

Sherianna Boyle

Emocjonalny detoks



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

Skuteczny program, który uwalnia od **toksycznych emocji**
i przywraca wewnętrzną równowagę


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

POCHWAŁY DLA „EMOCJONALNEGO DETOKSU”

„Ciepła, odważna i wpływowa książka płynąca prosto z serca z nadzwyczajnym, lecz praktycznym spojrzeniem na to, jak uwolnić się od ran i traum emocjonalnych. Kocham tę książkę! Uczcie się z niej i korzystajcie!”.

– DR SUSAN SHUMSKY, nagrodzona autorka

Miracle Prayer, Instant Healing

i kilkunastu innych książek

„W swojej książce *Emocjonalny detoks*, Sherianna przeplata osobistą traumę ze szczegółowymi obserwacjami na temat tego, jak wdrożenie swojej 7-etapowej formuły C.L.E.A.N.S.E. uratowało jej życie. Wszyscy mamy skłonność do podporządkowywania swoich uczuć pod innych, zamiast być autentycznie sobą. Zostaliśmy nauczeni reaktywności i nie odczuwamy tego, co naprawdę dzieje się w naszej sferze emocji. Dzięki jej formule C.L.E.A.N.S.E. uczymy się akceptować nasze uczucia, rozumieć reaktywność oraz to, dlaczego nadmiernie analizujemy nasze emocje. *Emocjonalny detoks* jest wspaniałą podróżą, która pokazuje, jak żyć pełnym, radosnym życiem”.

– DEBORAH BEAUVAIS,

Dreamvisions 7 Radio Network

„*Emocjonalny detoks* to odważna historia o prawdziwym uleczeniu i bezwarunkowej miłości. Obudzi cię i wywróci twoje poglądy do góry nogami, jednocześnie dostarczając ci narzędzi oraz obserwacji, które odmienią twoje życie. Formuła C.L.E.A.N.S.E. jest prosta i łatwa do wdrożenia. Nieważne, czy zmagasz się ze swoimi emocjami, tę książkę *trzeba* przeczytać!”.

– ELIZABETH HAMILTON-GUARINO, prezeska
The Best Ever You Network oraz autorka *Percolate*

„Sherianna Boyle – na swój autentyczny, szczerzy i pełen głębokich uczuć sposób – dzieli się swoim najbardziej osobistym kryzysem w najnowszej książce *Emocjonalny detoks*. Zręcznie prowadzi nas, abyśmy znaleźli techniki i zyskali wgląd w leczenie naszych własnych traum emocjonalnych. Pokazuje, że poprzez pozostanie w zgodzie ze swoim stanem bycia, możesz wytworzyć reakcję uleczącą, aby przemienić dane zdarzenie, siebie samego oraz znaleźć okazje do przewyciężenia bólu z przeszłości i stworzenia czegoś dobrego, pięknego i trwałego. Niezbędne narzędzie do tworzenia nowych nawyków oraz zachowań, akceptacji miłości i życia oraz zaznanie spokoju. Wybitna!”.

– SHERYL GLICK, certyfikowana Mistrzyni Reiki,
prowadząca podcastu *Healing from Within* i autorka
Life Is No Coincidence oraz *The Living Spirit*

„Sherianna wnosi bezcenne doświadczenie, trening oraz badania w fizyczną oraz psychologiczną manifestację naszych emocji i nie tylko. *Emocjonalny detoks* podkreśla praktykę uważności skierowaną na wsłuchanie się w emocje, uszanowanie ich, pozbycie się negatywności i powrót do miłości. Po lekturze zdecydowałam się na wprowadzenie jej jako obowiązkowy tekst w programie Kind Yoga Teacher Training. Pragnę, aby wszyscy moi przyszli instruktorzy jogi znali C.L.E.A.N.S.E.”.

– DIANE KOVANDA, magister edukacji, dyrektorka Kind Yoga oraz nauczycielka medytacji i mindfulness

„Sherianna Boyle odważnie dzieli się osobistą podróżą od kryzysu do pełni życia, prowadząc czytelnika przez kroki C.L.E.A.N.S.E. do jego własnej emocjonalnej detoksykacji”.

– MARY PETIET, autorka *Minerva's Owls*

Emocjonalny detoks

Sherianna Boyle

Emocjonalny detoks



**Skuteczny program, który uwalnia od toksycznych emocji
i przywraca wewnętrzną równowagę**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agata Wójcik

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-998-7

Tytuł oryginału: *Emotional Detox: 7 Steps to Release Toxicity and Energize Joy*

Copyright © 2019 by Sherianna Boyle

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, LLC,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

*„Łaska oznacza, że wszystkie twoje błędy
służą teraz jakiemuś celowi, a nie wstydowni”.*

– MIKE RUSCH

Mojemu ukochanemu, Kiernanowi.
Dziękuję, że pozwoliłeś mi podzielić się
naszą prywatną podróżą.

