



Dr Renata Zarzycka

Rozstanie z narcyzem

**Złam kod toksyka
i wyjdź z jego gry**

The background of the book cover is a dramatic illustration. A woman in a white dress and high heels is aiming a handgun at a man in a dark suit and red tie. The man is recoiling in shock or pain. The scene is set against a dark blue background with bright yellow light rays emanating from the top center, and colorful confetti falling around them. The title is written in large, bold, white 3D letters.

ROZSTANIE Z NARCYZEM

ZŁAM KOD
TOKSYKA
I WYJDŹ Z GRY

DR RENATA ZARZYCKA

2024

[Kup książkę](#)

Dr Renata Zarzycka

Rozstanie z narcyzem

**Złam kod toksyka
i wyjdź z jego gry**



AKADEMIA ROZWOJU COACHING ŻYCIA

Rzeszów 2024

Redakcja: Dr Renata Zarzycka

Projekt okładki: z wykorzystaniem AI
Skład wersji elektronicznej: Zarzycka International

ISBN 978-83-67225-97-7

Wydanie elektroniczne I

Copyright for this edition by publishing house
Academia Rozwoju Coaching Życia,
Rzeszów 2024. All rights reserved, including the right of reproduction in
whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być
powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających
i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.
Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie
oraz na podawanie fragmentów jako cytaty autorki.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”

ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

tel. 730970880 – redakcja (sesje terapeutyczne i konsultacje)

Szkolenia i wykłady: renatazarzycka.com.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Dedykacja dla tych, którzy chcą IŚĆ PO SWOJE	8
Podziękowania od autorki	17
Wprowadzenie	19
ROZDZIAŁ I	28
Złam kod NARCYZA i wyjdź z gry	28
„Mroczna Triada” a kody moralne	33
Love Bombing, czyli bombardowanie miłością	39
Czy związek z narcyzem może być stabilny i bezpieczny?	42
Dlaczego wszyscy możemy dać się zwieść narcystycznym „kochankom”?	44
Dlaczego „Love Bombing” jest tak niebezpieczny i dlaczego tak łatwo jest ulec narcyzowi?	50
ROZDZIAŁ II	55
Geneza Narcyzmu	55
Skąd pochodzi nazwa zjawiska „Narcyzm”?	55
Narcyzm wielkościowy i narcyzm wrażliwy	59
Mechanizmy Powstawania Narcyzmu	62
Historia kobiet tworzących wartość naukową i artystyczną oraz mężczyźni przypisujący sobie pracę tych kobiet	66
Epidemia narcyzmu	72
ROZDZIAŁ III	85

Oczekiwanie narcyza wobec Ciebie	85
Czerwone flagi w związku	98
Czy jesteś ofiarą szantażu emocjonalnego?	105
Co daje Ci uświadomienie sobie, że jesteś Ofiarą?	113
Jaki jest skuteczny sposób narcyza, aby złapać swoją ofiarę?	118
Wykorzystaj strategię Mistrza Sztuki Uwodzenia „push&pull” i stosuj własne zasady	122
ROZDZIAŁ IV	131
Czas, kiedy kończy się pojemność na nadużycia toksyka	131
Chęć kontrolowania Ciebie w relacji i po rozstaniu	137
Czy jesteś tylko „pionkiem” w grze?	139
Zadbaj o swoje myśli	140
Twój umysł może stać się sprzymierzeńcem jak również wrogiem	145
W „Świątyni Luster” wszystko, czego życzysz innym – wróci do Ciebie.	158
Psychofizyka i percepcyjne możliwości człowieka	164
Nowa perspektywa, która Cię wzmocni	171
Wspólne wartości w związku i poziom rezonowania ze sobą .	179
Zakończenie.....	189
O serii „Rozstanie z Narcyzem” i o kolejnych jej odcinkach .	193
Spis książek cyfrowych e-book i audobook.....	209

Dedykacja dla tych, którzy chcą IŚĆ PO SWOJE

Książkę tę dedykuję ludziom, którzy znaleźli się na rozdrożu swojej relacji partnerskiej lub rodzinnej np. z rodzicami czy z dziećmi oraz z przyjaciółmi, którzy poprzez rozstanie stracili bliską ich sercu osobę. Którzy zostali oszukani, zdradzeni, których wartość jako człowieka dewaluowano latami, zamiast ich wspierać i wzmacniać. Tym których obrażano i osłabiano ich samoocenę poprzez osądzanie, obwinianie, ocenianie, etykietowanie, wyśmiewanie, obrażanie, szydzenie oraz ignorowanie ich potrzeb, pragnień i marzeń w drodze do

samospełnienia się. Tym, którym nie pozwalano wzrastać, podcinając raz po raz skrzydła. Tym, których nie uszanowano i nie okazano wdzięczności za wspólną drogę życia, za dzieci, za dobre chwile, za pomoc w trudnych czasach, za wspólne radości i troski. A w zamian traktowano ich jak przedmioty, korzystając z ich zasobów finansowych, umiejętności, kreatywności i pracowitości, aby toksyk (narcyz, psychopata czy makiawelista) mógł wzmocnić się sam, przejść po nich, podeptać i wznieść się na piedestał swojej iluzorycznej wspaniałości, przypisując sobie wszystkie wspólnie wypracowane sukcesy i dobra. Tym, których potraktowano jak niepotrzebnych, bezwartościowych - jak rzeczy, które można

wykorzystać i wyrzucić na śmietnik. Ale po co? Oni zrobili to wszystko po to, aby pójść sobie dalej, nie oglądając się wstecz, wyrzuci z uczuć i empatii, często z reakcjami pełnymi nienawiści, gróźb, obwiniania oraz roszczeń do drugiej strony relacji, czyli do nas, za to, co sami - często z premedytacją - zrobili.

