

Psychologia SUKCESU

nr 01/2011 (004) 8 marca 2011



8 (marca :))

Serdeczne życzenia
i liczne prezenty :-)

Każdy ma szansę na stworzenie siebie. Wszystko, co jest nam do tego potrzebne, znajduje się w nas samych: samoświadomość, wola, wyobraźnia, sumienie i intuicja.

/Droga do siebie, Iwona Majewska-Opielka, str. 125/

Grażyna Dobromilska

Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku?
Ze mną to możliwe :-)

str. 56

Ania Witowska

Od Ciebie zależy, jaką decyzję podejmiesz i kiedy

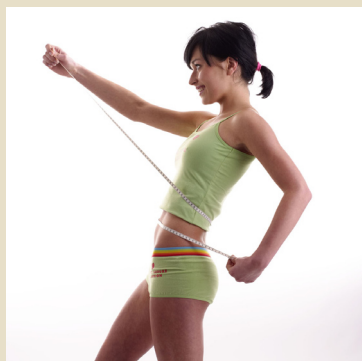
Jeżeli popełniłaś jakiś błąd, zawsze jest Ci dana jeszcze jedna szansa, możesz rozpocząć od nowa, od dowolnego momentu, porażką nie jest upadek, ale pozostawanie w dole. /Mary Pickford/

str. 22

Renata Marczevska

Mapa wizualizacji marzeń wg przepisu ezoteryka

Temat wizualizacji marzeń jest bardzo popularny. Służy ona pomaganiu naszej podświadomości w osiągnięciu celów. Najbliższy czas jej tworzenia przypada na 4 kwietnia 2011 roku /.../ str. 48



Spis treści

CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-) 4

EFT – Emotional Freedom Techniques (Techniki Emocjonalnej Wolności) 4

- Gniew, złość, wściekłość, czyli jak zrozumieć swoje uczucia i sobie z nimi poradzić? – Joanna Chelmiczka, Instytut EFT 4
Co zrobić, gdy EFT wydaje się nie działać? – Katarzyna Dodd, Instytut EFT 9
Zapytaj o problem: Mam poczucie niskiej wartości – Grażyna Dobromilska i Donator 12

CENTRUM POMOCY PROFESJONALNEJ :-) 16

Radykalne Wybaczenie i gra Satori 16

- O przebaczeniu sobie – Sylwia Kalinowska 16
Czy jeśli denerwuje nas agresja innych osób, to znaczy, że sami jesteśmy agresywni? – Lesława Jaworowska 19

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY 22

- Od Ciebie zależy, jaką decyzję podejmiesz i kiedy – Ania Witowska 22
W DIALOGU ZE SOBĄ o błędach i podróży życia – Agata Joanna Celmer 24
Jak numerologia pomoże ci określić najlepszą dla ciebie ścieżkę kariery? – Magda Równicka 26
Przeglądamy się swoim silnym i słabym stronom, czyli Krok 1 – Dariusz Skraskowski 30
KROK 2 Określenie silnych i słabych stron – Dariusz Skraskowski 32

- CELE – Grażyna Dobromilska 42
O celach i działaniu z książki Nasza moc bez granic, Anthony Robbinsa 42
Najbardziej znana i rozpowszechniona jest metoda SMART. Dzięki niej wiemy, jak cel sformułować i zapisać. 44
Wyznaczanie celów na podstawie gratisowego ebooka od Marcina Kijaka 45
Mam listę stu marzeń, które staram się skrupulatnie realizować? – a ty? – Justyna Stępniać 47
Mapa Wizualizacji Marzeń wg przepisu ezoteryka :-)) – Renata Marczevska 48
Co to jest i od czego zależy samoocena, poczucie własnej wartości? – Grażyna Dobromilska 50
Przekonania – KOBIECI – Grażyna Dobromilska 55
Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku? Ze mną to możliwe :-)) – Grażyna Dobromilska 56

FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA 58

- Wiosenna radość :-)) – Kasia Dobromilska 58

POLECANE KSIĄŻKI 60

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ 62

- Metoda na sukces w nauce języka angielskiego – Violetta Brajer 62

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-) 66

- Marek Grechuta, Będziesz moją panią 66



Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

ilustracje do treści artykułów ze zbioru moich fot. licencjonowanych

www.madgraf.eu, www.psychologiasukcesu.com

www.blog.madgraf.eu

www.blog.psychologiasukcesu.com

madgraf@madgraf.eu

tel. 0 691 66 6341, tel. 081 825 6341

Aleja Niepodległości 34/21 23-210 Kraśnik

#4 marzec 2011

Dziękuję wszystkim autorom, którzy przyjęli zaproszenie do magazynu.

Zapraszam do współpracy.

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

Witam Cię serdecznie

Przygotowałam ponownie wspólnie z autorami wiele ciekawych treści, zgodnych z moją ideą Psychologii Sukcesu. Przypomnę ją Tobie jeszcze raz, bo w tzw. międzyczasie ona ewoluowała w kierunku jak najlepszej kolejności punktów doprowadzania swojego życia do pełnej harmonii :-)

Po kolei, jakie zadania stoją przed tobą:

1. Uporządkować emocje żalu i nienawiści
2. Wyznaczyć cele
3. Rozpoznać talenty
4. Pracować pod okiem wybranego trenera
5. Dbać o relaks każdego dnia

Przede wszystkim, należy zacząć od poradzenia sobie z emocjami żalu, wstydu, nienawiści, pretensji. Służy temu EFT i Radykalne Wybaczenie i są to stałe działy magazynu.

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. W sposób łatwy pozwala rozprawić się z demonami przeszłości, które dają o sobie znać w codziennym życiu odczuwaniem bólu i różnymi ograniczeniami, fobiami, których natury nie rozumiesz. EFT jest tak skuteczne na dany, konkretny problem, że pozwala się go pozbyć raz na zawsze. Z tym, że z EFT warto się zaprzyjaźnić i włączyć do swoich codziennych zajęć, bo stale pojawiają się w naszym życiu nowe zdarzenia, które wywołują kolejne blokady emocjonalne utrudniające swobodny przepływ energii w ciele.

Tematykę EFT przybliży Joasia Chełmicka, Kasia Dodd i Andrzej Małek.

Aspekty związane z wybaczeniem krzywd przybliży w tym numerze po raz kolejny Sylwunia Kalinowska. Zaprosiłam także na łamy Lesię Jaworowską, która opowiada, co to znaczy, że spotykamy na swojej drodze ludzi, którzy są naszym lustrem i pokazują nam wypierane przez nas emocje i uczucia.

Cele to istotny temat. W tym zakresie przybliżam metody różnych trenerów, zamieszczam linki do pobrania bardziej obszernych materiałów, bo to podstawowe działanie, od którego należy zacząć, by nadać swemu życiu kierunek zmian.

Bardzo ważne w budowaniu swojej aktywności, działalności biznesowej jest rozpoznanie swoich talentów. W tym zakresie prezentuję metodę Darka Skraskowskiego na bazie przykładu, jak Darek pracował nad rozpoznaniem najlepszego dla mnie zajęcia. Zamieszczam, oczywiście, arkusze pracy i zachęcam Cię do skorzystania z tego narzędzia.

Tu jednak prezentuję także metodę ezoteryczną, czyli rozpoznawanie talentów i budowanie celów w oparciu o numerologię. Píše o tym Magdzia Równicka.



Ja z kolei dużo miejsca poświęcam tym razem na temat samooceny, jak to się dzieje, że przychodzimy na ten świat z takim potencjałem możliwości i miłości do siebie i ludzi, a gdzieś to wszystko gubimy „po drodze” i nabieramy ograniczających przekonań. A także dzielę się doświadczeniami po kolejnym cudownym warsztacie, tym razem „Spotkanie z Nową JA” u Ani Witowskiej.

Jako że mamy 8 marca i Dzień Kobiet, przygotowałam z autorami liczne prezenty :-)

Zapraszam Cię do lektury także wielu innych tekstów i do kontaktu. A także do współtworzenia magazynu :-)

Gracyna Dobromilka



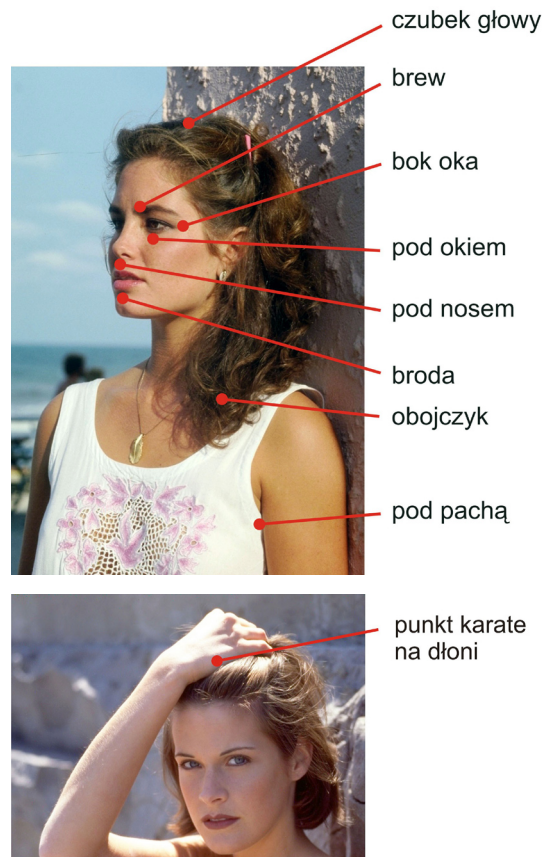
Emotional Freedom Technique (EFT) bazuje na akupresurze meridianów. EFT zakłada, że przyczyną większości problemów emocjonalnych – i co za tym idzie – chorób jest zablokowana w ciele energia. Poprzez opukiwanie odpowiednich punktów z jednoczesnym afirmowaniem odblokowujemy zatrzymaną energię.

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.

(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. Jeśli jesteś zainteresowany szczegółami, samouczek i materiały są do pobrania bezpłatnie ze strony Instytutu EFT w Polsce www.eft.net.pl. Oczekuj także mojej książki napisanej wspólnie z bratem, Andrzejem Małęk, „Tapping z Donatorem, czyli jak wykorzystać pamiętnik do pisania rund EFT”.

Pozdrawiam, Grażyna Dobromilska



Gniew, złość, wściekłość, czyli jak zrozumieć swoje uczucia i sobie z nimi poradzić? – Joanna Chelmicka, Instytut EFT

Gniew, złość, wściekłość, irytacja to uczucia znane każdemu. Obecne są w naszym życiu, przekazując nam ważne informacje o tym, czy to, co się z nami i wokół nas dzieje, jest zgodne z naszymi oczekiwaniami i z tym, czego pragniemy. Można powiedzieć, że gniew czy złość pełnią pozytywną funkcję w naszym życiu, gdyż mobilizują nas do działania. Niestety, zachowania wynikające z doświadczenia tych emocji i konsekwencje dla naszego zdrowia są na tyle niekorzystne, że emocje te uważane są za negatywne i niepożądane. Jak to się dzieje, że w naszej rzeczywistości nie potrafimy korzystać z dobrodziejstwa gniewu, a w zamian mamy z nim problem. Zanim przyjrzymy się szerzej temu

zagadnieniu, poznamy różnicę między gniewem, złością a wściekłością.

Przytoczę definicje podane przez wikipedię:

Gniew – *reakcja emocjonalna na niepowodzenie lub wzburzenie emocjonalne, czasami z nastawieniem agresywnym (zob. złość), będąca reakcją na działanie interpretowane jako skierowana negatywnie akcja zaczepna. (...) Podobnie jak inne emocje, gniew specyficznie zabarwia obraz postrzeganej rzeczywistości. Dzięki zniekształceniu rzeczywistości przygotowuje do działania w sposób korzystny dla osoby doznającej tego odczucia. Gniew składa się z trzech elementów: myśli,*

reakcji fizjologicznej oraz zachowania. W przeciwieństwie do złości i wściekłości, gniew może być kontrolowany.

Funkcje gniewu: informacja o naruszeniu granic, praw, terytorium, energetyzująca, oczyszczająca, obrona własnej wartości, ochrona ego.

Wściekłość – *stan emocjonalny skrajnego wzburzenia powodowany ogromnym gniewem, zwykle łatwo rozpoznawalny przez otoczenie osoby będącej w tym stanie. Często prowadzi do przemocy.*

Złość to *powodowana strachem reakcja emocjonalna, która pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie,*

następuje zmiana poczucia kontroli. Złość jest często związana z powtarzającym się oddziaływaniem czynników stresogennych. Osoba narażona na działanie bodźców stresogennych i pozbawiona możliwości reakcji na nie, zaczyna reagować złością.

Złość wyrażana jest spontanicznie: krzykiem, gestami, czasem rękoczynami. Reagowanie złością jest często ucieczką od odpowiedzialności, wówczas gdy człowiek jest niezdolny do rozwiązania trudności. Ludzie wpadają w złość również, gdy nie mają pewności co do słuszności własnych poglądów, ale dopuszczają, że nie mają racji. W przeciwieństwie do gniewu, złość nie jest reakcją kontrolowaną.

Gniew jest więc naturalną reakcją na to, kiedy ktoś jest wobec nas niesprawiedliwy, narusza nasze prawa, obraża nas lub nie docenia. Gniew pomaga nam obronić się lub zawalczyć o nasze prawa. Jednak nie zawsze potrafimy okazać gniew w sposób konstruktywny, tak aby dokonać zmiany, nie raniąc innych. Jest to niezwykle trudne i większość ludzi nie ma w tym doświadczenia, gdyż wielu z nas od małego było uczonych, że wyrażanie gniewu, wściekłości czy złości jest złe. Niewyrażony gniew nie znika, a wręcz może przybierać na sile, przeradzając się we wściekłość. Jak mówi definicja, nad gniewem można jeszcze zapanować. To wściekłość prowadzi nas do niekontrolowanych zachowań o charakterze przemocy fizycznej lub psychicznej, a to może mieć konsekwencje społeczne lub prawne. Jeśli nasze słowa, zachowania i decyzje nie mają żadnego wpływu na zmianę naszej sytuacji i nie możemy skutecznie osiągnąć naszego celu, wówczas doprowadzani do bezradności zaczynamy odczuwać złość.

Jako dzieci wyrażaliśmy swoje niezadowolenie poprzez bardzo proste i nieskomplikowane zachowania. Tupaliśmy nogą, czasem krzyczeliśmy i płakaliśmy, a czasem odmawialiśmy



wykonania polecenia, mówiąc, że tego nie zrobimy, lub po prostu tego nie robiliśmy. Jako dzieci mieliśmy prosty repertuar zachowań, którymi komunikowaliśmy nasze emocje, testując nieświadomie, jak daleko możemy się posunąć w naszych reakcjach.

Obecnie zmienia się podejście do wychowania dzieci, ale kiedyś mogliśmy zaobserwować co najmniej dwa podejścia dorosłych do dziecięcego gniewu, wściekłości i złości. Omówię tylko te dwa, które wydają mi się najistotniejsze dla późniejszego radzenia sobie z tymi emocjami w dorosłym życiu.

W pierwszym przypadku, jeśli zdarzyło się nam pokrzyknąć, to najczęściej kończyło się to kłapsem, biciem pasem, zakazem zrobienia czegoś, na czym nam zależało, lub emocjonalnym odrzuceniem. W takich okolicznościach, w swojej dziecięcej wizji rzeczywistości, z dużą łatwością można dojść do wniosku, że gniew jest zły i przysparza nam kłopotów. Trzeba go więc stłumić i nie pozwolić mu się wydostać, aby nie zranić siebie i innych. Bo raniecie też jest przecież złe. Kiedy pojawiała się niechciana uczucie, jako dzieci zaczynaliśmy rozwijać w sobie mechanizmy tłumienia. Innymi słowy, zaczęliśmy się starać, żeby nie czuć

tego, co czujemy. Zanim te mechanizmy w pełni się rozwinęły, czasami zdarzały się nam wpadki. Za niepohamowanie reakcji emocjonalnej dostaliśmy pasem, albo mama mówiła nam, że „przez ciebie dostanę zawału serca”, demonstrując, jak źle się czuje. Czasem mówiła, że jesteś niegrzeczny i ma cię dość. Gniew, który był odpowiedzią na to, co ci się nie spodobało jako dziecku, teraz obraca się przeciw tobie samemu i przeradza się w złość na siebie, że nie powstrzymałeś się, że mogłeś zrobić coś innego. Z czasem pojawia się poczucie winy, że rodzice lub bliscy ucierpieli z powodu naszego zachowania. I tak stajemy wobec poważnego problemu poradzenia sobie z emocjami, o których nikt z nami nie rozmawia, więc nawet nie wiemy, że inni przechodzą przez podobne stany. Nie wiadomo, kiedy wykształca się w nas przekonanie, że emocje, takie jak gniew, złość czy wściekłość są złe. Mocno wzmacniane słowami typu: jesteś niegrzeczny, jak będziesz taki niegrzeczny, to przyjdzie ktoś straszny i cię zabierze, jak będziesz taki niegrzeczny, to Bozia cię pokarze, inne dzieci są grzeczne itp. Przekształcając się one w wewnętrzną prawdę o tym, jak złe jest to, co czujemy.

Na usprawiedliwienie rodziców ówczesnej epoki można powiedzieć,

że byli tak samo wychowywani. Nie mieli skąd zaczerpnąć innych wzorców, jak radzić sobie z bezradnością wobec dziecięcego gniewnego zachowania. Większym wstydem było pozwolić sobie wejść na głowę niż skarcić dziecko fizycznie lub emocjonalnie. Owe skarcenia były przecież przejawem siły i władzy rodzicielskiej, która już nie pamięta bólu, którego sama kiedyś doświadczała.

W drugim przypadku, jeśli sobie zdarzyło nam się pokrzyknąć, okazywało się, że nasi rodzice lub jedno z nich ustępowało nam tylko po to, abyśmy zakończyli nasze gniewne pokrzykiwanie. Pewnego razu, żebyśmy dostali to, co chcemy, trzeba było krzyknąć mocniej albo tupnąć nogą lub powiedzieć coś bolesnego. I dopiero wtedy zadziało. I tak z czasem, a może raczej z rozwojem naszych potrzeb i zachcianek, okazywało się, że kiedy chcemy dostać coś, czego się nam odmawia, nic tak dobrze nie działa, jak awanturowanie się i atakowanie. Okazuje się, że rozkręcanie swoich uczuć często jest receptą na sukces, ale z czasem tracimy nad tym kontrolę i nasz gniew zaczyna żyć swoim życiem. Zbyt łatwo w niego wpadamy w chwilach, w których wcale nie jest nam potrzebny. A kiedy ochłonimy, okazuje się, że należymy do jednej z dwóch grup osób. Jedna to ta, którą dopada smutek i poczucie winy za swoje zachowanie, a druga przekonuje siebie samych, że postąpiła słusznie i jest w porządku, bo to inni postąpili źle.