Joanne Audyatis, za bycie naszym
przewodnikiem przez ten proces.

Naszym dzieciom, Megan, Mikayli i Makenzie,
które są naszym wielkim szczęściem!
Mamie Judy i tacie Larry'emu,
których bardzo kocham.

Jasonowi Petersonowi,
dziękuję za całe twoje wsparcie.

Wszystkim w Simon & Schuster – w tym,
Karen Cooper, Beth Gissinger, Brendanowi
O'Neill, Alice Peck, Bethany Carland-Adams,
Laurze Daly oraz Frankowi Rivera –
którzy poświęcili swój czas, kreatywność
oraz dali wgląd w ten projekt. Dziękuję.

Drogi Czytelniku,

Jeśli ciągnie cię do tej książki, jesteś odważny. Jeśli poświęcisz czas na jej przeczytanie, jesteś śmiały. Oznacza to, że instynktownie wiesz, że w tym, co dzieje się, działa lub może się w tobie dziać, kryje się coś więcej, niż wydaje się na pierwszy rzut oka. Możesz być zmęczony szukaniem, analizowaniem lub uciekaniem od problemów albo część ciebie zdaje sobie sprawę, że jeśli udałoby ci się pokonać jedną lub dwie przeszkody, życie stałoby się bardziej satysfakcjonujące. W głębi siebie wiesz, że jeśli oczyścisz się z lęku, niepewności i wątpliwości, mógłbyś stworzyć życie, jakiego pragniesz i na które zasługujesz. Na tych stronach odkryjesz, dlaczego emocjonalny detoks jest systemowym i uważnym sposobem na oczyszczenie się z nieprzetrawionych emocji, które w tobie tkwią. Podobnie jak detoks fizyczny, detoks emocjonalny pozwoli ci pozbyć się niechcianych nieczystości, które uniemożliwiają ci prowadzenie pełnego i zdrowego życia. Detoks emocjonalny pozwoli ci naprawdę poczuć swoje emocje, nauczy cię, jak zadbać o swoje uczucia, oraz posłuży ci jako mapa wiodąca do szczęśliwego, spełnionego życia. Zaprojektowałam 7-etapową metodę C.L.E.A.N.S.E., która krok po kroku przeprowadzi cię przez emocjonalny detoks:

- Clear (Oczyszczanie)
- Look Inward (Wejrzenie w głąb siebie)
- Emit (Emitowanie)
- Activate Joy (Aktywacja radości)
- Nourish (Odżywianie)
- Surrender (Poddanie się)
- Ease (Swoboda)

Emocjonalny detoks nie polega na wygraniu bitwy; polega przede wszystkim na transformacji tego, jak postrzegasz samego siebie. Detoks nie przydarza się tobie, on jest *dla* ciebie, a gdy przeprowadzisz go z poczuciem integralności i szczerości, zadziała *poprzez* ciebie.

Zaczynamy...

SPIS TREŚCI

WSTĘP	23
-----------------	----

CZĘŚĆ I. TOKSYCZNOŚĆ • 29

ROZDZIAŁ 1. CZYM JEST EMOCJONALNY DETOKS? . . .	31
Oznaki, że potrzebujesz detoksu	34
Czego się nauczysz	35
Rzeczy, których należy unikać	36
Surowizna	38
Okazje, nie objazdy	39
Otwórz się na nieznane	41
Trzymaj obrany kurs	42
Stawianie czoła wyzwaniom	43

ROZDZIAŁ 2. KORZYŚCI

EMOCJONALNEGO DETOKSU	47
Zintensyfikowana manifestacja!	48
Złap flow	49
Prostota	52
Błogie poddanie się	53
Błogość duszy	55

Zaspokajanie własnych potrzeb	57
Stawanie się lżejszym (dlaczego diety nie działają)	58
Uleczenie własnego ciała	59
Skóra pełna młodości	60
Siła rdzenia ciała	61
Kiedy nie dochodzi do detoksu	62

ROZDZIAŁ 3. CO OCZYSZCZASZ? 65

Opór	66
Stan zapalny organizmu	67
Przywołana trauma	68
Odłączenie	70
Przywiązanie	71
Wchłonięte emocje	73
Wzorce	74

