywe Pole

*Jak tworzyć
rzeczywistość,
nie tracąc siebie
po drodze.*



Tenderikka

Kilka słów na początek

W tym przewodniku używam języka żeńskiego.
Nie dlatego, że mówię tylko do kobiet,
ale dlatego, że właśnie z tej wrażliwości się on narodził.
Jeśli czytasz te słowa jako mężczyzna,
osoba niebinarna lub transpłciowa —
jesteś tu równie mile widziany.

Możesz czytać ten tekst w swojej formie.
Znaczenie pozostaje wspólne.
Bo Żywe Pole nie rozróżnia według płci.

Ono rozpoznaje obecność.
I odpowiada na prawdę.

*„Ciągłość w ruchu, nieustanne stawanie się
— to jest rzeczywistość.
To, co widzimy, to zaledwie jej cień.”*

— David Bohm

Próg

Znasz ten moment.

Kiedy próbujesz wszystko poukładać, jak zawsze.
Kiedy planujesz, analizujesz, rozmawiasz z dziesiątą osobą, a świat i tak odpowiada inaczej, niż byś chciała.
Nie reaguje na Twój wysiłek. Nie słucha Twoich starań.
Jakby coś się przesunęło — ale nie wiesz co.

I te pytania, które wracają w kółko:

— *Ile jeszcze można znieść?*

— *Dlaczego ja?*

— *Co mam zrobić, żeby to zniknęło?*

Może właśnie wtedy — choć tego nie widać —
zaczynasz przekraczać próg.

Nie dlatego, że wiesz, co robisz.

Ale dlatego, że to, co znałaś, przestaje działać.

Plany się sypią. Reakcje nie przynoszą efektu.

Rzeczywistość nie daje się już ogarnąć — jak dawniej.

To nie Ty rezygnujesz z kontroli.

To kontrola przestaje Ci służyć.

A w tej szczelinie — zanim pojawi się nowe —
możesz zacząć czuć.

Nie jako metodę.

Jako jedyną rzecz, która nie zniknęła.

To początek innej rzeczywistości.
Nie tej, którą się osiąga.
Tej, która się odsłania, kiedy przestajesz walczyć.

Ten przewodnik powstał właśnie na ten moment.
Nie daje odpowiedzi, ale przypomina o pytaniach,
które nie prowadzą do rozwiązania —
tylko do połączenia.

Może nie musisz wiedzieć, jak działa pole.
Może wystarczy, że je rozpoznasz —
w delikatnym wzruszeniu, w synchroniczności,
w *przypadku*, który poruszył Ci serce.

To nie książka o teorii.
To mapa miękkich miejsc.
Do czytania nie intelektem, ale sobą.
Nie po to, żeby się zmieniać —
ale żeby sobie przypomnieć.

Jeśli Twoje ciało teraz oddycha ciut głębiej —
to znaczy, że jesteś już w Polu.

Witaj.



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Pytanie, które może zmienić perspektywę:

*Gdyby to, co teraz przeżywasz, nie było błędem —
tylko zaproszeniem...
do czego ono Cię woła?*

Jeśli chcesz, zapisz odpowiedź.

Nie poprawiaj. Nie oceniaj.
To nie analiza.
To pierwszy szept nowej opowieści.

Czym jest Żywe Pole?

Nie musisz znać teorii kwantów, żeby wiedzieć,
że coś na Ciebie wpływa.
Że czasem przypadek wydaje się zbyt precyzyjny,
by był zbiegiem okoliczności.
Że myśl wypowiedziana cicho w sercu,
wraca do Ciebie w słowie innej osoby.
Że świat — choć milczący — jakby Cię słyszał.

Żywe Pole to nie idea.
To nie energia *gdzieś tam*.
To nie technika, którą trzeba opanować.

To coś, co już znasz.
Co zawsze było w Tobie.
Co czasem dawało znać o sobie przez intuicję.
Przez skurcz brzucha. Przez miękkość.
Przez błysk w oczach kogoś obcego.

Żywe Pole to sposób istnienia rzeczywistości,
w której wszystko jest ze sobą powiązane.
Nie jak mechanizm.
Jak organizm.

Nie musisz w nie wierzyć.
Możesz zacząć je rozpoznawać — w sobie, w innych,
w przestrzeni między zdarzeniami.

Możesz z nim rozmawiać.
Nie przez słowa — przez obecność.
Pole odpowiada. Zawsze.