Dedykuję tę książkę szczególnie ludziom, którzy poszukują zrozumienia tego, co faktycznie się wydarzyło oraz z kim właściwie byli w swojej relacji. Problem polega na tym, że na początku często mamy „różowe okulary” i podlegamy euforii bądź technikom manipulacyjnym, jak „Love Bombing” czy „Push&pull”. Mają one na celu uzależnienie nas od drugiej osoby. Myślimy, że „złapaliśmy Pana Boga za nogi” i że wszystko

będzie cudowne do końca naszych dni. A tu okazuje się, że ktoś potrafił być z nami nawet 15-30 lat, aby w pełni nas wykorzystać, osłabić emocjonalnie oraz „podeptać”, realizując przez lata swój egoistyczny plan, rosnąc na naszej energii i wiedzy, korzystając z naszych zasobów, chcąc stanąć przy nas wzmocnionym, wywyższyć się i atakować - stać się dla nas nieprzyjemnym i groźnym przeciwnikiem, a nawet wrogiem.

Ktoś, komu zaufaliśmy, odważył się działać w ukryciu, aby pewnego dnia, stwarzając sobie „swoją egoistyczny świat” (często już z kimś innym), powiedzieć nam, że odchodzi, „bo właściwie ułożył sobie już nowe życie”, a my go już nie obchodzimy. Najczęściej nie pozostaje sam – lecz z kochanką bądź kochankiem, co

ukrywa, często broniąc dostępu nawet przed własnymi dziećmi, do miejsca zamieszkania z inną osobą. To powinno nam już dać wiele do myślenia - to są czerwone lamki ostrzegawcze. A my dalej ufamy, zaczynamy siebie winić za wszystko, osądzać się i niekiedy popadać w obsesję przyciągania na siebie kary. Tym samym żałując straty, wpadamy w depresję. A prawda leży gdzieś pośrodku...

W przeciwieństwie do pięknie ubranego w kolorowe szaty fałszu, prawda jest zawsze naga. Nie chcemy jej znać, wypieramy ją. Usprawiedliwiamy zdradzającą nas osobę i sądzimy, że to jest niemożliwe, żeby on / ona mieli kochanka / kochankę. Zaistniałe fakty widzimy często dopiero po czasie. Póki co,

nieuczciwy, oszukujący nas zdrajca, kryje się jak niedojrzały emocjonalnie trzylatek, udając ofiarę wspólnej relacji, wyplakując nawet łzy i żaląc się innym opowiada, jaki to partner czy partnerka jest „niedobry/niedobra” – czyli jacy to my byliśmy w tym związku. Robi z siebie ofiarę przed innymi, aby wszyscy go żalowali i dali mu usprawiedliwienie do tego, co faktycznie powinno być napiętnowane społecznie. Tym samym tłumaczy przed światem swoje nieuczciwe zachowanie. Ta technika manipulacji osobami trzecimi, nazywana jest triangulacją (łac. triangulum 'trójkąt') w celu pokazania swoich racji i zaangażowania innych osób w konflikt w rolę „Ratowników”. Najczęstszą sytuacją a zarazem bardzo szkodliwą dla zdrowia

psychicznego i fizycznego nieletnich, jest włączenie do konfliktu dziecka.

Gorzej, jeśli nie wiemy o tym i nie rozumiemy, co robi partner / partnerka i jaki szkodliwe działania przeciwko nam podejmuje. Wtedy to już przepadliśmy w oczach wielu osób, którzy pokazują nas w „krzywym zwierciadle”, Obraz ten jest fałszywy, gdyż przedstawia go kłamca, zdrajca i manipulator. Jednak to co mówią ludzie, nie powinno nas obchodzić. To jest dla nas swoistego rodzaju test, a szczególnie dla naszych znajomych i rodziny.

Wkładając nas do swojego trójkąta, a może nawet czworoboku i więcej, będąc w typowym wielokącie i oszukując nas, nieuczciwi ludzie z “Mrocznej Triady” zachowują się w relacji już

inaczej niż wcześniej. Oni często obrzydzają nas sobie na wszystkie sposoby - swoją żonę lub męża, wyolbrzymiają coraz bardziej nasze słabości, szukają w nas braków. Chcą widzieć swoje ofiary w coraz gorszym świetle, aby samemu zniechęcić się do drugiej oszukiwanej strony i usprawiedliwić tym samym swoje nieuczciwe, perfidne postępowanie przed samym sobą oraz przed środowiskiem i światem. Czy w ogóle wasza relacja od samego początku miała szansę zakończyć się „happy endem”? Raczej nie.

Ta książka jest zatem dla ludzi, którzy podjęli decyzję, aby poszukać sposobu ratowania siebie, a wraz ze sobą najbliższej rodziny – dzieci. Jest dla osób, które potrzebują „powstać z kolan”

*i wyjść z dołka, z przepaści, z upadku, aby
zadbać o siebie, ochronić siebie, nie walczyć
z nikim, lecz nabrać sił i odważnie wytyczyć
granice, stać się asertywnym człowiekiem i IŚĆ
PO SWOJE.*

Dr Renata Zarzycka

Podziękowania od autorki

Dziękuję Ci za przybycie w to miejsce – miejsce zasługiwania na lepsze, miejsce dawania zrozumienia sobie oraz zaistniałym faktom, bez nadpisywania im własnej interpretacji. Miejsce, które pozwala na zmiany, na dokonywanie wyborów, na decydowanie o sobie oraz na podejmowanie wyzwań i na działanie.

Dziękuję wszystkim ludziom, którzy byli obecni w różnych momentach mojego życia i tych dobrych i tych złych. Ludzie ci, niezależnie od tego czy byli mili i pomocni, czy źli i toksyczni – oni wszyscy byli moimi najlepszymi „trenerami”

i „nauczycielami” oraz przewodnikami na ścieżce rozwoju duchowego, mentalnego, emocjonalnego i energetycznego. Dzięki nim zdobyłam nowe umiejętności, poszerzyłam kompetencje i zyskałam bogatsze doświadczenia oraz dar życiowej mądrości. Jednocześnie dziękuję wszystkim, którzy byli, są i jeszcze będą obecni w moim życiu. Jestem wdzięczna za zarówno dobre, jak i trudne sytuacje, które napotkałam w życiu, a na których oparte jest wiele historii i słów zawartych w moich książkach. Przesyłam błogosławieństwo i dobrą energię dla Was wszystkich kochani.

