Od: **Małgorzata Kamińska** <malgolinci@gmail.com>
Date: niedz., 18 sty 2026 o 18:57
Subject: Invitation – Introspective Writing with Małgo Rosa 07.02.26; 15:00-18:00; on ANGER
To: Małgorzata Kamińska <malgolinci@gmail.com>

EN/PL/DE ↓↓↓

It is already four years. During these four years the Workshop of Introspective Writing with Małgo Rosa has been naturally evolving by itself. And so the year 2026 brings us two developments in the workshop concerning:

- feedback,
- subject/intention of the introspective writing on a given date/appointment.

For the year 2026 there are the following dates of the workshop of Introspective Writing with Małgo Rosa and they are going to dedicated the four basic repressed emotions:

07.02.2026 - **anger**

02.05.2026 - fear

01.08.2026 - shame

07.11.2026 – sadness/hurt.

The course of the Introspective Writing with Małgo Rosa:

1. a guided meditation to tune into what wants to be seen and/or heard,
2. free writing – no brakes of judgement, no fawning,
3. a round of sharing (reading aloud) – whoever's heart truly wishes that,
4. if feedback – only the vulnerable, body-based experience here and now,
5. a guided meditation to integrate.

Below specific prompts for feedback:

Please after hearing the text by somebody, while sharing your feedback restrict yourself to answering the following questions:

1. How has my body reacted to what I have just heard?

2. What feelings/energies have arisen in answer to what I have just heard?
3. Share anything that is

alive in you at the moment,

vibrant with energy,

loaded energetically,

vulnerable,

open,

wanting to be seen and/or heard.

Please do refrain from dancing with stories.

Please refrain from giving a context.

It is for the sake of the **raw honesty of feelings** – may **the experience here and now** be just **held in presence**, **looked at by the consciousness** itself, **free from what was** and **what might follow**. Free from reasons and **solutions** or **consequences**. So that we can truly experience that each emotion, each thought, each image, each word are held by the **all allowing**, **all absorbing**, **transparent** and **intact energy.** So that any experience can be **welcome**, **let in** and **released** in due time. By itself. Without pushing it away or grabbing at it.

On **the 7th of February 2026** we invite **anger** to the table. Many of us are suppressing anger as a result of developed in the childhood the mechanism of anger repression. Suppressing anger equals giving up one's power. Below my notes from a mini somatic inquiry soon after somebody's behaviour activated anger und grudge in me:

I am angry that I have to feel fear and tension while expressing my truth.

What would I have to feel if I let go of feeling fear and tension while expressing my truth?

Answer: My power.

Why is being powerful dangerous to me?

Answer: I'll lose them. I'll lose the connection. I'll be alone.

I need to give up my power for connection and not to be abandoned.

After a while: *I can stand in my power and stay connected.*

Saturday 7th February 2026

Schulzestr. 1, 13187 Berlin-Pankow

3 pm - 6 pm

Introspective Writing Workshop "Patrzenie w siebie z Małgo Rosa"

Entrance free. With gratitude will be received your presence. With gratitude will be received a heartfelt donation for me and SprachCafé Polnisch e.V. The event **is not subsidised** by the city.

If you have any questions about the workshop, please write to me. I will be happy to answer them: m.rubaszewska@wp.pl or malgolinci@gmail.com.

You are cordially invited

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

Mój Blog – Kolejna witryna WordPress (patrzeniewsiebie.pl)

Patrzenie w siebie | Facebook

About me

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

I am an advocate of gentle bringing to the light of consciousness the abandoned, hungry for love feelings, which were pushed into the unconscious.

In the „Kiloby Inquires" by Scott Kiloby and Dan McLintock (2 years) I acquired the tools enabling reaching the repressed emotions und unconscious beliefs.

Currently in the course of acquiring the certificate of the somatic inquiry facilitator in SoulFire Global SoulFire Global is coming soon by Alina Panteleev – since August 2025 giving individual somatic inquiry sessions.

In my daily spiritual-healing practices I combine meditation, prayer and tools enabling the communication with the unconscious.

Moreover:

Akasha Records – certificate of the first degree.

"A Course in Miracles" – studying, practising.

Whole-year-round bathing in a lake; forest – exposing myself to the goodness and wisdom of the nature.

I am graduate in English Linguistics at Adam Mickiewicz University in Poznań.