ROZDZIAŁ 4. JAK NADMIERNIE

PRZETWARZAMY EMOCJE 79

Świadomy umysł	81
Podświadomy umysł	82
Unikanie	84
Trauma	85
Przepływ w ciele	88
Poczuj, aby przyjąć	90
Po czym poznać, że emocja została przetworzona?	91

ROZDZIAŁ 5. PRZYGOTOWANIE

DO EMOCJONALNEGO DETOKSU 95

Nastawienie do detoksu	96
Przygotowanie	98
Czy wiek ma znaczenie?	108

CZĘŚĆ II. FORMUŁA C.L.E.A.N.S.E. • 111

KROK 1. C.L.E.A.N.S.E.: OCZYSZCZANIE	115
Zauważ, gdzie utknałeś	116
Rozpoznanie reaktywności	118
Nerw błędny	122
Ręce na czole	126
Skan	126
Podsumowanie	127
 KROK 2. C.L.E.A.N.S.E.: WEJRZENIE W GŁĄB SIEBIE	129
Reset układu nerwowego	132
Zdanie, które pomoże ci zajrzeć w głąb siebie	132
Pułapka	133
Wykorzystaj w pełni swój oddech	134
Wdychanie bezpieczeństwa	136
Dialog z ciałem	138
Kształtowanie swoich intencji	140
Harmonia	141
Podsumowanie	141
 KROK 3. C.L.E.A.N.S.E.: EMITOWANIE	143
Przejście od strachu do miłości	144
Przekształcanie energii	144
Fale dźwiękowe	146
Unoszenie dna miednicy	148
Rozluźnienie szczęki	149
Połączenie z okrężnicą	151
Wyznaczanie granic	152
Uwolnienie z rdzenia	153
Podsumowanie	155

KROK 4. C.L.E.A.N.S.E.: AKTYWACJA RADOŚCI	157
To, czego nie widzisz	158
Trzecie oko i otworenie serca	158
Aura	160
Pragnienie a posiadanie	161
Spotkanie z radością	162
Radość jako oczyszczająca siła	164
Pragnienie	161
Dokonywanie wyboru	166
Jedność	168
Podsumowanie	170

KROK 5. C.L.E.A.N.S.E.: ODŻYWIANIE	173
Wdzięczność	174
Spojrzenie	176
Komunikacja	178
Stawanie się słuchaczem	179
Odzwierciedlanie	181
Nowe spojrzenie na niezależność	183
Wspieranie wiary	184
Przebaczenie	186
Podsumowanie	188

KROK 6. C.L.E.A.N.S.E.: PODDANIE SIĘ	189
Daj się ponieść	190
Tajemnica wychodzi na jaw	191
Pracuj nad wdychaniem powietrza	192
Wyjdź ze strefy komfortu	193
Nawyk winy	195
Samoakceptacja	196
Miłość zwyczaju	198

Zamknięcie etapu	200
Za dużo sosu	202
Podsumowanie	203

KROK 7. C.L.E.A.N.S.E.: SWOBODA	205
Budowanie zaufania	206
Granice	207
Troska o wrażliwość	210
Osiem sposobów na odnowienie energii	212
Wyrażanie swoich potrzeb	217
Wybór własnego smaku	217
To nic osobistego	218
Podsumowanie	219

CZĘŚĆ III. MANIFESTACJA RADOŚCI • 221

ROZDZIAŁ 6. JAK SABOTUJEMY	
EMOCJONALNY DETOKS	225
Odlączenie	226
Pośpiech	227
Niewłaściwe wykorzystanie wolnej woli	228
Przywiązanie do bólu	229
Manipulowanie chwilą	230
Wyimaginowane bodźce	232
Wchłanianie energii	233
Lojalność wobec niskiej energii	234
Obciążanie samego siebie	235

ROZDZIAŁ 7. JAK WZMOCNIĆ	
EMOCJONALNY DETOKS	239
Autentyczność	240

Połączenie	243
Wybory	245
Pokora	246
Otwarte serce	247
Zainteresowania	248
Trzymaj się swojego pasa	249

ROZDZIAŁ 8. WOJOWNIK

EMOCJONALNEGO DETOKSU	253
Droga C.L.E.A.N.S.E.: twoja codzienna praktyka	254
Bycie osobą, która oczyszcza	255
Wspieranie osoby przechodzącej przez emocjonalny detoks	256
Organiczne życie	258
Dzielenie się sobą	260