Kiedy już dorośliśmy, jest to repertuar, który zawsze mamy pod ręką: na imprezie, uczelni, w pracy, a nawet w metrze. Jednak szczególnie łatwo sięgamy po niego w bliskich relacjach. W końcu tego uczyliśmy się od dziecka, to zawsze działało, to dlaczego teraz mielibyśmy z tego zrezygnować?

A cóż z rodzicami, którzy w swoim wychowaniu pozwolili, abyśmy doświadczyli gniewu i złości, jako narzędzia do stawiania na swoim i wymuszaniu na otoczeniu tego, czego chcemy. Rodzice najczęściej pozostają

bezzadni. Prawdopodobnie sami mieli silnych rodziców, którym nie mogli się przeciwstawić i nauczyli się ustępować. Bycie rodzicem niewiele zmieniło, bo jak po latach wyuczonej słabości, nagle można stać się silnym? Można, ale nie każdemu się to udaje. A kiedy dziecko tupie i krzyczy w sklepie, to rodzice mając do wyboru klapsa, wybrali kupienie batonika. I tym samym, tak samo uniknęli wstydu społecznego, jak Ci, którzy wybrali danie klapsa.

Lata mijają niepostrzeżenie, a my zbieramy chciane i niechciane doświadczenia, które na starość będziemy nazywać doświadczeniem życiowym, bo poniżej trzydziestego roku życia to jeszcze nie wypada być doświadczonym. Nasze sposoby radzenia sobie z gniewem i złością rozwijają się razem z nami. Powodów do gniewania się i złości mamy coraz więcej, bo w końcu życie to nie bajka, a problemy nie mają zwyczaju bycia źródłem szczęścia i radości. Nasz tłumiony, zły gniew, schowany głęboko, kipi niczym lawa, wybuchając od czasu do czasu falą wściekłości i niekontrolowanego zachowania. Po tym jednak pojawia się opamiętanie i poczucie winy, bo przecież gniew, a tym bardziej złość, jest zły. Nasz nieokiełznany gniew ma się równie dobrze, kiedy szaleje w kłótniach z bliskimi lub pozwala nam niemiło potraktować kolegów ze studiów lub z pracy. I kiedy wszyscy za naszymi plecami wołają nam nie podskakiwać, to część osób nas lubi i podziwia, ale boi się nam podpaść, a część osób nas nie lubi i nie podziwia nas i też boi się nam podpaść. Zdarzają się też tacy, co się nas nie boją i nas lubią i inni, podobni do nas, z którymi się wzajemnie nie lubimy i kiedy skaczemy sobie do gardeł, to zawsze kończy się to emocjonalną jatką.

Osoby tłumiące gniew z czasem przestają go odczuwać. Tylko niekiedy zdarza im się nieśmiało stwierdzić, że coś je zirytowało. Aby je wyprowadzić z równowagi, trzeba się mocno postarać, a i tak mają potem wyrzuty sumienia, że to oni zareagowali niewłaściwie.

Życie codzienne nie zawsze stara się nas mocno rozgniewać, ale jednocześnie dostarcza nam rozmaitych powodów do niezadowolenia, irytacji, a czasem gniewu. Czy można czuć zły gniew, który nauczyliśmy się tłumić tak skutecznie, że nawet, kiedy go czujemy, to go nie czujemy? To, że z jakiś powodów świadomie nie odczuwamy naszych uczuć, to nie znaczy, że ich w nas nie ma. A emocje można odczuwać nie tylko świadomie, ale również poprzez ciało. Mogą to być odczucia napięcia w ciele, ból głowy, kamień w żołądku, duszność, zawrót głowy, poczucie ciężkości ciała, drżenie ciała i szeroka gama dolegliwości bólowych. Dlatego można zaryzykować stwierdzenie, że jeśli mamy powód do złości, ale nie czujemy jej w sensie emocjonalnym, to czuje ją nasze ciało, dając nam rozmaite negatywne sygnały.

Z czasem pewną ciekawostką terapeutyczną okazało się, że objawy lęku i złości (stłumionego gniewu) są do siebie bardzo podobne, żeby nie powiedzieć, takie same. Do objawów fizycznych lęku należą zawroty głowy, silne napięcia ciała, nieregularne bicie serca (palpitacje), bóle mięśniowe, suchość w ustach, drętwienie i mrowienie kończyn, nadmierne pocenie się, płytki oddech. Kiedy jesteśmy rozgniewani, odczuwamy napięcie w ciele, nasze serce może bić nieregularnie, spłyca się nasz oddech. Praktyka pokazuje również, że stłumione uczucia gniewu, wściekłości i złości przyprawiają nas o zawrót głowy i drętwienia ciała. Czasem trudno jednoznacznie stwierdzić, czy objawy te pojawiły się, bo jesteśmy mocno wkurzeni, czy wystraszeni.

Bardzo często podczas pracy ze stanami lękowymi lub depresją, zatrzymywaliśmy się w którymś momencie z braku efektów. Jest smutek, ale nie udaje się go obniżyć poniżej pewnego progu. Jest lęk, który się obniżył, ale nie osiągnęliśmy stanu spokoju, bo utrzymuje się pewien niższy poziom lęku. Ze zdarzeń, nad jakimi pracowaliśmy, można było wnioskować, że naturalną reakcją emocjonalną poza

smutkiem, strachem czy poczuciem winy mogłaby być złość. Złość związana jest ze strachem, smutkiem i wynika z niemożności poradzenia sobie z sytuacją, ze sobą, utraty kontroli nad sytuacją. I tu dzieje się coś ciekawego. Z jednej strony osoba nie czuje złości, a z drugiej strony często ma opór do pracy nad złością, jako czymś, co jej się nie przytrafia. Eksperymentalna praca polegająca na sprawdzeniu, czy mamy, czy nie mamy do czynienia ze złością, bardzo często przynosi potwierdzenie, że pod przykrywką lęku lub smutku czaiła się złość lub gniew. Często praca nad złością czy wściekłością przynosi efekt spokoju i wyciszenia, a niekiedy powrót dobrego nastroju.

Wiemy, czemu może dojść do uznania gniewu, wściekłości czy złości za złe emocje, ale czemu dorosłe osoby, które je tłumiły, nie pozwalają sobie na ich świadome odczuwanie? Z jakimi zachowaniami kojarzy się nam rozgniewana osoba? Krzyczy, przeklina, stosuje przemoc fizyczną, wyzywa i mówi bolesne słowa do bliskich? Kto chciałby taki być? Często jawne przeżywanie gniewu i złości kojarzy się z osobami, które na naszych oczach właśnie w taki sposób przeżywały swoją złość. Mogą to być tata, mama, ktoś z rodziny, nauczyciel czy znajomy ze szkoły. Można powiedzieć, że ta osoba nauczyła się złością osiągać swoje cele i poprzez złość mieć władzę i kontrolę. Niestety, nie jest to zachowanie, które jest pożądane społecznie, i wiele osób po prostu nie chce zachowywać się w ten sposób. W konsekwencji nie chcą czuć złości, bo nie wiedzą, jak inaczej mogłyby się zachować. Nikt im tego nie pokazał i nikt tego nie nauczył.

Każda emocja składa się również z takich komponentów, jak objawy fizyczne, myśli i zachowania. Spróbujmy zrobić mały remanent w naszym podejściu do złości i gniewu. Sam sens reakcji na niesprawiedliwość, naruszenie granic i mobilizację do działania i zmiany, trudno uznać za złą czy społecznie niepożądaną. Wręcz przeciwnie, jest to jedna z reakcji, która doprowadziła do niejednej społecznej zmiany, a nawet rewolucji.

Powszechne zachowania wynikające ze złości nie cieszą się już tak powszechną akceptacją. Nikt nie lubi krzyku, wyzwisk czy wręcz rękoczynów. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do działania „na zimno”, aby zmienić to, co nas złości. Zachowania asertywne, choć cieszą się coraz większym zainteresowaniem, nie są jeszcze powszechnie uznane przez społeczeństwo, jako najczęstsze sposoby radzenia sobie ze złością.

EFT, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności są doskonałym narzędziem do pracy z gniewem i złością. Niezależnie od tego, czy dokucza nam nadmiar niekontrolowanej złości, czy też chowamy ją głęboko w sobie, EFT jest idealnym narzędziem do powrotu do równowagi i zdrowego odczuwania i okazywania złości. Dlaczego akurat EFT? Technika ta opiera się na założeniu, że negatywne emocje są efektem zaburzenia energii w systemie energetycznym ciała. Niezależnie od tego, czy nie panujemy nad negatywną emocją, czy ją tłumimy i

próbujemy jej nie czuć, ma to odbicie w zaburzeniu systemu energetycznego ciała. Trudno ustalić, czy są to różne czy podobne rodzaje zaburzenia, ale każde zaburzenie istotnie wpływa na pogorszenie naszego samopoczucia i zdrowia.

Coraz więcej osób jest świadomych, że złe samopoczucie można zmienić, a wręcz należy to zrobić. Poza uczęszczaniem na spotkania z psychologiem, psychiatrą czy specjalistą od rozwoju osobistego popularna staje się samodzielna praca nad swoimi problemami. EFT jest jedną z tych technik, która już w trakcie swojego powstawania przeznaczona była przede wszystkim dla ludzi i przy okazji dla specjalistów. Wynikało to z jej prostoty, która jest tak wielka, że może być z powodzeniem stosowana przez dzieci.

Dla dorosłych najczęściej problematyczna jest owa prostota EFT oraz fakt, że do pozbycia się problemów, które były życiową udręką naszych przodków, wystarczy opukać punkty na ciele i poczuć się lepiej. To absurd, który dla wielu dorosłych jest bardziej problematyczny niż uwolnienie się od problemów.

Wspierając intencję Garego Craiga, aby każdy mógł sam dla siebie robić EFT, zamieszczam poniżej serie przykładowych ustawień, które można zastosować w podstawowej procedurze EFT do pracy z gniewem i złością. Do każdego ustawienia podaję pięć przykładowych zakończeń. Można wykorzystać je wszystkie po kolei lub wybrać to (te), przy którym czujemy, że coś się z nami dzieje i że ono do nas pasuje najlepiej. Powodzenia.

Mimo że ..., to akceptuję to, że tego nie akceptuję i otwieram się na akceptację

Mimo że ..., to otwieram się na akceptację siebie

Mimo że ..., to otwieram się na wybaczenie sobie

i wszystkim, którzy się do tego przyczynili

Mimo że ..., to otwieram się na pokochanie siebie

Mimo że ..., to szczerze i głęboko akceptuję siebie

Mimo że ..., to wybaczam sobie i wszystkim, którzy się do tego przyczynili

Mimo że ..., to kocham i akceptuję siebie

ZŁOŚĆ

Mimo że złość jest złą, to

Mimo że złość jest destrukcyjna, to

Mimo że nie akceptuję w sobie złości, to

Mimo że nie akceptuję w sobie złości, bo złość jest złą, to

Mimo że ludzi, którzy się złością i gniewają są źli, to

ZAKAZ GNIEWU, WŚCIEKŁOŚCI I ZŁOŚCI

Mimo że nie mam prawa się złościć i gniewać, to
Mimo że nie wolno mi się złościć i gniewać, to
Mimo że nie wolno się gniewać i złościć na starszych
ludzi i trzeba im ustępować, to
Mimo, że nie wolno mi kochać i akceptować siebie,
kiedy czuję złość, to

GNIEW, WŚCIEKŁOŚĆ I ZŁOŚĆ A WIARA

Mimo że moja wiara nie pozwala mi się złościć
i gniewać, tylko wymaga ode mnie wybaczenia i pokory,
to
Mimo że boję się, że swoją złością i gniewem obrażę
Boga, to
Mimo że boję się, że za to co zrobiłam pod wpływem
złości nie dostanę wybaczenia, to
Mimo że boję się, że zostanę ukarana za to, co zrobiłam/
robiłam pod wpływem złości, to

STRACH ZWIĄZANY Z ODCZUWANIEM I WYRAŻANIEM GNIEWU, WŚCIEKŁOŚCI I ZŁOŚCI

Mimo że boję się zacząć wyrażać swój gniew i swoją
złość, to
/.../

ZŁOŚĆ I WŚCIEKŁOŚĆ NA SIEBIE

Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, za to że jestem
niedoskonała, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie zrobiłam
tego co chciałam, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że zgodziłam
się na ..., a tak naprawdę tego nie chciałam, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że dałam się
tak zmanipulować / oszukać, to

Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że zrobiłam
z siebie idiotkę, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie,
że powiedziałam coś głupiego, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie umiem
powiedzieć „nie” i na wszystko się zgadzam, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że podjęłam
tak złą/głupią decyzję i teraz za to płacę, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że marnuję
mój czas, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie
wykorzystuję w pełni czasu, jaki mam, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że zajmuję się
wszystkim, tylko nie tym, czym tak naprawdę bym
chciała, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że zniszczyłam
/ popsulałam ..., to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że zabrakło
mi odwagi do ..., to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie
poradziłam sobie z ..., to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie panuję
nad sobą, to
Mimo że jestem zła / wściekła na siebie, że nie zrobiłam
w życiu, tego co tak naprawdę chciałam, to

Całość artykułu dostępna pod adresem:

http://www.eft.net.pl/?subpage=gniew_joannachelmicka2011

Zapraszam :-) GD

PS. Kasia Dodd i Joasia na stronie Instytut EFT skromnie
piszą, że EFT pomaga tylko w 90%. Dla mnie to jest AŻ 90%.
To bardzo wysoka skuteczność metody.

PREZENT od Instytutu EFT

**20 % rabatu na jednodniowy warsztat
Instytutu EFT w marcu 2011 roku**

EFT
INSTYTUT

Skuteczność EFT ^{czy AŻ 90%?}
to tylko 90%

Strona główna | Instytut EFT | Kontakt | Szkolenia trenerskie | Warsztaty | Sesje indywidualne | Trenerzy

Logowanie

Adres e-mail
Hasło
Zaloguj

Zarejestruj się
Zapomniałem hasła

Aktualności

19 marca 2011
Wprowadzenie do EFT -



<http://blog.instituteft.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.

Co zrobić, gdy EFT wydaje się nie działać? – Katarzyna Dodd, Instytut EFT

Witam. Tłumacząc książkę Gary Craig’a *EFT for Back Pain*, która wkrótce się ukaze wraz z *EFT for PTSD*, pomyślałam, że zamieszczę na GL fragment, w którym Gary poleca, co zrobić, gdy EFT nie idzie. Niektórzy o to pytają i prawie każdemu zdarzył się moment zastoju :)

Powodzenia!

Gdy EFT nie działa

EFT działa w najbardziej ekstremalnych warunkach, gdzie wiele różnych czynników byłoby normalnie uznanych za przeszkodę w uzyskaniu wyników, dlatego nie ma tu żadnych twardych i kategorycznych zasad, kiedy i gdzie działa, a kiedy nie. Jednak od czasu do czasu pewne warunki są zakłóceniem. Poniżej podaję popularne przeszkody, które mogą być łatwo usunięte. Jeśli zdarzy ci się, że EFT nie działa – ty albo twój klient nie doświadczacie żadnej zmiany i sytuacja wydaje się zablokowana – spróbuj poniższych rozwiązań.

1. W pomieszczeniu, w którym pracujesz, może być problem z energią miejsca lub może działać jakaś toksyna energetyczna. Spróbuj zmienić pomieszczenie lub wyjść na zewnątrz. Istnieje wiele prawdopodobnych źródeł elektromagnetycznych zakłóceń, jak nawet żarówki fluorescencyjne. Aby w prosty sposób oczyścić umysł i ciało, wyjdź na zewnątrz i postój kilka minut bosymi nogami na gruncie, trawie, piasku, betonie czy kamieniach. Ziemia nieprzerwanie dostarcza zasobów wolnych elektronów, które działają przeciwzapalnie i pomagają równoważyć energię. Noszenie butów, przebywanie wewnątrz i jeżdżenie samochodem izoluje nas od tych elektronów.

Nowoczesny styl życia pozbawia nas również pełnego spektrum światła, którego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania system gruczołów dokrewnych. Aby zapobiec temu problemowi, należy spędzać tak dużo czasu na zewnątrz, jak to tylko możliwe, na werandach, blisko otwartego okna czy drzwi – bez noszenia okularów słonecznych, okularów do czytania czy soczewek kontaktowych, które zapobiegają transmisji pełnego spektrum światła. Zacienione miejsca są w porządku, ale tylko wtedy, gdy oczy mają dostęp do naturalnego światła.

Oprócz tego, przebywanie na zewnątrz (zakładając, że powietrze jest możliwie czyste) zaopatruje w świeże powietrze i tlen. Weź kilka głębokich oddechów, głęboko wypełniając płuca. Następnie spróbuj wykonać Ustawienie i sekwencję opukiwania jeszcze raz.

2. Może jest to coś, co zjadłeś. Kilka lat temu pracowałem z kobietą, która cierpiała na ataki depresji odkąd miała 9 lat. Kiedy spotkałem ją po raz pierwszy, Louella miała myśli samobójcze. Łzy lały się łatwo, a jej najczęstszym słowem było „beznadziejnie”.

EFT pomogło, ale za każdym razem, gdy jej depresja trochę zanikła, to zaraz wracała i trwało to, aż znaleźliśmy kilka problemów źródłowych, uleczając po drodze jej ból pleców i astmę.

Podczas naszej szóstej, częściowo udanej, sesji, czuła się całkiem dobrze, dopóki nie zjadła jabłka. W kilka minut znalazła się na krawędzi ataku paniki, jej depresja natychmiast podskoczyła do 10, zachowywała się, jakby zażyła jakiś narkotyk i zasnęła na kilka godzin.

Wprowadziliśmy „dietę detektywistyczną”, aby ustalić, jakie jeszcze jedzenie mogło powodować jej problem. Zgodziła się jeść tylko ekologiczne produkty (jabłko, które położyło ją spać, nie było hodowane ekologicznie), jeść tylko jeden rodzaj jedzenia na raz i odczekać godzinę pomiędzy próbami.

Od chwili, gdy Louella rozpoczęła tę „detektywistyczną dietę”, jej depresja zaczęła się zmniejszać i w ciągu 24 godzin całkowicie zniknęła. Zaczęła normalnie spać, wybrała się na wycieczkę wspinaczkową z przyjaciółmi, znowu zaczęła tańczyć i zdecydowała się także na wakacje w Hiszpanii. Nauczyła się, aby unikać pszenicy, która była jedynym ekologicznym składnikiem wyzwalającym niechcianą reakcję. Jak tylko pozostawała z daleka od pszenicy oraz przemysłowo hodowanych owoców i warzyw, to czuła się wyśmienicie.