I am a poet in the service of spirituality, enthusiast of making unconscious conscious.

I run the “Workshop of Introspective Writing” in SprachCafé Polnisch e.V. since February 2022. The Guided Meditation in SprachCafé Polnisch e.V. – since 2021.

Zaproszenie – Pisanie Introspekcyjne z Małgo Rosa 07.02.26; 15:00-18:00; ZŁOŚĆ

To już cztery lata. W ciągu tych czterech Warsztat Pisania Introspekcyjnego z Małgo Rosa samoistnie i siłą rzeczy ewoluował. I tak oto rok 2026 przynosi nam Pisanie Introspekcyjne w nowej odsłonie – dwie zasadnicze zmiany dotyczą:

- feedback’u,

- tematu/intencji pisania introspekcyjnego w danym terminie.

Na rok 2026 przypadają 4 terminy i będą one poświęcone czterem podstawowym wypieranym uczuciom:

07.02.2026 - **złość**

02.05.2026 - lęk

01.08.2026 - wstyd

07.11.2026 – smutek/zranienie.

Przebieg warsztatu Warsztat Pisania Introspekcyjnego z Małgo Rosa:

1. medytacja prowadzona celem dostrojenia się do tego, co pragnie być zobaczone i/lub usłyszane,
2. swobodne przelewanie na papier – bez hamulców, bez przypodobywania się,
3. czytanie na głos swojego tekstu – jeśli serce tego pragnie i daje temu zielone światło,
4. jeśli feedback – tylko naga, osadzona w ciele tu i teraz prawda,
5. medytacja prowadzona celem zintegrowania.

Poniżej konkretne wskazówki dotyczące feedback’u:

Jeśli po usłyszeniu czyjegoś tekstu zapragniesz się do niego odnieść, niech twój feedback będzie odpowiedzią na następujące pytania:

1. Jak moje ciało zareagowało na to, co usłyszał-am/em?

2. Jakie uczucia/energie podniosły się we mnie w odpowiedzi na to, co usłyszał-am/em?

3. Co jest we mnie w tym momencie

żywe,

wibrujące energią,

dociążane ładunkiem emocjonalnym,

bezbronne i odsłonięte,

otwarte,

spragnione bycia widzianym/usłyszanym.

Proszę powstrzymaj się od tańca z historiami.

Proszę powstrzymaj się od podawania kontekstu.

Chodzi o **surową szczerość uczuć** – niech **to, czego doświadczamy tu-teraz** będzie **trzymane przez obecność**, **widziane przez świadomość wolne od tego co było** i **co może nastąpić**. Wolne od powodów, **rozwiązań**, **skutków**. Tak byśmy naprawdę mogli doświadczyć, że każda emocja, każda myśl, każdy obraz, każde słowo są trzymane przez **pozwalającą na wszystko**, **wszystko przyjmującą**, **przezroczystą** i **nieskazitelną energię**. Tak by wszystko, czego doświadczamy mogło być **życzliwie powitane**, **dopuszczone** i **uwolnione** w swoim czasie. Samoistnie. Bez odpychania ani przytrzymywania.

7-go lutego 2026 zapraszamy do stołu **złość**. Wielu z nas tłumi złość w efekcie wykształconego w dzieciństwie mechanizmu wyparcia złości. Tłumić złość to rezygnować ze swojej mocy sprawczej. Poniżej moje zapiski z mini somatic inquiry, zaraz po tym jak czyjeś zachowanie uruchomiło we mnie urazę i złość:

Jestem zła, że muszę czuć lęk i napięcie, kiedy wyrażam swoją prawdę.

Co musiałabym poczuć, gdybym, gdybym puściła lęk i napięcie towarzyszące wyrażeniu przeze mnie mojej prawdy?

Odp.: Moją moc.

Dlaczego stanie w mojej mocy jest niebezpieczne?

Odp.: Odwrócą się ode mnie. Stracę kontakt z nimi. Zostanę sama.

Muszę rezygnować z mojej mocy, żeby utrzymać kontakt i nie zostać porzuconą.

Po jakiejś chwili: *Mogę stać w mojej mocy i pozostać w kontakcie*.

