

P.A.N P.I.E.S.E.Ł

# 3 mikrozmiany, które sprawiają, że Twój pies zacznie Ci ufać

*Zacznij budować prawdziwą relację – nie przez  
komendy, tylko przez obecność.*

MARTYNA ZBOROWSKA



## Wstęp

Wyobraź sobie, że idziesz z psem na spacer. Nie ciągnie. Nie szarpie. Idzie obok, odwraca się co jakiś czas, jakby chciał powiedzieć: „Jak coś, to jestem tu dla Ciebie.” Nie dlatego, że „się nauczył”. Tylko dlatego, że tworzycie zespół.

Znalazłeś tego eBooka, bo czujesz, że trzeba coś zmienić. Ale nie wiesz, jak. Albo nie masz już siły próbować kolejnych metod „specjalistów”.

I bardzo dobrze. Bo to nie metody zmieniają psy. Zmienia je człowiek.

Ale nie ten, który próbuje psa naprawić, tylko ten, który zaczyna rozumieć siebie.

Ten eBook nie da Ci gotowych komend. Da Ci 3 bardzo proste, bardzo czułe zmiany, które możesz wprowadzić od razu. Takie, które nie wymagają sprzętu, tresury, teorii.

Tylko Twojej obecności. I decyzji:

**„Od dziś robię to inaczej.”**

# Zmiana 1

## Mów ciałem, nie ustami

Pies nie zna słowa „chodź”, ale zna Twoją mowę ciała i Twoje emocje.

Zrób prosty test:

- Na spacerze, gdy pies nie patrzy zmień kierunek bez słowa. Tylko nie szarp nim, zaczekaj aż zauważy. I co? Poszedł za Tobą?

👉 To właśnie jest mowa ciała. I to nią mówisz cały czas – tylko często nieświadomie.

Często ludzie myślą, że właściciele porozumiewają się z psami telepatycznie.

Ale laik nie wyłapie mowy ciała.

Bo to żadna magia.

To język ojczysty twojego psa.

Ćwiczenie z psem:

Przez jeden spacer lub 10 minut dziennie mów do psa tylko ciałem. Bez słów. Tylko spojrzenie, ruch, postawa.

Podczas spaceru też się da, jeśli wybierzesz spokojne otoczenie, w którym pies sobie radzi.

Twoim przedłużeniem ręki jest smycz – ona też komunikuje. W trudniejszych warunkach – najpierw musimy zbudować fundamenty.



Co w trudniejszych sytuacjach?  
W spokojnym miejscu pies często Cię „czyta”.  
Gdy przeszkadza nam nadmiar emocji albo otoczenie: inny pies, wiewiórka, rower, kawałek chleba, coś zaskakującego, to komunikacja się rozjeżdża – jeśli nie ma zbudowanego fundamentu. Tu brakuje zbudowanych narzędzi, by pies potrafił wyjść z tej sytuacji oraz Cię zauważał.  
Musisz nauczyć psa panować nad emocjami, ale zanim to zrobisz Ty naucz się nazywać i kontrolować swoje.

### **Ćwiczenie dla Ciebie:**

Zanim zaczniesz komunikację bez słów – zeskanuj swoje ciało.

Zobacz, co się w Tobie dzieje.

Bo pies nie tylko widzi Twoje ruchy.

On je czuje.

Jeśli jesteś spięty, zdenerwowany albo nieochotliwy – pies wie to pierwszy.



Na końcu tego przewodnika  
znajdziesz bonus –  
krótką praktykę, która Ci w tym  
pomoże.



## Zmiana 2

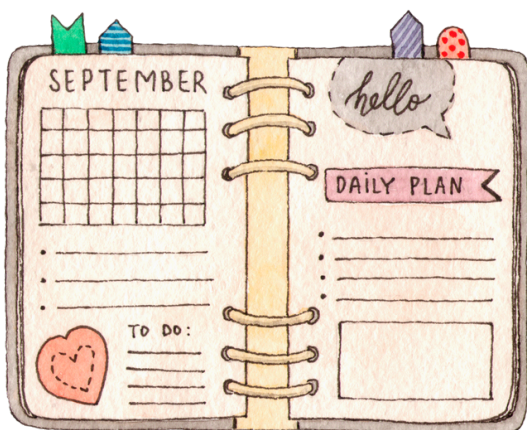
### Zanim wyjdiesz – zaplanuj

Przewodnictwo nie zaczyna się na spacerze.  
Zaczyna się w Twojej głowie.