Wrażliwość na jedzenie, jak u Louelli, nie jest tak odosobniona. Wielu lekarzy holistycznych rutynowo zaleca swoim pacjentom zaprzestanie spożywania popularnych alergenów, jak pszenica czy produkty nabiałowe, i w wielu przypadkach ich zdrowie się poprawia dość szybko.

Wielu praktykujących EFT zauważa, że kiedy jedzą poszczególne składniki, to potem czują się zmęczeni, pamięć im się pogarsza, proste zadania wydają się nagle skomplikowane, a nawet najprostsze ćwiczenie EFT wymaga nie lada wysiłku. A niektórzy w ogóle zapominają o EFT. Reakcje na jedzenie są sprawą indywidualną, ale wielu doświadcza podobnego zmęczenia po zjedzeniu słodczy lub innych węglowodanów.

3. Spróbuj różnych afirmacji w Ustawieniu. Spróbuj zmieniać z Punktu Karate na Punkt Wrażliwy w Ustawieniu lub odwrotnie.

Twoje Ustawienie może być zbyt ogólne. Uczyni je bardziej szczegółowym. Skup się na pojedynczym wydarzeniu czy jednym niepokojącym detalu wydarzenia. Dzięki zmienianiu między Punktem Wrażliwym a Karate oraz koncentrowaniu się na detalach negatywnego wydarzenia z przeszłości, postęp będzie znacznie szybszy.

4. Możesz nie wiedzieć, na co opukiwać. Nie jest to rzadkością, szczególnie dla nowicjuszy. Trudno jest wybrać spośród różnych problemów, określić detale czy odpowiednio ująć problem, gdy już go znajdziesz. Podświadomość może okazać się tutaj sprzymierzeńcem. Spróbuj ułożyć Ustawienie, które zaprasza podświadomość do działania, np.:

Mimo, że nie wiem jak stosować EFT na ten problem, to wiem, że moja wyobraźnia podsunie mi odpowiednią frazę.

Mimo, że nie wiem, jak zdefiniować mój problem, to odpowiednie słowa i tak przyjdą do mnie bez wysiłku. Mimo, że nie mogę teraz myśleć, to wiem, że głęboko w środku mój umysł jest pomysłowy, inteligentny i rozumie dokładnie, co próbuję osiągnąć, dlatego układa on moje myśli w sposób najlepszy dla dobrego rezultatu.

5. Możliwe, że potrzebujesz zrobić więcej powtórzeń. Często mówię, że kluczem do sukcesu w EFT jest konkretność i wytrwałość. Jeśli tylko doświadczasz choć trochę postępu, to znaczy, że idziesz w dobrym kierunku. Trenerzy i studenci EFT często zgłaszają, że kiedy czują, iż stoją w miejscu, nigdzie nie podążają, ale kontynuują opukiwanie, to nagle zmiana się zdarza.

6. Możliwe, że unikasz ciężkich wspomnień. Niektórzy ludzie nie czują się komfortowo, wypowiadając negatywne Ustawienia. Boją się, że myślenie o problemie uczyni go jeszcze gorszym. Ten strach jest właściwie dobrym tematem do opukiwania. Dzięki koncentracji na strachu przed opukiwaniem, wielu nowicjuszy EFT dotarło prosto do problemów źródłowych i osiągnęło wspólny rezultat. Na przykład: Nie chcę opukiwać mojego problemu z wagą. To twoja szansa! Zaczniij opukiwanie od:

Mimo, że nie chcę opukiwać mojego problemu z wagą, bo nie czuję się z tym dobrze, nie chcę nawet o tym myśleć, nie chcę tego robić, nie chcę myśleć o i zdecydowanie nie chcę pamiętać o

Pozwól umysłowi wypełnić luki. Nieprzyjemne wspomnienia są powodem do działania EFT. Zaproś te nieszczęśliwe wspomnienia i zacznij opukiwać.

EFT nie jest zaprojektowane, aby być bolesną procedurą. Po prostu, opukuj i myśl o tych złych wydarzeniach z dystansu, a potem podejdź trochę bliżej. Jeśli zaczniesz czuć ból, zrób krok do

tyłu i opukuj, aż uczucie opadnie. I znów kontynuuj. Dzięki opukiwaniu EFT nie musisz przeżywać swoich doświadczeń jeszcze raz. Możesz obserwować je z dystansu bez zaangażowania emocjonalnego. Ten proces krok-po-kroku, który nazywamy Techniką Traumatyzacji Bez Łez, uwolnił już osoby w każdym wieku od okowów bolesnych wspomnień, jednocześnie neutralizując problem źródłowy tworzący ten ból i dyskomfort.

7. Opukuj częściej. Próbuj opukiwać przynajmniej 5 razy dziennie lub więcej, kiedy tylko o tym pomyślisz. Wyznacz sobie cel opukiwania, jak np. opukiwanie co godzinę o równej godzinie albo o konkretnej porze dnia. Opukuj, czytając tę książkę. Znajdź kogoś do opukiwania, z kim możesz ćwiczyć, spotykając się czy przez telefon i opukuj przy każdej możliwej okazji. Zwerbuj przyjaciół, rodzinę i uformuj grupę opukiwaczy. Opukuj, oglądając TV. Kiedy spacerujesz z psem. Przed każdym posiłkiem, gdy korzystasz z łazienki, gdy bierzesz kąpiel czy prysznic. Zaangażowane osoby wychodzą z genialnymi pomysłami, jak wykorzystać czas podczas dnia na opukiwanie.

8. Poszukaj nowych perspektyw. Zawsze staraj się znaleźć nowe sposoby patrzenia na stary, zatwardziały problem. Książka ta przedstawia wiele różnych sposobów opisywania bólu. Podejdź swój problem z nowych stron. Zaangażuj wyobraźnię. Pomyśl o swoim problemie jak o filmie czy przedstawieniu i wstaw do nich swoich ulubionych aktorów. Pomyśl jak o grze komputerowej i wizualizuj jej efekty specjalne. Wróć do Techniki Osobistego Spokoju i przepracuj dziesiątki wydarzeń z listy.

9. Podczas opukiwania patrz w lustro. Opukiwanie do lustra jest wspaniałym sposobem na odkrycie zdań, które są dla ciebie niewygodne. Na przykład, niektórzy nie mają problemu, mówiąc „W pełni i całkowicie akceptuję siebie”, kiedy patrzą w ścianę, ale mają z tym problem, patrząc w lustro. Kiedy EFT zneutralizuje negatywne emocje i będziesz w stanie umieścić pozytywne afirmacje, gdzie ich miejsce, to opukiwanie wzmocni pozytywne efekty, czyniąc je mocniejszą częścią ciebie.

10. Wykrzycz to na głos! Jeśli proces nie idzie dalej poza afirmację Ustawienia, możliwe, że nie wymawiasz jej wystarczająco głośno.

Na wielu warsztatach polecałem ludziom krzyczeć ich afirmacje Ustawienia. Niektórzy robią to w samochodzie przy głośno nastawionym radiu. Inni pod prysznicem. Aby włączyć w to ćwiczenie całą swoją osobę, dodaj empatyczne gesty lub skacz w górę.

11. Zrób na rozgrzewkę parę ćwiczeń fizycznych. Istnieje połączenie pomiędzy systemem limfatycznym ciała a systemem energetycznym. Jeśli jesteś zasiedziały, to limfa nie krąży, co powoduje powolne pozbywanie się odpadów przemiany materii, a to przeszkadza nie tylko w EFT, ale i w myśleniu i ogólnym zdrowiu. Zdarzało się ludziom osiągnąć znakomite efekty EFT tuż po żwawym treningu. Spróbuj biegania, wspinaczki, szybkiego pływania, skakania na trampolinie czy jazdy na rowerze, tuż przed kolejną sesją opukiwania.

12. Oczyść swoją energię. Donna Eden, autorka bestsellera *Energy Medicine (Medycyna Energetyczna)* i współautorka (z Davidem Feinstein i ze mną) książki *The Promise of Energy Psychology (Obietnica Psychologii Energetycznej)*, naucza ludzi, jak oczyścić energię i utrzymywać ją zrównoważoną za pomocą opukiwania i innych ćwiczeń. Zapoznaj się z książkami Donny i instrukcjami na video.

Opnie klientów

Dominika

Tuesday, July 20th, 2010

Jestem DDA i od kilku lat cierpię na stany lękowe. W Internecie natrafiłam na informacje na temat EFT, zaciękała mnie ta forma terapii i postanowiłam z niej skorzystać, choć przyznam się, że w początkowych sesjach podchodziłam do tej metody z dużą dozą nieufności i dystansem. Na pracę z EFT tak naprawdę otworzyłam się w momencie, kiedy zaufałam Pani Kasi, kiedy poczułam się bezpiecznie, kiedy zrozumiałam, że mogę Pani Kasi powiedzieć o moich najskrytszych przeżyciach, a ona mnie nie oceni, nie odrzuci, tylko, że chce mi po prostu pomóc. Tak więc, uważam też, że to osoba Pani Kasi w tym początkowym okresie terapii odegrała dla mnie ważną rolę. Moim zdaniem Pani Kasia jest świetnym psychologiem, osobą, przed którą łatwo się otworzyć, której łatwo zaufać, która w trakcie każdej sesji towarzyszy i wspiera mnie w podróży najciemniejsze zakątki mej psychiki. Przy niej nie boję się tych „wypraw”. Dzięki sesjom EFT odkrywam siebie na nowo. Czuję się sama ze sobą coraz lepiej. Zaczynam siebie powoli akceptować (z czym miałam ogromny problem). Początkowo moje zmiany były niezauważalne, ponieważ miałam wiele rzeczy do przepracowania. Ale z każdą sesją widziałam zmiany w postrzeganiu samej siebie i otaczającego mnie świata. Więcej widzę, więcej rozumiem :))) Wiem, że przede mną jest jeszcze długa praca, ale już jej się nie boję i wierzę w to, że może być tylko lepiej :))) Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że terapia przez Skype jest tak samo skuteczna jak terapia „twarzą w twarz”. Z czystym sumieniem mogę polecić tę formę terapii.



Zapytaj o problem: Mam poczucie niskiej wartości – Grażyna Dobromilska i Donator

Od listopada 2007 roku prowadzę bloga nt. poligrafii 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.

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.eu w opcji MISJA http://madgraf.com/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=40 i która jest potrzebna do rozwoju mojej grupy docelowej kobiet przedsiębiorczych w wieku ok. 35-45 lat, dla której prowadzę bloga: www.blog.psychologiasukcesu.com.

Na blogu dla autorów „testujemy” materiał, o którym wiem, że jest cenny w rozwoju, bo jego skuteczność sprawdziłam na „swoim żywym organizmie” i zbieramy inne problemy, z którymi zmagają się ludzie, a trener pomaga czytelnikom się z nimi uporać.

Także na blogu dla kobiet wprowadziłam możliwość zadawania pytań o problemy. Jak się okazuje, o problemy pytają także mężczyźni :-)

Na blogach mam tzw. stronę *Zapytaj o problem* poświęconą m.in. zbieraniu problemów czytelników z pisania ustawień EFT.

I taki jeden z problemów i odpowiedź brata dziś prezentuję.



Otrzymałam pytanie o ustawienie EFT do problemu:

Mam problem z samooceną, nie wiem, jak radzić sobie z nienawiścią rodziców i siostry w kontaktach na co dzień, by to nie obniżało mojej samooceny?

Mam problem w domu, bo z ojcem od paru lat nie rozmawiam, bo ojciec mnie nienawidzi, nie mam oparcia w matce, bo siostra mnie nienawidzi i buntuje matkę przeciwko mnie.

Jestem za młody, żeby wyjść z domu, bo uczę się i chcę jakoś rozwiązywać problemy z rodziną

Proszę o pomoc.

Ustawienie 1:

Opukuj Punkt Karate i powtarzaj następujące afirmacje:

Nawet, jeśli nikt mnie nie docenia w domu i myślę, że tak już pozostanie na całe życie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Nawet, jeśli nie wiem jak sobie radzić z nienawiścią rodziców i siostry w kontaktach na co dzień, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Nawet, jeśli od paru lat nie rozmawiam z ojcem, który mnie nienawidzi, a ponadto nie mam oparcia w matce, bo siostra mnie nienawidzi i buntuje matkę przeciwko mnie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

Opukuj po ok. 7 razy każdy punkt meridianowy:

(rundy negatywne)

Brew: Nie ma miłości w moim domu, i nikt mnie nie kocha

Bok oka: a ja nie mam siły tego zmienić

Pod okiem: wszędzie widzę niechęć

Pod nosem: ze strony mojego ojca, z którym nie rozmawiam, siostry a nawet **Matki**

Broda: którą buntuje siostra przeciwko mnie

Obojczyki: jestem już u kresu sił,

Pod pachą: nie wiem jak sobie radzić

z **nienawiścią** rodziców i siostry

Czubek głowy: więc muszę zrezygnować ze swoich pragnień miłości

Brew: i pogodzić się z tym,

Bok oka: że muszę podporządkować się wszelkim nakazom w domu

Pod okiem: które choć są czasem dla mnie bardzo okrutne

Pod nosem: bo one mnie złością

Broda: i obniżają moją samoocenę

Obojczyki: a mój opór zamienia się w płacz

Pod pachą: i cieszy to moją siostrę, która szuka nowego pretekstu,

Czubek głowy: aby znowu podburzyć moją matkę przeciwko mnie

(rundy przejściowe)

Brew: Uwalniam poczucie niskiej samooceny

Bok oka: oraz brak miłości ze strony rodziców

Pod okiem: rezygnuję z uczucia nienawiści ze strony siostry

Pod nosem: bo umiem podporządkować się wszelkim nakazom,

Broda: oraz robić to z przyjemnością,

Obojczyki: aby wzbudzać wdzięczność rodziców

Pod pachą: oraz nie dawać powodów siostrze

Czubek głowy: do podburzania z byle przyczyny

(rundy pozytywne)

Brew: czuję, że znów uczucie miłości pojawia się we mnie

Bok oka: a ja witam je z radością

Pod okiem: bo życie daje mi wszystko czego potrzebuję

Pod nosem: człowiek całe życie się czegoś nowego uczy

Broda: i ja też się nauczyłem, że muszę się podporządkować domowym nakazom

Obojczyki: bo wtedy mogę śmielej rozmawiać z rodzicami i siostrą

Pod pachą: o tym, jakie są moje pragnienia

Czubek głowy: i wtedy wzrasta moja samoocena,

Brew: a ja pozwalam sobie na rozmowę o moich potrzebach

Bok oka: i realizację swoich pragnień

Pod okiem: bo mam poczucie przyzwolenia na to, co robię

Pod nosem: otwieram się na Miłość,

Broda: bo przez lata tłumiłem ją w sobie

Obojczyki: i wierzę, że ona istnieje

Pod pachą: cieszę się jak dziecko, kiedy widzę wdzięczność w tym, co robię dla swojej siostry i swoich rodziców.

Czubek głowy: a to oznacza, że jestem dobrym człowiekiem – bardziej dowartościowanym. Z wdzięcznością przyjmuję od życia wszystko, co sprzyja realizacji moich pragnień i doceniam pomoc każdej osoby, którą napotykam w moim życiu.

Weź głęboki oddech.

Napij się szklankę wody mineralnej.

Ja też miałam własny problem. Z diagnozą choroby, od której nie mogłam się uwolnić. Z obciążeniami finansowymi, które nie pozwalały mi spokojnie oczekiwać na pojawianie się zleceń od klientów i blokowały dostęp do obfitości i poczucia spokoju wewnętrznego, przeszkadzały wręcz radośnie pracować. Brat przygotował mi więc wyciąg ustawień z różnych materiałów.

Może przydadzą się i Tobie?

Rundka EFT – Obfitość cz. II.

**Opukiwanie
na przyciąganie
obfitości zdrowia
i pieniędzy,
według Dawida Childerley.**

Jeden z terapeutów z Wielkiej Brytanii pan DAVID Childerley, który prowadzi swój serwis pt. My Geni.TV, w jednym ze swoich filmów proponuje, abyś w tej chwili zapomniała o swoich chorobach, bolących plecach czy nodze i usiadła wygodnie. Uśmiechnij się, weź głęboki oddech i śmiej się, to potrafisz zrobić. W tym momencie nic się nie powinno liczyć. Skup się na tym, jak się chcesz czuć. A chcesz się czuć dobrze. Po prostu, bądź w dobrym nastroju. Bo wszystko zaczyna się w umyśle i wszystko, co dzieje się w twoim ciele, jest wynikiem twoich wcześniejszych myśli i uczuć. To wszystko możesz teraz zmienić i skupić się na dobrobycie.

Opukuj kolejno punkty meridianowe na ciele i powtarzaj zdania poniżej.

Wykonaj kilka *pozytywnych* Rundek EFT, na przyciąganie zdrowia i obfitości (jak niżej): *(kolejność zdań została zebrana na podstawie różnych materiałów i dostosowana do twoich potrzeb):*

Weź jeszcze jeden głęboki oddech,

- zrelaksuj się, uśmiechnij się, uwolnij myśli trapiące cię w ciągu dnia i zaczynamy:

Weź głęboki wdech,

Brew: jestem wdzięczna, że jestem pełna energii i pewności siebie

Bok oka: jestem wdzięczna, że łatwo odkrywam nowe wyzwania i sprawiają mi one przyjemność

Pod okiem: jestem wdzięczna, że wszystko mam pod kontrolą

Pod nosem: jestem wdzięczna, że moje ciało staje się silniejsze i zdrowsze każdego dnia

Broda: jestem wdzięczna, że jestem dobrym człowiekiem

Obojczyki: i zasługuję na zdrowie, szczęście i wygodne życie, wygodną przyszłość

Pod pachą: jestem wdzięczna, że wierzę w siebie, ponieważ jestem dobra w tym, co robię

Czubek głowy: jestem wdzięczna, że łatwo manifestuję pieniądze i zasługuję na nie.

