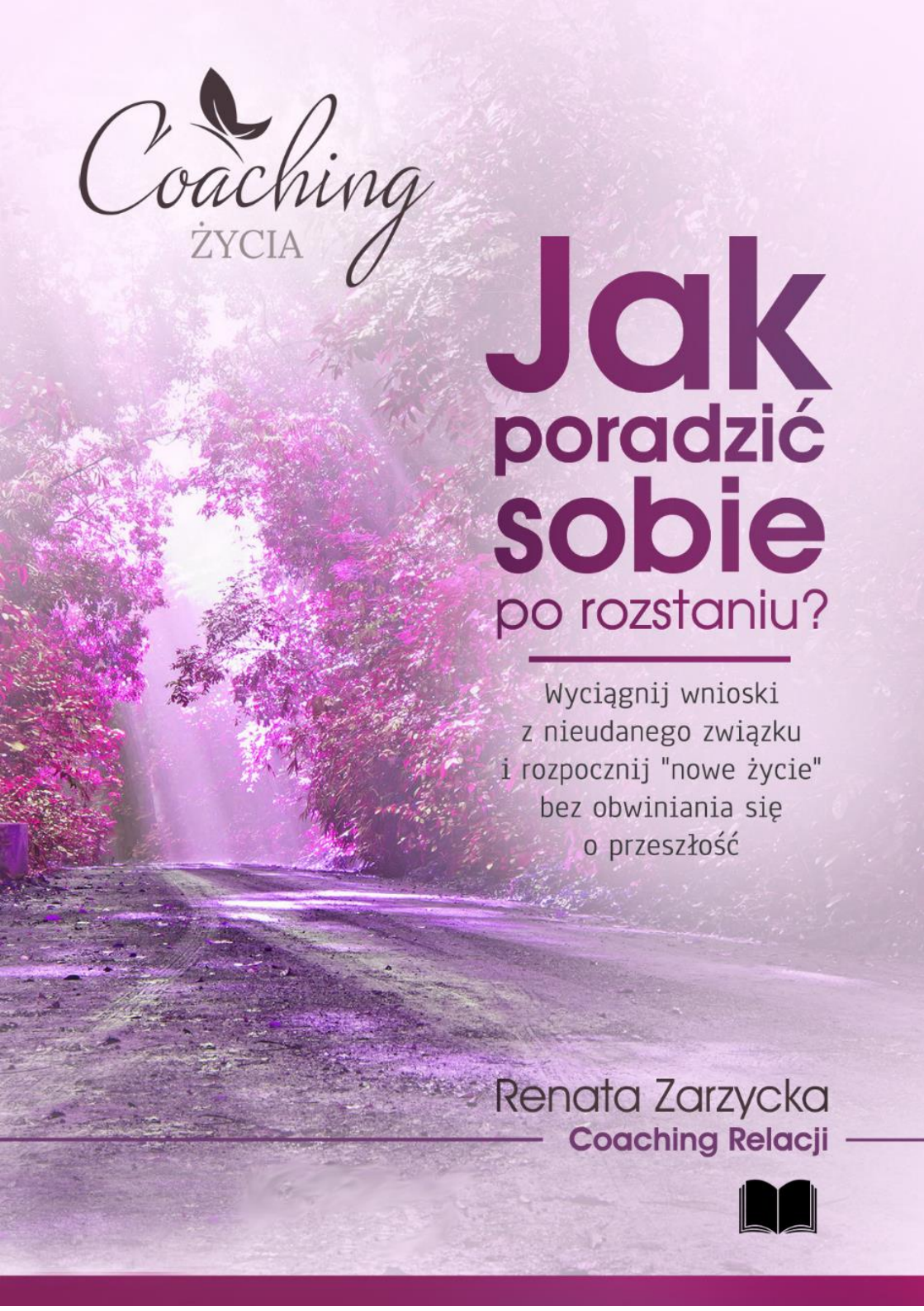




Coaching
ŻYCIA

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski
z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie"
bez obwiniania się
o przeszłość

Renata Zarzycka
Coaching Relacji



Renata Zarzycka

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

**Wyciągnij wnioski z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie" bez obwiniania się
o przeszłość.**



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: Renata Zarzycka

Skład: Renata Zarzycka

Projekt okładki: Marcin Tymoczko

Wydanie elektroniczne I

Rzeszów 2019

ISBN 978-83-7853-508-9

www.renatazarzycka.com

**Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia
Rozwoju Coaching Życie, Renata Zarzycka, Rzeszów 2019.**

**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.



AKADEMIA ROZWOJU

ul. A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

730970880 - redakcja

renata@zarzyccy.eu – organizacja szkoleń i warsztatów

509970880 rejestracja na konsultacje indywidualne, sesje, porady

Strona wydawnictwa: www.renatazarzycka.com

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Dedykacja	7
Podziękowania	9
Przedmowa	11

ROZDZIAŁ I

Najpiękniejszy dzień jest DZISIAJ	6
Co się zakończyło, to się zakończyło	19
Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!	22
Jest dzień – ciągle jest DZISIAJ!	24

ROZDZIAŁ II

Najgorsza przeszkoda w porozumieniu: ZŁOŚĆ	26
Komu pozwalasz podejmować decyzje za siebie?	31

