

BEATA KACZOR



POZNAJ PRZYCZYNY NAJCZĘSTSZYCH CHORÓB

I SPOSOBY NA ICH UZDROWIENIE

WWW.BEATAKACZOR.PL

POZNAJMY SIĘ

Jeśli jeszcze się nie znamy, to ja nazywam się Beata Kaczor #JaKaczka i jestem Dyplomowanym Trenerem od eMOCji i zdrowego życia oraz certyfikowanym praktykiem KODU EMOCJI i KODU CIAŁA.

Pierwszym w Polsce **Neuroscience and Epigenetics** **trainer of emotions**.

Od ponad 10 lat pomagam sprzątać w głowie, w ciele i budować prawidłowe instrukcje obsługi własnych emocji. Uwalniam od napięcia, lęków i bagażu emocjonalnego oraz od traum i fobii. Pomagam odbudowywać poczucie własnej wartości i pewności siebie.

„Uwalniając emocje,
zmieniasz swoje życie”



*Beata
Kaczor*

Ja Kaczka

Body Code Practitioner
Emotion Code Practitioner
Neuroscience and Epigenetics
Trainer of Emotions

WWW.BEATAKACZOR.PL

WSTĘP

Przed Tobą ebook "Poznaj przyczyny najczęstszych chorób i sposoby na ich uzdrowienie".

Czy zastanawiałeś się kiedyś, czym właściwie jest choroba? Po co się pojawia i o czym Cię informuje?

Choroby towarzyszą nam od zawsze. Jednak zazwyczaj zależy nam na tym, aby jak najszybciej się ich pozbyć. Dlatego medycyna koncentruje się na leczeniu objawów.

Jednak coraz większą popularność w podejściu do zdrowia zyskuje dziś spojrzenie holistyczne, które stara się zrozumieć głębsze przyczyny dolegliwości zdrowotnych.

W tym ebooku skupiam się na tym, co o chorobie i procesie uzdrawiania się z niej mówi najnowsza wiedza z zakresu psychologii, totalnej biologii i epigenetyki.

Pokażę Ci też, jakie są kluczowe elementy wpływające na Twoje zdrowie.

Poznasz sposoby radzenia sobie z najczęstszymi chorobami, zwłaszcza autoimmunologicznymi oraz metody uzdrawiania poprzez pracę z emocjami.

SPIS TREŚCI

1

CHOROBA JAKO INFORMACJA

Czym jest choroba w totalnej biologii	4
Rola emocji i konfliktów wewnętrznych	4
Najczęstsze przyczyny chorób	5

2

BLOKADY EMOCJONALNE: JAK JE ROZPOZNAĆ I USUNĄĆ

Czym są blokady emocjonalne?	6
Objawy blokad emocjonalnych	7
Nieprawidłowe strategie obsługi emocji i ich skutki	8
Prawidłowa obsługa emocji	9
Lista emocji, które możesz czuć	12

3

WPŁYW STYLU ŻYCIA I EMOCJI NA GENY

Epigenetyka, czyli co?	13
Przykłady dziedziczenia epigenetycznego	14
Jak epigenetyka wpływa na emocje i zdrowie	14

4

MAPA EMOCJI: GDZIE W CIELE ODCZUWAMY EMOCJE?

Powstawanie emocji	15
Lokalizacja emocji w ciele	16
Zdrowe przeżywanie emocji	16

5

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE: PRZYCZYNY I UZDRAWIANIE

Mechanizmy autoimmunologiczne w totalnej biologii	17
Rola emocji w chorobach autoimmunologicznych	17
Naturalne metody leczenia	18
Podsumowanie	19



1. Choroba jako informacja

Totalna biologia traktuje **chorobę** jako **ważny komunikat od naszego ciała**.

W przeciwieństwie do tradycyjnej medycyny, która często skupia się na leczeniu objawów, totalna biologia stara się zrozumieć, jakie emocjonalne lub psychologiczne konflikty kryją się za fizycznymi dolegliwościami.

