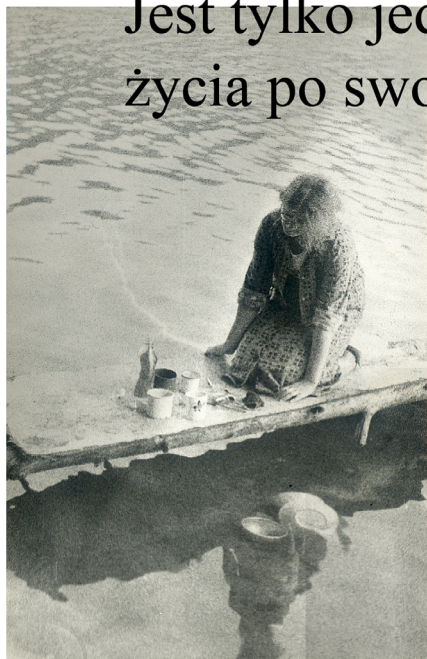


# Psychologia SUKCESU

nr 01/2009 (001) 27 września 2009

Jest tylko jeden sukces – możliwość spędzania  
życia po swojemu /Christopher Morley/



Kasia Dobromilska

Wydobyć Piękno...

Sylwia Kalinowska

Gra Satori, czyli gra z mądrością Wszechświata



## Spis treści

### CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ

Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku,  
Grażyna Dobromilska 4

Fotografia autora książki na tył okładki, czyli jeszcze raz  
o rozdzielczości, Grażyna Dobromilska 4

Jak pokazać w artykule emocje za pomocą fotografii  
przyrodniczej?, Grażyna Dobromilska 5

### CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-)

Samouczek EFT, Gary Craig © Tłumaczenie: Katarzyna  
Dodd 7

Poczucie młodości do późnej starości, Krystyna  
Kryszczyżyn 10

Emocje i zdrowie, Krystyna Kryszczyżyn 11

Przypadek redukcji nadwagi – 11,3 kg, Carol Look  
© Tłumaczenie: Andrzej Małek 12

Gra Satori, czyli gra z mądrością Wszechświata pod genialnym  
przewodnictwem Sylwii Kalinowskiej 14

Opinie uczestników 16

Przykładowe referencje z Golden Line 16

Jeszcze moje zachwyty :-), Grażyna Dobromilska 17

Moje życie jest jak barwny film z happy endem, czyli za swoją  
ideę Psychologii Sukcesu mogę dać się pokroić :-), Grażyna  
Dobromilska 18

Wydawnictwo PSYCHOLOGIA SUKCESU 19

### POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

O wartości pyta Piotr Jaczewski na Golden Line 22

Trudne rozmowy z dziećmi – zamiast się złościć,  
mów jak żyrafa!, Ewa Mażul, współpraca z Agnieszką  
Łubkowską 23

Przyczyny nałogów wśród młodzieży, czyli problem  
odpowiedzialności dwóch stron: dziecka i dorosłego,  
Grażyna Dobromilska 25

O niewyrażaniu negatywnych emocji, Katarzyna  
Klonowska 26

Hipnotyczna historia, czyli porady Piotra Majewskiego  
na konferencji II CNEB w Warszawie 19 września 2009 roku  
jak wzmocnić copywriting 30

### WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

„Kostka biała” a praca twórcza, czyli... czy potrafisz  
organizować sobie pracę?, Grażyna Dobromilska 33

### FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA

Wydobyć piękno... 36

... ze „zwykłych” dziewczynek na podwórku :-)) fot. Kasia  
Dobromilska 36

### MILIONERZY na START :-)) czyli SZKOŁA MARZEŃ...

Kilka refleksji, Grażyna Dobromilska 38

Alternatywne Lekcje Przedsiębiorczości, czyli zacznij działać  
... bo działając, zwiększasz prawdopodobieństwo nieprawdo-  
podobnych rzeczy 39

Pasja – sport, czyli wywiady z zapaśnikami klubu LUKS Suples  
w Kraśniku 44

Aleksander Płatek – trener 46

Jerzy Nieć – olimpijczyk z Seulu 1988 49

Agata Pietrzyk – najbardziej utytułowana zawodniczka  
Szkoły Mistrzostwa Sportowego w ZS nr 3 w Kraśniku  
53

Damian Jakóbczyk – wielokrotny mistrz Polski 55

### INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Marek Grechuta, Wolność 58

## Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

[www.madgraf.com](http://www.madgraf.com)

[www.blog.madgraf.eu](http://www.blog.madgraf.eu)

[madgraf@madgraf.eu](mailto:madgraf@madgraf.eu)

tel. 0 691 66 6341

tel. 081 825 6341

Dziękuję wszystkim, którzy umożliwili mi wykorzystanie  
ich tekstów w magazynie.

Zapraszam innych do współpracy.

Zapraszam także do przysyłania komentarzy o treści  
pisma na adres [madgraf@madgraf.eu](mailto:madgraf@madgraf.eu) :-)

#1 wrzesień 2009



Zapraszam Cię do pierwszego numeru mojego magazynu. Pojawiają się w nim teksty kilku osób, mam nadzieję, że ilość autorów się zwiększy, gdy Ty także zainteresujesz się publikowaniem tutaj swoich przemyśleń mieszczących się w zakresie idei magazynu.

A spectrum jest w szumie szerokie. Moją ideę psychologii sukcesu można ująć w następujących punktach:

- 1) uporządkowanie się psychicznie, czyli różnymi metodami rozwiązanie (czy stałe rozwiązywanie kolejnych) problemów, np. za pomocą EFT i gry Satori,
- 2) rozpoznanie talentów,
- 3) określenie celów życiowych,
- 4) rozwijanie swojego szczególnego potencjału pod okiem odpowiedniego specjalisty – Mentora,
- 5) wsparcie aforyzmami przypominającymi obrane zasady życiowe, że tak to określe.

Dla tych dziedzin zaplanowałam działy tematyczne.

Przy czym, pierwszy dział – CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ

O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ – wynika z faktu, że ta cała moja platforma jest stworzona dla potencjalnych autorów publikacji z wybranych dziedzin, które mieszczą się w idei psychologii sukcesu, a autorzy, jak mam z nimi kontakt, mało wiedzą o specyfice pracy studia poligraficznego, które przygotowuje ich przemyslenia do rozpowszechniania w formie ebooka, książki czy nawet artykułu.

Drugi dział będzie takim studium, jak konkretna dziedzina przyczynia się do poprawy jakości życia i pomaga odnosić sukcesy, sukcesy rozumiane oczywiście różnie. Ma się także przyczynić do budowania pozycji eksperta przez specjalistów reprezentujących te różne dziedziny. To dlatego nazwałam go CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-)

Moim konikiem „od zawsze” był rozwój młodzieży, choć do szkoły jako nauczyciel trafiłam na kilkanaście lat dość przypadkowo, ponieważ po studiach na Elektronice w Warszawie i specjalizacji w mikrofalach mogłam pójść do pracy tylko do wojska lub do milicji, a to był stan wojenny, maj 1982 roku, więc zdecydowałam się na szkołę średnią. Nie chciałam, oczywiście, wracać do szkoły. Nie odpowiada mi specyfika pracy i mentalność środowiska, ale chciałabym tę szkołę przekształcać, by ułatwiała młodym ludziom odnalezienie się na współczesnym rynku pracy.

A że moja platforma jest skierowana do autorów będących ekspertami w różnych dziedzinach, ale także mającymi różnie wybrane grupy docelowe, to w zakresie wieku przedstawicieli tych „grup” dopuszczam dużą dowolność.

Za późno jest zresztą, zacząć wychowywać studenta czy – pomagać w rozwoju studentowi. Należy pomagać dziecku na każdym etapie. A że każdy marzy o wolności finansowej w perspektywie swego życia, stąd dział MILIONERZY na START :-)

Nie wierzę nikomu, kto mówi, że pieniądze są nieistotne. Jeśli czyni się z nich fetysz, są bez sensu, ale jeśli się je ma, można interesować się wyższymi wartościami w hierarchii potrzeb Masłowa, po prostu :-)

Szeroki jest dział POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY. Emocje, talenty, cechy osobowości, wartości itp.

Będzie dział FOTOGRAFIA. Mam kilku fachowców z różnych tematów.



Mam też plany na dział MARKETING. A w nim m.in. na tematykę copywriting. Kolejna potrzeba autora to wiedza, jak dotrzeć do klienta. W tym, jak prowadzić marketing wirusowy. Oczywiście, opowiem o tym, poprzez zapraszanie fachowców na łamy pisma :-)

A kolejny mój zaplanowany dział – o ściśle autorskiej już nazwie – to WARSZTAT. Czyli wiedza z zakresu, jak organizować sobie pracę, a także, jak tworzyć atrakcyjne materiały multimedialne do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga.

To WIEDZA. Ale jakby się „uprzeć”, to i PSYCHOLOGIA. Bo wszystko ma na celu pobudzenie EMOCJI klienta :-)

Jeszcze dział INSPIRACJE. Wiersze, aforyzmy, cytaty, teksty piosenek. Dla mnie kopalnią inspiracji są teksty piosenek Marka Grechuty. Uczą, pobudzają do przemyśleń i wyciągania wniosków.

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania.

A także do współtworzenia magazynu :-)

Do zobaczenia za dwa miesiące...

*Gracyna Dobromiłka*

## Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku

Często przy tworzeniu materiałów reklamowych proszę klientów o grafikę, fotografię. Potrzebujemy logo. Czy widząc piękne obrazki na stronie www, wskazuję, że te są odpowiednie do wzbogacenia projektu.

Okazuje się, że osoby przygotowując klientowi stronę www, zostawiają go często wyłącznie z grafiką rozdzielczości 72 dpi. Takie obrazki nie nadają się do wykorzystania w druku w ulotkach i w wydawnictwach.

W druku potrzebuję grafiki rozdzielczości 300 dpi. I nie wystarczy tu prosta operacja powiększenia rozdzielczości w programie do obróbki grafiki, z zostawieniem oryginalnego rozmiaru fizycznego, ponieważ to pogarsza jakość obrazu.

Zademonstruję ci sposób korekty parametrów obrazka na bazie instrukcji, jakiej udzieliłam koleżance na kursie astrologii. Okno Image size w programie Adobe Photoshop zamieściłam obok.

Jeśli zwiększasz rozdzielczość, musisz zmniejszać fizyczny rozmiar obrazka w pixelach czy mm, by rozmiar pliku na dysku się nie powiększył.

Ale, ostrożnie. Nie licz na cud. Obrazek z Internetu wielkości ok. 10 x 15 cm 72 dpi, to mikrusek 2,4 x 3,6 cm 300 dpi...

I tak to często logo rysuję w tej sytuacji klientom w Corelu... Grafika wektorowa pozwala robić dowolne powiększenia. Ale to już zupełnie inna historia.

Uważam, że przynajmniej o logo w "cywilizowanej" rozdzielczości 300 dpi powinieneś się upominać od grafika-projektanta. /GD/

## Fotografia autora książki na tył okładki

### czyli jeszcze raz o rozdzielczości

Przygotowując okładkę do druku, stale napotykam na problem prawidłowej rozdzielczości fotografii autora publikacji na ostatnią stronę okładki, wraz z notą bibliograficzną.

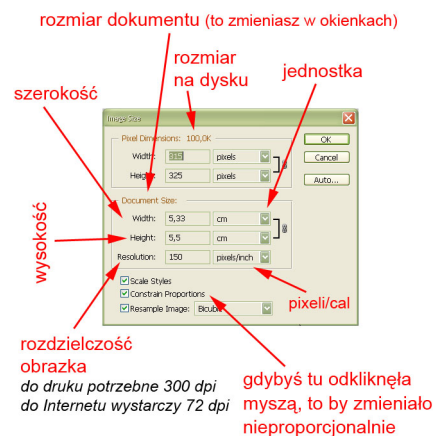
Często autor ma przygotowane zdjęcie na stronę www i wydaje mu się, że to będzie odpowiedni materiał na potrzeby publikacji.

Otóż nie. Takie zdjęcie ma rozmiar ok. 7 x 9 cm, ale jest w rozdzielczości 72 dpi czy 96 dpi, ma rozmiar na dysku ok. 23 kb. I z takiej fotografii mogę uzyskać rozdzielczość do druku 300 dpi bez utraty jakości, jeśli zmienię rozmiar obrazka do formatu 2,24 x 2,92 cm, więc jest to mikrusek.

Oczywiście, dla osoby nie zajmującej się poligrafią te rozmiary, rozdzielczości są abstrakcją :-)

Podaję wtedy uproszczoną informację:

- Dla portretu, fotografii legitymacyjnej proszę zwrócić uwagę na rozmiar pliku graficznego jpg na dysku – powinien mieć rozmiar co najmniej 300 kb.



*jak zmieniasz np. width (szerokość obrazka) w tym okienku z liczbą, to automatycznie zmieni się height (wysokość obrazka)  
jeśli się zmniejsza, to nie ma problemu,  
ale jeśli ma się rozdzielczość 72 dpi (z aparatu cyfrowego np.), a chce się zrobić obrazek do druku 300 dpi,  
to trzeba patrzeć na Pixel Dimensions, czyli jak napisałam Rozmiar na dysku, tzn. nie może być większy niż oryginalny, bo pogorszy się jakość obrazka*

I lepiej zawsze "przedobrzyć", czyli posłać plik większy niż mniejszy.

Ponieważ nie jestem cudotwórcą i nie mogę uzyskać dobrej rozdzielczości ze zbyt małej fotografii.

Co innego logo, to można próbować uratować, przerysowując je na grafikę wektorową w programie Corel Draw. Choć też są ograniczenia, gdy logo zawiera elementy fotografii.

Grażyna Dobromilska

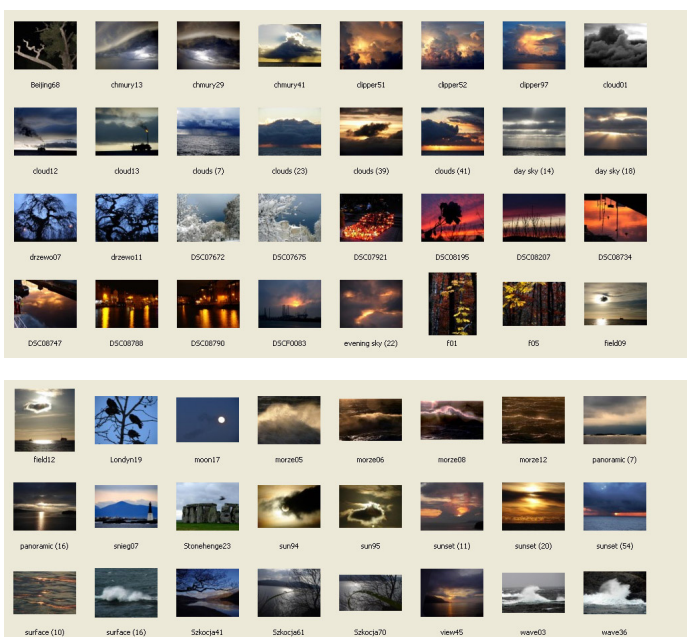


# Jak pokazać w artykule emocje za pomocą fotografii przyrodniczej?

sam artykuł zamieszczam w dziale Potencjał Wewnętrzny /GD/

Przystępując do składania artykułu Kasi Klonowskiej *O niewyrażaniu emocji negatywnych*, zadałam jej pytanie, czy ma jakieś sugestie co do fotografii ilustrujących temat.

Kasia zaproponowała swoje autorskie fotografie przyrodnicze, co wydało mi się ciekawym pomysłem. Jak jednak dostałam wiele plików do wyboru, stanęłam przed dylematami, które wybrać :-)



Najpierw sam temat – EMOCJE.

Tu poszło mi dość łatwo, skojarzyła mi się z nimi ta fotografia:



Czytam artykuł i szukam skojarzeń...

Już zainteresował mnie do szczególnego podkreślenia w fotografii ten fragment:

*Mam pewne podpowiedzi, słucham Nauczycieli, którzy mówią o wzroście współczucia, miłości, spokoju i czystej radości bycia i wierzę im, bo tak chcę, więc tak dla mnie jest :-)*

Jak pokazać SPOKÓJ?

Może zima?



Czysty spokój, ale kojarzy się z emocjami chłodu, więc może oziębłości?

To może te ptaki?



Też mi jakoś nie pasowały. Nie wzbudzały w moim wnętrzu uczucia idealnego spokoju i odprężenia.

Znalazłam fotografię taką:

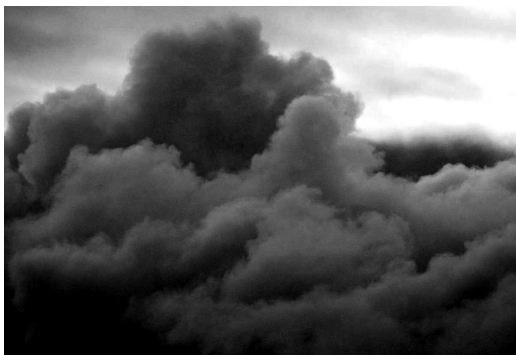


Długo się nad nią zastanawiałam ze względu na te suche konary, noc. Ale ona jedna robiła na mnie wrażenie totalnej czystości i spokoju...

Idziemy dalej. Przechodzimy do poszczególnych EMOCJI.

GNIEW.

Tu w miarę łatwo.



WSTYD. Miałam dylemat, która z fotografii Kasi może kojarzyć się ze wstydem. Czuje się go wewnętrznie... Postawiłam na taką fotografię.



STRACH. Tu już mało co mi się kojarzyło. Nie pisała Kasia o takim zagrożeniu, ale ten czarny dym snujący się, zagrażający środowisku, pasował mi. No i snuł się jak strach...



Czytam artykuł dalej. Wklejam fragmenty. Dochodzę już niemal do końca... Natrafiam na słowa: *Otulić współczuciem i opromienić miłością. /.../ Warto po prostu usiąść i zajrzeć do wnętrza.* I jeszcze to pobudza mnie do poszukiwania fotografii, pogodnej, która się kojarzy z miłością, otuleniem, z zatrzymaniem, spokojem, zagładaniem, spoglądaniem...

Wybrałam taką, tylko sobie w niej wzbudziłam refleksję zadumy... efektami lekkiej przezroczystości...

Ego. Nasze „ja”. Zranione, Wrażliwe Dziecko w Nas. Nas, jakimi siebie znamy, kim myślimy, że jesteśmy, naszą tożsamość. Otulić współczuciem i opromienić miłością. Zobaczyć. Bez woli niszczenia, niech jest, niech żyje...

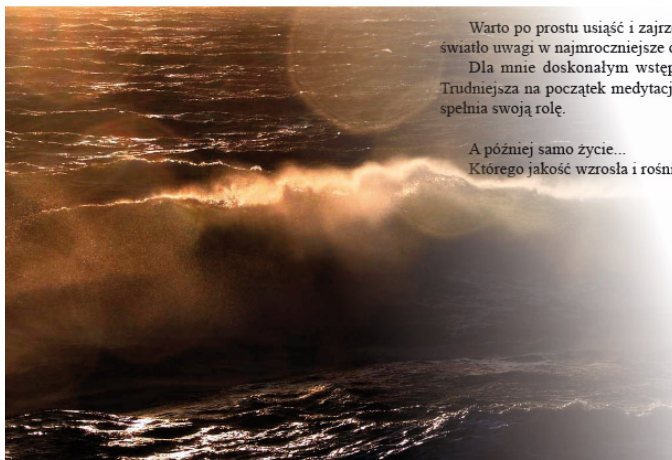
mięśnie i ścięgna, jakie wyświetla obrazy, jakie wywołuje myśli i uczucia...

Nie jest to łatwe.  
Ale bardzo, bardzo warto :-)

Warto po prostu usiąść i zajrzeć do wnętrza. Skierować światło uwagi w najmroczniejsze obszary cienia.  
Dla mnie doskonałym wstępem był kurs Vipassany. Trudniejsza na początek medytacja w tradycji Zen również spełnia swoją rolę.

A później samo życie...  
Którego jakoś wzrosła i rośnie :-)

Katarzyna Klonowska



I co ty na to? Zapraszam cię do komentowania.

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna



### **EFT – Emotional Freedom Techniques (Techniki Emocjonalnej Wolności)**

*Samouczek EFT trafił do moich rodziców z inspiracji mojego brata, Andrzeja Małka, już dawno. Ja jakoś nic nie chciałam słyszeć o tej metodzie. Leżał może z rok na widocznym miejscu.*

*I kiedyś w lutym 2009 roku mój wzrok przypadkowo padł na okładkę i... doznałam olśnienia – EFT (Emotional Freedom Techniques). Techniki Emocjonalnej Wolności... Przecież to jest to, czego potrzebuję od dawna.*

*Porwałam go do domu natychmiast, zaczęłam czytać, a mój zachwyt rósł. Obietnicę tytułu potwierdzała treść. Nareszcie ktoś rozumiał ludzi z narosłymi nieświadomymi „nerwowymi” reakcjami organizmu w skojarzeniu szczegółów zaistniałych w trakcie sytuacji traumatycznej, emocji i pamięć organizmu.*

*Dzięki EFT błyskawicznie uporządkowałam swoje pogmatwane reakcje w ciągu miesiąca, przy pomocy brata, ponieważ „ustawienia” to „wyższa szkoła jazdy”.*

*Dziś przybliżę ci tylko, na jakie szczegóły metoda zwraca uwagę, bez wprowadzania w sam sposób jej użycia. O ustawieniach opowiem następnym razem. Przygotuję także obrazek z zaznaczonymi do opukiwania ważnymi punktami ciała. Byłoby tego za dużo jak na jeden raz, zresztą. Jeśli jesteś zainteresowany szybko, samouczek i materiały są do pobrania bezpłatnie ze strony Instytutu EFT w Polsce [www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl).*

*Pozdrawiam, Grażyna*

## **Samouczek EFT**

© Tłumaczenie Katarzyna Dodd

### **Instytut EFT**

Instytut EFT powstał w Polsce w 2007 roku z inicjatywy Katarzyny Dodd i Joanny Chelmskiej. Instytut działa na terenie Polski pod kierunkiem J. Chelmskiej i na terenie USA pod kierunkiem K. Dodd. Misją Instytutu jest propagowanie metody EFT, zarówno wśród indywidualnych osób, jak również wśród terapeutów i trenerów rozwoju osobistego. W planach Instytutu jest założenie fundacji, która oferowałaby pomoc psychologiczną poszczególnym grupom ludzi. Ponieważ metoda EFT zyskuje na Zachodzie coraz większe zainteresowanie w kręgach naukowych, nie wykluczone jest, że Instytut przyłączy się do badań prowadzonych nad EFT.

#### **Katarzyna Dodd, MA, EFT-ADV**

*Nazywam się Katarzyna Dodd i od roku 2005 stosuję EFT z klientami i samą sobą. Ukończyłam podstawowe i zaawansowane szkolenie EFT uzyskując certyfikaty. Studiowałam Fizjoterapię w Krakowie, Psychologię Kliniczną w Warszawie i Teologię w Chicago. Moje wykształcenie dało mi dobrą wiedzę na temat ludzkiego ciała, psychiki i ducha. Jednak do praktyki wybrałam EFT, które szanuje i łączy wszystkie te trzy wymiary życia. Żadna ze szkół nie wyposażyla mnie w tak potężne narzędzie pomagania, jakim jest EFT. Z metodą EFT zapoznałam się w USA, a w roku 2006 „przywiozłam” ją do Polski, aby się nią tutaj podzielić.*

#### **Joanna Chelmska, mgr, EFT-CC**

*Nazywam się Joanna Chelmska, jestem psychologiem i terapeutą. Ukończyłam dwie specjalizacje: psychologię kliniczną i społeczną oraz szkołę terapii poznawczo-behawioralnej*

*w Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie we współpracy z Oxford Cognitive Therapy Centre i od kilku lat pracuję jako terapeuta osób dorosłych i dzieci. Obecnie w swojej pracy wykorzystuję głównie EFT, gdyż mając doświadczenie w prowadzeniu terapii i konsultacji innymi metodami, mam porównanie o ile szybciej, skuteczniej i przede wszystkim trwale działa EFT. W ramach działalności Instytutu organizuję warsztaty dla osób dorosłych i młodzieży wprowadzające w metodę EFT oraz superwizje dla trenerów EFT. Mam doświadczenie w pracy z lękiem, fobiami, depresją, uzależnieniami, DDA, zaburzeniami odżywiania, stresem, problemami ze snem, brakiem motywacji, PTSD, zaburzeniami nastroju, osobowości oraz trudnościami w relacjach z innymi ludźmi.*

*Poniższe instrukcje dotyczące EFT zakładają podstawową znajomość metody.*

### **Ważność bycia konkretnym**

© Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

Najczęstszym problemem jest to, że klienci mają skłonność do widzenia swoich problemów „**zbyt globalnie**”. To znaczy, że opisują swój problem, używając bardzo ogólnych pojęć, które wg nich są konkretne. Przykładem może być:

*Nie mam zbyt dobrego zdania o sobie.*

*Moja matka nigdy nie dała mi miłości, jaką powinna.*

*Nie jestem najlepszy w związkach.*

*Jestem odrzucony.*

Każdy z tych przykładów, jak i wiele podobnych, jest jak emocjonalny las utworzony z pojedynczych drzew (negatywnych zdarzeń), które składają się na całościowy problem.

Używając EFT na tak ogólnie sformułowany problem, to jakby próbować ściąć cały las jednym zamachem siekiery. Jeśli podejdziesz do ogólnego problemu w ten sposób, prawdopodobnie za każdym razem zrobisz mały postęp. Jednak, biorąc pod uwagę ogrom lasu, postęp nie będzie zauważony i dlatego klient może powiedzieć, że nie ma rezultatów, albo, że błędnie uważasz go za beznadziejnie Odwróconego Psychologicznie, albo że błędnie wnioskujesz o energetycznych toksynach, albo że masz zamiar się poddać, albo.... albo.....albo.

Zamiast stosować EFT w sposób *Mimo, że jestem odrzuca-ny*... lepiej jest sprowadzić tak ogólnie przedstawiony problem do konkretnego wydarzenia, jak np.

*Mimo, że mój nauczyciel w 3 klasie zawstydził mnie przed całą klasą...*

*Mimo, że poczułem się tak opuszczony, gdy mój ojciec nie przyszedł na moje rozdanie dyplomów...*

*Mimo, że moja szkolna miłość powiedziała mi 'Jestem już tobą zmęczona'...*

*Mimo, że kazano mi iść do swojego pokoju i siedzieć tam cały dzień w Boże Narodzenie gdy miałem 8 lat...*

*Mimo, że moja mama powiedziała mi 'nigdy nie znajdziesz chłopaka, dopóki nie będziesz szczupła jak twoja siostra'...*

Takie wydarzenia są PRAWDZIWYMI PRZYCZYNAMI problemu *Jestem odrzuca-ny*. Reprezentują FUNDAMENTY tego problemu. Uczucie odrzucenia jest niczym innym, jak objawem tych konkretnych przyczyn. Innymi słowy, gdybyśmy nie doświadczyli tych konkretnych zdarzeń, skąd wiedzielibyśmy jak to jest czuć się odrzuconym? Odpowiedź brzmi: nie moglibyśmy, bo nie byłoby żadnych doświadczeń, dzięki którym moglibyśmy mierzyć obecne „odrzuconie”.

Dlatego powinniśmy zneutralizować te przyczyny stosując EFT na poszczególne drzewa. Oto kilka korzyści takiego podejścia:

Klient łatwo rozpoznaje, gdy EFT wyeliminowało negatywne drzewo z jego lasu. Może rozpocząć od intensywności 7-10 i skończyć na 0. To jest łatwo zauważalne i stąd zasadniczo wzrasta zaufanie klienta (i twoje) do metody.

Każde usunięte drzewo przerzedza las. To pozwala klientowi iść przez las bardziej swobodnie, zamiast ciągle trafiać na kolejne „drzewo odrzucenia”. Żądlu odrzucenia staje się coraz mniejsze.

Występuje EFEKT GENERALIZACJI. Różne „drzewa odrzucenia” mają czasem wiele wspólnego, dlatego usunięcie jednego drzewa ma wpływ na pozostałe. Często, gdy usuniemy 5 czy 10 drzew obserwujemy jak cały las pada

Nigdy za wiele przypominania o byciu konkretnym. To zwykle decyduje o różnicy między dramatycznym sukcesem a oczywistą porażką.

Gary

/.../

## Aspekty

© Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

W wielu przypadkach wystarczy zastosować tylko 2 – 3 rundy EFT na konkretny aspekt, aby zneutralizować emocjonalną intensywność. To są tzw. „jednominutowe cuda” i na szczęście nie zdarzają się one tak rzadko. Dzięki temu, nie raz już w czymś życiu nastąpił pozytywny zwrot.

Czasami jednak, nawet jeśli w profesjonalny sposób zastosowałeś opukiwanie na konkretne wydarzenie, klient ciągle może zgłaszać brak poprawy. Dlaczego? Dlaczego w niektórych przypadkach osiąga się efekty tak łatwo, a w innych nie? Może to być spowodowane kilkoma rzeczami (o których powiemy później), ale najbardziej popularną przyczyną jest, że klient zmienia aspekty.

Niektóre problemy, okazuje się, są złożone z wielu części – aspektów. To są w rzeczywistości osobne sprawy. Jednak klient może nie rozróżnić tego, dopóki mu tego nie powiesz. Na przykład, klient chce pomocy w związku ze strasznymi wspomnieniami o wypadku samochodowym. Oczywiście, możesz zastosować EFT na zasadzie: *ten wypadek* i prawdopodobnie uzyskasz postęp. Jeśli jednak nie, zapytaj o więcej konkretów (aspektów), zadając pytanie jak:

*Co w związku z tym wypadkiem dręczy cię najbardziej?*

Załóżmy, że klient mówi *O, te światła! Ciągłe je widzę, jak się zbliżają!* Możesz opukiwać te światła, albo *ten lęk przed światłami*, albo cokolwiek, co będzie najodpowiedniejsze. Gdy reakcja klienta dotycząca światła zejdzie do 0, możesz zapytać:

*Co jeszcze w związku z tym wypadkiem przeraża cię?*

W tym momencie, klient może wymienić inne aspekty, jak *Ten krzyk w samochodzie*, czy *Złość na tamtego kierowcę*, albo *Złość na lekarzy* itd. Lista może się okazać całkiem długa. Zwykle jednak, na kilku aspektach się kończy. Opukuj te wszystkie aspekty, aż klient **nie będzie więcej osiągał żadnej emocjonalnej intensywności na myśl o wypadku**.

