



MAPA WEWNĘTRZNEJ PODRÓŻY · MATERIAŁ DODATKOWY

Dziennik *Wewnętrznej Podróży*

Zeszyt ćwiczeń, dziennik snów i prowadzona refleksja, by
towarzyszyć Twojej podróży od cienia do indywiduacji.

KOLEKCJA **ASPEKTY PSYCHOLOGII ANALITYCZNEJ**

MEU SONHO PSI

Zanim zaczniesz

*„Kto patrzy na zewnątrz, śni;
kto patrzy do wewnątrz, budzi się.”*

Ten zeszyt powstał jako praktyczna przestrzeń dla Twojej lektury Mapy Wewnętrznej Podróży. Podczas gdy 43 książki kolekcji przybliżają koncepcje Psychologii Analitycznej Junga, ten dziennik daje miejsce, w którym je stosujesz: w obserwacji własnych snów, własnymi słowami, we własnym tempie.

Nie ma obowiązkowej kolejności ani jedynej słusznej formy wypełniania. Jedyna zasada to szczerowość wobec tego, co czujesz i dostrzegasz — nieświadomość przemawia symbolami, a Twoim zadaniem jest nauczyć się ich słuchać ze spokojem.

Jak korzystać z tego zeszytu

- Korzystaj ze stron refleksji w miarę postępów w kolejnych seriach książek — Ciebie, Archetypy, Nieświadomość Osobista i tak dalej.
- Korzystaj ze stron Dziennika Snów za każdym razem, gdy budzisz się ze wspomnieniem, nawet fragmentarycznym. Małe szczegóły kryją wielkie znaczenia.
- Wracaj do swoich zapisków po kilku tygodniach. Powtarzające się wzorce zwykle ujawniają to, co nieświadomość najbardziej chce pokazać.
- Gdy zechcesz pogłębić jakiś zapis, zanieś swoje pytanie do Wyroczni Psyche — przeszkolonej, by pomóc Ci interpretować na podstawie dzieł Junga.

Mapa postępów

Zaznaczaj każdy etap w miarę postępów w seriach kolekcji. To nie wyścig — to droga, która pogłębia się z każdym tomem.

01

Cień

Rozpoznać to, co zostało w sobie odrzucone lub zanegowane.

☐ Rozpoczęte Ukończone

02

Archetypy

Rozpoznać uniwersalne symbole, które Cię prowadzą.

☐ Rozpoczęte Ukończone

03

Nieświadomość Osobista

Powrócić do zatopionych wspomnień i wzorców.

☐ Rozpoczęte Ukończone

04

Nieświadomość Zbiorowa

Dostrzec siebie jako część większej duszy.

☐ Rozpoczęte Ukończone

05

Typy Psychologiczne

Jak rozum i emocje łączą się w Tobie.

☐ Rozpoczęte Ukończone

06

Indywidualizacja

Zmierzać ku Jaźni, stawać się całością.

☐ Rozpoczęte Ukończone

07

Alchemia

Zintegrować ducha i materię w żywym doświadczeniu.

☐ Rozpoczęte Ukończone

08

Wyrocznia Psyche

Rozmawiać i pogłębiać to, co przeczytane i odczute.

☐ Regularnie konsultowana

Cień

Czego unikam w sobie

Cień gromadzi wszystko to, co odrzucamy, ukrywamy lub negujemy — nie dlatego, że jest złe, ale dlatego, że nie pasuje do obrazu, jaki mamy o sobie. Rozpoznanie go to pierwszy krok tej podróży.

01 *Jaka reakcja lub zachowanie innej osoby głęboko mnie irytuje — do tego stopnia, że nie potrafię wyjaśnić dlaczego?*

02 *Czy jest jakaś moja cecha, którą zwykle ukrywam, bagatelizuję lub usprawiedliwiam przed innymi?*

03 *W jakiej niedawnej sytuacji zachowałem/-am się w sposób, którego nie rozpoznaję jako „siebie”? Co ta chwila może ujawniać?*

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Archetypy

Symbole, które we mnie mieszkają

Archetypy to uniwersalne wzorce — Mędrzec, Bohater, Wielka Matka, Trickster — które przejawiają się w mitach, snach i w samym codziennym życiu.