ROZDZIAŁ III

Najpoważniejszy błąd w życiu: PODDAĆ SIĘ	35
Opowieść o dwóch żabach	38
Zasługujesz na to!	40
Pozwól sobie na to, czego pragniesz!	42
Cuda dnia codziennego	51
Co dajesz – to otrzymujesz	53
Co JA mogę z tym zrobić?	55
Mistrz manipulacji, jako typowy NARCYZ	58
Prawdziwa miłość jest bezwarunkowa	62

ROZDZIAŁ IV

Najwspanialsze prezenty: PRZEBACZENIE I WDZIĘCZNOŚĆ	67
Czy chcesz poczuć w pełni szczęście?	68

Życie jest echem – to, co wysyłasz wróci do Ciebie	70
Weź pełną odpowiedzialność za to, co robisz	72

ROZDZIAŁ V

Najpotężniejsza wewnętrzna siła: UMIEJĘTNOŚĆ UCZENIA SIĘ	75
--	----

Co będzie, jeśli skorupka pęknie?	78
Wydobywaj to, co tkwi we wnętrzu	79

ROZDZIAŁ VI

Najlepsi nauczyciele: DZIECI!	81
Dlaczego najlepsi nauczyciele to DZIECI?	83
Czy jesteś dorosłym człowiekiem, czy wciąż dzieckiem?	89

ROZDZIAŁ VII

Najlepsze lekarstwo: OPTYMIZM	92
Jak oczyścić wodę w szklance?	92
Jestem odpowiedzialny	94

ROZDZIAŁ VIII

Najcudowniejszy stan umysłu: SPOKÓJ	96
Klucz do osiągnięcia spokojnego umysłu	97
Po co tak się denerwować?	99
Jak możemy dostrzec swoje wady?	101
„Przeglądanie się w zwierciadle”.	103

ROZDZIAŁ IX

Najlepszy kierunek na drogowskazie: „NOWA DROGA ŻYCIA”	107
Unikaj ludzi wzbudzających w Tobie poczucie winy	110
Idź po swoje!	111

ROZDZIAŁ X

Najwspanialsza droga do prawdy: SZCZERA ROZMOWA	116
Nic nie dzieje się bez potrzeby	119
Wydeptaj nowe ścieżki!	120
Daj sobie czas	122
ROZDZIAŁ XI Nieograniczona przestrzeń: WOLNOŚĆ	132
Uśmiech najpotężniejszą bronią	135
„Zdrowe” odżywianie własnych myśli	136

ROZDZIAŁ XII

Najważniejsza aktywność: ODWAGA i DZIAŁANIE	138
Po burzy najczęściej znów świeci słońce	142
Pisz dalszą historię swojego życia, trzymając mocno w dłoni pióro	143

PODSUMOWANIE

Od Wydawcy	153
Spis książek cyfrowych e-booków	168
Książki czytane wzbogacone muzyką – audiobooki	170
Spis artykułów naukowych	188
O autorce książki	191

Dedykacja

Książkę tę dedykuję ludziom, którzy są na rozdrożu, którzy stracili bliską im osobę, którzy stracili sens życia i radość istnienia, ludziom „głodnym” godności, szacunku, poczucia szczęścia i miłości, aby nasycili się tymi uczuciami w pełni i nie wychodzili nigdy więcej z poczucia braków, lecz aby zawsze działali z przestrzeni obfitości.

Ludziom, którzy pragną podnieść się z miejsca, decydując się na naukę i pracę nad sobą oraz nad swoją przyszłością, którzy poprzez zmianę swoich przyzwyczajeń, nawyków i punktu spojrzenia, mają wolę działania, do zmiany świat wokół siebie.

Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć szczęśliwe życie pełne miłości, szacunku, poczucia własnej wartości oraz wolności decydowania o sobie, kreując swój wymarzony świat.

Książkę tę dedykuję moim dzieciom Agnieszce, Adamowi i Michałowi, synowej Agatce i wnusiowi Szymkowi oraz wszystkim wnuczkom, które serdecznie zapraszam w niezwykłą podróż życia „dziś” tu i teraz.

Renata Zarzycka

Podziękowania

Wierzę, iż każda osoba, którą spotykamy w życiu, jest osobą właściwą, która znalazła się w odpowiednim czasie i miejscu przy nas. Nikt nie wchodzi w nasze życie przypadkowo i nie wypełnia w nim swojej roli bez większego sensu.

Wszyscy ludzie, którzy nas otaczają, z którymi łączy nas jakaś historia, mają swoje role i coś sobą reprezentują. Są oni po to, żeby nas czegoś nauczyć, albo są naszymi przewodnikami, których zadaniem jest przeprowadzić nas w inne miejsce naszej sytuacji lub poprowadzić nas ku rozwojowi.

Dziękuję wszystkim tym ludziom, którzy byli, są i będą obecni w moim życiu, albowiem to oni byli, są i będą moimi nauczycielami i przewodnikami, na życiowej drodze mojego rozwoju duchowego, emocjonalnego, energetycznego, w przestrzeni nabywania nowych umiejętności, poszerzania kompetencji i zdobywania coraz bogatszych doświadczeń oraz daru życiowej mądrości.