/.../

Często popełnianym błędem jest to, że powiedzmy robimy EFT na *te światła*, po czym zadajemy klientowi zbyt ogólne pytanie: *Jak teraz czujesz się myśląc o wypadku?* To pytanie nie odnosi się do żadnego nowego aspektu, a tylko do ogólnego odczucia. W rzeczywistości, jeśli są inne aspekty (np. *te krzyki w samochodzie*), to klient odpowie na takie pytanie, że nie czuje poprawy, bo ciągle jest to dla niego intensywne. Pamiętaj, klient może nie rozróżniać aspektów. Dla niego to wszystko jest jednym wielkim problemem. Dlatego ty musisz zrobić to za niego i rozpoznać aspekty, oraz zadając odpowiednie pytanie – ujawnić je.



## Aspekty zdarzają się w prawie wszystkich emocjonalnych problemach, np.:

Trauma wojenna może mieć aspekty jak: widok krwi, patrzenie w oczy umierającemu koledze, wybuch granatu itp.

Gwałt może mieć aspekty jak: czucie oddechu napastnika, uderzenie pięści, penetracja itp.

Lęk przed publicznym występowaniem: widok mikrofonu, spojrzenia publiczności, wspomnienie ośmieszenia z dzieciństwa itp.

Inną rzeczą ważną do zapamiętania jest to, że **aspektem może być emocja**. Dlatego czasem klienci podczas procesu zgłaszają, że np. **złość** zmieniła się w **smutek**. Podejmuj te zmiany, bo te emocjonalne aspekty prowadzą cię głębiej w problem. Przynoszą głębszą pomoc oraz dają ci okazję do doskonalenia sztuki EFT.

Nasze nagrania są pełne żywych przykładów na aspekty i możesz je odtwarzać wielokrotnie. Nie wiem, czy znajdziesz lepsze przykłady, aby się przekonać jak ważny jest to temat. Szczególnie zwróć uwagę na Dave'a i jego fobię wody. Ta długa sesja jest klasycznym przykładem na pojawianie się aspektów i zajmowanie się nimi.

/.../

## Reakcja łańcuchowa w EFT

© Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

EFT często działa tak szybko i wydajnie, że klient przechodzi od problemu do problemu, na zasadzie reakcji łańcuchowej. Chodzi o to, że rozwiązanie jednej sprawy pociąga za sobą kolejny problem i dzięki temu zyskujemy sporo okazji do pomocy klientowi.

Przykładem może być ktoś, kto zaczyna od fobii węży i po tym jak problem węży jest rozwiązany, nagle przypomina mu się, że ma lęk wysokości. Po rozwiązaniu tego problemu, łańcuch nowych spraw, jak wypadek na rowerze, odrzucenie przez nauczyciela, porzucenie przez dziewczynę, wychodzi na jaw.

To wszystko są wspaniałe okazje dające możliwość dramatycznej poprawy zdrowia, dlatego że w jednej sesji można zneutralizować wiele dolegliwości. Kiedy wejdziesz w ten ciąg – kontynuuj!

Na DVD 4 w Kursie EFT podany jest dobry przykład reakcji łańcuchowej w sesji z Marlys. Zaczyna ona od „ból miłosnego”, podąża przez kolejnych mężczyzn z jej życia i finalnie dochodzi do problemu, że matka jej nie kochała. Ta sesja warta jest kilkukrotnego obejrzenia, bo stanowi klasyczny materiał edukacyjny.

/.../

## Odnajdywanie problemu źródłowego

© Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

Gdy zdaje się, że EFT „nie działa”, zwykle to **NIE** jest prawda.

Prawda jest taka, że praktykujący EFT nie zastosował EFT w odpowiedni sposób i dlatego nie widać rezultatów. Być może, praktykujący **nie był zbyt konkretny**, lub wyłaniające się aspekty zamaskowały uzyskane rezultaty. Mówiliśmy o tym w poprzednich częściach.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz, którą musicie poznać, a mianowicie **odkrywanie Problemu Źródłowego**. Czasami problem, który przedstawia klient nie jest niczym innym, jak objawem problemu źródłowego, czyli czegoś znacznie głębszego leżącego u podstawy.

Gdy problem źródłowy zostanie odkryty, wtedy rozbijamy go na poszczególne składowe i postępujemy wg procedury.

Na poszczególnych DVD można zobaczyć wiele przykładów na problem źródłowy.

Np. lęk wysokości Nate'a na płycie **Od EFT do Pałacu Możliwości**; Nate wychodzi na scenę z problemem lęku wysokości i robi nikły postęp. Po krótkiej pracy „detektywistycznej”, okazuje się, że problemem źródłowym jest *uczucie ośmieszenia*, które poczuł, gdy naśmiewali się z niego i poszturchiwali przed wykonaniem skoku spadochronowego (gdy służył w wojsku). Gdy zajęliśmy się tą emocją, jego lęk wysokości zniknął. Na dodatek, jego wzrok się poprawił i podwyższone ciśnienie obniżyło się znacznie (bez brania leków).

/.../

## Gdy klient zgłasza, że „czuje się gorzej”

© Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

/.../

Hi Gary,

*Właśnie miałam ciekawe doświadczenie ze starym przyjacielem rodziny i byłabym wdzięczna za komentarz do tego. Ta osoba przyszła do mnie w zeszłym tygodniu, cierpiąc z powodu silnego lęku dotyczącego tak wielu rzeczy, że nie wiedział od czego zacząć. Jednak na końcu powiedział, że „poczuł się gorzej”.*

Odpowiedź Garego: Pierwsza odpowiedź zawarta jest w twoich słowach: *silnego lęku dotyczącego tak wielu rzeczy, że nie wiedział od czego zacząć*. Wchodzi on do twojego domu z lasem pełnym negatywnych drzew. Zwykle te drzewa mają mocne korzenie i wiele konkretnych lęków i traum kryjących się za nimi. W jednej sesji raczej nie bardzo jest możliwe, aby wszystkim tym się zająć. Natomiast jest prawdopodobne, że jeśli rozwiążesz kilka problemów z wierzchu, to pozwolisz głębszym sprawom wydobyć się na powierzchnię. /.../

# Poczucie młodości do późnej starości ©

Odkąd pamiętam, interesowałam się zagadnieniami związanymi z profilaktyką zdrowia i zdrowym stylem życia. Jeśli Tobie również zależy na dobrym zdrowiu i szukasz sposobu na to, by osiągnąć ten stan i utrzymać go przez długie lata, to dobrze trafiłeś.

Od dziecka miałam do czynienia z chorobami najbliższych mi osób. Obserwowałam, jak choroba wpływa na wiele aspektów życia rodzinnego, jak nie pozwala swobodnie myśleć o przyszłości i niszczy radość życia. Zawsze sobie powtarzałam: – Ja tak nie chcę!

Zdecydowałam, że będę zdrowa. Niezależnie od tego, że moja mama ma niedoczynność tarczycy a kilku jej braci cierpi na cukrzycę. Niezależnie od tego, że mój ojciec miał zawał, że ma rozrusznik serca, że ma zapalenie wątroby typu C, że ma raka, że jego siostra i trzech braci zmarło na poważne choroby. Niezależnie od tego, że mój młodszy brat w wieku 34 lat przeszedł poważny zawał serca.

Zdecydowałam, że nie pozwolę, by te rodzinne wzorce były dla mnie wyrokiem. Wybrałam zdrowie!

Szukałam skutecznej recepty na zachowanie kondycji i dobrego samopoczucia.

Wszyscy wiedzą, że aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie mają duże znaczenie. Jednak dla mnie największym odkryciem jest to, że emocje i przekonania wywierają ogromny wpływ na nasz organizm.

Emocje, przekonania i wzorce myślowe decydują między innymi o tym, czy lubimy się gimnastykować, jakie rodzaje pokarmów wybieramy. Równie istotny jest fakt, że stresujące sytuacje mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie organizmu – zmieniają jego biochemię. Dlatego warto bliżej przyjrzeć się temu zagadnieniu.

Gdy poznasz mechanizmy, które mają wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, przekonania i nauczysz się je kontrolować oraz świadomie nimi kierować, wtedy wzrośnie szansa na to, że osiągniesz stan harmonii, spokoju i szczęścia.

Jestem pewna, że każdy człowiek ma ogromny wpływ na swoją kondycję zdrowotną i jakość życia. Każdy może się nauczyć, jak osiągnąć optymalne rezultaty. Każdy człowiek zasługuje na to, by cieszyć się dobrym zdrowiem.

Ciekawa jestem, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że komplementarne metody leczenia doskonale wspomagają i uzupełniają tradycyjną medycynę. Wiele technik leczenia opartych na wiedzy o meridianach i przepływie energii w organizmie charakteryzuje się dużą skutecznością. Ponieważ energoterapia jest bezpieczna, warto korzystać z niej regularnie, by utrzymać ciało w stanie harmonii i spokoju, a w razie choroby w celu szybszego powrotu do zdrowia.

Niektóre techniki wyśmienicie nadają się do codziennego stosowania. Jedną z nich jest **technika EFT**, która sprawdza się między innymi w stresujących sytuacjach – jest pomocna w rozładowywaniu negatywnych emocji. **EFT nazywane jest psychologiczną akupresurą, ponieważ przywraca ciało do naturalnego stanu harmonii.**

Technika EFT jest łatwa do nauczenia, dlatego może być używana przez każdego, kto jest zainteresowany profilaktyką zdrowia i poprawą swojej sytuacji życiowej.

Wielu lekarzy i terapeutów jest zdania, że Techniki Emocjonalnej Wolności, to jedno z największych odkryć w dziedzinie terapii i leczenia.

EFT, to również doskonałe narzędzie zmiany. Coraz częściej wykorzystywane jest w praktykach integralnego rozwoju. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na moim blogu <http://pro.eftera.pl>.

Krystyna Kryszczyszyn, [www.eftera.pl](http://www.eftera.pl)

*Nazywam się Krystyna Kryszczyszyn. Pomagam ludziom zainteresowanym poprawą jakości życia i rozwojem osobistym osiągnąć optymalne rezultaty.*

*Odbyłam szkolenie EFT w zakresie podstawowym i zaawansowanym oraz wzięłam udział w treningu „Coach Prowokator”. Jako coach i trener EFT-ADV mogę pomóc Ci uwolnić się od lęków, stresu i napięcia, negatywnych emocji i ograniczających przekonań, które odbierają radość życia i hamują osiągnięcie sukcesów życiowych.*

*Technika EFT doskonale sprawdza się jako narzędzie zmiany. Coaching prowokatywny sprawia, że klienci śmiejąc się z własnych problemów, samodzielnie znajdują nowe rozwiązania. Natomiast połączenie obu tych metod daje zadziwiające rezultaty :)*

*Posiadam certyfikat Activity Leader INWA i gorąco polecam Nordic Walking jako formę aktywności fizycznej, ponieważ jest on efektywny i daje dużo przyjemności.*

*Człowiek, to między innymi ciało, umysł i duch, dlatego najkorzystniej jest, gdy podejmujemy działania, które rozwijają nas na wielu płaszczyznach i poziomach. By ułatwić sobie praktykowanie integralnego rozwoju warto wybrać takie metody, które są proste w użyciu i jednocześnie gwarantują szybkie i trwałe rezultaty. Jestem przekonana, że jedną z takich metod jest EFT.*

*Cieszę się, że EFT również w Polsce zdobywa coraz więcej zwolenników.*

*Organizuję kursy i warsztaty EFT: „Bez stresu do sukcesu”, „Schudnij bez diety!”, „Emocje i zdrowie – odzyskaj kontrolę”.*

*Prowadzę sesje indywidualne dostosowane do potrzeb klienta.*



# Emocje i zdrowie

Być może miałeś okazję przekonać się o tym, że stres ma negatywny wpływ na układ odpornościowy. Przed ważnym egzaminem lub w pracy, gdy terminowe zadania czekały na realizację czułeś, że powoli opadasz z sił. Mówiłeś sobie: „Czuje, że znowu będę chory”. Powtarzałeś „No nie, jeszcze tego brakowało. Nie mam czasu teraz chorować”, jednak na przekór twojej woli infekcja „pojawiała” się nie wiadomo skąd i kładła Cię do łóżka.

W czasie stresu silnie odczuwamy negatywne emocje, takie jak strach, lęk czy złość. Organizm, będąc w stresie, mobilizuje dostępne zasoby, by jak najszybciej wyprowadzić nas ze stresującej sytuacji. Realizuje pradawny wzorzec „walka lub ucieczka”. To zadanie jest tak ważne, że organizm wykonuje je nawet kosztem osłabienia układu odpornościowego. Jeżeli stres jest krótkotrwały i w zdrowy sposób rozładowujemy spiętrzone emocje, wszystko szybko wraca do normy.

Jeżeli stres jest zbyt silny lub trwa długi czas, odbija się to na naszym zdrowiu, ponieważ zakłócony został stan naturalnej równowagi organizmu.

Tak naprawdę nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ponieważ stres, to emocje, które przeżywamy i które są nam potrzebne. Emocje są naturalną reakcją organizmu na sytuacje i zdarzenia, które przeżywamy oraz na zachowanie otaczających nas ludzi. Nie możemy uniknąć przeżywania emocji. Jednak możemy, w miarę możliwości, wyrażać je w zdrowy sposób oraz nauczyć się konstruktywnie reagować na nieoczekiwane zdarzenia i trudne sytuacje. Czasem może wydawać się to trudne. Na szczęście istnieje wiele metod pomagających zredukować skutki stresu. Jedną z nich są Techniki Emocjonalnej Wolności, które umożliwiają rozładowanie negatywnych emocji.

Najnowsze odkrycia z dziedziny fizyki kwantowej dowodzą, że wszystko jest energią. Również emocje, to energia, która wibruje z określoną częstotliwością. **Tak naprawdę nie powinniśmy mówić o pozytywnych czy negatywnych emocjach. Emocje bowiem są informacją o naszej reakcji na zdarzenia pojawiające się w naszym życiu.** Każdy człowiek, zależnie od wcześniejszych doświadczeń i utrwalałych poglądów inaczej zareaguje na to samo wydarzenie. Co więcej, ten sam człowiek może inaczej zareagować na ten sam bodziec w zależności od obecnej kondycji i samopoczucia.

**Nie ma negatywnych emocji, lecz są negatywne konsekwencje kumulowania emocji o niskich vibracjach.** Powszechnie wiadome jest, że niewyrażony gniew czy głęboka uraza potrafią po dłuższym czasie zmateriaлизować się w określonej części ciała w postaci komórek nowotworowych.

Emocje o niskich vibracjach, takie jak lęk, smutek lub poczucie winy obniżają nasze vibracje i mają negatywny wpływ na organizm. Jeśli po doznanej krzywdzie będziemy powtarzać:

„Nigdy w życiu mu nie wybaczę.”; „Jak on mógł tak postąpić/powiedzieć? Czuje się śmiertelnie urażony.”; „Prędzej umrę niż mu wybaczę.”, podświadomość w końcu zaakceptuje nasz przekaz i wykreuje (śmiertelną) chorobę. Szczęśliwie nasz organizm potrafi uwolnić się od ciężkiej choroby i powrócić do zdrowia, gdy tylko zmienimy nasze nastawienie i nasze myśli. Dlatego bardzo ważne jest, by nie pielęgnować i nie podtrzymywać w sobie negatywnych emocji, lecz na bieżąco rozładowywać je w konstruktywny sposób.

Warto pamiętać, że **emocje o wysokich vibracjach, takie jak spokój, radość, miłość podnoszą nasze vibracje na wyższy poziom, co jest niezwykle korzystne dla naszej kondycji zdrowotnej.**

Choroba jest logiczną konsekwencją naszych myśli, uczuć i przekonań. Leczenie choroby powinno polegać nie tylko na usunięciu objawów i symptomów, lecz przede wszystkim na znalezieniu pierwotnej przyczyny powstania choroby. **Życie wykorzystuje chorobę, by dać nam do zrozumienia, że coś nie jest w porządku.** Słuszne jest założenie, że choroba może stać się naszym przyjacielem, który ostrzega nas, że postępujemy w sposób negatywnie wpływający na nasze zdrowie. Choroba jest formą konfliktu, sposobem wyrażenia problemu. Wsłuchanie się we własne ciało pozwoli nam odkryć przesłanie, jakie niesie choroba. Dopiero przywrócenie naturalnej harmonii w organizmie daje nam szansę na prawdziwe uzdrowienie.

Medycyna Wschodu uważa, że chorobę powoduje zakłócenie równowagi energii lub zablokowanie jej przepływu. Może to być spowodowane stresem lub negatywnymi emocjami, nieodpowiednim trybem życia i niewłaściwym odżywianiem. Jeśli pragniemy osiągnąć stan optymalnego zdrowia, warto zwrócić uwagę na to, by:

- na bieżąco rozładowywać negatywne emocje,
- nauczyć się neutralizować skutki stresu,
- prowadzić zdrowy tryb życia,
- zdrowo się odżywiać.

Ciekawa jestem, czy już w pełni zdajesz sobie sprawę z tego, jak duży wpływ na twoje zdrowie i twoją przyszłość ma to co czujesz, myślisz i mówisz. Możesz decydować o poprawie swojej kondycji zdrowotnej wybierając wolność od negatywnych emocji i ograniczających przekonań.

Zależy Ci na dobrym zdrowiu i potrzebujesz pomocy w opracowaniu indywidualnego planu zdrowotnego, skontaktuj się ze mną.

Zapraszam na indywidualne sesje EFT oraz kurs lub warsztaty EFT „Emocje i zdrowie – odzyskaj kontrolę”.

Techniki Emocjonalnej Wolności umożliwiają rozładowanie negatywnych emocji. Są też doskonałym narzędziem do programowania w podświadomości pozytywnych przekonań dotyczących zdrowia.

Krystyna Kryszczyszyn

# Przypadek redukcji nadwagi – 11,3 kg

dr Carol Look, © Tłumaczenie: Andrzej Małek

*Witam Wszystkich,*

*Oto jeszcze jeden przypadek od dr Carol Look dotyczący przyczyn emocjonalnych posiadania nadwagi.*

*To raczej zrozumiałe dla praktykujących EFT, że ludzie z nadwagą często wybierają jedzenie dla „uspokojenia” emocji. Oto, dlaczego diety oraz książki motywacyjne/seminaria zakładają tylko krótkoterminowe rezultaty – one nie identyfikują prawdziwego problemu. Przy pomocy EFT możemy zlokalizować i zneutralizować rzeczywistą przyczynę i w ten sposób zredukować lub usunąć potrzebę przejadania się. Nie możemy o tym nigdy powiedzieć za dużo, gdyż jest to centralny punkt walki z nadwagą oraz uzależnieniem dla milionów ludzi. Carol gruntownie zajęła się tym problemem. Dlatego poniżej możesz zapoznać się z jej podejściem, które jest warte rozważenia.*

*Pozdrawiam, Gary*

Napisała Carol Look,

„Anna” zwróciła się do mnie na terapię odchudzającą z polecenia jej lekarza, zajmującego się jej bólem pleców, który słyszał o EFT. Kiedy po raz pierwszy zadzwoniła, odczuwała lęk. Była zakłopotana swoją nadwagą i wiedziała, że to jeszcze bardziej pogarsza jej ból. Nie była gotowa na podjęcie walki z tym problemem. Lekarz zmusił ją, aby do mnie zadzwoniła, gdyż wiedział, że to nadwaga była przyczyną bólu i ogólnie złego stanu zdrowia.

Anna uznawała jedzenie tylko z trzech podstawowych powodów: (1) aby wypełnić emocjonalną pustkę jej chłodnej matki i brak ojca, (2) dla przyjemności, gdyby ból fizyczny był nie do zniesienia, i (3) aby zaspokoić wewnętrzną emocjonalną i fizyczną pustkę miłości ze strony jej męża. Anna łatwo i bez wysiłku straciła 11,3 kg, adresując i neutralizując zasadnicze stany emocjonalne, które w pierwszym rzędzie doprowadzały ją do picia i objadania się.

Anna powiedziała, że większą część życia miała nadwagę czasami używała żywności do tego, aby „nie dawać się” swojej matce. Korzystała z pożywienia, kiedy była poirytowana przez swoją matkę i aby pokazać jej, że to ona jest za to „odpowiedzialna”. Zrozumiała, że odbiło się to na niej ujemnie, ale nie mogła przestać jeść, gdy była zła lub wzburzona. „Ja jem, żeby zdusić ten cały tumult” – tak to określiła.

Chronicznie zła na swoją matkę Anna czuła, że jest traktowana jak dorosła w stosunkach z nią. Zasadniczo pragnęła podstawowej miłości i akceptacji ze strony swojej matki, która nigdy jej nie wysłuchała czy zrozumiała. W czasie, kiedy Anna kontaktowała się ze mną, jej matka poszła do szpitala na drobny zabieg chirurgiczny. Miały konfrontację, podczas której jej matka powiedziała jej, że nie uważa swojej córki za sympatyczną.

Kiedy zapytałam Annę, jaka byłaby „ujemna strona” utraty nadwagi i zatrzymania popołudniowych nawyków objadania się, powiedziała, że czułaby się niezadowolona i zła przez cały czas i nie wiedziałaby, co zrobić z tymi uczuciami. Ona również mówiła, że boi się że musiałaby powrócić do dawnego życia w zgiełku. W końcu przyznała, że nadwagę traktowała przez te wszystkie lata jako zabezpieczenie przed bólem emocjonalnym i uczuciami odrzucenia i opuszczenia.

Zaczęłyśmy od opukiwania uczuć związanych z jej matką:

*Mimo, że moja matka nawet mnie nie lubi, całkowicie lubię i akceptuję siebie.*

*Mimo, że moja matka myśli, że nie jestem wystarczająco dobra, chcę wierzyć, że jestem kochana i jestem wystarczająco dobra.*

*Mimo, że jem, żeby wynagrodzić sobie moją samotność, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo, że z zakłopotaniem przyznaję, że jestem otyła, to jednak wybieram i akceptuję siebie.*

*Mimo, że moja matka nigdy mnie nie rozumiała, akceptuję ją taką, jaka jest.*

*Mimo, że moja matka jest zbyt samolubna, żeby mnie słuchać, jednak akceptuję własne uczucia.*

(2) Podczas kilku późniejszych sesji opukiwałyśmy jej ból pleców i kolana. Anna miała dotkliwy ból rwy kulszowej oraz przeszła rok temu operację zastąpienia kolana.

To było po drugiej operacji zastąpienia kawałkiem plastiku na skutek poszarpanego wiązadła w kolanie. Czuła się bardzo zniechęcona tym ciągłym cierpieniem.

*Mimo, że jestem zła, że nikt nie wie, co przeszłam, akceptuję i kocham siebie.*

*Mimo, że czuję się wściekła przez swój ból, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo, że mam ten ból w kolanie oraz chroniczny ból pleców, akceptuję całą siebie.*

*Mimo, że mój ból przypomina mi moją matkę i czuję się urażona, głęboko i całkowicie akceptuję siebie, łącznie z bólem. Mimo, że mam w sobie złość oraz urazę w moim kolanie, wybieram miłość i akceptuję siebie.*

*Mimo, że mój ból uniemożliwia mi normalne życie, głęboko i całkowicie kocham i akceptuję siebie całkowicie.*

*Mimo, że mój ból dopada mnie w drodze i sprawia, że czuję się bezsilna i beznadziejna, czuję samoakceptację i sympatię.*



Jej ból znacząco zmniejszył się podczas sesji i kontynuowała ona opukiwanie w domu pomiędzy sesjami.

(3) Ostatnim obszarem zmartwienia emocjonalnego Anny było jej małżeństwo; cierpiała z powodu braku miłości oraz czułości. Nie wierzyła, że cokolwiek można zmienić, że w żaden sposób nie może się z nim porozumieć. Była zła i obrażona, ponieważ była świadoma tego, że „jej potrzeby się nie liczą.” Zaczęłyśmy opukiwanie w następujący sposób:

*Mimo, że nie jestem doceniana za to, co robię, w każdym razie kocham i akceptuję siebie.*

*Mimo, że jestem zła, kiedy on mnie nie słucha, ja słucham siebie.*

*Mimo, że czuję się bardzo rozbita, ponieważ brakuje mi miłości i uczucia, tak czy inaczej, pocieszam się, że tak nie jest.*

*Mimo, że czuję się odrzucona i to jest bolesne, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.*

*Mimo, że moje potrzeby są ważne i nie liczę na nie, akceptuję wszystkie moje uczucia.*

Anna sporadycznie opukiwała się pomiędzy sesjami i poczyniła postępy we wszystkich obszarach swojego życia. Już więcej nie przejmuje się swoją matką i czuje większy spokój na temat tego, czego doświadczyła emocjonalnie jako dziecko. Anna powiedziała: jedzenie już nie jest centralnym punktem w moim życiu... jem umiarkowanie i jestem bardziej świadoma, kiedy jestem pełna oraz kiedy jestem głodna. Powiedziała: Cieszę się, że już nie wypycham jedzenia do swojego gardła. Anna czuła dreszczyk emocji z tego powodu, że nie czuje się pozbawiona dawnych nawyków jedzenia i pomyślała, że ten aspekt sprawi, iż odniesie sukces w osiągnięciu końcowego celu, jakim jest utrata nadwagi. Wciąż je swoje ulubione dania, ale ma nową świadomość tego, czego potrzebuje jej organizm. Już więcej nie muszę jeść po to, aby zaspokoić głód, który czuję.”

Późnymi popołudniami, Anna zwykła objadać się ciastkami i słodyczami. Teraz wykorzystuje czas dla siebie, czyta, myśli o swoich uczuciach i opukuje się.

Przyznaje, że ani jej matka ani mąż nie zmienili się, jednakże ona czuje się pewna, że może zidentyfikować i przetworzyć wszystkie swoje uczucia w przyjaźń do nich obojga.

Nie ma ochoty nadużywać jedzenia do wypełniania swoich uczuć lub unikania rzeczywistości swojej sytuacji. Jej ból jest łatwiejszy do zniesienia i postanowiła szukać medycznej pomocy na długotrwałe dolegliwości.

Anna straciła 11,3 kg i wierzy w to, że w wakacje z łatwością uda jej się to zrobić.

Kiedy zapytałam Annę, co było najbardziej użyteczne, jeśli chodzi o opukiwanie, przyznała, że stosowanie EFT na własne tłumione frustracje i pustkę, pomogło odmienić jej życie, powstrzymać ją od przejadania się i dbać o ciało i zdrowie. Pozostań w harmonii ...

Carol Look

**Dr. Carol Look**, terapeutka EFT na wielu swoich sesjach/spotkaniach z ludźmi stosuje metodę EFT w celu pozbycia się przez nich lęków, poprawienia samopoczucia czy wręcz poprawienia swojej sytuacji materialnej. A jeśli uważasz, że jesteś trudnym przypadkiem, to nie ma znaczenia. W tej metodzie nie trzeba wierzyć w jej skuteczność. Gdy podczas opukiwania meridianów doprowadzamy do nich subtelna energię, która wyrównuje w ten sposób poziom energetyczny w całym organizmie. Usuwamy istniejącą przyczynę zaburzenia tego pola, coś, co tkwi głęboko w naszej podświadomości (uraz, lęk, strach) i doprowadzamy nasz organizm do równowagi. Reakcja organizmu jest niemalże natychmiastowa. Blokada znika w umyśle oraz naszych mięśniach/organach wewnętrznych. Znika dyskomfort psychiczny. Coś, co nie dawało nam spokoju, mieliśmy wyrzuty sumienia, zmienia się w uczucie „wolności emocjonalnej”, komfortu psychicznego i fizycznego. Przemiana dokonuje się od środka, na filmie można zauważyć badanie krwi, która również ulega zmianie emocjonalnej. A wszystko za sprawą subtelnych energii. Dotknęliśmy właściwego, czulego aczkolwiek „niewidzialnego mechanizmu”, który reaguje na energię zewnętrzną i pobudza tą żywą materię.

Pani dr Louise Hay w swojej książce pt. „Lecz swoje ciało” również pisze, że aby być zupełnie zdrowymi, musimy uzyskać harmonię ciała, umysłu i ducha. Musimy starannie dbać o nasze ciało. Musimy mieć pozytywne nastawienie do siebie samych i do życia. I potrzebujemy silnej więzi duchowej. Gdy te trzy warunki są spełnione, możemy cieszyć się życiem. Nie da nam tego żaden lekarz, żaden uzdrowiciel tak długo, dopóki sami nie postanowimy aktywnie przyczynić się do naszego uzdrowienia. A za przyczynę większości chorób uważa „zły wzorzec myślenia”, podając tym samym „nowy wzorzec myślenia”, którym należy zaprogramować na nowo nasz organizm.

**Andrzej Małek** – zajmuje się metodą EFT hobbystycznie od ponad dwóch lat, tłumaczy z języka angielskiego teksty dotyczące wykorzystania metody EFT, a także **nagrał film wyjaśniający sposób użycia metody** pt. „Elementy metody EFT” i **jest to jedyny film w sieci w języku polskim**, dostępny na jego stronie [www.eft.do-nator.info](http://www.eft.do-nator.info) poświęconej EFT.



## **Radykalne Wybaczenie i Gra Satori**

### **Gra Satori,**

**czyli gra z mądrością Wszechświata pod genialnym przewodnictwem Sylwii Kalinowskiej**

#### **Wybaczejmy skutecznie – darowanie krzywd ma moc uzdrawiania**

Nie ma chyba na tej planecie człowieka, który choć raz w życiu nie doznałby poważnej krzywdy. Drobne przykrości dotyczą nas tak często, że nie potrafimy ich nawet zliczyć. Któż z nas nie obwinał innych o to, że brak mu szczęścia? Dla większości, jeśli nie dla wszystkich jest to sposób na życie.

W gruncie rzeczy archetyp ofiary zakorzenił się w nas głęboko i bardzo silnie oddziałuje na powszechną świadomość. Przez wieki odgrywaliśmy rolę ofiary w każdej dziedzinie życia, przekonując samych siebie, że świadomość ta jest podstawowym składnikiem ludzkiego losu.

Nadszedł czas, by postawić pytanie: jak przestać budować swoje życie na archetypie ofiary? Jeśli chcemy się uwolnić od tego silnie działającego wzorca musimy go zastąpić czymś radykalnie innym, tak pociągającym i wyswobadzającym naszą duchowość, że zdołamy się wyzbyć świadomości ofiary i opuścić świat złudzeń.

Metoda Radykalnego Wybaczenia odnawia życie człowieka, zmieniając perspektywę widzenia naszej przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości. Dotyczy to zwłaszcza obszaru związków z ludźmi. W przeciwieństwie do innych form wybaczenia, Radykalne Wybaczenie jest łatwe do stosowania i daje natychmiastowe efekty, ponieważ umożliwia wyjście z roli ofiary.

Narzędzia Radykalnego Wybaczenia są niezwykle proste w użyciu, krok po kroku umożliwiają pozbycie się emocjonalnego bagażu przeszłości, jak również pozwalają nam żyć bez obawy o przyszłość. Rezultatem stosowania Radykalnego Wybaczenia jest ogólna poprawa zdrowia zwiększone zadowolenie, szczęście, wewnętrzna moc osobista oraz poczucie wolności.

