



# **ROZSTANIE Z NARCYZEM**

## **CO ZABOLI NARCYZA PO ROZSTANIU?**

Uwolnienie z pułapki toksyka

**DR RENATA ZARZYCKA**

**2025**



---

# Co zaboli narcyza po rozstaniu?

---

**Uwolnienie z pułapki toksyka**

Z serii:  
**ROZSTANIE Z NARCYZEM**



**DR RENATA ZARZYCKA**

ISBN: 978-83-67225-61-8

## SPIS TREŚCI

Spis treści.....	3
<b>ROZDZIAŁ I .....</b>	<b>7</b>
<b>CZAS NA ZMIANY!.....</b>	<b>7</b>
Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że wina nie istnieje .....	8
Jak rozstać się bez złośliwości, agresji i zemsty?.....	12
Mocna potrzeba zmiany, kluczem do działania.....	17
<b>ROZDZIAŁ II.....</b>	<b>25</b>
<b>INSPIRACJE PŁYNĄCE Z PRACY NAD SOBĄ .....</b>	<b>25</b>
Powolny proces przemiany w duszy, sercu i umyśle Anny.....	26
Senne marzenia Anny o napisaniu własnej książki .....	27
Zrozumienie tego kim byłam, jestem i kim teraz chcę być .....	28
<b>ROZDZIAŁ III .....</b>	<b>29</b>
<b>UZDRAWIAJĄCY CZAS TERAPII.....</b>	<b>29</b>
Tożsamość zapisana w DNA każdej komórki ciała .....	30
Uzdrawiające psychikę punkty widzenia w umyśle Anny .....	31
Wzmacniający czas terapii .....	32
Uważaj na „karanie ciszą”! Wyjdź z labiryntu myśli i z Roli Ofiary .....	33
Test spaghetti dla ofiary .....	34
<b>ROZDZIAŁ VI .....</b>	<b>35</b>
<b>TECHNIKI MANIPULACYJNE TOKSYKA.....</b>	<b>35</b>
„Mistrz Manipulacji” i jego neurobiologiczna broń .....	36

Sidla stygmatyzacji i etykietowania ofiary .....	37
Efekt Goldmana, czyli: samospełniająca się przepowiednia .....	38
<b>ROZDZIAŁ V .....</b>	<b>39</b>
<b>KWANTOWY SKOK Z ROLI OFIARY KU SWOJEJ</b>	
<b>KREACJI .....</b>	<b>39</b>
Kwantowe przyspieszenie zmian.....	40
Czy masz coś przeciw temu, abyśmy się rozstali? .....	41
Dlaczego Mistrz Manipulacji jest przeciw? .....	42
Proces Zmian tożsamości z ofiary na kreatora życia .....	43
<b>ROZDZIAŁ VI.....</b>	<b>44</b>
<b>W MOCY SWOJEJ SPRAWCZOŚCI .....</b>	<b>44</b>
Czas na konfrontację. Postaw na „jedną kartę”! .....	45
Światła ostrzegawcze w umyśle Anny .....	46
Weź w dłonie ster i wyznacz kurs – już czas! .....	47
<b>ROZDZIAŁ VII .....</b>	<b>48</b>
<b>OBSERWATOR I SPRAWCA LOSU .....</b>	<b>48</b>
Odważnie podążaj do celu omijając góry lodowe .....	49
Świadomość własnych potrzeb, granic oraz wartości .....	50
Życie to ciągle wybory i nieustanne zmiany .....	51
<b>ROZDZIAŁ VIII.....</b>	<b>52</b>
<b>GOTOWOŚĆ NA NOWE WYZWANIA .....</b>	<b>52</b>
Atak, odwracanie „kota ogonem” i ignorowanie.....	53
Gotowość na sztorm: zmiany i trudne decyzje .....	54

PRZEJMIJ „pałeczkę” w dyskusji i zacznij zadawać pytania.....	55
<b>ROZDZIAŁ IX .....</b>	<b>56</b>
ZAMIAST ILUZJI OBWINIANIA – OBSERWUJ! .....	56
Siła kobiety vs. zakłopotanie nikczemnego mężczyzny .....	57
Obserwator teatralnej sceny jednego aktora .....	58
Iluzja obwiniania się za bierność i za brak reakcji .....	59
Zrozumienie siebie i pełna akceptacja swojej autentyczności.....	60
<b>ROZDZIAŁ X .....</b>	<b>61</b>
DOKĄD TOCZYSZ SWOJE KOŁO FORTUNY? .....	61
Wdzięczność, stanowczość i determinacja drogą do wolności... ..	62
Wolność od kontroli, manipulacji i neurotoksyn.....	63
Poczucie ulgi i spokoju po rozstaniu z Markiem.....	64
Miłość i szacunek do siebie bez zewnętrznej ADORACJI czy uwagi.....	65
<b>ROZDZIAŁ XI .....</b>	<b>66</b>
DECYDUJ SPRAWIEDLIWIE O SWOIM LOSIE .....	66
Szczęście to akceptacja siebie takim jakim się jest .....	67
Odtąd Ty decydujesz, kim jest twoje odbicie w lustrze .....	68
Przewrotność zwierciadła.....	69
Każdy ma w sobie magię i jasną stronę mocy .....	70
<b>ROZDZIAŁ XII .....</b>	<b>71</b>
UPRAGNIONY SPOKÓJ I HARMONIA PO ROZSTANIU .....	71