Renata Zarzycka

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Kiedy wspominam dawny czas swojego życia, nigdy bym nie przypuszczała, że zmieni się ono tak bardzo. Liczne obowiązki związane z rodziną i dziećmi, intensywna praca od świtu do późnej nocy przez wiele, wiele lat, aby zapracować na godny poziom życia dla siebie rodziny, walka o wszystkie moje pomysły i realizację marzeń a dalej stopniowe odpuszczanie ich i poddawanie się, w imię świętego spokoju. Poczucie uwięzienia w jakiejś niewygodnej sytuacji bez wyjścia, bez możliwości rozwoju, z ograniczeniem wolności inspirowały ciągle pytania jak długo jeszcze? Podświadome prośby do wszechświata o pomoc spowodowały, iż nagle „świat się zatrzymał”. Powstała pustka, nicość, beznadziejność, strach,

przerażenie, bo oto coś się kończy. Prośby zostały wysłuchane - rozpoczął się etap zmian.

Czy zawsze jesteśmy na to gotowi?

To czy pozwolimy sobie na zmiany w sobie czy nie, zależy wyłącznie od nas samych, To czy pozwolimy sobie na dostrzeganie w zmianach pozytywów czy dostrzeżemy tylko negatywy, zależy tylko od naszego punktu spojrzenia i decyzji, z której strony patrzeć. To czy pójdziemy dalej, czy będziemy dreptać latami w miejscu, zależy tylko od tego czy damy sobie na to pozwolenie czy nie. Czy wolimy wyjść z roli ofiary czy też nie, wynika tylko z tego, gdzie widzimy więcej korzyści. Czy będziemy obwiniać wszystkich na około za swój los czy też zaakceptujemy rzeczywistość, dojrzejemy i weźmiemy za niego odpowiedzialność, zależy tylko do nas samych.

Wszystko w naszym życiu to wyłącznie nasze wybory i to jak reagujemy na sytuacje oraz jak rozwiązujemy swoje problemy - czy są one dla nas wyzwaniem czy może je wyolbrzymiamy coraz bardziej.

Moim zdaniem, warto szukać rozwiązań i patrzeć w przyszłość nie oglądając się za siebie. Poprzez swoje doświadczenia ostatnich lat dowiedziałam się, jak cenne są lekcje, dawane nam przez różnych ludzi, których napotykamy na swojej drodze. Warto mieć świadomość tego, iż często spotyka nas to, czego nie chcemy, ponieważ boimy się tego i myśląc o tym, to właśnie przyciągamy. Co zrobić, aby się od tego uwolnić, by nie dźwigać ze sobą w przyszłość tego, czego nie chcemy?

Nauczyłam się, że warto przebaczać i z czasem nawet być losowi wdzięcznym za kolejne doświadczenie - nawet to bolesne.

Zaakceptowanie sytuacji i wypuszczenie tego z serca z uwodnieniem negatywnych emocji, uzdrawia naszą duszę, umysł i ciało. To cenna nauka, jaką otrzymałam od losu, którą pragnę się podzielić z osobami gotowymi na nią.

Warto zwrócić się do swojego wnętrza, z którego wszystko się zaczyna i na którym wszystko się kończy – tak dobro jak i zło, w zależności na od tego, na czym skupisz swój umysł.

**Dopóki u innych widzisz drzazgę
w oku, dotąd u siebie nie
dostrzeżesz kłody i wciąż nie
będzie możliwe jej usunięcie.**

Czy jesteś człowiekiem gotowym na spotkanie z samym sobą, na szczerą rozmowę i na pewne zmiany?

Jeśli tak, to zaczynamy, gdyż właśnie dziś jest najpiękniejszy dzień Twojego życia. Być może nie masz jeszcze tego świadomości.

Po przeczytaniu tej książki, będziesz w pełni wiedzieć, jaki jest każdy Twój dzień na „nowego drodze życia”, otrzymany w darze i od kogo zależy jego, jakość – od kogo zależy wszystko w Twoim życiu.

***Zapraszam Cię na spotkanie z własną duszą,
sercem i umysłem.***

ROZDZIAŁ I

Najpiękniejszy dzień jest DZISIAJ

Witaj tu i teraz, witaj w najpiękniejszym dniu, jakim jest DZISIAJ! Witaj w świecie przemysłów, wielu pytań, nauki ma własnych błędach i doświadczeniu innych. Witaj w świecie okazywania zrozumienia, słuchania i dawania ludziom swojej uwagi. W świecie wybaczenia sobie i przebaczenia innym. W świecie, w którym wiele negatywnych emocji, jakie tworzą często spory, konflikty i ranienie siebie na wzajem, pragniemy zastąpić świadomą decyzją odpowiedzialności za to, co robimy sami i za tworzenie świata, który nas otacza. Witaj w świecie, gdzie zamiast roztrząsać przeszłość, zamiast skupiać się na niej i zadawać sobie wciąż pytania skierowane w tył linii czasu,

dlaczego to mnie właśnie spotkało, dlaczego ona / on mi to zrobił/a, my przyglądnijemy się miejscu, gdzie jesteś Tu i Teraz i poszukamy rozwiązań, aby każde koleje DZISIAJ było najpiękniejszym dniem Twojego życia.