Colin C. Tipping

*Radykalne Wybaczenie to metoda wymyślona przez Colina Tippinga. Także gra Satori jest jego autorstwa.*

*Miałam okazję uczestniczyć w dwóch grach pod przewodnictwem Sylwii Kalinowskiej. To jej oddam głos, jeśli chodzi o samą grę, oraz przedstawię liczne opinie zachwyconych klientów, do których ja także należę :-)*

*Następnym razem porozmawiamy o metodzie Radykalnego Wybaczenia, jej istocie w znaczący sposób odmiennie od tradycyjnego wybaczenia i samodzielnej pracy z arkuszami.*

Grażyna Dobromilska

#### **GRA SATORI – RADYKALNE WYBACZANIE:**

#### **ZINTERPRETUJ NA NOWO SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ!**

#### **DOKONAJ WEWNĘTRZNEJ PRZEMIANY!**

#### **STWÓRZ NOWĄ PRZYSZŁOŚĆ!**

#### **....I PRZYGOTUJ SIĘ NA CUD!**

SATORI to gra planszowa przeznaczona dla osób pragnących wybaczyć przeszłość i dzięki temu dokonać zmiany w swoim życiu. Udział w Grze przyczynia się do pogłębienia zrozumienia przeszłości oraz wewnętrznego rozwoju, pomaga w osiągnięciu zrozumienia samego siebie. Pomaga skutecznie wybaczyć krzywdy, których doznaliśmy w przeszłości.

Gra jest oparta na metodzie Tippinga (Radykalne Wybaczenie), ale nie wymaga znajomości tego procesu. Gracze uchwycą jego sens z pomocą Trenera podczas gry.

Gra pokazuje, w którym miejscu mamy zablokowaną energię, odsłania negatywne przekonania, których sobie nawet nie uświadamiamy, i symbolicznie przeprowadza przez 5 etapów radykalnego wybaczenia. Często po grze „czyścimy” tak wiele, że zdarzają się cuda: ktoś po latach niespodziewanie się odzywa, dostajemy propozycję ciekawej pracy, o której od dawna marzyliśmy, otrzymujemy nowy ogląd sprawy, nad którą głowimy się od dawna i problem niemal sam się rozwiązuje. **Dzięki grze możemy spojrzeć na nasze problemy z DUCHOWEGO PUNKTU WIDZENIA, co ułatwia nam wyjście z krainy ofiar i pomaga uwolnić się od bagażu cierpienia.**

**TRADYCYJNE WYBACZANIE** opiera się na przywiązaniu do koncepcji występowania **OFIARY** i **SPRAWCY**.







## Opinie uczestników

Cześć :)

Obiecałam Sylwii, więc dzielę się – zresztą chętnie :) moimi wrażeniami po SATORI i opowiem ogólnie o doświadczeniu.

Gra Satori jest ciekawym połączeniem spotkania w zaufanej grupie, zazwyczaj chyba kobiecej :) z grą, a więc pewnym elementem niepewności, pożądania czegoś i chęci uniknięcia przez zwykłe rzucanie kostką i przemieszczanie pionka :) oraz psychologicznego procesu grupowego.

Jaka jest gra? Na pewno ciekawa. Ja grałam tylko raz i znowu bym zagrała i ten Dzień Kobiet 8 marca mnie nęci...

W grze wiele zależy od gracza tzn. może w nią wejść mocno – wtedy związane to jest z dotykaniem spraw dla tej osoby ważnych – które same magicznie się ujawnia albo można potraktować grę lżej – trochę od niej uciekając, każdy ma coś, co go boli albo jest trudne albo w nim niedomaga – wtedy sam musi zdecydować, czy z tym pracuje, czy może to tylko pogłaszcze, gra pozwala na dowolne zaangażowanie, w końcu to też tylko gra, w czasie której działa magia :)

Jak się gra? Mnie najbardziej podobało się (grałam raz) rozpoczęcie, kiedy należy wylosować przekonanie i do niego kontekst, czyli z jakiejś liczby kartoników wybrać po jednym i zastanowić, na ile przystaje do czegoś w życiu – zazwyczaj już na pierwszym razem pasuje dość dobrze i jednocześnie zaskakuje, zainteresowuje, ładnie skupia myśli na jednym temacie (ale można też losować po raz kolejny, aby dobrać coś lepiej) i potem odkrycie na końcu innego paskudnego przekonania !! trochę mnie zaskoczyło świństwo!! ale tak właśnie było!

W czasie gry jako gracze, rzucając kostką, przemieszczamy się po planszy, natrafiając na różne pola, w naszej grupie „magicznie” każdy trafiał na te pola – które go najbardziej dotyczyły i większość z nas to czuła. O tym, co się dzieje na polach – myślę, że nie będę mówić, bo tego trzeba doświadczyć już na miejscu.

Sama gra nie jest jednak niczym, co może być związane z wyjawianiem tajemnic czy masakrowaniem psychiki, po prostu niektóre pola są trudne, ale ich pokonywanie bardzo cieszy...

No chyba, że się trafi na taniec z uzdrawiającym aniołem 5 razy pod rząd – wtedy mniej :( ale można to przeżyć.. jest psychiczny back up od Sylwii – prowadzącej i od grupy – moja była super, myślę, że każda taka jest, bo na grę przychodzą osoby wrażliwe, chętne zmianom i ogólnie rozumiejące proces i wysiłek z nim związane. Razem łatwiej :)

Jak się po niej czułam i co daje gra? Kupę korzyści :)

\* można poznać Sylwię i nowych znajomych,

\* można coś sobie uświadomić, może przez coś się nawet spróbować przebić,

\* czasem można się pośmiać, a czasem popłakać, dużo elementów wybaczenia, akceptowania, nazywania, decydowania, pozbywania się,

\* czasem można zacząć lżej oddychać i uspokoić się, uziemić się w taki pozytywny sposób, a może uwznioślić – chyba zależnie od tego, czego ktoś potrzebuje :)

\* celem gry jest też pokonywanie trudności, oświecenie = satori i rozpoczęcie nowej opowieści, lepszej – optymistycznej i dla siebie,

\* ja generalnie czułam się bardzo dobrze i zgodnie z zapowiedzią Sylwii zaczęłam się rozglądać w życiu za cudem i... przytrafił mi się! Nie będę mówić co to, ale powiem tylko, że nagle zupełnie jak z nieba trafił do mnie ktoś. Z czymś – czego potrzebowałam, ale to już moja własna nowa opowieść :)

Pozdrawiam i zachęcam do gry :)

Kasia

## Przykładowe referencje z Golden Line

1.

Na Weekendowe Warsztaty Radykalnego Wybaczenia przyszedłam z ogromną ciekawością, zainspirowana tekstami pisanymi przez Sylwię na ten temat.

Muszę przyznać, że udział w Grze Satori zrobił na mnie duże wrażenie. Nie spodziewałam się, że jest to tak silnie transformujący proces. Niesamowite było obserwowanie, jak w każdym z uczestników zachodzi zmiana z minuty na minutę. Najbardziej było to widoczne następnego dnia, kiedy przyszły na warsztat niby te same osoby, ale jakby inne. Odmienione. Lżejsze, bo zrzuciły z barków długo dźwigany ciężar przeszłych doświadczeń.

Sylwia jest bardzo ciepłą i empatyczną osobą. Wzbudza zaufanie, a to jest dość istotne przy tego typu pracy. Polecam jej warsztaty.

wystawiono 2009-09-22, Alina Jabłońska (były/obecny klient)

2.

Sylwio, jestem zachwycona tym, z jakim natchnieniem prowadzisz spotkanie. Jakbyś czytała z książki przeznaczoną na daną sytuację opowieść-podpowiedź dla każdego z nas :) A to przecież odpowiedź do dopiero co usłyszanej historii...

wystawiono 2009-09-21, Grażyna M Dobromilska (były/obecny klient)

3.

Sylwio! Bardzo podobały mi się Twoje warsztaty radykalnego wybaczenia. Twój spokój, Twoja łagodność i Twoje podpowiedzi. Uważam swój pomysł pójścia na te warsztaty za bardzo udany i podsuwam go kolejnym :)

*wystawiono 2009-09-21, Justyna Wodzisławska (były/obecny klient)*

Każdemu, kto rozumie już, że to co „zalega nam” wewnątrz drastycznie wpływa na jakość naszego życia. Każdemu kto chce iść do przodu „czyszcząc” obciążenia z przeszłości. Dziękuję Ci bardzo.

*wystawiono 2009-05-23, Małgorzata Dwornikiewicz-Opalińska (były/obecny klient)*

4.

Brałam udział w grze SATORI, którą prowadziła Sylwia. Spotkanie oraz trenerka zrobiły na mnie niesamowite wrażenie. Poprzez formę zabawy, w serdecznej atmosferze pozwoliły mi poznać, a następnie wyrzucić mnóstwo wewnętrznych blokad i niesłuszných przekonań. Pomogły rozwiązać moje wątpliwości związane ze ścieżkami kariery, a jednocześnie wzmocniły samoocenę oraz pobudziły do nowych działań.

Polecam gorąco wszystkim grę, a szczególnie taką, którą poprowadzi Sylwia. Uważam, że każdy znajdzie w niej coś, co akurat jest mu potrzebne.

*wystawiono 2009-09-01, Magdalena Furmanik-Kowalska (były/obecny klient)*

5.

Dobry coach to suma predyspozycji, osobowości, doświadczenia i umiejętności, a nie dyplom w szufladzie. To uważność na innych, to skuteczność, to wiecznie otwarta głowa i na świat i na innych i na wiedzę. Pani Sylwia Kalinowska to wszystko ma. Polecam jako skutecznego coacha!

*wystawiono 2009-08-27, Monika Chodyra (były/obecny współpracownik)*

6.

Sylwio – dziękuję Ci za spotkanie i grę majową. Po spotkaniu poczułam w końcu ulgę i spokój. Wybaczyłam w końcu ostatecznie bliskiej osobie. I co bardzo niesamowite przyciągnęłam do życia osoby, dzięki którym zwiększyłam stan swojego konta.

Podziwiam Cię za Twoją umiejętność łączenia ciepła, intuicji, a zarazem konkretnego, szybkiego docierania do sedna sprawy.

Wychwytyjesz momentalnie to co najważniejsze w wypowiedziach werbalnych i niewerbalnych „graczy”. Jesteś przy tym autentyczna i skuteczna. Profesjonalizm na najwyższym poziomie.

Polecam Twoje usługi każdemu kto lubi konkret, trafiać w sedno, skuteczność.

# Moje życie jest jak barwny film z happy endem

**czyli za swoją ideę Psychologii Sukcesu mogę dać się pokroić :-)**

A teraz mój zaplanowany na Golden Line artykuł na temat Sylwii.

Założyłam wątek w grupie Radykalne Wybaczenie, a w nim napisałam dalsze pochwały dla Sylwii Kalinowskiej:

Po grze Satori 18 września jestem tak Sylwią zachwycona, że nie wiem, gdzie by tu jeszcze pochwalić, z jakim natchnieniem snuje podpowiedzi dla każdego uczestnika, by pomóc mu dotrzeć do problemu wskazanego w danym momencie gry.

To moja druga gra Satori. Może na pierwszej byłam bardziej zdolowana, to był początkowy etap pracy z problemami i tak na to nie zwróciłam uwagi.

Ale teraz jestem na innym etapie, radosna, pełna energii.

Przyjechałam przepracować jeszcze jeden problem, który logicznie rzecz biorąc, uznałam za „wybaczony”, ale ciągle gdzieś we mnie się odzywały nerwy na tego człowieka, który swoimi diagnozami ustawił mnie w pozycji osoby zmierzającej przez życie po równi pochyłej w dół do coraz gorszego końca.

Wzięłam życie w swoje ręce i odzyskałam siebie sprzed lat.

**I na tej grze Satori, uczestniczę sobie w grze, a tu Sylwia, co karteczka i człowiek pracujący z wylosowanym problemem, to gada i gada, jakby czytała z książki :- )**  
**Natchniona, rewelacyjna.**

Napisałam referencje, ale mi zniknęła już opcja i nie mogę nic dodać. Ciągle mam niedosyt, czy dostatecznie dużo osób wie, jaka Sylwia jest znakomita :-)

Jestem osobą, która potrzebuje od czasu do czasu porady. Jestem bardzo kreatywna, ale nie wiem, czy moje pomysły są słuszne, czy nie przesadziłam z odwagą :-)

I na tej grze powiedziałam do Sylwii, że widziałabym ją jako swego doradcę osobistego. No ale w jaki sposób? Jako psychoterapeutę do wypłakiwania się na kozetce i grzebania logicznego w problemach? Po prostu, jak będę miała dylematy wyboru, to skorzystam z mądrości Wszechświata na Satori pod jej przewodnictwem :-)

Ale to nadal dla mnie za mało. **O Sylwii powinna pisać prasa.** Podpowiedźcie mi, gdzie napisać :-)

*Pozdrawiam serdecznie, Grażyna*

Wymyśliłam. Ja mogę napisać artykuł do Charakterów, czasopisma profesjonalnego psychologicznego pt. **Nowa forma psychoterapii** jako osoba, która 16 lat „siedziała na kozetce” u psychiatry, co tu dużo mówić. Do września 2004 roku.

Trafiłam do psychiatry w lipcu 1988 roku z powodu manipulacji „pseudo-szamańskiej” na moim mózgu z zemsty i moje życie niezwykle aktywnego prekursora komputeryzacji dydaktyki Lubelszczyzny zostało poważnie zakłócone. A potem kaleczone coraz bardziej przez psychiatrów...

**Widzę istotne różnice na korzyść gry Satori.** Mam masę doświadczeń, pamiętam te wizyty, jakbym na nich siedziała w tej chwili. Nie ma obaw, to nie trauma, to film, który mogę opowiadać jak każdą inną obejrzaną na szklanym ekranie historię :-)

Ale ostudziło mnie to, że czytelnikom by trzeba objaśnić te wszystkie elementy, nie w takim ogólnym tekście reklamowym, ale je wymienić po kolei, dać przykłady tekstów na karteczkach itp. I „odpadłam”. Nie mam czasu, by poznać istotę gry. Na dodatek narobiłabym masę błędów jako douczony „na szybko” laik.

Może napisałabyś Sylwio artykuł o grze Satori, a ja do niego **komentarz, jak widzę to z dwóch stron.**

Ta nawet **praca w grupie**, gdy do jednego problemu kojarzy mi się moje. Nawet do imienia uczestnika lub jego członków rodziny.

A u psychiatry zapomina się o czymś ważnym, bo się zaplątuję w jakiś problem jeden.

Ale poważny problem, że **psychiatra rzutuje swoją osobowość na moją „etykieta”.**

I mojej naturalnej radości i rozmachowi flegmatyk zarzuca „nadmierne pobudzenie”...

No i to **tempo, w jakim się dotyka tak wielu spraw.**

I to, że nie przychodzi się w roli ofiary, która grzebie się w problemie, lecz **ma się cel – wyjścia z roli ofiary do Nowej Opowieści.**

I robi się to w ciągu 5 godzin średnio :-)

A u psychiatry po porcji grzebania w problemach dostaje się kolejną receptę i przypieczętowuje się rolę ofiary...

A potem się płacze z rozpaczy nad etykietą... Czy kogoś dziwi samobójcy? Ja nie zrobiłam tego z dwóch powodów. Bo wierzę w reinkarnację i bałam się, że odrodzę się w jeszcze gorszym życiu, na dodatek chodząc od nowa do szkoły i ucząc się historii, której nie cierpiałam. I przez wzgląd estetyczny, żeby nikomu nie narobić kłopotu z ciałem. W domu? Wyjechać? No, to ciało każdemu zostawiam w spadku :-)



Ale miałam takie myśli nie z powodu depresji, obniżonego maksymalnie nastroju, „choroby psychicznej”. Nawet w środku cudownego nastroju, po obejrzeniu wzruszającego filmu najpierw płakałam nad filmem, a potem coraz bardziej rozpaczliwie, że swoją chorobą kompromituję swoje dzieci...

I wracając do Satori, jeszcze ta **prawda we Współpracy ze Wszechświatem**. Jeśli kłamiesz samego siebie, zabiera ci WSZYSTKIE wskazówki do pracy z problemem i gra zaczyna się dla ciebie od pola „Ofiary”... A postęp twojego pionka na planszy i szczęśliwy koniec gry nastąpi, gdy zaczniesz mówić prawdę, czuć prawdę. Bo Sylwia cię „nie przeczołga”, żeby wszystkich puścić do domu...

*Pozdrawiam serdecznie, Grażyna*

**Tyle moje wpisy na Golden Line. /GD/**

**Nie żałuję ani jednego dnia ze swego życia, nawet najbardziej dramatycznych doświadczeń, bo dziś jestem tu, gdzie jestem, z bogatą wiedzą, jak pokonać przeciwności losu i wyjść na DROGĘ SUKCESU oraz z głębokim porozumieniem między członkami podstawowej komórki społecznej – RODZINY.**

Wiem, że nic nie spotkało mnie bez przyczyny. Byłam bardzo zdolna, aktywna, kreatywna, ale nie umiałam gospodarować swoją energią ani przeciwstawić się narzuconym obowiązkom nieadekwatnym do moich predyspozycji. W wyniku takiej nadmiernej eksploatacji i nieumiejętności zadbania o siebie dałam się postawić w sytuacji, gdy ktoś mógł mi zaszkodzić, mnie, osobie akurat bardzo podatnej na ezoteryczne wpływy... na co wskazuje mój horoskop urodzeniowy. Ten przypadek nastąpił w maju 1988 roku. A potem dramat wieloletni... Czułam się coraz bardziej chora i bezwartościowa....

Swoje życie wzięłam we własne ręce we wrześniu 2004 roku i poszłam własną drogą. Moja noga u mojego pana profesora więcej nie stała. Po drodze spotykałam przyjaciół, którzy mi wskazywali znane sobie narzędzia poprawy jakości życia, dużo czytałam, pilnie robiłam ćwiczenia, brałam udział w kursach.

**Nowa jakość i pole do aktywności zawodowej nastąpiły w moim życiu we wrześniu 2007 roku, gdy zapisałam się do Klubu Przedsiębiorcy Wandy Loskot oraz poznałam Kamila Cebulskiego na MJM-ie. Bo oprócz porządków w sferze psychicznej, rozpoznania własnych predyspozycji, potrzebujemy realizacji konkretnych celów w życiu. A moim celem stało się rozwinięcie działalności w sieci.**

## **Wydawnictwo PSYCHOLOGIA SUKCESU**

**także niekonwencjonalnie...**

*wiedza to WOLNOŚĆ...*

*Moją „misją” jest „naprawianie świata” w zakresie*

*sposobu porozumiewania się ludzi bez gniewu i ocen wzajemnych oraz pokazanie ludziom, JAK można „być sobą” bez poczucia odrzucenia i negatywnych emocji wstydu...*

Założyłam wydawnictwo, którego celem jest skupienie autorów z dziedzin, które mnie pomogły uporządkować życie i wyjść na drogę do sukcesów, jakie już powoli zaczynam sobie wyobrażać :-)

W dalszych planach widziałabym także nasze wspólne Forum na wzór GoldenLine czy FaceBooka, ale z samymi „poważnymi” tematami. Oczywiście, w sensie otwartości i mądrości, a nie – braku frywolności i żartu.

Jestem otwarta na metody niekonwencjonalne. To jeszcze zależy, w jakiej dziedzinie. Uporządkowanie życia – EFT i Gra Satori, Radykalne Wybaczanie. Ale także kursy rozwoju osobistego, afirmacje. W zakresie rozpoznawania talentów jestem zachwycona astrologią samopoznania Wojciecha Józwiaka, ale to metoda trudna. Są „tradycyjne” znakomite testy psychologiczne i książki. Jeśli zaś ktoś określi swoje cele życiowe związane z rozwojem biznesu, no to tu nie widzę już nic specjalnie niekonwencjonalnego :-). Marketing pod okiem Wandy Loskot lub Piotra Majewskiego. Czy innych znanych trenerów zajmujących się wybranymi zagadnieniami, jak np. Piotr Michalak.

A skąd ta: *Wiedza to WOLNOŚĆ?* Wiesz – nie błędzisz :-)

Co najwyżej eksperymentujesz z rozwiązaniami...

## **Jaki zakres tematyczny „widzę” w idei PSYCHOLOGII SUKCESU?**

Aktywność, entuzjazm, fantazja, wyobraźnia, dziecięca radość, ciekawość, radość, lojalność, absolutnie :-)) maksymalna prawdomówność, odpowiedzialność za słowo, konsekwencja, uczciwość, wsparcie relaksem hipnotycznym mającym na celu wzbudzenie w sobie poczucia bezpieczeństwa i zaufania do siebie (zachwycona tu jestem sesjami Michała Jan-kowiaka), porozumienie bez przemocy, czyli język serca, emocje, radykalne wybaczanie wg Colina Tippinga, gra Satori, ustwienia rodzinne wg Berta Hellingera, EFT (ang. Emotional Freedom Techniques, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności), NLP, poznawanie różnymi metodami własnych możliwości, rozpoznawanie talentów, odkrywanie najlepszej dla siebie pracy, zajęcia, biznesu, które pozwolą nam być ekspertem w swojej dziedzinie, określenie celów życiowych, wytrwała praca nad wybranym obszarem doskonalenia pod okiem doświadczonego trenera, samodoskonalenie, oblicza sukcesu, relacje międzyludzkie, wywieranie wpływu na ludzi, metody działania manipulatorów itp.

By nie zgubić kierunku życia, wspieram się ważnymi, znalezionymi przypadkowo, aforyzmami. Jak tym, słowami Nicole Kidman:

*Albo ryzykujesz i idziesz świadomie przez życie, doświadczając wszystkiego, co ci oferuje, albo tchórzysz i jesteś tylko podglądaczem, który zerka na świat przez dziurkę od klucza.*

Jeśli posiadasz wiedzę z zakresu tematycznego takiej „idei” PSYCHOLOGII SUKCESU i chcesz pomagać innym, zapraszam Cię...

Miliony ludzi na Ciebie czekają :-)

Moim celem jest stworzenie platformy dla autorów szkoleń z wyżej wymienionych dziedzin, KTÓRZY BĘDĄ MOGLI PUBLIKOWAĆ SVOJE MATERIAŁY.

W przygotowaniu znajduje się księgarnia internetowa, której uruchomienie zaplanowałam na 20 października 2009 roku. W domenie psychologiasukcesu.com. Dla waszych klientów.

Edukacji klientów, ale także jako pomoc dla autorów, służyć będzie magazyn Psychologia Sukcesu, który już zarejestrowałam w Sądzie Okręgowym w Lublinie.

Dzięki doświadczeniom 21 lat wiem, JAKIE WSPARCIE JEST POTRZEBNE LUDZIOM DO ZAPLANOWANIA SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA. Szczególnie tym, którzy tkwią w różnych problemach życiowych. A to bardzo utrudnia osiąganie sukcesów.

POMÓŻ ludziom wziąć ODPOWIEDZIALNOŚĆ WE WŁASNE RĘCE.

W każdym przypadku najważniejsze jest zajęcie się swoją teraźniejszością, pokonanie problemów, zastanowienie się nad CELAMI i ich realizacja pod kierunkiem MENTORA.

Nie jest bez wątpienia możliwe „wzięcie się w garść” i błąkanie się samodzielnie w swoich problemach samą „siłą woli”. Drogę, zespół cech i „narzędzi” opisałam powyżej w idei Psychologii Sukcesu. Jest długa, wymaga pracy, ale możliwa. POMÓŻ TYM LUDZIOM :-)

Na dodatek stale ten MENTOR jest potrzebny, bo osiągając coś, co byliśmy w stanie sobie wyobrazić, chcemy zaraz sięgać wyżej :-)

BTW (by the way), znaj całą ŚCIEŻKĘ SUKCESU, którą tu opisałam

i dąż do roli MENTORA, który także doradza swoim klientom dodatkowe szkolenia, w których nie czujesz się specjalistą.

Nie wierzę osobiście w omnibusy „lekkodoshkolone”.

Twój klient może być na różnych etapach.

Przyłącz się do platformy SUKCESU i ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WŁASNE ŻYCIE WE WŁASNYCH RĘKACH :-)

A że ja tę drogę przeszłam OD BARDZO DRAMATYCZNYCH DOŚWIADCZEŃ do ZWYCIĘSTWA :-)

odzyskałam pełną kontrolę nad swoim życiem, dobre samopoczucie i radość życia, to dlatego DZIEŁĘ SIĘ SWOJĄ SKUTECZNĄ, DOŚWIADCZALNĄ DROGĄ...

Mam mnóstwo argumentów, że można skutecznie pomóc także ludziom z etykietami skazującymi ich na całkowite „odstawienie od SMAKU ŻYCIA”.

Ale TAKŻE TRZEBA POMAGAĆ LUDZIOM BARDZO ZDOLNYM „bez etykiet”, LECZ DELIKATNYM PSYCHICZNIE, wrażliwym, żeby właśnie nie popadli w kłopoty i rozwijali swój potencjał.

Wiem, jak rozwijać potencjał dziecka, bo sama mam dwoje utalentowanych dzieci odnoszących sukcesy, odpowiedzialnych, kulturalnych, „miłych we współżyciu” z ludźmi.

Dzieci się rodzą czyste, to dorośli na różnych ich etapach życia źle zapisują te „tabliczki” i tworzą potwory lub ludzi z problemami.

A także znajdę rozwiązania na problemy ludzi mocno starszych.

Korzystaj z mojego doświadczenia, kreatywności, empatii i WYBIERAJ GRUPĘ DOCELOWĄ, jaką tylko sobie wymyślisz.

PODPOWIEM CI, CZEGO IM POTRZEBA.

*Grażyna Dobromilska*

PS. Jak zmieniał się mój wizerunek, od radosnego dziecka, poprzez niezależną nastolatkę, studentkę i młodą nauczycielkę, potem kobietę na lata dramatycznie doświadczoną, smutną, by... znowu zaczęła się uśmiechać i emanować radością :-)

możesz prześledzić w opcji **O nas/Moja Galeria**.

Zapraszam cię.

To namacalne dowody skuteczności mojej idei Psychologii Sukcesu....

*Grażyna Dobromilska*

Imię:

☐ Zgadzam się  
z **Polityką Prywatności**

☐ Zapisuję się

#### WYDAWNICTWO

FOTOGRAFIA  
portfolio

"MALA"  
POLIGRAFIA

Cennik Poligrafii

Marka  
Marketing

ARTYKULY

O NAS

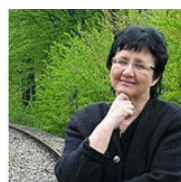
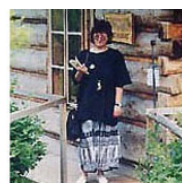
Ulubione

**IX 2009**



**Blog:** Poligrafia -  
wykorzystaj jej siłę

Moja strona  
hobbystyczna  
o moim  
regionie  
☐ promocja



Jeszcze w liceum znalazłam aforyzm - moje credo  
życiowe:

*Okazać się mądrym i należyłym człowiekiem, który umie dobrze  
życie swe przeżyć - oto co mi się wydaje  
najpiękniejsze i najbardziej godne pochwały. [Charon, Mądrość]*  
A ten tekst lubię ...

☐ NAPISZ DO MNE - JAK MOGĘ CI POMÓC?


[powrót](#)



# POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY, czyli emocje, talenty, cechy osobowości, wartości, empatia, język porozumienia bez przemocy, tzw. język żyraby, mechanizmy manipulacji, wywieranie wpływu na ludzi, rozwój osobisty, cele życiowe itp.

Grażyna Dobromilska

 **GoldenLine**


Zalogowany jako Grażyna M Dobromilska | [Ustawienia](#) | [Skryjnka](#) | [Wyloguj](#)

[Strona główna](#) | [Kontakty](#) | [Zapros](#) | [Praca](#) | **[Grupy](#)** | [Spotkania](#)

[Szukaj](#)

[Grupy](#) » [Grupa Trzymająca Moc](#) » [Wartości!](#) [Obserwuj](#) | [Odpowiedz](#)


Grupa



Grupa Trzymająca Moc

[« Forum grupy](#)

Autor

**Piotr Jaczewski**  
Szukam organizatorów kursów z różnych miast! :)

Dwczoraj 10:18

Wypowiedź


Które wartości starasz się w życiu realizować i rozwijać? Co jest dla Ciebie najważniejsze? Wymień 3.

*Piotr Jaczewski*


*Chcesz nauczyć się huny lub doświadczyć poważnych zmian, skontaktuj się ;) Wysokie napięcie, grozi porażeniem!*  
*mail: spiacy\_niedzwiedz@go2.pl*  
*gg: 3332137*  
*tel: 602803705*

*www.huna.net.pl*  
*blog www.huna.net.pl/mod-pnWebLog-view-uid-32.html*

*Polecam z całego serca: www.czarodzieje.com.pl, gdzie możesz ściągnąć książeczkę: „Czarodzieje mogą wszystko”*  
*www.czarodzieje.com.pl/docs/czarodzieje.pdf*  
*Cóż, jestem czarodziejem: Wiem, jak magicznie i radośnie z ludzi wydobywać więcej niż ktokolwiek uznaje za możliwe!*

**Sylvia Kalinowska**  
GRA SATORI - 25.09. g. 17.30, właścicielka  
www.ZlotaBrama...

Miłość (nie tylko do Siebie)  
Niezależność  
Prawda  
Piękno  
Sprawiedliwość  
Wiara  
Mądrość  
Zdrowie  
Przyjemność  
Wiedza  
Władza  
.....  
.....

**Grażyna M Dobromilska**  
Miłośnik rozwoju osobistego :-)  
Redakcja, korekta, skład....

misja życiowa  
niezależność  
odpowiedzialność

porozumienie bez przemocy  
miłość

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

[Zgłoś](#) | [Link](#) | [Edytuj](#) | [Cytuj](#)

Bardzo lubię na Golden Line grupy zakładane przez Piotra Jaczewskiego i styl jego wypowiedzi :-). Dziś tylko kilka wypowiedzi z Forum nt. wartości. Takie wprowadzenie do tematu, może ktoś z autorów będzie miał ochotę na artykuł? /GD/

# Trudne rozmowy z dziećmi – zamiast się złościć, mów jak żyrafa!

**Dlaczego nasze rozmowy z nastoletnimi dziećmi tak często przypominają samopowielający się scenariusz, w którym próby nakłonienia ich do czegokolwiek kończą się, w najlepszym przypadku, naszym monologiem? Dlaczego nie udaje się nam porozumieć?**

Jedną z przyczyn jest język, jakim rodzice rozmawiają z dziećmi. Okazuje się, że niezwykle często wyrażamy komunikaty blokujące możliwość porozumiewania się. Stosujemy przemoc wobec naszych dzieci – przemoc słowną! Przyjrzyjmy się wypowiedzi skierowanej do syna:

*Gdybyś tylko był mniej leniwy, mógłbyś osiągać całkiem dobre wyniki. Popatrz, jak Konrad godzi naukę z trenowaniem pływania i jeszcze ma czas spotykać się z dziewczyną. Twoje problemy ze szkołą są powodem mojej nerwicy. Chciałabym umieć się z tobą dogadać bez stosowania kar, ale twoja wychowawczyni uważa, że ostatnie wyczyny na lekcjach nie mogą być pущzone płazem, wobec tego zawieszam ci na miesiąc kieszonkowe. Proszę cię, żebyś naprawił swoją sytuację w szkole, bo w przeciwnym razie, nie masz co marzyć o wyjeździe na obóz.*

Znowu zero zrozumienia ze strony dziecka dla znękanego rodzica?  
Dlaczego?