POSŁOWIE: BYCIE SOBĄ	263
---------------------------------------	------------

DODATKOWE ZASOBY

WSPOMAGAJĄCE ZWIĘKSZENIE

EMOCJONALNEGO PRZEPŁYWU	265
Technika naprzemiennego oddychania nozdrzami	265
Kurkuma	266
Poduszka rozgrzewająca	266
Kryształy	266
Eliksir z kryształów	267
Terapia dźwiękiem	267
Kup sobie nową poduszkę	268
Hydrokolonoterapia	268
Podnózek do toalety	268
Herbatki kojące	269

Aromaterapia	269
Masaż/akupresura/refleksologia	269
Muzyka, która leczy	270
BIBLIOGRAFIA	271

WSTĘP

- Czuję się, jakbym była gdzieś poza swoim ciałem.
 - Mów dalej – delikatnie zachęciła mnie moja terapeutka.
 - Czuję się, jakbym oglądała swoje życie, nie będąc jego częścią, coś na kształt śpiączki. Wszystko widzę i słyszę, ale tak naprawdę nie jestem *w* swoim ciele.
 - Nawet nie mrugnęła okiem.
 - Cierpisz na objawy odstawienia.
 - Co u licha?* Nie piłam, nie paliłam, ani nie byłam od niczego uzależniona.
 - Jak to możliwe?
 - Przechodzisz detoks od swojego małżeństwa, objawy odstawienia nie zawsze dotyczą substancji.
- Miała rację. Musiałam przejść detoks emocjonalny od kryzysu w swoim małżeństwie.
- Zatem czym jest detoks emocjonalny? Cóż, jest to proces introspektywny, który pomaga ci przepisać na nowo negatywne historie, myśli i przekonania powiązane z twoimi emocjami. Podobnie jak detoks żywieniowy, detoks emocjonalny sprawia, że czujesz się spełniony, pełen energii i masz jasny umysł; oczyszcza on drogę dla nowych nawyków i zachowań oraz kładzie fundament pod relacje, szczęście i miłość. Brzmi to jak wielkie przedsięwzięcie

i nim jest – ale jest to również łatwy do zrozumienia proces, który z każdym krokiem zapewnia znaczący postęp i ma bezpośrednie połączenie z prowadzeniem obfitego życia.

Kiedy myślałam o tym, czym tak naprawdę jest detoks emocjonalny i jak działa, zdałam sobie sprawę, że moja terapeutka trafiła w dziesiątkę. Byłam idealną kandydatką do emocjonalnego detoksu. Moje małżeństwo było w rozsypce po tym, jak dowiedziałam się, że mój mąż ma romans. Odkryłam tę okrutną prawdę dwa dni po naszej osiemnastej rocznicy, w chwili gdy stałam w naszej kuchni, wdychając powietrze o zapachu tuzina czerwonych róż, które mi przysłał. Mój mąż zostawił swój telefon bezpośrednio przed dzbankiem do kawy, moim pierwszym przystankiem każdego ranka. Spojrzałam na jego wiadomości i właśnie wtedy odkryłam sekretne życie, jakie prowadził – *trach!* Nigdy w życiu nie pomyślałabym, że coś takiego mogłoby mi... *nam* się przydarzyć.

– Kochasz ją? – spytałam go później.

– Nie, kocham ciebie – płakał. – Cały czas cię kochałem, Sheri. Będę tego żałował do końca życia.

Nawet w najgorszych momentach mojego cierpienia i żalu, coś we mnie wiedziało, że ten kryzys był okazją. Ten proces nauczył mnie, że nasze najgłębsze pragnienie kryje się w przetwarzaniu surowych emocji.

Planowałam napisać książkę o detoksie emocjonalnym, zanim dowiedziałam się o zdradzie mojego męża, ale gdy dowiedziałam się o romansie, załamalam się fizycznie i psychicznie. Nie mogłam już nauczać innych detoksu emocjonalnego – nie miałam innego wyjścia, jak tylko samej przejść przez ten proces. W ten sposób na własne oczy przekonałam się, jak emocje mogą przyczyniać się do cierpienia, a praca z nimi może przynieść ulgę i głębokie uzdrowienie zarówno w odniesieniu do bieżącej sytuacji, jak i ran powstałych w przeszłości.