Zaufaj sobie, że wszystko co dzieje się jest takie, jak ma być.....	72
Zadbaj o siebie i swoje szczęście .....	73
EPILOG.....	74
<b>PODSUMOWANIE .....</b>	<b>76</b>
O serii „Rozstanie z Narcyzem” .....	77
O autorce książki kilka słów.....	90
Autorskie książki, ebooki i audiobooki .....	97

# ROZDZIAŁ I

## CZAS NA ZMIANY!



PIERWSZYM KROKIEM  
JEST ZROZUMIENIE,  
ŻE WINA NIE ISTNIEJE



Rozstanie z narcyzem, psychopatą  
czy manipulantem może być bardzo trud-  
nym i bolesnym doświadczeniem. Narcyz  
to osoba, która ma skłonność do

manipulacji, emocjonalnego szantażu i złośliwości. Dlatego ważne jest, aby przygotować jak najlepiej swój plan odejścia i uniknąć jego negatywnych skutków.

Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że to nie jest wina ofiary. To nie jest niczyja wina. Narcyz często potrafi obrócić sytuację tak, aby to ona czuła się winna i odpowiedzialna za problemy w związku. Dlatego ważne jest, aby zachować spokój i zdrowy rozsądek, nie dając się wciągnąć w manipulacje narcyza.

Kolejnym krokiem jest budowanie wsparcia wokół siebie. Znalezienie osób, które będą wspierać i pomagać w trudnych chwilach, może być kluczowe podczas przejścia przez rozstanie z narcyzem. Rodzina, przyjaciele, terapeuta - wszyscy ci

ludzie mogą być wsparciem w trudnych chwilach.

Ważne jest także zabezpieczenie swoich finansów i dóbr. Narcyz często potrafi być agresywny i mściwy, dlatego warto zadbać o swoje bezpieczeństwo materialne. Otwarcie osobnego konta bankowego, zabezpieczenie oszczędności, czy nawet zmiana zamków w mieszkaniu - to wszystko może pomóc uniknąć negatywnych konsekwencji rozstania z narcyzem.

Praca nad własną siłą i pewnością siebie jest kluczowa. Warto zrozumieć, że to, co narcyz mówi o nas, nie definiuje naszej wartości. Ważne jest, aby mieć świadomość swojej wartości i nie pozwolić narcyzowi na jej obniżenie.

Ostatecznie, decyzja o rozstaniu z narcyzem powinna być podjęta świadomie

i z pełną odpowiedzialnością za swoje życie. To proces trudny i wymagający, ale warto pamiętać, że każdy zasługuje na szczęśliwe i zdrowe relacje, wolne od manipulacji i złośliwości.

Anna, dzięki swojej determinacji i pracy nad sobą, odnalazła siłę i odwagę, by odejść z toksycznego związku. Jej historia pokazuje, że warto walczyć o swoje szczęście i nie pozwalać nikomu na obniżanie swojej wartości. Każdy z nas ma w sobie siłę, by przejść przez trudne chwile i znaleźć drogę do wolności, spełnienia i szczęścia.

## JAK ROZSTAĆ SIĘ BEZ ZŁOŚLI- WOŚCI, AGRESJI I ZEMSTY?



„Anna, 44-letnia kobieta z Gdańska, była osobą o delikatnym sercu i artystycznej duszy. Pracowała jako ilustratorka książek dla dzieci, a jej prace były pełne ciepła

i magii. Mieszkała w przytulnym mieszkaniu na Starym Mieście, gdzie z okien rozciągał się widok na Motławę. Jej życie wydawało się być spokojne i uporządkowane, aż do momentu, gdy poznała Marka.

Marek pojawił się nagle w życiu Anny, jakby znikąd. Był przystojny, pewny siebie i pełen życia. Jego obecność sprawiła, że Anna poczuła się jakby znalazła brakujący element swojego życia. Marek był zupełnym przeciwieństwem Anny - impulsywny, niezależny i pełen energii. Ich spotkania były jak burza, która przewracała wszystko do góry nogami.

Marek był charyzmatycznym mężczyzną. Potrafił oczarować każdego swoją elokwencją i pewnością siebie.

Początkowo Anna była zachwycona nowym uczuciem, które pojawiło się w jej

życiu. Była gotowa na zmiany, na ryzyko, na towarzyszenie Markowi w jego szalonych pomysłach. Szybko uległa jego urokowi, nie zdając sobie sprawy, że za fasadą idealnego partnera może ukrywać się drapieżny utajony narcyz, a co gorsza może to być narcyz złośliwy, czyli psychopata.

Początkowo ich związek był jak z bajki – romantyczne kolacje, niespodziewane wyjazdy, wspólne marzenia. Jednak z czasem Marek zaczął pokazywać swoje prawdziwe oblicze. Im bardziej zbliżali się do siebie, tym bardziej Anna zaczęła odczuwać niepokój. Marek był nieobliczalny, czasem agresywny, a jego zachowanie sprawiało, że Anna czuła się zagubiona i niepewna.

Anna coraz częściej czuła się przytłoczona jego manipulacjami i emocjonalnym

szantażem. Każda próba rozmowy kończyła się awanturą i krzykiem, w której Marek zawsze potrafił odwrócić sytuację tak, by to ona czuła się winna. Krzyk powodował nierównowagę sił, naruszanie granic Anny i chęć dominacji strony niepanującego nad emocjami szaleńca, chcącego pokazać, że to on ma rację. Anna w tej nierównej walce z osobą stawiającą siebie na „piedestale mądrości”, z poczuciem wysysanej energii, z rozchwianymi emocjonalnego, coraz bardziej traciła pewność siebie i radość życia, które kiedyś przecież były jej znakiem rozpoznawczym.