Po to, aby zrozumieć, co tak faktycznie się wydarzyło, spojrzymy na pewne sprawy z roli obserwatora, czyli bez emocji. Aby uzdrowić różne sytuacje z przeszłości i nie dźwigać ich bagażu na plecach całymi latami, teraz z nieco innej perspektywy postaramy się świadomie przyglądnąć temu. Dajmy więcej zrozumienia swoim partnerom i partnerkom, doceńmy nasze doświadczenie i w duszy podziękujmy im za naukę, jaką otrzymaliśmy od nich, wchodząc w swoją rolę „Oprawcy” (tzw. „Kata”) bądź „Ofiary”. Dając więcej uwagi i zrozumienia swoim partnerom lub partnerkom, lepiej

docenimy nasze własne doświadczenia. Wtedy tylko pozostaje **okazać wdzięczność** w duszy tym osobom za naukę, jaką nam przekazali swoją postawą, wchodząc w rolę naszego **Oprawcy** (zwanego też „**Prześladowcą**”) bądź w rolę **Ofiary**. To wszystko było nam potrzebne do procesu zmiany, wzrastania, rozwoju i wzmacniania poczucia własnej wartości.

Będziemy **pracować nad wybaczeniem**, jeśli czuliśmy się wtedy, bądź czujemy się jeszcze nadal, skrzywdzeni. Wybaczymy również sobie. Dopiero w ten sposób, będziemy mogli w pełni zaznać spokoju w naszej duszy i w sercu, zneutralizować negatywne emocje w cele, które grożą nam materializacją ich w postaci chorób. Będziemy mogli oczyścić umysł z burzliwych myśli. Tylko spokój i równowaga energetyczna, pozwoli na znalezienie najlepszego rozwiązania, w każdej sytuacji. Warto zatrzymać się na chwilę, usiąść i ze spokojem wypić herbatę.

Z uwolnionym od burzy myśli i emocji umysłem, będziemy mogli poczuć radość, wolność i szczęście, wtedy, kiedy to wszystko, co stare, puścimy wolno, a nasze życie będzie zależało tylko i wyłącznie od naszych decyzji.

Co się zakończyło, to się zakończyło.

Co ma odejść niech odejdzie, jeśli nie wróci – nigdy nie było Twoje. A jeśli wróci to znaczy, że było. Podobnie jest z miłością i przyjaźnią oraz partnerami. Im bardziej trzymamy ich w garści podczas trwania związku, im bardziej chcemy im dołożyć po rozstaniu, tym bardziej nam się to nie udaje, jeśli druga strona, nie da na to pozwolenia. W ten sposób, to my sami zrobimy sobie największą krzywdę, tkwiąc w negatywnych emocjach miesiącami, a nawet latami, myśląc wciąż o wcześniejszym związku,

„tkwić” w przeszłości, bijąc się w piersi z poczuciem winy i rozmyślając, co zrobiliśmy źle.

Jeżeli masz poczucie, że jesteś w roli ofiary, w stanie apatii, stresu, załamania się, masz poczucie skrzywdzenia, zranienia, poczucie bezradności czy też złości i gniewu, jeśli sobie na to pozwolisz – myślę, że w trakcie czytania tego e-booka, zamienisz te uczucia na dawanie zrozumienia i wybaczenie oraz na wdzięczność. Wtedy też rozpoczniesz pracę nad szukaniem najlepszych rozwiązań dla siebie tak, aby zacząć żyć w pełni świadomie i szczęśliwie, w poczuciu miłości, szacunku i godności.

"Jak strumienie i rośliny, dusza także potrzebuje deszczu, ale deszczu innego rodzaju: nadziei, wiary, sensu istnienia. Gdy tego brak, wszystko w duszy umiera, choć ciało nadal

funkcjonuje” - tak pięknie twierdził Paulo Coelho.

Wszystko, co się stało, zadziało się po coś. To nasza nauka życia. Zatem wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie, bez obwiniania się o przeszłość. Przeszłości i tak nie zmienisz. Możesz się jednak wiele z niej nauczyć.

Życie to wspaniały nauczyciel, który przypomina Ci, że DZIŚ jest Twój najpiękniejszy dzień, więc uśmiechnij się, podnieś głowę, wyprostuj się i patrz przed siebie, do przodu w przyszłość.

I pamiętaj!

Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!

Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!

Jeśli zbyt często będziesz patrzeć w przeszłość z poczuciem żalu, pretensji, gniewu, to nie ruszysz ani jednego kroku ku przyszłości. Będziesz tkwić w miejscu.

Tu i teraz, w poczuciu nadziei, wiary i sensu istnienia, zrób pierwszy krok ku swojej samodzielności i zaradności, drugi krok ku życiowej odpowiedzialności, i kolejne kroki, ku zmianom, ku wolności oraz radości i szczęściu. Idź spokojnym krokiem wraz ze swoimi marzeniami, ku swojej pięknej, wykreowanej w wyobraźni przyszłości.

Zastanów się, czego pragniesz, czego chcesz, jak i gdzie widzisz się za rok, za pięć lat, a jak za dziesięć?

Z kim wtedy będziesz?