Czym jest choroba w totalnej biologii?

Choroba w totalnej biologii jest postrzegana jako sygnał organizmu wskazujący na **nierozwiązane problemy emocjonalne**. Może to być konflikt dotyczący miłości, bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości lub jakiegokolwiek innego aspektu życia, który jest dla nas istotny.

Rola emocji i konfliktów wewnętrznych

Emocje odgrywają kluczową rolę w naszym zdrowiu. Złość, smutek, strach i inne emocje, jeśli nie są prawidłowo przeżywane i wyrażane, prowadzą zawsze do powstania blokad emocjonalnych.

Blokada emocjonalna to nic innego jak **wibracja nieprzetworzonej emocji**.

Każdy z nas gromadzi takie blokady w swoim ciele. Te blokady generują stany zapalne. A te z kolei pozostają w ciele i tworzą skupiska zapalne, które to przetwarzają się w różnego rodzaju dolegliwości fizyczne czy choroby.

Najczęstsze przyczyny

CHORÓB

- 01 NIEPRAWIDŁOWA OBSŁUGA WŁASNYCH, BIEŻĄCYCH EMOCJI
- 02 NIEPRAWIDŁOWA OBSŁUGA SIEBIE PO TRUDNYCH PRZEŻYCIACH DNIA CODZIENNEGO
- 03 ZAJADANIE EMOCJI
- 04 ODCIĘCIE SIĘ OD EMOCJI
- 05 ZAPIJANIE EMOCJI – CZYLI REGULACJA EMOCJI I NAPIĘCIA ZA POMOCĄ ALKOHOLU
- 06 PRZEWLEKŁY STRES
- 07 BRAK UWALNIANIA BIEŻĄCYCH BLOKAD EMOCJONALNYCH
- 08 NIEPRZEŻYTE TRAUMY
- 09 NIEUWOLNIONE TRAUMY BIEŻĄCE LUB RODOWE



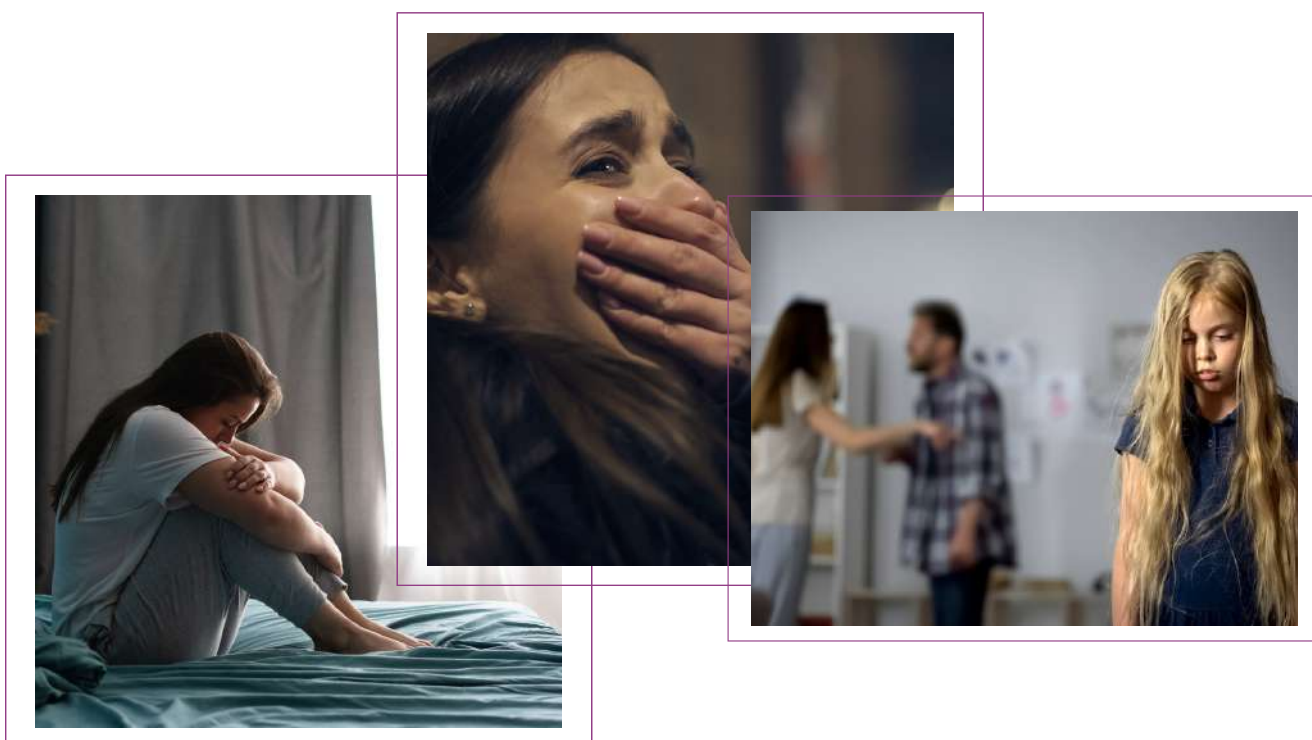
2. Blokady Emocjonalne: Jak je rozpoznać i usunąć