Dr Renata Zarzycka

Wprowadzenie

Szanowny czytelniku

Celem tej książki jest wsparcie każdego, kto jest gotów na to, aby pozwolić sobie na spojrzenie w kierunku przeszłości z nowej perspektywy. Chodzi tu o dostrzeganie wydarzeń jako czystych faktów, wolnych od etykiet i nadawania im dodatkowego znaczenia. Książka ma na celu zrozumienie, na co pozwoliliśmy innym w naszym życiu i dlaczego teraz jest już czas powiedzieć sobie i innym „dość” – „STOP” – „GAME OVER” - gra skończona.

Nadszedł czas, aby odbudować swoją świadomość i nawiązać kontakt z własnym umysłem oraz sercem. Chodzi o odkrycie, czego to ty pragniesz w tej chwili i jakie są Twoje fundamentalne wartości, które powinny towarzyszyć Ci przez całe życie. Być może niektóre z nich zostały zapomniane lub dawno utracone po drodze życia. Może warto będzie je „odkurzyć” i znów im się przyglądać?

Zatem co czeka Cię w drugim tomie serii „*Rozstanie z Narcyzem*”?

Zanim znajdziesz tu opis drugiego tomu, proszę odpowiedz sobie na pytania:

Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się kiedykolwiek, dlaczego niektórzy ludzie wykazują mocno cechy narcystyczne, a inni nie? Czy zauważyłaś/zauważyłeś wzrost zachowań narcystycznych w społeczeństwie?

W tomie pt. „Złam kod toksyka i wyjdź z gry” serii "Rozstanie z Narcyzem", odkryjesz obszerną analizę zjawiska narcyzmu, które coraz częściej wydaje się szerzyć w społeczeństwie. Autorka zgłębia istotę narcyzmu, wyjaśniając mechanizmy jego działania w relacjach międzyludzkich oraz pochodzenie terminu "narcyzm".

Książka rzuca światło na pytanie, skąd biorą się cechy narcystyczne w osobowościach ludzi. Czy są one wrodzone, wynikają z wpływu

środowiska domowego, czy też mają podłoże w jakichś zaburzeniach psychicznych? Przeanalizowane zostaną różne hipotezy na temat genezy narcyzmu, a czytelnik odkryje, jakie czynniki mogą sprzyjać rozwojowi tej specyficznej cechy osobowości.

Książka opowiada o oczekiwaniach narcyza wobec Ciebie i o tym, dlaczego przyciągasz tego typu osobowości do siebie. Wiele zależy od stylu przywiązania, jaki nabyłaś/nabyłeś w dzieciństwie oraz od Twojej inteligencji emocjonalnej, którą możesz w sobie rozwinąć i wypracować. Jest to klucz do zrozumienia relacji na tyle, aby nie powtarzać w przyszłości swoich błędów z toksycznymi partnerami lub partnerkami oraz aby zapraszać do relacji w pełni

zdrowe osoby z bezpiecznym stylem przywiązania. W poszczególnych działach omawiane są podobieństwa i różnice między narcyzem a osobą o unikającym stylu przywiązania. Mamy także klasyfikację osób narcystycznych jako narcyz ukryty i jawny. Ciekawe są więc różnice w budowaniu relacji z różnymi rodzajami narcyzów.

Warto również pamiętać, że toksyczna osoba nie lubi osób empatycznych i drażni ją szczęście innych. Czy wiesz, iż obcując z osobowością narcystyczną, istnieje ryzyko stania się ofiarą szantażu emocjonalnego. Nie musi to być ani partner, ani partnerka - może to być również przyjaciółka, przyjaciel, teściowie, rodzice, dzieci, rodzeństwo, kuzynostwo, dziadkowie,

ciocie i inne osoby, nie związane z relacjami rodzinnymi. Osoba taka dąży do kontrolowania Ciebie w relacji, a nawet po jej zakończeniu. Dlatego dzięki lekturze drugiego tomu serii „*Rozstanie z Narcyzem*”, warto posiąść wiedzę i uświadomić sobie, kiedy kończy się pojemność na nadużycia narcyza, aby złamać kod toksyka i wyjść z jego gry.

Pierwszy rozdział porównuje ludzkie życie do metafory „uczestnika gry”, w której dobrze, jeśli to Ty ustalasz zasady. Gorzej jednak, jeśli innym ludziom, pozwolisz ustalać zasady gry dotyczące Ciebie i Twojego życia. Jednak najgorzej – jeśli zasady w Twoim życiu, ustala ktoś wielce nieuczciwy, manipulujący, oszukujący i zdradzający Cię z innymi – niekoniecznie

fizycznie, lecz mentalnie w myślach, w gestach, w słowach, w toksycznych zachowaniach i czynach. Jest to wielce niebezpieczna gra, której zasad zupełnie nie będziesz znać, ani rozumieć. Rozpoznasz je dopiero po długim czasie, a nawet po wielu latach, kiedy wyjdiesz z szoku i emocji, stając się OBSERWATOREM relacji, w której byłeś / byłaś lub jeszcze jesteś. „Połączysz kropki wtedy, kiedy dostrzeżesz, że cokolwiek zaczniesz, jest krytykowane, oceniane, wyśmiewane oraz zniszczone w zarodku i podeptane.

Drugi rozdział opisuje genezę narcyzmu, mechanizmy tego zjawiska zaburzonej osobowości, skąd pochodzi to zjawisko i analizuje podstawowe klasyfikacje ludzi

z „Ciemnej Triady”. W tym aspekcie omawiane są różnice pomiędzy narcyzmem wielkościowym a wrażliwym oraz przykłady z życia znanych kobiet naukowców z dawnych wieków, które zaznały wieku upokorzeń będąc dyskryminowane, jako „słaba” płeć.