Sobota 7-go lutego 2026

Schulzestr. 1, 13187 Berlin-Pankow

15:00 – 18:00

Pisanie Introspekcyjne "Patrzenie w siebie z Małgo Rosa"

Wstęp wolny. Z wdzięcznością zostanie przyjęta twoja obecność. Z wdzięcznością zostanie przyjęty twój datek od serca dla mnie i dla SprachCafé Polnisch e.V. Wydarzenie **nie** jest dotowane przez miasto.

Jeśli masz pytania dotyczące warsztatu, napisz do mnie. Chętnie na nie odpowiadam: m.rubaszewska@wp.pl lub malgolinci@gmail.com.

Serdecznie zapraszam

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

Mój Blog – Kolejna witryna WordPress (patrzeniewsiebie.pl)

Patrzenie w siebie | Facebook

O mnie

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

Jestem orędowniczką łagodnego przynoszenia do światła świadomości opuszczonych, zepchniętych do podświadomości, złaknionych miłości uczuć.

W „Kiloby Inquries" Scott'a Kiloby and Dan'a McLintock (2 lata) przyswoiłam narzędzia docierania do wyparć – uczuć, które przestaliśmy wyrażać z lęku.

Obecnie jestem w trakcie zdobywania tytułu „somatic inquiry facilitator" w SoulFire Global SoulFire Global is coming soon Aliny Panteleev – od sierpnia 2025 prowadzę indywidualne sesje somatic inquiry.

W codziennej praktyce duchowo-uzdrowieniowej łączę medytację i modlitwę ze środkami komunikowania się z podświadomością.

Ponadto:

Kroniki Akaszy – certyfikat pierwszego stopnia.

„Kurs Cudów” – studiowanie, praktykowanie.

Całoroczne kąpiele w jeziorze; las – wystawienie się na dobroczynne działanie i mądrość natury.

Ukończyłam anglistykę na UAM w Poznaniu.

Jestem poetką w służbie duchowości, fascynatką spotkania podświadomości ze świadomością.

„**Warsztat Pisania Introspekcyjnego**” prowadzę w **SprachCafé Polnisch e.V.** od lutego 2022. Medytację prowadzoną – od 2021 roku.

Einladung – Introspektives Schreiben mit Małgo Rosa 07.02.2026; 15:00-18:00 Uhr; zum Thema WUT

Es sind nun schon vier Jahre vergangen. Im Laufe der vier Jahre hat sich Introspektives Schreiben mit Małgo Rosa spontan und zwangsläufig weiterentwickelt. Und so bringt uns das Jahr 2026 den Introspektiven Schreibworkshop in einer neuen Form – zwei wesentliche Änderungen betreffen:

- das Feedback,

- das Thema/die Intention des introspektiven Schreibens zu einem bestimmten Termin/Treffen.

Für das Jahr 2026 sind vier Termine vorgesehen, die den vier grundlegenden verdrängten Gefühlen gewidmet sind:

07.02.2026 – **Wut**

02.05.2026 – Angst

01.08.2026 – Scham

07.11.2026 – Traurigkeit/Verletztheit.

Ablauf der Werkstatt des Introspektiven Schreiben mit Małgo Rosa:

1. geführte Meditation, um sich auf das einzustimmen, was gesehen und/oder gehört werden möchte,

2. freies Aufschreiben auf Papier – ohne Hemmungen, ohne sich anzupassen,

3. Vorlesen des eigenen Textes – wenn das Herz es wünscht und grünes Licht gibt,

4. wenn Feedback – nur die nackte, im Körper verankerte Wahrheit des Hier und Jetzt,

5. geführte Meditation zur Integration.

Nachfolgend konkrete Hinweise zum Feedback:

Wenn Sie nach dem Anhören eines Textes darauf Bezug nehmen möchten, sollte Ihr Feedback eine Antwort auf die folgenden Fragen sein:

1. Wie hat mein Körper auf das reagiert, was ich gehört habe?

2. Welche Gefühle/Energien sind in mir als Reaktion auf das, was ich gehört habe, aufgestiegen?

3. Was ist in diesem Moment in mir

lebendig,

vor Energie vibrierend,

emotional belastet,

verletzlich und offen,

durstig danach, gesehen/gehört zu werden.

Bitte halten Sie sich mit Geschichten zurück.

Bitte halten Sie sich mit Kontext zurück.