Brew: jestem wdzięczna, że mam energię obfitości i witalności

Bok oka: przyciągam dobrobyt każdego dnia

Pod okiem: jestem wdzięczna, że pieniądze płyną do mnie łatwo

Pod nosem: jestem wdzięczna, że kocham wolność i radość, jaką dają pieniądze

Broda: jestem wdzięczna, że mogę prosić o co chcę, ponieważ zasługuję na to

Obojczyki: jestem wdzięczna, że jestem w harmonii z bogactwem i obfitością

Pod pachą: jestem wdzięczna, że zasługuję na to, co najlepsze,

Czubek głowy: jestem wdzięczna, że ufam swojej intuicji, która prowadzi mnie każdego dnia, i podejmuję słuszne decyzje

Brew: jestem wdzięczna, że mój sen jest relaksujący i regenerujący każdej nocy

Bok oka: jestem wdzięczna, że moje gardło jest zdrowe, pomaga mi komunikować się i jeść, co chcę, każdego dnia

Pod okiem: jestem wdzięczna, że jestem zdrowa na ciele, duszy i umyśle

Pod nosem: jestem wdzięczna, że mam tyle energii, ile potrzebuję, do tego, aby rozwijać swoje pasje

Broda: jestem wdzięczna, że mój system immunologiczny regeneruje się tak łatwo każdej nocy, kiedy śpię

Obojczyki: jestem wdzięczna, że moje ciało wie, jak utrzymać mnie w zdrowiu i szczęściu

Pod pachą: jestem wdzięczna, że moje ciało jest leczone, rewitalizowane i napełnia się energią każdego dnia

Czubek głowy: jestem wdzięczna, że w pełni panuję nad swoim zdrowiem i dobrobytem

Brew: jestem wdzięczna, że jestem zdrowa we wszystkich aspektach mojego życia

Bok oka: jestem wdzięczna, że zawsze potrafię utrzymać dobrą wagę swojego ciała i wybierać jedzenie, które jest dobre dla mojego organizmu

Pod okiem: jestem wdzięczna, że mój umysł jest spokojny i kocham to, kim jestem

Pod nosem: jestem wdzięczna, że kocham i troszczę się o swoje ciało, co zwraca mi się po stokroć

Broda: jestem wdzięczna, że mam zdrowe serce i kieruję się rozsądkiem w życiu

Obojczyki: jestem wdzięczna za moją zdolność do wybaczenia i uwalniania złości

Pod pachą: jestem wdzięczna, że kocham siebie bezwarunkowo

Czubek głowy: jestem wdzięczna za moją siłę, odwagę i determinację do odnoszenia sukcesów.

Weź głęboki wdech.

Napij się wody, aby nawodnić swój organizm.

To ty w twoim świecie jesteś największym źródłem energii, bogactwa, jesteś centrum wszechświata, mocy i nie ma niczego, czego nie byłabyś w stanie zrobić czy osiągnąć, a zatem, jeśli będziesz wdzięczna za to, na co się opukujesz, i skupiać się będziesz na wdzięczności w swoich myślach, twoje ciało będzie podążać za nimi, bo to jest dobre dla ciebie i zgodne z twoimi uczuciami.

*A ponadto, wyeliminuj ze swoich myśli słowo: **choroba**, a zniknie ono z twojego życia.*

W ten sposób dezaktywujesz negatywne uczucia z twojego życia.

*Zastąp je słowami: **zdrowie, dobrobyt, obfitość.***

Te słowa staną się naturalnym elementem twojego życia.

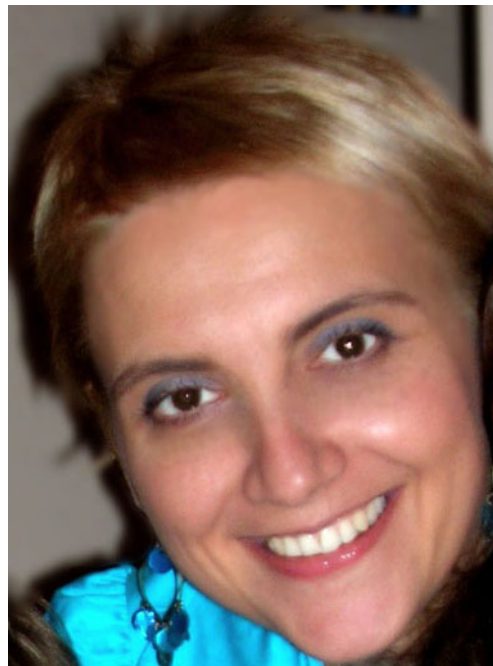
Andrzej Małek, Donator – zajmuje się metodą EFT hobby-stycznie od sześciu lat, tłumaczy z języka angielskiego teksty dotyczące wykorzystania metody EFT, a także **nagrał 2 filmy, m.in. jeden wyjaśniający sposób użycia metody** pt. „Elementy metody EFT”, dostępny na jego stronie www.eft.do-nator.info poświęconej EFT.



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.

O przebaczeniu sobie – Sylwia Kalinowska

*Połóż mnie jak pieczęć na twoim sercu,
jak pieczęć na twoim ramieniu.
Bo jak śmierć potężna jest miłość.
Wody wielkie nie zdołają ugasić miłości,
nie zatopią jej rzeki.
Jeśliby kto oddał za miłość całe bogactwo swego domu,
pogardzą nim tylko.
(Bruno Ferrero)*



Przebaczenie sobie jest chyba najtrudniejsze. Każdy z nas ma z tym pewne kłopoty. Dotyczy to także drobnych spraw, które zdarzają się nam na co dzień. Ciągłe dźwigamy ze sobą balast w postaci poczucia winy. Czujemy do siebie nienawiść i złość. A przebaczyć sobie pomaga nam miłość. Jednak często miłości w sobie sami nie potrafimy odszukać i dlatego szukamy jej na zewnątrz: u Partnera, przyjaciela, Boga...

Wybaczyć sobie często oznacza przyjąć pomoc innych, bliskich lub obcych Ci osób. Wybaczyć sobie to także oznacza zrezygnować z pogardy do samego siebie i odważyć się na życie w radości. Wybaczyć sobie to uwierzyć, że inni nie pogardzą Tobą jeszcze bardziej niż Ty sobą... Dlatego, jeśli chcesz sobie wybaczyć, potrzebujesz miłości z zewnątrz. Może wystarczające będzie to, że po prostu ktoś Cię wysłucha, ktoś kto nie osądzi Cię tak surowo, jak Ty sam siebie, i poczujesz się po prostu lepiej, jakbyś zrzucił z pleców całą odpowiedzialność za to, co się wydarzyło. Ale to się zadzieje, jeśli wybierzesz właściwą osobę, więc wybieraj z namysłem... Pamiętaj, że ta osoba ma także sobie wiele do wybaczenia, bo wszyscy jesteśmy do siebie podobni, wszyscy jesteśmy ludźmi i w naszej naturze jest wpisane błędzenie. Każdy w swoim życiu potrzebuje przebaczenia, więc jeśli zwrócisz się innej osobie ze swojego bólu, poruszy też ból w tej osobie, która Cię słucha i odczuwa podobny do twojego dyskomfort z powodu tego, co zrobiła złego.

Brak wybaczenia sobie prowadzi do życia w ciągłym wstydzie. Ciągłe masz nadzieję, że ludzie nie zauważą, jaki jesteś naprawdę i co robisz czy zrobiłeś w przeszłości. A wstyd, który nosisz w sobie z dnia na dzień, staje się coraz większy. Niepokój i poczucie winy pali od środka.

Czujesz się jak Smok Wawelski, który połknął beczkę prochu; jak kłamca, który ukrywa swoją prawdziwą tożsamość nawet przed samym sobą. A ta tajemnica, którą skrywasz, podtrzymuje w Tobie błędne przekonanie, że jesteś złym człowiekiem. Kiedy patrzysz w lustro, widzisz inną osobę. Kiedy słuchasz o sobie – widzisz inną osobę. Który Ty jesteś prawdziwy?

Wina i wstyd z czasem urastają do takich rozmiarów, że już nie jesteś w stanie spojrzeć sobie w oczy, zaczynasz uciekać w depresję, alkohol, narkotyki, może inne uzależnienie. A stąd już krok od nienawiści do siebie... taki sam krok jak do Miłości. W którą stronę pójdziesz? Wbrew temu, co myślisz, jesteś wolnym człowiekiem i Ty decydujesz...

Sylwia Kalinowska – z wykształcenia filolog (UW), nauczyciel (UW), redaktor (UKSW) i PR-owiec (SGH), a z zamiłowania malarka Vedic Art, dyplomowana trenerka rozwoju osobistego i Metody Tippinga (Radykalne Wybaczenie). Ukończyła szkolenie The Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching USA prowadzone w Instytucie Radykalnego Wybaczenia – Polska (2007). Uczestniczyła w treningach prowadzonych przez Colina Tippinga, który jest twórcą metody. Dyplomowany coach EFT oraz life-coach. Specjalizuje się w organizowaniu i prowadzeniu warsztatów Wybaczenia i EFT; prowadzi coachingi grupowe i indywidualne. Uczy, jak skutecznie wybaczyć, by spełniały się marzenia. Promuje radosne i proste życie w zgodzie z własną naturą. Właścicielka i założycielka Ośrodka Rozwoju Osobistego „Złota Brama” (www.zlotabrama.pl). Szczęśliwa Mama Zosi.

Uwielbiam wyprawy w najdalsze zakątki świata. Fascynują mnie góry, dzika przyroda, piesze wycieczki, genialne książki i filmy. Relaksują mnie ciekawe biografie, romantyczne historie miłosne, cisza, joga, rolki oraz malowanie intuicyjne. Kocham ludzi z pasją i staram się podążać ich śladem. Piełęgnuję radość, wdzięczność i miłość w swoim sercu. Dzięki swojej pracy trenerskiej dzielę się z innymi tym, co najlepsze w moim życiu (więc chyba wszystkim, co posiadam;) Odkąd uwierzyłam w siebie i w to, że warto być sobą, moje życie zmierza we właściwym kierunku, czego i Tobie życzę. Życie nauczyło mnie także pokory i akceptacji, dlatego otwieram się na zmiany i biorę z życia pełnymi garściami, tu i teraz, bez czekania w kolejce;) Jeśli spotkam Cię na swej drodze, będę wdzięczna za całe bogactwo, jakie dostaję za twoim pośrednictwem. W życiu nie ma przypadków, a Bóg stawia na mojej drodze tylko wspaniałych ludzi! Do zobaczenia zatem! – Sylwia Kalinowska



<http://www.coachingdlakobiet.com/szkolenia-i-warsztaty/warszawa.html>

SATORI – WARSZTAT WYBACZANIA I KREOWANIA MARZEŃ, 11 marca

Czy życie, jakim żyłaś do tej pory, w pełni Cię satysfakcjonowało? Jeśli nie – masz szansę to zmienić. Zapraszam Cię na niezwykle spotkanie – GRĘ SATORI – WARSZTAT WYBACZANIA I KREOWANIA MARZEŃ. Podczas warsztatu będziesz miała okazję bezpiecznie pożegnać przeszłość i odkryć to, czego naprawdę pragniesz w swoim życiu. Zastanowisz się, jak chcesz, żeby się ono ułożyło. Przejdiesz przez prosty proces, dzięki któremu wizja Twojego idealnego życia zostanie zwizualizowana i zapisana w Twojej podświadomości. Ta wizja będzie Cię prowadzić właśnie w upragnionym przez Ciebie kierunku. Podczas warsztatu uwolnisz się od sabotujących Twoje Marzenia przekonań i blokad emocjonalnych oraz otrzymasz potężną dawkę motywacji, która wyzwoli Twój twórczy potencjał. Będziesz zdziwiona i zaskoczona, jak szybko Twoje życie będzie się pozytywnie zmieniać.

Warsztat jest przeznaczony dla Pań, które z różnych przyczyn utknęły w martwym punkcie życia zawodowego, osobistego lub rodzinnego. Pracujemy z emocjami, historią osobistą, nieuświadomionymi przekonaniami, wybaczeniem i kreowaniem marzeń. Pracujemy w kameralnej grupie od 2 do 6 osób, co umożliwia nam szczegółowe przepracowanie wielu nurtujących Cię problemów. Podczas warsztatu możesz czuć się bezpiecznie i nie musisz dzielić się tym, co chcesz zachować tylko dla siebie. 5-stopniowy proces metody Tippinga i tak zadziała na ciało emocjonalne.

Warsztat bazuje na procesie planszowej GRY SATORI opracowanej przez Colina Tippinga, znanego i nagradzanego terapeuty i autora prac z dziedziny terapii. Colin Tipping wygłasza prelekcje na całym świecie oraz prowadzi warsztaty. Opracował autorską metodę radykalnego wybaczenia. Jest założycielem Centrum Pojednania i Medytacji. Warsztat został przeze mnie wzbogacony o otwierające intuicję ćwiczenia rysowania Vedic Art (nie trzeba umieć rysować) oraz ćwiczenia life-coachingowe, które motywują do działania i efektywnej zmiany.

Gra SATORI ujawnia wielkie pokłady mądrości – twojej własnej, rzecz jasna – ta zaś objawia się poprzez grę w zdumiewający sposób, który budzi zachwyt i inspiruje. Baw się więc, ucz i rozwijaj!

Prowadzę ten warsztat już od kilku lat i zawsze jestem niezmiernie zdumiona, jak zadziwiające efekty życiowe uzyskują uczestnicy tego warsztatu.

Sylwia Kalinowska – trener rozwoju osobistego, coach, malarka Vedic Art

A oto niektóre opinie uczestniczek GRY SATORI:

Sylvia, witam Cię bardzo radosna, uśmiechnięta i pełna optymizmu. Po grze Satori z uśmiechem i lampką wina podziękowałam wszystkim za to, czego pozwolili mi doświadczyć, i zamknęłam za sobą drzwi. Patrzę w przyszłość i wiem, że to, co mi przyniesie, będzie dla mnie inspiracją. Mocno wierzę, że wszystko, co dzieje się w naszym życiu, jest dla NAS. Dziękuję ci za to, że mogłam uczestniczyć w grze prowadzonej przez Ciebie. Podziwiam Twój profesjonalizm i wrażliwość. Dziękuję za ciepło, spokój i klimat, jaki stworzyłaś na tym spotkaniu. DZIĘKUJĘ:)

Dorota

Witaj Sylwio! Bardzo jestem zadowolona, że uczestniczyłam w warsztacie Satori. To niezapomniane przeżycie dało mi bardzo dużo, przede wszystkim spokój (dziś jestem po raz pierwszy od wielu dni spokojna) i uświadomienie sobie wielu spraw, doznałam też ulgi i poczucia akceptacji obecnej mojej sytuacji, którą uznaję za stan wyjściowy do zmian na lepsze. Wiem, nad czym powinnam pracować, wiem, że niektóre moje przekonania szkodziły mi i moim najbliższym. Sylwio, bardzo BARDZO dziękuję Ci za wczorajsze warsztaty i za to, że jesteś tak wspaniałą i mądrą Kobieta, podziwiam Cię. Pozdrawiam bardzo serdecznie :))) Żyję przepelniona mocą i poczuciem szczęścia!

Ela

Na SATORI zapisałam się zachęcona opiniami w Internecie, a także z ciekawości. Byłam już po lekturze „Radikalnego Wybaczenia”, ale do gry podchodziłam z rezerwą. W końcu, czego można spodziewać się po grze planszowej :-). Rezultaty przerosły moje oczekiwania... To nie jest zwykła gra, to magiczny proces, który pomaga zrozumieć sedno naszych problemów, spojrzeć na nie inaczej, oczyścić się i z uśmiechem na ustach pójść nową drogą :-). Nie ma tu przypadków, wszystko, co gra wyciąga na światło dzienne, jest trafione, dotyczy nas w 100%. Gra pozwoliła mi uwolnić tak wiele negatywnych emocji, że mimo zmęczenia (powodowanego późną godziną) czułam, jakbym zrzuciła z pleców wielki ciężar. To niesamowite doświadczenie bardzo dużo mi dało, wiele spraw zaczyna się prostować, pojawiają się nowe możliwości i dużo szczęśliwych „przypadków” :-). Sylwia, Dziękuję za świetną atmosferę, trafne uwagi i pytania, które pozwalały otworzyć się i zrozumieć problem, a przede wszystkim, za niezapomniane wrażenia i pozytywną energię :-)

Anna

Bardzo dziękuję za spotkanie. Z początku nie za bardzo wiedziałam, o co chodzi w tej grze Satori i w ogóle niewiele wiedziałam o filozofii Radikalnego Wybaczenia. Po grze i spotkaniu z Tobą otworzyły mi się oczy na wiele spraw. Wiele historii rodzinnych, jak i zawodowych, oraz przede wszystkich popełnianych wielokrotnie tych samych błędów zaczęło mi się układać w całość. Jeszcze wiele muszę przemyśleć. Kupiłam też książkę i płytę, której słucham jadąc do pracy. Moje życie zaczyna się zmieniać na lepsze.

Agnieszka

Termin: 11 marca 2011, g. 16:00 – 22.00

Miejsce:

„Mikroklimat”, Warszawa, ul. Tarczyńska 9,
100m od Placu Zawiszy, na tyłach Hotelu Sobieski
www.mikroklimat.net.pl

Cena dla uczestników warsztatu:

200zł – przy płatności przelewem na konto w ciągu 2. dni
od zgłoszenia telefonicznie lub e-mail

220zł – przy płatności gotówką bezpośrednio w dniu warsztatu

UWAGA: Ilość miejsc jest ograniczona, więc decyduje kolejność wpłat – nie zgłoszeń. W cenę wliczone są materiały szkoleniowe, kawa, herbata, woda, ciastka.

Swoje uczestnictwo / rezerwację miejsca/ możesz zgłosić na 2 sposoby:

telefoniczne pod nr 509 504 152

e-mail: zlotabrama@zlotabrama.pl

WARSZTATY WYBACZANIA I KREOWANIA MARZEŃ (2 dni) 19-20 marca, 15-16 kwietnia 2011

Wybaczenie jest kluczem do wszystkiego, więc weź ten klucz do ręki, otwórz drzwi i wejdź do środka. Otwórz swoje serce i zobacz wszystko swoim sercem.

Podczas warsztatów skutecznie wybaczysz, pozbędziesz się negatywnych przekonań, uwolnisz się od gniewu, złości, nienawiści i smutku, bo przetransformujesz je w bezwarunkową miłość, radość, entuzjazm, marzenia. Otworzysz się na swoją kreatywność i odnajdziesz pasję. A jeśli masz problemy ze zdrowiem, to będziesz miał okazję usunąć emocjonalne przyczyny twojej choroby.

Terminy do wyboru:

19 marca 2011 /sobota/ g.10.00 – 19.00

20 marca 2011 /niedziela/ g.10.00 – 17.00

lub

15 kwietnia 2011 /piątek/ g.16.00 – 22.00

16 kwietnia 2011 /sobota/ g.11.00 – 19.00

Szczegóły na www.zlotabrama.pl

Miejsce: „Mikroklimat. Przestrzeń dla kobiet”, Warszawa
Centrum, ul. Tarczyńska 9

**w Prezencie 10% zniżki
na wymienione
warsztaty
na hasło „Psychologia
Sukcesu” :-)**



Czy jeśli denerwuje nas agresja innych osób, to znaczy, że sami jesteśmy agresywni? – Lesława Jaworowska

Nasza osobowość nie jest jednolitą i spójną całością, to raczej zbiór postaw, zachowań, emocji, uczuć, przekonań, wzorców, popędów, wspomnień i myśli. Każda część jest nam do czegoś potrzebna – przy czym jednych używamy częściej, innych rzadziej.