W miarę upływu czasu, Anna zaczęła zdawać sobie sprawę z tego, że Marek nie jest tym, za kogo go początkowo go brała. Jego słowa i czyny zaczęły sprawiać, że czuła się coraz bardziej skrępowana



i kontrolowana, a wypowiedziane przez Marka słowa o miłości nie były potwierdzone w działaniu. Zaczęła tęsknić za swoim spokojnym życiem, za swoją pracą i pasją, której oddanie się pozwalało odnaleźć spokój i harmonię, której już dawno temu zaprzestała i nie kontynuowała, odkąd poznała Marka.

## MOCNA POTRZEBA ZMIANY, KLUCZEM DO DZIAŁANIA



Pewnego wieczoru, siedząc przy biurku i patrząc na swoje ilustracje, Anna poczuła, że potrzebuje coś zmienić

w swoim życiu. Wiedziała, że powinna odejść, lecz bała się reakcji Marka. Postanowiła działać ostrożnie i z rozwagą. W końcu Anna podjęła decyzję o zakończeniu związku z Markiem. Było to trudne i bolesne, ale wiedziała, że musi wrócić do siebie, do swojej prawdziwej natury. W ciszy i w sekrecie zaczęła planować swoje wyjście z tego toksycznego związku. Postanowiła sprawić, aby jej życie na dobre zmieniło się na lepsze, a ona zamiast martwić się wciąż trudną dla niej sytuacją i w wyniku emocji mieć zablokowany umysł na pracę twórczą, chciała uwolnić myśli, serce i duszę w kierunku swojej kreatywności, poszybować z nią gdzieś

w przestworza, jak ptak wylatujący właśnie z klatki po długiej niewoli.

Najpierw zaczęła czytać wiele poradników. Przeczytała serię książek „Rozstanie z narcyzem” a wśród nich szczególną uwagę przekuł jej poradnik „Złam kod narcyza i wyjdź z gry”, w którym autorka opisuje prawdopodobne reakcje narcyza na porzucenie. Zachowanie narcyza może przechodzić od drwin poprzez gniew do pozornej obojętności, a dalej - jeśli nie ulegniesz jego zastraszeniu i kontroli – przechodzi w mściwość i zemstę.

Zafascynowana treścią książki, Anna sięgnęła po kolejne odcinki serii „Rozstanie

z narcyzem”. Wśród nich znalazła to czego tak usilnie poszukiwała. Były to „Cztery kroki, które pomogą Ci odejść” w prosty sposób, gdzie autorka tłumaczyła, dlaczego „spokojne” rozstanie z toksykiem może być trudne, lecz jest jak najbardziej możliwe. Wszystko zależy od przepracowanych emocji przekonwertowanych na cel, którym jest wydostanie się z pułapki uzależnienia i uwolnienie. Później Anna zapoznała się z innymi częścią tej serii o pracy z emocjami, o zdobyciu nowej kompetencji bycia obserwatorem, o zasadzie działania lustra i po co spotykamy różnych ludzi w swoim życiu, niosących ze sobą czasem radość

i szczęście a czasem niepogodę, smutek, żal i cierpienie.

Dalej zapoznała się z energetycznymi prawami przyczyny i skutku, mocy przyciągania oraz czym jest instant karmy, opisanymi w poszczególnych księgach serii „Kwantowa Moc Uzdrawiania”. Tym samym czytając o poszczególnych przestrzeniach psychologicznych zwanych czakrami i odpowiedniej pracy z nimi, poznała zagadnienia starożytnych metod osiągania wewnętrznej harmonii, dzięki regulacji wibracji czakr. Sięgnęła też po serię „Czym jest motywacja”, dotyczącą zagadnienia manipulacji poprzez motywacje innych do działania - to om sile perswazji, gdzie szczególnie

zszokował ją odcinek nr 2, a mianowicie pt. „Motywacja przez manipulację - skandal, atak, lęk i obietnica. Demaskowanie Sprawcy.” Wyслуchawszy go tak mocno zapadł jej w serce, iż postanowiła sięgnąć po kolejne odcinki:

- nr 3 pt. „Ile razy nadstawiasz policzek?  
DO TRZECH RAZY SZTUKA!”;
- nr 4 „ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku? Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?”;
- nr 5 pt. „Jak demaskować manipulanta i jego kłamstwa?”;
- nr 6 „Manipulowanie innymi, aby Tobie zaszkodzić. Motywacja do wyjścia z roli ofiary”

” To jest o triangulacji”, pomyślała Anna po wysłuchaniu tej części. A siódmy odcinek był o miłości:

- „Miłość utkana nicią manipulacji. Czym jest bezwarunkowa miłość, a czym zaborcza?”

Informacje te były dla Anny niezwykle pomocne i inspirowały ją do działania. Tak oto zachodził powolny proces zmian w umyśle Anny, która cały czas pracowała nad swoim rozwojem. Wszystkie wysłuchane i przeczytane książki, to była prawdziwa **esencja** wiedzy, jaką teraz miała Anna w swojej **osobistej Świątyni Zrozumienia**. Już w trakcie słuchania audiobooków stopniowo dostrzegała ich **kwintesencję i sens**. Meritum swoich problemów



dostrzegła też podczas czytania ebooków. Wertując te cyfrowe książki jedną za drugą, w jej głowie wyświetlały się refleksje w postaci obrazów, które powtarzały jak mantra słowa i utrwały zasadniczą kwestię: „konieczność zmian”.