I nie pozwól, aby to, co mówią inni, zniszczyło Twoje marzenia. Niektórzy będą Ci mówić, że Ci nie wyjdzie, że nie dasz rady, że masz za dużo lat i że masz się obudzić, bo świat jest taki, jak oni go widzą.

Każdy z nas jest inny, każdy ma nieco inne spojrzenie na świat i rzeczywistość.

Lecz jeśli istnieją ludzie, którzy mogą realizować swoje cele i marzenia, i mogą je osiągać, to TY też możesz!

Pamiętaj o tym!

Dzisiaj jest najpiękniejszy dzień, bo jesteś tu i teraz. Wciąż żyjesz, oddychasz i skoro czytasz tę książkę, to oznacza, że pragniesz zmian.

Jak sądzisz, dlaczego jest to aż tak ważne, aby każde **DZISIAJ** traktować jak najpiękniejszy dzień swojego życia?

Kiedy wnikniesz głęboko w swoje myśli to dostrzeżesz, że jutro nigdy nie nadchodzi. Budzisz się i co widzisz?

Jest dzień – ciągle jest DZISIAJ!

Podziękuj za każdy nowy poranek, za każdą miłą chwilę, za każde wspaniałe spotkanie, za ludzi, których dziś spotkasz, za wiele spraw, które dziś załatwisz. Podziękuj, że jest Ci to wszystko dane i możesz z wszystkiego uczynić mniejsze i większe cuda w swoim życiu.

Cuda są tylko wtedy, kiedy nauczysz się je dostrzegać, kiedy poczujesz w swoim ciele brak napięć i różnych dolegliwości, związanych

z negatywnymi emocjami. Kiedy będziesz mieć coraz częściej pogodny wyraz twarzy i uśmiech na niej, kiedy będziesz promieniować magnetyzmem osobistym, to będzie to świadczyć o procesie uzdrawiania Twojego ciała i Twojej duszy. Dostrzeżesz to, jako wewnętrzną radość, swobodę, zdrowie, satysfakcję, wzrastanie, uskrzydlenie się i regenerację „podciętych skrzydeł”. Poczujesz własną wartość i szczęście w swoim sercu.

Wtedy to każdy dzień może być powodem do świętowania i zasypiania z poczuciem wdzięczności w sercu, za wszystko, co miało DZISIAJ w nim miejsce.

Tylko Ty możesz sprawić, aby Twoje każde DZISIAJ, było najpiękniejszym dniem w Twoim życiu. Nie uzależniaj tego od innych ludzi.

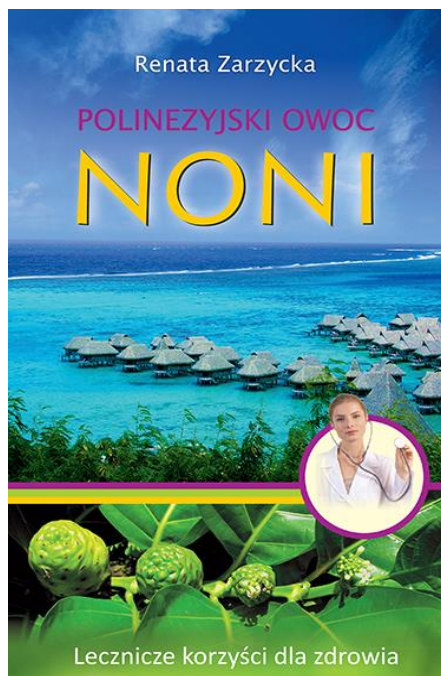
Spis książek cyfrowych e-booków

- 1. Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość.
- 2. Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiórów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień.
- 3. Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. II **DUCHOWOŚĆ.**
- 4. Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. III **ZDROWE CIAŁO.**
- 5. Odejść czy pozostać w związku partnerskim?** Konflikty w relacjach międzyludzkich i skuteczne sposoby ich rozwiązywania.
- 6. Jak rozmawiać z ludźmi, aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?** Biznes relacji w systemie MLM cz.1.

7. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby unikać pułapek komunikacyjnych i rozwiązywać konflikty?**
Biznes relacji w systemie MLM cz.2.
8. **Sekretne słowa klucze.** Biznes relacji w systemie MLM cz.3.
9. **Twoja grupa krwi a odchudzanie.** Stwórz wakacyjną sylwetkę zgodnie z uwarunkowaniami twojego organizmu.
10. **Oczyszczanie organizmu.** Pierwszy krok do zgubienia zbędnych kilogramów
11. **Usuń przyczyny otyłości i skutecznie wymodeluj swoje ciało**
12. **Pakiet 3 w 1: Odchudzanie z Zarzycką!**
13. **Czym jest duplikacja w MLM i kiedy warto wprowadzić innowacje?**
14. **NONI.** Polinezyjski owoc zdrowia.