Blokady emocjonalne to nieprzeżyte emocje, które zatrzymują się w naszym ciele i wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. **Średnio każda dorosła osoba** – jeśli nic z nimi nie robi – **ma ich około 350**. Gromadzimy je całe życie, a im więcej blokad, tym trudniej nam działać, aż wreszcie zaczynamy odczuwać fizyczne oznaki ich obecności w ciele.

Czym są Blokady Emocjonalne?

Blokady emocjonalne powstają, gdy emocje nie zostaną przeżyte do końca lub są zbyt trudne do przetworzenia w danym momencie.

Mogą być wynikiem traumy, złej obsługi emocji w dzieciństwie lub społecznych norm ograniczających wyrażanie uczuć.



OBJAWY BLOKAD EMOCJONALNYCH

Blokady emocjonalne mogą objawiać się na wiele sposobów. Możemy wyróżnić blokady emocjonalne:

FIZYCZNE

- ucisk w klatce piersiowej,
- ucisk w żołądku,
- szczykościsk,
- zgrzytanie zębami,
- bóle głowy,
- migreny,
- bóle pleców,
- bóle barków,
- alergia,
- astma,
- łuszczyca,
- insulinooporność,
- cukrzyca,
- problemy z tarczycą,
- problemy z zatokami,
- zaparcia,
- problemy z wagą,
- nadmierne pocenie się,
- zespół jelita drażliwego.

PSYCHICZNE

- brak energii,
- bezsenność,
- fobie,
- ataki paniki,
- depresja,
- stany lękowe,
- choroby psychiczne,
- brak koncentracji
- mniejsza wydajność w pracy lub szkole.

EMOCJONALNE

- trudności w nawiązywaniu relacji,
- brak zainteresowania codziennymi aktywnościami,
- obojętność na emocje,
- postawa, w której nic się nie czuje.

Niestety, wiele osób nadal stosuje **nieprawidłowe strategie radzenia sobie z emocjami**, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Sprawdź, czy i Tobie się to nie zdarzyło. Oto **najczęstsze ze szkodliwych strategii obsługi emocji**:

01 UNIKANIE TRUDNYCH EMOCJI LUB SYTUACJI

Unikanie sytuacji lub osób, które wywołują trudne emocje. Prowadzi do ich tłumienia i kumulacji, co może skutkować chronicznym stresem i problemami zdrowotnymi.

02 TŁUMIENIE EMOCJI (IMPLOZJA)

Kierowanie emocji do wewnątrz i udawanie, że wszystko jest w porządku. Może prowadzić do zaburzeń lękowych, nerwic i depresji.