Nie zawsze tak, jak się spodziewasz,
ale zawsze w zgodzie z tym,
co w Tobie najprawdziwsze.
I kiedy zaczynasz to zauważać,
świat przestaje być zbiorem zdarzeń.

Zaczyna być rozmową.



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Ćwiczenie obserwacyjne:

Pomyśl o sytuacji z ostatnich dni,
która Cię zaskoczyła.

Czy mogła być odpowiedzią na coś, co czułaś
— ale nie wypowiedziałaś na głos?

Zapytaj cicho:

Jeśli świat mnie słucha — co teraz mu mówię?

Współodczuwająca Rzeczywistość

W świecie, który przez wieki uczył kontroli,
niezależności i oddzielenia, łatwo uwierzyć,
że rzeczy po prostu się dzieją — losowo, obok nas,
bez związku.

Ale to tylko jedna z wersji rzeczywistości.

Taka, w której świat jest martwym tłem,
a my samotnymi aktorami walczącymi o uwagę,
wpływ i przetrwanie.

Żywe Pole działa inaczej.
W tej przestrzeni świat nie jest obojętny.
Nie jest maszyną, która raz ruszona,
biegnie swoim torem.
Jest organizmem, który czuje Ciebie.
Reaguje. Współbrzmi.

Współodczuwająca Rzeczywistość nie oznacza,
że wszystko będzie się układać po Twojej myśli.
Ale oznacza, że nic nie jest przypadkowe — nawet
jeśli jeszcze nie rozumiesz sensu tego, co się dzieje.

Gdy naprawdę wchodzisz w relację z Polem,
przestajesz patrzeć na wydarzenia
jak na znaki *za* lub *przeciw*.

Zaczynasz pytać:

- *Co to Pole chce mi pokazać?*
- *Na co mam teraz zwrócić uwagę?*
- *Jaki ruch we mnie domaga się odpowiedzi?*

I wtedy dzieją się rzeczy niezwykłe:
Nie dlatego, że życie się zmieniło.

Ale dlatego, że Ty zaczęłaś je czytać inaczej.



ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ

Mini—rytuał:

Zamknij oczy. Pomyśl o czymś,
co dziś Cię poruszyło — nawet drobiazgu.

Zamiast analizować, zapytaj cicho:

„Co to we mnie poruszyło?”

Możesz zapisać jedno zdanie

Nie musi być *mądre*.

Wystarczy, że będzie prawdziwe.

Jakość zamiast planu

Intencja, rezonans, pole —
to wszystko może brzmieć abstrakcyjnie,
zwłaszcza jeśli przez większość życia uczono nas,
że aby coś osiągnąć,
trzeba dokładnie zaplanować każdy krok.

Ale Żywe Pole nie odpowiada na plan.
Odpowiada na jakość bycia.

Nie to, co mówisz,
ale skąd to wypływa.
Nie to, co chcesz osiągnąć,
ale jaką częstotliwość
wnosi Twoja obecność.

W Polu wszystko jest ruchem.
Ale to nie jest ruch z poziomu napięcia,
kontroli, przymusu.
To przepływ jakości,
które się przyciągają.

Rezonans.

Co to znaczy być w rezonansie?

To nie znaczy, że wszystko zacznie się natychmiast układać po Twojej myśli.

To nie jest szybka odpowiedź na pytanie:
— *Czy robię to dobrze?*

To raczej subtelne zestrojenie.

Delikatna zmiana jakości, którą świat wyczuwa —
nawet zanim Ty sama jeszcze dokładnie wiesz,
co się zmieniło.

Bycie w rezonansie to stan, w którym coś w Tobie
zaczyna się zgadzać.

Z własnym rytmem. Z ciałem. Z uczuciem,
że nie musisz się już napinać.

A wtedy świat zaczyna odpowiadać —
czasem natychmiast,
a czasem w sposób, który wygląda jak chaos...
ale w głębi czujesz: *to idzie we właściwym kierunku.*

Rezonans nie daje natychmiastowego efektu.

Daje zgodność — i zaufanie, które rośnie,
nawet jeśli nie wszystko jeszcze widać na zewnątrz.

Można też powiedzieć to prościej:

Rezonans to stan, w którym czujesz wewnętrzną zgodność, a świat — subtelnie lub bardzo wyraźnie — zaczyna ją odzwierciedlać.

Czasem przez synchroniczne spotkania.