01 Jaka postać, historia lub bohater zawsze głęboko mnie poruszał, od dzieciństwa lub dorastania?

02 Jakie role zwykle przyjmuję w swoich relacjach — opiekuna, lidera, buntownika, mędrca, ofiary?

03 Jaki symbol (przedmiot, zwierzę, krajobraz) pojawia się ostatnio często w moich myślach lub snach?

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Nieświadomość Osobista

Wspomnienia, które wciąż kształtują moją teraźniejszość

Nieświadomość osobista przechowuje zapomniane — lub nigdy w pełni nieprzepracowane — wspomnienia i doświadczenia, które w ciszy nadal wpływają na obecne wybory, lęki i pragnienia.

01 *Jaka sytuacja z przeszłości wciąż wpływa na mnie emocjonalnie, gdy o niej dziś myślę?*

02 *Czy istnieje wzorzec, który powtarza się w moich relacjach lub decyzjach, nawet gdy staram się go unikać?*

03 *Gdyby to wspomnienie mogło ze mną porozmawiać, czego próbowałoby mnie nauczyć?*

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Nieświadomość Zbiorowa

Część większej duszy

Poza indywidualnymi doświadczeniami istnieje warstwa psychiczna wspólna dla całej ludzkości – mity, symbole i wzorce, które przenikają kultury i pokolenia.

01 *Jaki mit, legenda lub dawna opowieść zawsze mnie poruszały, nawet bez wyjaśnienia dlaczego?*

02 *W jakich chwilach życia czułem/-am się częścią czegoś większego niż ja sam/sama – wspólnoty, tradycji, zbiorowego celu?*

03 *Jakie zbiorowe symbole (flagi, rytuały, daty, przekonania) niosą dla mnie szczególne znaczenie?*

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Typy Psychologiczne

Jak rozum i emocje łączą się we mnie

Jung opisał funkcje psychiczne — myślenie, uczucie, doznawanie i intuicję — które łączą się w unikalny sposób u każdej osoby, kształtując talenty, wyzwania i sposoby relacji ze światem.

01 Czy zwykle decyduję bardziej na podstawie logiki, czy tego, co czuję jako słuszne? W jakich sytuacjach to się zmienia?

02 Czy wolę skupiać się na konkretnych szczegółach, czy na możliwościach i szerszych wzorcach?

03 Której funkcji psychicznej w sobie najmniej ufam — i co by się stało, gdybym ćwiczył/-a ją częściej?

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Indywidualizacja

Stawać się tym, kim naprawdę jestem

Indywidualizacja to proces integrowania wszystkich części siebie — cienia, archetypów, funkcji psychicznych — w kierunku pełniejszej i bardziej autentycznej jaźni.

01 W jakim obszarze życia czuję, że żyję zgodnie z oczekiwaniami innych, a nie według własnej prawdy?

02 Co się we mnie zmieniło, odkąd rozpocząłem/-am tę podróż samopoznania?

03 Gdybym mógł/mogła w jednym zdaniu opisać, kim się staję, co bym powiedział/-a?

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Alchemia

Duch w materii mojego życia

Alchemia, dla Junga, jest metaforą wewnętrznego przemiany: nigredo, albedo, citrinitas i rubedo opisują etapy rozpadu i odrodzenia, przez które przechodzi dusza.

01 *Jaki trudny okres mojego życia, z perspektywy czasu, okazał się „rozpadem” koniecznym, by mogło narodzić się coś nowego?*

02 *Co we mnie dziś wydaje się być w trakcie przemiany, wciąż niedokończone?*

03 *Jakie „złoto” – mądrość, siłę lub jasność – już potrafię rozpoznać jako zysk z własnych przejść?*

Wracaj do tej strony, gdy zechcesz pogłębić tę refleksję.