03 ODCINANIE SIĘ OD EMOCJI (DYSOCJACJA)

Dysocjacja w sytuacjach traumatycznych jest naturalną reakcją obronną, jednak przewlekłe odcinanie się od emocji prowadzi do braku kontaktu ze swoimi potrzebami i emocjami, co może skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi.

04 KOMPULSJE

Zachowania kompulsyjne, takie jak zjadanie emocji, picie alkoholu, robienie zakupów czy intensywne ćwiczenia, są próbą ucieczki od emocji, co prowadzi do uzależnień i problemów zdrowotnych.

05 ODREAGOWANIE EMOCJI

Przenoszenie trudnych emocji na inne osoby, takie jak partner czy dzieci, niszczy relacje i prowadzi do długotrwałego stresu i problemów emocjonalnych.



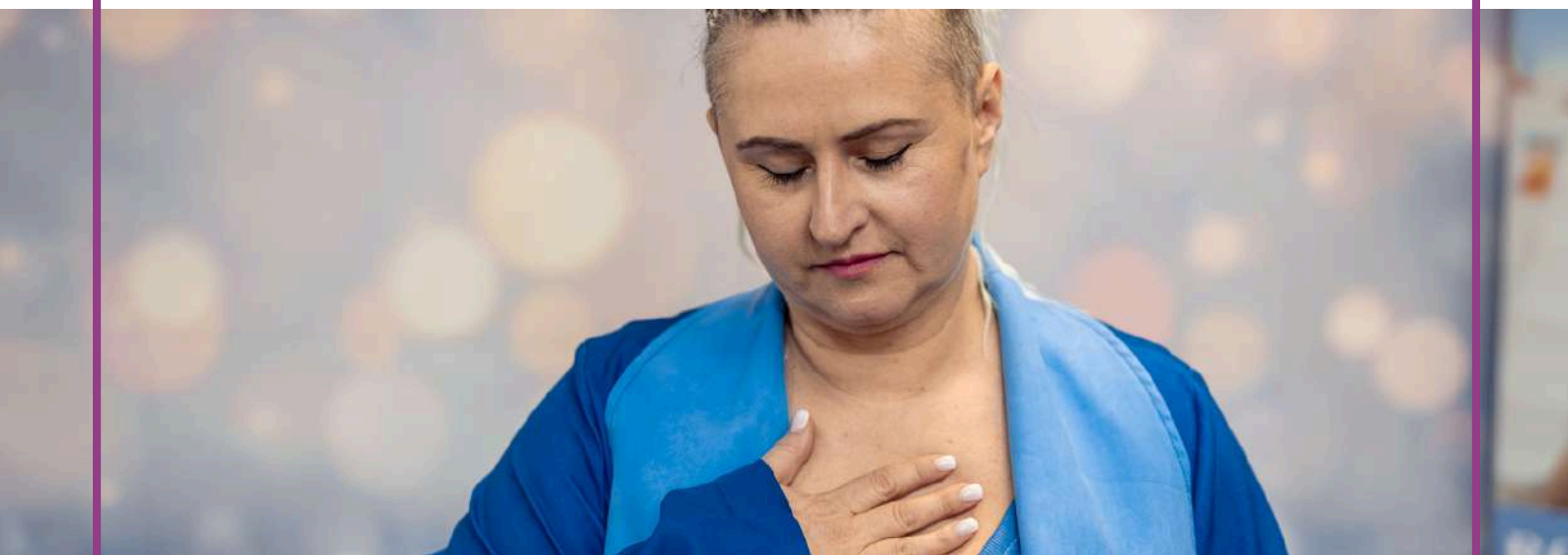


Prawidłowa obsługa emocji

Aby uzdrowić się z choroby ważne jest nie tylko uwolnienie blokad emocjonalnych i traum w pracy podczas sesji z trenerem emocji, ale w pierwszej kolejności profilaktyka, czyli bieżąca prawidłowa obsługa emocji.