## ROZDZIAŁ II

# INSPIRACJE PŁYNĄCE Z PRACY NAD SOBĄ

POWOLNY PROCES PRZEMIANY  
W DUSZY, SERCU I UMYŚLE  
ANNY



## SENNE MARZENIA ANNY O NAPISANIU WŁASNEJ KSIĄŻKI



ZROZUMIENIE TEGO KIM BYŁAM,  
JESTEM I KIM TERAZ CHCĘ BYĆ



## ROZDZIAŁ III

# UZDRAWIAJĄCY CZAS TERAPII

## TOŻSAMOŚĆ ZAPISANA W DNA KAŻDEJ KOMÓRKI CIAŁA



UZDRAWIAJĄCE PSYCHIKĘ  
PUNKTY WIDZENIA W UMYŚLE  
ANNY

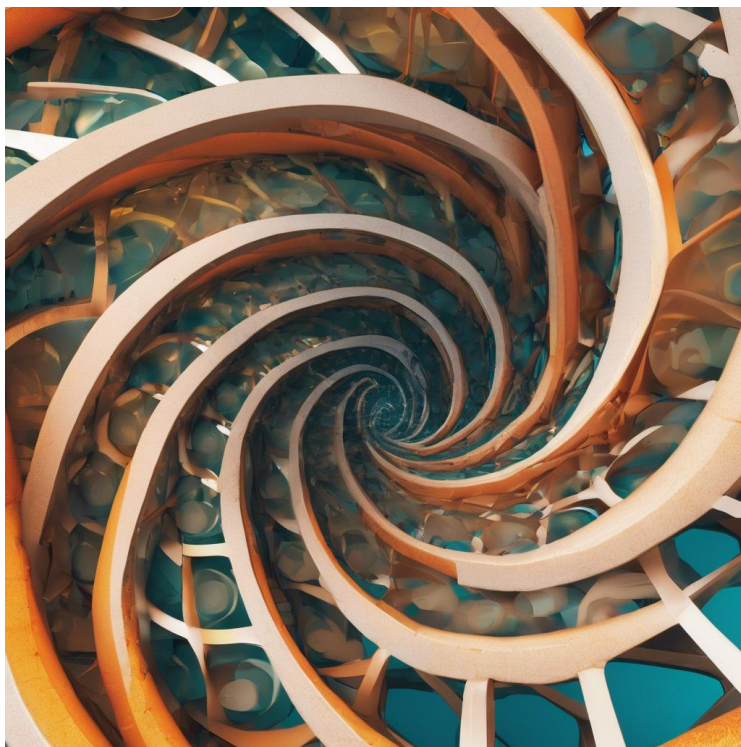




## WZMACNIAJĄCY CZAS TERAPII



UWAŻAJ NA „KARANIE CISZĄ”!  
WYJDŹ Z LABIRYNTU MYŚLI  
I Z ROLI OFIARY



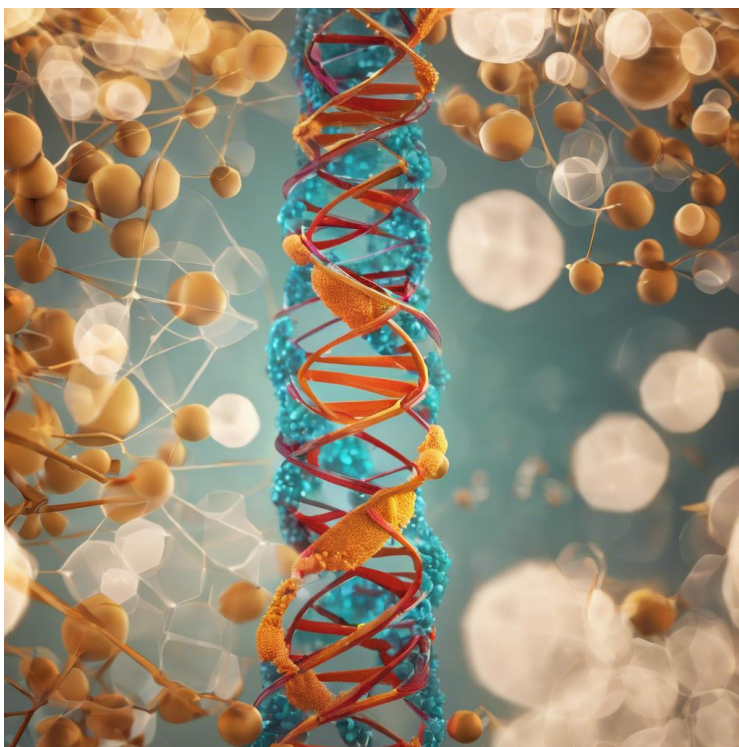
## TEST SPAGHETII DLA OFIARY



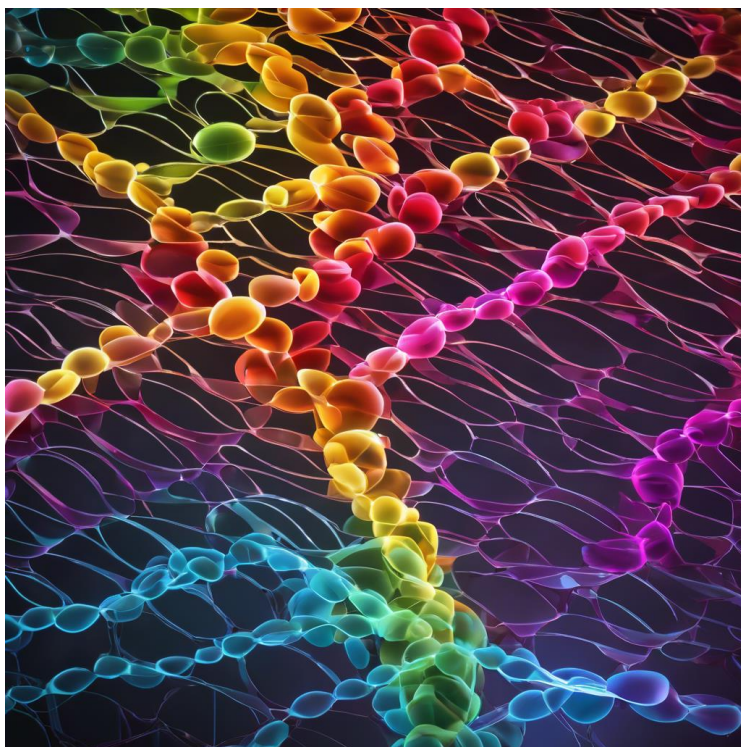