Trzeci rozdział nawołuje do powiedzenie toksynom: „STOP” i wytyczenie granic. W tym rozdziale znajdują się również wskazówki, jak działają osoby z „Ciemnej Triady” oraz jak sobie z nimi poradzić poprzez wykorzystanie strategii „Mistrzów Uwodzenia”.

Czwarty rozdział ukazuje czas, kiedy kończy się pojemność na nadużycia toksyka. Zwraca uwagę na konieczność obserwacji niebezpiecznych zachowania toksyków w trakcie

relacji i po rozstaniu oraz na zachowanie spokoju i braku reakcji. Rekomenduje skupienie się na swoim wewnętrznym spokoju i rozwoju – na nauce w oparciu o nabyte doświadczenia i poleca koordynację własnych myśli, przekonań i zachowań. Albowiem rozdział ten konkluduje, iż wszystko co wydarzyło się ma głęboki sens i zaistniało po coś. Nie mogłoby być inaczej, gdyż aby docenić ciszę i spokój, potrzeba wielkiego hałasu i chaosu, aby docenić „niebo” w swoim życiu, najpierw trzeba przejść przez jego „piekło”. Stąd, aby dobro nastąpiło, należy je zaprojektować, zwizualizować, zobaczyć, poczuć we własnym ciele i podążać za tym, „żeby nie wiem co”.

Zakończenie

Podsumowując treść książki, warto jeszcze raz wspomnieć po krótku co znajduje się w poszczególnych rozdziałach.

Oto omówienie rozdziałów książki, których wysłuchaliśmy.

Pierwszy rozdział porównywał ludzkie życie do metafory „uczestnika gry”, w której dobrze, jeśli to Ty ustalasz zasady. Gorzej, jeśli innym ludziom, pozwalasz ustalać zasady gry dotyczącej Ciebie i Twojego życia. Najgorzej jednak – jeśli zasady w Twoim życiu, ustala ktoś wielce nieuczciwy, manipulujący, oszukujący i zdradzający Cię z innymi – niekoniecznie fizycznie, lecz nawet w myślach,

w gestach, w słowach i mentalnie. Jest to wielce niebezpieczna gra, której zasad zupełnie nie będziesz znać, ani rozumieć. Rozpoznasz je dopiero po długim czasie, a nawet po wielu latach, kiedy wyjdiesz z szoku emocjonalnego, złapiesz oddech i wewnętrzną harmonię, stając się OBSERWATOREM relacji, w której byłeś / byłaś lub jeszcze jesteś. „Połączysz kropki dopiero wtedy, kiedy dostrzeżesz, że cokolwiek zaczniesz, jest skrytykowane, oceniane, wyśmiewane oraz zniszczone w zarodku i podeptane.

Kolejny rozdział opisuje genezę narcyzmu, mechanizmy tego zjawiska zaburzonej osobowości, skąd pochodzi to zjawisko i analizuje podstawowe klasyfikacje ludzi

z „Ciemnej Triady”. W tym aspekcie omawiane są różnice pomiędzy narcyzmem wielkościowym a wrażliwym oraz przykłady z życia znanych kobiet naukowców z dawnych wieków, które jako „słaba” płeć, będąc dyskryminowane zaznały wieku upokorzeń.

Trzeci rozdział nawołuje do asertywności, powiedzenie toksynom: „STOP” i wytyczenie granic. W tym rozdziale znajdują się również wskazówki, jak działają osoby z „Mrocznej Triady” oraz jak sobie z nimi poradzić poprzez wykorzystanie strategii „Mistrzów Uwodzenia”.

Ostatni rozdział ukazuje czas, kiedy kończy się pojemność na nadużycia toksyka. Zwraca uwagę na konieczność obserwacji niebezpiecznych zachowań toksyków w trakcie

relacji i po rozstaniu oraz na zachowanie spokoju, braku reakcji i obojętności emocjonalnej. Rekomenduje skupienie się na swoim wewnętrznym spokoju i rozwoju – na nauce w oparciu o nabyte doświadczenia i na koordynacji własnych myśli, przekonań i zachowań. Albowiem rozdział ten konkluduje, iż wszystko co wydarzyło się ma głęboki sens i zaistniało po coś. Nie mogłoby być inaczej. Wszak aby docenić ciszę i spokój, potrzeba zaznać wielkiego hałasu i chaosu, aby docenić „niebo” w swoim życiu, najpierw trzeba przejść przez jego „piekło”. Stąd, aby dobro nastąpiło, należy je zaprojektować, zwizualizować, zobaczyć, poczuć we własnym ciele i podążać za tym, „żeby nie wiem co”.

O serii „Rozstanie z Narcyzem” i o kolejnych jej odcinkach

Seria „*Rozstanie z Narcyzem*” to niezwykła podróż poprzez labirynt ludzkich emocji i reakcji, prowadząca nas ku głębszemu zrozumieniu siebie i innych. To nie tylko zbiór książek, ale również droga do odkrywania tajemnic ludzkiej psychiki i osiągnięcia osobistej transformacji. To nowe wyzwanie i nowa porcja mądrości, która prowadzi nas do głębszego zrozumienia siebie i relacji z innymi ludźmi. To wyjątkowa podróż przez labirynt różnych relacji, to odkrywanie tajemnic ludzkiej psychiki i dążenie do osobistej transformacji.

Każdy tom serii oferuje nowe spojrzenie na życie, miłość, dobrostan, a także umiejętność akceptacji samego siebie i podejmowania decyzji. Przemierzając kolejne strony serii książek, czytelnik odkrywa, że nawet najtrudniejsze chwile mogą stać się szansą na rozwój i przemianę. Każdy tom jest nowym wyzwaniem, ale także nową szansą na wzmacnianie siebie i poszukiwanie szczęścia oraz harmonii wewnętrznej.

