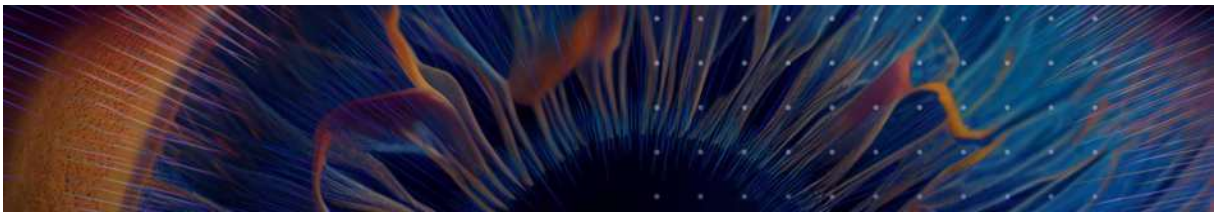
DZIENNIK INTENCJI

Przygotowanie do pracy z medycyną psychodeliczną

WPROWADZENIE

Ten dziennik został stworzony jako **narzędzie do świadomego przygotowania się do doświadczenia z medycyną psychodeliczną** oraz do późniejszej pracy integracyjnej.

Cały proces zaczyna się na długo przed ceremonią i jest kontynuowany po zakończeniu warsztatu.



W dzienniku znajduje się **czternaście zestawów pytań – po jednym na każdy dzień prowadzący do retreatu lub ceremonii**. Zachęcamy, aby przeznaczyć **20–30 minut nieprzerwanego czasu dziennie** na pisanie.

Jeśli nie masz możliwości pracy codziennie, **dostosuj ten proces do swoich możliwości** – możesz pracować z kilkoma pytaniami jednego dnia albo wybrać tylko te, które szczególnie Cię poruszają.

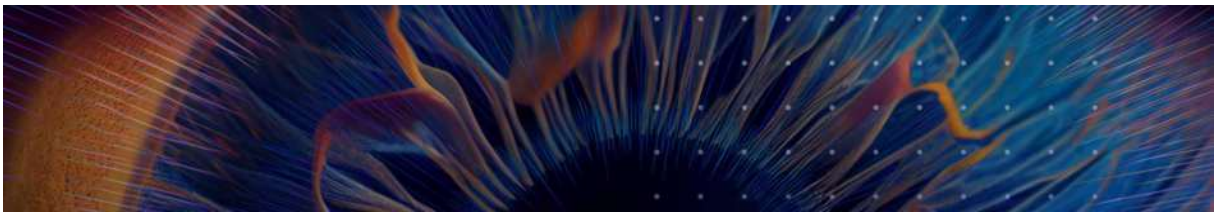
Dobrym momentem na pisanie jest poranek – krótko po przebudzeniu, gdy umysł znajduje się jeszcze w stanie pomiędzy snem a jawą i łatwiej uzyskać dostęp do głębszych warstw doświadczenia. Ostatecznie jednak wybierz ten moment dnia, który jest dla Ciebie realnie dostępny i bezpieczny.

> ***„Zacznij pisać, bez względu na wszystko.***
> ***Woda nie popłynie, dopóki nie odkręcisz kranu.”***
> *Louis L’Amour*

Zaleca się **pisanie ręczne na papierze**. Pisanie odręczne jest procesem wolniejszym, uruchamiającym inne ścieżki myślowe niż pisanie cyfrowe, a jego **organiczny, pozbawiony ekranów charakter** sprzyja głębszemu kontaktowi z wewnętrznym światem.

W niektóre dni **nie znajdziesz konkretnego pytania**. Zamiast tego zaproszeniem jest **pisanie swobodnym strumieniem (free flow writing)**. Oznacza to, że przez ustalony czas piszesz wszystko, co się pojawia – nawet jeśli są to myśli typu: *„jestem zmęczony, to bez sensu, nie wiem, co pisać”*.

Jedyną zasadą jest to, że długopis nie odrywa się od kartki. Zaskakująco często właśnie wtedy pojawiają się najbardziej istotne treści.