## Język żyrafy

Twórca metody „porozumienie bez przemocy” – Marshall Rosenberg – twierdzi, że tylko mówienie do siebie językiem serca, opartym na empatii, umożliwia skuteczną komunikację. Jej warunkiem jest skupienie na potrzebach – zarówno własnych, jak i naszego dziecka. Dopiero wtedy pojawia się możliwość rozmowy prowadzącej do rozwiązania problemów bez uciekania się do przemocy. Miejsce agresji zajmuje wówczas zrozumienie dla potrzeb jednej i drugiej ze stron. Zmienia to motywację działania. Zamiast zachowań opartych na lęku przed karą lub powodowanych poczuciem winy pojawia się możliwość zrobienia czegoś dobrego dla drugiej osoby i poproszenia o pomoc w zaspokojeniu potrzeb własnych. Taki sposób porozumiewania się Rosenberg nazywa językiem żyrafy. To sympatyczne zwierzę, będące ssakiem o największym sercu w proporcji do ciała, pełni w metodzie „porozumienia bez przemocy” rolę symbolu przyjaznej komunikacji.

## Język szakala

Jej przeciwnikiem jest szakal – posługujący się językiem osądów i żądań, usiłujący wzbudzać w rozmówcy strach i poczucie winy. Używa komunikatów pozornie skutecznych (dziecko spełnia żądania, bo boi się kary, odrzucenia, nie chce być przyczyną choroby rodziców, ani „wpędzać ich do grobu”, co rozumie bardzo dosłownie). Jednak wymuszenie pożądanego zachowania prowadzi do równoczesnego zablokowania możliwości porozumienia opartego na empatii, a inne praktycznie nie istnieje. Postępując i wyrażając się jak szakal możemy osiągnąć zamierzony efekt (np. posprzątanie pokoju), ale na pewno nie osiągniemy porozumienia. Jeśli więc będziemy stosować „szakalskie” sposoby komunikowania się z dzieckiem odpowiednio długo, z pewnością stracimy z nim kontakt.

## Agresja czy depresja?

O ustaniu empatycznej więzi pomiędzy rodzicem a dzieckiem informują dwa rodzaje postaw przyjmowanych w sytuacji, kiedy usiłujemy nawiązać z nim dialog: całkowite milczenie, zamknięcie się w sobie lub przeciwnie – potok bolesnych dla nas słów, osądów wykrzyczanych w sposób agresywny i nierzadko wulgarny. Pierwsze z zachowań to informacja, iż dziecko utraciło kontakt z samym sobą, boryka się z ogromnym poczuciem winy, co zdaniem profesor Nady Ignjatović-Savić – trenerki pomagającej wprowadzać zasady metody porozumienia bez przemocy w szkołach różnych państw europejskich – prowadzi do rozwoju depresji. Postawa agresywna to inny sposób manifestowania utraty kontaktu z własnymi potrzebami. Odpowiedź na doznaną wcześniej agresję językiem jej przedstawiciela – szakala. Prowadzi ona do utrwalenia jako własnych wzorców zachowań agresywnych. W konsekwencji młodzi ludzie często poszukują grup rówieśniczych posługujących się takim samym „kodem”.

## Jak rozmawiać?

Kiedy naprawdę zależy nam na kontakcie z dzieckiem, warto zacząć od eliminowania nawykowych zachowań, które ten kontakt blokują. Zanim nauczymy się przemawiać językiem empatycznej żyrafy, spróbujmy na początek jak najrzadziej bywać szakalem. Dobrym początkiem może być „wytropienie” i wyrzucenie z własnego słownika sformułowań, które ranią naszych rozmówców, a – w konsekwencji – także nas samych.

## Co robić?

Unikajmy osądzania każdego, kto nie działa zgodnie z naszym systemem wartości, jako złego, głupiego.

Starajmy się nie porównywać, bo porównanie zawsze jest tylko inną formą osądu.

Zachowujmy świadomość tego, że każdy z nas odpowiada za swoje myśli, uczucia i czyny.

Nie uzewnętrzniamy naszych pragnień w postaci żądań.

Tylko tyle? Aż tyle! Dostrzeżenie mechanizmów, które powodują, że stajemy się szakalami, jest pierwszym krokiem do przemiany w żyrafę. To jest z pewnością trudne, wymagające uwagi i czasu, ale daje gwarancję lepszego kontaktu z dzieckiem. Zmieniając własne nawyki prowadzenia rozmów, pokazujemy mu, że istnieją zachowania otwierające drogę do empatycznego porozumiewania się w rodzinie i poza nią. Tym samym przyczyniamy się do poprawy jakości życia naszego dziecka. Nieuchronną konsekwencją tych zmian jest wspaniałe poczucie rodzicielskiej satysfakcji.

mechanizmy blokujące możliwość porozumienia	przykładowe zwroty z języka szakala
osądy moralne (orzekanie o tym, kto jest czym: Ania - leniem, Staś - bałaganiarzem, Zuzia - pedantką; nastolatki są hałaśliwe, przewrotne uparte)	Gdybyś tylko był mniej leniwy (osąd), <i>mógłbyś osiągać całkiem dobre wyniki.</i>
porównywanie będące formą osądu (popatrz, jak ona ładnie pisze - znaczy: ty nie piesz tak ładnie; twój brat będąc w tym wieku sam odrabiał lekcje - znaczy: jesteś w tym gorszy od brata)	<i>Popatrz, jak Konrad godzi naukę z trenowaniem pływania i jeszcze ma czas spotykać się z dziewczyną (porównanie - w domyśle: ty tak nie potrafisz).</i>
wypieranie się odpowiedzialności za własne czyny i słowa (uderzyłem go, bo mnie wkurzył - znaczy: winę za moją agresję ponosi on)	<i>Twoje problemy ze szkołą są powodem mojej nerwicy. (Wypieranie się odpowiedzialności za stan własnych nerwów) Chciałabym umieć się z tobą dogadać bez stosowania kar, ale twoja wychowawczyni uważa, że ostatnie wyczyny na lekcjach nie mogą być pущzone płazem, wobec tego zawieszam ci na miesiąc kieszonkowe. (Wyparcie się odpowiedzialności za nałożenie kary)</i>
żądania (egzekwowanie określonych zachowań pod groźbą kary, niedawnie możliwości wyboru i poszukiwania rozwiązania satysfakcjonującego obie strony: jeżeli nie posprzątasz, nie wyjdiesz z kolegami; przestań krzyczeć, bo cię uderzę)	<i>Proszę cię, żebyś naprawił swoją sytuację w szkole, bo w przeciwnym razie nie masz co marzyć o wyjeździe na obóz. (Żądanie udajace prośbę).</i>

Czy posiadając tę wiedzę nadal mamy prawo twierdzić, że z nastolatkiem nie można się dogadać? W przytoczonej sytuacji nie dano mu po prostu szansy na nawiązanie empatycznego kontaktu. Pięć (co najmniej!) komunikatów „odcinających od życia” zawartych w tej krótkiej wypowiedzi nie zostawiło przestrzeni na spotkanie na neutralnym gruncie.

Jeśli to widzisz, właśnie robisz pierwszy krok do stania się żyrafą. Masz szansę nauczyć się wyrażania swych potrzeb w jej języku poprzez umiejętne obserwowanie sytuacji i nazywanie związanych z nimi uczuć, jasne komunikowanie własnych potrzeb i wskazanie na konkretne działania otoczenia, które mogą te potrzeby zaspokoić.

To jest z pewnością trudne, wymagające uwagi i czasu, a także pozbawia nas możliwości użalania na temat nikt ci nie

poświęcania się dla własnych dzieci. Bo kiedy zdecydujesz się uczyć, jak zmieniać swoje nawyki komunikacyjne – czas i uwaga poświęcone będą tobie. Jednak zaowocują możliwością lepszego kontaktu z dzieckiem i otworzeniem mu drogi do empatycznego porozumiewania się w rodzinie i poza nią. Czyżby mówił, że dla szczęścia dziecka najbardziej potrzebni są szczęśliwi rodzice, lub co najmniej jedno z nich?

Artykuł został przygotowany przez:

Ewa Mażul  
trener komunikacji

*Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z komunikacją empatyczną wykorzystywaną w porozumiewaniu się bez przemocy, zarządzaniu konfliktami, ich rozwiązywaniu oraz w mediacjach. Pasjonuje ją język postrzegany jako dynamiczna struktura powstająca pomiędzy ludźmi, możliwa do świadomego korygowania, co pozwala na wprowadzanie za jej pośrednictwem pozytywnych zmian w systemach, takich jak rodzina, organizacja czy społeczność lokalna.*

**Wspólnie z Pracownią Rozwoju Zdolności  
Poznawczych Mem prowadzi Szkołę Rodziców.**



Agnieszka Łubkowska  
Trener, właściciel Pracowni MEM, [www.mem.waw.pl](http://www.mem.waw.pl)

*Trener kursów szybkiego czytania, efektywnej nauki oraz technik pamięciowych. Podwójny Praktyk NLP Współtwórca autorskiego programu Szybkie Czytanie i Efektywna Nauka. Program powstał w oparciu o najnowsze osiągnięcia psychologii poznawczej oraz techniki pamięciowe T. Buzana i H. Lorraine'a.*

*Licencjonowany instruktor metody Davisa, specjalizujący się w zaawansowanych metodach korekty dysleksji. Posiada certyfikat kinezjologa Polskiego Towarzystwa Kinezyjologii Edukacyjnej.*

*Pracuje z dorosłymi i młodzieżą z dysleksją, ADHD (nadpobudliwość psychoruchowa z deficytami uwagi), a także innymi trudnościami w uczeniu się. Prowadzi szkolenia grupowe i indywidualne dla młodzieży i rodziców z zakresu komunikacji, motywacji oraz technik efektywnego uczenia się. Certyfikowany Praktyk NLP z wykształceniem psychologicznym.*

*Zainteresowania: muzyka folk, podróże, psychologia poznawcza, psychologia duchowości*

tel. 0 793 373 334, email: [alubkowska@mem.waw.pl](mailto:alubkowska@mem.waw.pl)



# Przyczyny nałogów wśród młodzieży

## czyli problem odpowiedzialności dwóch stron: dziecka i dorosłego

Będąc opiekunem samorządu, przyczyniłam się w istotny sposób do wygrania przez „moją szkołę” w roku szkolnym 1985/86 wśród szkół średnich konkursu „Młodość-Trzeźwość”: albumy nt. alkoholizmu, narkomanii, nikotynizmu, artykuł w prasie lokalnej nt. narkomanii, konkurs wiedzy, impreza środowiskowa z pięknymi nagrodami książkowymi kupowanymi „pod upodobania zwycięzców” za konkurs wiedzy, który został rozstrzygnięty wcześniej – kronika z serią zdjęć. Nawet na imprezie środowiskowej były jakieś horoskopy drukowane na drukarce wg napisanego przeze mnie programu do obsługi horoskopu, po podaniu daty wyświetlał się horoskop na podstawie obliczeń na cyfrach pełnej daty urodzenia. Był to ewenement w historii szkoły. Nie było tak nigdy przedtem, ani... chyba nigdy potem.

Tematem, który mnie szczególnie interesuje, jest problem narkomanii i alkoholizmu wśród młodzieży. Będąc tym opiekunem samorządu przygotowywałam gazetki na temat narkomanii, jaki los czeka kogoś, kto „raz spróbuje” i podda się nałogowi, ale także o tym, jakie mogą być przyczyny sięgania po te specyfiki, zarówno po stronie dzieci, jak i dorosłych, z którymi mają one kontakt. Nie zachowały mi się notatki na ten temat. Wyciąg z *Pamiętnika narkomanki* Barbary Rosiek kiedyś zrobię. Także przygotowuję coś o tych przyczynach. Dziś nie mam czasu, więc tylko zasygnalizuję problem, przytaczając ten mój artykuł z 1986 roku, poruszający to zagadnienie. Jak obserwuję rzeczywistość, nic nie stracił na aktualności, niestety.

Artykuł zachował się w moim pamiętniku.

Grażyna Dobromilska

Życie FŁT 1-15 IV 1986 r.

### Przeciwko groźnym nałogom

#### Konkurs „Młodość –Trzeźwość” w Zespole Szkół Technicznych

Alkoholizm i narkomania to poważne problemy społeczne naszych czasów. Nie będę przytaczać statystyk, wiemy wszakże, iż są one zastraszające. Najlepszą drogą do unikania tych niebezpieczeństw jest zapobieganie ich pojawianiu się, jest poznanie ich groźby. Dlatego należy uczniom przekazywać jak najwięcej informacji o skutkach i przyczynach tych nałogów

Szerszemu propagowaniu wiedzy na ten temat sprzyja wystąpienie przez Zespół Szkół Technicznych FŁT do konkursu „Młodość-Trzeźwość”. Konkurs ten został ogłoszony w październiku 1985 r., natomiast jego zakończenie przewidziano na koniec marca 1986 r. Dlaczego tak późno zdecydowaliśmy się poinformować rodziców o naszej konkursowej działalności? Otóż dlatego, że dotychczas zbieraliśmy materiały, realizowaliśmy podjęte zadania.

Samorząd Uczniowski opracował kilka gazetek na temat narkomanii, alkoholizmu, wartości istotnych w życiu człowieka, form spędzania wolnego czasu i inne. Ponadto zgromadził on kilkanaście pozycji książkowych dotyczących alkoholizmu i narkomanii oraz opracował (przy współpracy z organizacjami szkolnymi) ich recenzje.

Przygotowanie gazetek, czytanie książek, a także śledzenie czasopism dostarczyło materiałów do wykonania albu-

mów tematycznych o narkomanii, alkoholizmie i paleniu papierosów. Albumy i recenzje zostaną po rozstrzygnięciu konkursu udostępnione nauczycielom i uczniom. Będzie to bez wątpienia duże ułatwienie w przygotowywaniu zajęć do dyspozycji wychowawców klasowych na temat nałogów. Zainteresowanie problemami alkoholizmu i narkomanii to przecież nie jest „zryw akcyjny” z okazji ogłoszenia konkursu „Młodość-Trzeźwość”, ale stały punkt programu godzin wychowawczych każdej klasy.

Omawiając działalność konkursową, należy podkreślić, że organizowane były też spotkania z ludźmi posiadającymi wiedzę fachową: z lekarzem Józefem Zaborowskim przewodniczącym Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego, z psychologiem z Poradni Wychowawczo-Zawodowej, także z prawnikiem. Uczniowie mieli też okazję sprawdzić swoją wiedzę w konkursie wiedzy o problemach alkoholizmu. Najlepsi otrzymali nagrody książkowe. Nasza młodzież wiele dowiedziała się o przyczynach nałogów, o metodach zapobiegania zjawiskom patologii społecznej.

Los dzieci zależy w dużym stopniu od postępowania rodziców, dlatego chciałabym jeszcze przytoczyć słowa **Marka Kotańskiego**, powszechnie znanego opiekuna narkomanów, adresowane do rodziców (do wszystkich, a nie tylko tych dotkniętych narkomanią swoich dzieci):

*Wydaje się, że podstawowy błąd w działaniu naszym – ludzi dorosłych – tkwi często w postawieniu młodego człowieka w gąszczu zakazów i nakazów ograniczających w poważnym stopniu szansę wyboru, utrudniających samodzielne opowiedzenie się w życiu, szukanie drogi życiowej metodą własnych*

*prób i błędów. Nie potrafimy wyczuć, gdzie jeszcze konieczna jest nasza pomoc, nieraz ingerencja (nie przez karanie, ale partnerską rozmowę), a gdzie zaczyna się już obszar indywidualności młodego człowieka, w którym powinien on samodzielnie poszukiwać i realizować siebie.*

*Naturalnymi atrybutami młodości są optymizm, entuzjazm, ruchliwość i ciekawość życia. Ile z tych wspaniałych cech potrafimy nieraz brutalnie stłamsić swoją nieufnością wobec naszych dzieci, prezentacją naszych nieciekawych postaw konformizmu, traktowaniem życia jako pasma udręk i wyrzeczeń. Metodycznie i z uporem zapelniamy nasz świat i ich świat przedmiotami, rzeczami, wszelkim dobrem materialnym, utożsamiając udane życie z dobrobytem. Brak zaś w tym życiu porozumienia, zaufania, szczerości, autentycznych więzi.*

Marek Kotański mówi też do dzieci (znowu do wszystkich, a nie tylko do narkomanów). Kieruje ich uwagę na rolę miłości, przyjaźni, samodzielności, życia wśród ludzi, a nie obok nich.

*Kochani, zwracam się teraz do wszystkich młodych... Narzekacie na dorosłych, że nie rozumieją Was, że nie mają dla Was czasu, nie potrafią ciepło i ze zrozumieniem porozmawiać. A czy Wy, między sobą, jesteście inni? Ilu wśród Was jest samotnych, nieśmiałych i zakompleksionych, widocznych gołym okiem na tle klasy? Jak mogliście ich nie zauważyć?*

*Udajecie zimnych, cynicznych i bezwzględnych. Czyżbyście wstydzili się już używać takich słów, jak PRZYJAŹŃ, MIŁOŚĆ, POŚWIĘCENIE?*

*Szukacie, Kochani, radości i sensu. Szukajcie sami! Nie siadajcie ze smutnymi minami, narzekając przy tym: że można by, ale nie ma tego i owego, że znowu o Was ktoś zapomniał, czegoś Wam nie urządził czy nie zrobił. Kochani, marzę, żebyście zaczęli wreszcie coś robić, kształtować taką rzeczywistość i takie układy z domem, dorosłymi, o jakich marzycie.*

Chociaż są to słowa skierowane do dzieci, można uogólnić wnioski z nich płynące jako receptę na udane życie dla wszystkich. Podstawową wartością w życiu powinna być zawsze potrzeba porozumienia z drugim człowiekiem. Ale porozumieć się można tylko wtedy, gdy się kogoś rozumie, a rozumieć – gdy się coś o nim wie. Powinno się więc częściej i więcej rozmawiać o sobie i ze sobą, poznawać mechanizmy i motywy działania człowieka, szukać istoty dręczących go problemów, próbować je rozwiązywać.

Nie wolno myśleć tylko o sobie, myśleć, że jest się człowiekiem z największymi problemami i zmartwieniami. Trzeba umieć dostrzec ludzi zagubionych, przeżywających dramaty niepowodzeń, kompromitacji, odrzucenia. Warto chyba przemyśleć ten problem.

*Opiekun Samorządu Uczniowskiego  
mgr inż. Grażyna Dobromilska*

## O niewyrażaniu negatywnych emocji

Poszukujący dróg rozwoju natknie się na wiele przeciwstawnych zaleceń w temacie emocji i, o ile wytrwa i nie porzuci błądzenia po omacku, będzie miał wybór:

1. Uwierzyć komuś, kto wydaje się mądrzejszy (w końcu wiara jest łaską) i wybrać: wyrażanie, tłumienie, zwalczanie lub transformowanie emocji.
2. Przyjąć którąś z powyższych możliwości na chybił-trafił i drażyć (żeby „kopać studnię w jednym miejscu, zamiast zaczynać w kilku i umrzeć z pragnienia”).
3. Sprawdzić na sobie, która opcja jest prawdziwa, i stosować, lub, jeśli żadna z wymienionych, szukać głębiej, co sama uczyniłam i polecam :-)

A co nam oferuje w tej materii „rynek”?

Wyrażać czy nie wyrażać? A jeśli tak, to jak? A jeśli nie, to jak tym bardziej?

I dlaczego już od samego tytułu znienawidzony dualizm i ocenianie? Dlaczego jakieś emocje mają być zaszufadkowane jako złe, negatywne z definicji? Czym jest zło?

Katarzyna Klonowska, fotografie archiwum autorki

Absolwentka Wyższej Szkoły Morskiej w Gdyni, rozpoczęła pływanie na stutysięcznikach tankowcach. Jest nawigatorem. Zwiedziła 5 kontynentów, poznała dziesiątki krajów, tysiące ludzi. Praca daje jej finansowy luz i 5 miesięcy wakacji na suchym lądzie.



I tu się z pustym umysłem nie da. Trzeba coś założyć. Można, za religiami, że „złe” jest to, co nieposłuszne, ale jest tyle pomysłów na interpretacje listy zakazów, że łatwo się zgubić lub zgłupieć...

Mnie się przydaje robocze założenie zapożyczone od Gurdżijewa, a więc *definicja zła w odniesieniu do celu*, czyli do pracy nad sobą. Złem jest wszystko, co mnie od celu odsuwa, zwalnia, Dobrem – co zbliża, pomaga.

Z tej perspektywy złe lub negatywne emocje to te, które mnie odsuwają od samoświadomości, rozwoju.

Dobrze, a rozwój? Czy coś takiego w ogóle istnieje?

Czy to nie kolejny mit, marzenie, iluzja? Czy można to zweryfikować? Zmierzyć? Czym miałby się taki charakteryzować? Dlaczego ktoś rozwinięty lub rozwijający się miałby być oceniony jako lepszy? I kto się nie rozwija? Nawet mysz nabywa nowych umiejętności...

I tu znowu, pomaga mi robocze założenie o jedności wnętrza i zewnątrz (*jak w górze, tak na dole*), które zrównuje własną interpretację z pseudo-obiektywną oceną.

Zatem to JA oceniam efekty „pracy”. Po owocach. Po jakości mojego życia. Standardy wyznaczam sama. Nie porównuję się do innych ani do wzorca miar.

Mam pewne odpowiedzi, słucham Nauczycieli, którzy mówią o wzroście współczucia, miłości, spokoju i czystej radości bycia i wierzę im, bo tak chcę, więc tak dla mnie jest :) Wzrost szacuję już sama :) np. po malejącym czasie potrzebnym do wyjścia z „wkretu”, nie dąsam się już kilka dni, jak kiedyś, ale kilka godzin :) )



Teraz negatywne emocje.

Wyrażać czy nie? Przecież mieliśmy wyrażać siebie, po to tu jesteśmy, żyć jak Budda-Zorba, totalnie, nie tłumić, nie spychać do podświadomości...

A jeśli właśnie stałam się Furią i się właśnie wyrażam? I to brzydko? Wyzwałam męża, rzuciłam komórką, trzasnęłam drzwiami... Albo się stałam Rozpaczą i biegnę popłakać do przyjaciółki. (Na pewno zapłacze ze mną).

To krzywdzę...

Ech, te zakazy...

A jeśli na głębszych poziomach oni to ja i Jezus miał rację, żeby ich kochać jak siebie? Tylko JA ich widzę i interpretuję w taki sposób. To może to JA ich przyciągam lub nawet stwarzam?

W takim razie nic nie wyrażałam. Skopałam samą siebie. Lustra. Może i mi lżej, ale jeśli oni to ja, to suma w najlepszym razie wychodzi na zero.

Czy na zero?

1. Gniew to negatywna emocja w ośrodku działania:



Przykłady: Mąż dostał komórkę, zaraziłam go Furią.

Wyzwałam niekompetentną biurwę, może puści złość w obieg przy kolejnych petentach, a ci zanoszą paskudztwo do domów...

Bilans energetyczny wychodzi dodatni, złość się zwielokrotniła.

A gniew z powodu utraty kontroli, bezsilności i nieskuteczności, czyli pożądanie władzy i zemsta?

A bunt przeciw rzeczywistości odbiegającej od moich oczekiwań, niedoskonałej, nie takiej, jak chcę?

A wściekłość skierowana do wnętrza? Bierny opór? Rezygnacja, autodestrukcja, lenistwo? Żyjemy w społeczeństwie, nasze emocje wpływają na innych nas...

2. Wstyd to negatywna emocja w ośrodku czucia, tożsamości:

Pycha zamyka oczy na prawdę innych nas, budzi interesowność, wymaga wdzięczności a wyrażona niewoli zależnością (bo kim byś beze mnie był).

Kłamstwo lub fałsz spala bliźnich na stosach inkwizycji, wątpi we własną godność i podważa wartość. Boi się demaskacji.

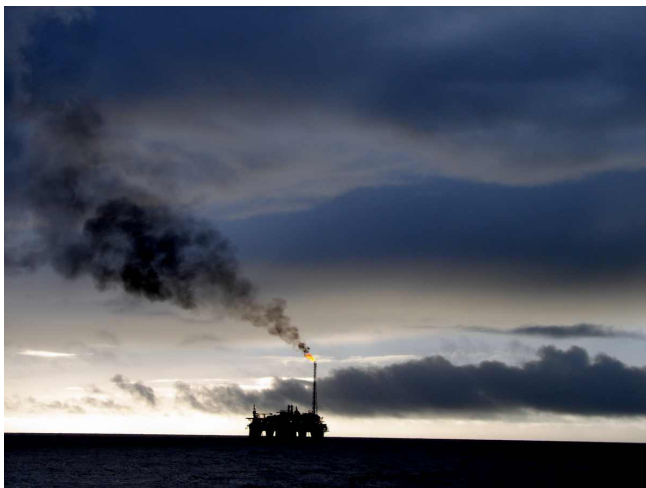




Jak niszczy wyrażona zazdrość, nie trzeba przykładów, również w naszym narodzie (*Panie, ześlij grad na plony sąsiada i śmierć jego krowie*). Wstyd z powodu rozbieżności pomiędzy mną a innymi napędza smutek i tęsknotę. Arogancja „rywalizacji w udreć” kotwiczy Polaków w „świadomości ofiary”, w byciu ciągle bitym „Chrystusem Narodów”.

### 3. Strach to ciemna strona ośrodka myślenia:

Przykłady: Mogę choćby opowiedzieć grupie dzieciaków o diabłach w piekle albo puścić im horror, przekonamy się jak mocno zgęstnieje strach. Mogę nastraszyć Amerykanów terroryzmem, zaczną prosić o podsłuchiwanie rozmów... Skąpstwo lub chciwość wynika z kompulsywnego myślenia o stanie posiadania innych, opętania przez cudzą własność wywołanego strachem przed utratą oraz wewnętrzną pustką. Nie dzielenie się (również wiedzą, sobą) to zamknięcie się na bliskość owocujące depresją i nałogami, skracającymi życie przeciętnie o 10 lat. Nieumiarkowanie to strach wyparty, odwrócenie uwagi od zagrożeń prowadzące do odurzania się zabawą.



To przesada, odrealniona nadaktywność w uciekaniu przed współczuciem i bólem.

Któryś z Nauczycieli (a może kilku?) wymyślił kiedyś, że istnieją dwa rodzaje uczuć w dualnym świecie i są nimi miłość i strach. Jedno jest nieobecnością drugiego. Wszystkie 3 enneagramowe motywacje – gniew, wstyd i strach – również można sprowadzić do lęku przed zranieniem lub niezasługiwaniem na miłość. Słyszysz się również o lęku przed iluzorycznością „ja” :-). Kwestia sformułowania definicji.

Wracając do niewyrażania:

Poznający siebie zauważa, że negatywna emocja jest niszcząca już na poziomie myśli. Na poziomie słowa (wyrażona słowem) – zyskuje znacznie większą siłę, a podzielona – mnoży się.

Jest to pewna nowość w stosunku do naszej wiedzy o świecie materialnym, w końcu instynktownie spodziewamy się, że jak oddamy komuś swój gniew czy strach, to sami się go pozbedziemy... Dlaczego światem emocji miałyby rządzić aż tak różne prawa? A marzenia o unifikacji? A stała ilość energii=materii?

Jeśli mam 100zł i oddam je Tobie, to już nie mam, a Ty tak. Proste. Bilans na zero. Banknot się nie rozmnoży, więc dlaczego strach tak? I 100zł wiem, skąd mam, a skąd wzięłam strach?

Może negatywne emocje wynikają z rozczarowania?

Z niespełnionych oczekiwań? A te – ze strachu przed bezsilnością? Nieważnością ego? Strach wynika ze strachu, pomnaża strach. Strach chce żyć, istnieć. Mieszka w umyśle. Wydaje się osobnym bytem, nieprawdą?

Czym jest? Kiedy i jak powstał? Czy może to jest „pierwotna przyczyna”, o której mówi Ken Wilber (np. w książce *Niepodzielone*)? Albo Grzech Pierworodny? Może to jest Ono? Nasz alien – Ego? Umysł bywa przecież (opętany) strachem, gniewem, wstydem i to tak bardzo, że przestaje być cokolwiek więcej...

Przykład: chciałam bezpiecznie przejść do kuchni, a uderzyłam się w głowę. Boli. Do tego szef mnie chyba nie lubi. Oczekiwałam, że szafka będzie zamknięta, a ona śmiała nie być! Czy szef znaczy, że coś jest ze mną nie tak? Nie zgadzam się! Świat jest przeciwko mnie! Wymyśliłam, zaplanowałam, chciałam – a on się nie dostosował! Spodziewałam się, że będzie inaczej, więc cierpię. JA.

Cierpię gniew, pychę, fałsz, zazdrość, lęk itd... I jakoś mojego życia opada, nieweryfikowalny barometr rozwoju też. Jestem rozpaczą, nie ma Czystej Radości Bytu, nie ma uważności, miłości i całej reszty, a świadek nie umie przypomnieć sobie o Teraz.

I co?

Mam iść do lasu i obijać kijem bogu ducha winne drzewa, krzywdzić ciszę wrzaskiem, boksować „bezduszne” poduszki? Zedrzeć gardło? Zmęczyć ciało? Zakwasić hormonami nienawiści? Ukorzenie i wzmocnić odpowiedzialne za urazę neuroprzekazniki w mózgu? Powtarzać, pomnażać, trenować umysł w negatywności? Wszak mózg lubi automatyzmy, cały czas się uczy a trening czyni mistrza...

A może mam jakieś wyjście?

Czy jest coś zamiast wyrażania (które pomnaża), co nie jest tłumieniem ani zabijaniem biednego Strachu, który chce żyć jak wszystko?