## ROZDZIAŁ VI

# TECHNIKI MANIPULACYJNE TOKSYKA

## „MISTRZ MANIPULACJI” I JEGO NEUROBIOLOGICZNA BROŃ



## SIDŁA STYGMATYZACJI I ETY- KIETOWANIA OFIARY





## EFEKT GOLDMANA, CZYLI: SAMOSPEŁNIAJĄCA SIĘ PRZEPOWIEDNIA



## ROZDZIAŁ V

# KWANTOWY SKOK Z ROLI OFIARY KU SWOJEJ KREACJI



# KWANTOWE PRZYSPIESZENIE ZMIAN



CZY MASZ COŚ PRZECIW TEMU,  
ABYŚMY SIĘ ROZSTALI?



## DLACZEGO MISTRZ MANIPULACJI JEST PRZECIW?



## PROCES ZMIAN TOŻSAMOŚCI Z OFIARY NA KREATORA ŻYCIA



## ROZDZIAŁ VI

### W MOCY SWOJEJ SPRAWCZOŚCI

CZAS NA KONFRONTACJĘ.  
POSTAW NA „JEDNĄ KARTE”!



## ŚWIATŁA OSTRZEGAWCZE W UMYŚLE ANNY





WEŹ W DŁONIE STER I WYZNACZ  
KURS – JUŻ CZAS!