CZĘŚĆ I – ŚWIADOMOŚĆ

Świadomość jest jedną z kluczowych „supermocy”, które warto rozwijać przed ceremonią oraz w późniejszej pracy integracyjnej.

Pomaga **lepiej zrozumieć to, co się wydarza**, **zmniejsza poziom zaskoczenia** i **wspiera proces integracji doświadczenia**.

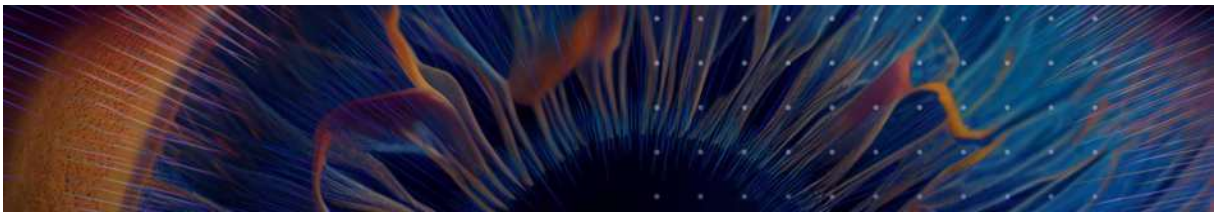
Można ją ująć w **trzech głównych obszarach**:
– **świadomość siebie**,
– **świadomość środowiska**,
– **świadomość medycyny**.

Poniżej znajdują się pytania i refleksje, które mogą pomóc pogłębić świadomość w każdym z tych obszarów.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

Świadomość własnych traum

- *Jakie doświadczenia były dla Ciebie trudne lub bolesne?*
  Jak radziłeś / radziłaś sobie z nimi do tej pory?
  Jak wpływają na Ciebie obecnie?
  Czy czujesz, że są w jakimś stopniu przepracowane, czy nadal są ciężkie?



Traumy – fizyczne, seksualne i emocjonalne – często pojawiają się w doświadczeniach psychodelicznych. Czasem stajemy twarzą w twarz z tym, **czego przez lata unikaliśmy**.

Sama świadomość tego, co może się pojawić, zmniejsza opór i ilość „niespodzianek", które mogą utrudniać przebieg ceremonii.

Świadomość własnych przekonań

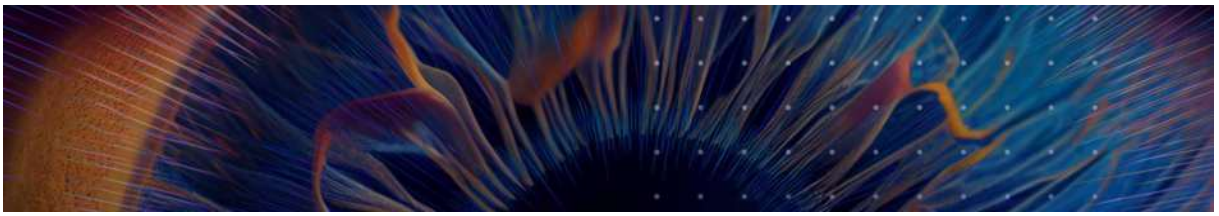
- *Jakie są Twoje przekonania dotyczące życia, śmierci i duchowości?*
  Co myślisz o medycynie, z którą będziesz pracować?
  Czy postrzegasz ją jako niebezpieczną, przerażającą, uzdrawiającą, destabilizującą?

Twoje przekonania wchodzą z Tobą w to doświadczenie – nie da się ich zostawić za drzwiami.

Psychodeliki często **wystawiają je na próbę**, pokazując perspektywy inne niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni. **Sztywne trzymanie się przekonań może wprowadzać napięcie**, natomiast postawa ciekawości i „luźnego trzymania" poglądów sprzyja większej elastyczności i łagodniejszemu przebiegowi doświadczenia.

Świadomość wzorców myślowych

- *Jak działa Twój umysł na co dzień?*
  Czy często się martwisz?
  Czy łatwo wpadasz w spirale myśli?
  Czy masz tendencję do pesymizmu, nadanalizy, zamartwiania się?