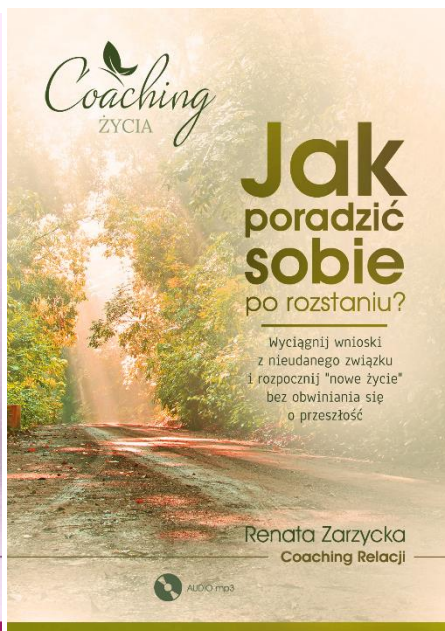
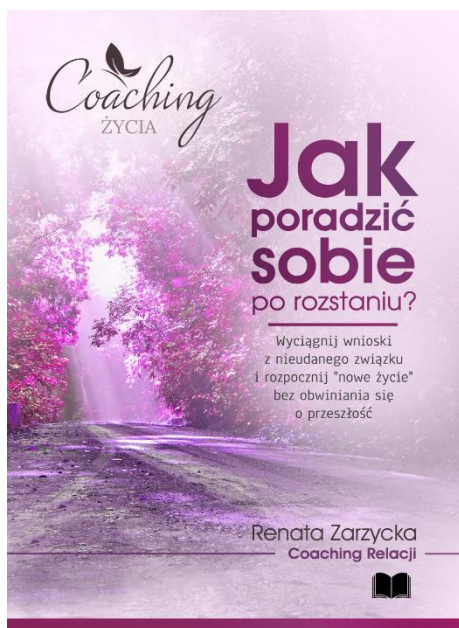
Autorka prezentowanych ebooków
i audiobooków:
Renata Zarzycka