Części możemy podzielić na takie, które lubimy, akceptujemy, hołubimy, lubimy się nimi chwalić i je pokazywać, oraz na takie, których się wstydzimy, nie akceptujemy ich, nie chcemy, aby inni ludzie wiedzieli w ogóle, że je mamy.

Mimo tego, że pewne części naszej osobowości wzbudzają naszą sympatię, a pewne – wręcz budzą przeciwne uczucia – WSZYSTKIE są nam do czegoś potrzebne. Niestety, nasza antypatia do niektórych z nich odbiera nam możliwość swobodnego posługiwania się nimi, a tym samym, obniża nasz komfort życia. Aby dodatkowo skomplikować sprawę, większość z tych części naszej osobowości, których nie akceptujemy – pozostaje poza naszą świadomością.

Aby mieć dostęp do każdej części swojej osobowości i móc korzystać z jej potencjału – musimy najpierw sobie uświadomić – a następnie zaakceptować, że je posiadamy, pogodzić się z tym oraz uświadomić sobie, że każda z tych części jest nam niezbędna do dobrego życia i funkcjonowania w życiu i związkach.

No dobrze, wiemy już, że każda nasza cecha jest nam do czegoś potrzebna, ale wiemy też, że części naszych cech nie akceptujemy i nie jesteśmy ich świadomi. Jak więc możemy dowiedzieć się, czego w sobie nie akceptujemy i to zaakceptować, skoro znajduje się to poza naszą świadomością?

Tutaj z pomocą przychodzi nam tak zwany mechanizm projekcji, który polega na tym, że to, czego nie akceptujemy w sobie, przyciąga naszą uwagę u innych i jest przyczyną dyskomfortowych emocji. Jedyną przyczyną – dla której denerwują nas inni ludzie, jest to, że wskazują nam w ten sposób te części nas, których nie akceptujemy w sobie i najczęściej również nie jesteśmy ich świadomi.



Lesława Jaworowska – Trenerka rozwoju Osobistego i Duchowego – fot. Ewelina Węgrzyn

Czy to znaczy, że jeśli denerwuje nas agresja innych osób, to sami jesteśmy agresywni?

Jeśli denerwuje nas agresja innych osób, oznacza to, że wypieramy się tej nie akceptowanej przez nas cechy ze swojej świadomości. Każdy z nas posiada taki potencjał, jakim jest agresja – jeśli wypierasz się swojej agresji i jej nie akceptujesz – odcinasz się także od jej potencjału i tego, co dobrego może przynieść do Twojego życia. Jeśli wypierasz się i nie akceptujesz swojej agresji, będą Cię denerwowały zarówno osoby agresywne, jak i te, które są zbyt pasywne, nie potrafią wyrazić swojego zdania i mają uśmiech na twarzy, chociaż wiemy, że wewnętrznie aż się w nich „gotuje”.

Każda cecha posiada dwa przeciwstawne bieguny – nadmiar i niedobór oraz punkt równowagi, gdzie osiąga swój najwyższy potencjał. Jeśli denerwuje Cię jakaś cecha czy zachowanie innej osoby, oznacza to, że odcinasz się od potencjału, jaki ta cecha ze sobą niesie i wybierasz w swoim życiu najczęściej jej nadmiar lub niedobór – nie używasz tej cechy w zrównoważony sposób.

Przypatrzmy się agresji, to taka cecha, która zwykle źle nam się kojarzy i wiele osób deklaruje, że chętnie pozbyłoby się jej raz na zawsze i że jest to cecha nie do zaakceptowania.

Jakie byłyby jednak konsekwencje pozbawienia się agresji? Przecież wtedy nie moglibyśmy się już w żaden sposób obronić, ani swoich bliskich – agresja służy bowiem do wyznaczenia i obrony naszych granic – w sensie fizycznym i psychicznym.

Kiedy nie akceptujemy w sobie jakiegś cechy – a często nie jesteśmy tego w ogóle świadomi – objawia się ona w naszym zachowaniu nadmiarem lub niedoborem. Tak więc osoba, która nie akceptuje swojej agresji – może zachowywać się nadmiernie agresywnie lub nadmiernie uległe – jednak obydwa zachowania będą wynikały z braku akceptacji dla tej samej cechy naszej osobowości!

Osoba używająca takiej cechy w nadmiarze krzyczy i bije innych, może ich skrzywdzić, nawet zabić – to oczywiście skrajne zachowania, w łagodniejszej formie osoby, które nadużywają agresji, to także te, które mówią podniesionym głosem, nie liczą się z naszym zdaniem, atakują nas, nie dopuszczają nas do głosu, są despotyczne i przekraczają nasze granice, wbrew naszej woli. Nawet, jeśli ktoś ma coś istotnego do powiedzenia, ale robi to w sposób nadmiernie agresywny, naraża się na dezaprobatę innych osób i odrzucenie koncepcji tylko dlatego, że została ona ubrana w zbyt agresywną formę.

Osoba, która wypiera się agresji, staje się bierna, pozwala, aby wszyscy przekraczali jej granice, często nawet nie umie

ich wyznaczyć, nie wie, gdzie powinny przebiegać, nie umie się obronić, co powoduje, że staje się ofiarą.

Na pewno masz wokół siebie przynajmniej jedną taką „miłą osobę”. Po czym można ją rozpoznać? W sytuacjach, które powinny wywołać jej złość lub sprzeciw, milczy i się wycofuje albo ulega i zgadza się na coś, na co w ogóle nie ma ochoty – ze strachu, że mogłaby inną osobę zranić czy sprawić jej przykrość przez ujawnienie, że ma inne zdanie w danej kwestii. Marnuje całą masę energii na ochronę drugiej osoby i utrzymanie za wszelką cenę harmonii kosztem siebie i wyrażenia własnego zdania. To prowadzi jednak do sytuacji, że w takiej „miłej osobie” gniew narasta coraz bardziej, aż wreszcie dochodzi do niekontrolowanego wybuchu, który powoduje, że taka osoba czuje się bardzo źle, utwierdzając się w przekonaniu, że gniew i agresja są czymś bardzo złym i odczuwając lęk, że teraz, kiedy pokazała, że posiada takie uczucia, na pewno zostanie odrzucona przez innych. Cechą charakterystyczną osób, które tłumią w sobie uczucie agresji, jest odczuwanie silnego poczucia winy, jako uczucia „zastępczego”. „Miła osoba” nie widzi, że, w gruncie rzeczy, nie wyrażenie własnego zdania, które ma prowadzić do zachowanie harmonii w relacji z inną osobą, powoduje destrukcję tej relacji. Jak bowiem możemy mieć dobrą relację z kimś, na kogo ciągle jesteśmy źli i czujemy się ofiarą tej osoby? To prowadzi do tego, że wycofujemy się, zamykamy w sobie, tłumimy narastającą złość i gniew – a to blokuje miłość i nie pozwala się takiej relacji rozwijać i trwać.

Osoby, które wypierają się swojej agresji, często bywają wegetarianami – co jest dość logiczne, bo skoro nie akceptują swojej agresji, będą także piętnować wszelkie jej objawy „na zewnątrz”.

Osoby, które wypierają się swojej agresji, prezentują ją w sposób, którego nie kojarzą w ogóle z agresją i stają się pasywno-agresywne – na przykład przychodząc przed czasem lub spóźniając się na spotkanie, dzwoniąc bardzo wcześnie rano lub późnym wieczorem albo też przeciągając czas wizyty ponad miarę. Nie dostrzegają, że również przekraczają granice innych osób. W grupie są to często osoby, które, kiedy dochodzą do głosu, mówią bardzo długo – skupiając na sobie uwagę wszystkich, przeprasząc kilkakrotnie w trakcie za swoje zachowanie, ale nie korygując go.

Inne charakterystyczne cechy „miłych osób” to nadmierne dawanie. Osoby takie obdarowują innych najczęściej nie z potrzeby serca, ale dlatego, że nie potrafią jasno wyrazić swoich potrzeb, dają więc innym ludziom, licząc na to, że oni domyślą się, że „miła osoba” też czegoś potrzebuje. Kiedy inni się nie domyślają, dają jeszcze więcej, cierpiąc w milczeniu i tłumiąc narastającą złość i gniew.

„Miłe osoby” unikają konfrontacji, która wymaga jasnego powiedzenia, o co tak naprawdę chodzi i ujawnienia swoich emocji – często więc w sytuacji trudnej czy konfliktowej milczą, odsuwają się, popadają w chorobę, a zapytane wprost „czy coś się stało” odpowiadają „nie, nic”.

Jak widać, wyparcie się własnej agresji prowadzi do zaburzonych relacji w naszych związkach, ponieważ jasne określenie i egzekwowanie szanowania naszych granic jest podstawą związków – obojętnie czy chodzi tutaj o naszych partnerów, przyjaciół, dzieci czy współpracowników w biznesie.

Co ciekawe, w związki wchodzimy zawsze z osobami, które wypierają się tych samych cech, co my, tylko najczęściej u tej drugiej osoby występują zachowania z przeciwnego „bieguna”. Jeśli więc wypieram się swojej agresji i przez większość czasu zachowuję się jak „miła osoba” – będę miała tendencję do przyciągania i wchodzenia w związki z osobami, które też nie akceptują

swojej agresji, ale w ich zachowaniu objawia się ona jako nadmiar, z którym ta osoba sobie nie radzi.

Kim więc jest osoba, która używa agresji w zrównoważony, zdrowy sposób, potrafi wyznaczyć swoje granice, a następnie ze spokojem ich bronić?

Taką osobę nazywamy asertywną. Wiele osób jest zaskoczonych, że asertywność jest pochodną agresji. Widać

to dobrze na przykładzie państw. Każdy kraj ma wyznaczone granice i zasady ich przekraczania. Możemy wjechać do danego kraju tylko przez wyznaczone przejście graniczne, jasne są także zasady co do pozostania czasowo lub na stałe, możliwości podjęcia pracy. Żeby wjechać do jednego państwa, wystarczy dowód osobisty, do innego paszport, a do jeszcze innego potrzebna jest wiza. Każde państwo – aby inni się z nim liczyli – musi posiadać także swój potencjał agresji – zaplecze w postaci wojska i broni. Nie oznacza to, że państwo napadnie na każdą osobę, która wjedzie do tego kraju, ale osoba, która nie będzie przestrzegała zasad,

wie, jakich konsekwencji się spodziewać. Państwo, które będzie chciało napaść na taki kraj, też musi liczyć się z konsekwencjami. Jednak w czasach pokoju, gdy przekraczamy granice różnych państw, wjeżdżamy, wyjeżdżamy, podejmujemy pracę i nie przekraczamy ustalonych zasad, nic nam nie grozi. Ten przykład pokazuje, że agresja jest tylko potencjałem – posiadanie takiego zaplecza jest nam niezbędne do właściwego funkcjonowania w czasach pokoju, jak i w czasach wojny.

O ile prościej i przyjemniej jest nam pozostawać w relacji z osobą, która jasno i spokojnie przedstawia swoje zdanie i zasady, według których funkcjonuje w życiu, która pokazuje na m, gdzie leżą jej granice. Ludzie często nie szanują naszych granic, ponieważ nawet nie wiedzą, gdzie one się znajdują!

Każda zaakceptowana, zintegrowana część nas zaczyna być naszym potencjałem. Akceptacja to pogodzenie się z tym, co jest, przyjęcie do wiadomości, że posiadamy daną cechę i że nie jest ona ani dobra ani zła, ma po prostu do spełnienia jakąś funkcję w naszym życiu. Akceptacja danej wypartej części powoduje dostęp do jej najwyższego potencjału: akceptacja wypartej agresji powoduje, że stajemy się asertywni, ponieważ umiemy stawiać granice i ich bronić w zdrowy sposób. Szanujemy wtedy swoje granice, jak i granice innych ludzi.



Lesława Jaworowska – Trenerka Rozwoju Osobistego i Duchowego
Warsztaty Radykalnego Wybaczenia, Prawa Przyciągania, Związków.
Autorka własnej metody autoterapii emocjonalnej o nazwie „Zdrowa Dusza”.

Sesje indywidualne.
<http://www.zdrowa-dusza.com/>
www.radykalnewybaczenie.com.pl
www.facebook.com/zdrowadusza

Zapraszam :-)

**w Prezencie 10% zniżki
na warsztaty
w marcu 2011
na hasło „Psychologia
Sukcesu” :-)**



Opinie uczestniczek

Jeśli kiedykolwiek zwątpisz w to, co robisz – pomyśl o mnie. Jestem Twoim sukcesem.
Agnieszka

Właśnie sobie uświadomiłam jak bardzo Ty i twoje warsztaty wpłynęły na moje życie, światopogląd, kontakty z innymi, postrzeganie i oddziaływanie na nich. To niesamowite jak głęboko utkwiło to we mnie i teraz po pół roku poczułam to całą sobą i cieszę się bardzo z tego ogromnego kroku naprzód. Myślę, że spotkanie z tak wyjątkową osobą jak Ty i z RW może być wspaniałą podróżą w głąb siebie, ku świadomemu życiu, ku urzeczywistnieniu Boga w sobie. Dla wszystkich bez wyjątku. Możesz zamieścić to na swojej stronie. Pozdrowienia z Holandii.
Kasia K.

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



KOBIECY punkt widzenia

Od Ciebie zależy, jaką decyzję podejmiesz i kiedy – Ania Witowska

Jeżeli popełniłaś jakiś błąd, zawsze jest Ci dana jeszcze jedna szansa, możesz rozpocząć od nowa, od dowolnego momentu, porażką nie jest upadek, ale pozostawanie w dole. Mary Pickford

Nie wyszło. Nie udało się. Żal i poczucie beznadziejności.

Krytyka innych. Krytyka własna.

Błąd, porażka jest tylko opcją, oceną sytuacji w danym momencie. Jakże często nasze największe upadki prowadzą do ogromnych sukcesów. Kluczem jest perspektywa i umiejętność spojrzenia, zinterpretowania wydarzenia w inny sposób. Kluczem jest zaufanie sobie i sytuacji.

Gdy przewracamy się, nie jest sztuką zamknąć się w sobie, stwierdzić, raz mi nie wyszło, następnym razem będzie tak samo. Przecież w partnerstwie jedna ostra wymiana zdań nie prowadzi do końca relacji. Dlaczego więc w odniesieniu do siebie i swoich potknięć tak reagujemy? Każdego dnia zdarzają nam się mniejsze lub większe niepowodzenia. Czy rozwiązaniem jest zamknięcie się w sobie, ucieczka, nie podjęcie próby? Skwitowanie – nie wyszło, nie potrafię lepiej, trudno, tak musi być?

Spójrzmy na dziecko, ucząc się chodzić, upada bardzo często, ale pierwszą rze-

czą po upadku jest podniesienie się i kolejna próba. Pomimo, że nikt mu tego nie wytłumaczył, intuicyjnie wie, że leżąc, nigdy nie nauczy się chodzić. Z czasem, gdy zatracamy naturalny instynkt, zaczynamy sobie wmawiać nawzajem brak prawa do pomyłki. Każde potknięcie odbieramy jako ostateczne, karzemy siebie, odbieramy sobie szansę na naprawę, na kolejną próbę. W kulturze japońskiej osoba, która nigdy nie popełniła dużego błędu, nie może awansować na wyższe stanowisko, bo prawdziwą próbą charakteru i siły człowieka jest sprawdzian, jak sobie radzi, gdy mu nie wyjdzie, i czy potrafi się po tym podnieść. Strach przed oceną innych, ale także i przed niepowodzeniem i zderzeniem z własną niedoskonałością, blokuje nasze próby wydostania się z „dołka”, a przecież nie myli się tylko ta osoba, która nic nie robi.

Nie nauczymy się chodzić – leżąc, pływać – nie wchodząc do wody, kochać – nie będąc zranionym...

Próba wyjścia z przysłowiowego dołka jest decyzją taką samą, jak pozostanie w nim, i jak każda decyzja, pociąga za sobą konsekwencje – bądź zaufania sobie i podjęcia kolejnej próby, bądź obwiniania innych i użalania się nad sobą, z którego nic nie wynika. Od Ciebie zależy, jaką decyzję podejmiesz i kiedy.

Ania Witowska – Założycielka Kobięcego Punktu Widzenia, miejsca dla kobiet, które chcą od życia więcej, autorka książki *Babskie Fanaberie, czyli w cholere z tym wszystkim*, organizatorka największego w Polsce seminarium online *Czas Kobiet*, life coach, fotograf.

