



# Holistyczny Detoks według Beaty Dobrowolskiej

- autorska metoda głębokiego oczyszczania, uzdrawiania i powrotu do równowagi ciała, umysłu i duszy.

**W** świecie pełnym pośpiechu, przetworzonego jedzenia i nadmiaru bodźców, detoks stał się słowem-kluczem. Kojarzy się z dietą sokową, ograniczeniem kalorii albo modną kuracją na weekend. Ale prawdziwe oczyszczanie to znacznie więcej. To proces, który dotyczy nie tylko ciała, ale także umysłu, emocji i duchowej przestrojenia w nas. Właśnie takim podejściem kieruję się w moim autorskim programie **Body Detox & Soul Therapie** \* - bo prawdziwe uzdrowienie zaczyna się od harmonii wewnętrznej.

#### **Detoks ciała - biologiczna baza zdrowia**

00W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu medycyny zachodniej, dietetyki klinicznej oraz medycyny chińskiej - bo każde ciało mówi innym językiem. Oczyszczanie nie może być jednorodne. Musi być spersonalizowane, łagodne i zgodne z naturalnym rytmem organizmu.

#### **Detoks emocjonalny - uwolnij napięcia**

Nasze emocje również się „zatrzymują” w ciele. Przewlekły stres, tłumiony gniew, lęk czy żal mogą gromadzić się w tkankach, napięciach mięśniowych, a nawet w narządach. Dlatego w procesie detoksu uwzględniam także pracę z emocjami - poprzez oddech, ruch, hipnozę i uważność.

Gdy ciało zaczyna się oczyszczać, umysł często też „puszcza” - mogą pojawić się łzy, śmiech, wspomnienia. To naturalna część procesu. Uczę moich pacjentów, jak bezpiecznie przejść przez ten etap i potraktować go jako uzdrawiającą podróż do siebie.

#### **Detoks duszy - przestrzeń dla głębi**

Jesteśmy czymś więcej niż tylko ciałem i emocjami. Każdy z nas ma duszę, która pragnie ciszy, światła i powrotu do naturalnego rytmu życia. W moim

podejściu detoks obejmuje również oczyszczenie energetyczne - z intencji, starych przekonań, relacji, które już nie służą.

To moment na wewnętrzne zatrzymanie, kontakt ze sobą, medytację, rytuały, świadomy oddech. Czasem wystarczy jedno pytanie zadane w ciszy: „**Czego naprawdę potrzebuję?**”, by rozpocząć głęboką zmianę.

#### **Body Detox & Soul Therapie \* - holistyczna droga powrotu do siebie**

Mój program powstał jako odpowiedź na potrzeby ludzi, z którymi pracuję od ponad 30 lat - w Polsce i za granicą. Jako rehabilitantka, terapeutka, hipnoterapeutka i muzykoterapeutka, łączę wiele dróg. Pracuję z ciałem, słucham duszy, wspieram emocje.

**Program Body Detox & Soul Therapie** \* to więcej niż plan - to przestrzeń, w której uczymy się dbać o siebie głęboko i prawdziwie. Bez przymusu, z łagodnością. Zgodnie z naturalnym rytmem Twojego życia.

#### **Nie tylko oczyszczanie, ale przemiana**

Detoks to nie moda. To zaproszenie do życia w większej uważności, lekkości i prawdzie. To powrót do siebie - kawałek po kawałku, z czułością i odwagą.

Nie musisz robić rewolucji. Czasem wystarczy jeden pierwszy krok - szklanka ciepłej wody z rana, głęboki oddech, spacer w ciszy, zmiana w diecie albo... spotkanie z kimś, kto pomoże Ci usłyszeć swoje ciało na nowo.

#### **Masz pytania?**

Jeśli czujesz, że ten temat Cię porusza lub chcesz dowiedzieć się więcej - **nie wahaj się ze mną skontaktować**. Z przyjemnością odpowiem na Twoje pytania i pomogę dobrać indywidualną ścieżkę oczyszczania - dla Ciała, Umysłu i Duszy.



# **BEATA DOBROWOLSKA**

mobilny rehabilitant, terapeuta, hipnoza,  
opieka pozabiegowa i paliatywna

# **trener-dobrowolska.pl**

# **tel. 502 954 141**