Zatem zanurz się w serii **„Rozstanie z Narcyzem”** i przeżyj intensywną podróż przez zakamarki ludzkiej duszy, serca i jestestwa. Każdy tom to nowe spojrzenie na miłość, relacje, swoje przekonania i niesione wartości oraz na samorozwój i wzmacnianie swojej samooceny.

Mogą one zmienić sposób, w jaki patrzysz na siebie i innych. Czy jesteś gotowa/gotów na tę ekscytującą podróż?

Pierwszy odcinek serii *“Rozstanie z narcyzem”* pt. ***“Cztery kroki, które pomogą Ci odejść”***, to niezastąpiony przewodnik dla wszystkich, którzy zmierzają w kierunku wycofania się ze związku, znajdują się już w trakcie tego procesu lub przeszli ten etap. Autorka zgłębia tajemnice psychiki i emocji, ukazując czytelnikom "czerwone lampki ostrzegawcze" i to, jak rozpoznać toksyczne relacje, jak odzyskać własną siłę i pewność siebie oraz jak podjąć decyzję o odejściu. Analizuje mechanizmy działania narcyzów i toksycznych

partnerów, jak również oferuje praktyczne strategie, które pomogą czytelnikom wyjść z tego trudnego doświadczenia, stając się silniejszymi oraz bardziej świadomymi ludźmi. Książka podkreśla istotną kwestię, iż ludzie poprzez słowa i zachowanie wyrażają swoje własne doświadczenia, przekonania i emocje, a te niekoniecznie odnoszą się bezpośrednio do nas - nie zawsze odzwierciedlają naszą rzeczywistą wartość, ani nie określają naszej tożsamości. Jest to ważne przesłanie dla czytelnika, aby nie brał do siebie zbyt osobiście tego, co mówią inni, i aby nie pozwolił na to, by cudze słowa wpływały na poczucie jego własnej wartości. Konfrontacja ze swoimi "cieniami", uświadomienie sobie ich przyczyn oraz

poszukanie rozwiązań, może być kluczem do uzdrowienia, rozwoju osobistego i poszerzenia strefy komfortu.

W kolejnych odcinkach serii „*Rozstanie z Narcyzem*” pt. „**Zarządzanie Emocjami w trakcie i po toksycznej relacji – Twoja SPRAWCZOŚĆ**”, poznasz tajniki mocy Inteligencji Emocjonalnej oraz techniki zarządzania emocjami w trakcie i po toksycznej relacji. Autorka omawia pochodzenie negatywnych emocji oraz ich wpływ na nasze życie. Dowiesz się również, jakie są skutki długotrwałego stresu i zamartwiania się oraz jak nauczyć się wyciszać swoje emocje, aby stać się obserwatorem własnego życia i uzyskać

świadomość swojej sprawczej mocy w kształtowaniu przyszłości.

Podróż ta pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie kroki podjąć, aby TU i TERAZ skierować swoją uwagę ku przyszłości, unikając cofania się w przeszłość. Wnioski wyciągnięte z tych doświadczeń pozwolą Ci uświadomić sobie MOC SWOJEJ SPRAWCZOŚCI, otwierając przed Tobą drogę DO SZCZĘŚCIA, SUKCESU, ZDROWIA i DOBROSTANU.

Czwarta książka z serii „Rozstanie z Narcyzem” pt. „*Wycisz emocje po toksycznej relacji cerberując spokój – OBSERWUJ*”, wnosi powiew harmonii i spokoju do Twojego życia. Kluczem do tego jest zrozumienie, jak

istotne jest wyciszenie umysłu, emocji oraz ciała, aby nauczyć się roli OBSERWATORA.

Pamiętaj, że to, na czym skupiasz swoją uwagę, przyciągasz do Twojego życia. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się obserwowania swoich myśli, emocji i reakcji, aby móc skuteczniej kierować swoim życiem w stronę światła, harmonii i wyciszenia umysłu oraz pozytywnych emocji. Ta praktyka uczyni z Ciebie „**Mistrza Siły Spokoju**”, z którym w konsekwencji większość ludzi w relacji odpuści wszelkie spory, walkę i chęć wciągania Cię w swoje gierki.

Przestań wciąż szukać winnych tego, co się wydarzyło, gdyż sama wina nie istnieje. Istnieje jedynie iluzja winy, którą czasem tworzymy

sobie sami w naszych umysłach, popadając w obsesję. Bywa, że próbujemy przerzucić winę na innych, aby uniknąć odpowiedzialności za to, co wspólnie stworzyliśmy w relacji, i wcielamy się w rolę ofiary. Tylko do czego jest nam to potrzebne? Czy takie zachowanie rzeczywiście przynosi nam korzyści?

Kolejnym razem możemy być świadkami, jak ktoś inny próbuje nas obwiniać, obrażać czy dewaluować naszą samoocenę, starając się manipulować nami, jak marionetką. Dlatego też lepiej jest potknąć się o prawdę i odważnie ją zdemaskować, artykułując ją głośno lub kończąc związek, niż omijać ją i tkwić dalej w piekle własnego zakłamania, we własnej pułapce usprawiedliwiania osoby, która Cię

skrzywdziła. Nawet jeśli ta osoba wyrządziła Ci dużo krzywdy, zrozumienie pobudek do takiego działania i darowanie jej win za Twoje psychiczne krzywdy, jest stanem wyjątkowego wybaczenia, które ma moc uzdrawiania przede wszystkim Ciebie.

Jednak darowanie win i wybaczenie nie oznacza darowania kary, na którą dana osoba zasługuje według prawa. Każdy powinien ponieść konsekwencje swoich czynów, ale niech zajmą się tym właściwe organy ścigania, mecenas i sąd. Jeśli zostało Ci odebrane coś, co należy się Tobie i Twoim dzieciom – podążaj za tym, co jest Twoje! - IDŹ PO SWOJE!

Zatem wszystko zmienia się pod wpływem obserwacji, wyciągniętych wniosków i decyzji o

wprowadzeniu zmian do swojego życia w postaci nowych przekonań, zachowań i nawyków. To umożliwia nam ciągły rozwój i transformację siebie ku temu, co służy nam, co jest dla nas lepsze i użyteczne. Jak w takich sytuacjach dbać o to, co należy Ci się od życia?