Nie był to pierwszy raz, kiedy stanęłam w obliczu katastrofy, szoku i strachu. Jeśli czytasz tę książkę, może sam otrzymałeś kiedyś okropne wieści lub podejmujesz obecnie trudne decyzje dotyczące tego, jak potoczy się twoje życie. Dlatego, podczas gdy przechodziłam emocjonalny detoks, zaczęłam szukać informacji na temat traumy. Nim się spostrzegłam, moi klienci przychodzący na coaching zaczęli co chwila pojawiać się w moim gabinecie z traumatycznymi przeżyciami – zerwania, utracone prace, uzależnienia i toksyczne związki. Moje przygotowanie psychologiczne pomogło mi wykorzystać wiedzę naukową i badania, podczas gdy część mnie, która zajmowała się uleczaniem pracowała intuicyjnie, używając technik łączących umysł i ciało, takich jak medytacja oraz joga połączona z krokami C.L.E.A.N.S.E., które opisuję w tej książce. Osoby, które przez lata tkwiły w terapii, robiły niesamowite postępy już po kilku sesjach. Kobieta, która nie mogła się uwolnić od małżeństwa z kontrolującym partnerem, zaczęła teraz mierzyć się z bólem towarzyszącym jej relacji z ojcem. Mężczyzna, który był uzależniony od heroiny, uczył się, jak odczuwać swoje emocje, zamiast je zagłuszać. Dostawałam zgłoszenia od terapeutów, którzy proponowali, abym spotkała się z ich klientami kilka razy, żeby pomóc im ruszyć naprzód.

Byłam podekscytowana, mogąc przyczynić się do tych podróży do uleczenia i gdy się tym zajmowałam, moja rola jako trenerki C.L.E.A.N.S.E. rozwinęła się. Zaczęłam postrzegać swoją sytuację w lepszym świetle... jako mój wyższy cel. Wtedy przypomniałam sobie modlitwę, którą odmawiałam w czasach przed niewiernością mojego męża: „Boże, jestem tutaj. Powiedz mi, co mam zrobić?”, Wierzę, że znalazłam odpowiedź.

Kiedy znajdujemy się w trudnym położeniu, mamy dwie możliwości: trzymać się naszego bólu lub go uleczyć. Odkryłam, że wybór, aby go uleczyć nie różni się niczym od

wyboru radości. Naszym najbardziej naturalnym stanem jest radość. Gdy się w niej znajdujemy, czujemy się lekko, swobodnie, pewni siebie i wolni. To, co czyni radość tak potężną, to jej czystość. Jest to czysty stan bezwarunkowej miłości. Radość jest obfita i nieustrudzenie żywa, a mimo to pozwalamy, aby tak wiele rzeczy – frustracja, niepowodzenia, lęki, obawy, niezdrowe związki i przeszłe doświadczenia – ją skażyło.

Te emocje same w sobie nie są toksyczne, ale sposób, w jaki uwarunkowaliśmy się do reagowania na nie – to właśnie nazywam *reaktywnością*. Rzecz w tym, że urodziliśmy się z emocjami, a reaktywność jest tym, czego się nauczyliśmy. Surowe emocje są jak składniki odżywcze, a reaktywność to toksyny. Nikt nie przychodzi na ten świat w stanie zaprzeczenia, z oczekiwaniami, chęcią plotkowania, poczuciem winy, wątpliwościami lub niepewnością – są to reakcje wzmocnione tym, jak interpretujemy i reagujemy na nasze uczucia.

Nieważne, przez co przechodzisz lub w jakim momencie życia się znajdujesz, radość jest z tobą, obiecuję. Nasze dusze chcą pozostać w harmonii z radością i uniknąć odłączenia, lecz *radość może zostać pozbawiona życia, jeśli postrzegamy życie poprzez strach*. Zniekształcone emocje obniżają nasze standardy. Tworzą środowisko, w którym ignorujemy, tolerujemy, umniejszamy, a w niektórych przypadkach, akceptujemy rzeczy, które zakłócają radość. Bez radości możemy się czuć, jakbyśmy biegli z pędem życia, nigdy nie pozwalając sobie, aby nasze stopy dotknęły podłoża na tyle długo, abyśmy stawili czoła prawdzie naszych emocji. Z czasem taki stan może zacząć siać spustoszenie w naszym układzie nerwowym i ciele – tym, jak funkcjonuje i reaguje na nasze codzienne doświadczenia i emocje.

Rzecz w tym, że żadna część nas nie zna radości lepiej niż dusza. Jeśli czujesz, że jesteś oderwany od rzeczywistości, przepracowany,

niedoceniony lub po prostu masz poczucie, że stoisz w miejscu, ignorujesz zdolność duszy do odżywienia cię. Nasze uczucia mają cel. Jeśli nas podtrzymują i są w pełni trawione, tak jak jedzenie, oferują nam ogromną energię. Jednakże, jeśli nasze emocje są wysokoprzetworzone, podobnie jak jedzenie pełne chemikaliów, zalegają w naszych ciałach, tworzą toksyny i stan zapalny umysłu oraz pogarszają nasze samopoczucie.