Zawsze są co najmniej dwa wyjścia :-)

1. Możemy wyprowadzić ciężką artylerię i ostrzelać Strach z broni nieśmiertelności, czyli zaatakować go... Miłością :-) Ma tę samą zdolność do pomnażania się, gdy się ją dzieli! I ponoć jest przeciwnym biegunem :-)

Jak to? Pokochać negatywną emocję? Polubić cierpienie?

Nie cierpienie, nie Strach. Siebie! Pod wpływem strachu – ego jest tożsame ze strachem, staje się, jest jednym z Grzechów Głównych, więc to je mamy przytulić do serca. Ego. Nasze „ja”. Zranione, Wrażliwe Dziecko w Nas. Nas, jakimi siebie znamy, kim myślimy, że jesteśmy, naszą tożsamość. Otulić współczuciem i opromienić miłością. Zobaczyć. Bez woli niszczenia, niech jest, niech żyje... lub:

2. Możemy się zgodzić na teraźniejszość taką, jaka jest, skoro niezgoda i tak nic nam nie da. Możemy pozwolić emocji być, przejawiać się. Możemy jej doznać. Możemy dokładnie ją obejrzeć, wszak nie będzie tu wiecznie – jak wszystko – za jakiś czas odejdzie, zmieni się. Tylko Teraz możemy ją poznać, zadziwić się, zdumieć... Okaże się fascynująca po odrzuceniu oporu! Przystanie być zła, bo nie będzie obniżać wskazań na barometrze jakości życia. Spokojnie się zmieni, jak przestaniemy chcieć ją zniszczyć.

Nie pomnoży się, a zaniknie, bo taka jest kolej rzeczy. Bo Zmiana, zmienność to jedyne, co jest stałe w świecie.

A my jeszcze zobaczymy, jak zdumiewająco furia zaciska szczęki, jak przyspiesza oddech... Że Smutek utrudnia wciąganie powietrza, Chciwość łaskocze w brzuchu...

Nawet fizyczny ból zaczyna być interesującym doznaniem, kiedy odpuścimy opór. Znika niechęć do terrorysty – Strachu. A pojawia się zaciekawienie, umysł zen....

Czy tego się da nauczyć?

Nie z książek, przypuszczam. Trzeba tego doświadczyć. Doznać. Na poziomie fizycznym, psychicznym i intelektualnym. Przekonać się na własnej skórze, jak strach znośną mięśnie i ścięgna, jakie wyświetla obrazy, jakie wywołuje myśli i uczucia...

Nie jest to łatwe.

Ale bardzo, bardzo warto :-)

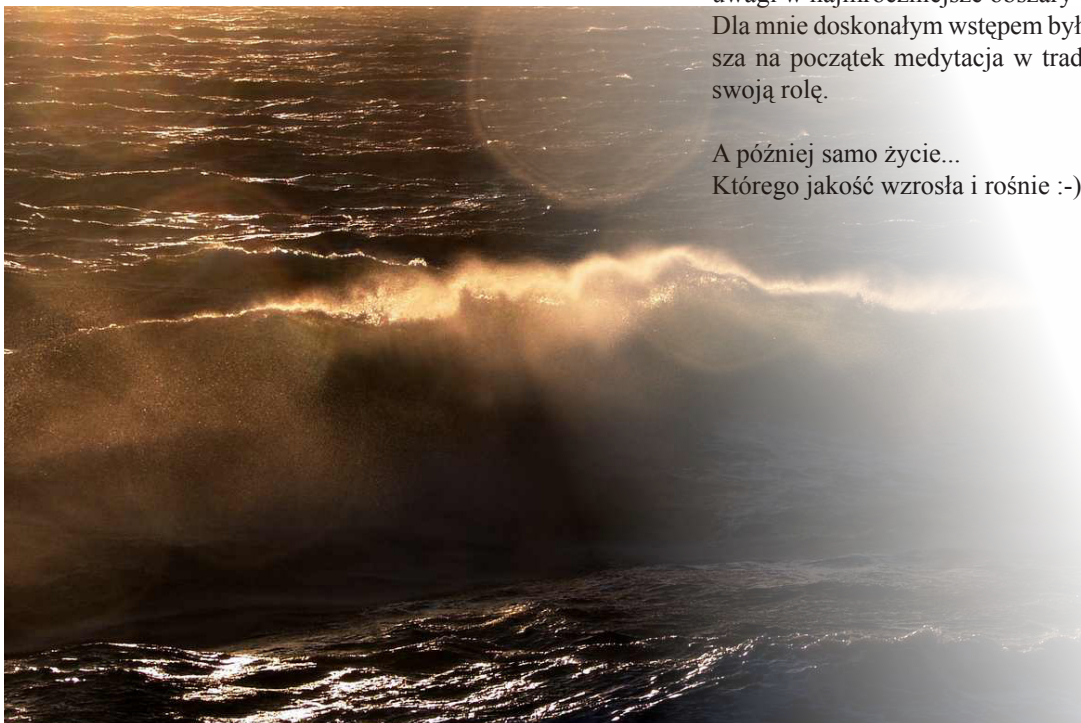
Warto po prostu usiąść i zajrzeć do wnętrza. Skierować światło uwagi w najmroczniejsze obszary cienia.

Dla mnie doskonałym wstępem był kurs Vipassany. Trudniejsza na początek medytacja w tradycji Zen również spełnia swoją rolę.

A później samo życie...

Którego jakoś wzrosła i rośnie :-)

Katarzyna Klonowska





# Hipnotyczna historia

**czyli porady Piotra Majewskiego na konferencji II CNEB w Warszawie  
19 września 2009 roku jak wzmocnić copywriting**

*Jakoś nie mam natchnienia na pisanie o całym przebiegu konferencji :-)*

*Nabór odbył się zgodnie z regulami nowoczesnego marketingu, złapałam „uciekającą okazję” pierwszego dnia do północy za 67 zł :-)*

*Potem dopiero dowiedziałam się o licznych gratisach, z których najważniejszy dla mnie jest Manager Implebota do zarządzania 50 kontami. Miałam dylemat: zapis na newsletter osób zainteresowanych samym magazynem gratisowym Psychologia Sukcesu, zapis dla autorów zainteresowanych współpracą ze mną, zapis na bloga, Wanda Loskot, moja znakomita mentorka i mój guru :-)* mówi o stronach Zapytaj, a do każdej też powinnam mieć osobną listę...

*No i stawia się osobiście na ten profesjonalizm, więc chciałoby się do każdego zadania mieć Implebota, maskowanego własnym logo. Toż z torbami można pójść po 127 zł na rok do każdego z nich :-)* Do końca roku się wypróbuje, jak to zarządzanie działa, a potem się jakoś przygotuje te 999 zł za abonament na rok. Może Piotr „zmięknie” :-) i znowu dla najbardziej zdecydowanych, którzy często sprawdzają pocztę, zrobi promocyjną cenę „do północy” :-)

*Współpracownicy Piotra wspaniali, uczestnicy konferencji także, każdy do każdego się ciepło uśmiechał w przelocie, nawet jak nie miał czasu zamienić słowa, bo nie sposób pogadać ze wszystkimi, tylu było uczestników.*

*Z konferencji przybliżyć w fotografii wizerunki współpracowników Piotra, z którymi ja mam kontakt, oraz samego Piotra.*

*A także fascynujący i zabawny, ale też bardzo pouczający, był aktywny udział jednego z uczestników konferencji w fazie omawiania przez Piotra metody marketingu, copywritingu opartego na własnej historii.*

*BTW, skorzystałam ze wskazówek i odważnie zaprezentowałam w niniejszym numerze magazynu swoją historię :-)* Tym bardziej, że Wanda na naszym ostatnim klubowym webcaście Pytania i Odpowiedzi dla członków Klubu Przedsiębiorcy, osobie, która chce innych czegoś uczyć zaproponowała serię pytań do samego siebie:

*Ludzie wiedzą, że z książek można się nauczyć. Co ty sam już wiesz? Co sprawdziłeś na własnej skórze, na własnych błędach, z czego wyciągnęłaś się za uszy, za co możesz się dać posiekać, że jest sukcesem?*

*No to ja powiem, że dam się posiekać za swoją ideę Psychologii Sukcesu :-)* Sprawdzona doświadczalnie na 21 latach dramatu, ale także było się tym rewelacyjnym uczniem, najlepszym w liceum maturzystą w swoim roczniku, studentem Elektroniki Politechniki Warszawskiej w Warszawie z dyplomem na bdb, prekursorem komputeryzacji dydaktyki Lubelszczyzny w latach 80., zanim dramat nastąpił, niczym „Przerwany lot...” Wysockiego... To tych lat różnych doświadczeń się trochę ma o sukcesie :-) No, w tamtym roku na 50. urodziny kupiłam sobie rewelacyjny wielki pierścień tybetański srebrny z turkusem... Nie wyglądałam :-) Grunt, to być młodym duchem :-)

Fotoreportaż. Katarzyna Dobromilska.

Grażyna Dobromilska



*Fot. Ja z Adamem Michalskim. Wydawca, przygotowalnia poligraficzna, druk także zapewniony.*

*Fot. Adama Michalskiego miewam okazję męczyć w mailach i na GG o maskowanie w Implebocie. Coś nazwa.pl źle się „dogaduje” z plikami. Ale Adam odniósł sukces w moim problemie :-)*







Piotr zaprosił chętnego z sali do wspólnego stworzenia historii dla jego firmy.  
I tu... trudny orzech do zgryzienia...  
Osobistej historii do sprzedaży opon nie udało się jednak „napisać”. A przynajmniej nie z marszu, na konferencji. Może tam Piotr będzie jeszcze myślał teraz nad tym :-)  
To jak wyzwanie :-)

Ale – jak dla mnie – wynikała sprawa fachowości i refleksu, wiedzy, skojarzeń, obrazowości opowiadania o produkcie właściciela firmy :-)

Piotr zapytał:

- *A czy jest opona tak wielka, jak ja?*

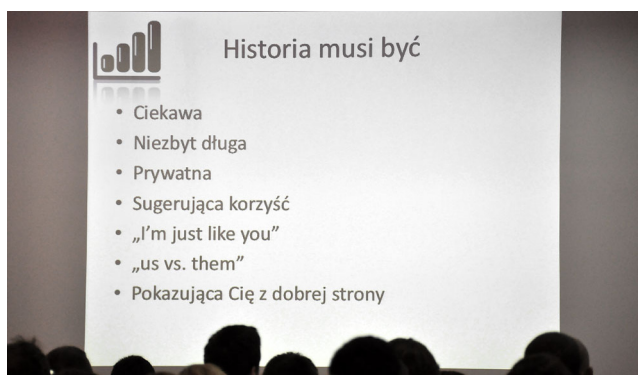
Okazało się, że rozmówca natychmiast skojarzył:

- *Jest, do traktora.*

Szczery śmiech przetoczył się przez salę :-)

Kto wie, że opona od traktora jest wielkości Piotra :-)  
No, zgódźmy się, nie tak wielki jest Piotr jak ta opona.  
Tak wysoki :-)

Ale już by mi się chciało współpracować z kimś, kto „wszystko” wie o swoim biznesie :-)



*Fot. Moje pamiątkowe foto z Piotrem na koniec konferencji, udało się tu wcisnąć tylko kadr :-)*





*Fot. To nie taka prosta sprawa – konferencja ze wsparciem multimediami, elektroniką ;-) Piotr i Darek.*



*Fot. Z Darkiem dużo rozmawialiśmy o projekcie Bestseller.*

*Fot. Pamiątkowe zdjęcie na koniec. A o pamiątkowe zdjęcie naszego fotografa, mojej Kasiuni, muszę poprosić Krzysia Smolińskiego, mojego kolegi z Klubu Przedsiębiorcy Wandy Loskot, widzę, że ją fotografował :-)*



## WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

WARSZTAT, czyli wiedza z zakresu, jak organizować sobie pracę, a także, jak tworzyć atrakcyjne materiały multimedialne do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga. To WIEDZA. Ale jakby się „uprzeć”, to i PSYCHOLOGIA.

Bo wszystko ma na celu pobudzenie EMOCJI klienta :-)

Jeśli masz jakieś konkretne porady do zaoferowania typu „jak robić” – zapraszam do współtworzenia działu.

Grażyna Dobromilska

## „Kostka biała” a praca twórcza

### czyli... czy potrafisz organizować sobie pracę?

fot. Kasia Dobromilska

“Kostka” to moje podstawowe narzędzie. Autorskie :-)

Co to jest “kostka biała”? Jest to określenie handlowe białych karteczek sprzedawanych w kostkach, pewnie po 100 sztuk. Coś w rodzaju karteczek post-it, ale post-it to nazwa zastrzeżona dla karteczek przyklejanych, przypominajek. Więc ja te zwykłe białe karteczki nazywam “kostka biała”, choć, być może, kostka biała w znaczeniu handlowym to cały plik stu karteczek? Jak napiszę post-it, to będzie mylące, BTW, nie znoszę karteczek przyklejanych. Jak napiszę karteczka, to nie będzie wiadomo, jaka, A5, A6, byle świstek?

“Kostka biała” świetnie pomaga organizować własną pracę i nie zaśmiecać umysłu informacjami, którymi w danym momencie nie mamy czasu się zajmować. I jest estetyczna, te karteczki uklepuję sobie równiutko... na koniec dnia.

Wręcz nad projektami twórczymi pracuję w ten sposób, że zapoznam się z tematem i go “odkładam”. “Uleguję” się w podświadomości. Chwila wytchnienia przy jakiejś pracy, w trakcie czytania czasopisma, książki... przychodzi mi do głowy jakieś celne sformułowanie, natychmiast je na karteczce zapisuję.

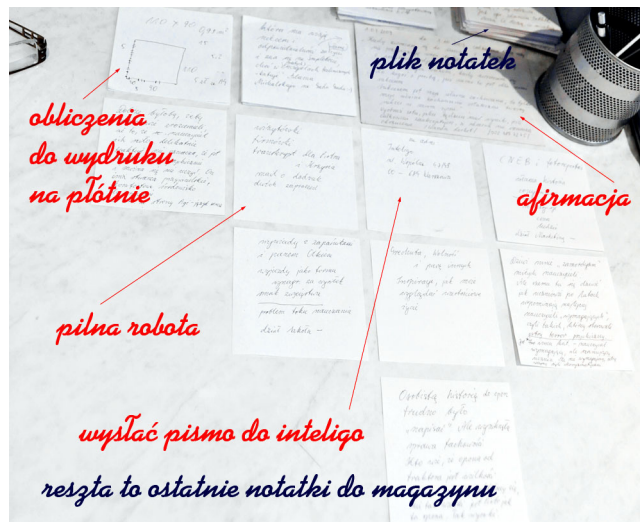
Duże kartki A4 są, po pierwsze – niewygodne, ileż to bym miała tych płacht na stole? po drugie – marnuje się na nich dużo miejsca. Pomysły mam różne, do różnych projektów. Każdy zapisuję na oddzielnej karteczce. Gdy opracowuję jakiś tekst, scenariusz, przeglądam moje “kostki” i segreguję tematycznie.

Układam potem “temat” w logicznej kolejności, spisuję gotowe sformułowania i ciekawy tekst sam się pisze :-)

A kolejne “kostki”, już wykorzystane przeze mnie, lądują w koszu na śmieci...

### Zapisz i zapomnij. Nie zaśmiecaj głowy szczegółami.

Już nie mówiąc o tym, że jakiś pomysł, jakieś celne sformułowanie przyjdzie ci do głowy tuż przed snem...



Nie ma szans, żebyś je DOKŁADNIE zapamiętał. Zamiast się więc nerwowo uczyć go na pamięć pół godziny do zapisania „na rano”, wstań, zapisz szybko i połóż się spokojnie do łóżka, otul kołderką i zaśnij : -) I tak zapomnisz.

Oczywiście, nie mam na myśli tego, że zapomnisz, że masz np. zadzwonić do kogoś, że masz zapłacić rachunek. Mam na myśli konkretne celne zdania do twojego tekstu, reklamy, notatki prasowej.

Co jeszcze piszę w domu na “kostce białej”? Także prośby do domowników.

Oni do mnie też piszą. Po co mamy pamiętać, że coś nam potrzeba, lub „opamiętać się” wieczorem, gdy jest na coś już za późno?

Mam jeszcze jeden swój zwyczaj do opisania związany z “łapaniem” myśli i problemów do rozwiązania, zadań do realizacji, ale to w osobnym tekście poniżej, bo ten temat „kostki” pobudził mnie do refleksji w związku z kompresją strategiczną propagowaną przez Kamila Cebulskiego w książce *Myśleć Jak Milionerzy*, którą wydaliśmy wspólnie w styczniu 2008 roku.

Pozdrawiam cię serdecznie, Grażyna : -)



# „Kostka biała” a kompresja strategiczna

Mam przewrotne skojarzenie w związku z kompresją strategiczną propagowaną przez Kamila Cebulskiego i moim stylem planowania i organizacją dnia.

Najpierw przytoczę ci fragmenty rozważań ze str. 116-120 książki Kamila *Myśleć Jak Milionerzy* na temat kompresji czasu:

## **Kompresowanie czasu**

*/.../ Najpopularniejszym przykładem kompresji czasu jest czytanie gazety podczas posiłku. Nic nie przeszkadza w wykonywaniu tych rzeczy jednocześnie. Jeżeli przeczytanie gazety zajmie ci 30 minut, a zjedzenie posiłku także 30 minut, to wykonanie tych czynności razem zajmie ci 35 minut. Oszczędzasz 25 minut i uzyskujesz kompresję czasu bliską 42%. Kompresujesz dzięki temu czas i wydłużasz swoją drogę.*

*Kompresowanie taktyczne, o którym była mowa przed chwilą, polega na wykonywaniu jednocześnie jak największej liczby rzeczy. Przykłady można mnożyć i mnożyć. Również ta książka powstała w pewnym sensie w procesie kompresji czasu, gdyż większość jej zawartości powstała w samochodzie, podczas wielkiego tournée, jakim była seria konferencji *Myśleć Jak Milionerzy*.*

*Dużo osób czyta książki w łazience, samochodzie czy tramwaju. Modne są ostatnio audiobooki, których można słuchać nawet podczas kierowania autem czy idąc ulicą. Program w TV też można oglądać, jeżeli jednocześnie spełniamy jakiś jeden ze swoich obowiązków, np. prasowanie.*

*Kompresować czas mogą także sportowcy, którzy często chodzą na treningi, a na nich biegają, aby się rozgrzać. Dlaczego by na trening nie pobiec? Każdą czynność da się w jakiś sposób skompresować. Powinno ci to wejść w nawyk. /.../*

## **Kompresja Strategiczna**

*Jeżeli taktyczna kompresja czasu polega na wykonywaniu jednocześnie kilku rzeczy, to jej strategiczny odpowiednik polega na ogólnym planowaniu wielu takich zajęć czy też całych biznesów. Wyobraź sobie taką sytuację, że prowadzisz 5 biznesów i dysponujesz określoną kwotą na promocję. Jeżeli dobrze skompresowałeś strategicznie te biznesy, to w bardzo prosty sposób przy tej samej akcji marketingowej wypromujesz każdy z tych biznesów.*

*Idąc dalej tym tokiem rozumowania, dojdziemy do tego, czym jest strategiczna kompresja czasu.*

*Bo widzisz, jeżeli prowadzisz jakiś biznes i znajdujesz się na jakiejś konferencji, to spotykasz ludzi, którzy mogą stać się Twoimi klientami. Jeżeli prowadzisz dwa biznesy, to możesz reprezentować obydwa i automatycznie szansa na znalezienie klienta rośnie. To jest efekt synergii, w tym konkretnym przypadku nazywany strategiczną kompresją czasu.*

*/.../ Łączenie, nie dzielenie, jest Twoim celem. Staraj się planować i realizować takie przedsięwzięcia, które pozwolą zrealizować jak najwięcej Twoich celów.*

I jak to się ma do moich zwyczajów?

Otóż ja mam swój rytm dnia, zawsze dzień – po wyłączeniu komputera – kończę kilkoma kubkami herbaty pu-erh lub wody mineralnej niegazowanej. Zajmuje mi to z godzinę. Trzeba nawilżyć organizm : -)

Ale jaka to cenna godzina...

Analizuję, co się zdarzyło w danym dniu, co się udało, gdzie popełniłam błąd, czy da się go naprawić? Przypominam sobie, co jest do zrobienia, no i oczywiście sporządzam notatki na mojej „kostce białej”. Każdy osobny problem na osobnej kartce. Jeśli przypomni mi się coś związanego z tematem zanotowanym, dopisuję na tej samej „kostce”.

Bujam myślami w obłokach, a tu nagle wpada mi do głowy jakieś „zgrabne zdanie” do reklamy, do raportu, do artykułu, jakiś „zgrabny” tytuł, ciekawy temat do opracowania. A to nagle mnie oświeci, że jeszcze jakiś wątek przyda się w wydawnictwie promocyjnym, które opracowuję. Notatka na „kostce”.

**Nie zaśmieciam umysłu, a o niczym nie zapominam. Znaczą, zapominam. NATYCHMIAST :-)**

Ale mam notatkę... „Kostki białe” ze sprawami do załatwienia „na jutro”... NIE ZAPOMNIEĆ! układam jedną obok drugiej na blacie przed monitorem, żeby mi się od razu rzuciło w oczy. To, co do wykorzystania na później, na stosiku obok monitora.

**Wiem tylko, że mam notatkę, do czego i gdzie szukać : -)**

To załatwiłam przy projekcie, to odebrałam, do tej osoby koniecznie jutro zadzwonić, to załatwić, o tym porozmawiać. Trzy słowa na „kostce”.

Tak przy herbacie pu-erh rodzi się strategia firmy, organizacja pracy, zgrabne teksty, ważne myśli do różnych publikacji i tematów... no i relaks sprawiający, że z głową wolną od wszelkich problemów, po toalecie wieczornej, usypiam niemal natychmiast po położeniu się do łóżka, bez względu na to, jak pracowity miałam dzień i jak wiele różnych spraw do załatwienia mam następnego dnia lub wkrótce.

*Pozdrawiam cię serdecznie, Grażyna*



*fol. Kasia Dobromilska*

„Kostka biała” to bardzo użyteczne narzędzie. Notatki mogą leżeć długo. Zobaczysz, że zaskoczy cię, że w ogóle taki miałeś pomysł do jakiegoś tematu :-)

I JESTEŚ SKUTECZNY, „obejmujesz” nawet największe projekty, a twój klient jest zachwycony, bo ty O NICZYM NIE ZAPOMINASZ :-)

Klient tylko „oddech”, że coś by się przydało, ty – notatka. A potem przy „dogrywaniu” projektu wyciągasz plik „kostek” i analizujesz, co jest sensowne.

**TO JAK BURZA MÓZGÓW, pomysły bez ocen, wartościowania, Z SAMYM SOBĄ...**

*Wydobyć piękno...*

*... ze „zwykłych” dziewczynek na podwórku :-)*

*fot. Kasia Dobromilska*







## **MILIONERZY na START :-)** czyli **SZKOŁA MARZEŃ...**

*Tu by mnie interesowały inicjatywy, które mają na celu pokazanie pożytków z aktywności oraz pokazanie różnych pól do badania przez dzieci i młodzież swoich talentów, zanim podejmą decyzję o kierunku kształcenia i rozwoju w klasie maturalnej...*

*Ale także interesują mnie stosunki uczniów i nauczycieli, jestem propagatorem wprowadzenia w szkołach języka serca, czyli żyrafy, który np. stosuje w swojej szkole kursów szybkiego czytania i pracowni dysleksji Agnieszka Łubkowska z zespołem pracowników w Pracowni Rozwoju Zdolności Poznawczych MEM w Warszawie.*

*O MEM z oferty, żebym nie pokreśliła zakresu usług. Tak sobie zapamiętałam z naszego wspólnego Master Mindu :-): Pracownia Rozwoju Zdolności Poznawczych MEM została założona w 2004 roku i działa w Warszawie. Nasze produkty kierujemy do osób nastawionych na rozwój osobisty i zawodowy, firm oraz placówek edukacyjnych, dla których prowadzimy szkolenia z zakresu szybkiego czytania i efektywnego zarządzania informacją. Dodatkowo kursy dla rodziców w ramach Szkoły Rodziców.*

*A bardzo też mnie interesuje stawianie stopni i wymagania we współczesnej szkole :-)*

*Trudno by mi było w obecnych czasach wyjść w niektórych przedmiotach poza dopuszczającą ocenę, ponieważ nauczyciele nie stosują zróżnicowanych wymagań – jak obserwuję kłopoty :-) mojej córki – dla uczniów o określonych predyspozycjach i talentach. Ja byłam rewelacyjna z matematyki i fizyki. Ale „denna” z biologii i historii. Jak przyszła klasówka, to się tam z wielką biedą nauczyłam części z tej masy teorii, na zasadzie „trafię – nie trafię” w pytania. A jak tu trafić, jak na klasówce jest nie 3 konkretne pytania, lecz 15, z każdego tematu z działu?*

*A przynajmniej interesuje mnie odejście od systemu encyklopedycznego, a skupienie się na wyciąganiu wniosków i ciągłym pytaniu: DLACZEGO...*

*ZAPRASZAM WAS DO POKAZYWANIA, CO CIEKAWEGO DZIEJE SIĘ W SZKOŁACH W ZAKRESIE MOŻLIWOŚCI ROZWOJU UCZNIÓW. Może to ja nie znam „poszczególnych” przypadków. Generalnie, szkoła wymaga gruntownej przebudowy.*

*A nauczyciele, których społeczeństwo „urządziło” i zafundowało im pracę na tym trudnym, twórczym stanowisku do 65 roku życia, wymagają pomocy. By nauczyciel miły, delikatny, mógł szanować uczniów i nie stawiać się inny niż to wynika z jego osobowości, bo uczeń rozumie przeważnie, że terror – to wymagania... Może być szacunek obustronny i wymagania...*

*Dziś przybliżam ALP, czyli Alternatywne Lekcje Przedsiębiorczości w moim mieście z udziałem Kamila Cebulskiego i Michała Jankowiaka, największe w Polsce w 2008 roku :-)*

*Oraz POŻYTKI PŁYNĄCE Z ZAINWESTOWANIA SWEJ ENERGII W SPORT na przykładzie tego, co się dzieje w Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku, który „dorobił się” Szkoły Mistrzostwa Sportowego i dotacji 6 mln złotych z Ministerstwa Sportu na budowę nowoczesnego centrum sportu. Dysponuję ciekawymi wywiadami, które przeprowadziłam na przełomie czerwca i lipca z wybitnymi postaciami zapasów, z którymi współpracuję od lat, dokumentując osiągnięcia w licznych publikacjach, na które nie szczędzę środków działacze klubu LUKS Suples :-)*

*Cieszy mnie awangardowy teatr działający w mojej „dawnej szkole”, gdzie uczyłam. W Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku. Oraz zawody gier elektronicznych o coraz większym zasięgu i 4 pracownie komputerowe. Ale także Izba Tradycji, osoba regionalisty hobbysty, nauczyciela biologii, Marka Soleckiego oraz otwarte lekcje dla uczniów gimnazjum i środowiska o dużym zasięgu i ciekawym programie. Czy klub dziennikarski polonistki Izabeli Mazur. Ale o tym innym razem :-)*



Grażyna Dobromilska



# ALTERNATYWNE LEKCJE PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

czyli zacznij działać ... bo działając, zwiększasz prawdopodobieństwo nieprawdopodobnych rzeczy /Efekt motyla, Kamil Cebulski/  
/przedruk z foldera powiatu kraśnickiego, 2008/

relacja Grażyny Dobromilskiej

Starostwo Powiatowe w Kraśniku wspólnie ze mną, Grażyną Dobromilską, właścicielką Zakładu Poligraficzno-Wydawniczego MAD Graf w Kraśniku, podjęło inicjatywę zorganizowania spotkania młodzieży szkół ponadgimnazjalnych z młodym przedsiębiorcą Kamilem Cebulskim, do niedawna najmłodszym milionerem w Polsce, oraz młodym trenerem rozwoju osobistego Michałem Jankowiakiem.

*Konferencja odbywała się pod hasłem „Zacznij działać... bo działając, zwiększasz prawdopodobieństwo nieprawdopodobnych rzeczy”.*

I była to pierwsza oferta dla kraśnickiej młodzieży spotkania z młodymi ludźmi, dla których ważny jest biznes, sukces, nauka, samokształcenie, doskonalenie, którzy potrafili wiele poświęcić dla swojego rozwoju. Oczywiście, hasło “prawie najmłodszy milioner w Polsce”, czyli Kamil Cebulski, budziło podziw i ogromne zaciekawienie.

Piszę „prawie”, bo od niedawna najmłodszymi milionerami w Polsce są właściciele portalu [nasza-klasa.pl](http://nasza-klasa.pl).

Oferta kulturalna dla młodzieży kraśnickiej jest bogata. Ale nie było dotychczas takiego spotkania jak to z Kamilem i Michałem. I dlatego wydało nam się ono wręcz niezbędne.

Wiemy, że jest wiele aktywnych osób. Tylko potrzebny był ktoś “żywy”, aby im trochę pomógł, ukierunkował, opowiedział o tym, o czym nigdy nie słyszały.

Jak np. Kamil o tym, że najważniejszą wartością jest czas, a Michał o świadomym śnieniu i nauce przez sen albo o tym jak zdobywał pierwsze pieniądze na pierwsze swoje szkolenie, harując przez 2 miesiące na kolonii jako wychowawca.

*Możliwe stało się to dzięki inicjatywie fundacji Kamila Cebulskiego Kamil Cebulski Business Education pod nazwą Alternatywne Lekcje Przedsiębiorczości.*

A z drugiej strony, możliwe także dzięki temu, że ci zajęci młodzi biznesmeni przyjęli nasze zaproszenie na przyjazd do Kraśnika. Niemal codziennie są w innym mieście na spotkaniach z młodzieżą i przedsiębiorcami.

ALP to inspirujące zajęcia z zakresu biznesu, inwestowania, rozwoju osobistego oraz szeroko rozumianej przedsiębiorczości prowadzone przez Kamila Cebulskiego i zaproszonych gości. Ja wybrałam Michała Jankowiaka, ponieważ byłam zafascynowana jego osobowością i niecodzienną ofertą.

Przeznaczone są dla młodzieży, głównie uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Celem ALP jest przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy z zakresu inteligencji finansowej oraz zaszczepienie ambicji do samodzielnego poszerzania wiedzy na temat finansów, biznesu oraz rozwoju osobistego. Zajęcia mają charakter spotkania z młodym przedsiębiorcą Kamilem Cebulskim, który rozwinął swoją firmę internetową, a obecnie poświęca się promowaniu przedsiębiorczości. Kamil Cebulski swoją przygodę z e-biznesem zaczął w wieku 17 lat, 1 mln obrotu osiągnął, mając 21 lat, w tej chwili ma 24 lata.



Fot. Kamil Cebulski – do niedawna najmłodszy milioner w Polsce, Kraśnik 26-27 lutego 2008

Inicjatywę ALP popiera szereg fundacji, stowarzyszeń oraz instytucji państwowych, których zadaniem jest propagowanie przedsiębiorczości.

Układając plan spotkań, rozszerzyliśmy formułę i pokusiliśmy się o całe spectrum spotkań o biznesie i motywacji... od przedszkolaków, poprzez uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych po osoby bezrobotne planujące swoją ścieżkę rozwoju oraz przedsiębiorców.

Od razu powiem, że spotkania się bardzo udały. Kamil w filmie Świat Kamila C. #4 z marca 2008 powiedział, że były największe w Polsce.

Spotkania ALP będą kontynuowane. Zaplanowaliśmy, że co roku zapraszamy zarówno środowisko lokalne, jak i gości przyjezdnych zainteresowanych rozwojem.



Fot. Michał Jankowiak – trener rozwoju osobistego, Kraśnik 26-27 lutego 2008



Kamil aktywnie prowadzi szkolenia z zakresu przedsiębiorczości, rozwoju osobistego i umiejętności nawiązywania kontaktów od początku 2006 roku. Ma ogromne doświadczenie jako trener. Przez ten okres ponad 16 tys. osób uczestniczyło w jego szkoleniach i warsztatach.

Kamil prowadził wykłady dla studentów na 22 uczelniach wyższych oraz ponad 40 szkół średnich w całej Polsce. Ciągłe podnosi swoją wiedzę i umiejętności, uczestnicząc w niezliczonych warsztatach, szkoleniach i kursach praktycznych na renomowanych uczelniach europejskich. Posiada certyfikat Young Enterprise Company nadany przez Cambridge International Examinations.

Ta gigantyczna impreza zyskała ogromny aplauz kierownika Wydziału Promocji i Kultury Starostwa Powiatowego w Kraśniku, starosty i wicestarosty Starostwa. Udzielili mi wszelkiej pomocy, łącznie z zapewnieniem sponsorowanych noclegów i obiadów, zainteresowaniem dyrektorów szkół ponadgimnazjalnych umożliwieniem młodzieży licznego udziału w spotkaniach oraz uroczystej oprawy dnia otwarcia dwudniowych konferencji.

Z ogromnym zainteresowaniem i oddaniem włączył się do tej akcji dyrektor Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku. Ze strony burmistrza Urzędu Miejskiego uzyskałam zgodę na zorganizowanie spotkań młodzieży z Kamilem i Michałem oraz „zielone światło” do korzystania z wszelkiej pomocy ze strony dyrektora Centrum Kultury, które jest jednostką organizacyjną Urzędu Miejskiego.

Dzięki dużemu zaangażowaniu dyrekcji Publicznego Gimnazjum nr 2 w Kraśniku, dyrekcji Zespołu Szkół nr 3 w Kraśniku oraz pani dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 1 udało się zorganizować także spotkania w pojedynczych grupach.

**Program spotkań:**  
26 lutego 2008 (wtorek)

1. ALP w Zespole Szkół nr 3 10:40 – 11:25
2. Spotkanie dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych w CKiP 12:00 – 14:30
3. Dyskusja nt. lekcji przedsiębiorczości z przedstawicielami władz Starostwa i dyrektorami szkół ponadgimnazjalnych 15:00 – 17:30

27 lutego 2008 (środa)

1. ALP w Publicznym Gimnazjum nr 2 9:45 – 10:30
2. ALP w Przedszkolu Miejskim nr 1 11:00 – 11:30
3. Spotkanie dla uczniów gimnazjów w CKiP 12:00 – 14:15
4. Spotkanie dla bezrobotnych, podopiecznych MOPS, zaproszonych do Kraśnika gości przez Kamila Cebulskiego na blogu, przedsiębiorców i wszystkich chętnych w CKiP 15:00 – 17:00

**Patronat medialny nad spotkaniami objęła Głos Gazeta Powiatowa i TV Kraśnik.**

Dzięki publikacji notatki prasowej w tygodniu poprzedzającym imprezę, zainteresował się tą inicjatywą także redaktor Dziennika Wschodniego oraz redaktorzy Panoramy Lubelskiej Regionalna TVP3.

Dzięki temu przesłanie Kamila dotarło do wielu tysięcy osób.

KTV Kraśnik nakręciła wspaniały wywiad z Kamilem, Głos Gazeta Powiatowa zamieścił relację po ALP.

W organizację imprezy włączyli się też bardzo chętnie miejscowi przedsiębiorcy jako sponsorzy.

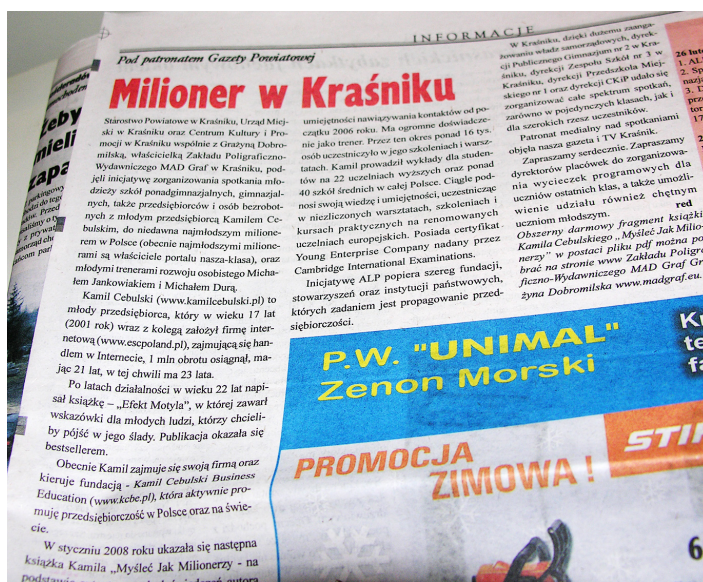
Potrzebny był plakat informacyjny, dekoracja sali, dyplomy i wiązanki dla prowadzących.

Wymyśliłam także niespodziankę – upominki dla uczniów uczestniczących w spotkaniach. Ja wymyśliłam losowanie, a bilety wstępu w postaci karteczek, na których my będziemy wpisywać numer imprezy, a uczniowie – swoje imię, nazwisko i szkołę. Te „losy” uczniowie mieli wrzucać do specjalnej urny.

Zaś upominki od sponsorów... typu gadzety elektroniczne, komputerowe, książki o biznesie i motywacji, czasopisma komputerowe, witaminy.

Kamil wymyślił lepszy użytek ze zgromadzonych przeze mnie upominków – nagrody dla najbardziej aktywnych uczestników dyskusji.

Spotkania były przecież interaktywne :-)





*Do sprawnego przeprowadzenia tych spotkań niezbędne były także asystentki do różnych spraw organizacyjnych, zarówno na etapie przygotowań do imprezy, czyli dopilnowanie odebrania plakatów i rozplakutowanie imprezy na mieście, w placówkach oświatowych, Urzędzie Pracy oraz Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, jak i w trakcie samego jej przebiegu, typu dokumentacja fotograficzna i video, pomoc w rozdawaniu upominków najaktywniejszym uczestnikom, dostarczenie w porę na zakończenie imprezy kwiatów dla Kamila i Michała czy dyplomów w drugim dniu. A to już moja energiczna córka Kasia z koleżanką Justynką Kwiecień.*

*Do każdego z upominków od sponsorów dołączałam kartę motywacyjną z mottem konferencji, nazwą imprezy, nazwiskami prowadzących, czyli Kamila Cebulskiego i Michała Jankowiaka, datą imprezy i miejscem, wymienionymi organizatorami, patronami medialnymi oraz dokładnymi danymi teleadresowymi sponsora.*

*Wydrukowałam po jednej takiej indywidualnej dodatkowej karcie, na której poprosiłam Kamila i Michała o napisanie paru słów podziękowania dla sponsora:*

*Dziękuję za pomoc przy organizacji zajęć. Sami świata nie zmienimy, a z waszą pomocą jest to możliwe. Wolności i Sukcesu. Kamil Cebulski*

*Najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest jej tworzenie. Z podziękowaniem za umożliwienie dzieciakom genialnej zabawy. Michał Jankowiak*

*Michał i Kamil podziękowali także władzom powiatu: Panie Tadeuszu, dziękuję za pomoc przy organizacji ALP w Kraśniku, dzięki pana otwartości zmieniamy świat na lepsze. Sukcesu i Wolności. Kamil Cebulski*

*Dziękuję, Panie Tadeuszu, za umożliwienie i pomoc przy rozwijaniu młodych umysłów. Razem możemy zmienić świat! Z serdecznym pozdrowieniem, Michał Jankowiak*

*oraz burmistrzowi miasta:*

*Dziękujemy za pomoc w zorganizowaniu spotkań z dziećmi w przedszkolu, uczniami w gimnazjum oraz kilku w Centrum Kultury i Promocji. Panu burmistrzowi – Kamil Cebulski*

*Zmienianie i rozwijanie Świata jest łatwiejsze, kiedy robimy to razem. Serdecznie dziękuję za pomoc w organizacji i umożliwienie rozwoju młodych umysłów.*

*Z serdecznym pozdrowieniem, Michał Jankowiak*

*Te zapiski to dalsza nauka dla nas, na co warto zwracać uwagę w swoim życiu.*

*Fot. Katarzyna Dobromilska, która zapewniała serwis fotograficzny, była także zaangażowana w rozdawanie prezentów aktywnym uczestnikom*



*Fot. ALP w ZS nr 3 w Kraśniku*



*Fot. ALP w przedszkolu – dzieci otrzymały w prezencie wydaną przeze mnie w 1988 roku bajkę o dobrym języku*







**Z Alternatywnymi Lekcjami Przedsiębiorczości w Kraśniku wiąże się ciekawa historia.**

Jedna z dziewcząt z liceum była tak zdeterminowana, by wziąć udział w spotkaniu z Kamilem i Michałem oraz zrobić z nimi wywiad, ponieważ chce być dziennikarką, że specjalnie wypisała się na własną prośbę ze szpitala na jeden dzień. Jagoda Wójcik. No i była! Wywiady też przeprowadziła.

Gdy opowiedziałam zachwycona Kamilowi tę historię, uznał, że Jagoda już jest dziennikarką : -) i... zaprosił ją do pisania artykułów do e-zina Millionaire Magazine.

Jagoda zadala Kamilowi i Michałowi szereg pytań, na które odpowiedzieli na piśmie w mailu. Teksty ukazały się w 5 numerze 2008 Millionaire Magazine. Oto fragmenty.

**Michał Jankowiak -  
hipnotyzer przedsiębiorczości**

Michała podejście do życia jest takie, jak odpowiedzi – pełne śmiechu i wiary w siebie, ludzi i świat. To niezwykła cecha, gdyż daje ludziom dużo optymizmu i nadziei na zrealizowanie własnych celów – to dzięki temu Michał jest nazywany przez swoich uczniów „Mistrzem”.

/.../

J: Jeśli to pytanie nie będzie zbyt „wścibskie”, to w jakim teraz jesteś wieku?

MJ: Fizycznie – 24. Mentalnie – różnie, zazwyczaj pomiędzy 4 a 18 :)

J: Jak długo dążyłeś do sukcesu?

MJ: Dla mnie sukces nie jest przystankiem czy czymś, co można zdobyć jednorazowo. Sukces to droga, kierunek. To samodoskonalenie się cały czas. Myślę, że dążę do sukcesu od urodzenia – jak każdy człowiek. Nie każdy jednak robi to świadomie :-). Sukcesem jest dla mnie realizacja każdego wyznaczonego celu. Każdy uśmiech, który wywołam na twarzy drugiej osoby. Każda sekunda, gdy jestem szczęśliwy i gdy ludzie wokół mnie też są szczęśliwi. Sukces finansowy bez sukcesu emocjonalnego, społecznego i innych jest dla mnie bezwartościowy.

J: Co Twoim zdaniem trzeba zrobić, by osiągnąć swój cel?

MJ: Działać, działać i jeszcze raz działać. Przy okazji uczyć się i pytać ludzi, którzy osiągnęli podobny cel, jak to zrobili. Współpracować z nimi. Tworzyć zespoły. Oczywiście zależnie od tego, jaki to cel :) /.../

Dane kontaktowe do Michała Jankowiaka:

Master Mind Training – właściciel, trener  
[www.mtraining.pl](http://www.mtraining.pl)

Stowarzyszenie Akademia Twórczego Sukcesu – prezes zarządu  
[www.zmieniamyswiat.pl](http://www.zmieniamyswiat.pl)

**Młody przedsiębiorczy człowiek  
Kamil „Cebula” Cebulski  
– jak to się zaczęło i jak działa**

W dniach 26-27 lutego 2008 roku w Kraśniku odbyły się Alternatywne Lekcje Przedsiębiorczości prowadzone przez właśnie wymienionego powyżej Kamila Cebulskiego oraz przez Michała Jankowiaka. Obydwaj są bardzo niezwykli, każdy z nich ma swoją pasję i swoje postanowienia, a prowadzi im jeden konkretny cel – uświadomić ludziom, że mają możliwość osiągnięcia w życiu tego, czego pragnął, że ich marzenia mogą się spełnić, jeśli będą do tego dążyć.



Fot. ALP w Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku



Fot. Goście otrzymali dyplomy fotograficzne w antyramie





W przypadku obu Panów miałam parę pytań, które szczególnie mnie ciekawiły, więc musiałam je zadać. Oto parę ciekawostek na temat Kamila i jego działalności.

/.../ J: Jeśli to pytanie nie będzie zbyt „wścibskie”, to w jakim teraz jesteś wieku i jak długo dążyłeś do sukcesu?

KC: (śmiech) Możesz policzyć, aby zawsze był aktualny :) 17 września 1984.

Zaś co do sukcesu? Ciągłe do niego dążę. Uznanie siebie za człowieka sukcesu oznaczałoby, że większego sukcesu się po sobie nie spodziewam, a to oznacza koniec rozwoju, a to jest wbrew uprawianemu przeze mnie rozwojowi osobistemu. Jest jeszcze wiele rzeczy do zrobienia i choć po drabinie sukcesów kilka szczebelków pokonałem, jeszcze długa droga.

J: Co Twoim zdaniem trzeba zrobić, by osiągnąć swój cel?

KC: Celować i strzelać, a nie myśleć i gdybać./.../

J: A jeśli nasz plan nie powiedzie się, czy osoba, która mówiła nam, że to nie ma sensu, miała rację czy może – wręcz przeciwnie i dążąc do tego, nabyliśmy nowych doświadczeń i celów?

KC: To nie tak. Nie ma reguły. W całym swoim życiu spotkamy ludzi, którzy będą nam mówili, jak mamy żyć. OK. Każdy człowiek uważa się za mądrzejszego od innych i lubi dawać rady. Wysłuchaj tych rad. Pogłaszaj ludzi po ich ego, że ich rozumiesz i mają rację w tym, co mówią, będą ci za to wdzięczni, a potem zrób po swojemu.

J: Jak wymusić na własnej psychice, by nasze marzenia się spełniły?

KC: Oj, znowu ta przemoc. Wymuszanie :) Nic na psychice nie wymuszamy, bo nam zupełnie siądzie bidulka. Działajmy, po prostu działajmy. Jakie jest Twoje marzenie? Nieważne, co to jest, ferrari czy wyleczenie się z ciężkiej choroby. Recepta jest prosta. Znajdź osobę, którą stać na ferrari lub która przechodziła chorobę i pogadaj z nią lub przeczytaj jej jego książkę. Poznaj ich drogę i ją po prostu powtórz! /.../

Dane kontaktowe do Kamila Cebulskiego:

[www.ebizneswpraktyce.pl](http://www.ebizneswpraktyce.pl) – moje zastosowanie ebiznesu

[www.kursskutecznego dzialania.pl](http://www.kursskutecznego dzialania.pl) – uczyć moich technik pracy

Firma

[www.escpoland.pl](http://www.escpoland.pl)

[poczta@escpoland.pl](mailto:poczta@escpoland.pl)

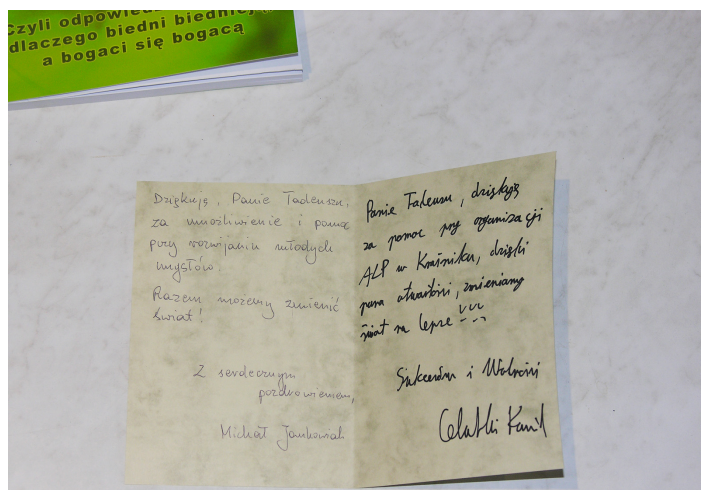
tel. 662 24 30 27

Fundacja

[www.kcbe.pl](http://www.kcbe.pl)

[poczta@kcbe.pl](mailto:poczta@kcbe.pl)

tel. 608 06 94 92



Goście otrzymali pamiątkowe dyplomy i kwiaty, z podziękowaniem za cenne lekcje, jakich nam udzielili.

Ich przyjazd był całkowicie gratisowy!

projekt Grażyna Dobromińska

## Alternatywne Lekcje Przedsiębiorczości

w Kraśniku, 26 - 27 lutego 2008

Zacznij działać, bo działając zwiększasz prawdopodobieństwo nieprawdopodobnych rzeczy /Efekt motyla, Kamil Cebulski/

Dla Kamila Cebulskiego i Michała Jankowiaka

Serdecznie dziękujemy za ogromną porcję wiedzy o biznesie i wzbudzenie motywacji do aktywności dla całego naszego środowiska, poczynając od przedszkolaków, poprzez gimnazjalistów, uczniów szkół ponadgimnazjalnych, osoby dopiero poszukujące pracy i swojej ścieżki życiowej po kraśnickich przedsiębiorców...

Starosta Kraśnicki  
*Tadeusz Wojtak*

Burmistrz Miasta Kraśnik  
*Piotr Czubicki*

PS. Więcej o organizacji i idei ALP w Kraśniku możesz przeczytać w moim blogu [www.blog.madgraf.eu](http://www.blog.madgraf.eu).

# Pasja – sport

## czyli wywiady z zapaśnikami klubu LUKS Suples w Kraśniku

**Zapasy w Kraśniku pojawiły się z inicjatywy Aleksandra Płatka w 1978 roku.** Dużą pomoc przy utworzeniu tej sekcji wykazał ówczesny prezes Ludowego Klubu Sportowego – **Zygmunt Kusiak**, sekretarz klubu – **Tadeusz Stępniewski** oraz prezes Okręgowego Związku Zapaśniczego – **Stanisław Niedźwiedź**.

Klub LUKS Suples przez wiele lat zajmował się rozwijaniem uzdolnień sportowych młodzieży oraz pozyskiwaniem funduszy na jej rozwój.

**To dzięki pasji trenera Płatka, jego koncepcji rozwoju zapaśników** możliwe były coraz większe osiągnięcia zawodników i zapewnianie młodzieży coraz lepszych warunków do treningów w postaci powołania **Szkoły Mistrzostwa Sportowego przy Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku**.

Wybitną postacią okazał się tu **Jerzy Nieć**, uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 roku.

Szczególną postacią dla kraśnickich zapaśników jest tu też obecnie **Agata Pietrzyk** – o takich wynikach trener Aleksander Płatek marzył całe życie.

Także duże sukcesy osiąga **Damian Jakóbczyk**, choć na razie bez miejsc medalowych na arenie międzynarodowej.

Agata i Damian marzą teraz o Igrzyskach w Anglii.

Na pewno ważne jest stypendium burmistrza dla Agaty i Damiana, bo udało się zatrzymać tej klasy zawodników w Kraśniku, co nie było możliwe wiele lat wcześniej w przypadku Jerzego Niecia, który z braku środków klubu kraśnickiego odszedł do Stali Rzeszów. Tylko środki finansowe i warunki szkoleniowe są w stanie zatrzymać najlepszych zawodników w klubach macierzystych.

Ale czy nie powinny być to środki większe lub czy inne instytucje nie powinny dostrzec w sponsorowaniu tych wybitnych postaci szansy na swoją promocję?

Przykład kariery zawodowej **Adama Maciejewskiego**, który wiele osiąga w Ameryce w mieszanych sztukach walki, wskazuje, że na razie tylko na Zachodzie możliwa jest właściwie rozwijająca się kariera związana z gratyfikacją finansową, satysfakcjonująca zawodnika. Zawodnik polski ma właściwie głównie satysfakcję moralną z osiągnięć.

Każdy z zawodników zawsze podkreśla, że **oprócz wyników, najważniejsze były dla nich wyjazdy i to, co zwiedzili, kultury, które poznali**.

Poza tym, **walka o wyniki, wiele wyrzeczeń dobrze przygotowuje psychicznie zawodników do przyszłego życia, do sięgania po sukcesy w życiu zawodowym**.

Pasja trenerów, działaczy i oddanie zawodników wyprowadziły sport zapaśniczy przy Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku na takie wyżyny, że stało się to powodem, dla którego – raz, władze powiatowe zaplanowały **Powiatowe Centrum Sportu i Rekreacji przy Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku**, dwa – **Ministerstwo Sportu** przeznaczyło na cel inwestycji **6 mln złotych**.

To są **namacalne dowody na to, jak bardzo cenne są sukcesy zawodników dla samorządów i szkół**.

Ale problemem samego zawodnika okazuje się to, że Agata Pietrzyk zmuszona była przerwać studia, ponieważ nie udało jej się pogodzić nauki z marzeniami sportowymi

o stosunkowo bliskiej olimpiadzie w Londynie i obciążeniami z tym związanymi. Damian Jakóbczyk w wywiadzie wskazuje na **brak zrozumienia nauczycieli akademickich**. Sportowcy wysokiej klasy powinni mieć zapewnioną możliwość studiowania eksternistycznie, gdy przebywają 250 do 300 dni w roku na zgrupowaniach, ponieważ nie ma wyników bez morderczego wysiłku zawodników i ścisłego planu treningowego. To jest już także **problem uczniów szkoły na niższych szczeblach nauczania – pogodzenie obciążeń treningowych z programem nauczania**.

Oczywiście tytuły naukowe, *mgr-y*, nie mają jakiegoś większego znaczenia, co pokazuje przykład samego trenera Aleksandra Płatka, że swoją osobowością i pasją można tak wiele zdziałać, jak doprowadzenie do budowy nowego centrum sportu w Kraśniku za ok. 12 mln złotych, z dotacją Ministerstwa Sportu 6 mln złotych...

Ale nie każdy zawodnik ma szansę na tego typu pracę trenerską i zostaje po zakończeniu kariery na rynku pracy bez dyplomu.

**Brak dyplomu nie oznacza braku predyspozycji do jego zdobycia, lecz brak czasu wtedy, gdy inni młodzi ludzie po maturach spokojnie sobie studiują i dodają do nazwiska mgr...**

I tylko kibice sportowi zacierają ręce, jak na olimpiadach sypią się medale...

W wakacje roku szkolnego 2008/2009 przeprowadziłam serię wywiadów z wybitnymi postaciami sportu zapaśniczego w Kraśniku. Warto poczytać :- )

*Grażyna Dobromilska*





*Powiat kraśnicki. Teren rolniczy głównie.*

Takie to sobie „Kraśnikowo” w Polsce B :-)

A tyle tu się dzieje...



*Rys. Jan Jerzy Posuniak & Grażyna Dobromilska*



## Aleksander Płatek – trener

Pracę w zespole Szkół nr 3 rozpoczął w 1989 roku jako kierownik obiektów sportowych. Od 1992 roku pełni funkcję zastępcy dyrektora do spraw ekonomiczno-administracyjnych.

Aleksander Płatek ukończył szkołę średnią, a następnie dwuletnie studium trenerskie przy AWF Katowice. To dzięki jego inicjatywie powstały w Kraśniku zapasy, które obchodziły w ubiegłym roku jubileusz 30-lecia.

Pod jego opieką wyrosli znakomici sportowcy, m.in. Jerzy Nieć – uczestnik olimpiady w Seulu w 1988 roku oraz Agata Pietrzyk, która w 2008 zdobyła mistrzostwo Europy Juniorek i III miejsce na Mistrzostwach Świata Seniorek w Tokio, czy Damian Jakóbczyk, wielokrotny mistrz Polski w różnych kategoriach wiekowych.

W Zespole Szkół nr 3 był inicjatorem budowy nowej hali sportowej oraz powołania klas sportowych w Liceum Ogólnokształcącym i Szkoły Mistrzostwa Sportowego w zapasach. Jako entuzjasta zapasów od wielu lat organizuje w obiektach szkoły imprezy sportowe o zasięgu krajowym i międzynarodowym, a także wymianę międzynarodową zawodników, także z klubami zza oceanu.

Do obowiązków dyrektora do spraw ekonomiczno-administracyjnych należy dbanie o sprawne funkcjonowanie szkoły, a także nadzór nad pracownikami obsługi.

Za swój wkład w propagowanie zapasów otrzymał kilka znaczących odznaczeń, między innymi: Srebrna Odznaka PZZ, Złota Odznaka, Złota Gwiazda PZZ, Medal Wojewody Lubelskiego, Złota Odznaka „Zasłużony Działacz Kultury Fizycznej” Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki – Warszawa, Srebrny Krzyż Zasługi RP, Medal Starosty Kraśnickiego, Odznaka Zasłużonego Działacza LZS, oraz dwukrotnie Nagrodę Ministra Sportu.

## Wywiad, 18.06.2009 r.

***Kto z władz samorządu miasta, potem powiatu wspierał Pana przez te lata w budowaniu potęgi zapasów kraśnickich?***

Wszyscy, od samego początku. Miałem szczęście, że władze mnie zawsze wspierały. Czyli w samych początkach, Naczelnik Miasta Kraśnika, pan Zygmunt Kusiak. Później, z chwilą powstania powiatu, władze były od początku także pozytywnie nastawione. Tak się złożyło, że pan Kusiak był tam wicestarostą, ale także wiele wsparcia udzielał pan starosta Tadeusz Wojtka.

A w mieście, od 12 czy 13 lat, wsparcia udziela nam pan burmistrz Piotr Czubiński. I podstawowa dotacja, największe środki dla nas, pochodzą właśnie z Urzędu Miejskiego w Kraśniku.



Fot. Pan Olek w środku

Od początku reformy administracyjnej podstawowym zadaniem gminy jest utrzymanie sportu i rekreacji. Jedyne np. z pieniędzy miasta możemy finansować place. Fakt, nie są to duże środki. Natomiast z organizacją imprez typu wyjazd szkoleniowy, zawody jest już o wiele łatwiej, bo możliwe jest finansowanie z różnych źródeł. Np. z powiatu na podstawie rachunków czy z Urzędu Marszałkowskiego w oparciu o wnioski.

Ale podstawowe, znaczące środki pochodzą z miasta. Tu jednak apel, by mogło to być w jakiś sposób uregulowane i przewidywalne. Niemożliwa do przyjęcia jest taka sytuacja, że w jednym roku dostaję określoną kwotę, w następnym roku dwa razy tyle, po czym w kolejnym roku środki są ponownie obcięte o połowę. Jeżeli rozwinę w kilku szkołach zajęcia, a w styczniu okazuje się, że w nowym roku nie ma dla mnie pieniędzy, to nie mogę kreślić planów perspektywicznych.

***Właściwie to Agacie Pietrzyk i Damianowi Jakóbczykowi zadawałam to pytanie o funkcję ambasadora Kraśnika. Ale zapytam także pana. Jak to wygląda?***

Stypendium ambasadora Kraśnika otrzymuje także Zuza Mazurek. To bardzo cenna inicjatywa burmistrza Piotra Czubińskiego. Ale myślę, że ten system trzeba jeszcze dopracować, ponieważ są to jednak za małe środki, jak na potrzeby zawodników tej klasy.

***Jak wygląda koncepcja pozyskiwania nowych zawodników do klubu LUKS Suples i Szkoły Mistrzostwa Sportowego?***

Nie jest to taka prosta sprawa. Szkoła była tworzona na bazie naszych wychowanków. Z inicjatywy pana Kusiaka działała kiedyś liga powiatowa, stąd wyrosli zawodnicy, którzy mieli osiągnięcia.

Natomiast pozyskiwanie z innych klubów nie jest prostą sprawą. Po pierwsze, rodzice niechętnie puszczają dzieci.

Po drugie. W tej chwili wszyscy się zorientowali, tzn. samorządy miast, gmin, powiatów, nawet Urzędy marszałkowskie, że sport jest najlepszą promocją i fundują stypendia. Mało tego, to, że pozyskaliśmy my pieniądze na budowę Powiatowego Centrum Sportu i Rekreacji przy Zespole Szkół nr 3, jest formą nagrody za znaczące osiągnięcia zapaśników oraz organizowanie dużych zawodów o znacznym rozgłosie. Ministerstwo to dostrzegło i doceniło. Tym samym tropem podążają inni. Jak podpatruję, o sportowców się bardzo dba, żeby tylko chcieli trenować i reprezentować dany teren. Dlatego o naprawdę wybitnych zawodników jest bardzo trudno.

Raczej więc należy się skupić na naszym terenie. Tym bardziej, że tak pięknie się teraz wszystko dzieje. Powstała hala sportowa przy Gimnazjum nr 2 w Kraśniku Fabrycznym, ma być u nas, są plany na halę przy Gimnazjum nr 1 w Kraśniku.

Myślę, że najwyższy czas, by w mieście, powiecie, a poprzez powiat także w gminach, dojrzała koncepcja systemu szkoleniowego wyławiającego najzdolniejszych, jako przyszłych uczniów Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Jest to związane z koniecznymi nakładami finansowymi. W każdej szkole należałoby położyć matę zapaśniczą, zatrudnić trenera-specjalistę.

I wtedy ja, odchodząc na emeryturę za 7 lat, mogę zagwarantować, że Kraśnik będzie najlepszy w Polsce w tej dyscyplinie sportu.

Podobną koncepcję można opracować dla innych dyscyplin. Przy czym, gry zespołowe są drogie. Lublin ma np. tylko dwie: piłkę ręczną i koszykówkę. U nas np. można byłoby postawić na piłkę nożną i siatkówkę. Sporty indywidualne są tańsze, bo może to dotyczyć nawet 1-2 zawodników.

### ***Jak wygląda trening zawodników? Jak to jest z tymi saltami, które tak sprawnie wykonują zawodnicy? Mnie osobiście to zachwyca :- )***

Idealnie byłoby, żeby zaczynali już uczniowie 2-3 klasy szkoły podstawowej, najpierw w formie zabawy. W tej chwili są wakacje, ale przychodzi kilku takich chłopców. Dzieci nie mają wtedy lęku i wszystko mogą wytrenować. W wieku dorastania młodzież zaczyna szybko rosnąć i pojawiają się kłopoty z koordynacją ruchu, to za późno na zaczynanie treningów.

A jak wygląda trening zawodników szkoły, liceum? Treningi odbywają się 2 razy dziennie. Jeśli w weekendy nie ma zawodów, to oprócz tego, w sobotę zawodnicy mają saunę i bieganie, a w niedzielę – basen. Tak więc nie ma wolnych dni.

### ***Odbywa się to więc kosztem ich życia osobistego?***

To jest prawda, że poświęcają się. Ale wygrywają. Poza tym, mają okazję bywać na ciekawych obozach i wyjazdach. Trzy tygodnie temu Damian Jakóbczyk wrócił z obozu

w Tadżykistanie, gdzie zwykły obywatel z Kraśnika nie ma szans nawet na pojechanie na wycieczkę. Miał okazję poznać tę kulturę.

Magda i Agata Pietrzykówny w tej chwili zawody w Hiszpanii, w Niemczech. Teraz non-stop mają one zawody.

Sebastian Kotwica na obozie przygotowuje się do mistrzostw Europy do lat 17, a Sebastian Pawlak z Krystianem Misztalem przygotowują się na obozie do mistrzostw świata do lat 20. Wakacje to dla najlepszych czas licznych wyjazdów.

### ***Ilu zawodników obecnie trenuje?***

Do chwili obecnej, do 1 września 2009 roku, mamy 21 zawodników w Szkole Mistrzostwa Sportowego. 6 osób odejdzie, absolwenci, część odejdzie z klas pierwszych z powodu słabych wyników w nauce, ale także słabych wyników sportowych. Nie będziemy także mieli tymczasowo warunków, jeśli wyburzona zostanie stara hala sportowa.

### ***Ilu pan ma trenerów? Kto trenuje zawodników? Trenerzy w SMS, także na innych, wcześniejszych szczeblach kształcenia?***

Trenujemy tylko my dwaj, ja i Jarosław Kozak. Zabiegam w tej chwili w jednej ze szkół o zatrudnienie od 1 września 2009 roku absolwenta na staż. Te ograniczenia kadry są związane z wysokością środków przyznanych nam przez miasto.

### ***Z jakimi klubami SMS utrzymuje kontakty partnerskie?***

#### ***Jakie są tego korzyści?***

Od lat utrzymujemy kontakty z Ukrainą. Od 10 lat stosujemy wymianę z zapaśnikami ze Lwowa. Mamy kontakty ze Słowakami z Koszyc. Byli tu u nas na obozie, jedziemy prawdopodobnie na wspólny obóz w sierpniu w wysokie góry do Szczyrbskiego Plesa.

A jakie są tego korzyści? Podpatrują innych zawodników, szybciej się rozwijają, pod wieloma względami. Nawet, jeżeli obecnie z powodu wyjazdów cierpi na tym okresowo nieco nauka, to później absolwenci i tak dobrze sobie radzą w życiu i na rynku pracy, żaden nie ma problemów z pracą, często wyjeżdżają za granicę.

### ***Wyjazdy szkoleniowe, zawody, w jakich zawodnicy biorą udział, w paru słowach. Ile dni w roku przeciętnie spędzają zawodnicy na wyjeździe? Ile zawodnik SMS, a ile największe „sławy” i nadzieje zapaśnicze SMS?***

Mamy jako szkoła 3 obowiązkowe obozy: w ferie zimowe, wakacje i jeden planowany jest zwykle w grudniu przed świętami Bożego Narodzenia, jeździmy do Zakopanego. Poza tym, wyjazdy 3-dniowe na zawody, piątek-sobota-niedziela.

Natomiast zawodnicy najwyższej klasy mają a tych wyjazdów dużo więcej, np. Damian Jakóbczyk spędza ponad 200 dni w roku poza domem, na obozach i zawodach. Agata Pietrzyk w tej chwili mniej z powodu kontuzji.

***Czy klub LUKS Suples jest w stanie zatrzymać najlepszych zawodników u siebie? Co jest do tego potrzebne? Na pewno finanse, sponsorzy. Jakiego rzędu byłyby to potrzeby?***

Sami jako klub nie jesteśmy w stanie zatrzymać nikogo. Natomiast – tak jak to się dzieje – pomocne jest stypendium burmistrza, jakie w tej chwili otrzymują Agata Pietrzyk i Damian Jakóbczyk. Nie jest to jednak wystarczające. Przydałoby się objąć patronatem, nawet w mniejszych kwotach miesięcznych, większej ilości zawodników.

Np. w Rudzie Śląskiej, skąd pochodzi Otylia Jędrzejczak, stypendia otrzymuje 18 osób.

Są także stypendia burmistrza czy starosty dla młodych zawodników. Ale w drobnych kwotach, 500 zł na pół roku. Dla 14-, 15-latka to jest dobra zachęta. Natomiast potrzeby osoby kończącej naukę na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej są dużo wyższe. Na samą opłatę czesnego za studia na jeden rok potrzebują ok. 4 tys. zł, ale ponoszą także koszty związane ze zjazdami.

***I uda się utrzymać Agatę i Damiana w Kraśniku w barwach LUKS Suples?***

W tej chwili mają podpisaną umowę do listopada 2009 roku. Myślę, że będzie to utrzymane.

Problemem jest to, że zgodnie z systemem punktowym przyznawania dotacji, połowę pieniędzy z puli miasta należałoby oddawać zapaśnikom, tak znaczące sukcesy osiągają. A tak się nie dzieje.

***A nie ma jakichś sponsorów, którzy chcieliby się włączyć?***

Sponsorowanie nie ma jakichś uregulowań prawnych, nie ma przepisów, które by sponsorów wspomagały. Nikt nie wykląda własnych, prywatnych środków. Jest to całkowicie oparte na dobrej woli, więc dość przypadkowe i w drobnych kwotach.

Naszym sponsorem są Zakłady Poligraficzne AJG, które finansują druk publikacji o sukcesach zapaśników. Są to znaczne środki, dlatego klub kraśnicki jako jedyny w Polsce może pochwalić się tymi licznymi folderami, książkami już, tak są obszerne. I zachowywać od zapomnienia sukcesy zawodników, działaczy i trenerów.

***Jakie plany na przyszłość wiąże pan z realną perspektywą powstania przy Zespole Szkół nr 3 Powiatowego Centrum Sportu i Rekreacji? Plany budowy są zaawansowane w tym względzie, Ministerstwo Sportu wpisało to zadanie do Krajowego Programu Inwestycji o szczególnym znaczeniu, z przeznaczeniem na ten cel środków w wysokości ok. 6 mln złotych?***

Plany są piękne. Liczę na szybkie powstanie obiektu. Teraz buduje się inaczej. To jest inwestycja, którą się rozpoczyna z zabezpieczonymi pełnymi środkami finansowymi. Kiedyś zaczynało się budowę i latami szukało się pieniędzy.

Starostwo gwarantuje, że jeśli nie pozyska środków z Unii Europejskiej lub innych dotacji, to zabezpieczy środki z własnych zasobów, nawet zaciągając kredyt. Nie można zmarnować uzyskanej z takim trudem dotacji z Ministerstwa w kwocie 6 mln złotych.

W obecnym projekcie tego nie ma, ale widziałbym także przy Centrum zaplecze hotelowe. Będziemy organizować duże imprezy, o jeszcze dużo większym zasięgu niż obecnie. Marzy mi się przy tym obiekcie także kregielnia na 4 tory, wzorem funkcjonującej obecnie w Janowie Lubelskim przy pływalni. Oraz strzelnica sportowa. W programie nauczania Przysposobienia obronnego uczniów szkół ponadgimnazjalnych jest strzelanie z wiatrówki. Zakładam, że środki uda się wygospodarować na etapie przetargu. W tej chwili wyceny przetargów są niższe niż kosztorysy.

Nawet warto to uzupełnić, jeśli miałyby być związane z koniecznością dołożenia jakichś funduszy, trzeba byłoby zrobić projekt aktualny w zaspokajaniu potrzeb i za 10 lat, a nie – przestarzały już w momencie zakończenia inwestycji, stwarzający już na starcie funkcjonowania za małe możliwości.

Szczególnie, jeśli chodzi o zaplecze hotelowe. Myślę, że na hasło „internat sportowy”, Ministerstwo Sportu skłonne byłoby dołożyć środki. Nie można opierać się na bursie, ponieważ to nie jest już w tej chwili nasz obiekt. Dyrektorka bursy może mieć własne plany zagospodarowania obiektu.

***O czym Pan marzy?***

W pierwszym rzędzie, marzenie sportowe, to właśnie Centrum Sportu i rekreacji, by powstało jak najszybciej. Jestem fanatykiem zapasów, więc marzy mi się, że w każdym gimnazjum w powiecie kraśnickim znajdzie się mata zapaśnicza, będą prowadzone regularne zajęcia, a my jako Szkoła Mistrzostwa Sportowego będziemy przejmowali szkolenie najlepszych zawodników, absolwentów gimnazjów, na bazie Centrum. Wtedy o wyniki w zapasach się nie boję. A marzenie osobiste, to, żebym mógł przynajmniej raz w roku odwiedzać wnuki na Florydzie i rodziców zięcia w Atlancie.

***Jakie wartości w życiu Pan ceni?***

Uczciwość w każdym calu. Jeśli coś ludziom mówię, obiecuję, to dotrzymuję tego. Ale tego samego oczekiwałbym od innych w stosunku do mnie, np. od zawodników.

***Co lubi Pan robić w wolnych chwilach?***

Niestety, tych wolnych chwil mam mało. Nawet w czasie wakacji.

Np. w tej chwili powinienem być już na Florydzie u wnuków, gdzie już przebywa moja zona. A jeszcze wiele spraw do załatwienia przede mną.



### ***Czy ma Pan wielu przyjaciół? Pewnie nie sposób wszystkich wymienić :-)***

Myślę, że tak. Na świecie mogę się znaleźć w wielu miejscach, przykładowo, na Kaukazie, mimo że tam jest w tej chwili wojna, i zawsze znajdę ludzi, którzy mnie przyjmą z otwartymi ramionami.

Wszędzie, gdzie jeżdżę za granicę, staram się wobec tych ludzi postępować uczciwie. Jeżeli z kolei oni przyjeżdżają do nas, staram się pod każdym względem zapewnić im jak najlepsze warunki, bytowe, treningowe, pod względem rozrywek czy możliwości zobaczenia ciekawych miejsc. Zawsze staram się im pomóc. Szczególnie miałem do tego okazję w dawnych czasach, gdy popularne były „wymiany handlowe”, starałem się pomóc, by ich nikt w transakcjach nie oszukał.

I myślę, że wszędzie jestem mile przyjmowany. Myślę, że pana Zygmunta Kusiaka też mogę zaliczyć do grona przyjaciół, ponieważ przez tyle lat współpracy ani on się nigdy na mnie nie zawiódł, ani ja na nim. W ciągu trzydziestu paru lat.

### ***Jaki jest Pana ulubiony prezent?***

Najbardziej ulubione prezenty to złote medale zawodników. Lepszych prezentów nie ma :-)

### ***Jaka jest Pana ulubiona potrawa?***

Zrazy z kaszą gryczaną i buraczkami. Zdecydowanie wolę kaszę niż ziemniaki i zawsze na wyjazdach o nią proszę.

### ***Bardzo dziękuję za rozmowę.***

## **Jerzy Nieć – olimpijczyk z Seulu 1988**

Ciekawe wspomnienia zgromadził Jerzy Nieć:

1985 – Korea Północna. Trzy tygodnie. Zabytkowe świątynie buddyjskie, muzeum wojny. Przedstawienie teatralne, w którym grało jednocześnie 3000 aktorów. Podróż w góry, dolinę 1000 wodospadów, nad Morze Żółte. Ciężkie treningi z reprezentacją Korei Północnej.

1986 – Kuba. Wyjazd 2-tygodniowy. Pobyt w Hawanie i kąpiele w spienionym wodospadzie. Zgrupowanie w miejscowości Santa Lucia, gdzie temperatura w dzień sięgała 35 stopni Celsjusza. Mordercze warunki treningów, głównie z powodu wysokiej temperatury powietrza.

1986 – Stany Zjednoczone Ameryki Północnej. 14 dni. Zwiedzanie Nowego Jorku. „Drapacze chmur”, przyjazny amerykański styl życia. Wodospad Niagara. Treningi w ośrodku przygotowań olimpijskich z wyśmienitymi warunkami do trenowania.

1984 – 87. Kilkundniowe wyjazdy na zawody i wiele sukcesów na skalę międzynarodową: Szwajcaria, Mongolia, Holandia,

Węgry, Bułgaria, Turcja, Grecja, Rumunia, Jugosławia.

1987. Francja. Mistrzostwach świata w Clermont Ferrand i zdobycie brązowego medalu, co dało upragnioną nominację olimpijską na wyjazd do Seulu.

1988 – Seul, Korea Południowa. Igrzyska Olimpijskie. Wioska olimpijska wyglądająca jak małe miasto, z pawilonami mieszkalnymi. Każda z ekip w oddzielnym pawilonie. Na terenie wioski sklepy, gastronomia, dyskoteki, zakłady fotograficzne itp. Czteropiętrowa stołówka serwująca potrawy wszystkich kuchni świata. Imponujące obiekty sportowe, sztuczna nawierzchnia i przepiękne pływalnie.

Jerzy Nieć tak przedstawił swoje wrażenia z wyjazdu do Seulu w wywiadzie udzielonym redaktorowi Głosu kraśnickiego 27 września 2000:

– *Jak wyglądała wioska olimpijska?*

– Termin „wioska” niespecjalnie oddaje wygląd tego osiedla, wręcz osobnego miasta dla olimpijczyków. Bloki mieszkalne z 2-3-osobowymi pokojami, w których zresztą po olimpiadzie zamieszkali Koreańczycy, restauracje, dyskoteki.

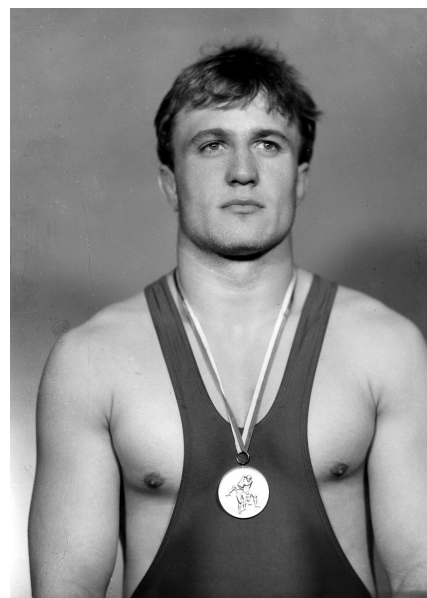
Nas, przybyszów z bloku wschodniego, zachwyciła wówczas możliwość ogólnego dostępu do wideo, automatów do gier, bilarda. Tego u nas przecież w ogóle nie było. No i kontakt ze sportowcami z całego świata. Codziennie rano cała polska ekipa spotykała się na apelu, gdzie podsumowywano poprzednie występy. Prowadził je obecny prezydent, a ówczesny przewodniczący UKFiT, Aleksander Kwaśniewski.

– *Czy mogliście uczestniczyć w igrzyskach również jako widzowie?*

– Nie było to proste. Obiekty znajdowały się często w odległości kilkudziesięciu kilometrów. Ale udało mi się być na olimpijskiej pływalni.

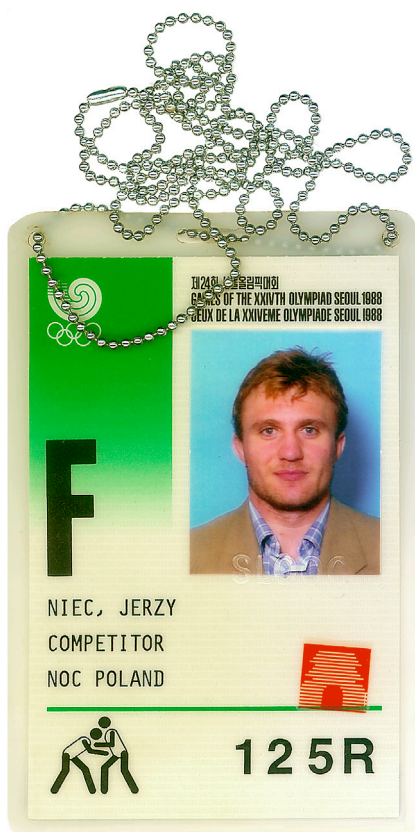
*Fot. Wielokrotny mistrz Polski, moje ulubione foto pana Jurka, jak grecki heros :-)*

*Na Olimpiadzie w Seulu nie zdobył medalu, podobnie inni. Zawodnicy uważali, że byli „przetrenowani”.*



– Jakie wspomnienia z Seulu najmocniej zostały panu w pamięci?

– Na pewno ceremonia zakończenia – dziesiątki tysięcy ludzi, przemówienie Samarancha, sztuczne ognie. Trzeba pamiętać, że to była specyficzna olimpiada. Po igrzyskach w Moskwie i Los Angeles, zbojkotowanych najpierw przez kraje kapitalistyczne, później socjalistyczne, wreszcie spotkali się przedstawiciele obu bloków. Dlatego ogromną uwagę zwracano na sprawy bezpieczeństwa. Każdy z nas miał specjalny identyfikator z zapisem komputerowym. Gdyby się go zgubiło, trzeba by chyba było wyjechać z olimpiady. Nawet spaliśmy z nim na szyi.



Jerzy Nieć zakończył karierę w 1998 r., w 20-lecie działalności sekcji zapaśniczej w Kraśniku.

Ogółem w swojej kolekcji posiada pięćdziesiąt cztery medale mistrzostw Polski w różnych kategoriach oraz ten najcenniejszy – brązowy za III miejsce na mistrzostwach świata w Clermont Ferrand (Francja) w 1987 roku.

Otrzymał także około czterdziestu pucharów. Zdobyć tak imponujących sukcesów w sporcie było wynikiem ciężkiej pracy na macie, wielu męczących treningów, wyrzeczeń i poświęceń.

Podczas swojej dwudziestoletniej kariery zapaśniczej był wielokrotnie odznaczany.

## Wywiad, 24.06.2009 r.

### *Jak to się zaczęło? Pana trenerzy od początku kariery, od pierwszego kontaktu z zapasami?*

W mojej rodzinie nie było tradycji sportowych. A zaczęło się to dosyć późno, w podstawówce. Jakkolwiek, wtedy dopiero zapasy w Kraśniku powstały, jestem z nimi od pierwszego dnia. Zachęcił mnie kolega, Sylwester Piątek, który dowiedział się, że powstała w Kraśniku sekcja zapasów i mnie namówił, żebyśmy razem poszli na trening. I tak to się zaczęło, w grudniu 1978 roku, w Szkole Podstawowej nr 2 w Kraśniku Starym. Zajęcia prowadził pan Aleksander Płatek.

### *Czy wspierali pana rodzice?*

Rodzice podchodzili do tego bez jakiegoś szczególnego zaangażowania. Chodziło tylko o to, żeby to nie kolidowało ze szkołą.

### *Ale jak pan zaczął osiągać sukcesy, to już chyba byli dumni i się synem chwalili?*

Tak, potem się sytuacja diametralnie zmieniła. Tu o mnie napisali, tam mnie pokazali. Nawet nie musieli się chwalić. To ludzie sami zaczepiali ich na ulicy, że widzieli syna w telewizji... czy... piszą o synu. Byli bardzo dumni.

### *Pana największe osiągnięcia?*

Moje największe osiągnięcie to brązowy medal na Mistrzostwach Świata seniorów we Francji w Clermont Ferrand w 1987 roku. Wtedy jako jedyny z reprezentacji zdobyłem medal. Rok wcześniej, w 1986 roku, w Budapeszcie na Mistrzostwach Świata seniorów byłem piąty. Zresztą też, jako jedyny z reprezentacji byłem w szóstce i jako jedyny z reprezentacji już wtedy zdobyłem nominacje olimpijskie do Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988 roku, zdobywała je pierwsza piątka. Jedyną przeszkodą mogłyby być tylko kłopoty zdrowotne, w sporcie różnie z tym bywa, tym bardziej, że zapasy to sport kontuzjogenny, że tak powiem. Muszę się tu pochwalić, że w walce o piąte miejsce wygrałem z Węgrem, Todem Gaborem, który na rok 1986 był aktualnym wicemistrzem Europy seniorów. Było to dla wszystkich dużym zaskoczeniem.

### *Jak wyglądał trening? Mam przed oczyma pana zdjęcia z Cetniewa, jest pan na nim bardzo zmordowany.*

Zapasy jako dyscyplina sportu są dyscypliną bardzo ciężką. Naprawdę trzeba włożyć bardzo dużo wysiłku, pracy, wyrzeczeń w to, żeby coś w życiu osiągnąć. Znam zawodników, którzy, można nieładnie powiedzieć, tyrali na treningach, a mimo to, nie udało im się osiągnąć jakiegoś znaczącego wyniku. Trzeba więc mieć i trochę szczęścia. Ale trzeba włożyć dużo pracy, pracy i jeszcze raz, pracy.

### ***Czytałem, że był pan też bardzo zwinny?***

Powiem, że ja nie miałem tzw. talentu zapaśniczego. To, co osiągnąłem, musiałem ciężko wypracować, wypocić na macie. Dlatego powtarzam jeszcze raz: praca, praca, praca... Zresztą, nie tylko w zapasach. W każdej dyscyplinie sportu trzeba poświęcić część swojego życia na treningi, wyjazdy, obozy, żeby coś osiągnąć. Ale to się opłaca.

### ***Wyjazdy szkoleniowe, zawody, w paru słowach. Ile dni w roku przeciętnie spędzał Pan na wyjeździe?***

W zasadzie, gdy wszedłem na poziom europejski, światowy, to obozy były bardzo częste. Dosłownie, przyjeżdżałem do domu na 2-3 dni i znowu wyjazd na kolejny obóz. Nawet w święta. Przez kilkanaście lat wyjazdów tylko raz byłem na Święta Wielkanocne w domu. Co prawda święta Bożego Narodzenia mieliśmy okazję spędzać w domu. Ale od razu po Sylwestrze, już 2 stycznia, jechało się na obóz. W domu było się gościem. Obozy, w międzyczasie zawody, a to międzynarodowe, a to Liga Polska.

### ***Czy już zmienił pan w tym czasie stan cywilny?***

Nie, byłem kawalerem, czasy najczęstszych wyjazdów, to czasy Stali Rzeszów. Naprawdę moje życie sportowe, wyjazdy, zaczęło się od czasu, gdy zdobyłem po raz drugi mistrza Polski juniorów, pamiętam, w Lublinie, i dostałem propozycję przejścia do Stali Rzeszów, której zawodnikiem byłem 6 lat. A potem dopiero układałem życie osobiste.

### ***Co zwiedził Pan dzięki zapasom i wyjazdom? Wiem, że bardzo dużo. Może coś szczególnego chciałby pan podkreślić?***

Ważne, że moja kariera toczyła się za czasów komuny, wtedy każdy wyjazd na Zachód był wielkim przeżyciem. U nas nic w Polsce nie było, można powiedzieć, bieda. A tam, jak się weszło do sklepu, było wszystko. Pamiętam, w Ameryce po raz pierwszy, tak z tej radości nie wiedziałem, co wybrać, że kupiłem 5 par skarpet i ogromnie się cieszyłem.

W obecnych czasach jakkolwiek wyjazd na Zachód czy do Ameryki to już nie jest tak wielka atrakcja, bo u nas w sklepach jest wszystko. **Teraz ważne jest, co się zwieździ.**

Oczywiście, wyjazd jest finansowany, a nie każdego stać. Więc jest to jakaś gratyfikacja za wysiłek. Bo na taki wyjazd trzeba sobie zasłużyć. Musiałem się nieźle napracować, wygrać mistrza Polski. Selekcja była bardzo szczegółowa. Trzy szczególne wyjazdy.

Do Ameryki, wyjazd nad Niagarę. Nie da się opisać, jak tam jest pięknie. Zachęcam każdego. Drugi wyjazd to Kuba. Krajobrazy, ocean, niesamowite widoki. Trzeci mój egzotyczny wyjazd to Mongolia. Miał miejsce w zimie. Było to też za czasów Stali Rzeszów, o ile pamiętam, nagroda za wygranie klubowego mistrza Polski. Także przepiękne widoki.

### ***Co pan robił po zakończeniu kariery zapaśnika?***

***Czy miał pan okazję pracować jako trener? Czy Pana talent i doświadczenie były wykorzystywane?***

### ***Dlaczego nie związał Pan swojej kariery zawodowej z zapasami jako trener?***

Po zakończeniu kariery jeździłem jeszcze jako trener, jako sparringpartner, przez 2 lata, na obozy kadry narodowej do Marka Garmulewicz, który był moim następcą w mojej kategorii wagowej. A ta kategoria chlubiła się wysokimi wynikami, bo ja z kolei objąłem schedę po Janku Górskim, który też zdobywał medale na mistrzostwach Europy.

### ***Mówi pan, że objął po panu schedę Marek Garmulewicz. A nie było takiej sytuacji, że trener musiał się zdecydować, w kogo inwestować swój czas i że mogło się zdarzyć, że to nie Marek Garmulewicz byłby dalej rozwijany w kierunku robienia wyników, lecz pan? Czy pan się po prostu wycofał?***

Była jedna taka sytuacja, że wygrałem mistrzostwa Polski i wygrałem z Markiem Garmulewiczem, aczkolwiek trener Ciota stawiał już wtedy na Garmulewicz, ale wygrałem ja! W tej sytuacji ja byłem numerem 1, który miał jechać na mistrzostwa Europy. No i przygotowywałem się do tych mistrzostw, przechodziłem wszystkie obciążenia, natomiast Marek trenował luźno jako sparringpartner. Ja, że tak powiem, tyrałem. I 3 dni przed wyjazdem dowiedziałem się, że na te mistrzostwa nie jadę ja, lecz Marek Garmulewicz. Do dzisiaj mam o to do Leszka pretensje. Bo nie mam pretensji o to, że Marek pojechał, był dużo młodszy, mógł na niego postawić. Ale trzeba było ze mną na ten porozmawiać, a nie – przygotowywać mnie i w końcu oszukać. Dosłownie, wtedy płakałem. Prawdopodobnie były naciski z góry, jak się potem dowiedziałem, ale nie będę w to wnikał.

To był taki jeden przypadek.

Potem, gdy Marek wskoczył jako numer 1 w tej kategorii, zaproponowano mi, żebym Marka przygotowywał, ponieważ Marek miał bardzo słaby parter. I Marek przegrywał walki w parterze, nawet z takimi zawodnikami, z którymi i ja wygrywałem. Natomiast moją silną bronią, której się każdy bał na świecie, był parter. Było to wtedy, gdy jeszcze trenerem kadry był trener Warchowiak Janek. Rzeczywiście, 2 lata „katowałem” Marka na obozach, przekazując tajniki walki. Dosłownie, chłopak jęczał, pisał, ale dało to efekty. Marek nie tracił już potem punktów, zdobył dwa razy mistrza Europy, potem zdobył wicemistrzostwo świata. Czuję, że dołożyłem swoją cegiełkę do jego wyników. Marek jest obecnie trenerem kadry seniorów i do dzisiaj to bardzo miło wspomina.

### ***A czy Marek Garmulewicz jeździł na Olimpiady i zdobywał medale?***

Marek był chyba na trzech Olimpiadach. Ale medali nie zdobył. **W sporcie dużo zależy od szczęścia.**



***Skoro współpracował pan z Markiem Garmulewiczem, dlaczego nie rozwinęła się pana kariera jako trenera?***

Tzn. potem jeździłem jeszcze jako trener makroregionu. Był też krótki okres, gdy prowadziłem zajęcia w Kraśniku. Potem sytuacja zdrowotna zmusiła mnie do rezygnacji. Nie mogłem ćwiczyć na macie, ponieważ miałem problemy ze stawami kolanowymi. A niestety, w stylu wolnym wiele chwytów jest tzw. „na kolanach”. Oczywiście jest, że nie mogłem w tej sytuacji prowadzić pracy trenerskiej, nie mogąc ćwiczyć pokazywać zawodnikom chwytów.

***O czym Pan obecnie marzy?***

Marzyć można wiele. Na pewno chciałbym, żeby w Kraśniku wyrósł kiedyś taki zawodnik jak ja, a może i lepszy. Czy zawodniczką. Bo teraz są także zapasy kobiet i znaczące sukcesy odnosi np. Agata Pietrzyk. A co jeszcze? Wygrać „6” w totolotka :-)

***A potem wszystkie marzenia konsumpcyjne, że tak powiem, można zrealizować. I zabrać żonę tam, gdzie się było jako zawodnik.***

Tak. Np. na Kubę :-)

A powiem, że na Kubie miałem dość niebezpieczny wypadek, mogłem się utopić. Wchodziliśmy na molo bez poręczy, sięgające głęboko w ocean, po którym spacerowały kraby. I myśmy te kraby ganiłi. I nagle, nie wiadomo skąd, pojawiła się wielka fala, która mnie z tego mola zmyła. Leciąłem ze 2 metry jak piórko, po czym wpadłem do zatoczki. Pomógł mi kolega. Całe ciało miałem pocięte przez rafę koralową. Cały dzień nie mogłem do siebie dojść. Całe szczęście, że wpadłem do zatoczki, a nie do otwartego oceanu. Tam tylko czekały rekiny. I równie niebezpieczne moreny, węże wodne, które żyją w rafach koralowych i żywią się mięsem...

***A to nieznany fakt z pana życia.***

***Czy ma Pan jakiegoś idola sportowego? Czy jako np. młody zawodnik miał pan jakiegoś idola i chciał być taki jak on? Nie chodzi nawet o zapasy, lecz o jakieś cechy, wyniki.***

Muhammad Ali. Oglądałem na obozie kadry film o nim. Nie dość, że miał talent, to to wszystko jeszcze poparte było ciężką pracą.

Talent to jedno. Ale ciężka praca jest najważniejsza. I wiele wyrzeczeń z tym związanych. Jako młody człowiek miałem wiele pokus: studniówki, wesela, przyjęcia, z których musiałem całkowicie zrezygnować. Tylko mata. Na nic więcej nie było czasu.

***Jakie wartości w życiu Pan ceni?***

Jest takie powiedzenie, że oprócz tego, że coś człowiek w sporcie osiągnie i coś zwiedzi, to jeszcze, że sport kształtuje charakter. Zdawałoby się, że ja trenując sport walki,

będę używał siły na ulicy. Nie było takiej opcji. Chyba, że byłoby zagrożenie życia czyjegoś czy własnego.

Co innego stanąć w obronie koniecznej, a co innego wdać się w bijatykę.

Jakkolwiek sportowcy są prowokowani do wykazania się swoimi umiejętnościami, szczególnie przez osoby będące pod wpływem alkoholu. Sam byłem prowokowany parę razy: O, zapaśnik tam siedzi, niech pokaże, co umie. Trzeba być bardzo opanowanym i odpowiedzialnym. Trzeba mieć mądrość, cierpliwość, zachować jasność umysłu.

***Co Pan lubi robić w wolnych chwilach?***

Zawsze lubiłem słuchać muzyki. Lubię śpiewać.

***Wiem, że pan lubi śpiewać i umie. Miałam okazję przekonać się o tym wielokrotnie na imprezach zapaśniczych andrzejkowych :- )***

Przyznam, że „Biały miś” był wszędzie śpiewany. I na Kubie i w USA, a nawet w Mongolii.

***Jak teraz dba Pan o kondycję?***

Ponieważ na matę nie mogę chodzić ze względu na stawy kolanowe, chodzę na siłownię. Jakiś ruch jest mi potrzebny. Każdy sportowiec profesjonalny musi robić jakiś wysiłek fizyczny po zakończeniu kariery. Bo w przeciwnym wypadku można mieć poważne problemy z sercem. Wiem to od lekarza.

***Czy ma Pan dużo przyjaciół?***

Myślę, że mam.

***Oczywiście, taki pogodny i przyzwойty człowiek to ma :-)***

***Jaki jest Pana ulubiony prezent? Gdy dostaje pan prezenty, to co pana najbardziej cieszy?***

Jeśli chodzi o prezenty, powiem, że każdy prezent mnie cieszy, który od kogoś otrzymam.

***Jaka jest Pana ulubiona potrawa?***

Lubię kuchnię węgierską.

Pamiętam, jak byłem na Olimpiadzie, mieliśmy bardzo duży wybór kuchni świata. Wybierałem potrawy z kuchni węgierskiej.

Lubię też potrawy z grilla. Generalnie, nie jestem wybredny, że czegoś nie lubię. Ogólnie, jestem mięsożerny.

***Może ma pan grupę krwi 0, która podobno lubi mięso.***

Mam grupę 0 Rh-.

***W jakim wieku są obecnie Pana synowie? I czy interesują się sportem?***

Jeden chłopak zdał do klasy maturalnej, drugi – do szóstej klasy szkoły podstawowej.

Żaden z nich nie widzi siebie w zapasach jako dyscyplinie sportu. Ja nie nigdy nie chciałem narzucać na siłę. Starszy syn gra w koszykówkę, biega, różnie, chodzi na siłownię. Sporty ogólnorozwojowe. Ważne, że interesuje się uprawianiem sportu. **Sport młodzieży jest potrzebny.** Szczególnie w dzisiejszych czasach, w których – powiem krótko – ta młodzież jest słaba. Wszelkie schorzenia kręgosłupa biorące się z nadmiernego siedzenia przy komputerze. Numer 1 w życiu. Nawet u dzieci. Kiedyś nie było tyle chorób. Warunki życia i treningów spartańskie, a młodzież garnęła się do sportu. Na zapasy przychodziło pół Kraśnika. A dzisiaj mają świetne warunki do treningów i nie ma chętnych.

***Czyli jakieś zrównoważenie. Żeby nie poświęcać całego wolnego czasu na komputery. Wiadomo, że w obecnych czasach komputery są wszędzie potrzebne, to dobrze, że oni tacy świetni w ich obsłudze.***

Tak, tak. Chodzi o to, by obydwie te sprawy znalazły swoje miejsce w ich życiu. Chodzi o zdrowie tego młodego człowieka, który się rozwija, kształtuje. I jeśli w tym wieku nie zazna tego wysiłku, sprawności fizycznej, to potem będzie miał poważne problemy zdrowotne, szczególnie na starsze lata. Słaby jest też psychicznie, bo nie umie odpocząć. A z braku zajęcia, gdy komputer się znudzi, może też sięgać po alkohol i narkotyki.

***Dziękuję serdecznie za rozmowę.***

Ja też dziękuję za zaproszenie.

## **Agata Pietrzyk – najbardziej utytułowana zawodniczka SMS**

Urodziłam się 21 lipca 1988 roku w Zgorzelcu. Swoją przygodę z zapasami zaczęłam w wieku 12 lat w klubie sportowym UKS „Hutnik” Pieńsk. Przez 4 lata treningów w tym klubie nie miałam jednak jakichś znaczących osiągnięć. Stawałam co prawda na podium na pucharach Polski i turniejach zagranicznych, ale to nie były wyniki, które zadowalałyby mnie do końca. Miałam większe ambicje.

Pochodzę ze Zgorzelca i nigdy nie przypuszczałam, że „przejdę” do klubu tak daleko od domu. Chciałam się rozwijać, a LUKS „Suples” Kraśnik spełniał wszelkie kryteria temu sprzyjające.

Mogłam trenować 2 razy dziennie pod baczным okiem świetnych trenerów: Jarosława Kozaka i Aleksandra Płatka. Wraz z siostrą rozpoczęłyśmy naukę w LO SMS od września 2004 roku.

Patrząc z perspektywy czasu, zmiana barw klubowych była najlepszą decyzją, jaką podjęłam. Już po pierwszych miesiącach widoczne były efekty.

Rok 2007 przyniósł wiele miłych zaskoczeń. Otworzył się worek z medalami. Poczynając od zdobycia przeze mnie tytułu Mistrzostw Polski Juniorek (Siedlce), przez srebrny medal Mistrzostw Europy (Belgrad, Serbia 26.06 – 1.07.2007 r.) aż po brązowy medal Mistrzostw Świata Juniorek (Pekin, Chiny).

Od tamtej pory moja dobra passa trwa.

W 2008 roku obroniłam tytuł zdobyty w Siedlcach i „dorzuciłam” Mistrzostwo Polski Seniorek, co pozwoliło mi po raz kolejny reprezentować nasz kraj na Mistrzostwach Europy i Świata. Rezultat z ME (Koszyce) był dla mnie ogromnym miłym zaskoczeniem. Stałam na najwyższym podium i odsłuchałam hymnu.

8 października 2008 wyjechałam na Mistrzostwa Świata Seniorek do Pekinu, gdzie zdobyłam 3 miejsce.

Marzą mi się, oczywiście, Igrzyska Olimpijskie...

Agata

Agata i Damian zostali mianowani „Ambasadorami Kraśnika” przez burmistrza Piotra Czubińskiego w dniu 11 listopada 2008 roku.

## **Wywiad, 25.06.2009 r.**

***Jak to się zaczęło? Twoi trenerzy od początku kariery, od pierwszego kontaktu z zapasami?***

Moja przygoda z zapasami zaczęła się w 2000 roku. Pierwszy raz z tą dyscypliną sportu miałam do czynienia podczas pokazów zapasniczych w mojej szkole. Wówczas zaimponowała mi sprawność akrobatyczna zawodników. Koleżanka z ławki zaproponowała mi, abyśmy wybrały się na trening i tak już zostało.

***Czy wspierali cię rodzice?***

Początkowo mama nie była za. Stwierdziła, że to nie jest sport dla dziewczyn, ale tata pocieszał ją, że trochę potrenuję i się tym znudzę. Teraz oboje mnie wspierają i cieszą się z każdego mojego osiągnięcia.





### ***Twoje największe osiągnięcia?***

Ostatnim moim największym osiągnięciem było zdobycie Mistrzostwa Europy junierek. To był dla mnie ogromny sukces, zwłaszcza, że odsłuchałam hymnu Polski, stojąc na najwyższym stopniu podium. Udało mi się także zdobyć brązowy medal na Mistrzostwach Świata seniorek.

### ***Jak wygląda trening? Jak dbasz o kondycję?***

W sumie ciężko powiedzieć. Nie mam jakiegoś schematu odnośnie treningów. W zapasach zawodnik musi dbać o siłę, technikę, taktykę, wytrzymałość. Wszystko jest ważne. W klubie trenuję dwa razy dziennie, na obozach nawet trzy. Dlatego jakoś specjalnie nie muszę dbać o kondycję, sama się utrzymuję.

### ***Wyjazdy szkoleniowe, zawody, w paru słowach. Ile dni w roku przeciętnie spędzasz na wyjeździe?***

Generalnie cały czas jestem na obozach. Bez poświęceń nie ma wyników. W sumie rocznie spędzam na wyjazdach prawie 300 dni. W domu jestem gościem.

### ***Co zwiedziłaś dzięki zapasom i wyjazdom? Gdzie już byłaś?***

Zwiedziłam już trochę świata. Większość państw Europy, część Azji i Ameryki. Polskę to przejechałam już chyba wzdłuż i wszerz.

### ***Jesteś Ambasadorem Kraśnika. Kiedy podpisałaś umowę, co zyskałaś na tej umowie? Czy miałaś już okazję promować miasto Kraśnik i powiat kraśnicki, a jeśli tak – to gdzie i w jaki sposób?***

Burmistrz miasta Piotr Czubiński wspiera finansowo mnie i Damiana Jakóbczyka. Podpisaliśmy umowę w listopadzie 2008 roku. Staram się jak najlepiej reklamować miasto Kraśnik, gdzie się tylko da. Zarówno na wszystkich imprezach w Polsce, jak i za granicą. Na zawodach wszelkiej rangi. Od mistrzostw Polski po mistrzostwa świata.

### ***Jakie masz plany na przyszłość?***

Moje plany na najbliższy czas, hm..... mam zamiar trenować i wystartować na igrzyskach olimpijskich. A potem zobaczymy.

### ***O czym marzysz?***

Jak każdy sportowiec, marzę o starcie na IO, a jak jeszcze by się udało zdobyć medal, to już bym była w siódmym niebie. Ale czas pokaże, będę robiła wszystko, żeby mi się udało spełnić marzenia. A odnośnie marzeń prywatnych, to tajemnica.

### ***Twój idol sportowy?***

Nie mam w sumie takiej osoby. Dla mnie każdy człowiek, który trenuje i poświęca się dla sportu jest wielki.

Jak to zaśpiewał wokalista zespołu 1 8L – szacunek dla tych, którzy poświęcają życie dla swoich marzeń, oni od dawna są na szczycie.

### ***Jakie wartości w życiu cenisz?***

Dla mnie najważniejsza jest rodzina i przyjaciele, którzy są przy mnie i mnie wspierają. Zresztą, z wiekiem zmieniają się priorytety. Nie wiem, co to będzie za parę lat.

### ***Co lubisz robić w wolnych chwilach?***

Generalnie nie mam dużo wolnego czasu, ale staram się go poświęcić znajomym i rodzinie. Każdemu człowiekowi przydaje się jakaś „odskocznia” od codzienności, w moim wypadku, od trenowania. Lubię czytać ciekawe książki. To mnie odstresowuje bardzo.

### ***Czy masz dużo przyjaciół?***

Nie liczy się ilość, ale jakość. Biorąc pod uwagę, że z dziewczynami spędzamy razem dużo czasu na obozach, jesteśmy prawie jak rodzina. Możemy zawsze na siebie liczyć.

### ***Twój ulubiony prezent?***

Nie ma takiej rzeczy. Jak dostaję go szczerze, to każdy jest ulubionym.

### ***Twoja ulubiona potrawa?***

Pod tym względem jestem dziwakiem, heh, nie jadam warzyw, jestem mięsożerca. Uwielbiam mięso w każdej postaci, a ulubiona potrawa hm... chyba każda mojej mamy. Dużo mi do szczęścia nie potrzeba.

### ***Dziękuję serdecznie za rozmowę.***



## Damian Jakóbczyk – wielokrotny mistrz Polski

Uprawianie zapasów rozpocząłem w 2000 r. w Skorzycach. W tym właśnie roku powstał Uczniowski Klub Sportowy. Inicjatorem jego założenia był dyr. Henryk Kowalczyk. Moje treningi odbywały się pod okiem trenerów: Krzysztofa Dwornikiewicza i Jerzego Puacza. Już na moich pierwszych zawodach odniosłem sukces, zajmując pierwsze miejsce w kategorii wagowej 46 kg.

Na tych zawodach zostałem zauważony przez trenera Aleksandra Płatka, który zaproponował mi kontynuowanie nauki w Publicznym Gimnazjum nr 1 w Kraśniku i uczęszczanie na treningi w profesjonalnym klubie sportowym FKS Stal Kraśnik. Od czasu przyjęcia tej propozycji zacząłem trenować pod nadzorem Jarosława Kozaka, odnosząc liczne sukcesy. W 2002 r. zdobyłem brązowy medal na OOM, a rok później zostałem mistrzem Polski kadetów. Jako reprezentant Polski na Mistrzostwach Europy w Macedonii zająłem X miejsce. Po ukończeniu gimnazjum kontynuowałem naukę w LO SMS przy Zespole Szkół nr 3, gdzie treningi odbywały się dwa razy dziennie.

Moimi dalszymi poważniejszymi osiągnięciami były: brązowy medal MP Juniorów 2006, złoty medal ME Seniorów 2007, srebrny medal MMP 2007, złoty medal MP Seniorów 2008, złoty medal MMP 2008.

Zapasy w moim życiu odegrały bardzo ważną rolę. Zachęcam wszystkich do uprawiania tej dyscypliny sportu, ponieważ kształtuje ona osobowość i charakter człowieka. Wszystkim, którzy przyczynili się do odniesionych przeze mnie sukcesów, pragnę serdecznie podziękować.

*Damian*

**Damian Jakóbczyk także podpisał w dniu 11 listopada 2008 umowę sponsorską z burmistrzem Piotrem Czubińskim na funkcję „Ambasadora Kraśnika”. W wywiadzie poniżej podkreśla swoją wdzięczność, ponieważ dzięki otrzymywanej kwocie netto 1000 zł miesięcznie może opłacać swoje studia i utrzymywać się, nie obciążając budżetu rodziny posiadającej gromadkę dzieci.**

### Wywiad, 3.07.2009 r.

*Jak to się zaczęło? Twoi trenerzy od początku kariery, od pierwszego kontaktu z zapasami, poczynając od trenera w szkole podstawowej?*

Zaczęło się w Skorzycach. Kolega mi powiedział, że są zapasy i wybrałem się do Skorzyc. Tam trenował chłopców Krzysztof Dwornikiewicz, trener z Urzędowa, i Jerzy Puacz.



Zawsze od dziecka chciałem trenować zapasy. Było nas trzech, przewracaliśmy się między sobą, dziadek urządzał nam sparringi, kazał, ten tego przewróci, ten tego. Pojechałem na trening. Po pierwszym treningu spodobałem się trenerowi i zapytał, czy pojedę za 2 tygodnie na zawody. Akurat była liga młodzików. Kraśnik, Urzędów, Skorzycy, Stróża. No i na drugi trening już zaciągnąłem starszego brata. Zaczęliśmy trenować.

Pierwszy turniej był w Skorzycach. Wygrałem ja i mój brat. **Zauważył nas trener Płatek z Kraśnika.**

**I powiedział, że za dobre wyniki da nam jedną matę do Skorzyc. Przywiózł taką matę.** I tak się zaczęło. Później 4 rzuty wygrałem. Trener mnie namawiał od razu do Kraśnika. Starszy brat był z rocznika '85 akurat szedł do liceum. On poszedł do liceum, a ja stanąłem na rozstaju. No bo do Skorzyc chodziłem do Kępy do gimnazjum, byłem młody, nieobeznany, na dodatek miałem niemiecki. Ale zdecydowałem się pójść do Kraśnika. Mieszkaliśmy z bratem w internacie. I kariera szybko się rozwijała. I na razie nie żałuję.

*Czy wspierali cię rodzice?*

Tak, rodzicom bardzo dużo zawdzięczam. Do dnia dzisiejszego są moimi największymi kibicami, tata interesuje się, mama, dziadkowie nawet. W sporcie, może nawet w tej dyscyplinie, dużo zależy od rodziców. Przychodzi dużo młodszych kolegów. Próbowałem nie raz rozmawiać z rodzicami młodszych



zawodników, że to nie jest od razu. Rodzice, tak jak w piłce nożnej, są od razu nastawieni na pieniądze, chcieliby, żeby dziecko zarabiał. Ale wiadomo, że jak człowiek się zaszczepi sam i to pokocha – naprawdę, trzeba pokochać – to nic nie jest w stanie go już praktycznie od tego odciągnąć.

Ale rodzice grają w tym dużą rolę, gdy wspierają. Wiadomo, że na wsi mieliśmy dużo pracy, pole. Rodzice inaczej to planowali, a my we trzech poszliśmy do internatu i pomagaliśmy tylko w weekendy, ile mogliśmy.

### ***A jakie są twoje największe osiągnięcia? Najważniejsze tytuły?***

Do tej pory to 7 razy wygrałem mistrzostwa Polski, w różnych kategoriach wiekowych. Wygrałem już 3 razy pod rząd w seniorach, od 2006 roku, zaraz, gdy przyszedłem po juniorach. W tym roku w marcu także wygrałem tytuł mistrza Polski. Poza tym, 2 razy brałem udział w mistrzostwach Europy, byłem 10 w 2003 roku w Skopje Macedonia, brałem udział w kilku turniejach międzynarodowych. Nie zawsze pierwsze miejsce jest najważniejsze. Nieraz człowiek jest 3 na turnieju, ale w mocnej obsadzie, i też ma satysfakcję. Ostatnio byłem w Kirgistanie, zająłem 8 miejsce, ale wygrałem 3 mocne walki, m.in. wygrałem z wicemistrzem Europy i z mistrzem Azji, który był na Igrzyskach Olimpijskich. Nieraz człowiek się bardziej cieszy z takiej walki niż z wygrania mistrzostw Polski. Obsada była duża, 43 zawodników.

### ***A jak wygląda trening? Jak dbasz o kondycję?***

Treningi w zapasach są ciężkie, bo są ogólnorozwojowe. Trzeba być porożciąganym, liczy się także zwinność, szybkość, technika, siła. Trzeba dozować. U każdego zawodnika na co innego kłaść nacisk. Bo jeden jest bardziej porożciąganym, drugi silniejszy. Z tego, co widzę, jak jeżdżą po obozach kadry, nasze treningi są naprawdę ciężkie i częste, 2-godzinne, 2 razy dziennie, do tego dochodzą zajęcia w weekendy. Czas jest wypełniony.

### ***I trudno to pogodzić z nauką?***

No tak. Klasa sportowa. Przychodziliśmy po treningu na zajęcia zmęczeni, dosłownie, spaliśmy. Nauczycielki nie wiedziały, co się dzieje. Sportowcy, a tu zero energii. A wszystko zostawało na macie, cały magnes wypłukany. Trzeba być naprawdę wypoczętym, żeby się pouczyć.

### ***Wyjazdy szkoleniowe, zawody, w paru słowach. Ile dni w roku przeciętnie spędzasz na wyjeździe?***

Teraz, jak jestem w kadrze, byłem podciągnięty do kadry olimpijskiej, to w ubiegłym roku byłem 250 dni, w tym szykowało mi się 200 dni, ale teraz nie wiadomo, jak będzie, bo doznałem kontuzji.

### ***Co zwiedziłeś dzięki zapasom i wyjazdom? Gdzie już byłeś?***

Jedno, co jest z zapasów najpiękniejsze, to nie te pieniądze, ale właśnie wyjazdy, gdzie człowiek coś zobaczy, zwiedzi. Naprawdę, nigdzie bym nie wyjechał, nie miał okazji zwiedzić Europy, byłem w Ameryce, w Kanadzie.

Teraz miał miejsce najpiękniejszy wyjazd w całym moim życiu, do Kirgistanu w Azji. Tak nas ugościli, kraj biedny, ale gościnny bardzo. Dużo trenowałem, dużo zyskałem. Byliśmy tam 3 tygodnie. Tam jest całkiem inne życie. Ludzie mają mało, ale się cieszą. Inaczej wygląda dzień. Nie ma pogoni. Jeżdżą na koziołkach, osiołkach, czym się da, kucykach. Pasą kozy, krowy. Poznaje się inną kuchnię: 3 razy dziennie przez 3 tygodnie baranina. Fakt, że po tygodniu miałem dość :-). Teraz baraniny pewnie nie zjem z 10 lat :-)

### ***Jesteś „Ambasadorem Kraśnika”. Kiedy podpisałeś umowę, co zyskałeś na tej umowie? Czy miałeś już okazję promować miasto Kraśnik i powiat kraśnicki, a jeśli tak – to gdzie i w jaki sposób? I czy ci się opłaca ten ambasador, czy daje jakąś gratyfikację finansową, która wspiera twoje wydatki związane z rozwojem kariery?***

Powiem, że dużo mi to pomogło. To pierwszy rok, kiedy zacząłem zarabiać poważne pieniądze, bo dostaję 1000 zł na czysto miesięcznie. Mogę sobie pokryć studia, od rodziców nic nie wołam.

Jeśli chodzi o to reklamowanie, człowiek stara się, ile może. Na podium staje się w trykocie z napisem Kraśnik, chce się jak najwięcej chodzić w dresach z napisem Kraśnik. To jest mało medialny sport, mało mediów przyjeżdża na zawody. Nawet jeśli przyjeżdżają, to jest kwestia 10-15 sekund transmisji w telewizji. Staramy się, na ile możemy.

Rozdajemy plakaty, foldery. Trener bardzo dużo się stara o te materiały.

Przeprowadzane są wywiady, dziękuje się władzom. A jest naprawdę za co. Burmistrz bardzo dużo tu pomógł. Inaczej nie byłoby mnie już dawno w Kraśniku, byłbym w Łęcznej, bo miałem propozycje już od kilku lat, jeszcze od czasów juniora. Proponowali mi większe pieniądze.

Ale ja mam sentyment do Kraśnika, do trenera. Mam bardzo dobrego trenera, Ukraińca, Jarosława Kozaka. Bardzo go cenię. Mało takich trenerów w Polsce, a może i na świecie. Dobrze mi się z nim współpracuje. Myślę, że dzięki niemu tak daleko doszedłem. Trenerzy często nie potrafią podejść do zawodnika. Nie raz było załamanie psychiczne. Nie ma pieniędzy, nie będę trenował.

Moi koledzy wyjechali do Anglii, starsi, praktycznie wszyscy. Ja jestem najstarszy, podciągam młodszych. I teraz muszę non stop wyjeżdżać na obozy kadry, żeby zdobywać jakieś doświadczenia. W Kraśniku dalej nie mogę się rozwijać.

Co trener mi pokazał, to umiem, ale teraz muszę to szlifować z lepszymi, lepszymi...

***Jakie masz plany na przyszłość? Wspominałeś, że studiujesz. Na AWF?***

Tak, na AWF w Rzeszowie. Jestem z młodszym bratem. **Byłem z Agatą Pietrzyk, właśnie zrezygnowała.**

Ja na razie ciągnę, ale jest **naprawdę trudno pogodzić sport i naukę w Polsce, przynajmniej na AWF-ie.** Bo przeważnie **nauczycieli akademickich nie obchodzi w ogóle, że jestem obciążony.** Podchodzi się z pismami, wynikami, nie ma to znaczenia. I jak tu być 200 dni w roku na zgrupowaniach i jednocześnie na zjazdach na studiach? I jest to nieraz bardzo uciążliwe, jechać na drugi koniec Polski na 1 dzień. Tym bardziej, że trener kadry też ma swoje wymagania. I on też jest rozliczany z wyników zawodników. I też nie chce mnie puszczać na zaliczenia. Ostatnio nie byłem na uczelni, teraz obóz i nie wiem, co się będzie działo.

A ostatnio w ogóle doznałem kontuzji, stwierdzono złamanie kręgu szyjnego C-5. Chodziłem w kołnierzu. Robiłem rezonans, tomografię. Wyszło, że mam przepuklinę krążka międzykręgowego z uciskiem na rdzeń. Kark wygląda jak u 30-, 40-latk.

***O czym marzysz?***

Moim marzeniem jest wyjechać na Igrzyska Olimpijskie, poznać atmosferę, zobaczyć. Myślę, że to marzenie każdego sportowca.

***Twój idol sportowy?***

Maksymilian Witek. Byłem nim zafascynowany od początku. Wcześniej, jak jeszcze Maksa bardzo nie znałem, miałem kontakt z Jackiem Głogowskim, z pobliskiego Ludwinowa. Tato do niego zawsze mówił, zabierz mi chłopaków na trening, niech się rozciągają, robią pompki. I on nas zabierał. I jego podpatrywałem. Teraz ma się też idoli na świecie. Ale najważniejszy był Maks. Jest zrównoważonym zawodnikiem, dużo skorzystałem z przyglądania się, jak walczy. Jeździłem z nim na obozy kadry. Opiekował się mną, pilnował, pokazywał chwyt. Dużo mu zawdzięczam.

***Jakie wartości w życiu cenisz?***

Być honorowym, szczerym. Co jeszcze...

***To są bardzo ważne wartości, wystarczy.***

***Co lubisz robić w wolnych chwilach, których masz mało?***

W lecie lubię chodzić an grzyby, z tatą zawsze chodziłem rano, od dziecka. Także przebywać jak najwięcej z kolegami. Nie wywyższam się. Każdego równo traktuję, czy z młodszymi, czy ze starszymi, nawet z dziećmi.

***Widać to i tu w rzeczywistości :-)*** ***I na zdjęciach zawsze taki zrównoważony, spokojny, odpowiedzialny. Widać, że rzeczywiście się nie wywyższasz mimo osiągnięć.***

***Czy masz dużo przyjaciół?***

Myślę, że mam dużo przyjaciół. W dzisiejszych czasach trudno o takiego prawdziwego przyjaciela. Każdy ma jakieś swoje sprawy. Ale mam takiego tu na miejscu, mam w kadrze.

W każdym jakimś środowisku, gdzie przebywam, mam kogoś bliskiego kolegę, żeby porozmawiać. Dzwonią koledzy i stąd i z Kraśnika i zza granicy. Kontakt z otoczeniem łapię bardzo dobrze, nie narzekam.

***Twój ulubiony prezent?***

Najbardziej lubię pamiątki, żeby coś zostało po tym wydarzeniu. Nawet jak z zawodów dostałem zegarek z wygrawerowanym napisem „Mistrz Polski”, to on pierwszy rok leżał, nie dotykałem go :-)) leżał. Potem oczywiście zacząłem w nim chodzić. W zapasach nie ma jakichś szczególnie drogich nagród.

Najważniejszy jest dla mnie medal, puchar i dyplom. Kiedyś miałem wybór na zawodach na Białorusi: buty Nike albo puchar, jak ktoś wybrał buty, to nie dostawał już pucharu. Puchar nie był zbyt imponujący, raczej z tych mniejszych. Ale wybrałem puchar, bo będę miał pamiątkę, a buty się zniszczą w ciągu roku i będzie po pamiątce.

***Twoja ulubiona potrawa, np. gdyby ktoś miał dla ciebie zrobić kolację, to co by ci najbardziej smakowało?***

Nie jestem wybredny. W Kirgistanie ostatnio smakowało mi wszystko, na Ukrainie wcześniej też się dostosowałem. Tym bardziej, że jest nas w domu dużo: czwórka rodzeństwa i rodzice. I co mama przygotowuje, jemy bez grymaszenia...

***Ale może lubisz coś szczególnie? Może lody? Mój mąż np. uwielbia śledzie :-)***

O! krokiety z grzybami i kapustą i barszczykiem. W Wigilię zawsze proszę, żeby mama przygotowała dużo, żebym miał na całe święta.

***Dziękuję ci serdecznie za rozmowę.***

*Fot. Wizja planowanej inwestycji Powiatowego Centrum Sportu przy Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku. Oni wszyscy i dziesiątki innych zawodników, dyrektor naczelny szkoły Andrzej Ciupak, działacze klubu i samorządowcy przyczynili się do tego sukcesu materialnego sportu w ZS nr 3 i klubie LUKS Suples :-)*





## INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Dziś słowa piosenki *Wolność*, Marka Grechuty, mojego idola muzycznego i nie tylko :-). Jak Wanda Loskot określiła jej treść, to kwintesencja wysokiej samooceny.  
Mnie inspiruje do przemyśleń wiele piosenek Marka, ale dziś już czas udostępnić mój magazyn Tobie, drogi Czytelniku :-)

Kraśnik, 27 września 2009 roku, godz. 2:42 :-)

Ach, ta moja ulubiona astrologia wg nauk Wojtka Jóźwiaka, dzień księżycowy 12°51' Koziorożca powietrze otwierający *Poczucie siły i mocy. Działanie z rozmachem. Wszystko dzieje się w wielkiej skali. Trudno usiedzieć na jednym miejscu, konieczne jest wyjście w szerszą przestrzeń. Czas sprzyja działalności publicznej i wyruszaniu w drogę. Dzieją się wydarzenia przekraczające zwykłą miarę; ustępują wątpliwości i obciążenia emocjonalne. Objawia się poczucie misji, chętnie mówimy: „wiem”, „jestem przekonany”, „mam rację”.*

Grażyna Dobromilska

Marek Grechuta

### *Wolność*

Gdy widzisz ptaka w locie jak wolny jest  
Jak płynie sobie, aż po nieba kres.  
Wiedz – niebo bywa pełne wichrów i burz  
A z lotu ptaka już nie widać róż.

Bo wolność – to nie cel lecz szansa by  
Spełnić najpiękniejsze sny, marzenia.  
Wolność – to ta najjaśniejsza z gwiazd  
Promyk słońca w gęsty las, nadzieja.

Wolność to skrzypce z których dźwięków cud  
Potrafi wyczarować mistrza trud.  
Lecz kiedy zagra na nich słaby gracz  
To słyszać będzie tylko pisk, zgrzyt, płacz.

Bo wolność – to wśród mądrych ludzi żyć  
Widzieć dobroć w oczach ich i szczęście.  
Wolność – to wśród życia gór i chmur  
Poprzez każdy bór i mur znać przejście.

Wolność lśni wśród gałęzi wielkich drzew  
Które pną się w słońce każda w swoją stronę.  
Wolność brzmi jak radosny ludzi śmiech  
Którzy wolność swą zdobyli na obronę -



Zwycięstwa, mądrości, prawdy i miłość  
Spokoju, szczęścia, zdrowia i godności.  
Wolność to diament do oszlifowania  
A zabłyśnie blaskiem nie do opisania.

Wolność to także i odporność serc  
By na złą drogę nie próbować zejść.  
Bo są i tacy, którzy w wolności cud  
Potrafią wmieszać swoich sprawek bród.

A wolność – to królestwo dobrych słów,  
mądrych myśli, pięknych snów,  
to wiara w ludzi.  
Wolność – ją wymyślił dla nas Bóg  
aby człowiek wreszcie mógł  
w niebie się zbudzić.