Czasem przez niespodziewane *tak*.

Czasem przez wyraźne *nie*, które ratuje Cię przed pójściem w niewłaściwą stronę.

To nie magia. To odpowiedź na Twoją spójność.

Kiedy nie jesteś w rezonansie:

- Czujesz napięcie mimo starań.
- Wszystko się zacina, nie płynie.
- Działasz z lęku lub braku,
zamiast z wewnętrznego poruszenia.

To nie znak porażki. To sygnał: *coś we mnie nie stroi*.
To zaproszenie do powrotu —
nie do celu,
ale do jakości.

*Zamiast pytania „co mam zrobić?”
zapytaj:*

- Jaką jakość chcę teraz wnieść?*
- Czy to wypływa z lęku, czy z miłości?*
- Czy mogę się zatrzymać, zanim ruszę?*

Bo intencja to nie rozkaz.

To zaproszenie wysłane do Pola.

A Pole – jak żywy organizm –
reaguje nie na to,
co mówisz,

ale na to, kim się stajesz.



ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ

Ćwiczenie czucia:

Zamknij oczy.
Pomyśl o czymś,
co chcesz przyciągnąć, zrealizować, poczuć.
Zamiast pytać *Jak to osiągnąć?*, zapytaj:
Z jakiego miejsca to wypływa?

Zapisz jedno słowo:

Nie cel. Nie strategię.
Tylko jakość, którą chcesz dziś wnieść do Pola.
To ona robi pierwszy krok.

Mądrość ciała i serca

Zanim pojawi się myśl,
zanim ułożysz słowa — ciało już wie.
Serce już czuje.
Nie w sposób metaforyczny,
ale realny: fizjologiczny, energetyczny,
głęboko ludzki.

W świecie, który oddzielił *ducha* od *materii*,
łatwo zapomnieć, że ciało nie jest przeszkodą
na drodze do świadomości.

Ciało jest świadomością.
Własnym językiem.

Dusza nie *wchodzi* w ciało jako coś oddzielnego —
tylko zniża swój ton, zagęszcza się, krystalizuje.
To trochę tak, jak z wodą,
która zamarza i staje się lodem.
Esencja się nie zmienia, zmienia się forma.

Dlatego ciało czuje prawdę, zanim ją nazwiesz.
Dlatego brzuch wie, kiedy coś jest nie w zgodzie.

Ciało to dusza, która mówi do Ciebie swoim językiem.
To ono pierwsze odczuwa napięcie,
zanim w głowie pojawi się — *Coś jest nie tak.*

To ono rozszerza się w zgodzie i kurczy w sprzeczności.
To ono zapala światło w brzuchu,
kiedy jesteś w miejscu, które Ci służy.

Serce?

Ono nie krzyczy. Ale nigdy się nie myli.
Nie kieruje się logiką, ale też nie działa przeciwko niej.
Działa głębiej.

Jest jak kompas — pracuje w ciszy,
ale zawsze pokazuje,
gdzie jest Twoja wewnętrzna północ.

Jak usłyszeć serce?

Nie potrzebujesz zaawansowanych technik.
Potrzebujesz uważności.
Gotowości, by słuchać czegoś,
co nie mówi słowami.

- Zatrzymaj się na chwilę.
- Zadać pytanie. Ale nie szukaj odpowiedzi.
- Zobacz, co porusza się w ciele.

To subtelne. Ale prawdziwe.

Właśnie stamtąd — z głębi, z czułości, z obecności —
wypływa najczystsza intencja.

Nie z lęku. Nie z potrzeby zasłużenia.

Ale z miejsca, w którym jesteś zgodna ze sobą.

I wtedy... to, co robisz, przestaje być działaniem.

Zaczyna być odpowiedzią.



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Rytuał słuchania serca:

Połóż dłoń na sercu. Zamknij oczy. Zadaaj pytanie,
które dziś Cię nurtuje. Nie oczekuj rozwiązania.

Po prostu pozwól ciału zareagować.

Czy pojawia się napięcie?

Ulga? Łzy? Ciepło?

Jeśli chcesz, zapisz jedno zdanie:

„Moje serce dziś mówi...”

Rytmy transformacji

Zmiana rzadko przychodzi wtedy,
gdy jej wyglądamy.

I prawie nigdy nie wygląda tak,
jak sobie ją wyobrażałyśmy.

Bywa chaotyczna. Niewygodna. Nielogiczna.