Mam nadzieję, że pod koniec twojego oczyszczenia z C.L.E.A.N.S.E. nie będziesz już nadmiernie analizować, pomniejszać, dewaluować lub krytykować tego, co czujesz. Mam nadzieję, że zakochasz się w swoich emocjach – nie tylko w tych, które cię uszczęśliwiają, ale we wszystkich bez wyjątku, jednocześnie pozbywając się reaktywności i stając się obecnym dla swojej emocjonalnej energii, odważnie łącząc się ze swoim prawdziwym celem: *radością*.



CZĘŚĆ I

TOKSYCZNOŚĆ

Toksyczność to coś, co wszyscy napotykamy w pewnym odcinku naszej życiowej podróży. Słyszymy o tym w wiadomościach, często w kontekście ochrony środowiska. Jednakże wszyscy mierzymy się również z innego rodzaju toksycznością – emocjonalną. W tej części dowiemy się więcej o tym, jak dokładnie działa emocjonalny detoks i w jaki sposób możesz pozbyć się z ciała wysokiego poziomu stresu oraz zmartwień.

ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST EMOCJONALNY DETOKS?

Jeśli chcesz poznać swój życiowy cel, jest nim radość.

– DR ZOE MARAE

Jeśli jesteś podobny do mnie, przyzwyczałeś się do postrzegania detoksu jako fizycznego doświadczenia. Sposobu na pozbycie się połykanych, wdychanych, wstrzykiwanych, wchłanianych, a również często nadużywanych nieczystości w codziennym życiu. Na myśl przychodzą takie substancje, jak alkohol, narkotyki, kofeina, cukier, dym, pestycydy, pasożyty i silne chemikalia. Pomimo że często towarzyszy mu poprawa fizyczna, emocjonalny detoks nie ma nic wspólnego z fizycznością, ale za to ma *wiele* wspólnego z tobą, jako istotą duchową. Detoks emocjonalny to

systematyczna i uważna praktyka oczyszczania niestrawionych i wysokoprzetworzonych emocji, uwalniająca nas od iluzji, że jesteśmy odłączeni od miłości. Przywraca nas do naszego naturalnego stanu radości.

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się powiedzieć: „Nie mogę się doczekać, aż skończy się ten dzień (albo tydzień, czy miesiąc)”, otworzyłeś właściwą książkę. Jak w przypadku wysokoprzetworzonej i niestrawionej żywności, która pozbawia nas energii (jak na przykład miętówki Tic Tac, które uwielbiam), nasze emocje są tak bardzo przetwarzane przez myślenie, że stają się nienaturalne. Wiemy, kiedy się to dzieje – gdy nasze uczucia są dziwne, obce lub odpychające. Tak jak konsumpcja cukru może oszukać nasze ciało, że jesteśmy bardziej głodni, życie w reaktywności emocjonalnej również zwodzi nasz organizm. Doświadczamy chwilowego i złudnego poczucia, że wszystko jest w porządku, lecz nie trwa ono długo. Dzieje się tak, ponieważ reaktywne emocje nas nie odżywiają.

Można by pomyśleć, że celem detoksu emocjonalnego jest pozbycie się tego wszystkiego – zranienia, bólu, poczucia winy, smutku i stresu – ponieważ nieprzepracowane emocje mogą doprowadzić do chorób, ale nie w tym przypadku. Musimy prawidłowo przetworzyć nasze emocje. Ponieważ ciało jest połączone z naszą duszą, nie czerpie ono korzyści z tych toksyn; to, co nas napędza, to miłość. Uczenie się, jak przetworzyć nasze emocje poprzez detoks przybliży cię do miłości.

Pozbycie się uczucia byłoby reakcją, taką jak powiedzenie: „Skończyłam z nim”. Uwierz mi, część mnie dałaby wszystko, żeby pozbyć się mojego bólu, żeby mój mąż zapłacił za swój błąd, lub żeby skonfrontować się z nieznajomą, która przyczyniła się do jego działania. Coś we mnie – może to być moje Wyższe Ja – powiedziało mi, że reakcja z poziomu gniewu tylko narobiłaby

więcej szkód. Wierzyłam, że jeśli zaufam, że wszystko oczyści się poprzez emocjonalny detoks, dowiem się wielu wspaniałych rzeczy. I miałam rację.