Na czym w takim razie polega prawidłowa obsługa emocji na co dzień? W skrócie można ją ująć w kilku punktach, które warto wprowadzać w życie za każdym razem, gdy przychodzi do Ciebie emocja, czyli praktycznie na wciąż 😊

1. Świadome **rozpoznanie i nazwanie emocji**.
2. **Akceptacja emocji** i pozwolenie sobie na ich obecność.
3. Zrozumienie, **z czym przychodzi dana emocja** i o czym Cię informuje.



1

Świadome rozpoznanie i nazwanie emocji.

Jednym z najważniejszych narzędzi jest świadome rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji.

To pierwszy krok do tego, aby uspokoić swój umysł.

Według badań już samo nazwanie emocji, wyrażone na głos np. słowami: "Czuję złość.", "przyszła do mnie złość" wpływa wyciszająco na Twój mózg.

Wycisza się hipokamp i reguluje napięcie w organizmie.

Co powoduje że lepiej się słyszysz i czujesz.

2

Akceptacja emocji i pozwolenie sobie na ich obecność.

Drugą niezwykle skuteczną metodą jest właściwa obsługa już pojawiających się w Tobie emocji.

To nie tylko zauważenie i nazwanie emocji, ale też ich akceptacja. Daj sobie prawo do przeżywania emocji.

Nie tłum, nie odcinaj się od emocji, ale właśnie zaakceptuj.

Emocje niosą informację i są jak fala, wzbierają, żeby później opaść – chyba że nie pozwalasz im na naturalny cykl, wtedy ich energia blokuje się w Twoim ciele. Pomoże przy tym komunikat wewnętrzny np. moja złość jest ok. Ja i moja złość jesteśmy ok.

3

Zrozumienie tego, o czym Cię informuje dana emocja.

Trzecim krokiem jest zrozumienie, skąd biorą się w Tobie dane emocje i o czym Cię informują. Bo każda emocja przychodzi do Ciebie z informacją. Pamiętaj, że często to myśli i przekonania są źródłem emocji.

Emocje z kolei są źródłem słów i działań.

Możesz to obserwować poprzez praktykowanie

uważności, która pomaga Ci być bardziej w "tu i teraz"

i zwracać uwagę na swoje myśli, przekonania i uczucia.

Dziennik emocji

Dobłą metodą pracy z emocjami, która pozwala lepiej zrozumieć, co się w Tobie dzieje, jest też **dziennik uczuć i emocji**. Regularnie prowadzony, daje Ci obraz Twoich emocji, myśli i przekonań, które za nimi stoją oraz potrzeb, które masz niezaspokojone. Prowadząc taki dziennik, możesz zapisywać codziennie lub co drugi dzień odpowiedzi na następujące pytania:

01 Jaki jest dziś mój poziom energii?

02 Jaki mam dziś poziom napięcia?

03 Jakie emocje się dziś we mnie pojawiały?

04 Jakie miałam w związku z nimi myśli?

05 Co powiedziałam? Co zrobiłam?

06 Jakie moje potrzeby nie były zaspokojone?

07 Co następnym razem mogę zrobić dla siebie, aby odczuwać inne emocje? Lub

08 Co następnym razem mogę zrobić, aby odczuwać więcej podobnych emocji, jeśli czułaś radość, satysfakcję, wdzięczność.



Jakie emocje możesz w sobie czuć? Lista

Złość	Agresja	Duma
Smutek	Nienawiść	Poczucie winy
Zdumienie	Wstręt	Pogarda
Depresja	Znudzenie	Ból
Cierpienie	Radość	Odwet
Rozczarowanie	Żal	Wzruszenie
Tęsknota	Lęk	Przerażenie
Strach	Podziw	Stres
Obwinianie	Zmieszanie	Porażka
Roztargnienie	Wstyd	Zmęczenie
Zachwył	Zawiść	Inspiracja
Zaufanie	Zazdrość	Satysfakcja
Akceptacja	Nadzieja	Spełnienie
Uległość	Bezsilność	Sukces
Wykluczenie	Zwątpienie	Odwaga
Empatia	Obojętność	Samotność
Błogość	Bliskość	Poczucie
Miłość	Namiętność	przynależności
Poniżanie	Odpuszczenie	
Ciekawość	Przykrość	
Optymizm	Pasja	
Autonomia	Zauroczenie	
Gniew	Czujność	



3. Epigenetyka: Wpływ stylu życia i emocji na geny


Czy można dziedziczyć skłonności przodków? Czy to jaki styl życia prowadzimy, wpłynie na genotyp naszych dzieci i czy myśli mogą zmieniać strukturę DNA?