Tego dowiesz się z kolejnych książek serii **„Rozstanie z Narcyzem”**. To tylko jedno z pierwszych tomów, które omówiłam tutaj.

W następnych tomach serii **„Rozstanie z Narcyzem”** będę opowiadać o różnych aspektach życia po relacji z narcyzem. Cała seria składa się z nieograniczonej ilości tomów, z których każdy wnosi nowe spojrzenie na temat przezwyciężania toksycznych relacji, radzenia sobie z emocjami oraz różnych sposobów do

osiągania pełni życia po przebytej traumie. Bądź gotów na kolejne wyzwania, wskazówki i inspirujące oraz przykładowe historie z życia. Do usłyszenia na stronach kolejnych książek.

Dr Renata Zarzycka

O autorce książki kilka słów

Dr Renata Zarzycka

posiada tytuł

doktora Komunikacji

Społecznej i Nauki o Mediach,

uzyskany w 2021 na Wyższej

Szkole

Informatyki

i Zarządzania w Rzeszowie.



Jest akredytowanym Mediatorem

i Negocjatorem oraz Coachem biznesu i NLP

oraz psychoterapeutą i specjalistą medycyny

holistycznej, żywienia i suplementacji, a także

specjalistą nurtu Psycy-Neuro_immunologii

związanego ściśle z PsychoSomatyką.

Jako naukowiec i wykładowca akademicki

w 2024 została zaproszona do projektu studiów

specjalistycznych na kierunku Executive Master of Business Administration - Direct Sales/Network Marketing (EMBA) na Wyższej Szkole Nauk Społecznych Pedagogium w Warszawie. Stąd wszystkie informacje i porady zawarte w jej książkach nie należą wyłącznie do teoretycznych, lecz wynikają one przede wszystkim z praktyki, popartej pracą, doświadczeniem osobistym, praktyką terapeutyczną oraz wieloma dodatkowymi kierunkami studiów, w tym m.in. z Coachingu biznesu i NLP (WSiZ, Rzeszów) oraz Mediacji i negocjacji z elementami psychologii i prawa (WSiZ, Rzeszów), a także z dziesiątek szkoleń, kursów i warsztatów, odbytych w ramach

rozwoju osobistego przez autorkę, w latach 1992 - 2019.

Ponad to, autorka jest prekursorem nowoczesnych metod sponsoringu w sieci dystrybucyjnej i wprowadzenia MLM do cyfryzacji - systemu sponsorowania oraz innowacyjnej pracy, używając marketingowych technik internetowych. Pracę w przestrzeni cyfrowej zaczęła stosować od 2000 roku, łącząc tradycyjne metody marketingu i sponsoringu z metodami online z doskonałym rezultatem. W tamtych latach przyłączała tysiące osób rocznie do swojej struktury biznesowej, rozwijając ponadprzeciętnie swoją strukturę MLM i osiągając wysokie dochody pasywne, przynoszące zyski na dziesiątki kolejnych lat.

Stąd również jej praca doktorska była oparta na zagadnieniach związanych z nowoczesnymi technologiami szeroko pojętej cyfryzacji mediów. Jest praktykiem w branży MLM od 1992 roku. Za swoją ciężką pracę i osiągnięcie ponadprzeciętnych dochodów w latach 1998-2013, została specjalnie wyróżniona, zyskując status honorowego członka **Klubu Milionerów** CaliVita®.

Dr Renata Zarzycka od lat 80tych ubiegłego wieku, od czasów swoich studiów w Warszawie, pasjonuje się również Medycyną Holistyczną i przyczynami tworzenia się chorób PsychoSomatycznych, w tym medycyną naturalną i żywienia, ziołolecznictwem i kulturą profilaktyki zdrowia fizycznego oraz

psychicznego. W tym zakresie, pomaga ludziom na całym świecie od lat 90-tych ubiegłego stulecia. Prowadzi indywidualne spotkania, sesje terapeutyczne, konsultacje psychoterapeutyczne, coachingowej

i zdrowotne (dietetyczne, psychosomatyczne i zakres suplementacji) oraz duchowo-energetycznych (np. reiki, ustawienie systemowe Hellingera, czytanie Kronik Akaszy).

Z uwagi na szeroką wiedzę, jest erudytą i autorką ponad 100 książek obecnych w cyfrowym świecie księgarni, poruszających szerokie zagadnienia ludzkiego istnienia, pracy i biznesu, psychologii komunikacji, uczuć i emocji oraz duchowości i energetyki człowieka.

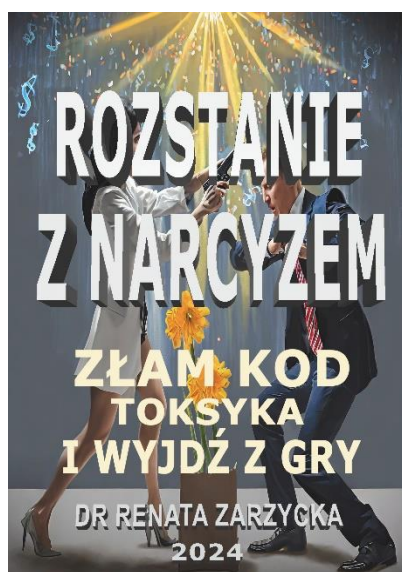
Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego (umysł, emocje, energia, duchowość) oraz profilaktyki zdrowia ciała i duszy o pracy z emocjami („Patrz sercem”) - umiejętność zarządzania emocjami i swoją energią (duchowość, psyche). Wykłada również **umiejętność unikania barier komunikacyjnych i Nieinwazyjną Analizę Wypowiedzi, Sztukę zadawania pytań coachingowych oraz Analizę Potrzeb Klientów.**