Dziennik Snów

Data _____

Uczucie po przebudzeniu ☆☆☆☆☆

SEN, Z JAK NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ SZCZEGÓŁÓW, KTÓRE PAMIĘTAM

EMOCJE ODCZUWANE WE ŚNIE

OBECNE OSOBY LUB POSTACIE

SYMBOLE LUB OBRAZY, KTÓRE NAJBARDZIEJ ZAPADŁY W PAMIĘĆ

Woda

Dom

Zwierzę

Lot

Pościg

Ciemność

Światło

Inne: _____

ARCHETYP, KTÓRY ROZPOZNAJĘ W TYM ŚNIE

MOJA REFLEKSJA — CO TEN SEN MOŻE MI POKAZYWAĆ?

WOLNE NOTATKI

Dziennik Snów

Data _____

Uczucie po przebudzeniu ☆☆☆☆☆

SEN, Z JAK NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ SZCZEGÓŁÓW, KTÓRE PAMIĘTAM

EMOCJE ODCZUWANE WE ŚNIE

OBECNE OSOBY LUB POSTACIE

SYMBOLE LUB OBRAZY, KTÓRE NAJBARDZIEJ ZAPADŁY W PAMIĘĆ

Woda

Dom

Zwierzę

Lot

Pościg

Ciemność

Światło

Inne: _____

ARCHETYP, KTÓRY ROZPOZNAJĘ W TYM ŚNIE

MOJA REFLEKSJA — CO TEN SEN MOŻE MI POKAZYWAĆ?

WOLNE NOTATKI

Dziennik Snów

Data _____

Uczucie po przebudzeniu ☆☆☆☆☆

SEN, Z JAK NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ SZCZEGÓŁÓW, KTÓRE PAMIĘTAM

EMOCJE ODCZUWANE WE ŚNIE

OBECNE OSOBY LUB POSTACIE

SYMBOLE LUB OBRAZY, KTÓRE NAJBARDZIEJ ZAPADŁY W PAMIĘĆ

Woda

Dom

Zwierzę

Lot

Pościg

Ciemność

Światło

Inne: _____

ARCHETYP, KTÓRY ROZPOZNAJĘ W TYM ŚNIE

MOJA REFLEKSJA — CO TEN SEN MOŻE MI POKAZYWAĆ?

WOLNE NOTATKI

Dziennik Snów

Data _____

Uczucie po przebudzeniu ☆☆☆☆☆

SEN, Z JAK NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ SZCZEGÓŁÓW, KTÓRE PAMIĘTAM

EMOCJE ODCZUWANE WE ŚNIE

OBECNE OSOBY LUB POSTACIE

SYMBOLE LUB OBRAZY, KTÓRE NAJBARDZIEJ ZAPADŁY W PAMIĘĆ

Woda

Dom

Zwierzę

Lot

Pościg

Ciemność

Światło

Inne: _____

ARCHETYP, KTÓRY ROZPOZNAJĘ W TYM ŚNIE

MOJA REFLEKSJA — CO TEN SEN MOŻE MI POKAZYWAĆ?

WOLNE NOTATKI



*„Kto patrzy na zewnątrz, śni;
kto patrzy do wewnątrz, budzi się.”*

CARL GUSTAV JUNG

Kontynuuj swoją podróż

Zawsze gdy jakaś notatka, sen lub wątpliwość będą wymagać większej głębi, zanieś tę refleksję do Wyroczni Psyche — Twojego asystenta AI poświęconego Psychologii Analitycznej Junga, dostępnego 24 godziny na dobę w Mapie Wewnętrznej Podróży.

MEU SONHO PSI · KOLEKCJA ASPEKTY PSYCHOLOGII ANALITYCZNEJ