

## Mapa pracy

Ta przestrzeń nie jest jedną ofertą.  
To system pracy oparty na stanie.

Nie zaczynamy od problemu.  
Zaczynamy od tego, z jakiego miejsca reagujesz.

Całość opiera się na trzech poziomach pracy.

### 1. REGULACJA

Fundament.

Jeśli:

czujesz przewlekłe napięcie  
trudno Ci się zatrzymać  
reagujesz szybciej, niż chcesz  
ciało jest w ciągłej mobilizacji

zaczynamy od regulacji.

To praca z układem nerwowym.  
Bez analizy historii.  
Bez intensyfikowania emocji.

Formy regulacji:

praca indywidualna (1:1)  
grupa online (forma otwarta)

To etap budowania stabilności.

### 2. RELACJA

Kontakt.

Jeśli:

potrafisz regulować swój stan  
chcesz zobaczyć siebie w relacji  
interesuje Cię to, co dzieje się „między”

możliwa jest praca relacyjna.

Formy pracy relacyjnej:

terapia indywidualna (1:1)  
grupa procesowa (stały skład)

Tu pracujemy z tym, co pojawia się w kontakcie.  
Bez naprawiania.  
Bez dramatyzowania.

Celem jest większa adekwatność i możliwość wyboru.

### 3. INTEGRACJA

Dojrzałość procesu.

Jeśli:

nie potrzebujesz już intensywnej pracy  
potrafisz rozpoznać swój stan  
chcesz, by doświadczenie miało miejsce w codziennym życiu

integracja może być naturalnym kierunkiem.

Integracja nie jest kolejnym procesem.  
Nie jest pogłębieniem dla ambitnych.

To etap stabilności.

Obecnie formą integracji jest:

Przestrzeń Rytualna

Wieczór Nowiu  
Wieczór Pełni  
spotkania przesilenia i równonocy

To wspólna, cykliczna przestrzeń obecności.  
Nie jest terapią.  
Nie jest procesem relacyjnym.  
Może poruszyć emocje, ale nie zastępuje specjalistycznej pomocy.

Jak wybrać

Jeśli jest dużo napięcia – zacznij od regulacji.

Jeśli jest stabilność, ale trudność w relacjach – wybierz pracę relacyjną.

Jeśli czujesz, że coś się ustabilizowało – integracja może być właściwym miejscem.

Nie ma hierarchii.

Jest adekwatność do momentu.

Odpowiedzialność

Każda forma pracy opiera się na:

jasnych ramach  
wzajemnym szacunku  
odpowiedzialności za własne decyzje

Nie prowadzę terapii kryzysowej ani interwencji nagłych.

Jeśli jesteś w ostrym kryzysie – najpierw zadбай o specjalistyczne wsparcie.