Kontakt z autorką: RenataZarzycka.com.pl

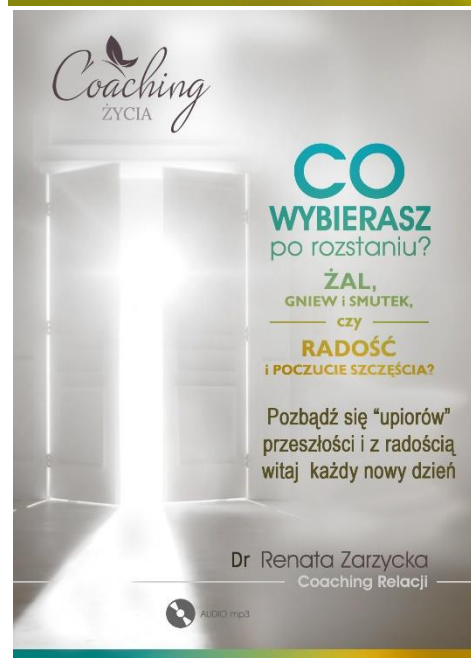
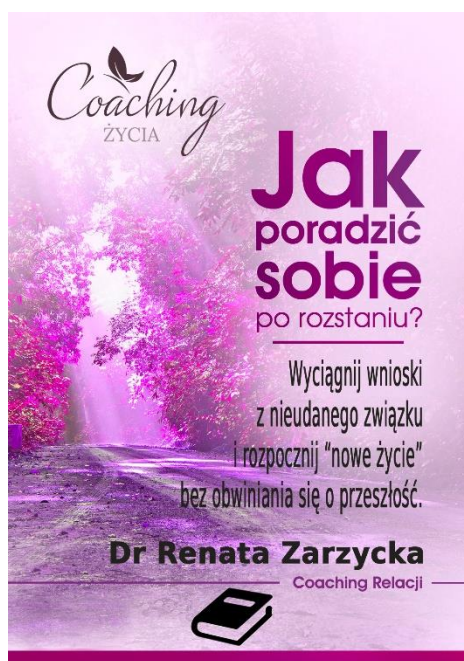
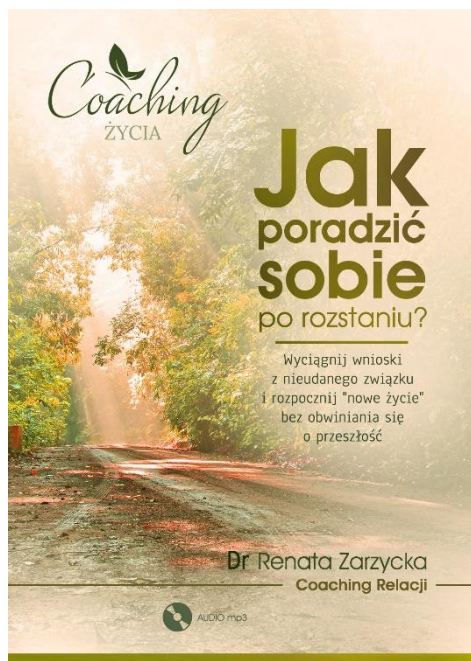
Spis książek cyfrowych: e-book i audiobook

Autorka prezentowanych ebooków
i audiobooków: **dr Renata Zarzycka**

<https://renatazarzycka.com.pl>







Coaching
ZYCIA

Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

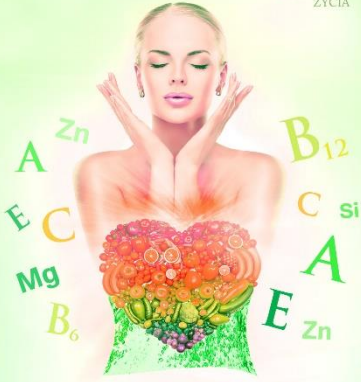
Konflikty w relacjach
międzyludzkich
i skuteczne sposoby
ich rozwiązywania



AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji

Coaching
ZYCIA



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ZYCIA



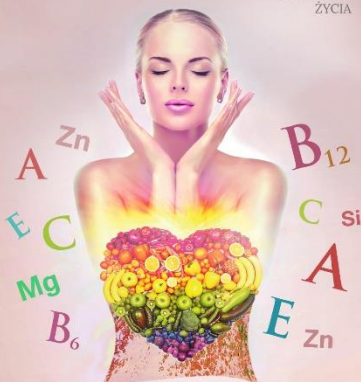
PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

Czy wiesz, jaki wpływ na nasze zdrowie i urodę,
mają witaminy, minerały oraz nasze myśli i emocje?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ZYCIA



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Cz. 1

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Jakie są rodzaje motywacji
i od czego zależy jej siła?**

Cz. 2

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Motywacja przez manipulację
(skandal, atak, lęk, obietniki).
Demaskowanie Sprawcy.**

Cz. 3

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Ile razy nadstawiasz policzek?
Do trzech razy sztuka!**

ISBN: 978-83-7853-591-1

Cz. 4

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku?
Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?**

2021

Coaching
ŻYCIA

BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 1



czyli jak rozmawiać z ludźmi,
aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji i Biznesu

Coaching
ŻYCIA



BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 2

czyli jak rozmawiać z ludźmi,
aby unikać pułapek komunikacyjnych
i skutecznie rozwiązywać konflikty?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji i Biznesu

Coaching
ŻYCIA



Czym jest

duplikacja w MLM

i kiedy warto wprowadzić innowacje?

Nowatorska ścieżka kariery Lidera MLM, jako indywidualisty.

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Biznesu

Coaching
ŻYCIA

BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Sekretne słowa
-klucze



AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji i Biznesu

DR RENATA ZARZYCKA

EDUKACJA MEDIALNA

1

CZASOPIŚMIENICTWO

jako element struktury biznesu
na przestrzeni wieków

Definicja prasy i jej funkcje

Pierwsze formy komunikowania poprzez medialne
nośniki informacji od zarania dziejów

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

2024 ISBN: 978-83-67225-65-6

DR RENATA ZARZYCKA

CYFRYZACJA MEDIÓW

PRZEMIANY
W SEKTORZE PRASY

EDUKACJA MEDIALNA

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

2024

DR RENATA ZARZYCKA

KAROTENOIDY

LUTEINA NIE TYLKO NA OCZY



Antyoksydacyjna ochrona narządu wzroku
Zdrowe oczy!