## ROZDZIAŁ VII

### OBSERWATOR I SPRAWCA LOSU

ODWAŻNIE PODĄŻAJ DO CELU  
OMIJAJĄC GÓRY LODOWE



## ŚWIADOMOŚĆ WŁASNYCH POTRZEB, GRANIC ORAZ WARTOŚCI



## ŻYCIE TO CIĄGŁE WYBORY I NIEUSTANNE ZMIANY



## ROZDZIAŁ VIII

# GOTOWOŚĆ NA NOWE WYZWANIA

## ATAK, ODWRACANIE „KOTA OGONEM” I IGNOROWANIE



## GOTOWOŚĆ NA SZTORM: ZMIANY I TRUDNE DECYZJE



PRZEJMIJ „PAŁECZKĘ” W DYSKU-  
SJI I ZACZNIJ ZADAWAĆ PYTA-  
NIA





## ROZDZIAŁ IX

### ZAMIAST ILUZJI OBWI- NIANIA – OBSERWUJ!

## SIŁA KOBIETY VS. ZAKŁOPOTA- NIE NIKCZEMNEGO MĘŻCZYZNY



# OBSERWATOR TEATRALNEJ SCENY JEDNEGO AKTORA



## ILUZJA OBWINIANIA SIĘ ZA BIERNOŚĆ I ZA BRAK REAKCJI



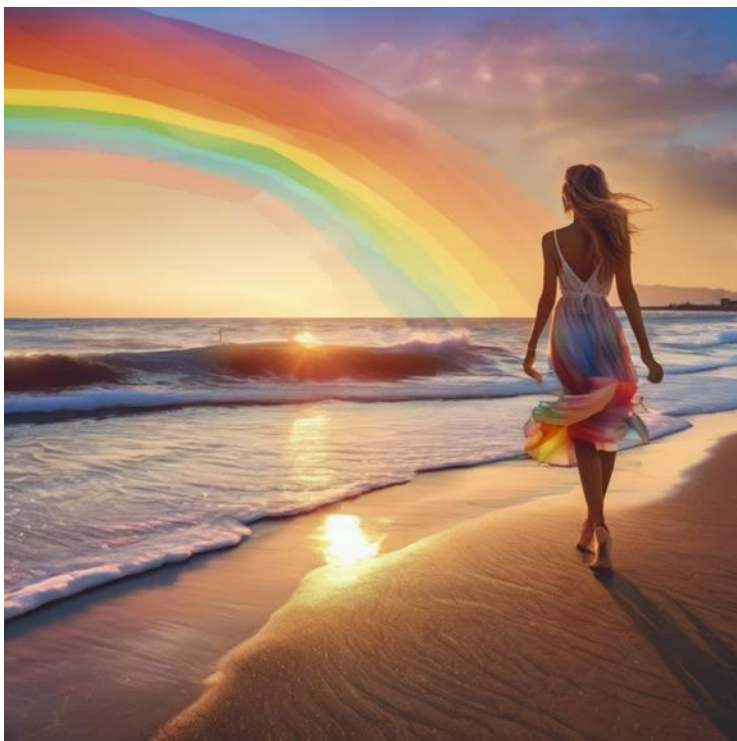
## ZROZUMIENIE SIEBIE I PEŁNA AKCEPTACJA SWOJEJ AUTEN- TYCZNOŚCI



## ROZDZIAŁ X

### DOKĄD TOCZYSZ SWOJE KOŁO FORTUNY?

# WDZIĘCZNOŚĆ, STANOWCZOŚĆ I DETERMINACJA DROGĄ DO WOLNOŚCI



## WOLNOŚĆ OD KONTROLI, MANIPULACJI I NEUROTOKSYN

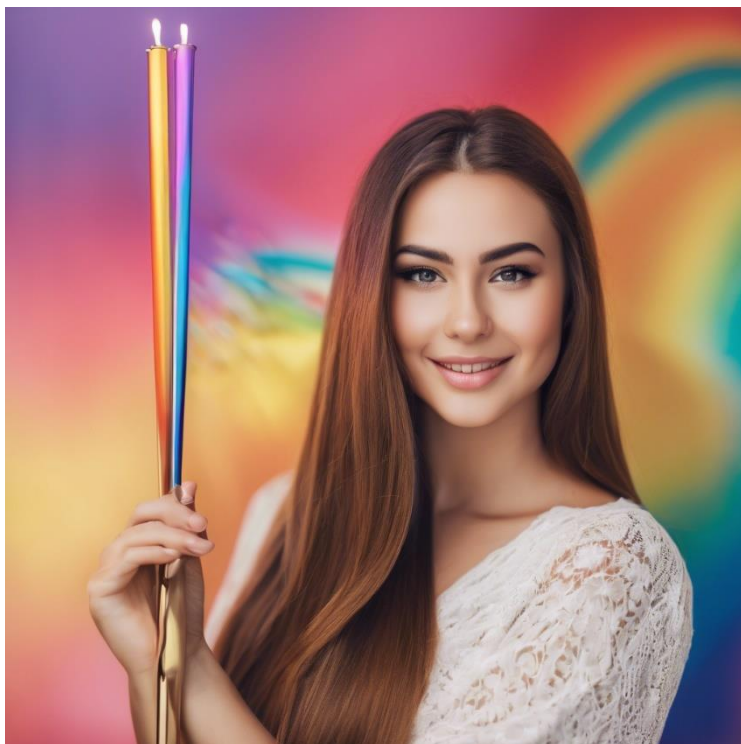




## POCZUCIE ULGI I SPOKOJU PO ROZSTANIU Z MARKIEM



MIŁOŚĆ I SZACUNEK DO SIEBIE  
BEZ ZEWNĘTRZNEJ ADORACJI  
CZY UWAGI



## ROZDZIAŁ XI

### DECYDUJ SPRAWIEDLI- WIE O SWOIM LOSIE

SZCZĘŚCIE TO AKCEPTACJA SIE-  
BIE TAKIM JAKIM SIĘ JEST



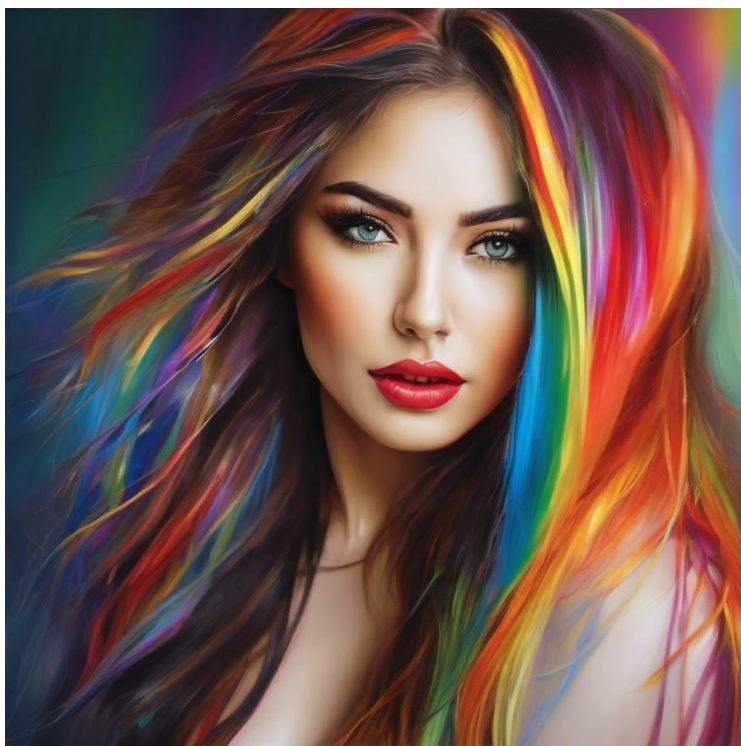
ODTĄD TY DECYDUJESZ, KIM  
JEST TWOJE ODBICIE W LUSTRZE



## PRZEWROTNOŚĆ ZWIERCIADŁA



KAŻDY MA W SOBIE MAGIĘ  
I JASNĄ STRONĘ MOCY



## ROZDZIAŁ XII

# UPRAGNIONY SPOKÓJ I HARMONIA PO ROZSTANIU



ZAUFAM SOBIE, ŻE WSZYSTKO CO  
DZIEJE SIĘ JEST TAKIE, JAK MA  
BYĆ



## ZADBAJ O SIEBIE I SWOJE SZCZĘŚCIE



## EPILOG

Po przejściu przez wszystkie trudne etapy rozstania z narcyzem, Anna wreszcie poczuła ulgę i wolność. Udało jej się uwolnić od toksycznej relacji i skupić na sobie, na własnym rozwoju i szczęściu. Teraz przede wszystkim musi zadbać o siebie, o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Dziękuję za poświęcenie czasu na przeczytanie tej książki. Mam nadzieję, że znajdziesz w niej wiele cennych wskazówek i inspiracji do działania. Po jej przeczytaniu warto zatrzymać się na chwilę, zastanowić się nad swoim życiem i podjąć decyzję, którą drogą chcesz iść dalej.

Może warto zastanowić się, czy wrócić do relacji z narcyzem, czy może lepiej skupić się na sobie i swoim rozwoju?

Może warto wziąć mądrość tego doświadczenia i zamknąć drzwi za tym etapem życia, zamiast szukać zemsty? Ważne jest, aby podjąć decyzję świadomie i odpowiedzialnie, kierując się własnym sercem, dobrem i szczęściem.

# PODSUMOWANIE

## O SERII „ROZSTANIE Z NARCYZEM”

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 osiągania 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 je-  
stestwa. Każdy tom to nowe spojrzenie na  
miłość, relacje, swoje przekonania i nie-  
sione wartości oraz na samorozwój  