I przez moment wszystko wygląda, jakby się sypało
— choć tak naprawdę układa się na nowo.

W Żywym Polu transformacja to nie akt siły.
To nie plan rozwojowy, który trzeba wdrożyć.
To raczej głębokie poruszenie,
które reorganizuje całe wnętrze,
zanim pojawią się widoczne skutki
na zewnątrz.

Kiedy rzeczywistość się rozpada

Największy ból to często nie to,
co się wydarza,
ale nasze przywiązanie do tego,
jak miało być.

To właśnie te utrwalone wzorce myślenia,
przekonania o słuszności jednej wersji rzeczywistości,
sabotują nas w momencie,
gdy najbardziej chcemy się przebudzić.

Nie zawsze znaczy to, że coś poszło nie tak.
Czasem wręcz przeciwnie:
to znak, że dotarłaś do krawędzi starego schematu.
I że to, co było, musi się rozpaść,
by mogło się odsłonić nowe.

Ale nasz umysł — pędzony polaryzacją —
natychmiast ocenia.

— *To źle.*

— *Zrobiłam coś nie tak.*

— *To nie powinno się wydarzyć.*

To stara reakcja.
Odruch przetrwania z poziomu świadomości,
w którym wszystko postrzegane jest jako albo—albo.
Tam, gdzie każde pęknięcie wydaje się błędem.

A co jeśli to wcale nie jest błąd?
Może właśnie teraz rzeczywistość mówi:

Zobacz, już nie musisz dłużej grać tej roli.

Transformacja nie przychodzi po to,
żeby coś zniszczyć.
Ona przychodzi rozpuścić to,
co Cię już nie niesie.

I kiedy próbujesz za wszelką cenę
utrzymać stary kształt —
boli najbardziej.

Ale kiedy pozwolisz sobie na rozsypanie
— światło znajdzie nową drogę.

Chaos jest naturalną częścią zmiany.
Nie musisz się go bać.
Możesz go potraktować jak rytuał przejścia.

Jak przez to przejść?

Nie próbuj tego *naprawiać*.

Nie uciekaj w interpretacje.

Nie twórz od razu nowego planu.

Zatrzymaj się.

Oddychaj.

Zamiast pytać *Dlaczego to się dzieje?*,

zapytaj:

→ *Co we mnie właśnie się przeobraża?*

→ *Która część mnie już nie może wrócić do starego?*

→ *Jak mogę pozostać obecna, nawet jeśli nie wiem,
co dalej?*

W Polu nie wszystko musi być jasne.

Ale wszystko ma znaczenie.



ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ

Ceremonia rozpoznania wzorca:

Zamknij oczy.

Przywołaj sytuację, która ostatnio Cię zabolą
— emocjonalnie, psychicznie,
może nawet fizycznie.

Zatrzymaj się nie przy tym, co się wydarzyło,
ale przy tym, co wtedy pomyślałaś o sobie.

Może: Znowu mi nie wychodzi.

Albo: To nie ma sensu.

Albo: Muszę się bardziej postarać.

Teraz zapytaj siebie łagodnie:

- *Czy to jest prawda?*
- *Czy to myślenie mnie wzmacnia,
czy zatrzymuje?*
- *Jak czułabym się, gdybym nie miała tej myśli?*

Nie chodzi o walkę z myślą.

Chodzi o to, by zauważyć,
że nie jesteś tą myślą.

A może właśnie tam zaczyna się transformacja.



Ceremonia puszczenia:

Znajdź chwilę dla siebie. Zapal świeczkę.
Połóż rękę na brzuchu lub sercu. Zamknij oczy.
Poczuj, co w Tobie jest napięte.

Co trzymasz siłą?
Nie musisz tego nazywać.
Ale możesz zapytać:

*Czy mogę pozwolić temu odejść?
Nawet jeśli nie wiem, co przyjdzie w zamian?*

Mały akt uwolnienia:

Weź kartkę i napisz jedno słowo,
które symbolizuje to, co już Ci nie służy.

Możesz ją podrzeć. Spalić.
Zostawić gdzieś, gdzie zabierze ją wiatr.

Nie po to, by się pozbyć.
Ale by dać przestrzeń temu, co nowe
i by mogło się pojawić bez walki.

Znaki i potwierdzenia

Czasem nie potrzebujesz odpowiedzi.
Potrzebujesz tylko potwierdzenia.

Nie instrukcji, nie rozwiązania.
Małego znaku.
Delikatnego poruszenia.
Synchronizacji.
Czegoś, co szepnie: *Idź dalej* —
nawet jeśli nie wiesz
jeszcze dokąd.

Żywe Pole nie mówi językiem logiki.
Nie daje dowodów, czy spektakularnych cudów.

Mówi przez rezonans, synchroniczności, poruszenia.
Subtelne zbiegi okoliczności,
które zdają się być niemożliwe.
Słowa, które padają dokładnie wtedy,
kiedy ich potrzebujesz.
Osoby, które pojawiają się, jakby słyszały Twoją myśl.
Piosenka, która gra dokładnie wtedy, kiedy trzeba.
Spojrzenie. Tytuł książki.
Słowo, które rozgrzewa Ci skórę.

Nie dlatego, że to *magia*.
Ale dlatego, że Ty jesteś częścią Pola —
a Pole zawsze odpowiada swojej częstotliwości.

Dla wielu to doświadczenie jest szokiem.
Bo zostaliśmy wychowani w świecie,
który nagradza ciężką pracę,
kontrolę i planowanie.

A tutaj — coś przychodzi bez wysiłku.
Z samego faktu, że jesteś w zgodzie.

To nie oznacza, że nic nie robisz.

Oznacza, że przestajesz pchać rzekę.
I zaczynasz płynąć z jej nurtem —
rozpoznając, że ten nurt zna drogę lepiej
niż Twoje przekonania.

*Znaki są subiektywne
— i to jest ich moc*

Znaki i synchronizacje są intymne.
Subtelne.

Często widoczne tylko dla Ciebie.
Ktoś obok może ich nie zauważyć –
i nie musi.

Nie to, co widzą inni, czyni je prawdziwymi —
ale Twoje ciało, Twoje serce, Twoje pole.
To ono rozpoznaje: *To było dla mnie.*

Często, po takim doświadczeniu,
uaktywnia się umysł.
Może próbować to negować:
To przypadek. Wymyśliłam sobie. To nic nie znaczy.

To naturalne.
Resztki starego systemu obronnego.

Możesz je przyjąć bez walki —
jak echo, które cichnie,
gdy nie próbujesz mu odpowiadać.

I to jest w porządku.
To znak, że właśnie przekraczasz próg.

Nie przez głowę.
Przez ciało.
Przez czucie.

To nie będzie czymś, co musisz analizować.
To będzie coś, co w Tobie zadrży: *To o mnie.*
→ *To był dokładnie ten cytat.*
→ *Nie wiem czemu, ale to spotkanie zmieniło wszystko.*
→ *To słowo przyszło wtedy, kiedy miałam się rozsypać.*

Znak nie przekonuje.
Znak potwierdza to, co już wiesz — ale może boisz się
uznać za prawdę.

Czy można prosić o znak?

Tak.
Ale nie z miejsca kontroli.
Z miejsca zaufania.

Zapytaj Pole:

→ *Czy możesz mi pokazać, że jestem w połączeniu?*

→ *Czy możesz potwierdzić, że mogę już nie walczyć?*

Odpowiedź przyjdzie. Może natychmiast.

Może przez ciszę.

Może przez coś zupełnie zwykłego —
ale Ty będziesz wiedziała.



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Rytuał otwartych oczu:

Przejdź się dziś przez znajome miejsce
— ale z innym pytaniem:
→ *Co dziś chce mi odpowiedzieć?*

Nie szukaj znaków.
Pozwól, żeby Cię znalazły.

Jeśli coś Cię poruszy — zapisz to.

Nie musisz wiedzieć, co to znaczy.
Wystarczy, że poczułaś, że to do Ciebie mówi.

Pole Wspólnoty

Na tej ścieżce możesz iść sama.
Ale nie jesteś sama.

Bo każdy z nas — czy to zauważa, czy nie —
jest w tym samym Polu.

Współodczuwająca Rzeczywistość nie kończy się
na Tobie. Zaczyna się w Tobie — ale rozciąga się dalej:
na innych, na relacje, na przestrzeń wspólną.

Pole nie kończy się na granicy Twojej skóry.
To, co myślisz i czujesz, rezonuje.
To, co wybierasz — wpływa.
To, co przemieniasz w sobie —
rozjaśnia też drogę innym.

Pole wspólnoty to nie zgodność poglądów.
To wspólna częstotliwość obecności.
To miejsce, w którym nie musisz się zgadzać,
by czuć się przynależna.