Es geht um die **rohe Ehrlichkeit der Gefühle** – möge **das, was wir hier und jetzt erleben**, **durch die Gegenwart gehalten**, **durch das Bewusstsein gesehen werden**, **frei von dem, was war** und **was kommen mag**. Frei von Gründen, **Lösungen**, **Folgen**. Damit wir wirklich erfahren können, dass jede Emotion, jeder Gedanke, jedes Bild, jedes Wort von einer **alles zulassenden**, **alles akzeptierenden**, **transparenten** und **makellosen Energie** gehalten wird. Damit alles, was wir erleben, **freundlich begrüßt**, **zugelassen** und zu seiner Zeit **freigesetzt** werden kann. Von selbst. Ohne Abweisung oder Zurückhaltung.

Am **7. Februar 2026** laden wir die Wut an unseren Tisch ein. Viele von uns unterdrücken ihre Wut aufgrund eines in der Kindheit entwickelten Mechanismus der Verdrängung. Wut zu unterdrücken bedeutet, seine eigene Kraft aufzugeben. Nachfolgend meine Notizen aus einer Mini-Somatischen Untersuchung (Somatic Inquiry), unmittelbar nachdem das Verhalten einer anderen Person in mir Groll und Wut ausgelöst hat:

Ich bin wütend, dass ich Angst und Anspannung empfinden muss, wenn ich meine Wahrheit ausspreche.

Was müsste ich fühlen, wenn ich die Angst und Anspannung loslassen würde, die mit dem Aussprechen meiner Wahrheit einhergehen?

Antwort: Meine Kraft.

Warum ist es gefährlich, in meiner Kraft zu stehen?

Antwort: Sie werden sich von mir abwenden. Ich werde den Kontakt zu ihnen verlieren. Ich werde allein sein.

Ich muss meine Kraft aufgeben, um den Kontakt aufrechtzuerhalten und nicht verlassen zu werden.

Nach einer Weile: *Ich kann in meiner Kraft stehen und den Kontakt aufrechterhalten.*

Samstag, 7. Februar 2026

Schulzestr. 1, 13187 Berlin-Pankow

15:00 – 18:00 Uhr

Introspektives Schreiben mit Małgo Rosa „In Sich Selbst Hereinschauen”

Eintritt frei. Mit Dankbarkeit wird deine Präsenz und Teilnahme angenommen. Mit Dankbarkeit wird deine Spende für mich und für SprachCafé Polnisch e.V. angenommen. Die Veranstaltung wird **nicht** von der Stadt subventioniert.

Wenn Du Fragen zum Workshop hast, schreibe Sie mir bitte. Ich beantworte sie gerne: m.rubaszewska@wp.pl oder malgolinci@gmail.com

Ich lade Dich herzlich ein.

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

www.patrzeniewsiebie.pl

Patrzenie w siebie | Facebook

Über mich

Małgorzata Kamińska alias Małgo Rosa

Ich bin eine Verfechterin davon, verlassene, ins Unterbewusstsein verdrängte, nach Liebe hungernde Gefühle sanft ans Licht des Bewusstseins zu bringen.

In „Kiloby Inquiries” von Scott Kiloby und Dan McLintock (2 Jahre) habe ich Werkzeuge erlernt, um zu verdrängten Gefühlen zu gelangen – Gefühlen, die wir aus Angst nicht mehr ausdrücken.

Derzeit bin ich dabei, den Titel „Somatic Inquiry Facilitator” bei SoulFire Global is coming soon von Alina Panteleev zu erwerben – seit August 2025 führe ich individuelle Somatic Inquiry-Sessions durch.

In meiner täglichen spirituellen und Heilungspraktiken verbinde ich Meditation und Gebet mit Mitteln zur Kommunikation mit dem Unterbewusstsein.

Außerdem:

Akasha-Chroniken – Zertifikat der ersten Stufe.

„Kurs in Wundern” – Studieren und Praktizieren.

Ganzjähriges Baden im See; Wald – sich der wohltuenden Wirkung und Weisheit der Natur Hingeben.

Ich habe Anglistik an der Adam Mickiewicz Universität in Posen studiert.

Ich bin eine Dichterin im Dienste der Spiritualität, fasziniert von der Begegnung des Unterbewusstseins mit dem Bewusstsein.

Seit Februar 2022 leite ich den „Workshop zum Introspektiven Schreiben” im SprachCafé Polnisch e.V. Seit 2021 leite ich Geführte Meditation im SprachCafé Polnisch e.V.