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-13-7 — 2522 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

PRZECIWKRWOTOCZNA WITAMINA K



**Zdrowe naczynia krwionośne
Mocne kości i piękne zęby**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-14-4 — 2522 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
1

CHOROBY
PSYCHOSOMATYCZNE

**Jak zmienić emocje
negatywne na pozytywne
i uzdrowić ciało?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-00-7 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
2

RÓWNOWAGA
EMOCJONALNA

**Jak przestać wchodzić
w STAN DEPRESJI
i uMARTWiać się?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-01-4 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
3

REIMPRINTING
OSTATNIE POŻEGNANIE

Pomost
ŚWIADOMOŚCI z PODŚWIADMOŚCIĄ
Uzdrowianie traumy po stracie

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-02-1 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
4

C'EST LA VIE!
ŻYCIOWA UKŁADANKA

WSZYSTKO
co dzieje się jest po coś
i ma głęboki sens

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-03-8 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
5

SAMOUZDRAWIANIE
OD CHOROBY DO ZDROWIA

Rozpuść lęk
konwertowany na fizyczne dolegliwości
Recepta na zdrowie

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-04-5 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
6

INTELIGENCJA
EMOCJONALNA

Zarządzanie emocjami
Naszymi lękami stwarzamy
to, czego się boimy

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-05-2 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
7

TOLERANCJA
DLA ODMIENNOŚCI

Po co ludzie oceniają innych
i co to mówi o nich samych?
Krytyka i Osądzanie

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-06-9 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
8

JAKI JEST TWÓJ
SENS ŻYCIA?

Zamień Problemy na
Wyzwania
a Marzenia na Cele

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-07-6 **2022** LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
9

**DOBROSTAN
STAN UMYŚŁU**

**Uzdrowienie słabości
i uporządkowanie życia.
Stan Spokoju i Szczęścia.**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-08-3 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
10

**POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI**

**JA Jestem
Doświadczam
Uczę się Kreuję**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-10-6 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
11

**SAMOOCENA
RODZICÓW I DZIECI**

**Świadome
wzmacnianie samooceny
dziecka w rodzinie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-21-2 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

MINDFULNESS
TRENING UWAŻNOŚCI
12

**WDZIĘCZNOŚĆ
SamoAkceptacja**

**Pokaż życiu, że
załugujesz na wszystko
co najlepsze!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-22-9 — **2522** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



1

**PUNKT ZEROWY ENERGII
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-16-8 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



2

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



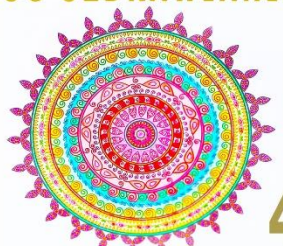
3

**DROGA WĘDROWCA
PRZEZ CZAKRY
DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



4

**OD ZIEMI DO GWIAZD
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-19-9 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



5

**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM
KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-99-1 — **2023** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



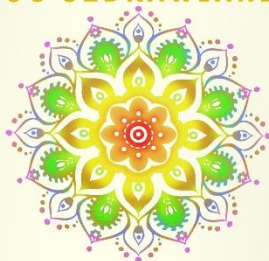
6

**SEKRETY KRONIKI AKASZY
URUCHOM SWOJĄ
MOC JASNOWIDZENIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-00-0 — **2022** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



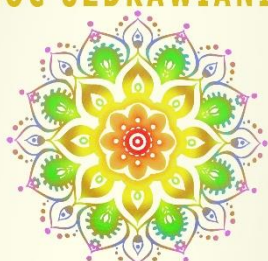
1

**PUNKT ZEROWY ENERGII
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-20-5 — **2023** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



2

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-30-4 — **2023** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



3

**DROGA WĘDROWCA POPRZEC
CZAKRY DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-31-1 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



4

**OD ZIEMI DO GWIAZD
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-32-8 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA
**KWANTOWA
MOC UZDRAWIANIA**



5

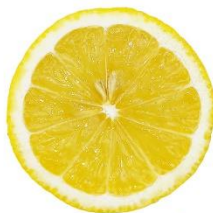
**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM KRONIKI AKASZY
NA FALI SZCZĘŚCIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-33-5 — **2S23** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

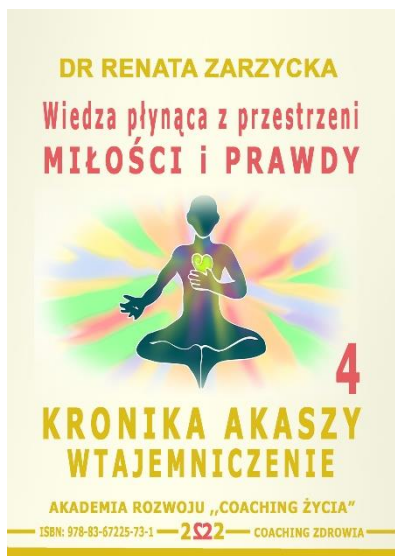
**WITAMINA C
NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU**



**Kiedy nie wiesz jak wzmocnić organizm
PODAJ WITAMINĘ C !**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-11-3 — **2S22** — COACHING ZDROWIA



The background of the book cover is a dramatic illustration. A woman in a white dress and high heels is aiming a handgun at a man in a dark suit and red striped tie. The man is recoiling in shock or pain. The scene is set against a dark background with bright yellow light rays emanating from the top center, where confetti is falling. Blue musical notes are scattered in the upper left corner. The title is written in large, bold, white 3D letters.

ROZSTANIE Z NARCYZEM

ZŁAM KOD
TOKSYKA
I WYJDŹ Z GRY

DR RENATA ZARZYCKA

2024

[Kup książkę](#)