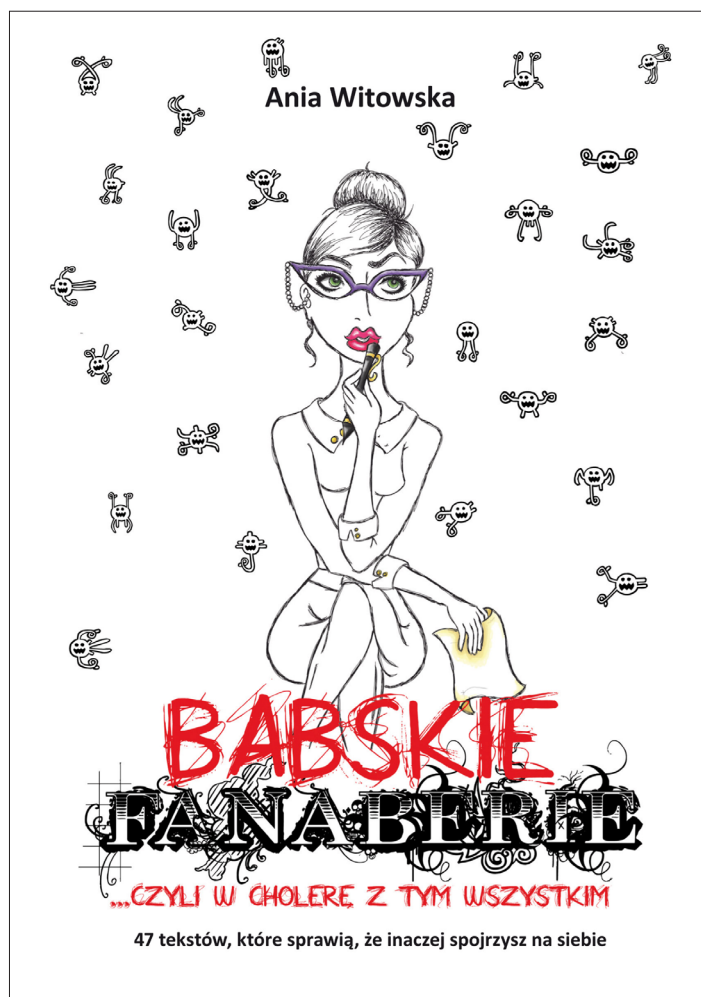
<http://kobiecy punkt widzenia.com/>

<http://www.facebook.com/pages/Kobiecy-Punkt-Widzenia/106342786061786>

<http://psychologiasukcesu.com/> – księgarnia internetowa

Życiowy bagaż

Dostałam od mamy walizkę.
Targałam ją ze sobą wszędzie.
Mama powiedziała, że jest ważna,
dlatego dbałam o nią,
aby móc ją przekazać dalej swojemu dziecku.
Zmęczona dźwiganiem postanowiłam zajrzeć do środka
i sprawdzić, co tak naprawdę w niej noszę.
Walizka była wypełniona po brzegi
przekonaniami i zwyczajami,
radościami i smutkami,
nawykami równiutko poukładanymi
pomiędzy historiami rodzinnymi,
paradygmatami powpychanymi pomiędzy tradycje.
Zapakowana kilka pokoleń przede mną
jako zestaw podróżno-życiowy.
Zapakowana przez kobiety z mojej rodziny
jako unikalny bagaż emocjonalny,
pokoleniowa pałeczka,
którą bezwiednie przyjął od mamy
i chciałam przekazać dalej swoim dzieciom.
Zamknęłam się w pokoju i zaczęłam robić porządku.
Wyrzuciłam ciężką jak diabli potrzebę poświęcania się,
wywaliłam także lęki i kobiecą nieporadność,
w koszu wylądowały także przekonania
na temat pieniędzy i roli kobiety.
Sprzątałam moją walizkę kilka tygodni
i nagle okazała się dużo lżejsza i bardziej poręczna,
i właśnie taką chciałabym przekazać następnemu
pokoleniu,
aby moje dzieci miały szansę włożyć do niej coś od siebie,
a nie dźwigać bagaż cudzych doświadczeń.
Zerknij do swojej walizki, sprawdź, czy Cię nie przygniata.



Wstęp

Cale moje życie jest przykładem nieustających poszukiwań jakości i wartości oraz szukania odpowiedzi na pytanie, co zrobić, aby nam, kobietom, żyło się lepiej?

Zostałam mamą w wieku 16 lat i cały świat stanął przeciwko mnie, przetrwałam to, ale obiecałam sobie wtedy, że kiedyś zrobię coś dla kobiet, które z różnych powodów znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują pomocy... Gdy przeżyłam śmierć kliniczną, zaczęło do mnie docierać, że może w życiu nie chodzi tylko o to, aby zadowalać innych, że może ma znaczenie to, czego chcę ja...

Życiowe wzloty i upadki, huśtawki emocjonalne doprowadziły mnie do momentu, gdy moje ciało znów się zbuntowało, a ja podjęłam decyzję, że życie jest zbyt krótkie, aby nie przeżyć go fajnie, że coś najwyraźniej robię źle, skoro są takie efekty...

Decyzje, suma doświadczeń, dziesiątki książek, szkoleń, seminariów, sesji z coachami oraz pracy własnej doprowadziły mnie do odpowiedzi, do miejsca, w którym jestem dzisiaj...

Możesz żyć lepiej, możesz zacząć od nowa, możesz w pełni realizować swój potencjał!

Nie musisz być dłużej sama, nie musisz więcej rywalizować z innymi kobietami, nie musisz godzić się na nieustające kompromisy... możesz podjąć decyzję i zacząć żyć swoim życiem tu i teraz.

Serdecznie,
Ania Witowska

**w prezencie 1 egzemplarz książki
zostanie rozlosowany na FB na KPW :-)**

W DIALOGU ZE SOBĄ o błędach i podróży życia – Agata Joanna Celmer

- Kto nie popełnia błędów?
- Ten co nic nie robi?
- Dokładnie. Jeśli podejmujemy jakiekolwiek działania, musimy liczyć się z możliwością popełnienia błędów. Ale czy to nas powinno ograniczać?
- Nie. Bo inaczej nic nie będziemy w stanie zrobić.
- No właśnie. Wyobraźmy sobie małe dziecko. Tak małe, jak to, które dopiero uczy się chodzić. Jaka jest różnica między nim a nami, dorosłymi?
- To komunikaty, jakimi się karmimy.
- Bingo!

Spróbujmy w umysł tego malucha włożyć nasze „dorosłe” myśli, zanim postawi kolejny krok: jak zrobię krok, to mogę stracić równowagę i się przewrócić, mogę się poobijać, jak się uderzę, to będzie bolało, jeszcze nie mam wprawy i będę się ze mnie śmiać, że ja tak nieporadnie stawiam te kroki, wstydzę się tego, że muszę się jeszcze podtrzymywać, co oni o mnie pomyślą, że jestem jakiś nieudacznik itd.

Efekt... klap pupcia, siad w miejscu, blokada przed nową próbą. Przecież i tak mi nie wyjdzie, po co się narażać, niech już lepiej sami mi tę zabawkę podadzą, wezmą na ręce. Na szczęście, dzieci nie znają tych ograniczających zlepków słownych. I wbrew naszej dorosłej logice, podnoszą się z pełną determinacją i jeszcze raz próbują. Kompletnie przy tym ignorując trwożne spojrzenia mamy, próbę asekuracji babci i fakt, że, być może, przez chwilę będzie bolało, jak po raz kolejny się przewrócą. Próbuja, ćwiczą. Robią kolejny krok, a potem niech to to ktoś powstrzyma. Możliwość nadania swemu ciału zdolności ścigania się z wiatrem i ucieczki przed siebie... pierwsze poczucie wolności. Ach, te chwile radości i tak niewiele do szczęścia potrzeba.

- Czyli, gdybyśmy odrzucili ograniczające schematy, dali sobie prawo do błędu, to moglibyśmy osiągnąć więcej?

- Wtedy możliwy jest rozwój. Oczywiście, super, jeśli coś robimy i wszystko nam tak lekko, łatwo i przyjemnie, wiatr w plecy, a nie w oczy piaskiem sypie, bardziej z górki niż pod górkę, by tak naturalnie rozpędu móc nabrać. I wszystko z nienaganną poprawnością. Nic z tych rzeczy. Bo... bo jesteś niedoskonały, człowiecze. Twoja wiedza, umiejętności, sprawności są w tym momencie najlepsze, jakie w danym momencie możesz mieć. Zgodnie z tym, mając określone informacje, otaczającą rzeczywistość, podejmujesz najlepszą w danym momencie decyzję. Jediną możliwą. To powoduje, że się potykasz, przewracasz, czasem cofasz, zatrzymujesz, ale czy to Cię ma powstrzymać, by iść dalej, sięgać po więcej, marzyć...

- Jeśli czas pokaże, że była to błędna decyzja?
- To wiedz, że błąd wyniknął z innej perspektywy, a nie z samego faktu jego popełnienia.
- Jednak to nie zmienia faktu, że błąd jest i wynikają z tego konsekwencje.
- Nie, nie zmienia. Jednak zamiast marnotrawić energię i się dołować, warto spojrzeć na to z innej strony. Dać sobie prawo do błędu. A jeśli zaistniał, to wyciągnąć wnioski/lekcję i zrobić następny krok, będąc bogatszym o kolejne doświadczenie.
- A więc patrzeć do przodu, a nie w tył.
- To co z tyłu, to historia. Czy na nią mamy wpływ? Czy możemy coś zmienić? Skorygować? Wymazać? Napisać od nowa?
- Hm... nie. Raz napisana taką pozostaje, jedynie interpretacje mogą być różne.
- Historia to lekcja. Ważna, cenna. Ale nic ponadto. Więc wyciągnij wnioski. Odłóż księgę historii już napisaną na odległą półkę. Niech kurz ją okryje i prawo zapominania.
- Akceptacja swoich decyzji, akceptacja prawa do błędu, to wystarczy, by śmiało wykonać krok?



- Proste, prawda? Ale jednak nie aż tak bardzo. Co wiele komplikuje?
- Brak akceptacji samego siebie.
- Wróćmy do dzieci. Jaka jest podstawowa cecha małych dzieci?
- Dziecięcy egocentryzm.
- One przychodzą na świat z miłością do siebie. Dążą do tego, by być zadowolone, by zaspokajać swoje potrzeby. Nie mają kompleksów swojego wyglądu. Eksplorują z odwagą świat, w którym przyszło im istnieć. Uśmiechają się. Śmieją się pełnym głosem. Co z tym robimy my, troszczący się o nich dorośli?
- Każemy zapomnieć o swoich potrzebach, bo innych są ważniejsze. Zakazujemy głośnego śmiechu, bo innym to przeszkadza. Mówimy o zagrożeniach, na każdym kroku przestrzegamy przed niebezpieczeństwem i uczymy lęku. Pokazujemy osiągnięcia innych, zapominamy, by pochwalić za własne. Bez przerwy informujemy o trudnościach, barierach, niemożliwości.
- Wychowujemy człowieka, który ma obowiązki, ale nie ma praw, który ma akceptować innych, ale nie wie, że może pokochać siebie. Z jednej strony chce, z drugiej nie wierzy, że można, że się da.
- Pamiętam jedną taką „złotą myśl”: „jeśli wlażesz między wrony, musisz krakać jak i one”.
- A więc nie wychylaj się, nie wychodź przed orkiestrę, to większość ma rację, bądź jednym z wielu.
- Wraz ze wzrostem wzrastają, też uwieszone nas, jak kula u nogi, ograniczające przekonania.
- W końcu zaczynamy wierzyć, że to wzór z ekranu, wykreowany w photoshopie jest tym właściwym, a my za grubi, za chudzi, za głupi, zbyt niedoskonalni.
- Pozwalamy, by innych schematy myślowe stały się naszym drogowskazem.
- Jeśli Ty nie akceptujesz siebie, doszukujesz się w sobie mankamentów, obarczasz winą, tłamsisz, zapominasz o swoich potrzebach, jakim prawem oczekujesz, że inni zobaczą w Tobie kogoś innego?
- Pokochać siebie? Jeśli siebie nie kocham, nie akceptuję, to we mnie nie ma miłości. Nie ma miłości, nie ma poczucia odpowiedzialności za swoje życie. Pustką się nie podzielę z innymi.

No dobrze, ale co to znaczy: pokochać siebie?

- Być dobrym dla siebie. Dbać o siebie, swój umysł, ciało, zdrowie. Dostarczać sobie tego, co nas wzmacnia i buduje. Wyrażać się o sobie w sposób pozytywny, bez krytykowania, oskarżania, degradowania. Umieć się pochwalić na koniec dnia za uśmiech do sąsiada, za dobrze wykonane zadanie, za... Nauczyć się swojego terytorium i określić jego granice. Sprawiać sobie drobne prezenty. Umieć się pochwalić na początek dnia, by dobrze go zacząć, i wzbudzić w sobie otwartość na pozytywne zdarzenia.
- Brzmi jak bajka.

- W każdej bajce jest ziarno prawdy.
- Ale jak, pomimo tego, że dzień pod górkę, same problemy i czarna chmura wisi nad głową, to jak się uśmiechnąć, jak spojrzeć pozytywnie?
- Wszystko się dzieje po coś. Czego się masz nauczyć z tych zdarzeń, jaką lekcję masz do przerobienia?
- Jeden zimowy poranek. Całą noc padał śnieg, rano nie tylko trudno było się poruszać, ale i zaparkowanie graniczyło z cudem. Objechałam całe miasto. Pozałatwiałam wszystkie sprawy. Ruszyłam z parkingu, by odstawić samochód i kontynuować tak owocnie zaczęty dzień pomimo pogodowych trudności i... przy wyjeździe stanęłam, bo pewna pani właśnie manewrowała swoim autkiem w sposób zupełnie chaotyczny. Czekam. W końcu mnie dojrzała, zauważyła, że stoję, przyglądając się jej radosnym poczynaniom. Stanęła i dała mi sygnał światłami, bym wyjechała. Skorzystałam. Wyjeżdżam, jednocześnie skręcając w lewo, a z prawej obserwując poczynania owej pani w jej autku. W końcu z tej strony spodziewałam się ewentualnego zagrożenia. Daleko nie ujechałam. Zapatrzona w „zagrożenie” nie skontrolowałam pozostałych punktów otoczenia. Odgłos, jaki zarejestrowały moje uszy, nie wzbudzał wątpliwości. Bok mojego autka został uszkodzony przez spokojnie stojący słupek po starym ogrodzeniu. Wściekać się? Na co, na kogo, po co? Nic nie zmienię.
- Jeśli wszystko ma swoją przyczynę, jaki wniosek?
- Wpatrując się w Punkt, z którego wg mojego założenia spodziewałam się zagrożenia, straciłam kontrolę nad wszystkimi pozostałymi. Wniosek: zamiast ulegać pochopnym założeniom, schematom myślowym, uważność należy zachować dookoła.
- Uważność, obecność, zaangażowanie, spokój, zaciekawienie, radość, to wszystko odzyskujemy, gdy akceptujemy siebie, gdy zaczynamy zauważać sens, wartość w swoim życiu, a rzeczom nadajemy właściwą rangę.
- Zamiast przejmować się sękiem, zrobić z niego sękacz?
- A z cytryny lemoniadę.
- Mankamenty obrócić w atuty. Każda podróż zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku. Każdy dzień to nowy początek. To dziś zaczyna się nowa historia dalszego życia. Napisz ją, kochając siebie.

Agata Joanna Celmer

<http://subiektywnechwile.wordpress.com/>

KONTAKT

* e-mail: agatacelmer@op.pl

* gg: 2440606

* skype: agatac.2

*...zawieszona między
ziemią a niebem;
z duszą utuloną
w chmur sklepieniu,
zachwycona
bezkresną łaką
skapaną w słońcu,
zauroczoną górkim szczytem,
zastuchaną w szumie morskiej fali,
stopami złączona z ziemią,
wyczuwającymi jej zmienną
strukturę,
z sercem wypełnionym prostą
radością chwili,
wciąż do przodu wędrując
przez życie...*

Jak numerologia pomoże ci określić najlepszą dla siebie ścieżkę kariery? – Magda Równicka



Magdalenę Równicką poznałam na kursie astrologii Wojciecha Jóźwiaka we wrześniu 2007 roku. W trakcie dyskusji na Forum okazało się, że jest numerologiem. W pocztce wewnętrznej Forum zadałam jej więc parę pytań na ten interesujący mnie temat. Magda udzieliła mi wyczerpującej odpowiedzi i zaproponowała, że przygotuje dla mnie portret numerologiczny, jeśli podam swoje potrzebne dane. No, kto by nie chciał :-) I tak oto popadłam w zachwyt dla jej talentu w tej dziedzinie ezoteryki, ponieważ sporządzony przez Magdę portret numerologiczny mojej osobowości pokrywał się **DOKŁADNIE(!)** z moim profilem osobowości, jaki ustaliłam dzięki astrologii! Łatwo mi to było stwierdzić, ponieważ Magda przekłada język wibracji liczb także na język planet.

Uważam, że o jej talencie do interpretacji należy poinformować szerszy krąg osób. I umożliwić im kontakt z tym znakomitym fachowcem, by ludzie mogli skorzystać z jej usług. Magda w znacznej mierze opiera się na własnej intuicji w interpretacji, jest to jej metoda autorska, ale o tym ona opowie za chwilę sama.

Podstawą osiągnięcia sukcesu w życiu jest bowiem poznanie swoich możliwości, ograniczeń, tak, byśmy mogli sobie stawiać cele ambitne... ale realne. Albo wprost przeciwnie – może mierzymy „za nisko”, a posiadamy talenty, których sobie nawet nie uświadamiamy...

Grażyna Dobromilska

Jeśli jesteś osobą, która:

- szuka swojej drogi kariery zawodowej,
- zastanawia się na zmianą w swoim życiu zawodowym,
- pragnie się rozwijać i piąć po kolejnych szczeblach kariery,
- stawia sobie za cel osiągnięcie mistrzostwa w tym, co robi,

to pomocna może być dla ciebie numerologia, a dokładniej, opracowanie, które ja nazywam Profilem Rozwoju Kariery.

Profil taki jest narzędziem, które pomoże ci w osiągnięciu wszystkich powyższych celów. Dzięki niemu uzyskasz bowiem informacje na temat twoich silnych stron i obszarów wymagających rozwoju czy choć uważności z twojej strony.

Dowiesz się, w jakich dziedzinach spełnisz się w naturalny sposób, osiągając przy tym maksimum satysfakcji osobistej. Przeczytasz, jak odbiera ciebie otoczenie i jakie są twoje interakcje z otaczającymi cię osobami, przez co dowiesz się, jak możesz

poprawić swoją komunikację z innymi i swój wpływ na otaczające cię w pracy osoby, niezależnie od ich pozycji zawodowej. A także zdobędziesz wiedzę na temat tego, jak wydarzenia zewnętrzne wpłyną na Twój rozwój i gdzie poprowadzi cię los.

Jakie informacje zawiera Profil Rozwoju Kariery?

Twoje prawdziwe JA i związane z nim predyspozycje zawodowe
Wpływ otoczenia na to, jak korzystasz ze swoich zasobów, a przez to, jak wygląda twoja idealna ścieżka kariery zawodowej i jakie są możliwości jej rozwoju
Wyzwania, pokonanie których zapewni ci mistrzostwo w dziedzinie, którą się zajmujesz lub na którą się dopiero zdecydujesz

Czego możesz się spodziewać po lekturze Profilu Rozwoju Kariery?

Profil podzielony jest na cztery sekcje:

Wewnętrzne JA

Wpływ otoczenia

Wyzwania jako katalizatory rozwoju

Korona, czyli dominująca w Twoim życiu rola i związane z nią sposoby osiągnięcia maksimum satysfakcji i sukcesu w życiu zawodowym

Wewnętrzne JA

Profil rozwoju zawodowego to narzędzie, dzięki któremu, po pierwsze, poznasz swoje prawdziwe JA przyniesione na świat w momencie urodzenia. Życie w zgodzie z nim sprawia, że to, co robisz, przynosi ci satysfakcję, jest „twoje”, a co ważniejsze – robiąc to, jesteś znacznie skuteczniejszy i efektywniejszy. Nasze otoczenie już od najmłodszych lat ma w stosunku do ciebie i twojej przyszłości jakieś oczekiwania. Często słuchając tego, zaczynasz żyć wbrew swojej wewnętrznej naturze i zastanawiasz się, co jest nie tak z tym, co robisz, bo albo idzie ci to z wielkim trudem, albo pomimo sukcesów nie przynosi satysfakcji.