Rzecz w tym, że nasze emocje mają wartość, nieważne jak raniące i przykre by nie były. Podważanie, wygłuszanie lub spychanie ich jedynie opóźni płynące z nich korzyści. Pomyśl o emocjonalnym detoksie, nie jak o diecie sokowej, która wypłukuje pokarmy o wysokiej kwasowości i poziomie cukru, ale jako o narzędziu do oczyszczenia *reakcji*, za pomocą którego wypłukujesz wysoki poziom stresu, zmartwień i defensywności.

Jeanie wiele lat chodziła na terapię. Kiedy do mnie przysłała, czuła, że stoi w miejscu, nie miała motywacji i miała depresję. Nakładała na siebie ogromną presję i często była przytłoczona przez to, co postrzegała jako brak postępu w przezwyciężaniu objawów lęku i bólu fizycznego. Wszystko się zmieniło po tym, jak spojrzałam jej w oczy i powiedziałam: „Jeanie, reagujesz, a przez to nic, co mi mówisz, nie jest prawdziwe. To iluzja. Oczywiście, czujesz się źle, ale chodzi o to, że tak naprawdę nie odczuwasz, tylko reagujesz i nadszedł czas, żeby zmienić ten nawyk”. Kontynuowałam, mówiąc: „Wiem, że czujesz się odrzucona, niewarta i sfrustrowana. Sama mam takie uczucia, ale dopóki tego nie przetrawisz (bez reaktywności), takie doświadczenia będą się powtarzać. Możesz siedzieć ze swoim bólem lub sprawić, że wyjdzie z niego coś dobrego. Wybór należy do ciebie”.

To samo dotyczyło się mnie i dlatego zwróciłam się w stronę emocjonalnego detoksu. Dopiero gdy zaczęłam postrzegać rzeczy takimi, jakie są, byłam w stanie na nowo doświadczyć życia. Niezależnie od tego, czy przechodzisz przez traumatyczne

miednicy, tworząc poczucie bezpieczeństwa, stabilności i siły, które jest niezbędne, aby przejść do Kroku 4.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA OCZYSZCZANIA: WIZUALIZACJA SERCA

Wyobraź sobie, że twoje serce jest twoimi oczami. Tak jak przymrużasz oczy, tak samo złagodź swoje serce. Pozwól mu się stopić i stopniowo rozproszyć. Złagodzone serca są wrażliwe i płaczliwe. Pozwól łzom płynąć z tego stanu. Tak jak mrużysz oczy i zaciskasz twarz podczas gwałtownego płaczu, pozwól, aby to doświadczenie pochodziło z centrum twojego serca. Oddychaj, poddaj się i złagodniej.

KROK 4. C.L.E.A.N.S.E.: AKTYWACJA RADOŚCI

„Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna”.

– EWANGELIA WEDŁUG ŚW. JANA 16:24

Gdy bateria traci moc, można to rozpoznać po takich oznakach, jak wyciekanie, pęcznienie czy nabrzmiewanie jej obudowy. Gdybyś wymienił stary akumulator samochodowy na nowy, twój pojazd działałby lepiej. Mogłoby to również przywrócić ci wiarę w swój samochód. Zamiast postrzegać go jako stary i zawodny, mógłbyś być zadowolony z tego, że możesz go dłużej użytkować. Z aktywowaniem radości jest podobne. Kiedy dochodzi do wycieku, życie staje się mechaniczne. Wykonujesz rutynowe czynności, ale postępy, jakie osiągasz, mogą wydawać się żmudne i powolne.

Aktywacja polega na ekspansji. Pomyśl o niej jak o kopnięciu pedału rozrusznika. Kiedy uczysz się jeździć na rowerze, możesz potrzebować niewielkiej pomocy; podobnie twoja energia może potrzebować małego bodźca, aby się uwolnić. Aby to osiągnąć, musisz być świadomy tego, czego nie widzisz – mocy swojej aury – a także praktycznych kwestii, takich jak różnica między pragnieniem a posiadaniem oraz radością a szczęściem.

Rzecz w tym, że aktywacje otwierają nas na to, co już tu jest! Wszystko, czego pragniemy już istnieje, również nasze połączenie z radością!

Hura!

TO, CZEGO NIE WIDZISZ

W pochmurny dzień możesz nie widzieć słońca, mimo to wiesz, że istnieje. To samo dotyczy radości. Czasami odczuwamy fizyczną radość – na przykład podczas kąpieli lub głaskania psa – a czasami odczuwamy radość niematerialną, gdy widzimy promienie słońca wpadające przez okno lub wspominamy szczęśliwe chwile. Radość jest doświadczeniem zarówno fizycznym, jak i niematerialnym.