Książki, e-booki i audiobooki



Sklep z audiobookami, ebookami
i szkoleniami oraz warsztatami

www.renatazarzycka.com



Coaching
ŻYCIA

**PIĘKNO POCHODZI
Z NASZEGO WNĘTRZA**

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

AUDIO mp3

Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA

**PIĘKNO POCHODZI
Z NASZEGO WNĘTRZA**

cz. III ZDROWE CIAŁO
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA

**PIĘKNO POCHODZI
Z NASZEGO WNĘTRZA**

cz. II DUCHOWOŚĆ
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

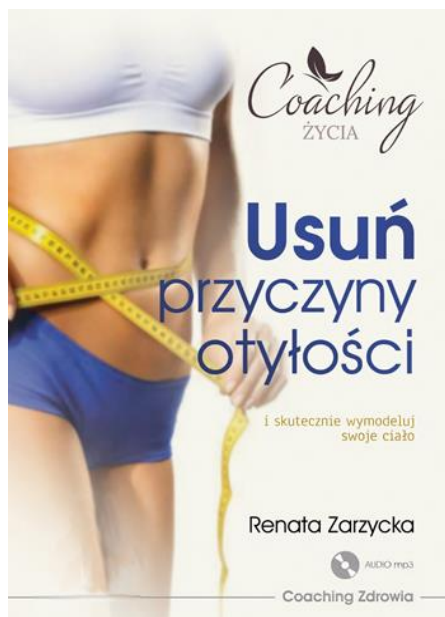
Renata Zarzycka

**OCZYSZCZANIE
ORGANIZMU**

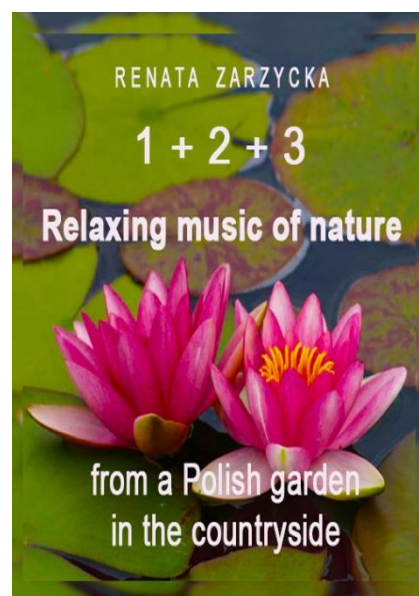
Pożegnaj
toksyny

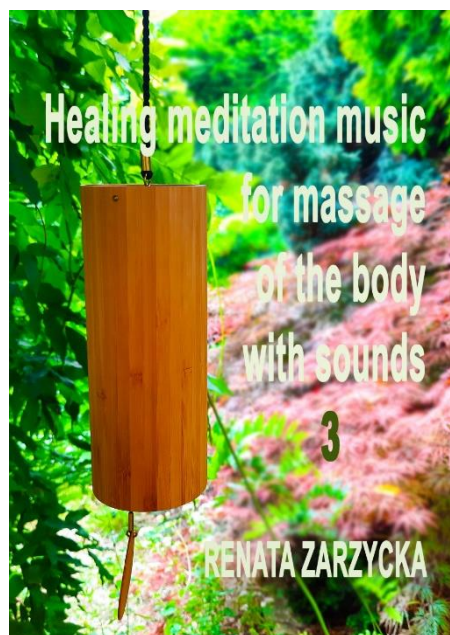
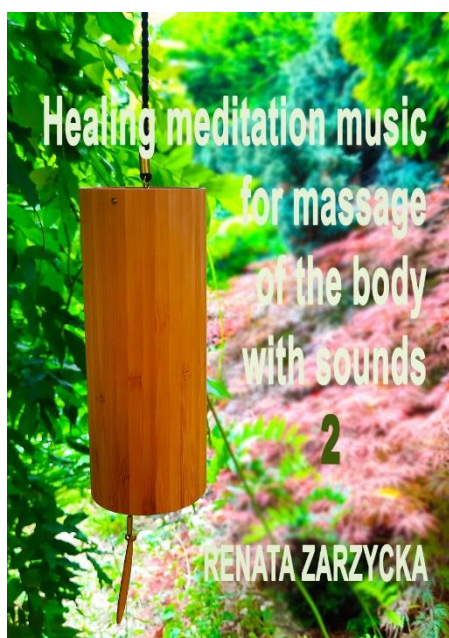
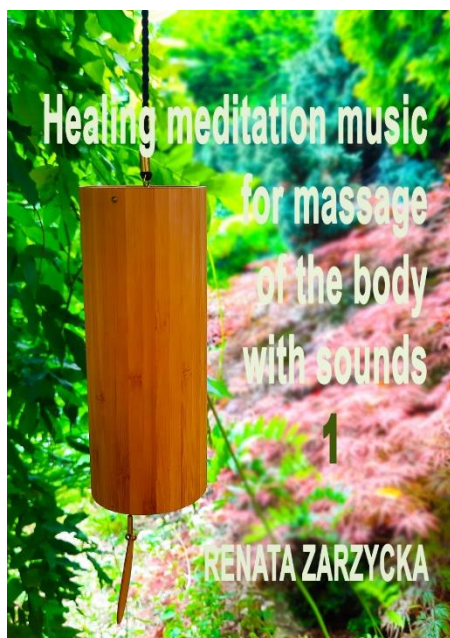
ureguluj
masę
ciała

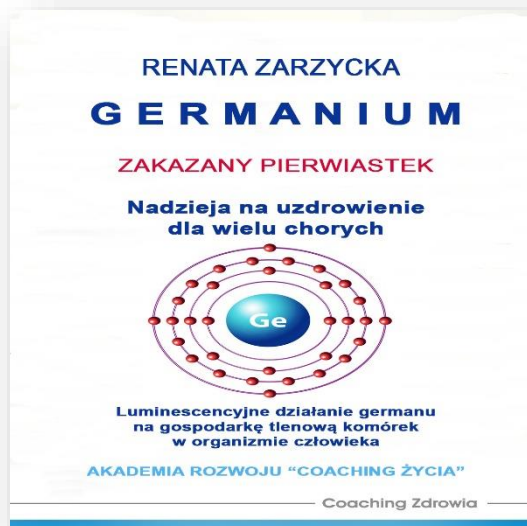












Szkolenia, kursy, książki: <https://renatazarzycka.com/>

Konsultacja online poprzez komunikator wideo lub głosowy, tutaj: <https://klinikazdrowienia.pl>

PODCAST'S by Renata Zarzycka - Spotify:

<https://open.spotify.com/show/7xTgvq8ZAjUEY6oicST3Tl>

i inne platformy podcastowe.

YouTube filmy by Renata Zarzycka:

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

Artykuły naukowe: <https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

Spis artykułów naukowych i innych

<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

The Role of Media in Informing the Public and Public Administration Bodies About Illegal Financial Pyramids

Social Communication, 2020-06-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2020-0003

Metoda GROW, jako pomoc w realizacji celów uczniów i nauczycieli w szkole, dla zespołów sportowców, kadry kierowniczej i pracowników oraz w życiu prywatnym

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

Instrumentality of Questions Asked as a Practical Competence Instructed by Schools and Mass Media

Social Communication, 2018-12-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2018-0023

Rola komunikacji społecznej i medialnej w kontekście społecznej odpowiedzialności administracji publicznej.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „Różne oblicza Coachingu” – Rzeszów 19.09.2018 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article
ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z Konferencji Naukowej pod hasłem
„Cyberprzestrzeń – zagrożenia i szanse w wychowaniu i
edukacji” – Rzeszów 29.11.2019 r.***

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article
Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z IV Ogólnopolskiej konferencji naukowej pod
hasłem „Społeczna odpowiedzialność administracji publicznej
– wymiar informacyjny” – Rzeszów 17.10.2019 r.***

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article
Part of ISSN: 2353-9917

Coaching zdrowia w chorobach somatycznych

***„Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, Instytut Medycyny Wsi
im. Witolda Chodźki w Lublinie (wiosna 2020)***

O autorce książki

Renata Zarzycka jest jednym z menedżerów i motywatorów, jako certyfikowany **Trener Komunikacji Interpersonalnej**, Trener biznesu i rozwoju osobistego, certyfikowany **Trener *Transforming Communication*™**

- międzynarodowej metody gaszenia sporów i konfliktów z wykorzystaniem technik negocjacyjnych i mediacyjnych, poprzez poszukiwanie wspólnych rozwiązań i celów, cennych w pracy zespołowej jak również w życiu rodzinnym i szkole. Metodę tę opracował Richard Bolstad Nowej Zelandii.