Znalezieniem odpowiedzi między innymi na te pytania zajmuje się epigenetyka. Bada ona, jak nasze środowisko i styl życia wpływają na ekspresję genów w kolejnych pokoleniach, nie zmieniając samego DNA.

Jeśli podchodzimy do zdrowia holistycznie, to najnowsze odkrycia z dziedziny epigenetyki są tu niezwykle istotne.

Podstawy epigenetyki

Epigenetyka koncentruje się na tym, jak różne czynniki, takie jak dieta, styl życia i emocje a w szczególności ich obsługa, wpływają na aktywność genów poprzez modyfikacje chemiczne, takie jak metylacja DNA czy acetylacja histonów.



Przykłady dziedziczenia epigenetycznego

Przykłady **dziedziczenia epigenetycznego** obejmują:

- **Traumę międzypokoleniową:** Dziedziczenie traum z pokolenia na pokolenie poprzez zmiany epigenetyczne (a jak zarówno blokady tak i traumy są źródłem chorób)
- **Upodobania żywieniowe:** Dziedziczenie preferencji smakowych poprzez modyfikacje epigenetyczne.
- **Alergie:** które to są skupiskiem niewolnionych blokad emocjonalnych rodowych

Jak Epigenetyka wpływa na emocje i zdrowie

Epigenetyczne zmiany mogą wpływać na poziom hormonów stresu i neuroprzekaźników, co z kolei wpływa na nasze emocje i zdrowie psychiczne. Badania sugerują, że epigenetyczne modyfikacje mogą prowadzić do depresji, lęków i innych zaburzeń emocjonalnych.

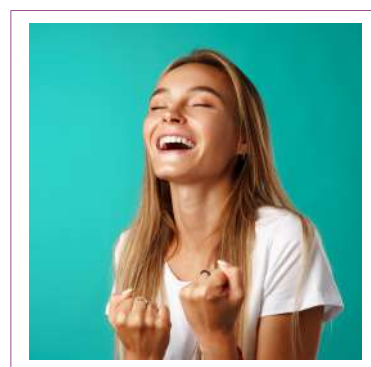
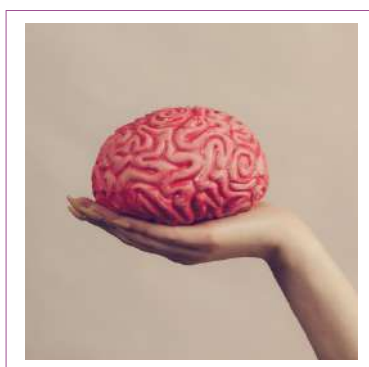
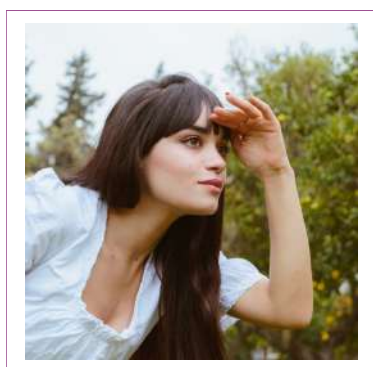
4. Gdzie w ciele odczuwamy emocje?

Emocje są odczuwane w różnych częściach ciała, a ich prawidłowe przeżywanie jest kluczowe dla zdrowia.