i wzmacnianie swojej samooceny. Mogą  
one zmienić sposób, w jaki patrzysz na sie-  
bie i innych. Czy jesteś gotowa/gotów na tę  
ekscytującą podróż?

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 emo-  
cji, 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. W tę tematykę zabierze Cię na wyprawę życia również opowiadanie, pt. **„Co zabol narcyza po rozstaniu? Uwolnienie z pułapki toksyka i szansa na wolność”**. Mówi ono o losach Anny i jej partnera Marka ukazując praktyczną stronę omawianych w książkach teorii. Śledząc losy bohaterki, będziesz doskonale wiedzieć co zrobić krok po kroku ze sobą, jak się przygotować, jak

się zachować, kiedy i jak działać, kiedy stosować milczenie, w jakich sytuacjach i dlaczego.

Podróż ta pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie kroki podjąć, aby TU i TERAŻ skierować swoją uwagę na siebie oraz ku przyszłości, unikając cofania się wstecz ku przeszłość. Wnioski wyciągnięte z tych doświadczeń pozwolą Ci uświadomić sobie MOC SWOJEJ SPRAWCZOŚCI, otwierając przed Tobą drogę DO SAMOSTANOWIENIA o sobie, DECYZYJNOŚCI, ZDECYDOWANIA, ASERTYWNOŚCI, WYTYCZANIA GRANIC, REALIZACJI SWOICH POTRZEB, ZDROWIA

psychicznego i ciała, SZCZĘŚCIA, SUKCESU, i DOBROSTANU.

Kolejna 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 umyłu 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

wyjatkowego wybaczenia, które ma moc uzdrawiania przede wszystkim Ciebie.

Jednak darowanie win i wybaczenie nie oznaczają 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 osiągnięcia 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 psycho-terapeutą i specjalistą medycyny holistycznej, żywienia i suplementacji. Specjalizuje się w nurcie



Psycho-Neuro-immunologii      związanym  
ściśle z Psychosomatyką.

Jako naukowiec i wykładowca akademicki  
w 2024 została zaproszona do projektu stu-  
diów specjalistycznych na kierunku Execu-  
tive Master of Business Administration -Di-  
rect Sales/Network Marketing (EMBA) na  
Wyższej Szkole Nauk Społecznych Peda-  
gogium w Warszawie. Stąd wszystkie in-  
formacje i porady zawarte w jej książkach  
nie należą wyłącznie do teoretycznych, lecz  
wynikają one przede wszystkim z praktyki,  
popartej pracą, doświadczeniem osobistym  
i z autopsji, 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, sprzedaży i mentoringu 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 początków lat XXI w. Przez wiele lat przyłączała tysiące osób rocznie do swojej struktury biznesowej, rozwijając ponadprzeciętnie strukturę MLM poprzez strony

internetowe. Osiągnęła wysokie dochody pasywne, które przynosiły 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®**. Informacja ta znajduje się na profilu internetowym firmy Calivita International.