To, co jedna z nas wnosi jako impuls,
inna może przekształcić w formę.
Jeszcze inna — w rytm,
który wszystko połączy.

Jak odnaleźć swoje miejsce?

Nie pytaj: *Czy jestem wystarczająca?*

Zapytaj: *Co we mnie teraz pragnie być wyrażone?*

Wspólnota nie potrzebuje perfekcji.

Potrzebuje autentyczności.

Gdy dzielisz się tym, co żywe — tworzysz przestrzeń dla innych, by też mogli ożyć.

Nie musimy robić wielkich rzeczy.

Ale możemy być dla siebie lustrem.

Czułym. Bezpiecznym. Wzmacniającym.

To, co uzdrawiasz w sobie —

wpływa na innych.

Nawet jeśli tego nie widać.

To, co przebaczasz,

rezonuje poza czasem.

Twoja zgoda na przemianę działa nie tylko w Tobie — ale w Polu, do którego wszyscy należymy.

Nie jesteśmy połączeni tylko emocjonalnie.
Jesteśmy połączeni holograficznie — jak jedno ciało,
które patrzy przez nieskończoną ilość par oczu.

Twoje wybory mają znaczenie — nawet te najcichsze.

Bo Pole wspólnoty nie opiera się na strukturze.
Opiera się na zestrojeniu.
I ono wydarza się wszędzie tam,
gdzie choć dwie osoby spotkają się w prawdzie.

Kiedy wchodzisz w swoją prawdę,
świat zmienia się razem z Tobą.



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Czuła refleksja:

Pomyśl o osobie,
przy której czujesz się naprawdę widziana.
Co w Tobie żyje,
gdy jesteś w jej obecności?

Mini—działanie:

Napisz dziś wiadomość do kogoś,
z kim *rezonujesz* —
nawet jeśli rzadko się kontaktujecie.

Nie musi być *po coś*.
Wystarczy, że jest z obecności.

Nowa jakość życia

Nie chodzi o to,
żeby zacząć wszystko od nowa.
Chodzi o to,
by wejść w życie
z innego miejsca.

Zamiast napędzać się lękiem — kierować się czuciem.
Zamiast poprawiać siebie — rozpoznawać to,
co już w nas pełne.
Zamiast próbować wszystko kontrolować —
wysłuchiwać się w życie.

Żywe Pole nie obiecuje łatwej drogi.
Ale pokazuje drogę prawdziwą.
Nie taką, która ma schemat.
Tylko taką, która wydarza się wtedy, gdy przestajesz
się spinać, a zaczynasz być.

Jak wygląda życie z Żywego Pola?

Nie jest idealne.

Ale jest obecne.

Nie jest przewidywalne.

Ale jest prowadzone.

Nie jest wolne od wyzwań.

Ale już nie musisz z nimi walczyć.

Bo w tym Polu:

- błędy stają się informacją,
- ciało staje się przewodnikiem,
- relacje stają się przestrzenią przypominania sobie, kim naprawdę jesteś.

Ale wejście w nową jakość życia często wymaga czegoś, co wydaje się proste — a w głębi jest najtrudniejsze: puszczenia kontroli.

To właśnie ona — wyuczony mechanizm obronny — trzyma nas w paradygmacie przetrwania.

To ona mówi:

Jak odpuszczę, to się rozsypie.

Wyląduję pod mostem.

Stracę wszystko.

Ale to nie jest głos przyszłości.

To echo starych schematów.

I żeby je przekroczyć, nie musisz być
całkowicie *gotowa*.

Wystarczy odrobina odwagi — tej,
która zaczyna się w ciele jak cichy ruch:

A co jeśli... mogłabym spróbować inaczej?

To właśnie z poziomu odwagi zaczyna się
nowa mapa życia.

Nie z lęku.

Nie z potrzeby kontroli.

Ale z tego, że zamiast się bronić —
zaczynasz się otwierać.

Bo nowy paradygmat nie wyrasta z obaw,
ale z zaufania. Z obecności.

Z odwagi, która nie polega na sile,
lecz na bezbronności i gotowości do bycia.

Na zgodzie,
by nie wiedzieć wszystkiego od razu.
Na otwartości, by zaryzykować coś nowego —
nawet jeśli ciało jeszcze się waha.