Powstawanie emocji

Emocje towarzyszą nam na co dzień i wpływają na nasze codzienne życie. Ale zastanawiałeś się kiedykolwiek – **jak powstaje emocja?**

Jest to proces bardzo skomplikowany i różnicuje się w zależności od czynnika wywołującego. Zazwyczaj rozpoczyna się od **bodźca zewnętrznego**, który pobudza narządy zmysłów, takie jak wzrok czy słuch. Informacje te **przekazywane są do mózgu**, który odczytuje je i przypisuje im określone znaczenia. Wtedy **dochodzi do reakcji**, której towarzyszą odczucia emocjonalne



To, **jak mocno zareagujesz na daną sytuację, uzależnione jest** od wielu czynników, takich jak **doświadczenia, temperament czy kultura**. Oraz od tego, **jak nauczyli Cię obsługiwać Twoje własne emocje Twoi rodzice**, jak ukształtowali Twoją emocjonalność.

Wszystko to sprawia, że powstawanie emocji jest procesem o bardzo złożonej strukturze, który jest jednocześnie unikalny dla każdej osoby.

Dlatego **nie ma nawet dwóch osób, które odczuwają daną emocję w identyczny sposób**. Każdy z nas ma inny próg pojawienia się danej emocji i różną jej amplitudę, czyli wysokość lub inaczej intensywność. Do jednych złość przychodzi szybko, jest intensywna i równie szybko mija. Podczas gdy inni denerwują się wolniej, ale ich złość trwa dłużej.

Lokalizacja emocji w ciele

Różne emocje możesz odczuwać w różnych częściach ciała.
Na przykład:

01 ZŁOŚĆ

Napięcie w czołowej części głowy, skurcz w żołądku.



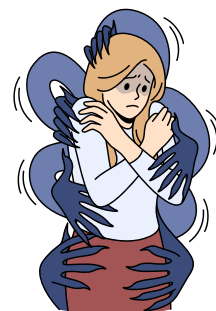
02 SZCZĘŚCIE

Błogość w brzuchu, uczucie lekkości w ciele.



03 STRACH

Strach: Drżenie rąk i nóg, uczucie zimna na skórze.



Gdzie są w Twoim ciele Twoje emocje? Na to pytanie zna odpowiedź tylko jedna osoba na świecie. Ty sam/a. Jak się tego nauczyć? Jak nauczyć się rozpoznawać gdzie i co czuję, jak przez całe życie odcinałam się od emocji? **Zacząć praktykować scan ciała przez 3 – 5 minut dziennie codziennie.** Pytać, co i gdzie ja teraz czuję. I uczyć się słuchać odpowiedzi ciała.

Zdrowe przeżywanie emocji

Kluczowe dla zdrowia jest świadome przeżywanie emocji, prawidłowa obsługa i ich właściwe wyrażanie. Techniki takie jak medytacja, pisanie dziennika czy rozmowy z bliskimi mogą pomóc Ci w prawidłowym zarządzaniu własnymi emocjami. Jednak żadne z nich nie przyniesie efektu, jeśli nie będziesz z nich korzystać.



5. Choroby autoimmunologiczne: przyczyny i uzdrawianie

Choroby autoimmunologiczne wynikają z autoagresji organizmu i mogą być związane z nierozwiązanymi konfliktami emocjonalnymi i trwającymi w całym ciele stanami zapalnymi.

Mechanizmy autoimmunologiczne w totalnej biologii

Totalna biologia postrzega **choroby autoimmunologiczne jako wynik wewnętrznego konfliktu**, w którym organizm atakuje własne komórki. Może to **wynikać z głębokiego poczucia winy, braku akceptacji siebie lub nierozwiązanych traum i zablokowanych w ciele emocji**.

Rola emocji w chorobach autoimmunologicznych

Emocje odgrywają kluczową rolę w powstawaniu chorób autoimmunologicznych. Nierozwiązane konflikty emocjonalne i nagromadzone w ciele, nieprzetworzone emocje mogą prowadzić do chronicznego stresu i autoagresji organizmu.