Psychodeliki mogą intensyfikować procesy myślowe.
Istnieje ryzyko zagubienia się w ciągach myśli, a czasem nawet w lęku czy paranoi.

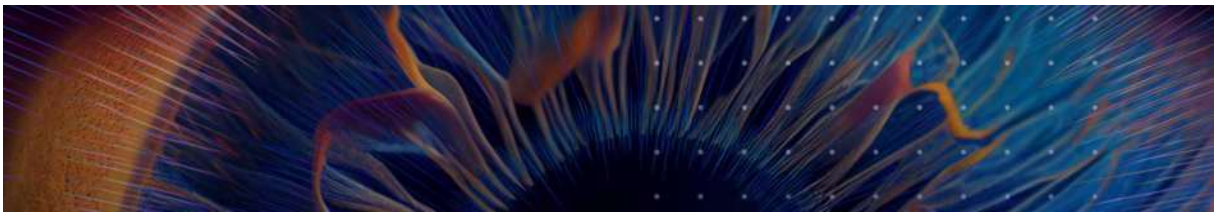
Wczesne rozwijanie połączenia umysł–ciało oraz praktyk pomagających wracać do „tu i teraz" (np. medytacja, praca z oddechem) bywa niezwykle pomocne w utrzymaniu równowagi.

Świadomość zdrowia

- *Jak czujesz swoje ciało?*
  Czy masz choroby przewlekłe lub inne istotne dolegliwości?
  Jak wygląda Twoje zdrowie psychiczne?

Dobra znajomość swojego stanu fizycznego i psychicznego jest kluczowa.
Doświadczenia psychodeliczne mają wpływ na ciało i psychikę, dlatego **im lepiej jesteś przygotowany, tym bezpieczniejszy i łagodniejszy może być proces**.

Szczególnie ważna jest **świadomość zdrowia psychicznego** – istnieją sytuacje i stany, w których potrzebna jest większa ostrożność. **Wiedza o tym, gdzie jesteś teraz, jest fundamentem odpowiedzialnej pracy z medycyną.**



ŚWIADOMOŚĆ ŚRODOWISKA

Świadomość życia zawodowego

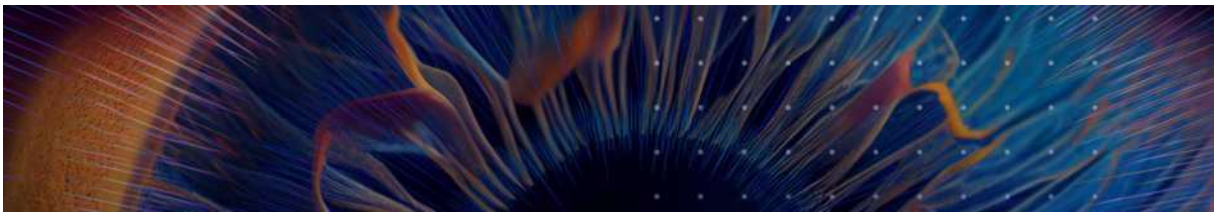
- *Jak wygląda Twoja praca?*
  Czy czujesz, że jest zgodna z Tobą?
  Czy środowisko, w którym pracujesz, Cię wspiera, czy raczej wyczerpuje?

Po głębokich doświadczeniach psychodelicznych powrót do niektórych miejsc pracy bywa trudny.
Zmiany, które się pojawiają, mogą uwrażliwić Cię na niespójności i konflikty wartości. **Sama świadomość tego obszaru wspiera późniejszą integrację.**

Świadomość przestrzeni życiowej

- *Czy czujesz się bezpiecznie w miejscu, w którym mieszkasz?*
  Czy Twoja sytuacja jest stabilna?
  Czy masz przestrzeń na odpoczynek i regenerację?

Stabilność w domu sprzyja procesowi integracji.
Jeśli pojawia się niepewność, napięcie lub brak bezpieczeństwa, może to utrudniać skupienie się na procesie po powrocie z retreatu.