Wyobraź sobie na przykład rodzica, który pragnie, by jego dziecko miało pewny i stabilny zawód, a przez to nie pozwala mu na rozwój jego umiejętności kreatywnych. Lub kierując się własnym postrzeganiem świata, nie wierzy, że jego dziecko może zrobić karierę menadżerską i wpaja mu od najmłodszych lat to przekonanie wbrew jego naturze.

Twój profil odkryje przed tobą właśnie to wewnętrzne, prawdziwe JA. Dzięki temu, po pierwsze, ocenisz, czy żyjesz w zgodzie z nim, czy to, co robisz, odpowiada Twoim predyspozycjom, i jakie masz możliwości dalszego rozwoju.

Wpływ otoczenia

Miejsce i rodzina, w której się rodzimy, otoczenie, w jakim wzrastamy, i ludzie spotykani przez nas sprawiają, że w określony sposób korzystamy ze swojego potencjału, rozwijając jego wybrane elementy a z innych w ogóle nie korzystając. Bywa, że zapominamy o nim całkowicie i próbujemy żyć zgodnie z oczekiwaniami otoczenia, a nie własnymi możliwościami.

Ta część profilu pozwoli ci zrozumieć, jak odbiera cię otoczenie. Jaką maskę zakładasz, kontaktując się ze światem, a w związku z tym, w jakich rolach zawodowych odnajdziesz się najskuteczniej.

Tu także się dowiesz, jak otoczenie wpłynie na Twój wewnętrzny rozwój i w jakim kierunku cię poprowadzi, od wewnętrznego JA przyniesionego na świat w momencie narodzin do jedyne w swoim rodzaju mistrzostwa wypracowanego z wiekiem i doświadczeniem.

Wyzwania jako katalizatory rozwoju

Chyba każdy z nas odruchowo powie, że wolałby przejść swoje życie bezproblemowo, drogą najmniejszego oporu. Ale czy naprawdę zastanawiasz się, jak wyglądałoby wówczas twoje życie. Pomyśl o swoich największych sukcesach... Czy one przysły do ciebie same? Stało się i już? Czy przeciwnie, właśnie one były związane z jakimiś trudnościami, wyzwaniami i wysoko postawioną poprzeczką?

Przychodząc na świat, masz zestaw takich wyzwań, które są dopasowane do Twojego potencjału i twojej ścieżki życia. Jeśli ich unikasz ciągle w swoim życiu zawodowym, wracasz do podobnych problemów, przerabiasz te same tematy, jak w zaklętym kręgu, który zdaje się nie mieć wyjścia.

Gdy wiesz, jak się do nich zabrać, i ci się to uda, nagle wszystko zaczyna się układać po twojej myśli, a twoje przedsięwzięcia nie tylko kończą się sukcesem, ale są dla ciebie źródłem ogromnej satysfakcji.

Dzięki Profilowi Rozwoju Kariery nie tylko poznasz swoje indywidualne wyzwania, ale także dowiesz się, jak wykorzystać swój potencjał tak, by one stały się twoim sprzymierzeńcem, dźwignią do celu.

Korona

Dzięki poprzednim treściom profilu znasz tajemnicę swojego wewnętrznego JA, wiesz, jak otoczenie i czas wpłyną na jego rozwój, by poprowadzić cię drogą do jedyne w swoim rodzaju mistrzostwa. Odkryłam przed tobą również wiedzę na temat twoich wyzwań i tego, jak mogą one z mocą torpedy zwiększyć twoją skuteczność w działaniu.

Ostatnia część odkryje przed tobą, po pierwsze, twoje głęboko ukryte marzenia. Tylko dzięki ich realizacji zdobędziesz poczucie, że twoje życie jest pełne i niczego w nim nie brak.

W tej ostatniej części dowiesz się również, jaką rolę najczęściej odgrywasz w życiu, a dzięki temu poznasz źródło swojego najsilniejszego potencjału.

Podstawą przygotowania Profilu Rozwoju Kariery jest Twój Portret Numerologiczny i następujące wibracje: Liczba Losu, Liczba Cyklu Produktywnego, Liczba Duszy, Liczba Przeznaczenia, Liczba Ekspresji, Wyzwania, Lekcje Karmiczne, Długi Karmiczne, Liczba Mocy i Dominanta

Dzięki ich obliczeniu powstaje profil właściwy tylko dla danej osoby. Jedyne i niepowtarzalny, uwzględniający nie tylko Twoją datę urodzenia, ale imiona i nazwiska nadane przy urodzeniu i używane obecnie. Ile jest osób, które urodziły się tego dnia, co ty, i mają te same imiona i nazwiska? Dlatego jesteś tak wyjątkowa i nie znajdziesz drugiej osoby o predyspozycjach dokładnie takich jak twoje.

Trochę praktycznych podpowiedzi

Na koniec praktyczna wskazówka. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak obliczyć swoją Liczbę Losu, a dzięki temu poznać główną wibrację wpływającą na Profil Twojego Wewnętrznego JA.

Istnieje bardzo wiele sposobów obliczania liczby losu – na potrzeby tego obliczenia proponuję wykorzystać najprostszą.

KROK A: Zapisz, po prostu, datę swoich urodzin jako ciąg cyfr na nią się składających

KROK B: Dodaj do siebie te cyfry

KROK C: Powstałą sumę zapisz znów jako ciąg cyfr i...

KROK D: znów je dodaj.

Powtarzaj KROK C i D tak długo aż otrzymasz pojedynczą cyfrę.

Spójrz na przykład osoby urodzonej: 14.12.1970

1,4,1,2,1,9,7,0

1+4+1+2+1+9+7+0=25

2,5

2+5=7

ostateczny wynik to „7”

Liczba losu a Podstawowy Profil Wewnętrzny JA

1	Zdobywca
2	Wspólnik
3	Odkrywca
4	Zarządca
5	Sprzedawca
6	Opiekun
7	Myśliciel
8	Wódz
9	Spółecznik

Zdobywca – 1

Będąc zdobywcą, przez całe życie potrzebujesz ciągle nowych wyzwań. Jesteś jedną z pierwszych, które sięgają po nowe rozwiązania. Często to ty możesz je jako pierwsza wdrażać w swoim otoczeniu czy sprowadzać je z daleka.

Świetnie się spisujesz jako ten, który nadaje kierunek, rozdziela obowiązki, ale realizację pozostawia już innym. Ty powinnaś szukać już nowych wyzwań i możliwości, ponieważ rutyna cię zabija.

Śmiało wyrażasz swoje zdania i, przede wszystkim, prawie zawsze je masz. Chętnie bierzesz na siebie również sprawy, które możesz realizować samodzielnie.

Uważaj na swoją apodyktyczność i przekonanie, że wiesz lepiej. Te cechy utrudnią ci pracę zespołową. Nawet jeśli będziesz w stanie ją wykonywać, to tylko wtedy, gdy jasno zostanie określona twoja działka.

Wspólnik – 2, 11

Doskonale się odnajdujesz w pracy w strukturach dobrze zorganizowanych, gdzie każdy wie, jak przyczynia się do dobra całości. Jesteś świetnym graczem zespołowym. Potrafisz docenić i zmotywować swoich współpracowników.

Twoim ogromnym plusem jest twoja empatia i uważność na otaczające cię osoby. To pozwala ci doskonale wspierać innych, zwłaszcza w stresujących sytuacjach. Dzięki empatii potrafisz również doskonale wyczuć trendy i nastroje w otoczeniu, a gdy podsuma twojego dwa to wibracja mistrzowskiego jedenaście, to również dzięki tej wiedzy zahipnotyzować otoczenie tak, by poszło za tobą, gdziekolwiek je prowadzisz.

Naucz się rozróżniać to, czego pragniesz dla siebie, od oczekiwań otoczenia. Mimikra może być bardzo przydatna, bo dzięki niej odnajdziesz się w każdej sytuacji, ale może też sprawić, że przystosowując się wciąż do zmieniającego się otoczenia, zapomnisz, kim jesteś i czego pragniesz dla siebie.

Odkrywca – 3

Twoim przeznaczeniem jest pokazywać innym, jak mogą się cieszyć życiem i czerpać z niego pełnymi garściami. Możesz pracować we wszystkich branżach które są związane z przyjemnościami, ich dostarczaniem, jak również miłym towarzystwem, przyjemnymi, niezbyt poważnymi rozmowami.

Niezależnie od tego, co robisz, możesz być wzorem osoby, dla której szklanka jest zawsze do połowy pełna. Często twoim unikalnym darem jest umiejętność ujmowania wszelkich myśli w słowa lub wyrażania ich poprzez sztukę, zwłaszcza tę związaną z ciałem.

Uważaj, by ciesząc się życiem, nie traktować go zbyt lekko, a spraw, którymi się zajmujesz, i osób, które spotykasz, zbyt powierzchownie. Możesz być uważana za lekkoducha i kokietkę, a nie – poważną osobę.

Zarządca – 4

Na świat przyniosłaś umiejętność wytrwałej, sumiennej pracy, która przynosi efekty. Zazwyczaj swoją drogę zawodową zaczynasz od niższych stanowisk i prostych powtarzalnych działań. Twoja wytrwałość, dokładność i konsekwencja sprawiają jednak, że uparcie pnieś się do góry po kolejnych szczeblach kariery i zazwyczaj zachodzisz bardzo wysoko, choć nie zawsze masz na to ochotę. Wolisz bowiem poczucie dobrze wykonanej pracy niż stanowiska, tytuły, pozycje w rankingach.

Najlepiej odnajdziesz się w zajęciach, które są związane z porządkiem, układaniem spraw, katalogowanie czy, szerzej, zarządzaniem majątkiem i sprawami materialnymi.

Uważaj na swój upór i chwilami zupełny brak elastyczności. Jesteś tak mocno przywiązana do swoich metod, wiedzy, przekonań, że ciężko ci zrozumieć drugą stronę i iść choćby na najmniejsze ustępstwa z wewnętrznym przekonaniem.

Sprzedawca – 5

Choć twój profil ma nazwę sprzedawcy, to jego istotą jest fakt, że masz wyjątkowe umiejętności dotarcia do ludzi i przekazywania im tego, co chcesz, by wiedzieli, robili, zdobywali.

Zazwyczaj posiadasz wiele talentów i ogromną łatwość odnajdywania się w ciągle zmieniających się okolicznościach. Twoje talenty komunikacyjne sprawiają, że jesteś osobą bardzo medialną i jakby stworzoną do obecnych czasów, gdy coraz więcej dziedzin życia zawodowego przenosi się do Internetu.

Pamiętaj, że potrzebujesz w życiu ciągłych wyzwań i zmian. Albo zapewnisz je sobie sama, albo los będzie cię zmuszał do ciągłych nowych początków.

Uważaj na mnogość swoich talentów, bo czasami jest ona twoim największym przekleństwem. Mając ich tak wiele, ciężko wybrać jeden, który będziesz rozwijać.

Opiekun – 6

Jak nikt inny potrafisz pracować z drugim człowiekiem. Jako lekarz czy wizażystka z ciałem, jako psycholog czy twórca z duszą. Posiadasz wyjątkową empatię i umiejętność pocieszenia oraz wsparcia drugiej osoby. Jesteś świetnym obserwatorem i doskonale wyczuwasz niuanse w otoczeniu i gry toczące się pomiędzy obserwowanymi osobami.

Jesteś doskonałym coachem, bo wierzysz w innych bardziej niż oni sami. Masz ogromne pokłady sił, jeśli potrzebne jest siedzenie przy kimś potrzebującym, a także, by wziąć na siebie jego obowiązki, jeśli sam nie daje im rady.

Uważaj, bo jesteś tak wrażliwa, że na długą metę obarczanie się problemami innych może być dla ciebie ogromnym obciążeniem. Naucz się pomagać, oddzielając własne życie i cele od cudzych.

Myśliciel – 7

Nie dbasz o cudze zdanie i najważniejsze dla ciebie jest życie w zgodzie ze sobą i własnymi rozwiązaniami. Lubisz wszystko dogłębnie przemyśleć i to jest źródło twojej największej przewagi. Doskonale łączysz wiedzę, jaką posiadasz z różnych dziedzin, tworząc nietypowe, ale skuteczne teorie i rozwiązania.

Najchętniej pracujesz samodzielnie. Nie zależy ci na przywództwie, ale na szacunku do tego, co robisz. Myślisz odważnie i niestereotypowo, dzięki czemu często znajdujesz rozwiązania tam, gdzie inni się już poddali.

Uważaj na to, by nie doprowadzić do zbytnej alienacji od otaczającego świata i życia całkiem pod prąd, chyba, że to twoja świadoma decyzja. Nie pozwól też, by całe twoje życie zawodowe ograniczyło się jedynie do realizowania cudzych celów. Zdobądź się na odwagę i zacznij dbać o własne.

Wódz – 8

Twoim powołaniem jest przewodzenie innym i walka o słuszne sprawy. Potrzebujesz w swoim życiu wysoko postawionej poprzeczki, bo sprawy banalne i codzienne cię nudzą. Swoim podwładnym dajesz poczucie bezpieczeństwa i jasność celu.

Jesteś doskonałym zarządzającym, gdyż potrafisz panować nad materią, emocjami i nawet tłumami. Świetnie wyczuwasz nastroje wokoło i nie tylko wiesz, jak je wykorzystać, ale przede wszystkim, jak nimi kierować dla własnej korzyści.

Uważaj na swoją stanowczość i chwilami bezwzględność. Ludzie często do ciebie nie dorastają, pamiętaj jednak, że twoim powołaniem jest też wielkoduszność i pochylanie się też nad tymi, którzy są lata świetlne za tobą.

Społecznik – 9

Najlepiej się odnajdujesz, realizując cudze cele, a zwłaszcza cele jakichś społeczności. Możesz więc być prawnikiem, mentorem czy trenerem dbającym o dobro swoich klientów, specjalistą PR, politykiem dbającym o dobro lokalne czy ogólnie państwa, wolontariuszem itp.

Ważne dla ciebie jest dostrzeganie, jak twoja praca poprawia czyjeś życie, a tobie pozwala się spełniać w tym, co robisz. Łatwiej ci zrozumieć tłumy czy grupy niż pojedyncze osoby. Pracując z kimś indywidualnie, będziesz się więc opierał na znanych ci schematach i doświadczeniach.

Uważaj, by dążąc do ideałów, zbyt nie oderwać się od rzeczywistości. Planując realizację dowolnych działań, lubisz bowiem idealizować efekty, cel, otoczenie i swój własny wkład. Czasami ocknięcie w rzeczywistym świecie może być dla ciebie bolesne.

Jeśli właściwie obliczyłaś swoją liczbę losu, a nie odnajdujesz się w powyższym opisie, powody mogą być dwa:

Albo żyjesz wbrew swojemu potencjałowi i jeszcze nie zaczęłaś z niego korzystać, a blokują cię głównie negatywne wpływy otoczenia i związane z nimi blokujące przekonania, albo pracowałaś w ten sposób kiedyś, a w miarę dojrzewania i ciągłego rozwoju już jesteś na innym etapie w drodze do indywidualnego mistrzostwa.

e-mail: shivarlin@poczta.fm tel. 606-707-668

<http://shivarlin.wordpress.com/author/shivarlin/>

http://madgraf.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=42&Itemid=39

metoda autorska, w której „czucie i wiara” prowadzą bardziej niż tylko „mędrca szkiełko i oko” /Magdalena Równicka/

Prezent :-)

Dla twoich czytelniczek tniemy koszty, czyli 25% zniżki, a jeśli polecą kogoś, kto kupi, to 40% zniżki.

Wcześniej portret był dostępny tylko na spotkaniach osobistych ze mną, ale postanowiłam teraz go oferować też w wersji pisemnej.



Przyglądamy się swoim silnym i słabym stronom, czyli Krok 1 – Dariusz Skraskowski

Przeprowadzę cię przez dwa etapy określania swoich silnych i słabych stron wg opracowania Darka Skraskowskiego. Wymagają one dużo pracy z twojej strony, ale wobec braku skutecznych narzędzi na rynku, a przynajmniej, w miarę tanich, jest to dobry i szybki sposób, by nie błędzić, lecz działać zgodnie ze swoimi predyspozycjami.

Po przeanalizowaniu wskazówek Darka w tzw. Kroku 1, obserwowałam siebie i swoje reakcje przy wykonywaniu różnych czynności przez około 2 tygodnie, robiłam notatki, po czym zaprezentowałam te obserwacje Darkowi i otrzymałam dalsze wskazówki. Czyli Krok 2, w którym znowu pracowałam z arkuszami własnej oceny wybranych sytuacji. I te wyniki w kroku 2 zostały zaprezentowane. Łatwiej pracować nad sobą, mogąc analizować przykłady, bo pytania są trudne :-)

Darek proponuje chętnym do czynienia samoobserwacji konsultacje telefoniczne, kom. 660913309.

Jak do mnie Darek napisał:

*Jako kontakt do mnie wystarczy moja komórka.
Odpowiedź na pytanie trwa wtedy kilka minut :-)
Na maile nie chcę odpowiadać, bo trwa to długo.*

*Ja i tak cały dzień nie korzystam z netu. Siadam tylko wieczorem na kilka minut sprawdzić pocztę. Nie lubię przesiadywać przed komputerem.
Tak zorganizowałam swoją pracę, że najwięcej czasu to praca umysłowa, potem spotkania osobiste i telefony (z użyciem słuchawek, co eliminuje szkodliwe oddziaływanie telefonu komórkowego na głowę).*

Najmniej ciągnie mnie do komputera, ponieważ „zamula” moje możliwości do świeżego i jasnego myślenia.

Zaręczam, że to ciekawa i cenna metoda :-)

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna Dobromilska

1 Krok – GRUPOWANIE DZIAŁAŃ

Przyjrzyś się swoim siłom i słabościom (co wzmacnia i co osłabia)

Na początek napiszę trochę o silnych i słabych stronach, co ułatwi wykonywanie ćwiczeń.

Trzy składniki silnej strony to: zdolności, umiejętności i wiedza.

Zdolności. Są wrodzone. To naturalne wzorce myślenia, odczuwania i działania.

Umiejętności. Są wyćwiczone. To czynności, które potrafisz biegle wykonywać, ponieważ robiłeś to już wiele razy.

Wiedza. Jest wyuczona. To wszelkie informacje, które pomagają w poprawnym wykonywaniu danej czynności.