NATURALNE METODY LECZENIA

W leczeniu chorób, w tym chorób autoimmunologicznych,
pomocne są:

Terapia pracy z emocjami

- praca z terapeutą
- lub trenerem pracy z emocjami nad:
 - prawidłową obsługą,
 - regularnym uwalnianiem emocji z ciała

Terapie manualne

- terapia krzyżowo-czaszkowa,
- masaż powięziowy

Techniki relaksacyjne

- medytacja,
- oddychanie przeponowe,
- inne techniki oddechowe

Taniec i praca z ciałem

- taniec intuicyjny,
- TRE,
- joga,
- medytacja w ruchu i w tańcu

Zmiana stylu życia

- redukcja stresu,
- zdrowa dieta,
- rezygnacja z używek – alkoholu czy papierosów,
- rezygnacja z substancji psychoaktywnych,
- regularna aktywność fizyczna np. codzienny spacer,
- odpowiednio długi i zdrowy sen,
- częstsze przebywanie na łonie natury

PODSUMOWANIE

Zdrowie to coś więcej niż brak choroby. To stan harmonii ciała, umysłu i ducha. Zrozumienie przyczyn chorób oraz świadome zarządzanie emocjami i stylem życia prowadzą do pełniejszego i zdrowszego życia. Mam nadzieję, że ten ebook pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje zdrowie oraz zainspiruje do podjęcia kroków w kierunku uzdrowienia i harmonii.

A jeśli zainspirowała Cię do głębszej pracy ze sobą i swoimi emocjami to zapraszam Cię do mojej przestrzeni stworzonej właśnie do samodzielnej pracy z własnymi emocjami. Zapraszam Cię do platformy www.emocjimoc.pl

EmocjiMoc to jedyna w Polsce platforma, która jest poświęcona całej olbrzymiej sferze prac z emocjami i jej wpływowi na Twoje życie.



Ponad 153 godziny nagrań w 12 obszarach tematycznych prowadzonych przez różnych ekspertów.

PODSUMOWANIE

EmocjiMoc to niezwykła przestrzeń w której odnajdziesz najnowszą wiedzę o emocjach podzieloną na 3 obszary, w zależności od tego, czy:

interesujesz się emocjami dla własnego rozwoju,
jesteś specjalistą potrzebującym tej wiedzy do pracy,
chcesz zostać certyfikowanym trenerem pracy z emocjami.

Dzięki temu znajdziesz dla siebie dokładnie to, czego naprawdę potrzebujesz. Każdego miesiąca skupimy się na innym obszarze i to on będzie wówczas rozwijany.

Na platformie **znajdziesz ponad 153 godzin wartościowych nagrań** z obszarów m. in. tj.: Moje eMOCje, eMOCje dzieci, eMOCje rodzica, blokady eMOCjonalne, eMOCje w sporcie, eMOCje w pracy nauczyciela, eMOCje w ciąży.

Już od dziś możesz zacząć pracę ze swoimi eMOCjami!



PODSUMOWANIE

A jeśli czujesz, że chciałabyś popracować z emocjami w grupie, to ja Cię zapraszam do siebie, do Opola na dwa dni warsztatów stacjonarnych z uwalniania z blokad emocjonalnych, traum i fobii.

Odblokuj swoje emocje i poczuj się lekko ze sobą!

Warsztaty grupowe to zawsze niesamowita energia grupy, która pomaga Ci o wiele szybciej uwalniać własne blokady.

Dodatkowo otrzymujesz nanowszą wiedzę opartą o neurologię, biologię, psychiatrię i epigenetykę oraz moje autorskie narzędzia do pracy z emocjami i blokadami emocjonalnymi.

Więcej o warsztatach z blokad emocjonalnych możesz poczytać na mojej stronie www.blokadyemocjonalne.pl



BEATA KACZOR

Zapraszam Cię
do mojego świata emocji!



Znajdziesz mnie na stronie:

www.beatakaczor.pl

WWW.BEATAKACZOR.PL