Świadomość relacji

- *Jakie masz relacje wokół siebie?*
  Czy są osoby, które potrafią słuchać bez oceniania?
  Które wspierają Twój rozwój i są gotowe „utrzymać dla Ciebie przestrzeń”?

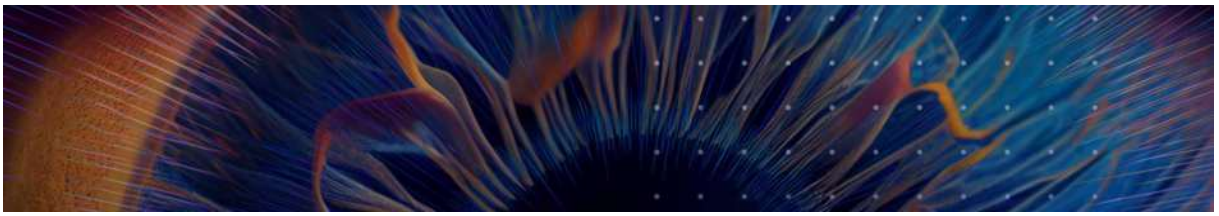
Po ceremonii bardzo pomocne jest posiadanie systemu wsparcia.
Wiele osób próbuje radzić sobie ze wszystkim samotnie, co bywa obciążające. **Świadome budowanie relacji jeszcze przed doświadczeniem jest aktem troski o siebie.**

ŚWIADOMOŚĆ MEDYCYNY

Jeśli sięgasz po tę wiedzę, już wykonujesz ważną pracę.
Każde doświadczenie jest inne, jednak posiadanie podstawowych informacji — poprzez książki, rozmowy czy webinary — daje ramy odniesienia i pomaga zmniejszyć lęk.

Praca z medycyną odbywa się zawsze w określonym kontekście. Znaczenie ma **intencja, uważność oraz gotowość do pozostawania w kontakcie z tym, co się pojawia**. To, co się wydarza, rozwija się we własnym tempie i nie wymaga pośpiechu ani kontroli.

Czas i uważność są sprzymierzeńcami w tej pracy. **Pozwalają zauważać sygnały ciała, emocji i umysłu oraz reagować na nie z łagodnością i ciekawością.** Takie podejście sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i pogłębia rozumienie doświadczenia.



CZĘŚĆ II – INTENCJE

Przejdźmy teraz do ustalania intencji związanej z doświadczeniem.

Ustalanie intencji jest formą świadomego ukierunkowania uwagi. Pomaga określić, **z jakim obszarem siebie chcesz pozostać w kontakcie podczas doświadczenia** — emocjonalnie, poznawczo i somatycznie. Intencja nie jest planem ani oczekiwaniem konkretnego rezultatu. **Jest raczej otwartą ramą, która nadaje procesowi klarowny kierunek i wspiera uważne doświadczanie.**

Dobrze sformułowana intencja:

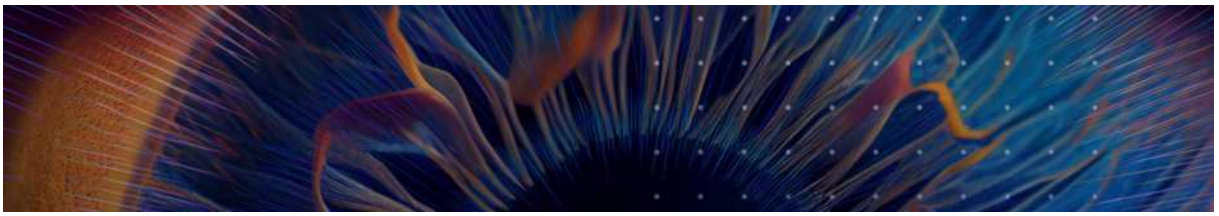
- nie narzuca odpowiedzi,
- nie wymusza rozwiązania,
- pozostaje zaproszeniem do obserwacji i wglądu.