**Dr Renata Zarzycka** od lat 80tych ubiegłego wieku, od czasów swoich

studiów w Warszawie, pasjonuje się 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, coachin-gowej i zdrowotne (dietetyczne, psychosomatyczne i zakres suplementacji) oraz duchowo-energetycznych (np. reiki, ustawienie systemowe Hellingera, czytanie Kronik Akaszy). W ostatnich latach poszerzyła zakres konsultacji o tematykę radzenia sobie

emocjami i zarządzanie nimi, szczególnie kiedy ludzie przebywają w trudnych relacjach. 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 potencjalnego Klientów. Kontakt z autorką: [RenataZarzycka.com.pl](http://RenataZarzycka.com.pl)

# AUTORSKIE KSIĄŻKI, EBOOKI I AUDIOBOOKI

DR RENATA ZARZYCKA

**EDUKACJA MEDIALNA**

**1**

## **CZASOPISMIENICTWO**

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

## **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

## **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













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!**

Cz. 4

Dr RENATA  
ZARZYCKA

**CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?**

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

ISBN: 978-83-7853-591-1

2021





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  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**1**

**PUNKT ZEROWY ENERGII  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-16-8 — **2522** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**2**

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — **2522** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**3**

**DRÓGA WĘDROWCA  
PRZECZAKRY  
DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — **2522** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**4**

**OD ZIEMI DO GWIAZD  
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-18-9 — **2522** — COACHING ZDROWIA



DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**5**

**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM  
KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-99-1 — **253** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**6**

**SEKRETY KRONIKI AKASZY  
URUCHOM SVOJĄ  
MOC JASNOWIDZENIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-99-0 — **252** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**1**

**PUNKT ZEROWY ENERGII  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-30-5 — **253** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**2**

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-30-4 — **253** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**3**

**DROGA WĘDROWCA POPRZECZ  
CZAKRY DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-31-1 — 2023 — 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 — 2023 — 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 — 2023 — COACHING ZDROWIA

ISBN: 978-83-7853-593-5

Cz. 6

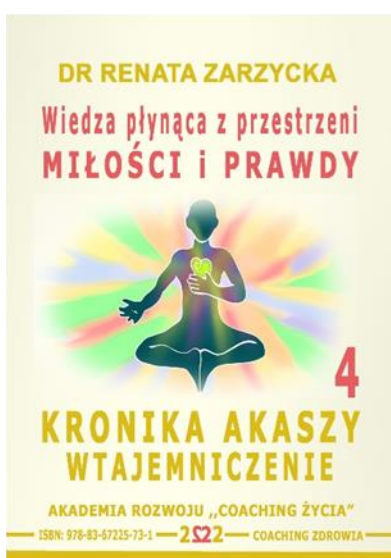
Dr RENATA  
ZARZYCKA

**CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?**

**Manipulowanie innymi,  
aby Tobie zaszkodzić.**

**Motywacja do wyjścia z roli ofiary.**

2021



DR RENATA ZARZYCKA

# MAGNESIUM

## PIERWIASTEK ŻYCIA



Uniwersalny kontroler organizmu człowieka  
i jego szerokie działanie

DR RENATA ZARZYCKA

# LITHIUM

## ZAPOMNIANY PIERWIASTEK



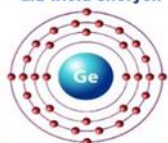
Sojusznik zdrowego mózgu  
Stabilizator nastroju i antydepresant

DR RENATA ZARZYCKA

# GERMANIUM

ZAKAZANY PIERWIASTEK

Nadzieja na uzdrowienie  
dla wielu chorych



Luminescencyjne działanie germanu  
na gospodarkę tlenową komórek  
w organizmie człowieka

AKADEMIA ROZWOJU "COACHING ŻYCIA"

Coaching Zdrowia

DR RENATA ZARZYCKA

# ELEKTROLITY

## WODA ŻYCIA



Dlaczego picie soku z kiszonek,  
z warzyw i owoców oraz szczypta soli, są ważne?





**Notatki:**





Warto mieć świadomość, iż fatalne zauroczenie między człowiekiem narcyzem a empatycznym często sprawia, iż najczęściej wchodzą oni ze sobą w związek. Jeśli narcyz wciągnie Cię w toksyczną relację, wtedy wyjątkowy dar empatii jaki posiadasz, może być dla Ciebie zgubny. Możesz wejść w rolę wybawcy, pocieszyciela i ratownika, poświęcając siebie bez opamiętania. To bardzo destrukcyjny dla empaty związek, gdyż empata jest pełen uważności, zrozumienia i współczucia, natomiast narcyz żyje dzięki adoracji i uwadze, które egzekwuje na różne sposoby - generując często sztuczne konflikty i spory. Empata ma wybór i może uchronić się przed wchodzeniem w toksyczne związki. Potrzebuje tylko lepiej zrozumieć siebie dlaczego przyciąga człowieka niegodziwego oraz uświadomić sobie toksyczną dynamikę relacji z narcyzem, aby wzmocnić siebie na tyle, aby już nigdy nie dopuścić do nadużyć i wykorzystania. Jak przygotować się do roztania i dokonać tego ograniczając maksymalnie ból i cierpienie, dowiesz się poznając historię Anny i Marka.

Dr Renata Zarzycka - dyplomowany Business Coach, Negocjator i Mediator. Posiada tytuł doktora Komunikacji Społecznej i Nauki o Mediach, uzyskany w 2021 na WSIZ w Rzeszowie. Od 2024r. wykładowca akademicki i naukowiec, na kierunku Executive Master of Business Administration (EMBA) na WSNS Pedagogium w Warszawie. Z uwagi na szeroką wiedzę, jest erudytą i autorką ponad 100 książek obecnych w cyfrowym świecie księgarni. Porusza zagadnienia ludzkiego istnienia, pracy i biznesu, psychologii komunikacji, uczuć, emocji oraz duchowości i energetyki człowieka. Informacje i porady zawarte w jej książkach, wynikają z praktyki, popartej pracą i wieloma kierunkami studiów, a także szkoleń, kursów i warsztatów, w ramach rozwoju osobistego. Kontakt: [renatazarzycka.com.pl](http://renatazarzycka.com.pl)