Zanim coś zrobisz z psem, usiądź i odpowiedz sobie:

- Co dziś robimy?
  - Co zrobię, jeśli on nie będzie miał na to ochoty?
  - Co zrobię, jeśli będzie za bardzo pobudzony?
  - Co jeśli wydarzy się „nasza topowa sytuacja”?
- (np. spotkamy psiego kolegę, rowerzystę,  
„ulubionego” psa)

☞ Jeśli nie masz planu – improwizujesz, zmieniasz swoje ruchy. A wtedy twój pies nie ma szans zrozumieć o co Ci chodzi i czego oczekujesz. Efekt – chaos, który daje złość i frustrację – psa też, ale chodzi o twoją ;)





## Zmiana 3

### Jeden codzienny nawyk

Wprowadź jedną prostą rutynę.

Powtarzalność daje psu poczucie bezpieczeństwa.

Przykłady:

- Po spacerze pies odpoczywa zawsze na macie
- Przed wyjściem ubieracie się w tej samej kolejności
- Przed wydaniem chrupka: pies nie dobija do ręki, czeka, wydajesz zawsze przed sobą, z otwartej ręki.

To właśnie takie małe rzeczy, powtarzane codziennie, budują zaufanie i spokój.



## Czas na bonus!

Bo sama obecność to za mało, jeśli nie masz kontaktu ze sobą.

Zanim wyjdiesz z psem.

Zanim zaczniesz iść do życia.

Zatrzymaj się.

Złap grunt pod nogami.

 Tu masz prezent ode mnie:

→ 10-minutowa medytacja prowadzona – kliknij i posłuchaj

Usiądź. Oddychaj. Wróć do siebie.

## Jeśli ten eBook coś w Tobie poruszył...

...to może to nie koniec. Może to dopiero początek.

Właśnie po to stworzyłam Akademię, żeby w końcu zaczęło **klikać**.

Żebyś poczuł **wsparcie**, którego do tej pory brakowało.

Żeby praca z psem wreszcie **przynosiła efekty** i żebyś stał się **samodzielny**.

Możesz zacząć od pierwszej lekcji online – dostępnej od razu, która nie wiąże się z zapisaniem do Akademii:

 Zobacz lekcję FUNDAMENTY AMP

 Więcej o Akademii? – AKADEMIA MOCNYCH PRZEWODNIKÓW

## O mnie

Nazywam się Martyna Zborowska.

Na co dzień uczę ludzi, jak pracować z psami mądrze, spokojnie i świadomie. Tak, żeby w życiu było po prostu łatwiej – i dla psa, i dla człowieka.

Mam trzy psy: Baldura, Bragiego i Toro.

Każdy z nich przyszedł do mnie z historią i bagażem. I z emocjami, które je przerastały. To dzięki nim doszłam tutaj. Dziś jesteśmy zespołem.

W 2020 roku założyłam Pana Pieseła z potrzeby zauważenia psów. Ale szybko zrozumiałam, że najwięcej wsparcia potrzebują ludzie. Ci, którzy kochają, ale nie ogarniają. Którzy chcą dobrze, ale nie wiedzą, jak.

W 2024 powstała Akademia Mocnych Przewodników – dla tych, którzy nie chcą tylko „naprawić psa”. Chcą rozumieć, budować, tworzyć z nim coś prawdziwego.

Z czasem zobaczyłam, że nawet ci najbardziej zaangażowani często się poddają. Nie z lenistwa. Nie z braku motywacji. Tylko dlatego, że czuli się zagubieni i przeciążeni. Bo rynek zalewa wiedzą.

Daje tony informacji, ale nie daje zaufania.

Ani struktury, która naprawdę prowadzi.

Dlatego stworzyłam miejsce, w którym możesz w końcu odetchnąć.

Gdzie nie musisz być gotowy.

Gdzie możesz być sobą.

**Bo Akademia to nie metoda.**

**Akademia to Ty.**

**Akademia to My.**





## Zostańmy w kontakcie

Instagram: [@panpiesel\\_szkolenia](#)

YouTube: [Pan Piesel – Martyna Zborowska](#)

TikTok: [@panpiesel\\_szkolenia](#)

Facebook: [facebook.com/panpieselszkolenia](#)