W praktyce intencja przygotowuje umysł i układ nerwowy. **Kieruje uwagę na określony temat jeszcze przed doświadczeniem, dzięki czemu świadomość jest bardziej gotowa na to, co się pojawi** — także na trudniejsze emocje czy wspomnienia. Może również pełnić funkcję kotwicy, pomagając wracać do punktu odniesienia, gdy umysł zaczyna się rozpraszać lub zapętlać.

Ważne jest, aby nie przywiązywać się do konkretnego efektu. Intencje sformułowane zbyt sztywno mogą prowadzić do napięcia lub rozczarowania. Znacznie **bardziej wspierające są intencje otwarte, nastawione na klarowność, zrozumienie lub gotowość do zobaczenia tego, co aktualnie jest dostępne.**

Przykłady wspierających intencji:

- *Moją intencją jest pogłębienie kontaktu z własnymi emocjami.*
- *Moją intencją jest większa łagodność wobec siebie i swojego ciała.*



- *Moją intencją jest uzyskanie jasności w ważnym dla mnie obszarze życia.*
- *Moją intencją jest zauważenie i puszczenie tego, co już mi nie służy.*

Tak rozumiana intencja nie obiecuje konkretnej odpowiedzi, ale zwiększa szansę na realny wgląd i materiał do dalszej integracji.

CZĘŚĆ III

14 DNI PRACY Z DZIENNIKIEM

Dzień 1 – Ogólny ogląd

Za co jesteś wdzięczny?

Z czym potrzebujesz pomocy?

Co działa w Twoim życiu, a co nie?

Dzień 2 – Ogólny ogląd

Na ile funkcjonujesz, a na ile naprawdę żyjesz?

Dzień 3 – Relacje, wspólnota, dojrzałość emocjonalna

Czy czujesz się odżywiony w relacjach?

Kiedy jesteś szczery wobec siebie i innych, a kiedy nie?

Dzień 4 – Pisanie swobodnym strumieniem

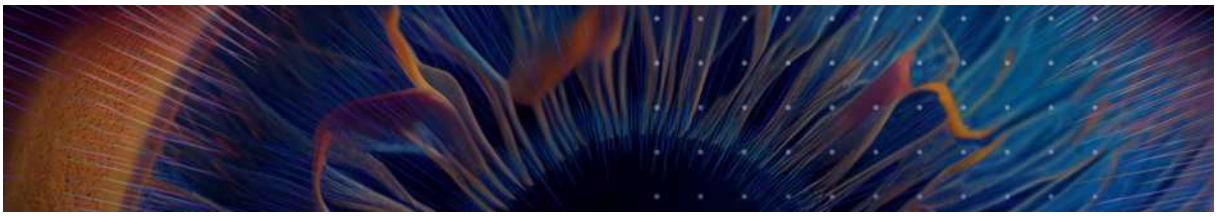
Dzień 5 – Ciało

Jak czujesz się w swoim ciele?

Jak Twoje ciało czuje się z Tobą?

Dzień 6 – Eros

Jak spełniony jesteś w swojej zmysłowości i seksualności?



Dzień 7 – Kreatywność

Czy czujesz spełnienie w ekspresji twórczej?

Dzień 8 – Duchowość

Jaka jest Twoja relacja z tajemnicą i źródłem istnienia?

Dzień 9 – Pisanie swobodnym strumieniem

Dzień 10

Co Cię napędza i motywuje?

Jakie byłoby Twoje epitafium – i dlaczego?

Dzień 11

Gdybyś mógł/mogła spełnić jedno życzenie – jakie by było?

Jak wpłynęłoby na Ciebie, innych i świat?

Dzień 12

Czego się boisz?

Co powstrzymuje Cię przed kolejnym krokiem na Twojej ścieżce?

Dzień 13

Czym jest dla Ciebie miłość?

Dzień 14

Gdybyś miał/miała umrzeć jutro:

– co pozostałoby nieprzeżyte?

– co jest niekompletne?

– jakie jest Twoje najgłębsze pragnienie?

– jakie są Twoje największe pytania?

Te refleksje mogą dalej dojrzewać w Tobie we własnym tempie, przygotowując Cię na nadchodzący proces.