



# Dlaczego nie możesz się zatrzymać

*i co z tym zrobić w 15 minut*

Marta Szulc | Żyj Lepiej™  
Metoda Regulacji Głosem™

---

# Zanim zaczniesz czytać

---

*Ten poradnik nie powstał po to, żeby Cię czegoś nauczyć.*

*Powstał po to, żebyś poczuła że to co czujesz ma nazwę. I że można z tym coś zrobić.*

To co masz w rękach to skrót tego co wiem. Jedna technika. Jeden mechanizm. 15 minut.



---

*„Twoje ciało nie kłamie.  
Ono tylko mówi to, czego głowa jeszcze nie przyjęła.”*

— Marta Szulc

# Dlaczego się nie zatrzymujesz

---

Jest 22:30. Leżysz. Ciało jest zmęczone. A głowa, planuje jutro.

Jeszcze raz przeglądasz listę. Jeszcze raz sprawdzasz telefon. Jeszcze raz myślisz że powinnas czegoś nie zapomnieć.

## To nie jest kwestia charakteru.

Twój układ nerwowy jest w stanie gotowości. Nie dlatego że jesteś nerwowa albo słaba. Dlatego że przez cały dzień dostał sygnały zagrożenia, deadline, wiadomość bez odpowiedzi, cudze emocje, Twoje emocje, decyzje, plany, i teraz nie wie że można odpuścić.

Nie dostał sygnału bezpieczeństwa. Więc czuwa.

## Wrog ma imię.

To nie jest stres. To brak sygnału bezpieczeństwa. Twój układ nerwowy nie jest zepsuty, on jest lojalny. Robił dokładnie to, o co go przez lata prosiłaś, czuwał, kontrolował, pilnował. Teraz nie wie jak przestać. Bo nikt mu nie dał sygnału że można.

## Co się dzieje w Twoim ciele

Kiedy układ nerwowy jest przeciążony, kilka rzeczy dzieje się fizycznie:

- , Ramiona są wyżej niż powinny, to reakcja obronna, która trwa godzinami
- , Szczeka jest napięta, często tego nie czujemy dopóki ktoś nie zapyta
- , Oddech jest płytki, mniej tlenu, więcej napięcia
- , Głowa nie wyłącza się, bo układ nerwowy nadal szuka zagrożenia

To nie jest słabość. To adaptacja. Twoje ciało robi dokładnie to do czego zostało zaprojektowane, chroni Cię.

Problem jest jeden: nie umie się zatrzymać samo.

# Dlaczego inne rzeczy nie działają

Może próbowałaś medytacji. Może oddechów. Może aplikacji z muzyką do snu. I może działało przez chwilę, albo wcale.

To nie Twoja wina. I nie wina tych metod.

## Chodzi o mechanizm.

Większość metod wyciszania działa przez umysł, prosisz głowę żeby się uspokoiła. Ale jeśli głowa jest w stanie przeciążenia, nie ma zasobów żeby się skupić na uspokajaniu. Dlatego medytacja wymaga skupienia którego nie masz.

Metoda Regulacji Głosem™ działa inaczej.

Wchodzi przez ciało, nie przez decyzję. Konkretnie częstotliwości i wzorce głosu aktywują naturalne mechanizmy wyciszenia układu nerwowego. Nie prosisz się o spokój. Twoje ciało dostaje sygnał bezpieczeństwa i samo zaczyna odpuszczać.

*„Nie musisz wierzyć że to zadziała.  
Wystarczy że się położysz i włączysz.”*



# Technika na 15 minut

*To nie jest ćwiczenie. Nie musisz nic robić aktywnie. Musisz tylko się położyć i włączyć nagranie.*

## Krok 1, Wejście (2 min)

Leżysz. Oczy zamknięte. Głos zaczyna prowadzić Cię przez ciało, przez barki, przez szczękę, przez oddech. Nie skupiasz się. Po prostu słuchasz.

## Krok 2, Praca (10-12 min)

Głos prowadzi Cię przez konkretny stan, spokój, sen, ulga od napięcia. Twój układ nerwowy dostaje sygnał bezpieczeństwa i zaczyna odpuszczać. Jeśli zaśniesz, to w porządku. Ciało nadal słyszy.

## Krok 3, Wyjście (1-2 min)

Wychodzisz powoli. Inaczej niż weszłaś. Barki są niżej. Szczeka luźniejsza. Głowa milknie.

## Kiedy to robić?

Wieczorem przed snem, to kiedy układ nerwowy najbardziej potrzebuje sygnału że może odpuścić. Albo w przerwie w ciągu dnia, 15 minut które zmienia resztę popołudnia.

Nie potrzebujesz ciszy. Nie potrzebujesz świec. Potrzebujesz słuchawek i leżenia.

## Skąd to wiem?

Jestem Marta Szulc. Przez lata byłam CEO. Miałam wszystko poukładane i przez długi czas nie mogłam się zatrzymać. Nie dlatego że nie chciałam. Dlatego że mój układ nerwowy nie wiedział jak.

Kiedy odkryłam, że można regulować swój stan przez głos i ciało, coś się zmieniło. Najpierw we mnie. Potem spędziłam lata ucząc się jak to działa i jak uczyć tego inne kobiety. Metoda Regulacji Głosem™ to nie teoria. To protokół, który sprawdziłam najpierw na sobie.

## Co możesz poczuć

Każda kobieta czuje coś innego. Nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi.

Najczęściej kobiety opisują to tak:

- , Barki opadają, czasem dopiero wtedy zauważamy że były tak wysoko
- , Szczeka się rozluźnia, i pojawia się zdziwienie że była taka napięta
- , Oddech staje się głębszy, bez żadnego wysiłku z Twojej strony
- , Głowa milknie, albo myśli zaczynają przychodzić wolniej
- , Ciepło w ciele, szczególnie w klatce i brzuchu
- , Łzy, czasem bez powodu. Ciało wypuszcza to co trzymało



### A co jeśli nic nie czujesz?

To też jest odpowiedź. Niektóre kobiety po pierwszej sesji mówią: „Nic szczególnego, tylko się przespałam lepiej.” Albo: „Mąż zapytał co się stało.”

Układ nerwowy nie musi dramatycznie reagować żeby się zmieniać. Zmiana jest często cicha.

**Za trzy miesiące bez zmiany:**

*te same 22:30, ta sama głowa, te same ramiona przy uszach.*

---

**Jeden wieczór może zmienić ten wieczór.**

---

**Biblioteka Żyj Lepiej™**

Ponad 200 nagranych sesji do każdej sytuacji,  
napiecie, bezsenność, niepokój, relacje, trudny dzień.

**7 dni za 9 zł, bez zobowiązań Potem 129 zł  
miesięcznie (jedna sesja z terapeutą to  
200-300 zł) Anulujesz jednym kliknięciem**

**[autohipnozadlaciebie.pl](https://autohipnozadlaciebie.pl)**

---

*Jeśli to widzisz, jesteś bliżej.*

— Marta Szulc