To nie metoda.
To jakość.
To nowy ton życia.
I nie musisz robić nic wielkiego, żeby zacząć.
Wystarczy jedno pytanie — zadane z czułością:

— *Co teraz chce przeze mnie żyć?*



ZATRZYMAJ SIĘ
NA CHWILĘ

Jedno pytanie:

Zamknij oczy. Weź głęboki wdech.

Zadaj sobie pytanie:

*Gdybym już nie musiała niczego udowadniać –
jak chciałabym żyć?*

Zapisz jedno zdanie:

Nie poprawiaj go. Nie oceniaj.
To może być początek nowej jakości życia.

Na drogę

Jeśli dotarłaś do tego miejsca — to nie znaczy,
że ukończyłaś coś.

To znaczy, że przypomniałaś sobie kawałek siebie,
który zawsze tam był.
Cichy. Nienachalny.
Ale żywy.

Ten przewodnik nie miał być mapą.
To raczej echo Twojej własnej pamięci.
Z jednym pytaniem:
A gdyby to wszystko było prostsze, niż się wydaje?

Nie jesteś sama.
Nigdy nie byłaś.
To tylko umysł, który czasem gubi połączenie.
Ale Twoje serce – pamięta.

Jeśli zechcesz — za kilka dni w Twojej skrzynce pojawią
się krótkie listy—powidoki.
Nie po to, byś coś zrozumiała.
Ale po to, byś mogła zostać na chwilę dłużej w Polu.
Tym, które już znasz –
tylko może nie miałaś jeszcze słów, by je nazwać.

Z całego serca dziękuję, że tu byłaś.
Że jesteś.
I że — może nawet nieświadomie —
tworzymy wspólnie nowy świat.

Do zobaczenia tam,
gdzie czucie spotyka rzeczywistość.

W Żywym Polu.

Z kosmiczną miłością,
Flavia.

P.S.

*Jeśli ten e-book trafił do Ciebie od kogoś — niech Ci służy.
To przestrzeń, którą możesz poczuć i opuścić. Albo wracać do niej, kiedy zechcesz.*

*A jeśli poczujesz, że chcesz otrzymywać więcej takich listów —
możesz zapisać się tutaj:*

www.tenderikka.org

*To tylko jedna z dróg, którą możesz wracać do tego Pola.
Na chwilę. Albo na dłużej.*





Flavia (dawniej Aga Czarnecka)

Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (2000), była galerzystka i animatorka kultury. Artystka, lightworkerka i astrologini intuicyjna, której twórczość porusza się w przestrzeniach między biegunami: ciała i ducha, materii i energii, archetypów i współczesności.

Łączy astrologię z nowoczesnymi kierunkami wiedzy — oferując wgląd w to, jak świadomość jednostki rezonuje z większym porządkiem życia. Postrzega astrologię nie jako system, ale jako żywe narzędzie introspekcji, które pomaga odnaleźć wewnętrzny kompas i rozpoznać własne miejsce w czasie, w świecie, w ciele.

W swojej pracy wspiera osoby w osobistej transformacji, rozpuszczaniu starych wzorców i powrocie do wewnętrznego prowadzenia.

Tenderikka

Tenderikka to przestrzeń, która rodzi się z czułości i potrzeby nowej jakości współistnienia. To inicjatywa społeczna, rozwijana jako Spółdzielnia Świadomych Kobiet, ale otwarta dla każdej osoby — niezależnie od płci czy tożsamości. Liczy się gotowość do współtworzenia — z miejsca świadomości, integracji i troski o wspólne dobro.

Nie jest to klasyczny projekt biznesowy.

Tenderikka jest żywym polem, w którym spotykają się:

- treści rozwojowe, webinary i praktyki wspierające przebudzenie, integrację i zbiorową transformację,
- zrównoważone produkty (jak roślinne kosmetyki premium, dzieła sztuki i rzemiosło), tworzone z szacunkiem do Ziemi i estetyką czułości,
- oraz model współdzielenia zasobów — oparty na zaufaniu, współodczuwaniu i wzajemnym wzmacnianiu.

Jednym z ważnych nurtów Tenderikki jest uzdrawianie relacji kobiet ze sobą, z materią, z własnym „ja”. To ruch od lęku i braku — ku godności, obfitości i subtelnej sile wewnętrznej wartości.

Tenderikka zaprasza do nowego rodzaju wymiany.

Takiej, która karmi ducha. I materię.

Takiej, która pamięta, że każda zmiana zaczyna się w Polu.