

MENTALISM™



Już mam

Ćwiczenie 1.

„Nie musisz robić więcej. Musisz wrócić do rdzenia.”

MENTALISM™ to system dla mężczyzn, którzy zbyt długo żyli w analizie i presji.

To nie jest poradnik ani coaching.

To proces odzyskiwania obecności – krok po kroku, od oddechu, przez ciało, po prawdę.



Wstęp do MENTALISM™

W świecie pełnym kursów, które obiecują szybkie wyniki, ale zostawiają człowieka samego z teorią, MENTALISM™ idzie w inną stronę.

To nie jest produkt dla wszystkich. To system zaprojektowany dla mężczyzn z energią Steel – introwertycznych, przeciążonych, którzy przez lata analizowali życie, ale nigdy nie dostali prostego narzędzia, by uporządkować własny chaos.

Dlaczego teraz?

Bo współczesny mężczyzna stoi pod coraz większą presją: kryzysy, pandemia, wymagania pracy i rodziny. Wszystko to powoduje, że brakuje przestrzeni na... samego siebie.

MENTALISM™ nie jest psychoterapią ani kolejnym „produktywnym hackiem”. To kamerton wewnętrzny – proste ćwiczenia i moduły, które synchronizują ciało, umysł, decyzje i odwagę.

Nie znajdziesz tu tabel „to-do” ani checklist sukcesu.

Znajdziesz przestrzeń, w której możesz:

- usłyszeć siebie,
- odłożyć ciężar, którego nie musisz już dźwigać,
- nazwać to, co boli, i zrobić krok w stronę prawdy.



Styl prowadzenia

Nie jestem tu jako guru ani wyrocznia.

Jestem Latarnią – stoję w miejscu i świecę. Kto gotów, ten podchodzi.

To nie metoda, która wymusza. To przestrzeń, która przyciąga.

MENTALISM™ powstał, by dać alternatywę dla pustych szkoleń i „fluff coachingu”.

Daje strukturę bez przemocy, obecność bez presji i narzędzia, które naprawdę można zastosować od zaraz.

Dla jednego mężczyzny będzie to pierwszy krok do terapii.

Dla drugiego – decyzja o zmianie pracy.

Dla trzeciego – napisanie listu do ojca, który nigdy nie słuchał.

To nie jest produkt masowy.

To próg inicjacyjny.

Jeśli czujesz, że „coś musi się zmienić”, to właśnie tu zaczynasz.

Chcesz, żebym przygotował też wersję skróconą (3-4 zdania) na stronę główną / lead w PDF, a powyższą zostawimy jako pełen wstęp?

Ćwiczenie: „Już mam”

Dlaczego to robisz?

Większość życia spędzamy w trybie „muszę, powinienem, jeszcze nie mam”.

To ćwiczenie ma odwrócić tę perspektywę.

Dzięki niemu doświadczysz, jak to jest poczuć w sobie pełnię – tak, jakbyś już miał to, czego pragniesz.

Instrukcja krok po kroku

1. Znajdź spokojne miejsce.

Usiądź wygodnie, wycisz telefon, zamknij oczy.

2. Weź trzy głębokie oddechy.

Z każdym wydechem pozwól opaść napięciu.

3. Przywołaj jedną rzecz, której najbardziej pragniesz.

Może to być spokój, relacja, stabilność finansowa, zdrowie – wybierz coś, co naprawdę ma dla Ciebie znaczenie.

4. Poczuj, że to już jest.

- Zobacz w wyobraźni, jak wygląda Twoje życie, gdy to już masz.

- Zauważ, jak zmienia się Twój oddech, ciało, emocje.
- Powiedz w myślach: „Już mam”.

5. Zapisz trzy zdania.

Po ćwiczeniu otwórz oczy i zapisz:

- Co poczułem?
- Jakie obrazy się pojawiły?
- Co zmieniło się we mnie, gdy uznałem, że „już mam”?

Dlaczego to działa?

- Psychologia i neuronauka pokazują, że mózg nie odróżnia wyobrażenia od rzeczywistości – uruchamia te same obwody nerwowe.
- Powtarzając stan „już mam”, uczysz swój system nerwowy, że pełnia i spokój są dostępne tu i teraz, a nie „kiedyś”.
- To ćwiczenie otwiera drogę do świadomego działania z miejsca obfitości, a nie braku.

Podsumowanie

To tylko jedno ćwiczenie z całego systemu MENTALISM™, ale wystarczy, żebyś poczuł zmianę perspektywy.

Wracaj do niego codziennie przez tydzień, a zobaczysz, jak zmienia się Twój sposób patrzenia na siebie i swoje życie.

To dopiero początek.

Jeśli to ćwiczenie poruszyło w Tobie coś ważnego, w kolejnych modułach znajdziesz następne kroki: jak odłożyć ciężar, nazwać prawdę i zbudować własny system obecności.

MENTALISM™ to proces, który rozwija się spiralnie.

Wróć do tego ćwiczenia tyle razy, ile potrzebujesz.

A kiedy będziesz gotów – dołącz do pełnej ścieżki, gdzie krok po kroku wprowadzisz
spokój i strukturę do całego swojego życia.

„Nie chodzi o to, by zrobić wszystko.

Chodzi o to, by zrobić pierwszy krok.

Ty już go zrobiłeś.”

Twoja opinia to klucz

To ćwiczenie jest częścią testowej wersji systemu MENTALISM™.

Na tym etapie nie chodzi o sprzedaż, ale o sprawdzenie: czy to ma dla Ciebie wartość?

Dlatego proszę Cię o szczerść:

- Czy to ćwiczenie Ci pomogło?
- Co było najtrudniejsze, a co najcenniejsze?
- Czy chcesz więcej takich materiałów?

👉 Każda odpowiedź daje sygnał, czy rozwijać kolejne moduły.

👉 Twój feedback decyduje, czy MENTALISM™ powstanie w pełnej wersji.

Prześlij opinię (masz 30 sek?):

Wypełnij formularz opinii

(tu wstaw QR z tym samym adresem)



Wolisz maila? Napisz: **mentalism@stasinscy.com**

 Dlaczego to ważne?

MENTALISM™ nie jest gotowym produktem. To przestrzeń, którą tworzę z Tobą i dla Ciebie.

Tvoja odpowiedź zadecyduje, czy powstanie pełna wersja kursu.