Istnieje wiele rzeczy, których nie możemy zobaczyć. Pomyśl o molekułach i atomach. Są to maleńkie cząsteczki, które tworzą zarówno świat materialny (na przykład stół), jak i świat niematerialny (procesy chemiczne związane z naszymi emocjami i myślami). Ponieważ detoks emocjonalny polega na oczyszczeniu reaktywności i zaakceptowaniu wszystkich naszych emocji, zmieniamy się na poziomie molekularnym. Jeśli chodzi o aktywację, czerpiemy z niewidzialnego, ale realnego świata energii.

TRZECIE OKO I OTWORZENIE SERCA

Krok 4. rozpoczyna się od aktywacji radości. Prowadzi nas do otwarcia naszych serc i przestrzeni między oczami, którą jogini nazywają trzecim okiem, a która jest również nazywana czakrą ajną (centrum energetycznym). Mówi się, że jeśli trzecie oko jest

zablokowane (energetycznie), prowadzi to do zamieszania, za-
zdrości i innych negatywnych emocji. Jednakże, gdy jest otwarte,
doświadczamy jasności umysłu, koncentracji, intuicji i błogości.
Oto jak otworzyć trzecie oko:

1. Podczas wdechu skup swoją uwagę na centrum trzeciego oka.
2. Poświęć chwilę, aby zauważyć, że gdy skupiasz uwagę na trze-
cim oku, doznania w tym miejscu stają się intensywniejsze.

To samo uczucie pojawiłoby się, gdybyś przez trzydzieści se-
kund skupiał uwagę na dużym palcu prawej stopy. Spróbuj. Faj-
nie, co nie? A teraz wykonaj kroki, za pomocą których aktywujesz
radość:

1. Skup swoją uwagę na centrum serca do momentu, aż zaczniesz
doświadczać doznań.
2. Przenieś tę uwagę na swoje trzecie oko i poczuj doznania.
3. Zamknij oczy i skieruj całą swoją energię ku radości.

Pamiętaj, że radość nie zawsze ma charakter fizyczny, więc jeśli
chcesz, aby było to bardziej namacalne doświadczenie, wyobraź
sobie piękny wschód słońca lub zapach róży. Gdy opanujesz tę
technikę, nie będzie ona zajmowała tyle czasu, gdyż wzmocnisz
swoją zdolność do czerpania radości z życia.

Często przychodzą do mnie klienci ze złamanym sercem.
Może stracili ukochaną osobę lub związek. Poświęca-
ją czas, aby ponownie odnaleźć równowagę, jednak coś
w ich wnętrzu sprawia, że przeraża ich perspektywa wej-
ścia w kolejny związek. W dużej mierze wynika to z nad-
miernego przetwarzania emocji, ale w pewnym momencie
muszą oni również ponownie nauczyć się, jak aktywować
radość.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Sherianna Boyle to autorka książek, ekspertka wellness, certyfikowana uzdrowicielka energetyczna, instruktorka jogi oraz wykładowczyni psychologii i mindfulness. Łączy psychologię, uważność i pracę z energią w praktyczne narzędzia do uwalniania emocji, a swoją wiedzę dzieli się również jako prowadząca podcast Just Ask Spirit.

**W codziennym biegu chłonisz stres, napięcie i czyjeś oczekiwania,
a potem czujesz, że coś w tobie „zalega”?**

**Czy masz wrażenie, że niewyrażone uczucia zaczynają
kumulować się i z czasem zmieniają się w toksyczne emocje,
które odbierają ci energię i spokój?**

**Chciałbyś nauczyć się regulacji emocji tak,
by odzyskać wewnętrzną równowagę?**

Ta książka to praktyczny program uwalniania emocji, który pomaga przerwać błędne koło lęku, złości, zamartwiania się i zwątpienia. Autorka pokazuje, jak wrócić do naturalnego stanu równowagi, akceptacji i wewnętrznej radości.

W tej książce znajdziesz 7-etapową metodę C.L.E.A.N.S.E., dzięki której:

- nauczysz się regulacji emocji, zamiast je tłumić lub wybuchać,
- oczyścisz „wewnętrzne ścieżki” z negatywności i odzyskasz jasność myślenia,
- uwolnisz się od lęku, zmartwień i gniewu, które podkręcają stres,
- zbudujesz nowe, wspierające nawyki i bardziej życzliwą relację ze sobą,
- poczujesz więcej spokoju, energii i lekkości w codziennym życiu.

Uwolnij toksyczne emocje i odzyskaj równowagę

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
leczymy lepszego człowieka



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY

