

# Psychologia SUKCESU

nr 01/2010 (003) 29 kwietnia 2010



*Kiedykolwiek chcesz poprawić coś w swoim życiu, jest tylko jedno miejsce do spojrzenia: wewnątrz siebie. Gdy tam spojrzysz, patrz z miłością.*

*/Ho' oponopono/*

Katarzyna Klonowska

## Ścieżki dostępu

Wróciłam niedawno z ponad miesięcznej włóczęgi po aszramach i retreatach Indii, a dzielę się z przyjemnością tym, co znalazłam :-) /.../ str. 26

Dariusz Skraskowski

## TEORIA 5 TALENTÓW W DZIAŁANIU

Przykład zastosowania tej wiedzy oparty na 5 dominujących cechach talentu wydawcy tego magazynu. /.../ str. 29

Grażyna Dobromilska

## Mapa wizualizacji marzeń

Temat wizualizacji marzeń jest bardzo popularny. Służy ona pomaganiu naszej podświadomości w osiąganiu celów. Oczywiście, tak jak udaje się zrealizować cele zapisane na papierze, tak i najlepiej nasze marzenia zwizualizować fizycznie, czyli na papierze. /.../ str. 46

**Najbliższy termin tworzenia mapy to 14 maja 2010 roku.** Ale masz czas, w artykule podane są dogodne magiczne terminy do końca roku, a nawet na okres tworzenia map magicznych do wspierania postanowień noworocznych roku 2011 :-)



*magia Księżyca :-)*

## Spis treści

### CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ

Projektowanie okładki ebooka i książki, Grażyna Dobromilska 4

Spad obciążyć jest bardzo łatwo przy jednolitym tle 4  
Dodawanie spadu przy jednolitym tle na brzegu strony – jest możliwe, ale uciążliwe i zajmuje czas 6  
Kiedy dodanie spadu jest niemożliwe? 8

### CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-) EFT

Rozmowy z ciałem cz.2 Przeszłość – Przechowywanie  
Traumatycznych Wydarzeń – Carol Look 10  
Kącik baGietki, czyli teksty i refleksje autorki bloga <http://blog.instituteft.com/>, Kasi Dodd, Historia Myszy – czyli o co chodzi z tym Bogiem... 13  
Zapytaj o problem: Mam zaburzone relacje z moją mamą, Ustawienia EFT, Grażyna Dobromilska i Donator 16  
17  
Wpis na blogu: Tapping dla zakochanych :-), Grażyna Dobromilska 19

### CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-) HO'OPONOPONO

HO'OPONOPONO, Joe Vitale 20  
Terapia „EFT & Ho'oponopono” z Bradem Yatesem 22

### CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-) RADYKALNE WYBACZANIE I GRA SATORI

Czym jest szantaż emocjonalny?, Susan Forward 23  
Jak odczuwasz swoją integralność? Czy wiatr dmie w twoje żagle?, Sylwia Kalinowska 23  
Warsztaty Radykalnego Wybaczania NA SAHARZE/TUNEZJA, Sylwia Kalinowska 24

### POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

Ścieżki dostępu, Katarzyna Klonowska 26  
Teoria 5 talentów w działaniu, przykład zastosowania tej wiedzy oparty na 5 dominujących cechach talentu wydawcy tego magazynu, Dariusz Skraskowski 29  
Warsztaty kreatywności i biznesowe grupy twórcze, Piotr Waydel 32  
Refleksje o życiu szczęśliwym..., Ewelina Poleszak 34  
Bajka o jabłku. W oczekiwaniu na właściwy moment. 34  
Bo życie lubi się cieszyć... 34  
Z cyklu „ż” jak życie – przychodzi życie do człowieka. 35

Fotografia Księżyca na okładce, Katarzyna Dobromilska

### MARKETING – COPYWRITING

Twoja Unikalna Propozycja Sprzedaży (UPS), Wanda Loskot 36  
Zalóż stronę firmową na Facebooku, Grażyna Dobromilska 38  
7 sposobów na skuteczniejszą ulotkę reklamową, Paweł Tkaczyk 40  
Czy copywriting jest etyczny, Zbigniew Utnik 42

### WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

Dziennik Pozytywnej Zmiany jako narzędzie zmiany osobistej, Grażyna Dobromilska 44  
Mapa wizualizacji marzeń, Grażyna Dobromilska 46  
Moja Mapa Marzeń, Grażyna Dobromilska 48  
Potężny proces wizualizacji, Tablica Wizji, Ronda Byrne 49

### FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA

Fotografia w atelier, Piotr Kosmala 50

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

Teatr z Przypadku, Nigdy nie zapomnę tej szczególnej atmosfery porozumienia i przyjaźni..., Izabela Mazur 52  
Odszedłem u szczytu sławy :) Wywiad z Szymonem Kowalikiem, niestety, już byłym aktorem szkolnego „Teatru z Przypadku”, przeprowadziła Agnieszka Wrzolek 56

### INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Ojczyzna, Marek Grechuta 58

## Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

[www.madgraf.com](http://www.madgraf.com), [www.psychologiasukcesu.com](http://www.psychologiasukcesu.com)  
[www.blog.madgraf.eu](http://www.blog.madgraf.eu)  
[www.blog.psychologiasukcesu.com](http://www.blog.psychologiasukcesu.com)  
[madgraf@madgraf.eu](mailto:madgraf@madgraf.eu)  
tel. 0 691 66 6341, tel. 081 825 6341  
Aleja Niepodległości 34/21 23-210 Kraśnik

#3 kwiecień 2010

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

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

*Witam Cię serdecznie*

Przygotowałam wspólnie z autorami wiele ciekawych treści, zgodnych z moją ideą Psychologii Sukcesu, oraz teksty, które mają na celu pomaganie autorowi w zrozumieniu, co ten wydawca od niego chce, gdy rozmawiają o przygotowaniu książki. Stałym działem jest także dział Marketing i Copywriting, znowu porcja cennych porad specjalistów: Wandy Loskot, Pawła Tkaczyka, Zbigniewa Utnika z agencji interaktywnej Ententa.

Wydaje mi się, że nadal za mało spopularyzowana jest w Polsce metoda EFT (Emotional Freedom Techniques, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności). A jest to metoda niezwykle skuteczna. Moje jałowe życie pod okiem „specjalisty”, w wiecznej obawie o „kryzys”, zamieniłam na życie pełne energii i miłości. A co najważniejsze, skończyło się nabywanie kilogramów z tzw. głodu emocjonalnego, bo przecież nie z obżarstwa i zwykle tabletki Linea okazały się tak skuteczne w zrzucaniu zbędnych kilogramów, że mogę się pochwalić, iż od lutego 2009 roku pozbyłam się ich aż 38 :-)

Foto, którym Cię witam, zostało zrobione na konferencji CzasNaE-Biznes w Warszawie 19 września 2009 roku i miałam wtedy z 10 kg więcej. A teraz wszyscy mówią, że jestem szczupła. Muszę się z tym określeniem oswoić :-)

W bieżącym numerze Sylwia Kalinowska zaprasza Cię na radykalne wybaczenie na Saharze. Takie otoczenie, bezkresne piaski, całodzienna podróż na wielbłądzie sprzyjają medytacji, przemyśleniom, oczyszczeniu traum i żalów, które blokują przepływ pozytywnej energii...

Bardzo ważne w budowaniu swojej aktywności, działalności biznesowej jest rozpoznanie swoich talentów. Jestem niezwykle szczęśliwa, bo udało mi się nawiązać współpracę z Darkiem Skraskowskim, znanym trenerem motywacji, który przygotował w tym numerze analizę moich talentów wg testu Clifton StrengthsFinder™ i podejmuje się analizowania talentów Czytelników.



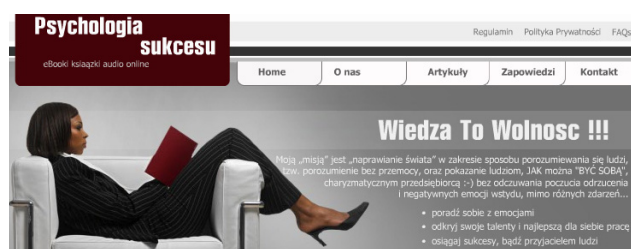
Ostatnio wszyscy „oszaaleli” na punkcie FaceBooka, czyli obecności i aktywności na nim. Pokazuję Ci, jak założyć stronę firmową, bo to nie takie proste :-)

Pilnym natomiast tematem jest tworzenie mapy wizualizacji marzeń, ponieważ najbliższy magiczny czas, szczególnie sprzyjający spełnianiu życzeń, przypada 15 maja, o czym dowiedziałam się z czasopisma „Gwiazdy mówią” z artykułu Izy Podlaskiej na temat tworzenia mapy skarbów.

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania. A także do współtworzenia magazynu :-)

Do zobaczenia we wrześniu...

*Grazyna Dobromilka*





## Projektowanie okładki ebooka i książki

**Grażyna Dobromilska**

Jedno z wymagań procesu druku, które chciałabym szczegółowo omówić na przykładach, bo jest to temat nieznany zwykle autorowi, to grafika zajmująca całą stronę przygotowana „na spad”. **Spad, czyli margines 3 mm dookoła do obcięcia po wydrukowaniu strony.**

Dokładnie mówiąc: Okładka przód. Spady 3 mm z prawej, góra, dół. Okładka tył. Spad z lewej strony, góra, dół.

Grzbietu do ebooka nie projektujesz. Przy okazji powiem, że grzbiet sąsiaduje z okładką przód i okładką tył, więc ma tylko spad góra i dół.

Pokażę ci dziś przykłady graficzne. **Jak łatwo jest obciąć spad, żeby okładka ebooka miała odpowiedni wygląd, a jak niemożliwe jest jej przerobienie w odwrotną stronę, czyli dodanie do niej spadów 3 mm na potrzeby druku książki w drukarni.**

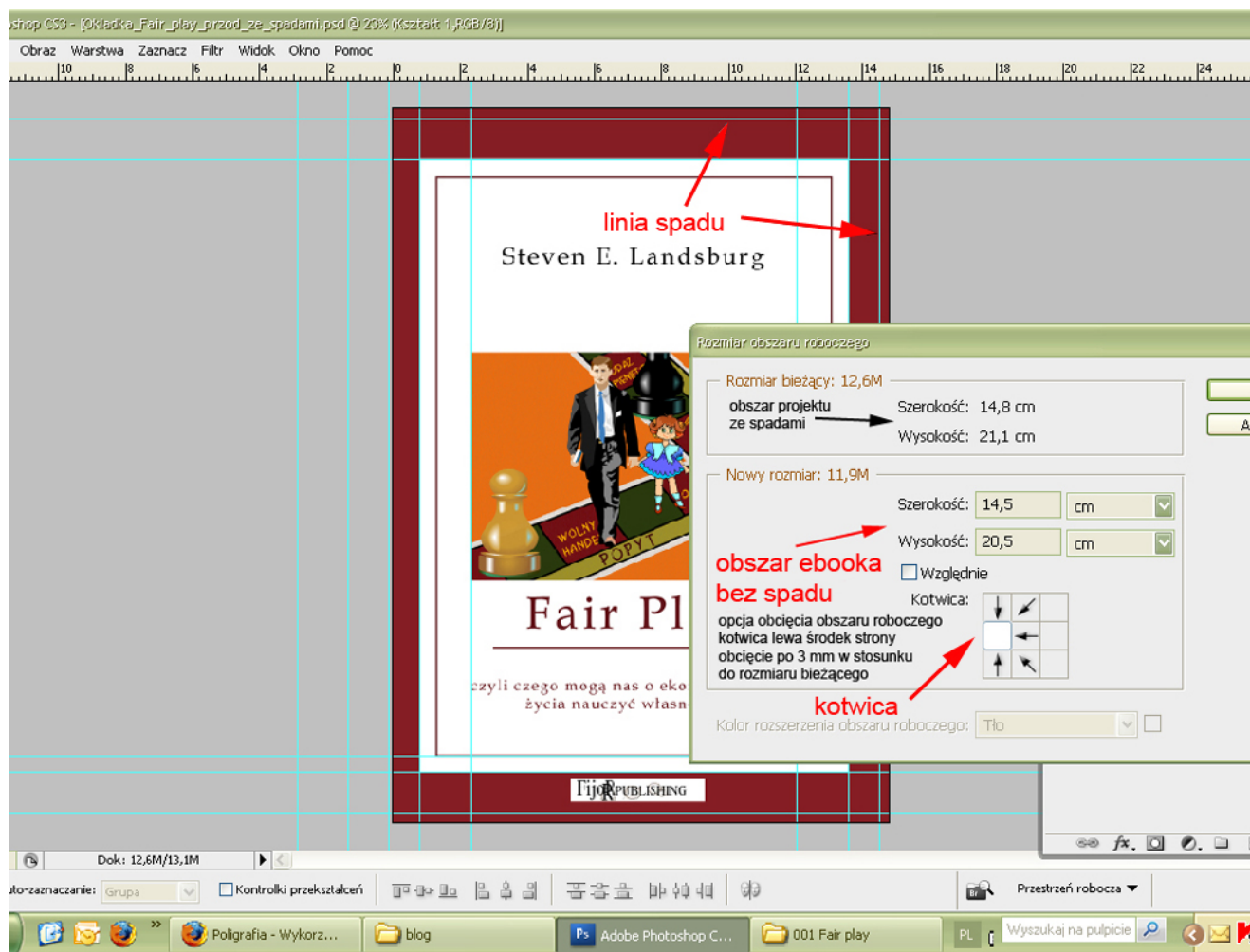
## Spad obciąć jest bardzo łatwo przy jednolitym tle

Okładkę najlepiej projektować w programie graficznym Adobe Photoshop. Pokażę ci najpierw ekran z zaznaczonymi marginesami spadów na okładce przód (jak dla potrzeb drukarni). Tło na brzegach okładki jednolite.





Teraz jednym kliknięciem grafik wybiera opcję **Obraz/Rozmiar obszaru roboczego** i obcina wybrane brzegi do nowego rozmiaru (jak dla potrzeb ebooka).



### Co ustawia grafik w tej opcji?

Mamy spad prawy, górny i dolny, więc kotwicę obszaru roboczego ustawiamy w środku i z lewej strony obrazka – “odtąd ciąć”.

Rozmiar bieżący wynosił 14,8 x 21,3 cm.

Ustawiamy nowy rozmiar na 14,5 x 20,5 cm.

Szerokość zostanie obcięta o 3 mm z prawej. Wysokość zostanie obcięta po 3 mm – od góry i od dołu. Rozmiar bieżący wyniesie pożądane 14,5 x 20,5 cm.

Ta operacja dla grafika jest prosta i możliwa do wykonania. Zajmie mu może 5 minut :-)

A pokażę dalej, że nie zawsze jest łatwo dodać spadek. Dlatego zachęcam cię do wybrania projektowania okładki pdf-a z perspektywą druku okładki w drukarni, czyli ze spadami.

Grażyna Dobromilska



## Dodawanie spadu przy jednolitym tle na brzegu strony – jest możliwe, ale uciążliwe i zajmuje czas

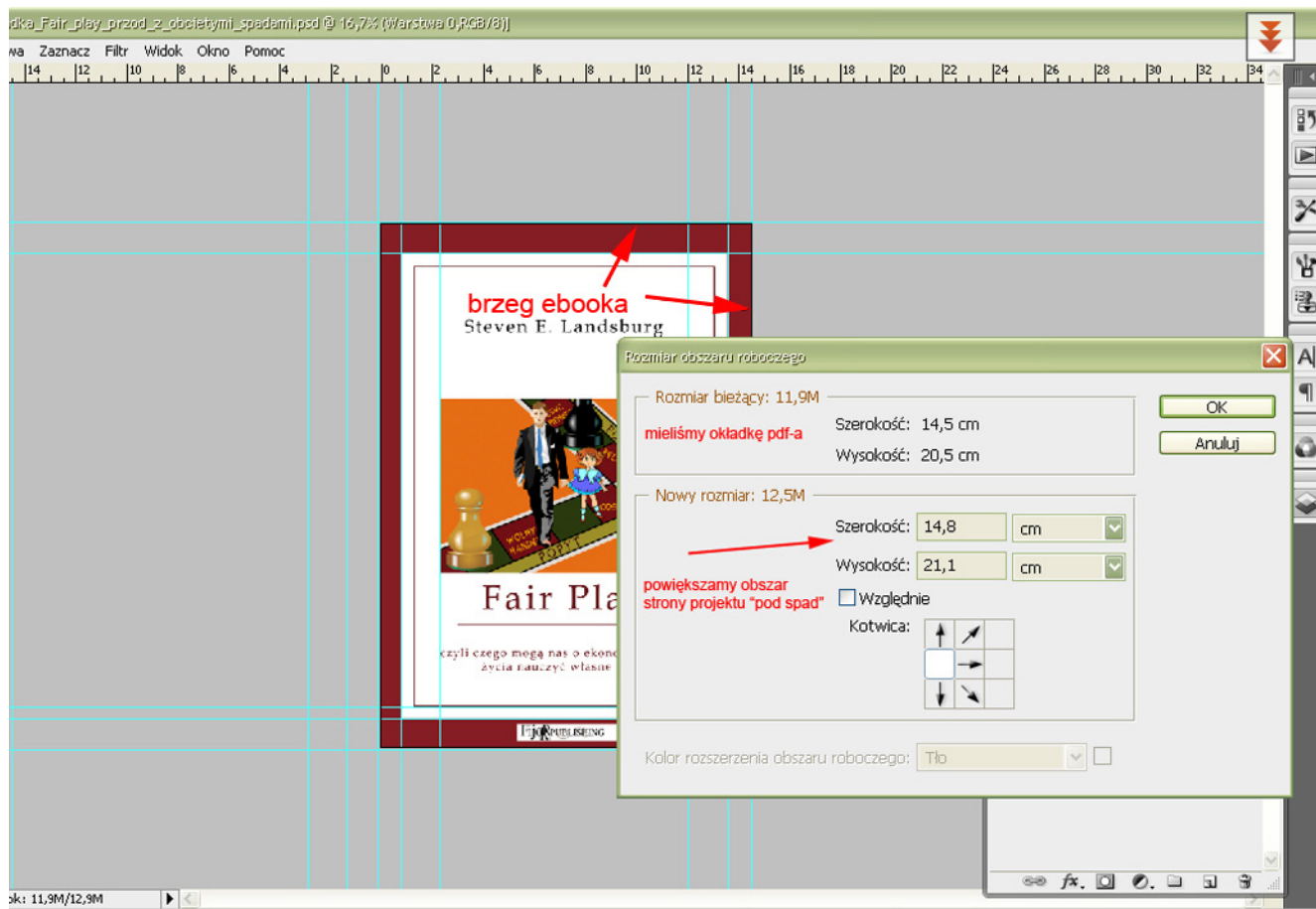
Możliwe jest dodanie obszaru zadruku w projekcie okładki ebooka, **jeśli tło strony jest jednolite**.

Wyjdziemy od okładki, którą w poprzednim artykule łatwo obcinałam.

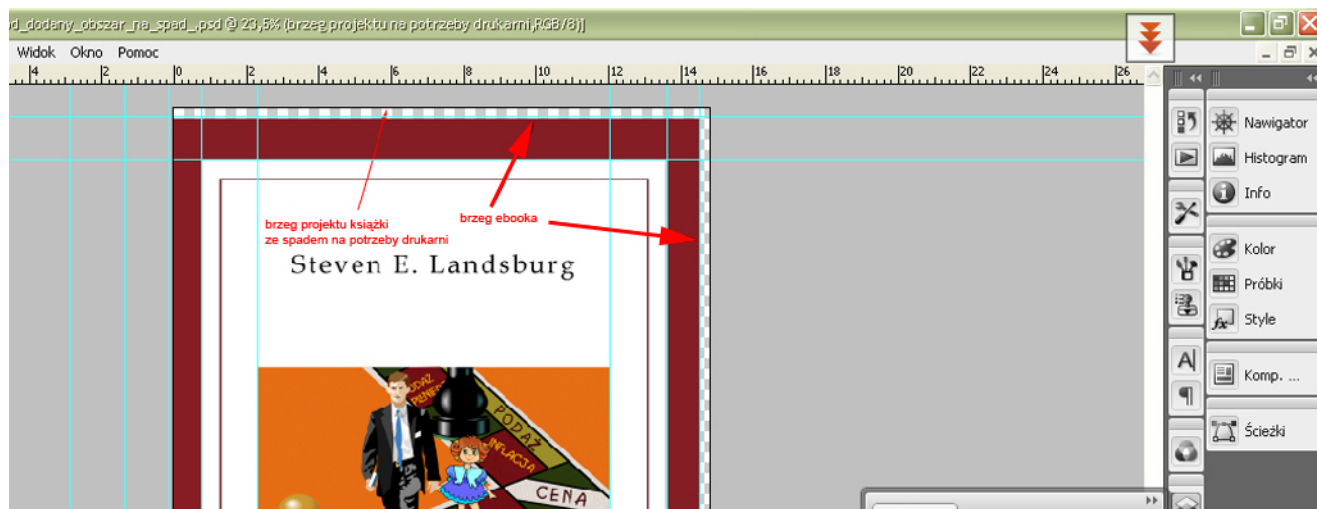
Pierwsza czynność, jaką należy wykonać, to powiększenie obszaru strony o margines spadu po 3 mm, góra, prawa, dół.

W znanym ci okienku Obraz/Rozmiar obszaru roboczego:

Przy obcinaniu obrazka korzysta się tylko z tej opcji i z projektu okładki dla potrzeb druku robi się okładka w wymaganym rozmiarze dla ebooka. 5 minut roboty :-)



Po operacji powiększania obszaru roboczego – pojawia się obszar niezadrukowany, “niezaprojektowany”.



Trzeba pobrać próbnikiem kolor tła w opcji Kroplomierz. Lub odczytać z notatek i ustawić kolor farby, co jest jeszcze bardziej uciążliwe i trwa dłużej.





Najprostsze byłoby teraz “wylanie farby” w obszar niezadrukowany, ale farba na linii styku takiego wylewania „lubi” nie połączyć się jednolicie, lecz zostaje biała nieregularna rysa.

Dlatego bezpieczniej jest pod obrazkiem dodać warstwę i ją całą wypełnić kolorem tła obrazka.

Jakby nie patrzeć, ze 30 minut niepotrzebnej “zabawy”.

Grażyna Dobromilska



## Kiedy dodanie spadu jest niemożliwe?

Otóż nie ma szans na dodanie brzegu po 3 mm do fotografii w projekcie okładki.

Zobacz okładkę ze spadem. Na brzegu są nieistotne elementy, do obcięcia.



Po obcięciu brzegu okładka wygląda tak:

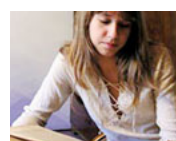
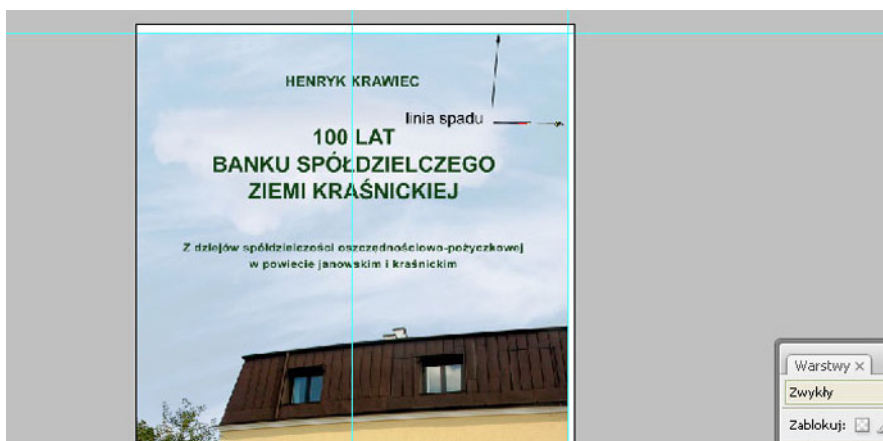


A teraz dodałam brzeg na spad.

**Nie mamy możliwości uzupełnienia grafiki.**

Chyba że rozciągniemy fotografię. Ale to już zaburzy projekt. I tak czy owak stracimy 3 mm obrazka (góra, prawa, dół), które jako spad będzie podlegać obcinaniu.

Pozdrawiam cię serdecznie, Grażyna



**madgraf™**

Zakład Poligraficzno-Wydawniczy

Home Wydawnictwo Fotografia "Mała" Poligrafia Psychologia Sukcesu **O nas** Ulubione Kontakt

Referencje Polityka Prywatności Moja Galeria

## Referencje

I miejsce w ogólnopolskim KONKURSIE na monografię banku spółdzielczego 2008

10.10.2008

W Zrzeszeniu Banku Polskiej Spółdzielczości:

**I nagrodę otrzymała monografia Banku Spółdzielczego Ziemi Kraśnickiej w Kraśniku.**

Konkurs został ogłoszony w 2007 roku i obejmował monografie wydane w latach 1999-2008. Na konkurs wpłynęło 41 monografii banków spółdzielczych.

Komisja konkursowa dokonując oceny zgłoszonych do konkursu monografii, stwierdziła wysoki poziom większości wydawnictw zarówno pod względem zaprezentowanych materiałów i dokumentów historycznych, jak i poziomu edytorskiego.

## Menu

Home

Wydawnictwo

Fotografia

"Mała" Poligrafia

Psychologia Sukcesu

## O nas

» Referencje

» Polityka Prywatności

» Moja Galeria

Ulubione

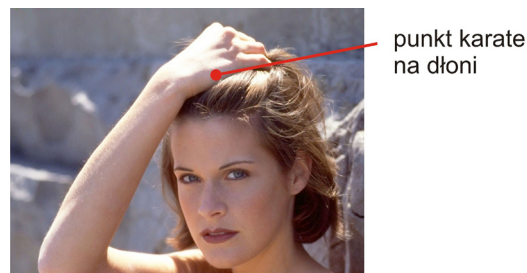
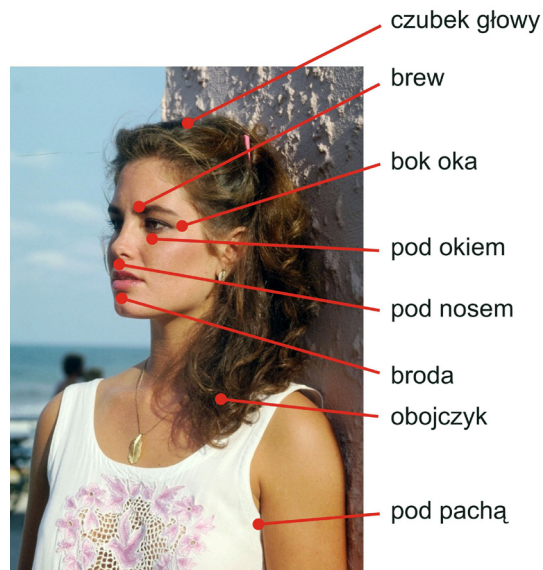
*Emotional Freedom Technique (EFT) bazuje na akupresurze meridianów. EFT zakłada, że przyczyną większości problemów emocjonalnych – i co za tym idzie – chorób jest zablokowana w ciele energia. Poprzez opukiwanie odpowiednich punktów z jednoczesnym afirmowaniem odblokowujemy zatrzymaną energię.*

**Zastrzeżenie:** *FET jest bardzo dobrą metodą nawet do samodzielnego stosowania, ale jeśli ktoś ma poważne problemy emocjonalne, powinien zasięgnąć porady specjalisty – trenera EFT. W tej chwili nie jest to problemem, ponieważ trenerzy pracują z klientami także poprzez kontakt na Skype'a, a przynajmniej wiem o tym, jeśli chodzi o Katarzynę Dodd czy Sylwię Kalinowską.*

*(z samouczka EFT Garego Craiga w tłumaczeniu Katarzyny Dodd):  
[...] PS. **Próbowanie EFT na wszystko wymaga, oczywiście, zdrowego rozsądku.** Byłoby niewłaściwym, np. wypić litr benzyny i sprawdzać, czy można to sobie „wypukać”. Podobnie, niedoświadczone osoby nie powinny iść w rejony, w których nie są ekspertami i próbować EFT na głęboko zaburzonych emocjonalnie ludziach.*

**Podstawową procedurę EFT zaczyna się od Ustawienia.** Ja osobiście jestem użytkownikiem i zwolennikiem metody, nie jestem trenerem EFT, więc nie będę wnikać zbyt szczegółowo, dlaczego akurat tak należy postępować, lecz podam przykład Ustawienia i czynności wykonywane podczas niego. Jeśli jesteś zainteresowany szczegółami, samouczek i materiały są do pobrania bezpłatnie ze strony Instytutu EFT w Polsce [www.eft.net.pl](http://www.eft.net.pl).

Pozdrawiam, Grażyna Dobromilska



## Rozmowy z ciałem cz.2 – Carol Look

Sunday, February 28th, 2010 © Tłumaczenie: Katarzyna Dodd

### Przeszłość – Przechowywanie Traumatycznych Wydarzeń

W części drugiej będę mówić o sposobach, w jakich można podejść z perspektywy energetycznej do choroby i bólu, które są przechowywane w ciele w skutek traumy. Pamiętajcie, że nie jestem lekarzem medycyny i nie jest moim zamiarem, aby zniechęcić was do szukania odpowiedniej opieki medycznej. Oferuję tutaj odmienny punkt widzenia i proponuję jeszcze bardziej potężną opcję, jaką jest połączenie EFT z innymi medycznymi metodami.

Nasze ciała przechowują przeszłe wydarzenia tak samo, jak czyni to nasz umysł i pola energetyczne. Przeszłe wydarzenia posiadają charakterystyczne „wibracje”. Dlatego muszą one być oczyszczone na wszystkich tych poziomach, a ja jak dotąd, nie znalazłam bardziej skutecznej i eleganckiej metody od EFT.

Po tym, jak widziałeś się z lekarzem i usłyszałeś diagnozę, czy ma to sens? Czy możesz znaleźć jakąkolwiek emocjonalną przyczynę? Co twoje ciało próbuje ci powiedzieć? I najważniejsze, czy jesteś gotowy tego wysłuchać?

Wszyscy doświadczyliśmy jakiejś traumy, czy drobnej, czy ciężkiej (konkretne wydarzenia, jak wypadek samochodowy, upadek, uderzenie,

pobicie itd.), lub podtrzymujemy emocjonalne nierozwiązane emocjonalne konflikty (o czym powiem w częściach 4 i 5)

Wskaż tę część ciała, która jest podatna i reaguje w sytuacji stresowej. Może jest ci niedobrze, gdy masz za dużo stresu w pracy, albo kręgosłup lędźwiowy daje znać, gdy masz trudności w małżeństwie, a może pojawiają się problemy skórne, gdy jakieś sprawy się zaogniają. Załóżmy, że twoje ciało daje ci znaki. Zapraszam cię do małej pracy detektywistycznej i odnalezienia, co takiego musisz uwolnić, aby twoje ciało odzyskało fizyczny komfort.

Jaka „trauma” znajduje się w tej części ciała i dlaczego usiłuje ona zdobyć twoją uwagę?

Czy coś uległo zaniedbaniu?

Czy unikałeś podjęcia zobowiązania, czy decyzji?

#### Ból pleców po urazie sportowym

Klientka przychodzi i zgłasza silny ból pleców. Sugeruje, że stało się to po urazie sportowym, ale lekarz nie stwierdził żadnych strukturalnych



uszkodzeń po skończonym leczeniu. Poza odpoczywaniem, lekami przeciwbólowymi oraz ryzykowną i niepewną operacją, nie było już żadnych innych opcji leczenia. Nie jesteśmy lekarzami, więc nie mamy pozwolenia na leczenie danej choroby czy urazu, ale możemy zadać takie pytania:

Czy miałaś już wcześniej taki ból pleców, zanim doznałaś tego urazu sportowego?

Jak myślisz, dlaczego ten ból ciągle istnieje po tylu latach?

Kogo lub co ten ból może reprezentować?

Jeśli na prześwietleniu nie ma żadnego śladu urazu, jaką „informację” o tym urazie twoje plecy ciągle przechowują?

Ból był zarówno fizyczny, jak i emocjonalny, jednak rana jest ciągle „aktywna”, pomimo, że uraz miał miejsce lata temu. Jaka informacja może zawierać się w jej bólu pleców? Co potrzebuje ona „usłyszeć”? Spróbujcie poniższego ustawienia i sekwencji.

**PUNKT KARATE:**

Mimo, że ignorowałam tę wiadomość w moich plecach, postanawiam zwrócić na to uwagę.

Mimo, że boję się usłyszenia tej wiadomości w moich plecach, otwieram się na to, aby ją usłyszeć.

Mimo, że wiem, iż jest coś, co potrzebuję usłyszeć od tego bólu, bo to nie chodzi tylko o sam uraz, akceptuję to, że się bałam i otwieram się teraz na tę informację.

BREW: Boję się wysłuchać tej informacji

BOK OKA: Wiem, że moje plecy przechowują tę traumę od 19....

POD OKIEM: Obawiam się dotknąć bólu jeszcze raz

POD NOSEM: Wiem, że moje plecy chcą zwrócić moją uwagę

BRODA: Nie chcę „tam iść”

OBOJCZYK: Moje plecy „tam” mnie wiedzą

POD PACHĄ: Jestem w stanie znieść tę traumę jeszcze raz

GŁOWA: Chcę wiedzieć, dlaczego moje plecy „mówią” do mnie

BREW: Otwieram się na informacje tam zawarte

BOK OKA: Jestem gotowa słuchać

POD OKIEM: Obawiam się, ale wiem, że jestem w stanie to znieść

POD NOSEM: Wiem, jakie emocje przechowuję, ale wołałam je ignorować

BRODA: Nic dziwnego, że moje plecy bołą

OBOJCZYK: Jestem chętna, aby wyrazić i uwolnić tę traumę

POD PACHĄ: Nie potrzebuję przechowywać tej traumy już więcej

GŁOWA: Jestem wolna, aby się tego pozbyć, jeśli tak wybiorę

## **Alergia**

Alergie szaleją w naszym społeczeństwie. Kiedy ciało reaguje alergią, to kryje się za tym przekonanie, że gdzieś na zewnątrz istnieje atakujący wróg, w związku z czym ciało zmusza swoje siły obronne (katar, łzawienie etc.), aby zwalczyć najeźdźcę. Załóżmy, że przypatrzysz się, czy w twoim życiu istnieją inne prawdziwe, czy spodziewane „ataki”, które mogą manifestować się poprzez alergię. Podczas gdy można uznać za fakt, że stężenie pyłków jest duże i to wywołuje alergię, to zachęcam was do przyjrzenia się emocjonalnym przyczynom i konfliktom u podłoża alergii. Czy jakieś „ataki” przychodzą wam na myśl?

**PUNKT KARATE:**

Mimo, że mam alergię na tyle różnych rzeczy, akceptuję fakt, że moje ciało próbuje mnie obronić.

Mimo, że te alergię przypominają mi o pewnym wcześniejszym ataku, o którym próbowałam zapomnieć, wybieram akceptację tego, jak moje ciało reaguje.

Mimo, że pamiętam ten atak, na który moje ciało naprawdę odpowiada, akceptuję moje alergię i akceptuję reakcje mojego ciała.

BREW: Byłam zaatakowana lata temu

BOK OKA: Do dziś przechowuję ten strach w moim ciele i w moich alergiach

POD OKIEM: Zapomniałam o tym ataku, ale moje ciało ciągle pamięta

POD NOSEM: Cały czas walczę z tym atakiem poprzez moje alergię

BRODA: Trwa to już zbyt długo i jestem gotowa, aby zmierzyć się z bólem

OBOJCZYK: Pamiętam ten atak, jakby to było wczoraj

POD PACHĄ: Byłam taka przestraszona

GŁOWA: Nic dziwnego, że mój system próbuje mnie chronić

BREW: Jestem gotowa uwolnić tę ciągłą potrzebę ochrony

BOK OKA: Jestem gotowa sama się bronić teraz

POD OKIEM: Jestem bezpieczna teraz

POD NOSEM: Wybieram nowe sposoby na obronę siebie

BRODA: Doceniam to, jak moje ciało próbuje troszczyć się o mnie

OBOJCZYK: Jestem gotowa uwolnić się od tych alergii

POD PACHĄ: Wiem, czemu one mi są potrzebne

GŁOWA: I wiem, że więcej ich nie potrzebuję

## Ból po wypadku

Weźmy inne wydarzenie, np. wypadek samochodowy. Dlaczego ciągle po 20 latach ciągle czujesz ból? Niezależnie od początkowej diagnozy, pomyśl o tym w kontekście energetycznym. Z jakich powodów ciągle trzymasz się tego wydarzenia?

Bardzo częstą przyczyną podtrzymywania bólu fizycznego są emocje. Wszyscy tego jakoś doświadczyliśmy, ale jest możliwe, aby rozwiązać ten supeł za pomocą EFT.

### PUNKT KARATE:

Mimo, że przetrzymuję ten ból po wypadku zbyt długo, ale boję się go uwolnić, akceptuję siebie całkowicie i głęboko.

Mimo, że lekarze powiedzieli mi, iż będę w bólu do końca życia, jestem otwarta na to, aby rozważyć możliwość, że tak nie musi być.

Mimo, że podtrzymuję ten fizyczny ból z powodów emocjonalnych, akceptuję to, kim jestem i jak się czuję z tym, co się stało.

BREW: Boję się uwolnić ten ból, bo nie chcę, aby ktokolwiek zapomni o tym, co się stało

BOK OKA: Przeżyłam traumę w tym wypadku

POD OKIEM: Muszę o tym pamiętać i być ostrożną

POD NOSEM: Ten wypadek był nie do zniesienia

BRODA: Nigdy nie zapomnę tego wypadku i moje ciało też nie

OBOJCZYK: Nie chcę tego odpuścić

POD PACHĄ: To jest ze mną od tak dawna

GŁOWA: Boję się uwolnić ten ból, mimo że chcę

BREW: Możliwe, że mogę to zrobić teraz

BOK OKA: Słucham mojego ciała i wiem, czego potrzebuję

POD OKIEM: Co by się stało, gdybym odpuściła choć część tego?

POD NOSEM: Nie muszę pamiętać o tym bólu

BRODA: Jestem gotowa przepracować tę traumę i strach

OBOJCZYK: Wiem, że moje ciało czuje się lepiej teraz

POD PACHĄ: Nie muszę już więcej się tego trzymać

GŁOWA: Otwieram się na wolność od tego bólu z wypadku

W części 3 zajmiemy się kilkoma przykładami emocjonalnych traum z przeszłości, które mogą być przechowywane w różnych częściach ciała: „Przeszłość – Przechowywanie Złych Informacji”.

Do następnego, Carol Look, EFT Master

<http://blog.instituteeft.com/> – blog Katarzyny Dodd – Nazywam się Katarzyna Dodd i od roku 2005 stosuję EFT z klientami i samą sobą. Ukończyłam I-szy stopień szkolenia EFT u Garego Craig’a uzyskując certyfikat EFTCert-I. 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 wyposażała mnie w tak potężne narzędzie pomagania, jakim jest EFT. Z metodą EFT zapoznałam się w USA, gdzie od kilku lat mieszkam. W roku 2007 przebywałam w Polsce, gdzie wraz z Joanną Chelmicką założyłyśmy Instytut EFT, propagując metodę wśród Polaków. Za pomocą EFT pracowałam z depresją, lękami, traumą, uzależnieniami, wydarzeniami z dzieciństwa, problemami w związkach, niską samooceną oraz dolegliwościami fizycznymi.

**EFT**  
INSTYTUT  
WARSZAWA - CHICAGO

Strona Główna  
Instytut EFT @  
Katarzyna Dodd  
Podcast EFT  
Video EFT  
Newsletter

## Techniki Emocjonalnej Wolności

pomaga tam, gdzie wszystko inne zawiodło

### EFT - czyli Emotional Freedom Techniques

Zapraszamy do lektury bloga Instytutu EFT-USA. Po prawej stronie znajdują się linki do **artykułów** dotyczących metody EFT i jej zastosowania u konkretnych osób. Mamy nadzieję, że znajdziesz w nich coś dla siebie. Więcej artykułów w przygotowaniu.

W sekcji **Ciekawostki** znajdziesz różnego rodzaju wiadomości ze świata EFT, ze świata nauki i inne.

**Kącik baGietki** to teksty i refleksje autorki bloga, Kasi Dodd.

Jeśli metoda EFT nie jest ci jeszcze za bardzo znajoma, a jesteś ciekawy jak zastosować ją na swój własny problem, to na stronie **Instytutu EFT** dostępne są wszelkie podstawowe wiadomości oraz dwa **bezpłatne podręczniki**. Polecam również zapoznanie się z **video** instruktażowym, a także gotowymi przykładami EFT w formie **audio**.

**Powodzenia w odkrywaniu siebie!**

**Artykuły**

- > Artykuły EFT (8)
- > Artykuły Instytutu EFT (2)
- > Samoocena (2)
- > Artykuły tłumaczone (6)
- > Depresja (1)
- > Lęki (1)
- > Problemy fizyczne (3)
- > Problemy z wagą (1)
- > Ciekawostki (1)
- > Kącik baGietki (2)
- > Opinie klientów (6)
- > Pytania i wątpliwości (1)
- > xyz (1)

**eft, tapping, techniki emocjonalnej wolności**

# Kącik baGietki

czyli teksty i refleksje autorki bloga <http://blog.instituteft.com/>, Kasi Dodd

## Historia Myszy – czyli o co chodzi z tym Bogiem...

Katarzyna Dodd, 1 lipca 2005

Dawno, dawno temu, za wieloma górami i morzami leżała Kraina Myszy. Społeczeństwo Myszy było zorganizowane wspaniale i wszystko przebiegało bez zakłóceń.

Pewnego dnia w jednym z domów narodziła się mała Mysz. Rodzina małej Myszy była bardzo szczęśliwa, a mała Mysz była wesołym i bez troskim dzieckiem. Rodzice nazywali małą Mysz imieniem Ewa. Ewa wkrótce zaczęła chodzić, mówić i uczyć się wszystkiego dookoła. Był to dla niej bardzo radosny i pełen zabaw czas.

Z czasem Ewa zauważyła, że w społeczeństwie, w którym żyła, znajdowały się dwa rodzaje Myszy: jedne były różowe, a drugie niebieskie. Wyglądały one różnie, zachowywały się różnie i miały różne role w społeczeństwie. Jednak wszystko wydawało się funkcjonować gładko i bez zarzutu, dlatego Ewa nie przywiązywała do tego wielkiej uwagi. Ewa była różową Mysz. Różowe myszy były nazywane „ona”, a niebieskie „on”.

Ewa rosła szybko i wkrótce okazało się, że była wyjątkowo ciekawską Mysz. Ciągłe zadawała pytania i nie akceptowała niczego tylko dlatego, że „tak należało”. Zawsze musiała zrozumieć „dlaczego”. Ewa bardzo chciała bawić się z niebieskimi Myszami w wojnę, łapać z nimi owady i wspinać się po drzewach. Ale niebieskie Myszy śmiały się z niej i odsyłały do różowych Myszy. Ewa lubiła piec ciasta ze swoją mamą, ale także bardzo chciała chodzić ze swoim tatą na polowania. Jednak ojciec zawsze patrzył na nią niedwuznacznie: „nic z tego, nie jesteś niebieska”.

„Coś tu jest nie tak” pomyślała w końcu Ewa. Była zła, i postanowiła pójść daleko do lasu na bardzo długi spacer, aby w spokoju pomyśleć o życiu. Po dwóch dniach Ewa uspokoiła się, pozbierała myśli, postanowiła wrócić do swoich Myszy i porozmawiać z nimi. Kiedy wróciła do wioski, jej oczom ukazał się straszny widok: wszystko było zniszczone, a Myszy leżały nieżywe lub były zaginione.

„Co się stało?!” pomyślała przestraszona na śmierć Ewa i zaczęła biegać w kółko zdezorientowana. W tej bieganinie napotkała na kilka rannych Myszy, które przeżyły. Powiedziały jej one, że gang Kotów napadł na ich wioskę i oto, co pozostało.

Ewa była przerażona i bezradna. Nagle przypomniała sobie, że w krainie Myszy było specjalne miejsce, gdzie chodziła czasami ze swoją rodziną. Był tam ogromny posąg Wielkiej Myszy. Powiedziano Ewie, że Wielka Mysz odpowiada



na pytania i pomaga w potrzebie. Pobiegła więc natychmiast do tego miejsca. Gdy przybyła, zaczęła mówić do posągu i zadawać pytania, ale posąg pozostał zimny i milczący.

- Okłamali mnie! – Ewa zaczęła szlochać – Jesteś zwykłym kawałkiem kamienia. Czemu powiedzieli mi, że jesteś zawsze z nami? Nie było cię tu, gdy Koty napadły! Nie ochroniłaś nas! Ty też jesteś kłamcą! Nienawidzę cię i ich też nienawidzę! – wrzeszczała Ewa i pobiegła z powrotem do lasu, płacząc głośno.

Ewa biegła i biegła, aż w końcu zabrakło jej tchu i padła na ziemię nieprzytomna.

I wtedy..... zobaczyła Wielką Mysz..... żywą.

- Aaaaaaaa! Kim jesteś?! I gdzie ja jestem? – krzyknęła Ewa.

- Jestem Myszą Bogiem – powiedziała Wielka Mysz miękko – Witaj w moim świecie.

- Czy ja nie żyję? – Ewa przestraszyła się.

- Nie, ale jestem gotowa, aby odpowiedzieć na twoje pytania. – uśmiechnęła się Wielka Mysz.

- Jakie pytania? – Ewa była zdezorientowana.

- Pytania, które od dawna zadajesz, jak również te, które zadałaś dzisiaj, gdy zobaczyłaś katastrofę po ataku Kotów.

Ewa przypomniała sobie co się stało i wybuchnęła gniewem.

- Uspokój się, Ewo, wyjaśnię ci wiele rzeczy. – powiedziała Wielka Mysz cierpliwie.

W głosie Wielkiej Myszy było coś balsamicznego, dlatego Ewa uspokoiła się.

- Czy naprawdę jesteś Myszą Bogiem, stwórcą wszystkiego? Czy ja po prostu śnię? – zapytała Ewa.



- Tak, Jestem. Jak również – tak, śnisz. Jednak sen jest specjalnym stanem, w którym Myszy mogą wejść do mojego świata. Czasami to się zdarza, kiedy śpią, a czasem na jawie.

- Dlaczego masz fioletowy kolor? – zapytała Ewa – Widziałam tylko różowe i niebieskie Myszy.

- Hm, to długa historia. Ty jesteś różowa, ale jak przypatrzysz się uważnie, to zauważysz parę niebieskich włosów pomiędzy tymi różowymi. Twój niebiescy koledzy również mają trochę różowych włosów w swojej niebieskiej sierści. Jednak niełatwo je zauważyć; trzeba dokonać pewnego wysiłku. Czy widzisz te drzwi po prawej stronie? Otwórz je i wejdź do środka – powiedziała Wielka Mysz tajemniczo.

Ewa poczuła strach, ale otworzyła drzwi i weszła do środka.

I zobaczyła Krainę Myszy. Wszystko wyglądało tak znajomo, oprócz jednej rzeczy: wszystkie Myszy były fioletowe. Ewa postanowiła pozostać tam chwilę i poobserwować. Świat fioletowych Myszy wydawał się bardzo nudny. Wszystkie Myszy były prawie identyczne i wyglądało tak, jakby Myszy w ogóle sobą się nie interesowały. Było to trochę smutne.

Ewa wróciła do Wielkiej Myszy i poprosiła o wyjaśnienie.

Wielka Mysz powiedziała:

- Widzisz, przed początkiem wszystkiego byłam bardzo sama. Byłam bardzo potężna, wszechmogąca i wspaniała, ale mogłam jedynie o tym myśleć; nie mogłam w żaden sposób doświadczyć swojej świetności. Zdecydowałam, że podzielę się na wiele małych fioletowych Myszy, aby w ten sposób małe części mnie pozostawały ze sobą w relacji. Wtedy poprzez te małe Myszy mogłabym doświadczać swojej potęgi i świetności, oraz mogłabym rozmawiać o tym i odczuwać wdzięczność. Byłabym szczęśliwa patrząc na moje stworzenie. Jednak czegoś brakowało w moim stworzeniu, bo Myszy nie były zainteresowane sobą. Były beztroskie, nieświadome mojej świetności ani siebie nawzajem, dlatego nie mogły się tym dzielić, a ja przez to nie mogłam siebie doświadczać. Wszystko było takie same i nudne.

- I co? I co? – zapytała podekscytowana Ewa.

- Widzisz tamte drugie drzwi? Wejdź do środka i zobacz.

Ewa weszła do innego świata Myszy. Zobaczyła, że w tym świecie jedne Myszy były różowe, a drugie niebieskie.

„Jak w moim świecie!” – pomyślała Ewa.

Jednak było coś dziwnego w tym świecie. Wszystkie Myszy były niewidome! Jednak, co było jeszcze bardziej dziwne, to że owa ślepotą w ogóle nie przeszkadzała im ani nie dezorganizowała ich życia. Myszy funkcjonowały perfekcyjnie bez wzroku. Myszy w tym świecie były bardziej towarzyskie niż te z poprzedniego świata, ale ciągle wydawały się być beztroskie, rozbawione i skupione tylko na sobie.

Ewa wróciła i zapytała o wyjaśnienie. Wielka Mysz powiedziała:

- Po moim pierwszym stworzeniu zauważyłam, że czegoś brakowało temu stworzeniu i że moje stworzenie nie ma zdolności do bycia świadomym mojej potęgi i świetności. Zobaczyłam, że wszystkie Myszy były takie same, i że nie było w nich nic odmiennego, atrakcyjnego, co by wzbudzało zainteresowanie nawzajem. Dlatego zdecydowałam udoskonalić moje stworzenie i uczynić Myszy różne. Uśpiłam wszystkie Myszy. Wzięłam jedną Mysz i podzieliłam jej wszystkie cechy na dwie grupy: różową i niebieską. Grupę różową uczyniłam dominującą i aktywną, a grupę niebieską zredukowałam do nasion. I tak oto powstała „ona”. Potem wzięłam drugą Mysz i zrobiłam na odwrót: niebieską grupę cech uczyniłam dominującą i aktywną, a różową zredukowałam do nasion. I tak powstał „on”. To samo zrobiłam z całą resztą Myszy. „Teraz” – pomyślałam – „wszystkim Mysiom będzie brakować ich nierozwiniętych części. Będą się nawzajem przyciągać, bo będą potrzebowały swoich przeciwieństw, aby pomogły im rozwinąć ich nasiona do pełni. Tylko w ten sposób będą mogły uczestniczyć w mojej potędze i świetności”. Byłam naprawdę zadowolona. Jednak ciągle czegoś wydawało się brakować. Owszem, Myszy stały się bardzo towarzyskie i społeczne, ale ciągle nie były świadome mojej świetności, a ja ciągle nie mogłam siebie doświadczać.

- Czemu one były niewidome? – zapytała Ewa.

- Myszy stały się niewidome, bo nie potrzebowały swoich oczu. Były otoczone tylko i wyłącznie przez moją świetność, dobroć i miłość, więc po pewnym czasie przestały to dostrzegać. Po prostu myślały, że tak jest i już. Dlatego postanowiłam udoskonalić moje stworzenie. Idź i otwórz następne drzwi.

Ewa otworzyła drzwi i zobaczyła Krainę Myszy. Zobaczyła cierpienie, śmierć, łzy i ból. Wojny i niesprawiedliwość. I swoją własną Krainę. Wskoczyła jak oparzona.

- Czy ty oszalałaś, Wielka Myszo?! Nazywasz to UDOSKONALONYM stworzeniem?! – wykrzyknęła zbulwersowana Ewa.

- Tak. W moim drugim stworzeniu nie było POTRZEBY miłości i świetności. To po prostu było. Myszy były samowystarczalne, były otoczone tylko przez moją miłość i troskę. Nigdy nie poznały niczego innego, dlatego nie mogły być świadome. Dlatego postanowiłam stworzyć Ego, aby Myszy mogły stać się samoświadome. Zdecydowałam również przemienić siebie. Przemieniłam się w Życie i Miłość, abym mogła być obecna na zawsze w samym środku mojego stworzenia. Jednak Ego daje iluzję, że jesteś odseparowana ode mnie i reszty mojego stworzenia. Ego zbudowane jest w oparciu o niedostatek, jest również bardzo zazdrosne i zaborcze. Razem z Ego stworzyłam uczucie: Lęk. Są tylko dwa uczucia: Miłość i Lęk. Wszystkie inne uczucia są kombinacją tych dwóch. Nie możesz kochać, jeśli się lękasz. Nie możesz się lękać, jeśli kochasz. Ale tylko poprzez znajomość Lęku możesz docenić Miłość i moją potęgę. I tylko poprzez znajomość Miłości masz wybór, aby się nie bać. I teraz, gdy jestem pośrodku ciebie i całego mojego stworzenia, wreszcie mogę siebie doświadczyć. I to jest pełne potęgi i świetności.

Ewa słuchała z otwartymi ustami i wielkimi oczami.

- Tak więc – Wielka Mysz kontynuowała – nie możesz zaprzeczyć swojemu Ego czy od niego uciec. To, co możesz zrobić, to w pełni je zaakceptować i objąć. Ale tu jest klucz: możesz oddać swojemu Ego całą swoją moc i uczynić je swoim Panem, albo możesz traktować je jako swojego Nauczyciela, dzięki któremu poznasz mnie i uzyskasz moją świadomość. Ja i Ego jesteśmy integralnymi częściami każdego i każdej z was; idziemy ręką w rękę. Wszystko jest idealnie stworzone dla twojego rozwoju i wzrostu.

- O kurczę! Czy to ty również stworzyłaś te Koty? – zapytała zszokowana Ewa – które zabiły moje Myszy i zniszczyły nasze domy?

- Tak – odpowiedziała Wielka Mysz – Nie będziesz mogła dzielić mojego szczęścia bez znajomości wybaczenia. W świecie bez cierpienia nie ma potrzeby wybaczenia, a wybaczenie jest integralną częścią Miłości. Ego chciałoby, abyś wierzyła, że idealny świat to świat pełen przyjemności, ponieważ Ego nie lubi wybaczać i być pokorne. Jednak świat idealny dla twojego rozwoju i wzrostu jest tu i teraz. Masz dokładnie wszystko, czego potrzebujesz.



- A co z tymi Kotami? – zapytała Ewa – Czy też jesteś z nimi?

- Oczywiście. To także moje stworzenie – uśmiechnęła się Wielka Mysz.

- I ukazujesz się im jako Wielka Mysz?!

- Nie – roześmiała się Wielka Mysz – Przede wszystkim, ja nie ukazuję się nikomu. To ty kreujesz mój obraz. Możesz mnie widzieć na tyle, na ile jesteś w stanie widzieć, i możesz mnie znać na tyle, na ile jesteś poznana. Koty widzą mnie jako Wielkiego Kota.

- Jesteś niesamowita...! – powiedziała Ewa.

- Widzisz? Zaczynasz mnie poznawać. Niestety, nie było to możliwe z moim pierwszym stworzeniem. Oni byli ze mną, ale mnie nie znali, dlatego nie mogli się mną cieszyć. Dlatego moje trzecie stworzenie jest idealne. Jest ci przeznaczone, aby stać się fioletową, jak Myszy w moim pierwszym stworzeniu, ale jest pewna różnica. Ty i moje trzecie stworzenie uzyskacie moją świadomość i dzięki temu będziecie mogli odczuwać moje szczęście i dzielić moją świetność i potęgę ze mną. Mogę dać ci wszystko oprócz jednej rzeczy: mojej świadomości. To musisz osiągnąć na własną rękę, a możesz to zrobić tylko poprzez doświadczenie.

- Wow... i potem będziemy szczęśliwi na wieczność?

- Hm – uśmiechnęła się Wielka Mysz tajemniczo – słowo „wieczność” jest trochę podstępne. Ego chciałoby, abyś myślała, że bycie szczęśliwym na wieczność to znaczy żyć bez końca, nigdy nie umrzeć, nigdy nie cierpieć i zawsze być szczęśliwym. Ego również chce, abyś wierzyła, że „wieczność” jest w przyszłości, pewnego dnia, po śmierci i tak dalej. A ja powiadam ci, że „wieczność” znaczy TERAZ. Przeszłość i przyszłość nie istnieją. Przeszłość się skończyła, a przyszłość jeszcze nie nadeszła. Jedyne, co się nigdy nie kończy, to TERAZ. Jeśli chcesz być szczęśliwa ze mną na wieczność, bądź obecna, a ja powiadam ci, że już znajdujesz się w wieczności.

Ewa stała osłupiała i oniemiała.

- A teraz, obudź się i idź do swoich Myszy. Naucz je wszystkiego, co ci powiedziałam.

Ewa obudziła się w środku lasu. Wszystko wydawało się być odmienione. Nawet las wyglądał jakoś inaczej i był wypełniony Obecnością, Życiem i Miłością. Ewa zauważyła również, że jej futro zmieniło kolor. Różowy stał się ciemniejszy.

„A niech to...” – pomyślała Ewa i czym prędzej pobiegła do swoich rannych Myszy.

*Katarzyna Dodd*



## Zapytaj o problem: Mam zaburzone relacje z moją mamą

**Grażyna Dobromilska i Donator**

Od listopada 2007 roku prowadzę bloga nt. poligrafii [www.blog.madgraf.com](http://www.blog.madgraf.com). Niemal od początku zapisania się do Klubu Przedsiębiorcy Wandy Loskot, co nastąpiło w dniu 18.09.2007 roku. Przechodził on transformację, w miarę jak się szkoliłam i precyzowałam swoje cele zawodowe i grupę docelową. Aż wykrystalizowała się jego idea, bloga dla autorów szkoleń, którzy są zainteresowani współpracą wydawniczą ze mną, w zakresie:

*Co powinienś wiedzieć jako autor o przygotowywaniu książki do druku, decydując się na usługę studia DTP. Porady językowe. Normy składania wydawnictw w języku polskim. Poligrafia, fotografia, marketing, budowanie MARKI osoby, firmy. Prezentacja. Organizacja pracy, imprez, tworzenie scenariuszy. Także motywacja, oblicza sukcesu, samoakceptacja, rozwijanie potencjału wewnętrznego. Samodyscyplina. Emocje. Metody pracy z własnymi emocjami i reakcjami. Nawiązywanie kontaktów z ludźmi.*

*Prezentacja trenerów i ich metod.*

Wiele porad można znaleźć, korzystając z opcji Szukaj lub w kategoriach bloga, np. DTP.

Jednym z punktów, na który się zdecydowałam, jest **prezentacja trenerów i ich metod**. Sama oferta trenerów

musi mieścić się w zakresie idei Psychologii Sukcesu, którą propaguję na stronie firmowej [www.madgraf.com](http://www.madgraf.com) i która jest potrzebna do rozwoju mojej grupie docelowej kobiet przedsiębiorczych w wieku ok. 35-45 lat, dla której prowadzę bloga [www.blog.psychologiasukcesu.com](http://www.blog.psychologiasukcesu.com).

Z tym, że na blogu dla kobiet piszę tylko o tym, w czym sama jestem specjalistą. Tu na blogu dla autorów „testujemy” materiał, o którym wiem, że jest cenny w rozwoju, bo jego skuteczność sprawdziłam na „swoim żywym organizmie”, ale ja nie jestem od tego specjalistą i to trener rozwiewa wątpliwości czytelników lub ja prezentuję jego teksty. Będą się na blogu dla kobiet pojawiać wskazówki o konieczności skorzystania z danej metody, na określonym etapie rozwoju, ale jako linki do bloga dla trenerów.

Obecnie skupiam się na współpracy z trenerem EFT w zakresie przygotowywania publikacji oraz pewnego „tajnego projektu”. To mój brat, używa nicku Donator.

Na blogu mam tzw. stronę *Zapytaj o problem* właśnie poświęconą w tej chwili zbieraniu problemów czytelników z pisania ustawień EFT.

I taki jeden z problemów i odpowiedź brata dziś prezentuję.



## Ustawienia EFT

Otrzymałam pytanie o ustawienie EFT do problemu:

*Mam zaburzone relacje z moją Mamą. Jest osobą bardzo dominującą, niedostępną emocjonalnie, krytykującą wszelkie moje działania. Zawsze walczyłam o jej miłość i akceptację. Bardzo chciałabym polepszyć nasze relacje, ale nie potrafię wybaczyć jej zachowania w stosunku do mnie, choć zdaję sobie sprawę, że kierowała się moim dobrem.*

*Emocje żalu, poczucie krzywdy, złość i smutek zatrują moje życie. Dojrzałam do tego by wziąć za nie odpowiedzialność i przestać obwiniać Mamę o wszelkie zło tego świata.*

*Proszę o pomoc.*

### Odpowiedź Donatora nt. ustawień:

#### mówienie Afirmacji i opukiwanie Punktu Karate

Nawet, jeśli mam zaburzone relacje z moją Mamą, która jest osobą dominującą, krytykującą wszystkie moje działania i trudno mi pojąć lub uwierzyć, że robi to z dobrze pojętej miłości do dziecka, wydaje jej się, że trzeba mnie ciągle upominać i pouczać, bo wszystko robię źle, głęboko i całkowicie akceptuję siebie i to, co czuję.

Nawet, jeśli muszę czuć się źle i mam potrzebę ciągłej walki o jej miłość i akceptację, aby udowodnić, jakim jestem dobrym człowiekiem, a jednocześnie spotyka mnie z jej strony ciągła krytyka i trudno mi z nią rozmawiać, bo jest taka niedostępna emocjonalnie, kocham i akceptuję siebie.

Nawet, jeśli nie potrafię wybaczyć jej zachowania w stosunku do mnie i trudno mi je pojąć, choć zdaję sobie sprawę, że kierowała się moim dobrem, że nadal robi to dla mojego dobra, ale nigdy wcześniej mnie nie zapytała, co ja o tym myślę, czy to jest dobre dla mnie, może ja mam inne zdanie, jestem przecież dorosłym człowiekiem i mam swoje pragnienia i swoje poczucie piękna, może wcale mi się to nie podoba, to kocham i akceptuję siebie.

Nawet, jeśli mam do niej żal, poczucie krzywdy, złość i smutek, które zatrują moje życie, jestem już dorosła i dojrzałam do tego, by wziąć za nie odpowiedzialność, oraz za to, jak postępuje moja mama i przestać obwiniać ją o wszelkie zło tego świata, to szczerze i głęboko akceptuję siebie i wybaczam sobie swój opór.

#### a teraz przejdź do opukiwania punktów meridianowych dwoma lub trzema palcami



### rundy negatywne

Brew: mam zaburzone relacje z moją Mamą, która jest osobą dominującą, krytykującą wszelkie moje działania

Bok oka: i trudno mi pojąć lub uwierzyć, że robi to z dobrze pojętej miłości do dziecka, wydaje jej się, że trzeba mnie ciągle upominać i pouczać, bo wszystko robię źle

Pod okiem: ta potrzeba cierpienia, ciągłej walki o jej miłość i akceptację, aby udowodnić, jakim jestem dobrym człowiekiem,

Pod nosem: a jednocześnie spotyka mnie z jej strony ciągła krytyka

Broda: i trudno mi z nią rozmawiać, bo jest taka niedostępna emocjonalnie

Obojczyki: nie potrafię wybaczyć jej zachowania w stosunku do mnie

Pod pachą: nigdy wcześniej mnie nie zapytała, co ja o tym myślę, czy to jest dobre dla mnie, może ja mam inne zdanie, jestem przecież dorosłym człowiekiem i mam swoje pragnienia i swoje poczucie piękna, może wcale mi się to nie podoba

Czubek głowy: mam do niej żal, poczucie krzywdy, złość i smutek, które zatrują moje życie, czuję się naprawdę źle.

Brew: mam zaburzone relacje z moją Mamą, która jest osobą dominującą, krytykującą wszelkie moje działania

Bok oka: i trudno mi pojąć lub uwierzyć, że robi to z dobrze pojętej miłości do dziecka, wydaje jej się, że trzeba mnie ciągle upominać i pouczać, bo wszystko robię źle

Pod okiem: ta potrzeba cierpienia, ciągłej walki o jej miłość i akceptację, aby udowodnić, jakim jestem dobrym człowiekiem,

Pod nosem: a jednocześnie spotyka mnie z jej strony ciągła krytyka

Broda: i trudno mi z nią rozmawiać, bo jest taka niedostępna emocjonalnie

Obojczyki: nie potrafię wybaczyć jej zachowania w stosunku do mnie

Pod pachą: nigdy wcześniej mnie nie zapytała, co ja o tym myślę, czy to jest dobre dla mnie, może ja mam inne zdanie, jestem przecież dorosłym człowiekiem i mam swoje pragnienia i swoje poczucie piękna, może wcale mi się to nie podoba

Czubek głowy: mam do niej żal, poczucie krzywdy, złość i smutek, które zatrują moje życie, czuję się naprawdę źle.

### runda przejściowa

Brew: wiem, że życie mojej matki nie było łatwe, wymagało wielu poświęceń z jej strony

Bok oka: ale męczy mnie ta dominacja oraz ciągle upominanie i krytyka

Pod okiem: jestem przecież dobrym człowiekiem, sama potrafię decydować o sobie i lepiej wiem, co jest dla mnie dobre

Pod nosem: nie muszę czuć się źle, bo ten żal i poczucie krzywdy odbiera mi dużo energii życiowej, duchowe wsparcie i zatrąwa moje życie

Broda: mogę przecież być dobra dla swojej matki tak jak jestem dobra dla innych

Obojczyki: mogę pomagać innym ludziom potrzebującym pomocy

Pod pachą: chociaż wiem, że nie jestem odpowiedzialna za wszystkie nieszczęścia i zło na tym świecie, bo to tylko pogłębiłoby mój smutek, pogrążyło w chorobie

Czubek głowy: i chociaż moja matka jest dla mnie przykra, ale kocham ją i chcę zmienić nasze relacje, dlatego uwalniam żale i smutek z mojego ciała i umysłu.

### rundy pozytywne

Brew: uwalniam złe relacje z moją mamą, bo nie zawsze rozumiałam jej intencje

Bok oka: dlaczego moje życie musi być takie jak jej, rozumiem że żyła w ciężkich czasach, ale to już minęło, żyjemy w wolnym, demokratycznym kraju

Pod okiem: jestem wdzięczna mamie za to, co dla mnie robi i nawet, kiedy mnie krytykuje

Pod nosem: to patrzę na nią z miłością, bo wiem że chce czuć, że może na mnie liczyć i że jestem dla niej wsparciem

Broda: ale też wolno mi decydować, co chcę robić, bo mam prawo mieć rzeczy ważne w moim życiu,

Obojczyki: to jest moje życie i cieszę się poczuciem wolności

Pod pachą: szanuję krytykę, chociaż bywa dla mnie bolesna, zarówno, kiedy jest słuszna i kiedy jest niesprawiedliwa

Czubek głowy: wybaczam tym, przez których nauczyłam się, że wolno mnie krytykować

—

Brew: i wybaczam sobie, że do tej pory na to pozwalałam,

Bok oka: uwalniam się od wszelkich krytyk, które padają, tylko po to, aby mnie krytykować

Pod okiem: cieszę się, że wreszcie to zrozumiałam i nie muszę być smutna czy obwiniać mojej mamy za wszelkie zło tego świata

Pod nosem: uwalniam poczucie krzywdy, uwalniam złość i smutek, które zatręwały moje życie

Broda: dojrzałam do tego, żeby wziąć za nie odpowiedzialność i pozwalam sobie czuć się naprawdę dobrze.

Obojczyki: Sama wiem, czego chcę, to, czego chcę, ma sens. To, czego chcę, jest zgodne z czystą miłością i bożym planem, dlatego uzyskuję wszelką pomoc Boga w realizacji moich celów.

Pod pachą: wybieram szczęśliwe życie, takie, jakie jest doskonale dla mnie,

Czubek głowy: nastawiam się na wolność w ciele, duszy i umyśle. Czuję się naprawdę wolna.

### Weź głęboki oddech.

**Jeśli nadal czujesz żal, złość itp. emocje, to powtórz to opukiwanie, tyle razy aż zejdziesz one do zera.**

*Andrzej Małek – zajmuje się metodą EFT hobbystycznie od czterech lat, tłumaczy z języka angielskiego teksty dotyczące wykorzystania metody EFT, a także **nagrał 2 filmy, m.in. 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.***



## Wpis na blogu: *Tapping dla zakochanych :-)*

**Grażyna Dobromilska**

*A to już mój autorski pomysł,  
bo uwielbiam EFT :-)*

**Skoro dzieci można opukiwać w ten sposób, że opowiadają o swoich problemach, a dorosły okupuje punkty meridianowe, to przyszła mi do głowy zabawa dla zakochanych :-)**

Co prawda najłatwiej byłoby to robić przy opukiwaniu palców, ale na razie nie mam fotografii dłoni, żeby ci to pokazać na obrazku, a mój fotograf, czyli moja córeczka Kasia jakoś mnie zwodzi z wykonaniem zdjęcia, nie ma czasu :-)

Zacznijmy od młodzieży.

Szkół rodzi wiele konfliktowych sytuacji. Nauczyciele często cierpią na niskie poczucie własnej wartości i te swoje lęki przenoszą na uczniów, podejrzewając ich o lekceważenie i „na wszelki wypadek”, odgrywając się na nich jako pierwsi. Przejawia się to jako używanie negatywnych określeń, zaniżanie ocen itp.

Uczeń wraca ze szkoły zgnębiony, tłamsi się jego poczucie własnej wartości i wiarę we własne talenty.

Im bardziej bywa na lekcjach uczeń smutny, sztywny, „bez-osobowy”, tym wygląda na to, że jest lepiej. Bo to znaczy może dla nauczyciela, że go szanuje i „się słucha”... Nie daj Boże, gdy jest pogodny i radosny... Ani chybi, może lekceważy...

Ale chłopak dziewczynie, dziewczyna chłopakowi może pomóc pokonać stresy i traumy.

Nawet jeśli mało wiedzą o istocie EFT, mogą stosować tę metodę.

Dziewczynka opowiada o traumatycznym zachowaniu nauczyciela, chłopiec opukuje jej punkty meridianowe. Potem odwrotnie.

Może być z tym dużo zabawy :-)

A przy okazji korzyści.

To samo można odnieść do zakochanych par w różnym wieku. Kobieta przynosi z pracy stresy związane ze złym traktowaniem przez szefa, kolegów w pracy, czuje się niedowartościowana itp. Mężczyzna uwikłał się w konflikt w pracy...

To nawet nie muszą być wszystkie po kolei punkty meridianowe stosowane w pełnej sekwencji...

*Pozdrawiam serdecznie, Grażyna*



*fot. sxc.hu*

**Zapytałam o opinię Kasię Dodd, która przywiozła tę metodę z USA do Polski.**

**Oto Kasi komentarz:**

*Pomysł sam w sobie jest dobry. Wydaje mi się jednak, że sprawdziłby się tylko w przypadku starszych zakochanych nastolatków. W przypadku młodszych dzieci mogłoby to zadziałać między przyjaciółkami, jakoś mniej to sobie wyobrażam pomiędzy chłopcami. Natomiast opukiwanie się nawzajem 12-latków, chłopca i dziewczynki, którzy „ku sobie się mają” nie wzbudza we mnie entuzjazmu...*

**Co do par dorosłych – jak najbardziej. Opukiwanie wzajemnych stresów może nie tylko przynieść relaks, ale pogłębić intymność.**

**I moja odpowiedź uzupełniająca:**

*Dzięki Kasiu za komentarz i uwagi.*

*Nie myślałam o małych dzieciach, lecz raczej licealistach. W przypadku dzieci w podstawówce to rzeczywiście najlepszy jest kontakt z rodzicem.*



## HO'OPONOPONO

Joe Vitale

*Kiedykolwiek chcesz poprawić coś w swoim życiu, jest tylko jedno miejsce do spojrzenia: wewnątrz siebie. Gdy tam spojrzysz, patrz z miłością.*

Dwa lata temu usłyszałem o terapeutę z Hawajów, który wyleczył cały oddział nie zrównoważonych psychicznie przestępców – bez oglądania na oczy któregoś z nich. Ów psycholog studiował kartę więźnia, a potem szukał w sobie, w jaki sposób wykreował chorobę tej osoby. Gdy uleczal problem w sobie, pacjent też był uleczony.

Gdy po raz pierwszy usłyszałem tę historię, pomyślałem, że to kolejna miejska legenda. Jak ktoś mógł uleczyć innych ludzi, lecząc siebie? Jak, nawet najlepszy mistrz samodoskonalenia, mógł uleczyć obłąkanych kryminalistów? To nie trzymało się kupy. Nie miało to logiki, więc odrzuciłem tę historię.

Jednakże po roku usłyszałem ją ponownie. Dowiedziałem się, że ów terapeuta stosował hawajski sposób uzdrawiania zwany ho'oponopono. Nigdy o nim nie słyszałem i nie mogłem tego tak zostawić. Jeśli historia była prawdziwa, musiałem dowiedzieć się więcej. Zawsze rozumiałem "całkowitą odpowiedzialność" jako odpowiedzialność za własne myśli i czyny. Reszta jest poza moim zasięgiem. Wydaje mi się, że tak pojmują to większość ludzi. Jesteśmy odpowiedzialni za to, co sami robimy, a nie za to, co inni robią – i tu tkwi błąd.

Ten terapeuta z Hawajów, który leczył tych nie zrównoważonych pacjentów, nauczył mnie nowej zaawansowanej perspektywy całkowitej odpowiedzialności. Nazywał się Dr Ihaleakala Hew Len. Podczas pierwszej rozmowy telefonicznej przegadaliśmy prawie godzinę. Poprosiłem go, aby opowiedział mi całą historię jego pracy terapeutycznej. Wyjaśnił mi, że od czterech lat pracuje w hawajskim państwowym szpitalu. Oddział, na którym trzymali obłąkanych przestępców, był niebezpieczny. Psychologowie w ciągu miesiąca rzucali tam pracę. Obsługa siedziała na zwolnieniach lekarskich lub po prostu odchodzili. Idąc przez oddział, ludzie posuwali się plecami do ścian, bojąc się ataku pacjentów. To nie było miłe miejsce do życia, pracy czy wizyty.

Dr Len powiedział, że nigdy nie widział pacjentów. Zgodził się na otwarcie biura i przeglądanie ich akt. Kiedy przeglądał akta, pracował nad sobą. Gdy pracował nad sobą, pacjent zaczynał zdrowieć.

„Po kilku miesiącach, pacjenci, którzy musieli być związani, mogli chodzić wolno. Innym, którzy byli na ciężkich lekach,

zmniejszono dawki. Ci, którzy nie mieli szans na wyjście na wolność, zostali wypuszczeni.” Byłem wstrząśnięty, gdy Dr Len kontynuował – „Nie tylko to się zmieniło. Obsługa zaczęła lubić swoją pracę. Zwolnienia i braki się skończyły. Skończyło się na tym, że mieliśmy więcej personelu niż potrzeba, ponieważ pacjenci byli zwalniani, a cała obsługa przychodziła do pracy. Dziś oddział jest zamknięty.”

W tym momencie musiałem zadać pytanie za milion dolarów: „Co robiłeś w sobie, co powodowało że ci ludzie się zmieniali?”

„Ja po prostu uzdrawiałem tę część mnie, która ich stworzyła” odpowiedział. Nie zrozumiałem. Dr Len wyjaśnił, że całkowita odpowiedzialność za twoje życie oznacza, że wszystko w twoim życiu – po prostu dlatego, że to jest w twoim życiu – jest twoją odpowiedzialnością. W dosłownym sensie cały świat jest twoją kreacją.

Uff. To jest ciężkie do przełknięcia. Być odpowiedzialnym, za to, co mówię lub robię to jedno. Być odpowiedzialnym za to, co wszyscy w moim życiu mówią lub robią, to coś zupełnie innego. Jednak prawda jest taka: jeśli weźmiesz całkowitą odpowiedzialność za swoje życie, wówczas wszystko, co widzisz, słyszysz, czujesz, dotykasz lub w jakikolwiek inny sposób doświadczasz jest twoją odpowiedzialnością, ponieważ jest w twoim życiu. Oznacza to, że terroryzm, prezydent, ekonomia lub cokolwiek doświadczasz, a nie lubisz – jest do uzdrowienia. Te rzeczy nie istnieją, są tylko projekcją z wewnątrz ciebie. Problem nie leży w nich, jest w tobie i żeby zmienić ich, musisz zmienić siebie.

Wiem, że ciężko to pojąć, nie mówiąc już o akceptacji czy wręcz życiu tą wiedzą. O wiele łatwiej jest winić niż brać całkowitą odpowiedzialność; jednak gdy rozmawiałem z Dr. Lenem, zacząłem rozumieć, że dla niego i wedle koncepcji ho'oponopono, uzdrowienie znaczy po prostu miłowanie siebie.

Jeżeli chcesz polepszyć swoje życie, musisz je uzdrowić. Jeżeli chcesz uzdrowić kogokolwiek, nawet obłąkanego kryminalistę, uczynisz to uzdrawiając siebie.

**Zapytałem Dr. Lena, jak zaczął uzdrawiać siebie. Co konkretnie robił, kiedy przeglądał akta tych pacjentów?**

**“Wciąż sobie powtarzałem “Tak mi przykro” i “Kocham cię”, ciągle i bezustannie.**

**- Tylko tyle?**

**- Tylko tyle.**

Okazuje się, że miłowanie siebie jest najlepszym sposobem na udoskonalenie się, a im bardziej się udoskonalasz, tym bardziej udoskonalą się świat.

“Pozwól, że dam ci prosty przykład, jak to działa: któregoś dnia ktoś przysłał mi email, który mnie zdenerwował. W przeszłości dałbym sobie z tym radę, pracując z moimi emocjami lub próbując dyskutować z nadawcą głupiej wiadomości.

Tym razem postanowiłem spróbować metody Dr. Lena. Po cichu powtarzałem „Tak mi przykro” i „Kocham cię”. Nie mówiłem tego do nikogo konkretnie. Po prostu, próbowałem obudzić ducha miłości we mnie, by uzdrowić wewnątrz to, co spowodowało zaburzenie na zewnątrz.

W ciągu następnej godziny dostałem emaila od tej samej osoby. Z przeprosinami za jej wcześniejszą wiadomość.

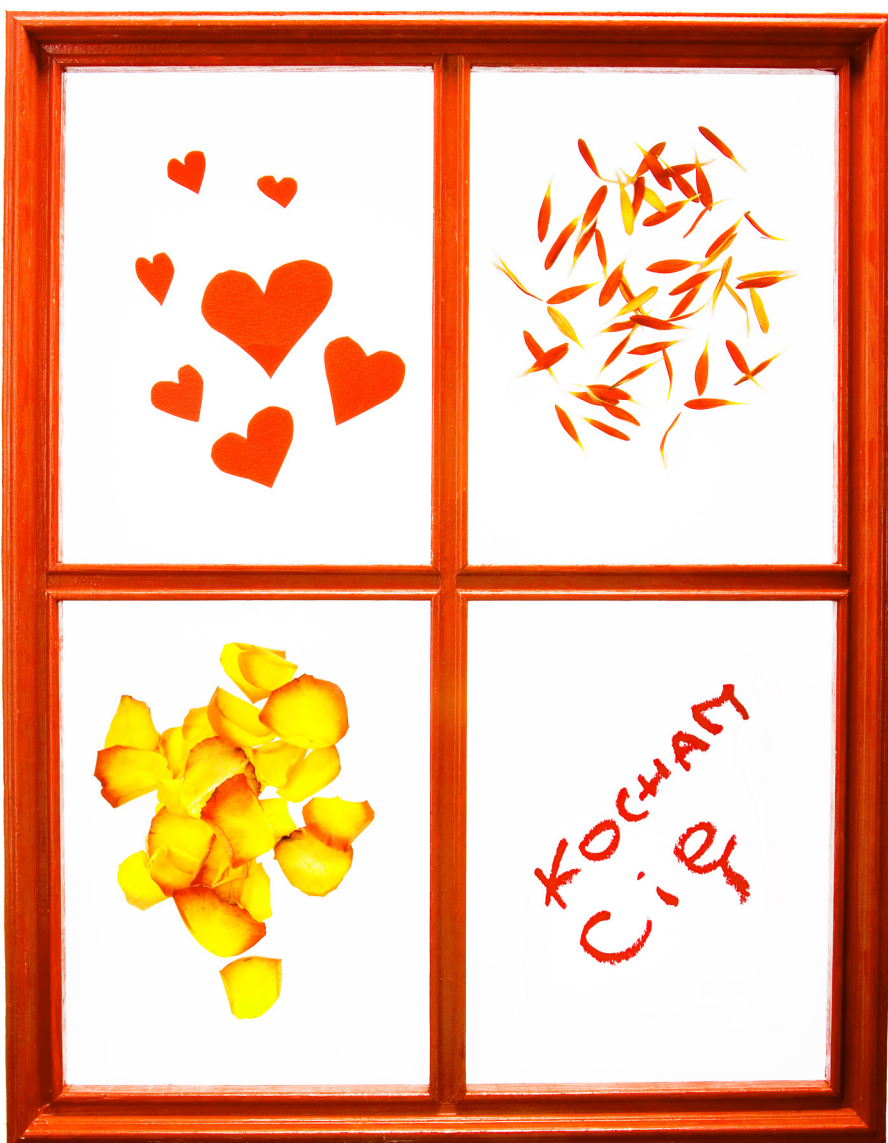
Zauważcie, że ja nie powziąłem żadnej zewnętrznej akcji, aby uzyskać te przeprosiny. Nawet nie odpisałem tej osobie. Jednak mówiąc „Kocham Cię” w jakiś sposób uzdrowiłem wewnątrz mnie to, co wykreowało ją.

Później uczęszczałem na warsztaty ho‘oponopono prowadzone przez Dr. Lena. Ma on teraz 70 lat i jest uważany za dobrotliwego szamana i trochę pustelnika.

Pochwalił moją książkę „The Attractor Factor” Powiedział, że gdy udoskonale się, vibracje mojej książki podniosą się i poczuje to każdy, kto ją przeczyta. Mówiąc krótko, gdy ja staję się lepszy, moi czytelnicy również się staną.

A co z książkami, które już się sprzedały i są gdzieś indziej? – spytałem

Nie ma „gdzieś indziej” – wyjaśnił, po raz kolejny zadziwiając mnie swoją wiedzą mistyczną. „One są wciąż w tobie. Krótko: nie ma „gdzieś indziej” Trzeba by całej książki, aby wyjaśnić tę zaawansowaną technikę z głębią, na którą zasługuje. Niech wystarczy, co powiem: **Kiedykolwiek chcesz poprawić coś w swoim życiu, jest tylko jedno miejsce do spojrzenia: wewnątrz siebie. Gdy tam spojrzysz, patrz z miłością.**



fot. Eblis, royalty free, Psd 02/2010

Źródło:

[http://www.schodamidonieba.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=441:hooponopono&catid=47:swoje&Itemid=57](http://www.schodamidonieba.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=441:hooponopono&catid=47:swoje&Itemid=57)

Powyższy tekst jest fragmentem książki Joe Vitale i Ihaleakala Hew Len pt.: „Zero Ograniczeń. Sekret Osiągnięcia Bogactwa, Zdrowia i Harmonii ze Światem” wydanej po polsku przez Wydawnictwo One Press, do kupienia na przykład w księgarni internetowej Wydawnictwa.

Tłumaczenie z oryginału: Joanna Sugiero

# Terapia „EFT & Ho’oponopono” z Bradem Yatesem



<http://www.youtube.com/watch?v=nebxoNl5iKI> – link do filmu na YouTube

## Film na YouTube pt. „EFT & Ho’oponopono with Brad Yates”

Tłumaczył: Andrzej Małek

Na filmie Brad Yates – PDC (ang. Personal Development Coach), guru w sprawach EFT proponuje połączenie dwóch metod: EFT oraz Ho’oponopono.

Mówi tak:

Mój przyjaciel Joe Vitale jest entuzjastą metody Ho’oponopono. A więc pomyślałem sobie, że jeśli Ho’oponopono jest skuteczne i EFT jest skuteczne, to może dałoby się połączyć te dwie metody w jedną całość. To połączenie może Ci się wydać trochę dziwne, ale mam nadzieję, że Ci się spodoba.

Jak zwykle przypominam, iż zanim rozpoczniesz stosowanie tej metody na sobie, musisz przyjąć pełną odpowiedzialność fizyczną i psychiczną za swoje zdrowie.

Działania te przyjmujące formę modlitwy – jak tłumaczy Joe we wstępie do swojej książki – mają znaczenie czynnika przyciągającego.

A zatem pomyśl o problemie, który chcesz rozwiązać. A słowa, które wypowiadasz, możesz skierować do siebie, drugiej osoby, Boga, Wszechświata lub tego, co Ty uważasz za dobro najwyższe i dalej nie martw się o to, po prostu wypowiadaj następujące słowa:

(i tutaj Brad opukuje następujące punkty meridianowe, mówiąc):

Brew: Przepraszam

Bok oka: Wybacz mi, proszę

Pod okiem: Dziękuję Ci

Pod nosem: Kocham Cię

Broda: Przepraszam

Obojczyki: Wybacz mi, proszę

Pod pachą: Dziękuję Ci

Czubek głowy: Kocham Cię

Brew: Dziękuję Ci za błogosławieństwo, które mam

Bok oka: Dziękuję Ci za błogosławieństwo, które otrzymuję

Pod okiem: Dziękuję Ci za błogosławieństwo, które mam

Pod nosem: Dziękuję Ci za błogosławieństwo, które otrzymuję

Broda: Przepraszam

Obojczyki: Wybacz mi, proszę

Pod pachą: Dziękuję Ci

Czubek głowy: Kocham Cię.

Weź głęboki oddech.

Jeśli to konieczne, możesz powtórzyć jeszcze raz. Wspaniałego życia. Do zobaczenia.

Koniec filmu.

Komentarz do filmu:

smilesgm: *I use EFT & Ho’oponopono personally and professionally with clients – it is indeed a powerful tool. The variance I apply is looking into the mirror with focus on one eye, saying each statement through all of the tapping points 5 times, then switch to the other eye repeating this, then onto the next statement repeating the process. The results are phenomenal. In addition to collapsing negative beliefs it also integrates right and left brain hemisphere.*

eftwizard: *Excellent*

smilesgm: *Stosuję EFT i Ho’oponopono prywatnie na sobie i zawodowo na klientach – to jest rzeczywiście skuteczne narzędzie. Z tą różnicą, że ja stosuję lustrzane odbicie skupiając się na jednym oku, mówię kolejne sformułowania opukując każdy z punktów po 5 razy, a następnie zmieniam stronę na drugie oko i przechodzę do kolejnych sformułowań, powtarzając cały proces. Rezultaty są fenomenalne. Dodatkowo oprócz obniżania się negatywnych emocji osiągam synchronizację prawej i lewej półkuli mózgowej.*

eftwizard: *Wspaniale.*



*Radykalne Wybaczenie to metoda wymyślona przez Colina Tippinga. Także gra Satori jest jego autorstwa. Sylwia Kalinowska genialnie prowadzi grę Satori. Także Warsztaty Radykalnego Wybaczenia, w których również miałam okazję uczestniczyć.*

Grażyna Dobromilska

## Czym jest szantaż emocjonalny?

Susan Forward

Szantaż emocjonalny to nic innego jak forma manipulacji, polegająca na tym, iż nasi bliscy grożą nam – bezpośrednio czy pośrednio – że nas ukarzą, jeśli nie zrobimy tego, czego sobie życzą. U podłoża każdego szantażu tkwi jedna podstawowa groźba, którą można wyrazić na wiele sposobów, na przykład tak:

*Jeśli nie będziesz zachowywał się tak, jak chcę, to będziesz cierpieć. [...]*

Szantaż emocjonalny uderza w nas osobiście. Posługująca się nim osoba wie, jak bardzo cenny dla nas jest związek z nią. Zna nasze słabości i najgłębsze sekrety. I nawet jeśli bardzo jej na nas zależy, to kiedy się obawia, że nie postawi na swoim, wykorzystuje swoją wiedzę o nas, by sformułować groźby, które przynoszą jej to, czego pragnie: naszą uległość.

Wiedząc, że potrzebujemy miłości i aprobaty, nasz szantażysta grozi, że nas ich pozbawi, albo też swoim zachowaniem utwierdza nas w przekonaniu, że musimy sobie na nie zasłużyć. Jeśli na przykład jesteś dumny ze swojej szczodrości i troskliwości, to szantażysta może Cię nazwać samolubnym i nieczułym, kiedy nie podporządkujesz się jego woli. Jeżeli cenisz pieniądze i bezpieczeństwo finansowe, to szantażysta może zapewniać ci je tylko pod pewnymi warunkami lub grozić, że Cię ich pozbawi. I jeśli mu wierzysz, to możesz przyzwyczaić się do poddawania jego kontroli swoich decyzji i swojego zachowania.

(fragment z Susan Forward, *Szantaż emocjonalny*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007)

Dlaczego bardzo wielu zdolnych, zaradnych ludzi bezskutecznie próbuje zrozumieć zachowanie, które widziane z boku wydaje się tak oczywiste?

Sylwia Kalinowska, <http://zlotabrama.pl/?act=stroiny&id=1>, Warsztaty Radykalnego Wybaczenia.

## Jak odczuwasz swoją integralność? Czy wiatr dmie w twoje żagle?

Sylwia Kalinowska

**ĆWICZENIE.** Przestudiuj uważnie poniższą listę, poświęć na to kilka minut, jeśli możesz.

Może warto ją przeczytać na głos.

- Bronię tego, w co wierzę.
- Nie pozwalam by lęk kierował moim życiem.
- Konfrontuję się z ludźmi, którzy mnie zranili.
- Sam określłam, kim jestem, niż pozwalam to robić innym.
- Dotrzymuję obietnic, które złożyłam sam sobie.
- Chronię swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne.
- Nie zdradzam innych ludzi.
- Mówię prawdę.

A następnie wyobraź sobie, że każde z tych zdań jest dla Ciebie prawdą!!!

To bardzo ważne stwierdzenia, które świadczą o Twojej WOLNOŚCI.

Mogą zapewnić Ci niezachwiane źródło równowagi, jeśli odzwierciedlają to, jak

funkcjonujesz codziennie. Dzięki nim nie zagnieżdżą się w Twoim życiu stres i presja

otoczenia, a wtedy poczujesz się stabilniejszy.

Kiedy poddajesz się presji innych, to zapominasz o tym, co jest dla Ciebie dobre, i skreślasz

po kolei punkty z powyższej listy. I z każdym skreślonym punktem, czujesz się mniej

zintegrowany, coraz mniej czujesz się odrębną całością i zatracasz poczucie tożsamości.

Pozbywasz się jednego z najcenniejszych źródeł siły, która prowadzi nas przez życie.

Tożsamość jest wiatrem, który dmie w nasze żagle. Kiedy jej nie ma – dryfujemy.

Jeśli chcesz popracować nad tożsamością w duchu wybaczenia tym, którzy wywierają/wywierali na Ciebie presję i wytręcali z równowagi, zapraszam na GRĘ SATORI. Szczegóły i aktualne terminy na [www.zlotabrama.pl](http://www.zlotabrama.pl). Zapraszam.

# Warsztaty Radykalnego Wybaczenia NA SAHARZE/TUNEZJA

Termin: 21-28.10.2010  
Grupa: minimum 8 osób  
Cena: 899 EUR



*Tradycyjne wybaczenie opiera się na przywiązaniu do koncepcji występowania ofiary i sprawcy. Radykalne Wybaczenie uznaje, że życiowe sytuacje zdarzają się nie nam, ale DLA NAS. Nie musimy przy tym rozumieć „dlaczego” ani „jak” to się dzieje. Gdy osiągamy gotowość przyjęcia możliwości, że wszystkie wydarzenia i sytuacje mają sens oraz są wyrazem Boskiego porządku, zostajemy uwolnieni od naszego bólu. Wystarczy do tego samo otwarcie się na taką ewentualność. Wtedy stajemy się wolni. Takiego uwolnienia możesz doświadczyć podczas tygodniowej wędrówki na pustyni.*

## O warsztatach

Czy żyjesz w pokoju ze sobą, w zgodzie z Twoją rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami? Może jest ktoś, kto Cię obraził, może zranił głęboko? Może zamiast serca masz teraz wielką, otwartą ranę? Większość z nas przemierza pustynię swego życia z ogromnym pragnieniem wybaczenia, oczyszczenia serca i duszy, ale jak to zrobić... A przecież musisz to zrobić, bowiem ile razy kogoś obwiniasz, pielęgnujesz urazy, tyle razy blokujesz swoją życiową energię. Robimy to sobie wszyscy, bez wyjątku... Różnimy się tylko tym, że część z nas jest świadoma tego zjawiska i „sprząta” na bieżąco przy użyciu różnych sposobów, a część tylko „podmiata pod dywan”, by w końcu potknąć się o wyrosłą w ten sposób górkę...

Colin Tipping w swojej książce „Radykalne Wybaczenie” porównuje nasze ciało do filtra, podobnego do tego, jaki znajduje się w piecykach. Taki filtr trzeba od czasu do czasu przeczyszczać, by piecyk mógł funkcjonować prawidłowo. Podobnie swobodnie powinna krążyć energia życiowa w naszym ciele na każdym jego poziomie. Kiedy nic nie robimy, filtr w naszym ciele zatyka się coraz bardziej i coraz mniej energii dociera do „piecyka”, czyli do naszego ciała. W końcu dochodzi do całkowitej niedrożności, filtr się zapycha i przestaje przepuszczać powietrze. A płomień bez tlenu gaśnie. Kiedy nasze ciało zostanie w ten sposób zablokowane przez nagromadzone żale i emocje, energia życiowa nie może swobodnie płynąć. Wtedy organizm zaczyna się stopniowo wyłączać. Na początku może się to objawić np. depresją. Potem zaczyna chorować nasze ciało...

Blokady możesz usunąć dzięki zastosowaniu metody radykalnego wybaczenia. To będzie taki „zastrzyk” energii, który udrożni Twój filtr. Usuniesz szkodliwe przekonania o braku własnej wartości, urazy, gniew, smutek i frustrację nagromadzone przez lata. Kiedy pozbędziesz się tego wszystkiego, poprawi się Twój stan emocjonalny i fizyczny. Zrobisz też miejsce na realizację nowych celów i nowych marzeń.

W czasie całej tej podróży, uczestnicy otrzymają pomoc i wsparcie terapeutyczne. Nauczą się, jak bezpiecznie i skutecznie wybaczyć.

### Warsztaty wybaczenia na pustyni poprowadzi:

**Sylvia Kalinowska**, certyfikowana trenerka metody Tippinga, trenerka EFT I stopnia, trenerka rozwoju osobistego, life-coach, malarka Vedic Art. Od 2005 zajmuje się tematem wybaczenia, rozwoju osobistego i terapii.

Od 2007 roku prowadzi grupowe warsztaty rozwoju osobistego, sesje indywidualne i coachingi. Uczy, jak skutecznie wybaczyć i uwolnić zablokowaną energię życiową, by spełniały się marzenia.

### 1 dzień – Djerba/Monastyr

Przelot na trasie Warszawa – Monastyr/ Djerba, zakwaterowanie w hotelu, nocleg.

### 2 dzień – Djerba/ Monastyr – Douz – pierwsza noc na pustyni

Wczesnym rankiem, po śniadaniu, udamy się w podróż w kierunku Douz. Droga wiedzie przez Matmatę, słynną między innymi z otaczających ją księżycowych krajobrazów, stanowiących tło do wielu produkcji filmowych np. „Gwiezdne wojny”. Douz, potocznie nazywana „wrotami pustyni”, jest ostatnią oazą, na południe od której rozciąga się największa pustynia świata – Sahara. W programie wizyta na targu (suk) w Douz, gdzie będzie możliwość zaopatrzenia się w turban niezbędny podczas naszej wędrówki, a następnie obiad. Po posiłku jedziemy jeepami w głąb pustyni na spotkanie z naszą karawaną. Dalej wędrujemy już tylko pieszo bądź na wielbłądzie i po około 2 godzinach docieramy do miejsca pierwszego noclegu pod gwiazdami.

### 3-6 dzień – wędrówka przez piaski Wielkiego Ergu Wschodniego

Wędrówka w karawanie przez wydmy Wielkiego Ergu Wschodniego. Podziwiamy pustyne krajobrazy, malownicze zachody słońca,

docieramy do miejsc, gdzie pustynia ofiaruje nam swoje pamiątki – słynne „róże pustyni”. Wieczorami przy ognisku sącymy zieloną herbatę, snujemy opowieści i słuchamy pieśni bądź, po prostu milczymy wpatrzeni w ogień. Nocleg pod gwiazdami lub pod namiotem.

#### **7 dzień – Douz – Djerba/Monastyr**

Po śniadaniu powrót jeepami do Douz, skąd udamy się w dalszą drogę w kierunku Djerby lub Monastyru. Zakwaterowanie w hotelu, kolacja, nocleg.

#### **8 dzień – Monastyr/Djerba – Warszawa**

Po śniadaniu transfer na lotnisko i przelot do Warszawy.

#### **Minimalna liczba uczestników : 8 osób**

**Termin: 21.10-28.10.2010**

**Cena 899 EUR od osoby zawiera:**

- koszty przelotu na trasie Warszawa – (Djerba) Monastyr – Warszawa,
- transfery lotnisko – hotel – lotnisko,
- realizacja imprezy zgodnie z programem,
- noclegi w hotelach klasy turystycznej (pierwszy i ostatni nocleg),
- 3 posiłki dziennie, w trakcie wędrówki 3 posiłki biwakowe (śniadanie: kawa, mleko, herbata, chleb, konfitura, ser topiony; posiłek południowy: lekka sałatka na bazie warzyw, ryżu itp., chleb, owoce sezonowe, zielona herbata; posiłek wieczorny: zupa, kuskus, ryż, makaron z warzywami, chleb, owoce sezonowe, zielona herbata),
- wyposażenie: materace, koce, namioty, wyposażenie kuchenne, talerze, miski, kubki, sztućce,
- Warsztaty Radykalnego Wybaczenia,
- opieka pilota Aslema Tours w trakcie całej podróży,
- ubezpieczenie KL i NW.

#### **Szczegóły:**

<http://aslematours.pl/pl/oferta/warsztaty-radykalnego-wybaczenia-13-112>

#### **Sylwia Kalinowska**

właścicielka, trener, coach  
Ośrodek Rozwoju Osobistego Złota Brama  
ul. Białobrzaska 15/38  
02-370 Warszawa Ochota  
tel. +48509504152  
e-mail: [zlotabrama@zlotabrama.pl](mailto:zlotabrama@zlotabrama.pl)  
skype: zlotabrama  
[www.zlotabrama.pl](http://www.zlotabrama.pl)  
Zapraszam!

## **Weekendowe Warsztaty Radykalnego Wybaczenia**

Wybacz przeszłość, by powitać radość,  
szczęście i dobre zdrowie.

Wybacz, by spełniały się marzenia.

Warsztaty prowadzi:

**Sylwia Kalinowska**, certyfikowana trenerka metody Tippinga, life-coach, trenerka EFT i rozwoju osobistego, malarka Vedic Art, właścicielka strony [www.ZlotaBrama.pl](http://www.ZlotaBrama.pl).  
Opinie na temat warsztatów znajdziesz tutaj: <http://www.zlotabrama.pl/index.php?kat=ksiega&act=wiew>.

Cele warsztatów:

- rozwój duchowy i osobisty, • skuteczne wybaczenie dzięki pracy z narzędziami radykalnego wybaczenia, • odkrycie negatywnych i nieuświadomionych przekonań, • usunięcie blokad energii, • porzucenie historii ofiary i zbudowanie nowej opowieści, • zwiększenie poczucia szczęścia i sensu życia, • uporządkowanie i uzdrowienie relacji z samym sobą i z innymi, • pożegnanie przeszłości i otwarcie się na „tu i teraz”, • poprawa stanu zdrowia, • otwarcie się na więcej szczęścia, miłości, radości, • otwarcie się na nowy związek lub spojrzenie na stary z innego pozytywnego punktu widzenia, • otwarcie się na nową lepszą pracę lub spojrzenie na starą z nowej pozytywnej perspektywy, • otwarcie się i gotowość do przyjęcia pozytywnych zmian w życiu.

Podczas pracy warsztatowej:

- Nauczę Cię jak bezpiecznie i skutecznie wybaczyć przy pomocy kilku prostych narzędzi (arkusze wybaczenia, linia czasu, uzdrawianie dzieciństwa, ceremonia wybaczenia w kręgu, 7 kroków wybaczenia, 13 kroków wybaczenia) i dzięki temu uwolnić się od przeszłości. • Wspólnie przepracujemy emocje i przekonania, które odgradzają Cię od prawdziwego szczęścia.

Dla kogo są warsztaty:

- dla wszystkich, którzy chcą dokonać zmiany w osobistej lub zawodowej sferze życia,
- czują się nieszczęśliwi i mają trudności ze skutecznym wybaczeniem, a tradycyjne terapie zawodzą,
- czują się samotne, niekochane i nieakceptowane,
- nie umieją układać relacji w związkach, z bliskimi, w pracy, na uczelni,
- mających problemy ze zdrowiem lub nałogami,
- DDA lub DRRR (dorosłe dziecko alkoholika, dorosłe dziecko rozwiedzionych rodziców) lub będących w związku z DDA, DRRR,
- zdradzonych i porzuconych przez Rodziców lub Partnerów,
- niepokodzonych z życiem z różnych przyczyn,
- prześladowanych przez pecha,
- cierpiących z powodu niskiego poczucia wartości
- nie rozumiejących dlaczego coś w ich życiu jest nie tak,
- lub z jakiegokolwiek innego powodu czujących się źle.



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

*Grażyna Dobromilska*

## Ścieżki dostępu

**Katarzyna Klonowska**

Katarzyna Klonowska, fotografia 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.



Wróciłam niedawno z ponad miesięcznej włóczęgi po aszramach i retreatach Indii, a dzielę się z przyjemnością tym, co znalazłam :-)

### **Zacznę może od tego, czego szukałam:**

Po co mi było jechać na drugi koniec świata, skoro wiem, że wszystko mam w sobie, i nic, tylko się dostroić do Oceanu, a nie fali, do Prawdziwej Natury zamiast małego ego.

No więc szukałam ścieżek dostępu :-). Sposobów dostrajania się. Bram.

Całe życie ich szukałam, w naukach filozofów, praktyków, oświeconych, szaleńców, artystów i demonów. I znalazłam kilka, odliczając narkotyki – powtarzalnych sposobów dostrajania się do Tego Stanu. Szkoda, że nie działały zawsze i że tylko na mnie... A może dobrze? :-)

Są więc sposoby z drogi fakira, czyli wszelkiej pracy z ciałem, od sztuk walki po taniec brzucha; bramy drogi mnicha, czyli rozwijanie miłości; ścieżki jogina, czyli kielznięcia umysłu; oraz wszelkie sposoby łączące te 3 drogi, od psychoterapii po szamanizm.

Przydatnym jest, by poznać chociaż kilka ścieżek dostępu na różne życiowe okoliczności. Są ludzie, którzy po 20 i więcej lat forsują jedną bramę (np. zenowego 'nie wiem'), a nie stabilizują się. Jeśli udaje im się na krótkie chwile przeniknąć tę bramę, to tylko wtedy, kiedy nie ma zbyt silnych przeszkadzających emocji, problemów zdrowotnych, niskiego ciśnienia w portfelu itp.

Poznanie kilku 'bram' zwielokrotnia szanse wglądów w większym spektrum codziennych zawirowań :-). Bywa, że głód miłości współczującej jest tak wielki, że nie ma siły, trzeba pojechać do Sai Baby czy Ammy i zostać nią udławionym jak pisklak dżdżowniczką :-)

Rozumienie intelektualne nie będzie także dostępne dla kogoś, komu dzieci umierają z głodu. Potężne cierpienie będzie się najpierw domagało zobaczenia z zewnątrz, zanim odpuści, zrzednie na tyle, by światło akceptacji wyjrzało spoza chmur, ze środka...

Ale jak już wyjrzy.... jak je wtedy utrzymać?

Hmm, niech najpierw wygląda dostatecznie często, żeby zaczęło odgrywać ważną rolę w ciągu dnia, żeby stało się osią życia, a nie odosobnionym, niemal zapomnianym wglądem raz na ruski rok!

Mistrzowie i nauczyciele wskazują na życie medytacyjne z chwili na chwilę. To świetna rada, tylko, na ile skuteczna na każdy moment? Może by najpierw jakiś kop, zapalnik tego Stanu, a po tym już tak samo...?

Wielcy Guru bywają takimi zapalnikami. Zatrzymują na chwilę gadający umysł, a wtedy coś się wydarza. Coś się przejawia. Czasami. I bywa, że hipnotyzm tej ulgi 'bezumysłu' przywiązuje do Gurusów na lata – ale brak zrozumienia wpędza biedne 'ja' w cierpienie oczekiwań na więcej i brak akceptacji Teraz bez 'Tego'.

'Ja' nie rozumie, że to nie ono doznało Tego Stanu. Myśli, że musi coś zrobić, zasłużyć, męczyć się w niewygodnych pozycjach...

'Ja' nie zauważyło i nie wierzy, że Przebłysk przejawiał się wtedy, kiedy ono przestało na chwilę jazgotać, nazywać, komentować, zasłaniać sobą To, co już tu Jest! Umysł nie wie, że musi się zatrzymać, nie przeszkadzać, odpocząć w Teraz...

Schodzi czasem do serca, rozpuszcza się, a wtedy... Coś Nic czuje tę Jedność, kiedy patrzy na światło przykładu swego Guru. Ale za chwilę znowu pojawia się to 'ja', które powie, że to 'ono' coś poczuło, że to 'jemu' się przytrafiło...

A więc fajnie się czasem oprzeć, poddać oświeconemu Guru, który nie mówi, ale poświeci przykładem, pobłogosławi, wrzuci w Doświadczenie...

Tylko, że najczęściej to nie wystarcza, by je powtórzyć czy ustabilizować...

Ale :-)...

Zdarzają się na szczęście i Gurusy, którzy podpowiedzą, dorzucą ścieżkę rozumienia i pokażą jeszcze, jak samemu wchodzić w Ten stan!

**Tacy Guru rozdają wędkę, a nie ryby, i to na dodatek za darmo!**

Tak! Znalazłam to, po co pojechałam :-)!

Znalazłam takiego Mądrale, który przewertował jeszcze więcej szaleńców i filozofów niż ja, wykreślił ich porządnie ze zbędnego gadania i porobił z nich wędkę :-)

Na dodatek nie dba o poklask i wyznawców, nie usechł jeszcze ze starości i radośnie tworzy mistrzów, a nie uczniów swoich superszybkich dróg dostępu oraz... stabilizowania się w stanie sprzed umysłu!

Owszem, skutecznie.

Znam go ze zdjęć, zajęty był bardzo, szkolił setkami od policjantów po pielęgniarzy, gawiedź codzienną i nauczycieli wędkowania.

Nie, wcale nie chodzi mu o niszczenie ego, ogłupianie się pustką czy pozbawianie smaczków emocji! Świadomość to stan, w którym życie rozkwita, a nie gaśnie, spokój i zaciekawienie towarzyszy burzom codzienności, ale serce pozostaje w stanie uniesienia! Cierpienie wywołuje miłość współczującą, a potocznie rozumiana wymiana aprobaty zamienia się w miłość bezwarunkową. Pojawia się miejsce na myśli intuicyjne, za którymi idzie właściwe działanie.

**A więc, co to za techniki, które wywołują tę Świadomość i pomagają ją zachowywać na dłużej?** Wynotowałam 8 latwych technik na 4 ścieżkach do celu. Była nas na 3-dniowym retreacie w Pune – kilkunastoosobowa grupa, w języku Hindi partycypującą setki.

**Przy ścieżce Medytacji** – doświadczyliśmy tego Stanu czterostopniowo w ciągu 20 minut! Wszystko, czego się nauczyłam od Zenu, Vipassanny, Maharishiego i więcej niż to – poprowadzone zgrabnie, szybko i skutecznie. Bez teorii, dodawania przekonań i wymagań intelektualnych.

**Ścieżka karmy**, czyli działania to sprytne i proste przywracanie rozbieganego umysłu do 'teraz' i zabawa z nieetykietkowaniem. Tu obnaża się nieco sztuczki, jakimi umysł nas mami, ale w sposób, w którym sami musimy je zobaczyć raczej niż się ich wyuczyć :-)

**Droga Rozumienia** to bardziej przeglądanie na wskroś niż posługiwanie się logiką. Demaskacja 'szczęścia' pochodzącego z zaspakajania pragnień i odcinanie napięcia związanego z ich ważnością. Przejrzenie natury umysłu z wykorzystaniem zenu i nieco zmodyfikowanych diad komunikacyjnych (znowu z prawie 100%-wą skutecznością w czasie nie dłuższym niż 20 minut). Medytacja trans-personalna wskazująca na czystą naturę Bycia zamieszkującą inne osoby/istoty, po której z tym poczuciem Nieoddzielenia udaje się wyjść na ulicę :-).

**Ścieżka oddania, poddania się (devotion)** nie jest czołobitnością przed żadnym zewnętrznym agentem, bogiem czy Guru, ale poddaniem małego 'ja' temu czystemu Uniwersalnemu Ja, które się przez nas i wszystko

inne przejawia. Prosta, krótka, skuteczna technika wystrzeliwania w Światło, radośnie, lekko...

A weryfikacja?

Minął miesiąc, wydarzyło się wiele straszliwych testów, a Światło się przejawia. Nie, nie ciągle, ale częściej i bardziej niż przez ostatnich 20 lat moich duchowych poszukiwań...

Wady?

Nie wiem, ekscytacja odebrała mojemu 'ja' obiektywizm i zdolność krytycznej oceny, zostawię to innym...

Jak to innym?

'Po owocach poznacie ich', a więc 'właściwe działanie' to jedyny sensowny weryfikator.

Zaprosiłam już wstępnie czwórkę nauczycieli do Polski i przyjadą już wiosną, o ile gleba okaże się żyzna, urodzi się potrzeba i nie nawalę z organizacją :-)

Przyjadą i dla 20 osób i dla 200, ale oszacować byłoby warto. Bo z tą Europą i jej wyścigiem szczurów to bywa różnie... Rozumienie z półki najwyższej świadomości – nie jest prosto przeliczalne na żadne waluty, chociaż umiejętność nieprzegapienia 'myśli intuicyjnych' z pewnością wpływa na samoekspresję również na fizycznym planie :-)

Więcej o retreacie tutaj <http://magicofawakening.com/>, <http://www.tejgyan.org/>.

Plus odliczanie chętnych na mojego maila :-)

mój mail: [kat@post.pl](mailto:kat@post.pl) – **zapraszam na darmowy Warsztat** związany z tym artykułem, zaprosiłam chłopaków z Indii, przyjadą 1-2 maja do Gdańska :-)

[http://www.ezo-ogloszenia.pl/ogloszenie.20100328161148,warsztat\\_magia\\_przebudzenia\\_12\\_maja\\_2010.html](http://www.ezo-ogloszenia.pl/ogloszenie.20100328161148,warsztat_magia_przebudzenia_12_maja_2010.html) – będą następne :-)

**A teraz nieco bardziej praktycznie, skoro Sirshree mówi, że samo rozumienie jest wyzwalczem, zapalnikiem zmiany. Później pracuje się tylko nad stabilizacją :-)**

Np. O szczęściu.

Czym jest i w jakich okolicznościach powstaje?

Czy pojawia się wtedy, kiedy spełnimy jakieś swoje pragnienie, np. uda nam się zdobyć wymarzone auto, awans, partnera? Czy wtedy osiągamy nieprzerwany stan szczęśliwości, za którym tak tęsknimy? Czy może chwilową przyjemność związaną z ulgą, że się już nie musimy za tym pragnieniem uganiać?

I czy ta ulga nie powoduje chwilowego zatrzymania umysłu tak, żeby zza jego chmur na chwilę wyjrzało światelko Przebłyску Szczęścia? Zajęte osiągnięciem 'ja' na chwilę staje.

A więc, co powoduje prawdziwe szczęście? Doganianie celów czy zatrzymywanie umysłu?

Trwałość osiągnięcia będzie najlepszym weryfikatorem.

Ile nas cieszy nowe autko? Rok? No to gratuluję :-)

Tylko, czy jest jakieś inne szczęście poza osiągnięciem i mało skutecznymi próbami wypełnienia naszego poczucia niekompletności zewnętrznym blichtrzem? Co na to Intuicja? Czy są wyższe wartości od pomnażania swoich dóbr i poświęcania się partnerowi czy dzieciom? Czy coś może cieszyć bardziej? I wcale nie zamiast! Może Miłość Współodczuwająca? Wolność od mechanicznego reagowania na stosunek świata do naszych oczekiwań? Głęboki Spokój Czystej radości? Właściwe Działanie dla dobra wszystkich? Praca jako służba, misja?

A może skuteczność bez ciśnienia, paranoicznej ważności, parcia na rezultaty? Może wiara, że każda chwila jest kompletna, pełna nieodgadnionego potencjału, który się może przejawić przez ciało-umysł otwarte i gotowe na ten moment?

A więc dlaczego ludzie są nieszczęśliwi?

Sirshree wskazuje na dublowanie cierpienia przez nie akceptujący umysł. Oto przykład: Coś nas martwi. Ciało doświadcza bólu. Powstaje pierwotne poczucie nieszczęścia. Ale na to nieszczęście nakłada się jeszcze nieszczęście umysłu, który pyta: „po co?”, „dlaczego to się przytrafiło?”, „dlaczego akurat mi?”, „kiedy ból minie?”.

Wtedy nieszczęście ciała zwiększa się 10-krotnie! Ciało doznało bólu. I leczy ten ból po swojemu. Ale cierń umysłu uczynił to „moim bólem”, „moim nieszczęściem”...

A furia? Sama w sobie nie jest jeszcze wielkim problemem. Dzieci się czasem wściekają w piaskownicy – by po chwili znowu spokojnie się bawić. A my sobie wyrzucamy: „dlaczego się wkurzam?”, „mszczę się na własnym zdrowiu”, „urazono moją ważność”.

Dłuuugo po całym incydencie myślimy i złościmy się na złość i to zajmuje umysł...

A przecież umysł rozróżniający, gaduła, który podnosi głowę i definiuje nieszczęście – nie musi być obecny! To brak akceptacji stwarza podwójne cierpienie, a więc nieszczęście z powodu nieszczęścia! Tam, gdzie jest akceptacja, to drugie, nadbudowane – się nie zdarzy. Depresja z powodu depresji przestaje nam grozić...

I wtedy pojawi się zrozumienie, że jest tylko 'nieakceptacja' jako nieszczęście oraz 'akceptacja' jako szczęście.

I w tej ciszy – chwila rozkwita. A każda chwila jest inna!

Kompletna.

Pełna dźwięków, zapachów, niepoetykietkowanych obiektów postrzegania, zauważonych myśli i uczuć...

Kto nie akceptuje?





## TEORIA 5 TALENTÓW W DZIAŁANIU

**Dariusz Skraskowski**

### **Przykład zastosowania tej wiedzy oparty na 5 dominujących cechach talentu wydawcy tego magazynu.**

#### **MAKSYMALISTA (Maximizer)**

Lubisz przekształcać coś dobrego w coś jeszcze lepszego. Coś, co działa dobrze, w coś, co działa doskonale. Dlatego zabieraj się tylko za takie projekty, które już działają. Rozpoczynanie czegoś od zera będzie dla Ciebie męczące.

Chcesz rozwijać swoje silne strony. Dlatego w działaniach opieraj się na swoich zdolnościach. Na tym, co wychodzi Ci najlepiej. Wybieraj też towarzystwo ludzi, którzy są świadomi swoich atutów i je rozwijają. Tacy ludzie będą zachęcać Cię do dalszego rozwoju.

Chcesz zajmować się tym, co działa, i maksymalizować te działania. Dlatego unikaj naprawiania czegoś, co nie działa lub się popsło. Rozwiązywanie problemów może być dla Ciebie bardzo frustrujące.

Pociąga Ciebie doskonałość w różnych jej odmianach. Dlatego staraj się wykonywać tylko to, w czym jesteś dobra. Nawet w obliczu pokusy większych zarobków. Rozmawiaj z partnerami w biznesie o tym, jak jeszcze lepiej wykorzystać Twoje silne strony do rozwoju firmy. Zadania, w których nie jesteś dobra, przekaz współpracownikom, partnerom lub innym firmom.

#### **OSIĄGANIE (Achiever)**

Motorem Twojego działania są osiągnięcia. Każdego dnia musisz coś osiągnąć, aby czuć się dobrze. Dlatego opracuj czytelną miarę pozwalającą na bieżąco ocenić to, co zrobiłaś. Stosuj proste miary takie jak: liczba wykonanych korekt, ilość sprawdzonych dokumentów, liczba wykonanych telefonów.

Potrafisz pracować niestrudzenie przez długie godziny bez wytchnienia. Dlatego na bieżąco dokonuj selekcji tego, w co się angażujesz. Może dojść do tego, że zaczniesz realizować zbyt wiele zadań. Koncentruj się na ważnych sprawach, a w tych mniej ważnych odmawiaj, by uniknąć przeciążenia.

Kiedy już coś osiągniesz, Twój wewnętrzny ogień na chwilę przygasa. Dlatego, kiedy osiągniesz jeden cel, pamiętaj o tym, aby wyznaczyć sobie od razu kolejny cel do osiągnięcia. To pozwoli rozpaść na nowo Twój wewnętrzny ogień.

Cenisz osiągnięcia. Dlatego trzymaj się z daleka od obiboków. Natomiast pogłębiaj relacje z osobami, które wytrwale pracują nad czymś wyjątkowym.

## GRAŻYNA DOBROMILSKA



CLIFTON STRENGTHSFINDER™

### SIGNATURE THEMES

Maximizer

Achiever

Significance

Responsibility

Strategic

Copyright © 1999, 2004, 2007 Gallup, Inc. All rights reserved.

#### **POWAŻANIE (Significance)**

Pragniesz uznania. Chcesz, aby ludzie podziwiali Cię za Twoją wyjątkowość. Szukaj więc towarzystwa poważanych profesjonalistów. Otaczaj się najlepszymi.

Wolisz pracować na własny rachunek. Dlatego wykonuj taką pracę, która będzie spełniała Twoją potrzebę niezależności.

Lubisz swobodę działania podczas realizacji zadań. Dlatego ustalaj ambitne cele i przygotuj własny plan ich realizacji. Stosuj czytelne miary pozwalające oceniać postępy.

Chcesz, aby ludzie postrzegali Cię jako osobę wiarygodną, profesjonalną i odnoszącą sukcesy. Dlatego zadbaj o to, aby inni dowiedzieli się o odnoszonych przez Ciebie sukcesach. Zadbaj o to, aby świętować odnoszone sukcesy w towarzystwie osób, które Cię poważają. Także sama chwal osiągnięcia ludzi, z którymi współpracujesz.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ (Responsibility)

Odczuwasz wewnętrzny obowiązek dotrzymywania obietnic. Jeśli już w coś się zaangażujesz, chcesz doprowadzić to do końca. Dlatego, jeśli tego nie możesz, poszukaj sposobu zrekompensowania tego poszkodowanej osobie. Nie próbuj się tłumaczyć, tylko zrób coś, co zapobiegnie ewentualnym przykrym konsekwencjom.

Twoja sumienność i zasady etyczne budują Twoją reputację osoby niezawodnej. Dlatego angażuj się tylko w takie zadania, które pozwalają trzymać się zasad etycznych.

Inni mogą często zwracać się do Ciebie o pomoc. Dlatego pamiętaj, aby dokonywać selekcji tego, w co się angażujesz. Twoja chęć zrobienia czegoś może spowodować przeciążenie. Może dojść do tego, że zaczniesz realizować zbyt wiele zadań. Naucz się mówić NIE w sytuacjach, gdy masz już na głowie zbyt wiele zadań.

Dla Ciebie liczy się jakość. Dlatego daj sobie wystarczająco dużo czasu na dobre wykonanie zadania. Jeśli nad zadaniem pracuje kilka osób, poszukuj współpracowników i partnerów zaangażowanych w to, co robisz.

Wolisz pracować samodzielnie. Dlatego unikaj brania na siebie odpowiedzialności za czyjąś pracę. To może okazać się zbyt frustrujące.

## STRATEG (Strategic)

Dostrzegasz schematy tam, gdzie inni widzą tylko chaos. Dlatego wykorzystaj to do przewidywania potencjalnych problemów. To pozwoli Ci zawczasu poszukać rozwiązania. Pozwoli też wybrać najlepszą drogę rozwoju.

Stale rozważasz to, co może kryć się za zakretem. Dlatego mając świadomość wielu dróg do celu, odrzucaj te, które prowadzą donikąd lub stawiają opór. Daj sobie wystarczająco dużo czasu na przemyślenie wszystkich opcji danej sytuacji. Rozważ kilka możliwych scenariuszy zdarzeń. Następnie opisz najlepszą opcję.

Postrzegasz całość sytuacji. Dlatego wybieraj i selekcjonuj opcje działań, dopóki nie znajdziesz tych, które zaprowadzą Cię do celu. Opracuj swój plan i dopiero wtedy ruszaj do działania.

Interesują Cię strategie, które prowadzą do sukcesu. Dlatego czytaj i słuchaj o strategiach, które sprawdziły się w Twoim obszarze działania.

To tyle, jeśli chodzi o 5 cech talentu. Należy pamiętać, że odkrywanie wrodzonych zdolności to tylko wstęp do rozwoju opartego na silnych stronach. Ponieważ silne strony to unikalne połączenie talentu, umiejętności i wiedzy. Dlatego w kolejnych artykułach napiszę, co dalej, czyli jak odkryć i wykorzystać swoje silne strony w codziennych działaniach zawodowych.

A na koniec **prezent** dla Ciebie, Czytelniku.

Kontynuacją rozważań o praktycznym rozwoju talentów jest darmowy kurs: *Odkryj i wykorzystaj swoje silne strony*. Lekcje tego kursu będę publikował w kolejnych wydaniach tego magazynu.

Jeśli nie chcesz czekać do kolejnych wydań, darmową e-mailową wersję tego kursu znajdziesz już teraz na stronie

<http://darmoweekursy.blogspot.com/2010/03/04.html>

Z pozdrowieniami dla Czytelników,

*Dariusz Skraskowski*



*fot. sxc.hu*



CLIFTON STRENGTHSFINDER™

Pomoc Logowanie



## Wiedza To Wolność!

Moja „misja” jest „naprawianie świata” w zakresie sposobu porozumiewania się ludzi, tzw. porozumienie bez przemocy oraz pokazanie ludziom, JAK można „BYĆ SOBA”, charyzmatycznym przedsiębiorcą :-)) bez odczuwania poczucia odrzucenia i negatywnych emocji wstydu, mimo różnych zdarzeń...

- poradź sobie z emocjami
- odkryj swoje talenty i najlepszą dla siebie pracę
- osiągnij sukcesy, bądź przyjacielem ludzi

Zapraszam do księgarni [www.psychologiasukcesu.com](http://www.psychologiasukcesu.com). Polecam ebooka *Manipulacja, czyli poznaj mechanizmy psychologiczne wywierania wpływu*, prof. zw. dr hab. n. med. Anna Grzywa. Poszukiwana na rynku i tylko u mnie dostępna jest książka *Wioski dziecięce w Polsce i na świecie*, Wiesława Kowalskiego.

Zachęcam także do pobierania gratisowo ebooka pana Stefana Garczyńskiego, *O dawaniu*. To pierwsza z książek pana Stefana Garczyńskiego, mojego ulubionego autora z lat wczesnej młodości (teraz u mnie to młodość dojrzała :-)) Marzyłam o nawiązaniu kontaktu z właścicielem praw autorskich, bo książki pana Stefana świetnie przystają do mojej misji porozumienia bez przemocy i przyjaznych stosunków z ludźmi... Wkrótce przygotuję następną książkę pana Garczyńskiego.

Obecnie z moim bratem pracujemy nad ebookiem nt. wykorzystania pamiętnika do pisania ustawień EFT.

Zapraszam autorów do współpracy. Powiększmy ofertę o cenne pozycje dla Czytelników :-)

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna Dobromilska

Autor

wybierz

Szukaj

szukaj

Partnerzy

Polecane

Dla autorów

Kategorie

Emocje/Relaks

Stosunki Międzyludzkie

Samopoznanie/Sukces

Ezoteryka

Terapie naturalne

Pamiętniki/Inspiracje

Wyszukiwanie

szukaj

Strony

Home

O nas

Regulamin

Dla autorów

Artykuły

Partnerzy

Zapowiedzi

FAQ

Mapa strony

Kontakt

Psychologia Sukcesu nr 2

0 zł

opis

Manipulacja

29.97 zł

24.97 zł

opis

Wioski Dziecięce SOS w Polsce i na świecie 1949-1999

Wioski Dziecięce SOS w Polsce i na świecie 1949-1999

O dawaniu

O DAWANIU

Koszyk

Twój koszyk jest pusty.

Newsletter

Wypisz się

Artykuły

Poczucie młodości do późnej starości

Magia Sukcesu – Runy

Gra SATORI – Radykalne Wybaczanie

Twoje konto

Cześć Grażyna Dobromilska

Zarządzaj kontem

Obszar pobierania

Wyloguj

31



# Warsztaty kreatywności i biznesowe grupy twórcze

Piotr Waydel

*Piotr Waydel. Właściciel i organizator różnych przedsięwzięć. Różne własne firmy tu i ówdzie. Organizacja pozwów zbiorowych. Przy okazji dziennikarstwo. Millionaire Magazine, Eurogospodarka, SuperWarsztat, MotoBiznes,...*

## Czy można w dzisiejszym świecie osiągać spektakularne sukcesy? Oczywiście. Często wystarczy tylko trochę pomyśleć.

W dzisiejszym globalnym świecie hiperkonkurencji i globalizacji tylko niestandardowe rozwiązania dają prawdziwe efekty.

Coraz większa specjalizacja jednak sprawia, że brak jest rozwiązań interdyscyplinarnych. Brak jest porozumienia nawet w zbliżonych zawodach.

Deweloper, projektant i wykonawca mówią innymi językami i mają inne wyobrażenia i potrzeby. Z braku zrozumienia powstają projekty niewiele mające wspólnego z optymalizacją jakościową i kosztową. Ponieważ 4/5 deweloperów ma kłopoty ze zdolnością kredytową, a nie mogą się już podpierać pieniędzmi klientów, ich tereny wraz z projektami i zezwoleniem trafiają na rynek. Najlepszy z tych, które trafiły do mnie, był 1,4 raza za drogi i miał kilka podstawowych błędów jakościowych.

Tak samo jest na przykład z bankami. Wszystkie ścigają się po Czerwonym Oceanie w jednym kierunku, wydłużenia okresu kredytowania, obniżki marży i nie widzą zupełnie, że jest wiele innych możliwości. A Błękitny Ocean jest przecież tuż, tuż. Wystarczy trochę pomyśleć.

Prawnik od spraw podatkowych zwykle słabo orientuje się w prawie gospodarczym, a o karnym wie jeszcze mniej. Księgowy nie zna nietypowych rozwiązań podatkowych, a doradcy firm consultingowych zajmują się każdy swoim wycinkiem. Całkowity brak synergii rozwiązań interdyscyplinarnych.

Wąska specjalizacja, brak możliwości porozumienia i zrozumienia między różnymi fachowcami, natychmiastowy praktycznie dostęp do standardowej wiedzy i instynkt naśladowczy sprawiają, że praktycznie wszystkie strategie, działania i pomysły są nijakie, typowe i przewidywalne.

**Aby osiągnąć rzeczywisty sukces należy działać niestandardowo, być pierwszym i szukać rozwiązań tam, gdzie inni uważają że jest to niemożliwe.**

Małą wprawką do prób poszukiwania takich możliwości są biznesowe warsztaty kreatywności.

Jeżeli jest ciekawy problem do rozwiązania, to można spróbować dobrać kilka osób do twórczego zmierzania się z nim.

Cel ogólny, postawiony przed dobraną grupą ludzi, powinien być pożądanym przez wszystkich i wydawać się nierozwiązywalny.

Każdy z członków grupy powinien reprezentować inne wszechstronne doświadczenie i szeroką wiedzę. Grupa musi liczyć co najmniej 3-4 osoby i nie więcej niż 7-8.

Zwykle ludzie dzielą się na typy teoretyków i praktyków. W grupie muszą być jedni i drudzy.

Cel musi być postawiony najbardziej ogólnie. Mimo to na początku należy spojrzeć na niego z jeszcze wyższego poziomu. Zwykle jest co najmniej kilka rozwiązań, a w związku z tym wiele możliwych celów szczegółowych. Niektóre mogą się wykluczać.

Najważniejsze w rozwiązywaniu problemów, stawianych przed grupą twórczą, jest umiejętne stawianie najprostszych kolejnych ogólnych pytań, różne metody poszukiwania odpowiedzi i konfrontowania ich z możliwościami oraz ewentualnymi przeszkodami czy zagrożeniami.

Dobrze postawione pytanie jest o wiele ważniejsze od odpowiedzi. Typowe pytania zwykle zawężają odpowiedzi do standardowych.

Na przykład zwykle jeśli ktoś chce kupić samochód, zastanawia się nad tym skąd wziąć pieniądze.

A przecież pytania:

„Jak mieć samochód i jeszcze na tym zarobić?”

lub

„Jak uzyskać 105% upustu na samochód?”

mają bardzo ciekawe i realne odpowiedzi.

Warto również zastanowić się zawsze nad całkowicie odwróconymi pytaniami.

Najprostszym przykładem niech będzie tu próba podarowania przez Billa Gatesa pięciu programów Microsoftu polskim uczelniom i szkołom. Nie doszło to do skutku, bo fiskus zażyczył sobie podatek od darowizny i praw autorskich. A przecież wystarczyło, żeby Bill zapłacił 1 zł za bezterminowe testowanie tych programów przez wszystkie polskie uczelnie i szkoły, co byłoby ogromnie korzystne dla obu stron, jak również dla budżetu Polski.

Równie prosto można zaimportować podatki, bez exportu własnej siły roboczej czy wykorzystując różne niewykorzystywane przez państwo narzędzia, znacznie ważniejsze od pieniędzy, chociaż trudniejsze w użyciu, zapewnić znacznie lepsze efekty końcowe dla emerytów, mimo zmniejszenia napływu pieniędzy do ZUS.

Również narzekania na podatki i koszty okołopłacowe są związane ze standardowym myśleniem i brakiem interdyscyplinarnej wiedzy. Przecież nasze państwo, nie wiem, czy świadomie, umożliwia legalną i oficjalną zamianę

przychodu brutto firmy w dochód osobowy netto. Można do tego dołożyć jeszcze dźwignię finansową.

Aby na biznesowym spotkaniu kreatywnym osiągnąć właściwe rezultaty, oprócz właściwego doboru fachowców, wszystko musi być zorganizowane jako fantastyczna zabawa intelektualna. Podział pracy musi być zmienny, tak jak każdy musi być kolejno krytykiem czy entuzjastą.

Metod możliwych do zastosowania jest mnóstwo. Nawet takie, jak przyjmowanie punktu widzenia różnych zawodów, postaci czy na przykład sześć kapeluszy. Nawet mapa myśli jest tu wielokrotnie przydatna, chociaż zwykle jest używana tylko do zapamiętywania. Przydaje się również lista podstawowych kilkuset pytań.

Najważniejszą postacią w takim przedsięwzięciu jest lider, który musi w maksymalnym stopniu być twórczym teoretykiem i organizatorem-praktykiem. Bez dobrego lidera nie istnieje grupa twórcza.

Tym bardziej nie istnieje warsztat kreatywności, gdzie lider musi być praktycznie wszystkim.



*fot. sxc.hu*

# Refleksje o życiu szczęśliwym...

**Ewelina Poleszak**

Ewelina Poleszak. Kontakt: ewelina.poleszak@gmail.com. Dziennikarz-freelancer, animator i menedżer kultury. Aktualnie na wolontariacie europejskim w radio w Portugalii.

## Bajka o jabłku. W oczekiwaniu na właściwy moment.

W pewnym miejscu na świecie rośla piękna, dorodna, duża jabłoń. Wszyscy podziwiali jej owoce i z niecierpliwością czekali, kiedy to w końcu mimowolnie spadną na ziemię. Trudno było nie dostrzec wiszącego na samym szczycie pięknego, czerwonego jabłka. To ono sprawiało błysk w oku człowieka i budziło niepohamowaną chęć jego smakowania. Każdego dnia pojawiał się ktoś z koszykiem, by wybierać leżące w trawie smakołyki otaczające wokoło gruby pień jabłoni. Wtedy też zadzierał wysoko głowę, by spojrzeć na łakomy kąsek. Jednak to jedno jedyne z samego szczytu jabłko wciąż kurczowo trzymało się gałęzi. Bało się upadku. Patrzyło z góry jak uradowane dzieci zbierały dojrzałe owoce, wgryzały się w nie i cieszyły. Słyszało rozmowy o szarlotce, naleśnikach z jabłkami, przetworach na zimę. Bardzo chciało stać się ich częścią. Nic dziwnego, to marzenie każdego jabłka. Niestety, sama myśl o upadku wydawała się być zbyt bolesna, by zdecydować się na ten ruch. Jabłka, które leżały w trawie, śmiały się z niego, inne dopingowały, krzycząc z dołu: „spadaj w dół, trawa jest bardzo miękka”. Coraz bardziej czerwone, pięknie lśniące w słońcu jabłko mimo wielu zapewnień wciąż bało się odnieść obrażenia. Postanowiło poczekać na „właściwy moment”. Czekalo, czekało, czekało... a właściwy moment nie nadchodził. Czas płynął.

Pewnego dnia jabłko zauważyło czarnego, dużego szpaka, który krążył tuż nad jabłonią... i w postrachu odważyło się spaść! Udało się! Leżało teraz w trawie zadowolone ze swojego wyczynu, ale samotne. Wszystkie jabłka zostały wybierane już wcześniej. Leżało dzień, drugi, trzeci... nikt już nie przychodził pod jabłoni z nadzieją, że znajdzie tam pyszne jabłko. Jabłko zgnilo.

Nie czekaj. Właściwy moment może nigdy nie nadejść. Właściwy moment, żeby się odważyć jest TERAZ.

## Bo życie lubi się cieszyć...

Bo życie lubi się cieszyć. Lubi skakać i fruwać, i leżeć też. Życie nigdy się ze sobą nie nudzi. Samo Życie jest takie szczęśliwe i takie pełne energii. Życie lubi być blisko kogoś i wie najlepiej, że szczęście się dzieli tylko wtedy, jeśli się je mnoży. Dlatego czerpie każdą nadarzącą się okazję, by móc stać się „darem dla Człowieka”, w pełni akceptując konsekwencje z tego wynikające. Z Człowiekiem chce dzielić swoje szczęście, płakać do jednego misia i zagryzać czekoladę. Życie nigdy nie narzeka, co najwyżej posłucha, jak robi to Człowiek. Życie wie, że jest darem i bardzo się stara, by Człowiek je polubił, nie wyrzucił do kosza. Robi wszystko, co w jego mocy, aby Człowiek kochał swoje Życie.

Życie jest wspaniałym podarunkiem podobnym do tych, które można znaleźć pod choinką w Święta Bożego Narodzenia. Podarunkiem długo wyczekiwany, ładnie zapakowany przez kogoś, kto darzy nas uczuciem. Czy zdarzyło się komuś zostawić na wpół rozpakowany prezent pod choinką? Hmm... skąd zatem obawa w nas samych, by rozpakować dar zwany Życiem i w pełni czerpać z niego radość? Przecież po to właśnie dostajemy prezenty, by nimi się cieszyć. Życie ma to do siebie, że ono jest tym jedynym najwspanialszym, najbardziej idealnym darem, jaki mogliśmy dostać i nie wymaga naprawy, wymiany na inne, lepsze czy gorsze.

Nie ma Życia lepszego czy gorszego – Życie po prostu sobie jest. Jest takim, jakie sami chcemy, aby było. Jest niesamowite, bo jest nasze. Jest moje, Twoje... a jedyne, czego od nas oczekuje, to to, abyśmy byli ciągle spragnieni odkrywania go, abyśmy je używali z mocą, którą zostaliśmy obdarzeni. Ta moc to sekret do pełni Życia. Ta moc to Twój wewnętrzny głos. To Twoje uczucia, pragnienia duszy...



fot. sxc.hu





*fot. sxc.hu*

Życie mówi do Ciebie poprzez sytuacje, które Cię spotykają, poprzez poznanych ludzi, poprzez możliwości, które Ci daje. Nie widzisz, nie słyszysz... to nic, bo najważniejsze są uczucia, które rodzą się w danej chwili. Ich nikt i nic nie jest nam w stanie odebrać. One są i trwają do końca naszych dni. Do końca Życia. A może do początku Życia kogoś innego... Bo życie lubi się cieszyć i być blisko Człowieka.

## **Z cyklu „ż” jak życie – przychodzi życie do człowieka.**

Może to, co zaraz przeczytasz, wyda Ci się takie oczywiste, może nawet banalne i głupie?! Jeśli tak, to gratuluję serdecznie! Zaslugujesz na miano mistrza!

Jest ziemia, jest kosmos, jest wszechświat, a w całym tym zamieszaniu pojawia się istota zwana człowiek. Każdy jest ponoć na swój sposób piękny i obdarzony wielkim potencjałem. Ma ogromne możliwości. Wskrzeszona w nim iskra życia zapala się coraz bardziej, gdy tylko człowiek wznieca ją podmuchem działania. Rzec można – fenomen. Życie jawi

się wielkim darem, niemalym wyróżnieniem, które pociąga za sobą odpowiedzialność. Człowiek skupia się i myśli, co z tym fantem zrobić. W wyniku tego pojawiają się różne zmarszczki i inne zjawiska towarzyszące, które nie mnie oceniać.

Przychodzi życie do człowieka i mówi: „zrób coś ze mną – nudzę się z Tobą”. A człowiek siada i myśli, i myśli, i myśli. Z całego trudu myślenia – kładzie się spać, bo jutro trzeba wstać wypoczętym i znowu pomyśleć. Następnego dnia – życie znów przychodzi do człowieka, ale w nocy była impreza. Człowiek na kacu, więc ani pogadać. Życie nie daje za wygraną. Od poniedziałku do poniedziałku każdego tygodnia, przez 365 dni w roku nawiedza człowieka i błaga: „zrób coś ze mną, a dam ci wszystko, czego pragniesz”. Człowiek jednak nie wierzy. Zresztą, nie ma siły sprawdzić, bo codzienna rutyna go wykańcza. Pracuje, bo musowo zarabiać... na życie. Gdyby nie ono, nie by nie musowo. Kłnie i wścieka się na swój „dar”. Życie ma w pewnym momencie dość człowieka – prosi o wolność. Zaprowadza człowieka do szpitala i daje do zrozumienia, że mimo wszystkiego – jest cenne. Człowiek unosi się pychą i życiu nie pozwala odejść. Złości się i wyzywa swoje życie od wszelkich nieszczęść. Życie z dnia na dzień próbuje uczyć się akceptacji człowieka takim, jakim on jest, ale w tęsknocie za pasjonującym działaniem – marnieje. Czasem daje człowiekowi znać, że tak być nie może. Podkłada kłody pod nogi i czeka, aż człowiek się powali. „A niech się obudzi istota marna! Niech przejrzy na oczy, co ze mną robi” – myśli życie. Człowiek jednak nie potrafi wynieść żadnych mądrzejszych wniosków, jak tylko to, że życie go dobija. A ono jedynie prosi się o to, żeby je wykorzystać. Człowiek jednak tak bardzo jest ślepy i głuchy, że nie dostrzega nawet wołania swojego życia. Życie jednak nie przestaje. Doświadcza człowieka na każdym kroku. Chce, żeby człowiek stał się silniejszy, ale człowieka już nic nie obchodzi, a już tym bardziej życie. Żyje, bo musowo. Z dnia na dzień. Bez weny i radości. Myśląc jedynie, co z tym życiem zrobić... Nie podejmuje żadnych działań, bo myślenie zajmuje mu większość czasu. Życie jednak zna swoją wartość. Skoro człowiek nie potrafi tego dostrzec – jego strata. Coraz cichszym głosem przemawia do człowieka, ale wciąż jest przy człowieku. Trwa w nadziei na lepsze jutro. Wraz z odwagą wschodzącego słońca budzi się i oznajmia światu o swym istnieniu. Przebija się jak promienie słońca przez chmury i dociera w każdy zakątek świata.

Aż pewnego dnia życie załamało się człowiekiem i wolnym krokiem szło w jego kierunku ... podchodziło i odchodziło. Człowiek ostatkiem tchu, pretensjonalnym głosem krzyknął: „Życie! Jak śmiesz mi to robić?” A ono stanęło i z pokorą powiedziało: „zbyt długo czekałem na to, byś w końcu mnie dostrzegł”. I odeszło...

Możesz mieć w życiu wszystko, czego tylko chcesz, o ile zdobędziesz się na odwagę podjąć ryzyko działania. Życie samo się o to prosi!

*Moim celem jest pomaganie autorom w prowadzeniu własnego marketingu, stąd ten dział. Magazyn pomyślany jest także jako pomoc dla klientów w poznaniu i zrozumieniu ofert autorów, więc poniekąd mamy w tym dziale sprzeczność interesów, bo uczymy, jak do klienta dotrzeć z ofertą, a klient czyta o tych metodach :-). Niekoniecznie. Jestem wyłącznie za metodami etycznymi i moim celem jest, by klient zrozumiał, że to jego potrzeby stoją na pierwszym miejscu. On moich autorów i ich produktów, usług potrzebuje, by poprawić swoje życie :-). Także speców od marketingu. Bo wiele osób będzie potrzebować po uporządkowaniu życia i wyznaczeniu swoich celów prowadzących do sukcesów – pójsia własną drogą, prowadzenia własnego marketingu.*

Grażyna Dobromilska



## Twoja Unikalna Propozycja Sprzedaży (UPS)

**Wanda Loskot**

Czy chciałbyś sprzedać więcej produktów, więcej usług – cokolwiek sprzedajesz – za cenę, która naprawdę odzwierciedla wartość tego, co oferujesz? Prawdopodobnie, skoro to czytasz. Co większość biznesmenów robi, by zdobyć większą ilość klientów? Na ogół zwiększają ilość reklamy – wcale nieźle podejście. Zależy jednak, co się reklamuje.

Większość ludzi reklamuje własną firmę albo produkty i usługi. Teoretycznie tak powinno być, prawda? A jednak nie zdaje to już egzaminu. Ludzie zasypywani są reklamą i żeby się odróżnić pozytywnie od masy innych reklam, trzeba zaproponować czytelnikom coś innego. Ale co?

Warto wypracować w tym celu coś, co w Stanach nazywa się USP (**Unique Selling Proposition**) – po polsku **Unikalna Propozycja Sprzedaży**. Ja będę to nazywać UPS. Zapamiętaj ten skrót, będziesz się z nim stykać tutaj, w Szkole Sukcesu, dość często.

Unikalna Propozycja Sprzedaży to krótkie sformułowanie – może tylko trzy wyrazy, może trochę dłuższe. Nie dłuższe jednak niż dwa-trzy zdania – które podkreśla korzyść wypływającą z kupna tego, co oferujesz. Dobra UPS nie mówi o tobie albo o firmie, nie mówi o twoich produktach albo usługach – ale mówi o twoim kliencie i jego problemach.

Chcesz przykłady – otwórz sobie jakąkolwiek gazetę i przyjrzyj się reklamom. Przeważająca większość z nich

mówi o produkcie albo o producencie, albo o firmie, która to sprzedaje. To reklamy, które mało kto czyta (czy musisz dzisiaj PRZECZYTAĆ reklamę, by wiedzieć, że to reklama? – nie sądzę). Jednak zauważysz, że niektóre z reklam, bardzo nieliczne mówią wprost do potencjalnego klienta, jego własnym językiem. Żadnego „Od dziesięciu lat pod tym samym adresem”, żadnego „odznaczająca się ogromnym zaufaniem (mówi kto?), żadnego „Mamy najlepsze wichajstry pod słońcem”...

Jeśli masz szczęście, być może znajdziesz jedną dobrą, koncentrującą się na kliencie, reklamę. Albo może nawet dwie, góra trzy. Założę się, że niewiele więcej. To właśnie dlatego większość reklam nie jest skuteczna. Oto przykłady reklamy zawierającej dobrą UPS – z mojego amerykańskiego podwórka:

„Jeśli potrzebujesz to dostarczyć absolutnie, pozytywnie najpóźniej do jutra...”

„Dostawa do twoich drzwi w ciągu 30 minut – albo za darmo.”

Obie te UPS (jedna należy do Federal Express, druga do Pizza Domino) mają kilka wspólnych charakterystyk. Po pierwsze, bardzo precyzyjnie odróżniają firmy od reszty konkurencji, ale co ważniejsze, obie mówią o odbiorcy, nie o firmie. Po drugie, obie reklamy koncentrują się na rozwią-

zaniu problemu zamiast na osiągnięciach albo historii firmy (a zarówno Federal Express jak i Domino Pizza mają dużo rzeczy, którymi jako firmy mogłyby się pochwalić!)

Oczywiście taka świetna UPS nie powstaje w mgnieniu oka – te slogany reklamowe przeszły wiele transformacji, wiele prób, wiele testów zanim zostały zaakceptowane. Jeśli zaczniesz wypracowywać własną UPS, oczekuj tego samego – dużo pracy i ciągle ulepszanie celności sformułowania.

Inną wspólną cechą tych powyżej cytowanych UPS jest ich pełność. Są to niemal doskonałe sformułowania. Mogłyby być oczywiście skrócone, ale to zredukowałoby ich znaczenie. „Absolutnie, pozytywnie” ma znaczenie tak silne, że żaden jeden wyraz nie mógłby tego oddać z tym samym silnym przekonaniem – i tak silne jest zobowiązanie firmy.

Żeby sformułować swoją własną Unikalną Propozycję Sprzedaży, zacznij w myślach od problemu – następnie zaoferuj jego rozwiązanie. Gdybyś tworzył UPS dla Domino Pizza, prawdopodobnie zacząłbyś od takiego stwierdzenia:

“Jeśli lubisz pizzę, na pewno chciałbyś zjeść pizzę także w domu, ale skąd ją wziąć? Oczywiście, możesz zamówić, ale sam wiesz, jak trudno jest znaleźć firmę, która dostarczy szybko gorącą pizzę? Następnym razem pamiętaj, że my gwarantujemy dostarczenie pizzy w ciągu 30 minut od czasu zamówienia, a jeśli się spóźnimy, pizza jest za darmo!”

Czy zdarzyło ci się kiedyś wejść do jakiegoś sklepu albo zakładu usługowego i natychmiast natknąć się na kogoś, kto tak dużo mówi na temat jakości, trwałości i doskonałej ceny produktu czy usługi, że nie miałeś ochoty tego słuchać, a tym bardziej kupić? Na pewno tak. To się nam wszystkim zdarzyło. Pewnie wiele razy. Czy takie zachwalanie powoduje, że nabieramy zaufania i chcemy „to” kupić? Czy może raczej chcesz wyjść i znaleźć jakieś inne miejsce (jeśli to tylko możliwe!), by spotkać kogoś, kto jest bardziej zainteresowany tobą, klientem?

Jeśli chcesz sprzedać dużo, powinieneś zainteresować ludzi swoim produktem. Zaplanuj więc z góry, co powiesz, i mów niedużo, koncentrując się na problemach klienta i na tym, jak twój produkt/usługa może ten problem rozwiązać. W reklamie i w rozmowach twoja UPS jest najważniejsza.

#### Warunki Bezpłatnych Przedruków


Możesz wykorzystać ten artykuł bezpłatnie na własnej stronie internetowej albo w czasopiśmie poza Internetem — pod warunkiem, że nie będziesz niczego zmieniać bez porozumienia się ze mną. Pod tytułem musi ukazać się moje nazwisko – a na dole artykułu musi być umieszczona następująca informacja (w Internecie, muszą być także linki do moich stron):

*Wanda Loskot jest cenionym w USA doradcą do spraw rozwoju biznesu. Odwiedź jej polską witrynę Sukces Twojej Firmy <http://sukcestwojejfirmy.com/>, gdzie znajdziesz wiele podobnych artykułów i nawet bezpłatny Kurs Planowania!*

**Więcej możesz przeczytać o Wandzie** na stronie jej bloga [www.sukcestwojejfirmy.com/Wanda.html](http://www.sukcestwojejfirmy.com/Wanda.html) lub w moich Ulubionych/Marketing [http://madgraf.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=38&Itemid=36](http://madgraf.com/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=36), gdzie także umieściłam laurkę dla Wandy :-)

**Warto czerpać z wiedzy Wandy.** Skorzystaj z jej gratisowych porad i zapisz się na godzinną prezentację video na stronie <http://klubprzedsiebiorcy.com/amember/go.php?r=136&i=14>. Zapraszam :-)

## Zapewnij Sobie Dynamiczny i TRWAŁY Rozwój Firmy Bez Wysokich Nakładów





W twojej firmie jest WIELKA dziura, przez którą uciekają twoje dochody - jeśli chcesz się dowiedzieć jak tę dziurę znaleźć i jak ją zatkać, jak przyciągać więcej klientów, jak zarabiać więcej i jak przy tym wszystkim mieć więcej wolnego czasu, koniecznie obejrzyj to wideo...





## Zalóż stronę firmową na FaceBooku

**Grażyna Dobromilska**

*Wszyscy jakoś „oszałeli” :- ) ostatnio na punkcie FaceBooka, więc moim kobietom przedsiębiorczym w wieku ok. 35-45 lat na blogu [www.psychologiasukcesu.com](http://www.psychologiasukcesu.com) postanowiłam podpowiedzieć, że czas zaistnieć na FaceBooku. I jak to zrobić:*

**Jeśli nie prowadzisz jeszcze żadnej działalności, załóż sobie profil.** To proste.

Tylko pamiętaj o tym, aby go uzupełnić.

Wanda ostatnio na szkoleniu klubowym zwracała nam uwagę na to, by nie podawać daty urodzenia z rokiem. Wpatrzyłam, że przy dacie jest opcja: *Wyświetlaj tylko dzień i miesiąc*. Poza tym, zdjęcie do profilu musi pokazywać cię zadowoloną i być “w miarę” profesjonalne. Najlepiej portretowe. Wanda na tym szkoleniu pokazywała przykłady zdjęć nieprawidłowych i polecanych. A wyobraź sobie, że wśród polecanych pokazała zdjęcie z mojego profilu. Więc sobie spójrz do paska bocznego i bierz przykład :- )

A po założeniu profilu, bądź aktywna i nawiązuj przyjazne relacje. Tylko pamiętaj, wyrażaj się wyłącznie pozytywnie, nie wdaj się w kłótnie, nie krytykuj, co najwyżej miej inne grzeczne zdanie, ale to musi być uzasadnione, a nie – atak dla zabawy.

I pamiętaj, w Internecie wszystko zostaje wiecznie. Twoje wypowiedzi to twój wizerunek :- )

**Jeśli prowadzisz działalność, ale nie masz na FaceBooku profilu, załóż go sobie, bo od tego się zaczyna.** Skorzystaj z prostych porad powyżej.

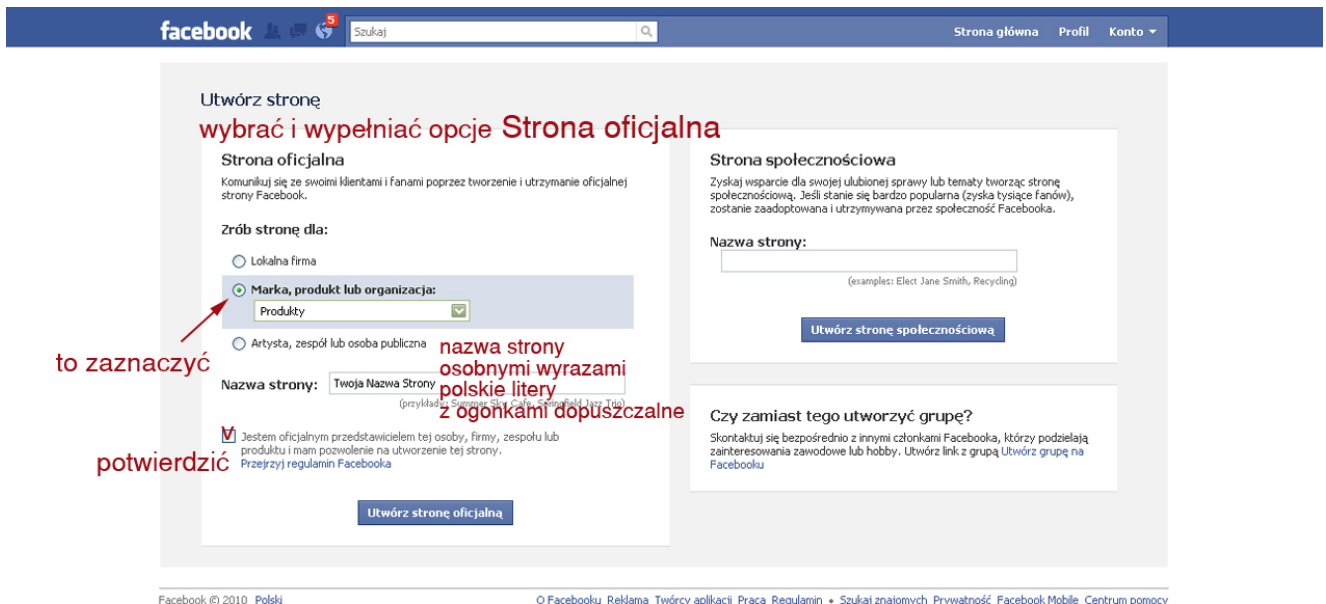
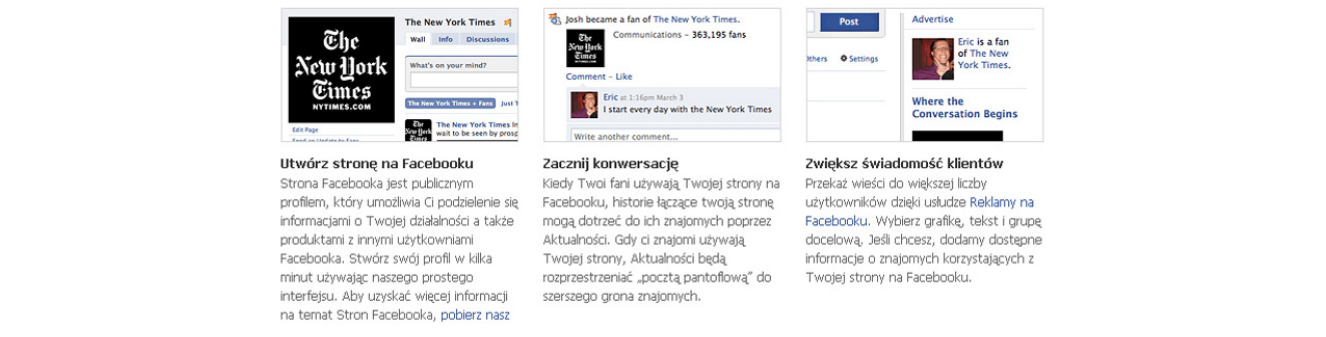
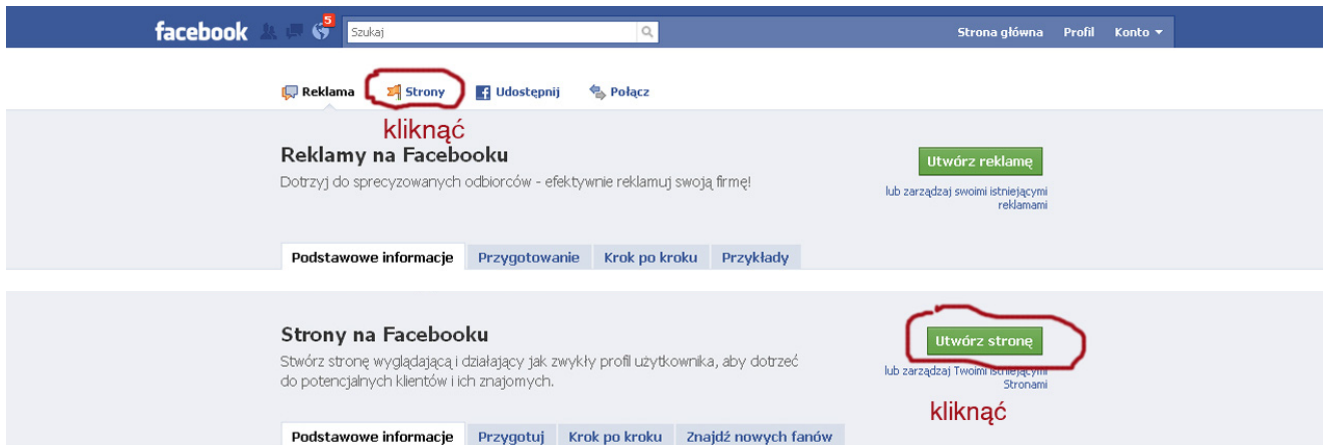
**A jeśli prowadzisz działalność i masz profil na FaceBooku,** to poprowadzę cię teraz serią obrazków, jak założyć prawidłowo stronę firmową na FaceBooku:

1. Na dole ekranu wyszukaj opcję Reklama.
2. U góry ekranu wyszukaj opcję Strony.
3. Po prawej stronie kliknij klawisz Utwórz stronę.
4. No i twórz stronę zgodnie ze wskazówkami na czwartym obrazku od góry, które ci wklejam.

To, oczywiście tylko proste porady techniczne, jakie poznałam na webcaście cotygodniowym Wandy w Klubie Przedsiębiorcy na poziomie Praktyka. Szkolenie trwało ponad godzinę i dotyczyło istoty marketingu związanego z wykorzystaniem możliwości FaceBooka.

Zachęcam cię do zapisania się do Klubu Wandy. Możesz zapoznać się z gratisowymi materiałami na stronie <http://klubprzedsiębiorcy.com/amember/go.php?r=136&i=13>.

PS. Co prawda już nie poradziłam sobie z wygenerowaniem widgetu fanów na bloga, ale od czasu utworzenia moich profesjonalnie wyglądających stron **współpracuję z informatykiem Maciejem Budziszem** <http://etrecharme.pl/> i ... wiatr z głowy. Co problem, Maciej rozwiąże natychmiast:-) **Warto oddelegować to, co cię przeraża :-)**





START

O MNIE

BLOGROLL

ARCHIWUM

KONTAKT

# Paweł Tkaczyk

Branding, marketing, reklama i social media. The Jedi way.

SZUKAJ

## O mnie

**W kilku słowach**

Mąż Patrycji, ojciec Pawełka i Wiktorii, właściciel [agencji reklamowej MIDEA](#). Z zamiłowaniem typograf, z zawodu projektant graficzny, specjalizuję się w projektowaniu identyfikacji wizualnej i budowaniu strategii marketingowej firmy i marki. Prowadzę też szkolenia z zakresu wyżej wymienionych zagadnień.

**Edukacja**

MBA w [Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu](#) i [University of Limerick](#) (Irlandia). Specjalizacja: zarządzanie strategiczne i marketing.

**Prywatnie**

Miłośnik starych horrorów i filmów s-f. Natogowy komputerowiec i gadżeciarsz, zapalony fan nowych technologii, kinomaniak.

**Kontakt**

W jaki sposób się ze mną skontaktować? Najlepiej przez Internet. W Sieci jestem obecny niemal bez przerwy.

E-mail: [paweltkaczyk\[at\]midea.pl](mailto:paweltkaczyk[at]midea.pl)

Skype: [ptkaczyk](#)



**POWIADAMIANIE O NOWYCH WPISACH**

Kliknij w ikonę i zapisz się na powiadamianie o nowych wpisach w Twoim czytniku RSS.



**REKLAMA NA BLOGU**

Reklamy



Umieść tu swoją reklamę (maks. 2 szt.)

AdTaily.pl

Fonts from

## 7 sposobów na skuteczniejszą ulotkę reklamową

**Paweł Tkaczyk**

*Klient nie chce kupić młotka, Klient chce wbić gwóźdź.*

Pomimo rozwoju tego całego internetu, nadal jest mnóstwo branż, w których tradycyjna ulotka pozostaje najlepszym narzędziem marketingowym. Jest tania w produkcji, można ją zrobić szybko (reagując np. na nagłe wydarzenie na rynku) i celować nią w konkretnych odbiorców. Jak zatem sprawić, żeby ulotka reklamowa nie wylądowała w koszu, tylko naprawdę przyniosła Ci więcej nowych zleceń? Kilka porad poniżej:

### Sprawdzaj, testuj, badaj

Zacznijmy od tego, że przede wszystkim musisz wiedzieć, czy ulotka jest bardziej efektywna od poprzednich. Nie da się tego osiągnąć bez podstawowych przynajmniej badań i testów. W jaki sposób testować ulotkę?

**Podaj w ulotce unikalny numer telefonu kontaktowego lub e-mail.** Założenie nowego numeru telefonu dla firmy to w dzisiejszych czasach żadna inwestycja. W ostateczności możesz wykupić np. numer Skype za 25 EUR. Kiedy ktoś zadzwoni na numer, który podałeś jedynie na ulotce, możesz być pewien, że ulotka zadziałała. Unikalny mail sprawia jeszcze mniej problemów.

**Podaj unikalną stronę www.** Telefon czy napisanie maila to może być za duże zaangażowanie ze strony użytkownika, który chce się tylko dowiedzieć czegoś więcej o produkcie, a nie jest jeszcze gotowy do zakupu. Jeśli podasz unikalną stronę www na ulotce (nie musi to być nic specjalnego, firma.pl/ulotka wystarczy), możesz monitorować aktywność także tych mniej zaangażowanych.

### Dołącz kupon lub coś wartościowego

Człowieka rozdającego ulotki reklamowe spotykamy w różnych przypadkowych miejscach, tak samo jak ulotkę możemy znaleźć w różnych sytuacjach.

W pierwszych sekundach kontaktu z ulotką podejmujemy decyzję, czy wyrzucić ją do kosza, czy zachować na potem. Jeśli stwierdzę, że bez ulotki otrzymam tę samą obsługę (kiedy sobie akurat przypomnę o Twojej firmie), mogę zdecydować się ją wyrzucić. Jeśli jednak ulotka (poza treścią) reprezentuje sobą jakąś realną wartość, schowam ją do przeczytania później. Kupon na pierwszą darmową lekcję jazdy, 10% zniżki na strzyżenie – to tylko niektóre pomysły, które mogą „urealnici” wartość ulotki w oczach odbiorcy.



## Element akcji, najlepiej z dodatkowym ograniczeniem czasowym

Wiesz, co jest jednym z najgorszych wrogów ulotki? Dno torebki. Twój Klient (lub Klientka) bierze ulotkę, czyta, a potem chowa do torby z myślą „Zajmę się tym później”. Najczęściej oznacza to „nigdy”. Kiedy dołączysz do ulotki element akcji (umów się na wizytę) z wyraźną premią za ograniczenie czasowe (szampon gratis, jeśli zadzwonisz dziś przed 14:00), pokusa schowania ulotki „na później” będzie wystawiona na porządną próbę. Efekt? Większa skuteczność Twojej ulotki.

## Nie przegadaj, mów o konkretach

Prosty komunikat to najlepszy sprzymierzeniec ulotki. Zatem zanim zlecisz jej projekt, usiądź i zadaj sobie następujące pytanie: „Gdyby po przeczytaniu tej ulotki, mój Klient miał zrobić tylko jedną rzecz, co by to było?” Czego chcesz od Klienta? Ma zadzwonić i umówić się na wizytę? Wejść na stronę? Podejść do Twojego biura? Podpisać petycję w namiocie 500 metrów dalej? Co? Następnie zaprojektuj ulotkę tylko i wyłącznie wokół tego komunikatu. Opuść sobie historię firmy czy „najwyższą jakość” (ktoś jeszcze wierzy w takie komunikaty?). Skup się na najważniejszym.

## Czytelność, głupcze!

Bardzo często zdarza się, że projekt ulotki jest tak „odjechany”, że komunikaty przestają być czytelne. To prawda, że ulotka powinna się wyróżniać. Ale wyróżniać w pozytywnym znaczeniu. Jeśli nikt nie przeczyta Twojego komunikatu, nie masz co liczyć na pożądaną akcję. Co z tego, że schowam Twoją ulotkę do torby, żeby pokazać znajomym to odlotowe zdjęcie? Ani ja, ani moi znajomi nie wejdziemy na stronę, o którą Ci chodziło, bo akcja została „zakrzyczana” przez projekt. Daj swoją ulotkę do przeczytania znajomemu, kiedy prowadzi samochód przez ruchliwą ulicę. Pokaż mu na chwilę projekt i spytaj, co zapamiętał. Możesz się zdziwić.

## Wiedz, czego chce Twój Klient

„Klient nie chce kupić młotka, Klient chce wbić gwóźdź”. To stara prawda marketingowa, którą powtarzam przy wielu okazjach.

Jeśli wiesz, co motywuje Twoich odbiorców, co skłoni ich do działania, Twoje ulotki będą bardziej skuteczne.

Chcąc skłonić młodzież do doładowania telefonu, nie napiszesz „Żebyś zawsze miał środki na telefon do mamy”. Napiszesz raczej „Żebyś mógł zaprosić znajomych do świetnej knajpy, w której właśnie siedzisz”. Pomóż im wyobrazić sobie, co mogą zrobić dzięki Twojemu produktowi lub usłudze.

## Wyróżnij się, inaczej

Możesz oczywiście wyróżnić się projektem. I powinieneś, dobry projekt ma przyciągnąć uwagę i poprowadzić Klienta dokładnie do celu. Ale możesz także wyróżnić się kształtem ulotki czy fakturą papieru. Koszty produkcji oczywiście wzrosną, ale jest to świetny sposób na wydostanie się z wspomnianego wcześniej dna torebki. „Och, nie pamiętam, żebym wkładała do torebki cokolwiek z szarego kartonu, co to może być?”. Twoja ulotka :)

Paweł Tkaczyk

<http://paweltkaczyk.midea.pl/2010/02/11/7-sposobow-na-skuteczniejsza-ulotke-reklamowa/#more-1749>  
z dnia 11 lutego 2010

Kontakt:

W jaki sposób się ze mną skontaktować? Najlepiej przez Internet.

W Sieci jestem obecny niemal bez przerwy.

E-mail: paweltkaczyk [at] midea.pl

Skype: ptkaczyk

Google Talk/Jabber: paweltkaczyk [at] midea.pl

i Chat: paweltkaczyk [at] me.com

Możesz też dodać mnie do sieci znajomości GoldenLine, Facebook, LinkedIn lub OpenBC.

Doświadczenie i referencje:

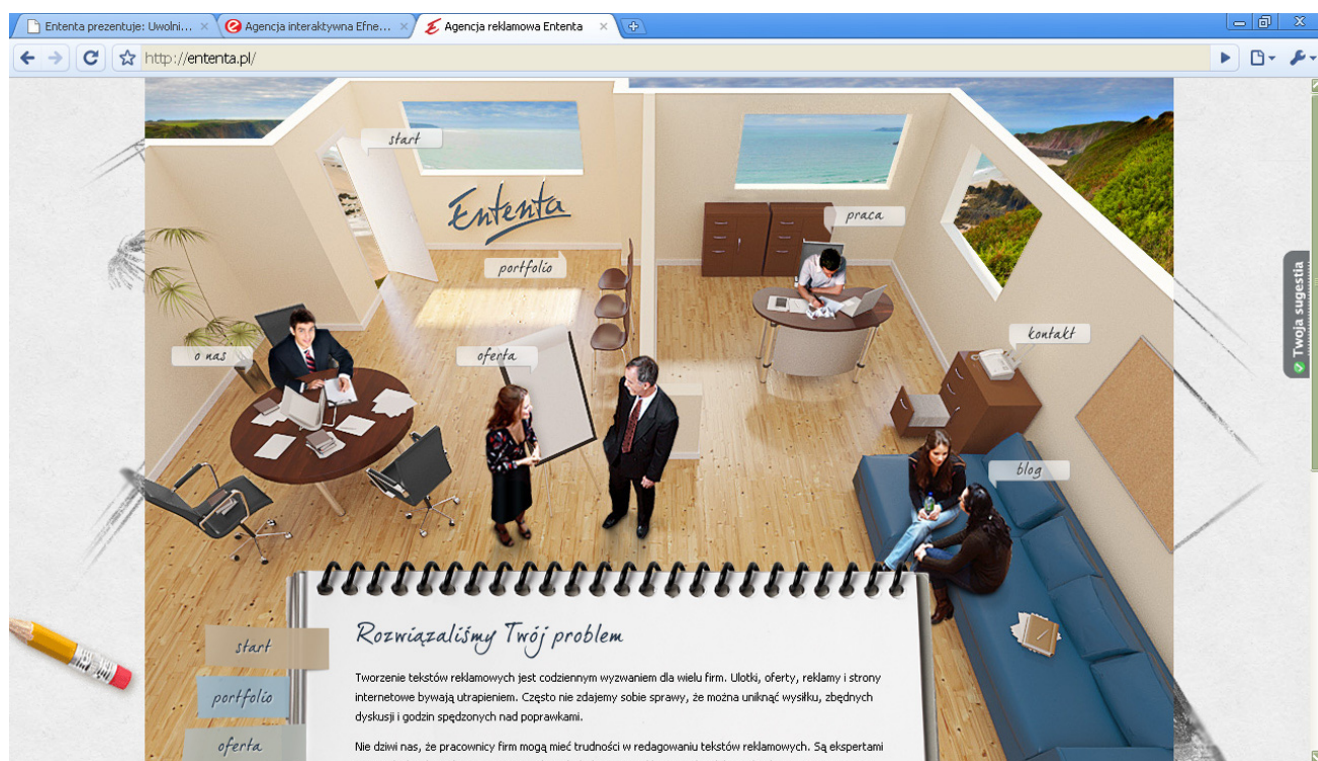
Firma: Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu (od 2009-11). Stanowisko: Wykładowca MBA, przedmiot „Zarządzanie marką”. Obowiązki: Zaskakiwanie studentów, utrzymywanie ich zainteresowania, sprawianie, żeby zapamiętali i zrozumieli :)

Firma: Polskie Radio Wrocław (od 2009-10). Stanowisko: program gospodarczy, prowadzący. Obowiązki: Wyszukiwanie tematów, wynajdywanie gości, przygotowanie wiadomości i wywiadów, regularne pojawianie się w studio (z tym ostatnim jest najgorzej).

Firma: IT Media (od 2005-09). Stanowisko: Wykładowca. Obowiązki: Szkolenia z zakresu kreowania wizerunku firmy, tworzenia identyfikacji wizualnej, tworzenia marki. Także typografia. Czasem szkolenia typowo techniczne (techniki DTP i pre-press).

Przykładowe Referencje:

*Paweł Tkaczyk jest osobą stworzoną do prowadzenia wykładów. Świetnie słuchało mi się zajęć z projektowania identyfikacji wizualnej. Naprawdę duża porcja teorii poparta sporą dawką ćwiczeń praktycznych. Polecam każdemu!!* Mikołaj Skuza



## Czy copywriting jest etyczny

### Zbigniew Utnik

Być może spotkałeś się już ze stwierdzeniem, że manipulacja, z jaką mamy do czynienia w marketingu i reklamie, jest zła. Jednak stwierdzenie to, jak każda generalizacja, niesie ze sobą zarówno ziarno prawdy, jak i ziarno fałszu.

Może zatem warto jest się zastanowić chwilę nad tym, na czym to ziarno fałszu polega, a czego lepiej byłoby wystrzegać się w tworzeniu perswazyjnych reklam – i to nawet niekoniecznie ze względu na nieetyczność owych działań.

Marketerzy coraz częściej opowiadają klientom firm, dla których pracują, przeróżne historie, w ten obrazowy sposób wpływając na ich wyobrażenia, odczucia, przekonania i ostatecznie – decyzje zakupowe. Moim zdaniem jest to w porządku, ponieważ ludzie:

- uwielbiają poruszające i poszerzające ich wyobraźnię i uczucia anegdoty,
- mają dość nudnych przekazów marketingowych, które zalewają ich zewsząd – dlatego są wdzięczni za pobudzające ich ciekawość, energetyzujące ich umysł i ciało opowieści,
- nie zwracają uwagi na przekazy, które w żaden sposób na nich nie wpływają,

- chcą czuć się zainspirowani albo opowieścią o sukcesie innego człowieka (mogą się z nim zidentyfikować i pełni nadziei spojrzeć w przyszłość), albo opowieścią subtelnie sugerującą ich osobiste zwycięstwo w dziedzinie, której historia dotyczy (np. pij mleko, a będziesz zwycięzcą na polu własnego zdrowia i dzięki temu osiągniesz w swoim życiu jeszcze więcej...),
- chcą wirtualnie doświadczyć działania produktu, który jest im oferowany, po to, by ich decyzje były oparte na „ich” żywym doświadczeniu, a nie jedynie na argumentach odwołujących się do intelektu.

Zgadzam się, że historie oparte na kłamstwie, wprowadzające w błąd, wywołujące w ludziach negatywne emocje, w tym: lęk czy strach, będące wyrazem złych intencji ich autorów (czyli nie dążących do zaspokojenia ważnych interesów odbiorców przekazu) są... nieetyczne, lub – jeśli ktoś woli: moralnie naganne.

Zastanowiłbym się jednak nad tymi reklamami, które wywołując w swoich adresatach różnego rodzaju obawy jednocześnie skutkują jakimś dobrem, np. ktoś przestaje palić papierosy, co ostatecznie poprawia stan jego zdrowia.

To prawda.

Bardzo łatwo jest pisać beletrystykę i hipnotycznie snuć perswadującą coś fikcję i to nadal jest w porządku, o ile szczerze poinformujesz o tym swoich czytelników.

Przykład?

W swoim poprzednim artykule, pt.: *Jak w bliskiej przyszłości doświadczyć pełni szczęścia?* napisałem zdanie: „Przeczytałeś właśnie dramatyczną historię o przeszłości, teraźniejszości i bliskiej przyszłości wymyślonego biznesmena i choć brzmiała ona trochę jak reklama, to (...)”

Udowadnia ono moją szczerłość (wiarygodność) – potem zaś informuję, że celem tej historii było, by zilustrować „grę emocji jej bohatera rozgrywaną się w złożonym wymiarze czasowym jego egzystencji”. Wszystko po to, by moi czytelnicy sami mogli doświadczyć zalet opisywanej tam metody budowania przekazu reklamowego.

Richard Bandler (współtwórca nlp, czyli neurolingwistycznego programowania) twierdził, że nie da się kogoś zahipnotyzować i nakazać mu zrobienia czegoś, co zaprzeczałoby wyznawanym przez tego człowieka fundamentalnym wartościom, albo nakazać mu skrzywdzenie samego siebie.

Wydaje się zatem przesadą pogląd, że w dowolny sposób można na kogoś wpłynąć. Owszem, na pewno można zmusić kogoś do działania wbrew sobie, np. przystawiając mu do skroni lufę pistoletu, ale takie ekstremalne przypadki nie stoją w opozycji do bandlerowskiej tezy.

Podkreślę tu, że nie roszczę sobie prawa do nieomyślności w prezentowanych przeze mnie przekonaniach moralnych – tę zawsze można orzec post factum.

Pisząc o nich, po prostu czerpię z moralnych treści zbiorowego doświadczenia społeczeństwa, którego przecież jestem częścią.

A to oznacza, że treści owe musiały w takiej czy innej formie przeniknąć do mojej świadomości, kształtować ją (już od etapu tzw. pierwotnej socjalizacji, po każdy kolejny etap bardziej lub mniej uświadomionego wpływu) i ostatecznie stać się częścią mnie – w zakresie, którego nie da się już teraz rozstrzygnąć.

Byłoby absurdem, gdybym chciał teraz rozstrzygać, które z moich przekonań moralnych są stricte moje, a które tylko nabyte – i dobrze.

To tyle, jeśli chodzi o prawomocność moich etycznych przekonań, ponieważ nie chcę, by artykuł ten stał się miejscem gloryfikacji „doktryny etycznej” jego autora.

Dlatego wracając do tematu...

Czyż nie chciałbyś zakrzyknąć: „Chwała marketerom, którzy inspirują nas prawdziwymi opowieściami o wspaniałych dokonaniach innych ludzi, jednocześnie prowokując nas do działań zaspokajających nasze istotne potrzeby, cele i wychodzących naprzeciw naszym marzeniom i nadziejom”

Zgodzisz się ze mną, że jest to w porządku, nieprawdaż? Mimo, że firmy będące nadawcami różnych marketingowych komunikatów, zarabiają na tym... Hmm. W końcu, dlaczego miałyby ponosić z tego tytułu jakieś straty, skoro „sprzedaż” jest warunkiem ich społecznie niezbędnej egzystencji!

O ile oczywiście prowadzona przez nie polityka nie jest kolejnym wcieleniem poglądów florenckiego dyplomaty Niccolò Machiavelliego (znanego z powiedzenia, że „cel uświęca środki”), a każda ze stron jest stroną wygraną.

Zbigniew Utnik – Opiekun Klienta  
w agencji reklamowej Ententa [www.ententa.pl](http://www.ententa.pl)  
(która specjalizuje się w tworzeniu skutecznych tekstów reklamowych na użytek marketingu, reklamy i sprzedaży)  
i agencji interaktywnej Efnetica [www.efnetica.pl](http://www.efnetica.pl)  
(której domeną z kolei są serwisy społecznościowe – web 2.0).

Obie agencje są markami firmy Strategie Rozwoju s.c.  
[www.strategie-rozwoju.pl](http://www.strategie-rozwoju.pl)

**Człowiek jest warty tyle, ile może pomóc innym**

Naszym zdaniem to powiedzenie dotyczy także firm.  
Dlatego nasza misja jest krótka i jasna:

**Pomagamy w biznesie, w rozwijaniu przedsiębiorstw i przedsiębiorców**

– zajrzyj do naszego portfolio  
<http://www.efnetica.pl/portfolio/57>

**i sam się przekonaj, na ile moglibyśmy pomóc Twojej firmie już teraz. Współpraca z nami to dla Twojego biznesu prawdziwe strategie rozwoju**  
– [www.strategie-rozwoju.pl](http://www.strategie-rozwoju.pl).

**Jesteśmy tu, aby służyć Twojej firmie w dążeniu do realizacji jej celów. Skontaktuj się z nami, aby rozpocząć wdrażanie strategii rozwoju już dziś.**



WARSZTAT, czyli wiedza z zakresu, jak organizować sobie pracę, jak tworzyć atrakcyjne materiały multimedialne do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga, jak tworzyć narzędzia motywacji.

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

Ja dziś po raz kolejny proponuję swoje „narzędzie pracy” – „Dziennik Pozytywnej Zmiany”. Dostałam informację o nim już w roku 2006 od koleżanki z kursu astrologii u Wojtka Jóźwiaka, profesjonalnej wróżki, Saby Tanare. Jego celem było polubienie siebie, aby zniwelować problemy interpersonalne z mężem :-)

Ale także, by wzbudzić w sobie więcej entuzjazmu w stosunku do swoich poczynąń. O czym opowiem tym razem.

Opowiem także o „Mapie Skarbów”, która spełnia marzenia, czyli projekcie graficznym, który ułatwia wizualizację naszych pragnień. W numerze 15 z dnia 11.04.2010 czasopisma „Gwiazdy mówią” został zamieszczony przez Iżę Podlaską przepis na jej wykonanie, a także podany najlepszy z punktu widzenia astrologii czas jej utworzenia. I ten czas jeszcze masz np. w dniu 14 maja 2010 (pierwszy termin to był 14 kwietnia 2010). Ale „Mapa Skarbów” wpisuje się także w proces budowania wysokiej samooceny i w porady specjalistów od osiągania sukcesów jako „Tablica Sukcesu” (określenie Wandy Loskot) czy „Tablica Wizji” (John Assaraf, Secret, str. 89). Można ją także nazwać „Mapą Marzeń”.

Grażyna Dobromilska

## Dziennik Pozytywnej Zmiany jako narzędzie zmiany osobistej

Grażyna Dobromilska

### Na Dziennik wybieram zeszyt w twardej oprawie 100-kartkowy z jakąś inspirującą okładką :-)

Dziennik towarzyszy mi od 13.08.2006 roku. Właśnie spisuję zeszyt numer 29, jutro zakładam zeszyt numer 30. Najpierw dużo zajmowały w nim sprawy osobiste i działy poświęcone porządkowaniu życia domowego. Nie tylko stosunków z mężem, ale także wdrażaniu córki do pewnych obowiązków.

Co do stosunku męża do mnie, koleżanka wyjaśniła mi, że przede wszystkim problem leży w moim stosunku do siebie, w braku miłości do siebie. Nad tym więc pracowałam.

Ale bardzo dużo mi pomogło przeczytanie książki Anthony Robbinsa, *Obudź w sobie olbrzymia*, z której nauczyłam się, jak zmieniać swój negatywny wzorzec myślenia.

str. 286

*Alternatywne słowa powinny albo całkowicie zaburzać twój wzorzec ze względu na swoją śmieszność, albo przynajmniej znacznie zmniejszać poziom negatywnych emocji.*

/Anthony Robbins/

Na początku, oczywiście, miałam cały bałagan brzydkich słów w głowie, zarówno pod adresem osób, które mnie krzywdziły, jak i co do interpretacji swoich stanów fizycznych, samopoczucia, ponieważ od wielu lat wmawiano mi chorobę, już nie będę jej nazywać :-)

Metoda zaproponowana przez Anthony’ego wymiany słownika wewnętrznego słów obezwładniających na nowe słowa wzmacniające, stosowana systematycznie, dawała efekty. Bo w kolejnych zakładanych dziennikach, w których przepisywałam sobie, nad czym w danym „dziale” mam codziennie pracować, czułam, że zapisane słowa negatywne zupełnie mi „nie pasują”, uwierają i zastępowałam je coraz bardziej łagodnymi.

Np. w zeszycie 12 od 10.10.2007 do 28.11.2007 pracowałam z takim zestawem:

Stare słowo obezwładniające	Nowe wzmacniające słowo
1. Jestem zdenerwowany	1. Jestem w dziwnym nastroju
2. Zrobiłem głupstwo	2. Próbowałem coś odkryć
3. Niepowodzenie	3. Potknięcie

A już w zeszycie numer 15 od 29.02.2008 do 5.04.2008 widzę, że zniknęły z mojego słownika słowa *Zrobiłem głupstwo* i *Niepowodzenie*. Po prostu, przepisałam sekwencję do pracowania nad nią i wykreśliłam, bo takich doświadczeń, takich myśli nie miałam, to co było nad nimi pracować :-)

Pojawiło się inne słowo, związane z interpretacją stanów fizycznych jako choroby. Ludzie mogli być wewnętrznie drżący, a ja nawet po 3 kawie, gdy czułam wewnętrzne drżenie, miałam obawy związane z „etykietą”.

**Stare słowo  
obezwładniające**

1. Jestem chory,  
wewnętrznie drżący,  
głos mi się łamie

**Nowe  
wzmacniające  
słowo**

1. Jestem  
w dziwnym  
nastroju

A w zeszycie 16 od 6.04.2008 do 12.05.2008 już nawet to słowo wzmacniające było „za mocne” i mam zupełnie łagodne naprowadzanie ścieżek myślenia na właściwe tory :

**Stare słowo  
obezwładniające**

1. Czuję się jak chora,  
drżąca wewnętrznie

**Nowe  
wzmacniające  
słowo**

1. Wolę coś innego

A potem już nie pracowałam z tymi słowami, bo w ogóle w moich myślach nie pojawiały się negatywne skojarzenia ani nie miałam negatywnych relacji z ludźmi.

Ale chyba poczytam już od jutra od nowa tę książkę i coś wprowadzę do dziennika z tego zakresu pracy nad sobą, bo analizując zeszyty sprzed lat, widzę, że efekty były znakomite.

Choć przez te kilka lat pracy nad sobą, poznawania innych metod, osiągnęłam takie efekty, że obecnie przytuliłabym do serca cały Wszechświat :-) Jest to zgodne z moją wizją działalności biznesowej.

Anthony Robbins zwraca jednak w swojej książce *Obudź w sobie olbrzyma* uwagę na to, że ważna jest wymiana nie tylko słów obezwładniających na słowa wzmacniające. Ważna jest także transformacja myśli w zakresie intensywnego doświadczania emocji pozytywnych.

str. 288

*Wykorzystanie Słownika Transformacji nie ogranicza się oczywiście do tłumienia negatywnych emocji.*

*Mamy również dzięki temu możliwość znacznie intensywniejszego doświadczania emocji pozytywnych. /Anthony Robbins/*

I tu – poszalałam :-) Z bogatego zestawu zaproponowanych słów wybrałam te, które mnie mocno podkreślały pozytywnie. I te słowa towarzyszyły mi we wszystkich dziennikach.

**Dobre słowo/zwrot**

1. Silny
2. Dobry
3. To mi dodaje sił

**Wspaniałe słowo/  
zwrot**

1. Nie do pokonania
2. Niewiarygodnie dobry
3. To mnie zmienia  
w błyskawicę

Anthony wyjaśnia, dlaczego tak się dzieje, że to „działa”:

*Taka technika tworzy nowy wzorzec w twoim systemie nerwowym – neuronową autostradę wprost do przyjemności.*

*Dawaj sobie jakąś nagrodę, ilekroć użyjesz nowego słowa zamiast starego, a szybko przekonasz się, że znalazłeś w swoim życiu kolejną możliwość wyboru. /Anthony Robbins/*

Widzę, że w moim zeszycie, który Ci przybliżyłam w tej chwili, mam także zapisane aforyzmy kart motywacyjnych, jakie miałam okazję poznać u Wandy Loskot w Klubie Przedsiębiorcy, do którego zapisałam się 18.09.2007 roku.

Te aforyzmy to także drogowskazy...

*Żeby wygrać jakiegokolwiek zawody, musisz nie tylko trenować, ale także brać w nich udział.*

*Twoja przyszłość to nie tylko miejsce, do którego zmierzasz. To także miejsce, które tworzysz.*

*Każdy problem zawiera w sobie także obietnicę poprawy.*

*Pamiętaj, wszystko jest możliwe! Wczorajsze marzenia to dzisiejsza rzeczywistość.*

*Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w realizację swoich marzeń.*

*Nie wiesz, jak wysoko i jak daleko możesz naprawdę polecieć, dopóki nie rozwiniesz swoich skrzydeł.*

*To najpiękniejsza nagroda w naszym życiu: nikt nie może naprawdę pomóc innej osobie, nie pomagając samemu sobie jednocześnie.*

A więc ruszaj w drogę z moimi wskazówkami po lepsze życie :-)

# Mapa wizualizacji marzeń

Grażyna Dobromilska

Temat wizualizacji marzeń jest bardzo popularny. Służy ona pomaganiu naszej podświadomości w osiągnięciu celów. Oczywiście, tak jak udaje się zrealizować cele zapisane na papierze, tak i najlepiej nasze marzenia zwiualizować fizycznie, czyli na papierze.

## MAPA SKARBÓW

Po raz pierwszy z taką wizualizacją zetknęłam się w 2008 roku w czasopiśmie *Gwiazdy mówią*, o którym dowiedziałam się już w 2004 roku na kursie astrologii prowadzonym przez Internet przez profesjonalnego astrologa Wojciecha Józwiaka. Koleżanki wymieniały wtedy dwa pisma astrologiczne jako polecane do czytania: *Gwiazdy mówią* i *Wróżka*. Zaczęłam się zaopatrywać w obydwa i bardzo je cenię za spojrzenie na wiele problemów od tej ezoterycznej strony, ale w sposób profesjonalny.

Nie ma to nic wspólnego z astrologią „gazetową” i horoskopami drukowanymi w wielu pismach. Zostałam stałym czytelnikiem tych czasopism.

Wracając więc do tej wizualizacji, tygodnik *Gwiazdy mówią* opisywał tworzenie tzw. *Mapy Skarbów*, która sprzyja spełnianiu marzeń. Ja sobie te zalecenia o tyle zmodyfikowałam, że pani redaktor zalecała wyklejanie takiej mapy, a ja ją sobie stworzyłam w programie graficznym Adobe Photoshop na komputerze, po czym ją sobie wydrukowałam.

Uważam, że ten mój autorski sposób także jest dobry, bo moje marzenia się w ciągu roku spełniły :-)

W 2009 roku śledziłam *Gwiazdy*, ale jakoś przegapiłam wspomnienie o tym, że czas tworzenia mapy skarbów nadszedł.

I dopiero w 2010 roku udało mi się „upolować” ten czas, ponieważ natrafiłam na artykuł Izy Podlaskiej z przepisem na tworzenie mapy skarbów w tygodniku *Gwiazdy mówią* nr 15 z dnia 11.04.2010. Pełny tekst tego artykułu można znaleźć na stronie [http://czary.pl/magia/magia\\_prakt\\_mapa\\_marzen.php](http://czary.pl/magia/magia_prakt_mapa_marzen.php). Autorki, profesjonalne „astrolożki” podają dużo szczegółów, które może cię zainspirują.

**Podstawowe informacje, to kiedy zrobić tę mapę.** Bo my sobie takie mapy robimy z różnych okazji, są także w programach kursu rozwoju (o czym za chwilę), ale z punktu widzenia rytuałów magicznych jest na to szczególny czas.

I artykuł w tygodniku *Gwiazdy mówią* ukazał się w terminie odpowiednim do tego, by tę mapę stworzyć „na czas”, a wypadł on **podczas pierwszego w roku nowiu Księżyca w znaku Barana**. W tym roku – we środę 14 kwietnia od godziny 12:29.

Ale była też informacja, która pozwoli ci zdążyć z mapą, gdy przeczytasz o niej dzisiaj, bo są także inne dogodne terminy, **kolejne nowie w roku**. Nie zajmujesz się astrologią? Nieważne, że nie wiesz, co to znaczy nów :-)) magia i tak zadziała :-)

Generalnie to zadziała magia wizualizacji. Bo – jak pisałam we wstępnym akapicie, robimy takie wizualizacje na kursach, by przypominać podświadomości o naszych marzeniach i skłaniać Wszechświat, by nam sprzyjał :-)

Ja co prawda taka trochę jednak wierząca w magię akurat co do tej mapy skarbów, więc ta mapa, którą zrobiłam zgodnie z zaleceniami na 14.04.2010, będzie jednak dla mnie tymczasem najważniejsza i tą ją sobie kontempluję co wieczór. I jeszcze jedno szczególne zalecenie podam ci poniżej odnośnie jej kształtu.

**I nie przerażaj się, jeśli zobaczysz godzinę nocną nowiu, ponieważ na wykonanie mapy skarbów masz 48 godzin, a na dodatek, możesz nad nią pracować z przerwami.**

### Kto się spóźni, może robić mapę w kolejne nowie w roku 2010:

14 maja (godz. 1:04)

12 czerwca (godz. 11:14)

11 lipca (godz. 19:40) – *ale może bym nie radziła, bo wtedy wypada całkowite zaćmienie Słońca, więc tam pewnie z punktu widzenia magii, czas niesprzyjający :-)*

10 sierpnia (godz. 3:08)

7 października (godz. 18:44)

5 grudnia (godz. 17:36)

A jeśli chciałbyś wspomóc magią mapy skarbów postanowienia noworoczne, to podam jeszcze nów styczniowy 2011 :-)

4 stycznia (godz. 9:02) – *choć też nie radzę, bo wypada wtedy częściowe zaćmienie Słońca, więc w styczniu skup się na zrobieniu na piśmie celów, przemyśl je, a pod te cele stwórz mapę skarbów już w lutym :-)*

3 lutego (godz. 2:31)



**Do stworzenia mapy, wiadomo, potrzebujesz fotografii, które przedstawiają to, o czym marzysz.**

Może jesteś to ty idealna, jeśli chodzi o figurę, a może ty – idealna, jeśli chodzi o asertywność i poczucie własnej wartości? I żeby było widać, jak siebie kochasz i cenisz?

A może marzysz o wspaniałym samochodzie, może także o domu z dużym ogrodem?

A może o wielkiej miłości? Stwórz obraz partnera, o jakim marzysz, a na pewno go spotkasz kiedyś :-)

A może chciałabyś jeździć często na konferencje? A masz fobię społeczną lub cierpisz na brak gotówki? A konferencje i szkolenia bardzo sprzyjają rozwojowi. Ja uwielbiam konferencje, to moja miłość :-). I po każdej coś od razu wprowadzam w życie i moja działalność biznesowa się rozwija zgodnie z moim planem. Więc zwizualizuj ten tłum rozgadany albo walizkę pieniędzy :-)

Itd. itd. ...



*fot. sxc.hu*



*fot. sxc.hu*

**Potrzebujesz – kolejne, wiadomo :-)** – **dużego kartonu lub arkusza papieru, na który będziesz nalepiać obrazki.** No i kleju. Nie za bardzo estetyczne efekty dałoby używanie taśmy klejącej :-)

Ale tu ważne zalecenie, które wyczytałam w artykule Izy Podlaskiej: **arkusz powinien być kwadratowy lub okrągły, bo te kształty symbolizują powodzenie i stabilność.**

### **Zachodzi jeszcze pytanie, kiedy to się spełni?**

Teoretycznie mapa powinna „spełnić się” w rok po jej stworzeniu, ale zwykle poważne zmiany nie zachodzą aż tak szybko, a niektóre mapy realizują się nawet kilka lat później. Ale my przygotowujemy sobie przyszłość, wykorzystując pojawiające się od tej chwili zdarzenia na naszej drodze...



### **TABLICA SUKCESU**

Takie z kolei określenie kolażu wizualizacji marzeń poznałam na kursie internetowym *Magia Wysokiej Samooceny* u Wandy Loskot, w którym uczestniczyłam w sierpniu 2009 roku.

### **TABLICA WIZJI**

A to z kolei jest określenie, które poznałam w trakcie czytania książki Rony Byrne, *Secret*. Na stronach 89-91 autorka przedstawia doświadczenia Johna Assarafa w stosowaniu prawa przyciągania i jego wzruszenie, gdy okazało się przy porządkach i przeprowadzce, że kupił dom dokładnie taki, jaki 5 lat wcześniej sobie zwizualizował na tablicy...

*Wyobraźnia jest wszystkim. Stanowi zapowiedź nadchodzących atrakcji życia.*

*/Albert Einstein/*

Ja, człowiek komputerowy-poligraficzny, tworzę sobie mapę skarbów opisywaną w tygodniku *Gwiazdy mówią* w programie graficznym Adobe Photoshop (licencjonowanym) z obrazków znalezionych w sieci na portalu [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu), gratis do użytku prywatnego :-). Potem sobie tę mapę skarbów drukuję na drukarce i kontempluję codziennie. Sprawdza się, o czym miałam okazję przekonać się w 2008 roku, gdy po raz pierwszy zetknęłam się z mapą skarbów w tygodniku *Gwiazdy mówią* i wykonałam kolaż „swoim sposobem”. Mnie się zawsze myliło Mapa Skarbów – Mapa Marzeń, więc niech to będzie „moje” określenie – Mapa Marzeń.

Moja Mapa Marzeń nie przedstawia mnie w części centralnej, tak jak opisywała jej schemat Iza Podlaska w artykule, ani nawet nie jest oparta dokładnie na siatce bagua, co też można robić, lecz ja umieszczam siebie „na wejściu”, czyli środek-dół kartki, ponieważ Tablicę Sukcesu, którą wykonywałam w sierpniu 2009 na kursie u Wandy, moja doradczyni osobista Renia Marczevska, korygowała i takich udzieliła mi wskazówek. A prawa-góra to rodzina, dom. Reszty wskazówek nie pamiętam, ale taką moją tablicę lubię :-)

W tym roku mam zamiar ostro się wziąć za narzędzia Zarabiaj na Wiedzy i wzbogacić moje kursy o multimedia, jeździć „bez opamiętania” na konferencje i cieszyć się miłością męża „jak w czasach narzeczeńskich”, dobrobytem i dalszymi książkami w swojej bogatej bibliotece :-). Talent Kasi, mojej córeczki, to mój priorytet. A wyjazd w nagrodę za rozwój biznesu w Klubie Przedsiębiorcy do Wandy do Sarasoty... Kiedyś tam się marzenia spełniają :-)





# Potężny proces wizualizacji, Tablica Wizji

Ronda Byrne

przedruk fragmentów książki *Secret*, Rony Byrne, na temat procesu wizualizacji i Tablicy Wizji za zgodą Wydawnictwa Nowa Proza, strona Wydawcy <http://www.nowaproza.eu/>

Wyobraźnia jest wszystkim. Stanowi zapowiedź nadchodzących atrakcji życia.

*Albert Einstein, 1879-1955/*

## Potężny proces wizualizacji

str. 81

Wizualizacja to proces, którego nauczali wszyscy wielcy nauczyciele i awatarowie na przestrzeni dziejów, jak i wielcy nauczyciele żyjący obecnie. W swojej książce z 1912 roku, *The Master Key System*, Charles Haanel opisuje ćwiczenia pozwalające udoskonalić wizualizację. (Co ważniejsze, cała ta książka pomoże Ci stać się panem swoich myśli).

Powodem, dla którego wizualizacja stanowi tak potężne narzędzie, jest to, że kiedy tworzysz w swoim umyśle obrazy samego siebie pragnącego czegoś, generujesz myśli i uczucia posiadania tego już teraz. Wizualizacja jest po prostu niezwykle silnie skoncentrowaną myślą w obrazach i powoduje równie silne uczucia. Kiedy wizualizujesz, emitujesz tę potężną częstotliwość do Wszechświata. Prawo przyciągania przechwyci ten sygnał i prześle do Ciebie te obrazy z powrotem, tak jak widziałeś je w swym umyśle. /.../

## Tablica Wizji

Str. 89-91

### John Assaraf

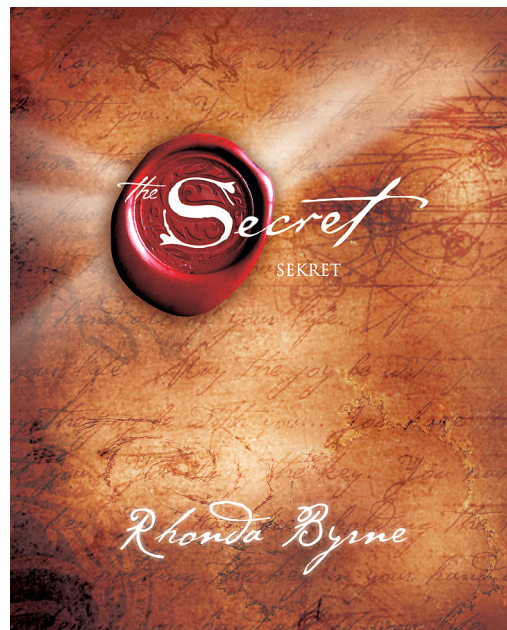
Znając prawo przyciągania, naprawdę chciałem je zastosować i zobaczyć, co się stanie. W 1955 roku zacząłem tworzyć coś, co nazwałem Tablicą Wizji, gdzie umieszczam to, co chcę osiągnąć, albo coś, co chcę przyciągnąć, na przykład samochód, zegarek albo bratnią duszę ze swoich marzeń, i przypinam obraz upragnionej rzeczy do tej tablicy. Każdego dnia siadam w gabinecie i patrzę na nią, i zaczynam sobie wyobrażać jakąś rzecz. I naprawdę uprawiam się w stan jej posiadania.

Przygotowałem się do przeprowadzki. Wszystkie meble i pudła oddałem na przechowanie (a w ciągu pięciu lat przeprowadzałem się trzy razy). W końcu wyładowałem w Kalifornii i kupiłem dom, odnawiałem go przez rok, a potem ściągnąłem z powrotem swoje rzeczy z domu, w którym mieszkałem pięć lat wcześniej. Pewnego ranka do mojego gabinetu wszedł mój syn Keenan. Na progu leżało jedno z pudeł, które było zapieczętowane przez pięć lat. Spytał: „Co jest w tych pudłach, tato?” A ja odpowiedziałem: „To moje Tablice Wizji”. Spytał: „Co to takiego Tablica Wizji?” Odparłem: „Widzisz, to taka tablica, na której umieszczam swoje zamierzenia. To, co chcę w życiu osiągnąć”. Oczywiście nie zrozumiał, ponieważ miał tylko pięć i pół roku, więc mu wyjaśniłem: „Kochanie, pozwól, że Ci pokażę, tak będzie najłatwiej”.

Rozciąłem taśmę przy pudelku i wyjąłem jedną z Tablic. Widniał na niej obraz domu, który wyobrażałem sobie przez pięć lat. Szokujące było to, że właśnie w takim zamieszkałszy. Nie w jakimś podobnym – naprawdę kupiłem i odnowiłem dom swoich marzeń, i nawet o tym nie wiedziałem. Patrząc na ten dom, nagle zacząłem płakać, ponieważ byłem naprawdę poruszony. Keenan zapytał: „Dlaczego płaczesz?” „Bo w końcu rozumiem, jak działa prawo przyciągania. W końcu rozumiem siłę wizualizacji. W końcu rozumiem wszystko, co przeczytałem, wszystko, na co pracowałem całe życie, to, jak tworzyłem firmy.

I sprawdziło się to także w przypadku mojego domu; kupiłem dom swoich marzeń i nawet o tym nie wiedziałem”.

Możesz uwolnić wyobraźnię, posługując się Tablicą Wizji, gdzie będziesz umieszczał obrazy wszystkich rzeczy, których pragniesz, i życia, o jakim marzysz. Pamiętaj, by ustawić tablicę w takim miejscu, byś mógł patrzeć na nią codziennie, tak jak robił John Assaraf. Oddaj się już teraz uczuciom posiadania wszystkiego, czego pragniesz. W miarę jak otrzymujesz i czujesz wdzięczność, możesz usuwać dawne obrazy i umieszczać nowe. Jest to wspaniała metoda zapoznawania dzieci z prawem przyciągania. Mam nadzieję, że tworzenie Tablicy Wizji zainspiruje rodziców i nauczycieli na całym świecie.



Zapowiedź nowości  
Wydawnictwa Nowa Proza  
<http://www.nowaproza.eu/>

30 czerwca ukazuje się *Secret Potęga Młodości* – dla młodzieży

Warto zrobić taki prezent swoim nastoletnim dzieciom



## *Fotografia w atelier*

*Piotr Kosmala*

Moim ulubionym fotografem w Kraśniku jest pan Piotr Kosmala.

Fotografował w atelier kilkakrotnie moją córkę Kasię i partnerkę syna, Sylwię.

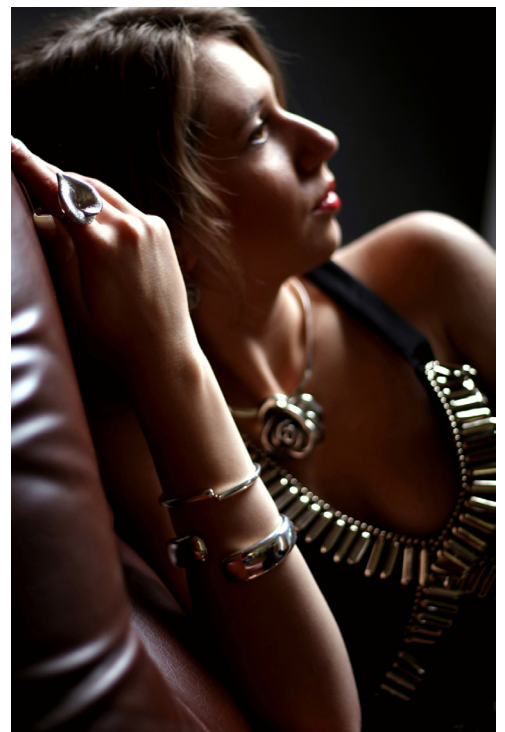
Ma bardzo fajne pomysły na scenografię.

Weszłam z panem Piotrem Kosmalą we współpracę.

Jeśli jakiś autor publikacji byłby zainteresowany sesją zdjęciową, mogłaby się ona odbyć w studio pana Piotra. Oczywiście, byłaby to usługa płatna.

Ja obiecuję autorom sesje zdjęciowe gratis, ale tylko wtedy, gdy fotografie wykonuje moja córka.







*Dziś przybliżam działalność teatru szkolnego „Teatr z Przypadku” w Zespole Szkół nr 3 w Kraśniku. Wiele tam się dobrego dzieje, działa także koło dziennikarzy, organizowane są znane i coraz bardziej popularne konkursy gier komputerowych. Opiekunowie będą tę działalność przybliżać w kolejnych numerach pisma.*

*Zapraszam także inne szkoły do pokazania, jaką ciekawą ofertę pozalekcyjną ma młodzież. Bardzo ważne jest stwarzanie młodym ludziom warunków do poznawania swoich talentów. Łatwiej wtedy wybrać drogę rozwoju, a na początek – wyższe studia, które determinują drogę zawodową na wiele lat.*

Grażyna Dobromilska

## Teatr z Przypadku

*Nigdy nie zapomnę tej szczególnej atmosfery porozumienia i przyjaźni...*

**Izabela Mazur**

*Gdyby nie było szkolnego Teatru z Przypadku, któż przypominałby nam, że poza pragmatyką codzienności istnieje świat wzruszeń zgoła odmiennych i sfera przeżyć sięgających głębi naszych marzeń i tęsknot?*

Siedzimy przy zestawionych na środku klasy ławkach, przed nami talerz z drobnymi ciasteczkami i różnej maści kubki z kawą i herbatą. To nietypowe, bo towarzysko-wspomnieniowo-reklamowe spotkanie koła teatralnego, w którym poza „weteranami” biorą udział najmłodsi jego członkowie, dziewczyny z pierwszej klasy technikum, które zastanawiają się nad karierą aktorską i obserwatorzy – kółko dziennikarskie. Jest wesoło i gwarnie, tylko kandydatki do szkolnego teatru wydają się skępowane. Pozostali bez wątpienia są bardzo ze sobą zżyci – żartują i śmieją się swobodnie.

Pytam o początki ich pracy w kole. Jak się okazuje, nie ma jednej wspólnej historii. Damian od pierwszej klasy brał udział w szkolnych akademiach, ale dopiero rola Papieża w spektaklu „Kordian ciągle poszukuje” obudziła w nim aktorską pasję. Iza przeczytawszy ogłoszenie, uznała, że to coś dla niej i pociągnęła za sobą Marlenę, która już w gimnazjum chodziła na podobne zajęcia. Ilona pozazdrościła koleżankom przynależności do tego – bądź co bądź – elitarnego grona, a Adam nie chciał rezygnować z pasji, którą zaszczepiła w nim siostra.

Cotygodniowe spotkania to nie tylko przygotowania do szkolnych przedstawień. Zanim będzie można w nich wziąć udział, trzeba się wiele nauczyć, a przede wszystkim uporać się z własnymi problemami i kompleksami. Niektórzy odkrywają w sobie nieznane dotychczas talenty. Żmudne ćwiczenia bywają źródłem wielu niepowtarzalnych przeżyć. Moi rozmówcy ożywiają się, gdy pytam o spotkania warsztatowe. Jako pierwsza odzywa się Marlena:

- Na początku jest bardzo trudno. Nielatwo jest się otworzyć. Jak zagrać rolę paska od spodni? Potem jest już łatwiej. Wynosi się z tych ćwiczeń wiele korzyści. Można przełamać swoje bariery i ograniczenia.

- Praca w kole rozwija wyobraźnię. – dorzuca Iza – Na początku przygotowując się do roli, nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Z czasem wszystko

przychodziło jakby samo z siebie. Polubiłam „aniola”, ćwiczenie, które nauczyło mnie ufać innym. Idziesz w ciemno, wszystko zależy od partnera.

- A ja z kolei największy problem miałam z „rzeźbą”. – wspomina Ilona

Adam, wysoki i powściągliwy w okazywaniu emocji, wtrąca:

- „Rzeźba” jest świetnym ćwiczeniem, bo pomaga pokonać barierę cielesności.

Paweł jest wyraźnie zafascynowany zajęciami koła:

- Mnie bardzo spodobało się ćwiczenie z ostatnich warsztatów. Leżeliśmy na koczach i mieliśmy udawać ciała zamknięte w skorupie. Potem przy dźwiękach muzyki „otwieraliśmy się”, oglądaliśmy świat, a kiedy muzyka cichła, powracaliśmy do skorupy. Niesamowite uczucie!

Wszyscy zgodnie przyznają, że bywa ciężko, zresztą pani Magda jasno określa swoje wymagania:

- Podstawową zasadą funkcjonowania koła jest obowiązek uczestniczenia w zajęciach. – mówi. – Oczekuję od kółkowiczów odpowiedzialności i szacunku dla pozostałych. Każdy z nich powinien mieć świadomość, że jeśli opuszcza warsztaty, dezorganizuje pracę swoich kolegów. Nikogo nie zmuszam, jeśli komuś nie zależy, może w każdej chwili



*Fot. Spotkanie koła teatralnego.*

*Na zdjęciu: Paweł Lodowski, Rafał Siembida, Adam Sobczyk.*

*Z tyłu pani Magdalena Frączek, opiekunka koła od 2005 roku.*



odejść, natomiast jeśli rzeczywiście chce pracować z nami, zobowiązuje się do udziału w każdym spotkaniu.

I choć istnieje powiedzenie „z niewolnika nie ma pracownika”, strategia opiekunki koła okazuje się skuteczna. Przekonuje o tym bogata, choć przecież dopiero sześćioletnia, historia „Teatru z Przypadku”.

Przygotowując się do tego spotkania, zajrzałam do kronik w poszukiwaniu wszelkich informacji o działalności koła. Załącznikiem obecnego teatru szkolnego były „Wigilijne impresje” pokazane szkolnej publiczności przed świętami Bożego Narodzenia w grudniu 2004 roku. Od tej pory chętni spotykali się w ramach zajęć pozalekcyjnych prowadzonych przez p. Magdalенę Frączek. Inscenizacja przygotowana z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja, którą najpierw mieli okazję podziwiać uczniowie i nauczyciele podczas szkolnych uroczystości, przyniosła młodemu aktorom II miejsce podczas IV Dni i Wieczorów Teatralnych i Kabaretowych w Firleju w czerwcu 2005 roku. Nieco wcześniej, bo w marcu tego samego roku, pani Zofia Szałata przygotowała z inną grupą przedstawienie „Lekcja informatyki” oparte na autorskim scenariuszu, które wystawiono w sali widowiskowej Centrum Kultury i Promocji.

Wydarzenia te ujawniły prawdziwe aktorskie talenty. Tak właśnie powstał „Teatr z Przypadku”, nad którym od września 2005 roku opiekę sprawuje pani Magda, prawdziwa pasjonatka sztuki teatralnej. Od tamtej pory przygotowała wraz ze swymi podopiecznymi imponującą ilość spektakli. W październiku 2005 roku były to „Rozważania na temat mądrości”, a w grudniu kolejne „Wigilijne impresje”. Prawdziwy sukces przyniosła te-

atrowi świetna adaptacja „Murzyna” według jednoaktówki Jerzego Szaniawskiego wystawiona w Centrum Kultury i Promocji przed publicznością, która wypełniła salę do ostatniego miejsca. To było w maju 2006 roku, a już w październiku niezmordowany zespół bawił nas spektaklem opartym na „Ferdynandzie” Witolda Gombrowicza, z którym w grudniu wystąpił podczas IX Spotkań Teatralnych w Kraśniku. Kolejną propozycją teatru był „Mit o miecie Penelopy i Odysa” (IV 2007 rok), sceniczna opowieść o naturze człowieka i zmaganiu się sprzecznych namiętności – wierności i zdrady, miłości i zmysłowości. To był kolejny wielki krok, bo zespół musiał się zmierzyć z nową formą teatralną, łączącą słowo z muzyką i dynamicznym ruchem.

*Gdyby nie było szkolnego Teatru z Przypadku, który przypominałby nam, że poza pragmatyką codzienności istnieje świat wzruszeń zgola odmiennych i sfera przeżyć sięgających głębi naszych marzeń i tęsknot?* – tak w szkolnej kronice rozpoczyna się relacja z kolejnego spektaklu, utrzymanego w młodopolskim klimacie nocnych kawiarni i kabaretów. To jeszcze jedna z propozycji zespołu prowadzonego przez panią Magdę, po raz pierwszy zaprezentowana w maju 2008 roku na scenie CKiP. Następną – bodaj czy nie najlepszą – było widowisko „Kordian ciągle poszukuje” pokazane szerszej publiczności podczas uroczystej inauguracji roku szkolnego 2008/2009 połączonej z nadaniem szkole imienia Juliusza Słowackiego. To była prawdziwa teatralna uczta!



*Fot. Przedstawienie „Lekcja informatyki” oparte na autorskim scenariuszu, które wystawiono w sali widowiskowej Centrum Kultury i Promocji w marcu 2004 roku. Młodzież przygotowywała polonistka, pani Zofia Szalata.*



Z każdym z tych doświadczeń wiąże się mnóstwo wspomnień, czasem zabawnych, a czasem dramatycznych. Barwnie opowiada o tym Tomek, najbardziej chyba niepokorna, i – jak czasem napomyka pani Magda – najbardziej niezdyscyplinowana osobowość koła:

- Ostatnia próba przed spektaklem – to za każdym razem było straszne! Nasza kochana opiekunka zawsze była wkurzona. Nagle okazywało się, że jesteśmy beznadziejni, wszystko robimy źle. Ten stres niemal nie do zniesienia! Kiedy graliśmy „Ferdynand”, bałem się wyjść na scenę! A po spektaklu – całuski, serduszka, pochwały... Zawsze miałem tremę. Przed ostatnim moim występem była nie mniejsza, a może nawet większa niż przed pierwszym.

- Trema musi być! – dorzuca Iza, gwiazda zespołu, która ma na swoim koncie kilka świetnych ról, z rolą Balladyny na czele. – Pamiętam, że przed Boyem upadłam i skręciłam rękę. Zagrałam cały spektakl i nic nie czułam. Dopiero potem, kiedy stres ustąpił, ból powrócił ze zdwojoną siłą.



Ktoś ( pozwolę sobie zataić imię) przyznaje się do małych grzeszków:  
- Przed Boyem, żeby uciszyć treść, piliśmy rum. A Szymon palił cygaro!

Przysłuchuję się ożywionym rozmowom, patrzę na młodych ludzi, którzy przekomarzają się ze swoją opiekunką, ale – to widać – szanują ją i po prostu lubią... I myślę o tym, że nie sposób przecenić tego typu pracy. Dla młodzieży „Teatr z Przypadku” to fantastyczna przygoda, która – być może – stanie się pomysłem na życie, a z pewnością pozostawi niezatarte wspomnienia. Zresztą, niech powiedzą o tym sami.

- Otworzyłam się, zapanowałam nad nieśmiałością, przełamałam opory w kontaktach z chłopakami.  
- podkreśla Sylwia – Kiedyś takie sceny jak ta, którą grałam z Rafałem podczas spektaklu „Kordian ciągle poszukuje”, byłyby dla mnie nie do pomyślenia. Teraz nie mam z tym kłopotu.

Ilona ceni sobie szkolną sławę:

- Dzięki roli w Boyu nagle stałam się rozpoznawalna. Słyszałam: „Zobacz, ona grała w przedstawieniu, to ona!”. Poznałam smak sławy. To fajne.

A Tomek dorzuca żartobliwie:

- Nie mogłem się na korytarzu opędzić od fanek!

- Wydaje mi się, że zyskałem przede wszystkim większe obycie w towarzystwie i jestem odważniejszy w nawiązywaniu nowych znajomości. – to oczywiście Adam.

Iza mówi o swoich planach i korzyściach, jakie wyniosła z pracy w kole:

- Dzięki pracy w kole chyba wiem, co chcę robić w życiu. Czuję się lepsza, bogatsza. Poza tym nigdy nie zapomnę tej szczególnej atmosfery porozumienia i przyjaźni.

To spotkanie odbyło się przed rokiem. Tomek, Iza, Sylwia, Marlena, Ilona wyfrunęły w świat. Iza nadal wierzy, że uda jej się zrealizować w życiu marzenia związane z teatrem. Nowy zespół przygotował od tamtej pory dwa spektakle. Pierwszy – „Będziemy dźwigać swój kwadrat kamienia” Teatr z Przypadku pokazał z okazji uroczystości 60-lecia szkoły 10 października 2009 roku. Kolejny, przeznaczony już tylko dla społeczności szkolnej, powstał dla upamiętnienia wypadków marcowych 1968 roku. Scenariusze obydwu napisała pani Magda. I choć czasem narzeka, że brakuje jej już pomysłów, teatr wciąż pracuje. I wierzę, że tak będzie nadal. Wszak jest chlubą naszej szkoły.

*Fot. Scena  
ze spektaklu  
„Kordian ciągle  
poszukuje”,  
wystawionego z okazji  
uroczystej  
inauguracji  
roku szkolnego  
2008/2009*







Fot. Sceny ze spektaklu „Świat według Boya”



Fot. Magdalena Frączek ogląda występ swoich podopiecznych w spektaklu



## Odszedłem u szczytu sławy ;)

**Wywiad z Szymonem  
Kowalikiem, niestety, już  
byłym aktorem szkolnego  
„Teatru z Przypadku”,  
przeprowadziła Agnieszka  
Wrzolek**

*Dlaczego zgłosiłeś się do koła?  
Czego oczekiwałeś po tych zajęciach?*

W okresie przedszkolnym miałem poważną wadę wymowy, często odwiedzałem logopedów i innych specjalistów.

W mojej pamięci utkwiła pewna rozmowa z jednym z takich specjalistów. Usłyszałem wtedy, że robię postępy i że nie mam się czym przejmować, bo w życiu dorosłym nie będzie mi wada wymowy w niczym przeszkadzać. Każdy zawód będę mógł wykonywać bez problemu. Jedynie nie będę mógł być aktorem. Z czasem nie myślałem już o tym, ale gdy tylko dołączyłem do uczniów naszej cuuuudnej szkoły, podczas pasowania na ucznia po raz pierwszy zobaczyłem występ naszych aktorów. Spodobało mi się to bardzo, a na koniec usłyszałem, że rozpoczyna się nabór. Wtedy przypomniałem sobie rozmowę z dzieciństwa i postanowiłem udowodnić samemu sobie, że nie ma rzeczy niemożliwych.



***Czy lubisz to, co robisz? Nie nudzą cię te nieustanne powtórki i próby?***

Z początku miałem takie obawy, ale – jak się okazało – zupełnie niesłusznie. Jeżeli mam być szczery, to nie przypominam sobie, kiedy ostatnio się nudziłem na zajęciach kółka teatralnego. Każde spotkanie dawało nowe doświadczenia i świetną zabawę. Bywało, że nie mogłem się doczekać tych zajęć, aby znów zobaczyć znajome twarze. Teraz, szczerze mówiąc, troszkę mi brakuje zajęć teatralnych i naszej pan Magdy, która na kółku jest zupełnie inna niż na lekcjach (tak, ona może być jeszcze fajniejsza!). Ale matura jest najważniejsza.

***Czego uczyłeś się na zwyczajnych zajęciach kółka? Jakie ćwiczenie wykonujecie?***

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, nie wykuwaliśmy scenariusza na pamięć, a nasze spotkania to nie było ciągłe łażenie po scenie i powtarzanie tego samego. Mieliśmy wiele ćwiczeń na dykcję, co mi się bardzo przydało. ŚWIETNIE się bawiliśmy przy nauce oddychania przeponą. Tę umiejętność szczególnie sobie cenię, ale nie wnikajmy w szczegóły. A każde zajęcia kończyliśmy ćwiczeniami ruchowymi w formie zabawy.

***Jesteś członkiem koła od kilku lat, więc masz za sobą już kilka występów publicznych. Jak radzisz sobie ze stresem?***

Najgorszy stres był podczas pierwszego przedstawienia. To było w centrum kultury. Tuż przed wyjściem na scenę zapomniałem całego tekstu i szybko go sobie przypominałem z kartki kolegi. Wtedy pomocne były światła jupiterów, które sprawiły, że nie widziałem publiczności. Co do pierwszego występu w szkole, musiałem umieścić wzrok na naszym godle narodowym, co nawet dodawało mi otuchy. Jednak współpracując na scenie z takimi ludźmi i mając taką publiczność szybko zapomniałem o stresie podczas następnych występów.

***Jak wygląda atmosfera pracy w kole i jak układają się wzajemne relacje między wami?***

Pamiętam początki, gdy wszyscy byli zgrani, a ja się obawiałem, czy mnie zaakceptują. Jednak oni umieli się zaopiekować nowym kolegą, co zresztą przechodzi z pokolenia na pokolenie. Nie było żadnych konfliktów, o których mógłbym teraz wspomnieć, za to świetnie pamiętam wspólne ogniska, grille i wypadu do baru, na soczek oczywiście.

***Kto twoim zdaniem jest największą gwiazdą „Teatru z Przypadku”? Kogo podziwiasz, starasz się naśladować? A może zależy ci na stworzeniu własnego wizerunku?***

Moje początki to było dosłownie naśladowanie każdego, bo czułem się najgorszy. Zazdrościłem innym ich talentu, bo uważałem, że ja go nie mam. Nie chcę tutaj wymieniać nazwisk, ponieważ są to już, podobnie jak ja, weterani naszego kółka i już po prostu do niego nie należą. Jednak biorąc z nich przykład sam udowodniłem sobie i innym, że tego może się każdy nauczyć. I do tego nie jest potrzebny wielki talent, ale szczerą chęć.

Jeżeli chodzi o własny wizerunek jako aktora, to długo musiałem na niego pracować, co szczególnie utrudniała mi moja dykcja. Jednak dałem radę i – mówiąc skromnie – odszedłem u szczytu sławy.

***Co daje ci praca w kole? Czy udało ci się na przykład uporać dzięki niej z kompleksami albo osobistymi problemami?***

Tak jak wspominałem na początku, udowodniłem sobie sam, że nie ma rzeczy niemożliwych i nawet specjaliści logopedzi są omylni. Znacznie poprawiłem swoją dykcję, bardzo przydatną umiejętnością jest też oddychanie przeponą [śmiech]. Nabrałem też pewności siebie, zapomniałem już dawno, czym jest trema czy stres przed wystąpieniem publicznym, całkiem wyleczyłem się nieśmiałości. No i muszę też wspomnieć, że praca w kółku dała mi kilku przyjaciół i znajomych. Niestety, nie pomogła w zdobyciu lepszych ocen.

***W czasie pracy w kole na pewno zdarzyły się Wam jakieś wpadki albo zabawne wydarzenia. Czy możesz nam o nich opowiedzieć?***

Ooo tak, pamiętam swój ostatni występ w centrum kultury, gdy nasza główna gwiazda płci żeńskiej podczas próby generalnej dziwnym trafem upadła i wybiła sobie rękę. Naprawdę podziwiam ją za to poświęcenie, ale nie mogłem powstrzymać się od komentarza: „No i po ostatniej samicy!” Nawet poszkodowana zapomniała o bólu.

***Czy wiążesz swoje plany na przyszłość z teatrem?***

Zapisując się do kółka miałem swój cel i już go osiągnąłem. Chociaż wspomnienia często wracają, uważam przygodę z teatrem za zakończoną. Ale byli i tacy, co mnie namawiali nawet na PWST w Krakowie, jednak dla mnie aktorstwo to już przeszłość, a ja nie zniósłbym ciężaru sławy aktorskiej.

***Dziękuję ci bardzo za wywiad.***

Nie, to ja dziękuję za to, że mogłem go udzielić i poczuć się jak za czasów bycia aktorem. Polecam się na przyszłość.



Dziś słowa piosenki **Ojczyzna**, Marka Grechuty, mojego idola muzycznego i nie tylko. Mnie inspiruje do przemyśleń wiele piosenek Marka :-). A dziś tekst pod rozwagę dla marketingowców regionu.

Kraśnik, 29 kwietnia 2010 roku, godz. 15:30 :-). Dzień księżycowy 21^ 26' Skorpiona powietrze łączący. *Widzenie perspektywiczne sprzyjające improwizacji. Czas sprzyja dalekim planom i głębokim wnioskom, sprzyja też intymnym i głębokim związkom i porozumieniom między ludźmi. /z wykładów Wojtka Józwiaka na kursie astrologii/*

Marek Grechuta

## Ojczyzna

Gdy pytasz mnie czym Ojczyzna jest odpowiem:  
czyś chociaż raz chodził po rynku w Krakowie,  
czyś widział Wawel, komnaty, krużganki,  
miejsca gdzie przeszłość dodaje Ci sił

Z tej historii wielkiej, dumnej,  
z władzy mocnej i rozumnej  
czerpiesz dzisiaj wiarę, w kraju dobry los  
króla dzwon, co kraj przenika,  
mowa Skargi, wzrok Stańczyka  
przeszłość wielka wzniosła to Ojczyzna twa  
to Ojczyzna twa

Jest jeszcze coś, co ten kraj różni od innych  
w uszach ci brzmi od najmłodszych lat dziecinnych  
wypełnia place, ulice i domy  
znajomy zgiełk – twoja mowa co lśni

Pięknem wierszy Mickiewicza,  
powieściami Sienkiewicza  
z tej mowy jak ze źródła czerpiesz siłę swą  
mądre bajki Krasickiego,  
poematy Słowackiego  
przeżyć twych bogactwo to Ojczyzna twa  
to Ojczyzna twa

I dzisiaj ty żyjesz w kraju tak bogatym  
historią swą, mową, sztuką te trzy kwiaty  
trzymasz w swych rękach jak schedę pokoleń  
muszą wciąż kwitnąć by kraj dalej trwał

Bez historii, mowy, sztuki  
Bez mądrości tej z nauki  
naród się zamieni w bezimienny kraj  
dziś Ojczyzna jest w potrzebie  
czeka ciebie, wierzy w ciebie  
tysiąc lat historii patrzy w serce twe

Masz obronić co najlepsze  
by służyło Polsce jeszcze  
liczy na twą pomoc dziś Ojczyzna twa  
dziś Ojczyzna twa