W szkole u Ricgard’a Bolstad’a, Renata Zarzycka-ukończyła również kurs ***Resilience Training Course*** z zakresu **Coachingu Interwencyjnego w stanach kryzysowych** (np. pomoc dla ludzi w szoku, depresji, po

wypadkach, katastrofach, natychmiastowa pomoc dla poprawy samopoczucia i psychiki).

W 2016 uczestniczyła w warsztacie z metody terapeutycznej ***The Social Panorama™*** model, (Holandia), a w 2017 ukończyła specjalistyczny warsztat **dla trenerów i psychoterapeutów**, pracujących tą metodą, kończący się tytułem: **Trener NLP w zakresie metod psychoterapeutycznych Panorama Społeczna.**

Ukończyła **studia podyplomowe** Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania (UITM) w Rzeszowie na kierunkach: **Mediacje i negocjacje z elementami psychologii i prawa** (2016) oraz **Coaching i NLP** (2015). Obecnie podjęła ponowną naukę, jako **doktorantka na the University of Information Technology and Management** (WSliZ) na Wydziale Administracji i Nauk Społecznych, w dyscyplinie **Komunikacja Społeczna i Nauki o mediach.**

Umiejętności te i wiedza z zakresu pozytywnej psychologii skierowanej na poszukiwanie rozwiązań, przekłada się na pracę, jako motywator, mediator,

negocjator, coach oraz psychoterapeuta. Jako akredytowany Coach ICI, specjalizuje się w Life Coach, Coaching relacji dla Par i Rodzin, a w szczególności, jako Coach Zdrowia. Poprzez zadawanie pytań, poszukuje u swoich klientów przyczyn ich chorób tkwiących w umyśle, biorących się często z nieużytecznych przekonań, noszonych w sobie żalów, pretensji, poczucia krzywdy, braku umiejętności wybaczenia, dziękowania, z gniewu, strachu itp.

Jako coach, psychoterapeuta i naturoterapeuta, pobudza ich umysł do poszukiwania rozwiązań i rozmaitych sposobów wyjścia z trudnej życiowej sytuacji, z konfliktu, z różnego typu problemu, zamieniając je na wyzwania, a tym samym w tematach zdrowia - pozwalając na wyjście z choroby.

Na przestrzeni ponad 30 lat pracy zawodowej dla wielu firm, w których pracowała, wraz ze współpracującymi Liderami i zespołami, zdobyła cenne

doświadczenie systematycznym, konsekwentnym i niestandardowym działaniem, wypełnionym swoją pasją, kreatywnością i pracą. Doświadczenie to przekazuje nam dzisiaj w swoich książkach, e-bookach i audiobookach, artykułach naukowych oraz w elitarnych magazynach. Swoim doświadczeniem dzieli się również na swoich autorskich szkoleniach i warsztatach. Jest menedżerem i terapeutą, którego się lubi, szanuje i ceni, dzięki czemu w swojej pracy jest doceniana, zdobywając sympatię klientów oraz współpracowników do realizowanych projektów.

W przestrzeni marketingu sieciowego MLM pracuje od 1992 roku, wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii rozwoju osobistego, kariery i budowania dobrych relacji z klientami oraz Liderami i zespołami współpracowników.

Od 1998 roku jest jednym z najskuteczniejszych doradców żywieniowych i suplementów oraz autorką wielu serwisów internetowych, książki pt. **Noni**

Polinezyjski sekret zdrowia oraz wielu audiobooków i ebook'ów.

Jej profesjonalizm, wiedza oraz pasja w poszukiwaniu przyczyn chorób i edukacji swoich klientów, w zakresie rozwiązywania problemów zdrowotnych naturalnymi metodami, przyciągnęły do niej już dziesiątki tysięcy indywidualnych klientów.

Renata Zarzycka jest właścicielem międzynarodowej firmy szkoleniowej

W Polsce jest to **Akademia Rozwoju Coaching Życia**, a w świecie **ZARZYCKA INTERNATIONAL**, gdzie przekazuje swoje bogate doświadczenia zorganizowanym grupom i klientom, którym zależy na odnoszeniu spektakularnych sukcesów tak zawodowych, jak i na polu utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej oraz psychicznej.

Renata Zarzycka prowadzi szkolenia online, warsztaty, kursy, sesje terapeutyczne, pomagając w uwalnianiu się z życiowych problemami, w wyznaczaniu sobie wyzwań i celów, w poszukiwaniu rozwiązań, w

negacjach i mediacjach w tym rodzinnych, w motywacji do działania i wyznaczaniu sobie drogi do celu oraz w uzdrawianiu z chorób poprzez umysł i ciało. W każdym aspekcie praca ta pomaga w uzyskaniu DOBROSTANU w wielu przestrzeniach życia. **Konsultacje** online możesz umówić poprzez stronę

<https://renatazarzycka.com>

Inne strony Renaty Zarzyckiej:

<http://klinika-zdrowienia.pl>

Zobacz kanał Renaty Zarzyckiej na YouTube:

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

AUDIOBOOKI I EBOOKI

<https://www.legimi.pl/autor/mgr-renata-zarzycka,ad205500/?filters=audiobooks,ebooks,epub,mobi,pdf,synchrobooks>

I INNE PLATFORMY

<https://www.storytel.com/pl/pl/publishers/29328-Akademia-Rozwoju-Coaching-Zycia>