Silne strony to unikalne dla Ciebie połączenie zdolności, umiejętności i wiedzy, które powoduje że działasz w spójny i skuteczny sposób. Można je rozpoznać, ponieważ silna strona ujawnia się na trzy sposoby.

Przyciąganie. Coś przyciąga Cię do pewnych czynności. Nawet jeśli nie masz w nich jeszcze doświadczenia lub się boisz, to jednak coś Cię do nich ciągnie.

Naturalność. Pewne czynności wydają się dla Ciebie naturalne. Uczysz się ich szybko i łatwo. Samo wykonywanie ich jest dla Ciebie wciągające.

Spełnienie. Kiedy już zakończysz daną czynność, czujesz spełnienie i satysfakcję. Możesz czuć zmęczenie, jednak gdy to minie chcesz to robić po raz kolejny.

Podsumowując. Działania oparte na silnych stronach sprawiają, że czujesz się dobrze. Dają Ci siłę i pewność. Chcesz je ćwiczyć. To prowadzi do biegłości, co z czasem przekłada się na dobre wyniki.

Przeciwieństwem silnych stron są słabe strony. Można je rozpoznać, ponieważ słabe strony ujawniają się również na trzy sposoby.

Odpychanie. Coś odpycha Ciebie od pewnych czynności. Chcesz ich uniknąć.

Kojarzą się Tobie z czymś nieprzyjemnym, nawet jeśli zdobyłeś już pewną biegłość i doświadczenie w ich wykonywaniu.

Sztuczność. Pewne czynności wychodzą Tobie bardzo nienaturalnie. Uczysz się ich wolno i z trudem. Wykonywanie ich jest dla Ciebie wyczerpujące.

Pustka. Kiedy już zakończysz daną czynność, czujesz pustkę i zmęczenie.

Czujesz wyczerpanie nawet po dłuższej chwili odpoczynku. Masz wrażenie że coś tracisz.

Podsumowując. Działania oparte na słabych stronach sprawiają, że czujesz się źle. Osłabiają Cię i niepokoją. To z kolei prowadzi do unikania tych czynności, co z biegiem czasu przekłada się na słabe wyniki. W skrajnych przypadkach prowadzą do wyczerpania i wypalenia zawodowego.

Dlatego tak ważne jest określenie silnych stron i pełniejsze wykorzystanie ich w pracy i życiu osobistym. Najlepiej jeśli jest to wsparte określeniem słabych stron i eliminowaniem ich szkodliwego wpływu na życie.

A teraz zapraszam do obserwacji Twoich codziennych działań.

Jedne czynności sprawiają, że czujesz się dobrze. Myślisz sobie, że coś idzie gładko. Czujesz zadowolenie i czekasz na kolejną możliwość działania. Czujesz się w tym pewnie.

Jakie czynności sprawiły, że czułeś się dobrze?

Niżej podałem przykładowe odpowiedzi ze swojego życia.

- Czytanie i zaznaczanie kluczowych idei książki „Rewolucja 20/80”
- Opracowywanie w formie skryptu materiałów do kursu Naturalna Motywacja.
- Pisanie książki poradnika „Gra o Życie”.
- Poprawianie i dopisywanie dialogów do książki mojej partnerki.
- Prowadzenie konsultacji ze strategii dla prezesów wydawnictwa.
- Prowadzenie konsultacji mailowych do warsztatu „Kompas Szcześcia”.
- Kierowanie pracą handlowca, telemarketera i kolpoltera w TVK.
- Tworzenie planu telesprzedaży do KT dla jednej z Agencji Reklamowych.

Teraz pora na Twoje przykłady.

Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze? Dopisz własne przykłady z karty obserwacji codziennych działań.

-
-
-
-
-
-
-
-

Następnie zaznacz trzy najważniejsze odpowiedzi. Posłuż one do oceny i zdefiniowania Twoich silnych stron.

Inne czynności sprawiają, że czujesz się źle. Myślisz sobie wtedy, że czas się wlecze. Czujesz narastające zmęczenie. Zmuszasz się, aby to dokończyć. Czujesz rozdrażnienie lub nudę. Zaczynasz mieć wątpliwości.

Jakie czynności sprawiły, że czułeś się źle? Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

- Godzinami rozmawiałem przez telefon przy projekcie telesprzedaży do KT.
- Prowadziłem szkolenie o telemarketingu w Krakowie.
- Prowadziłem wielodniowe negocjacje telefoniczne z planistą finansowym.
- Pracowałem w grupie telesprzedawców GM.
- Godzinami umawiałem spotkania dla agentów ubezpieczeniowych.
- Prowadziłem telekonferencję o motywacji dla trenerów i szefów.
- Sprzedawałem reklamy do KT (wersja na CD).
- Uczestniczyłem w przyjęciu rodzinnym mojej partnerki.

Teraz pora na Twoje przykłady.

Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Dopisz własne przykłady z karty obserwacji codziennych działań.

-
-
-
-
-
-
-
-

Następnie zaznacz trzy najważniejsze odpowiedzi. Posłuż one do oceny i zdefiniowania Twoich słabych stron.

Teraz masz już trzy czynności, które Cię wzmacniają (czujesz się z nimi dobrze) i trzy czynności, które Cię osłabiają (czujesz się z nimi źle).

KROK 2 Określenie silnych i słabych stron – Dariusz Skraskowski

Określisz swoje silne i słabe strony (rozpoznasz swoje naturalne preferencje)

Z poprzedniego ćwiczenia masz listę rzeczy, które Ciebie wzmacniają, i tych, które osłabiają. Teraz pora ustalić, które aspekty tych czynności są stałe, a które zależą od okoliczności.

SILNE STRONY

Na początek zapisz 3 czynności, które wzmacniają. Zapisz je w czasie teraźniejszym. Następnie przyjrzyj się im przez pryzmat 7 pytań. Te pytania pozwolą precyzyjnie opisać Twoje silne strony i wskazać, które elementy czynności są niezbędne, aby wykonywanie jej wzmacniało.

Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze?

Uzupełnij poniższe zdanie. Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee wybranych książek.
- Poprawiam i dopisuję dialogi do książki.
- Prowadzę konsultacje ze strategii dla szefów firm.

Dla przykładu opiszę jedną z wybranych czynności wzmacniających. 7 pytań pomoże mi ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee wybranych książek

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Czytam i zaznaczam kluczowe fragmenty książek, bo lubię to robić. Kiedy to robię, czuję przypływ energii. To dla mnie odświeżająca siła czynność.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma to znaczenie. Jeśli wiem, że wykorzystam to później praktycznie, to mam więcej energii i jest to dla mnie bardziej pobudzające zajęcie.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Czasami czynność jest złożona i wykonywana etapami. Wtedy kolejność etapów może mieć znaczenie. W tym przypadku jest to prosta czynność i nie ma znaczenia, jak ją wykonuję.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma to znaczenie. Ciekawią mnie książki o marketingu, zarządzaniu, psychologii, motywacji. Jeśli miałbym czytać książki o tematach obojętnych dla mnie (na przykład opisy programów komputerowych), to nie byłoby to już to.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Wolę skupić się, kiedy czytam. Najlepiej czuję się robiąc coś samemu. Współpraca z innymi źle na mnie działa.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Mogę czytać z ołówkiem w ręku w domu, w autobusie, na przystanku. Niezależnie od miejsca, jest to dla mnie przyjemność.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Mogę czytać rano, w południe, wieczorem (czasami w nocy).

Kiedy mam już odpowiedzi na pytania, biorę pod uwagę te, które mają znaczenie. Opis mojej silnej strony wygląda tak.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee książek o marketingu, zarządzaniu i psychologii, aby później wykorzystać je praktycznie w życiu.

To jest moja silna strona. Mogę to robić przez wiele godzin. Jeśli nawet się zmęczę, to po niedługim odpoczynku ciągnie mnie do dalszej lektury.

Przykłady odkrywania silnych stron Grażyny Dobromilskiej (wydawcy tego magazynu).

Czuję się dobrze, gdy ...

- Robię wpis w blogu dla kobiet i doprecyzowuję jego sens.

- Pokazuję innym ich mocne strony, w które warto inwestować swój czas i zajęcia własne.

- Dopracowuję projekt poligraficzny pod względem estetycznym i merytorycznym.

Po wybraniu czynności wzmacniających podane 7 pytań pomogło ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Robię wpis w blogu dla kobiet i doprecyzowuję jego sens.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, ponieważ wybrałam sobie do pomagania kobiecie, gdyż sama jako kobieta lepiej rozumiem ich problemy.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, ponieważ zależy mi na precyzyjnym przekazaniu porady, w jakiejś logicznej kolejności drogi rozwoju.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Jeśli mam do dołożenia jakieś obrazki, to daje mi to więcej radości i satysfakcji.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Lubię tematykę z zakresu rozwoju osobistego, psychologii, ezoteryki, marketingu. I znam się na tym i to, co przeczytam, pobudza mnie do myślenia i wyciągania wniosków.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Lubię pracować sama.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Czytam książki przy komputerze lub teksty z ekranu, a piszę potem na komputerze.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

W pewnym sensie ma znaczenie, bo wolę pisać rano lub wieczorem. Po południu jestem przyzwyczajona do przerwy na odpoczynek.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Piszę wskazówki na blogu dla kobiet z zakresu psychologii lub marketingu. Lubię w celu przygotowania materiałów przeglądać liczne książki dla inspiracji i zbiory fotografii.

„To mogę robić stale, nie czując zmęczenia” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania silnej strony.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Pokazuję innym ich mocne strony, w które warto inwestować swój czas i zajęcia własne.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Tak samo z wielką przyjemnością mogę porozmawiać z kobietą, mężczyzną, dzieckiem.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Lubię odnajdywanie pozytywnych aspektów osobowości. I mam pomysły na ich wykorzystanie.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Właściwie to ma znaczenie, bo więcej można ustalić w rozmowie. W drodze korespondencji wychodzą stale nowe aspekty i można ciągnąć wymianę zdań w nieskończoność.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Lubię tematykę z zakresu rozwoju osobistego, psychologii, ezoteryki, marketingu. I znam się na tym i mogę dużo narzędzi i warsztatów poznanych doradzić.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

W tym przypadku nie ma znaczenia.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Raczej ma znaczenie, bo na te rozmowy nie mam raczej okazji w miejscu mojego zamieszkania, poza moją rodziną. Odbywa się to na konferencjach i warsztatach w kularach. Mogłoby się odbywać na Skypie.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Raczej ma znaczenie. Kiedy jestem wypoczęta i w dobrym nastroju. Także kiedy nikt mi nie przeszkadza telefonami, czyli raczej wieczorem.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Mogę z innymi porozmawiać o ich mocnych stronach i celach. Mam duże doświadczenie w skutecznym pomaganiu własnym członkom rodziny, a także na drodze własnego rozwoju poznałam wiele narzędzi i szkół rozwoju. Jestem kreatywna, jeśli chodzi o możliwość wykorzystania różnych ludzkich talentów.

„To mi poddało nawet myśl, że dobrze bym się czuła w formie doradcy na webcastach lub na Skypie” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania silnej strony.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Dopracowuję projekt poligraficzny pod względem estetycznym i merytorycznym.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Wolę książki z fotografiami czy dyplomy niż plakaty.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Przynosi mi duże zadowolenie estetyczne. Daje mi także okazję do pracy projektowej. Cieszy mnie także precyzja i dokładność.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

W sumie to nie ma znaczenia, bo swobodnie poruszam się między różnymi aplikacjami do projektowania graficznego i w obrazkach uporządkowanych w katalogach.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Nie lubię projektować plakatów i w sumie okładek. Bo mam swój własny styl, dość rozpoznawalny, wynikający z ograniczoności moich talentów artystycznych.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

W sumie to ma znaczenie. Lubię pierwszy projekt robić sama, a dopiero potem współpracować z klientem nad poprawkami.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Na komputerze.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Mogę pracować rano, po południu i wieczorem. Nie muszę mieć jakoś specjalnej ciszy, wyłączonych telefonów itp.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

Czuję się dobrze, gdy ...

- Przygotowuję projekty poligraficzne, szczególnie książki z obrazkami czy dyplomy. Swobodnie posługuję się oprogramowaniem do grafiki. Wszystko mam uporządkowane w katalogach.

„Daje mi dużo satysfakcji dopracowanie projektu i zadowolenie Klienta, że zawsze otrzymuje wysoką jakość” – pisze Grażyna.

Teraz pora na Twoje przykłady.

- Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze? Dopisz własne przykłady.

Czuję się dobrze, gdy ...

-
-
-

Wybierz jedną z czynności wzmacniających.

Czuję się dobrze, gdy ...

-

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

.....

.....

.....

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją silną stronę.

Czuję się dobrze, gdy ...

.....

.....

.....

To jest Twoja silna strona. Teraz opisz w ten sam sposób drugą i trzecią czynność. Kiedy skończysz, będziesz już mieć opisy trzech swoich silnych stron.

W kolejnym artykule napiszę o strategiach, które pozwolą lepiej wykorzystać silne strony w codziennych działaniach.

SŁABE STRONY

Teraz zapisz 3 czynności, które Ciebie osłabiają.

Zapisz je w czasie teraźniejszym. Następnie przyjrzyj się im przez pryzmat 7 pytań. Te pytania pozwolą precyzyjnie opisać Twoje słabe strony i wskazać, które elementy tej czynności stanowią nieodłączny element.

Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.
- Prowadzę szkolenie dla dużej grupy osób.
- Prowadzę wielodniowe negocjacje telefoniczne.

Dla przykładu opiszę jedną z wybranych czynności osłabiających. 7 pytań pomoże mi ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Zawsze męczy mnie wielogodzinne gadanie przez telefon. Niezależnie od tego dla kogo to robię, wysysa to ze mnie energię życiową.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Ważny powód może sprawić, że to robię. Jednak strasznie mnie to wyczerpuje.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Nauczyłem się różnych sposobów, jednak zawsze jest to dla mnie męczące.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Nie ma znaczenia. Ciekawy temat też nic nie zmienia. Będę się angażował, jednak mocno mnie to zmęczy.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Pracując w grupie, więcej się umęcę, ponieważ hałas drażni mnie i rozprasza. Jednak dzwoniąc z domu też się umęcę.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Dzwoniłem w domu, w biurze, na powietrzu. Zawsze męczące.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Rano, w południe czy wieczorem, zawsze mnie to wyczerpuje.

Kiedy mam już odpowiedzi na pytania, biorę pod uwagę te, które mają znaczenie. Opis mojej słabej strony wygląda tak.

Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.

To jest moja słaba strona. Mam wiedzę o telemarketingu i umiejętności, które szlifowałem latami. Jednak strasznie mnie to męczy. Szkoda, że dopiero niedawno zdałem sobie z tego sprawę. Mogłem lepiej wybrać swoje miejsce w dziedzinie, w której się specjalizuję.

Przykłady odkrywania słabych stron Grażyny Dobromilskiej (wydawcy tego magazynu).

Czuję się źle, gdy ...

- Ktoś nie rozumie moich czystych intencji i zarzuca mi, że wyrażam się protekcyjnie i że mam kłopoty z komunikacją, skoro moje słowa są inaczej odbierane niż ja chciałam.

- Mam mało komentarzy na blogu i na FB

- Mam wykonać i wycenić jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego.

Czuję się źle, gdy ...

- Ktoś nie rozumie moich czystych intencji i np. zarzuca mi, że wyrażam się protekcyjnie i że mam kłopoty z komunikacją, skoro moje słowa są inaczej odbierane niż ja chciałam.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Szczególnie jest to przykre, gdy mówi mi to osoba, którą się opiekowałam.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Chciałam pomóc. Spontanicznie pisałam rozwiązania problemu na bazie swojego doświadczenia, akurat w bardzo dobrym nastroju, więc na fali dość wysokiej samooceny własnej i zdecydowania.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. W rozmowie ważna jest także mowa ciała, ton głosu, a w słowie pisanym jest czysty tekst.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Nie wiem, jak można konkretną poradę wyrazić delikatnie.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Szczególnie jest to przykre, gdy nie rozumie mojej czystej chęci pomocy osoba, której pomagałam spontanicznie wielokrotnie.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Przy wymianie maili długo trwa wyjaśnianie intencji, a i tak mało można ustalić.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu słabej strony.

Czuję się źle, gdy ...

- W dobrym nastroju, spontanicznie coś zdecydowanym tonem na Forum dyskusyjnym doradzę, a to zostanie odebrane jako wywyższanie się i tłamszenie innych, którzy mniej wiedzą, i dostaję informację, że mam kłopoty z komunikacją.

„Nie wynika z tego jednak wniosek, że nie powinnam pomagać na Forum. Być może ta osoba ma kłopoty z własnym poczuciem wartości i zdecydowany ton wypowiedzi tak odbiera. Nie powinnam pozwalać innym wmawiać sobie złych intencji wywyższania się, jeśli moim celem jest spontaniczna pomoc. Nie powinno to obniżać mojego nastroju” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania słabej strony.

Czuję się źle, gdy ...

- Mam mało komentarzy na blogu, na zapytania w newsletterze i na FB

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, piszę dla moich grup docelowych i dla znajomych w profilu na na fanpagu, więc powinno to być coś, co ludzi interesuje.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, moim celem jest nawiązanie kontaktu, poznanie zdania ludzi na różne tematy, poznanie ich problemów.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Gdy jestem w dobrym nastroju nie stresuje mnie tak mała ilość komentarzy. Cieszy mnie każdy pojedynczo nawiązany kontakt mailowy.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Widocznie nie trafiam w zainteresowania grup docelowych lub za trudne jest to, co piszę.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. To moi potencjalni klienci, którzy nie interesują się tym, co do nich piszę, czyli nie rozumiem ich potrzeb i problemów.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Dotyczy to kontaktu w sieci.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu słabej strony.

Czuję się źle, gdy ...

- Mam słabe interakcje na swoje wpisy w blogu, na zapytania w newsletterach, na wpisy na portalach społecznościowych. I to mnie stresuje.

„Możliwe, że powinnam pisać o sprawach prostszych, bliskich ludziom. A do tematów, które poruszam, nie są jeszcze przygotowani. Albo je przeplatać z prostymi tekstami. Choć z drugiej strony, blog ma bardzo dobre opinie jako blog psychologiczny na wysokim poziomie. Możliwe też, że to, że odzywa się kilka osób, już powinno mnie zadowalać. Bo to dopiero rok działalności w tej dziedzinie.

Tak czy inaczej, nie powinno to obniżać mojego nastroju, lecz daje wskazówki, że popełniam jakieś błędy w kontaktach, że nie znam palących problemów mojej grupy docelowej.

Bo dzielenie się z innymi swoimi doświadczeniami i przemyśleniami, jest to coś, co lubię, więc z tego stresu nie wynika, że to czynności nieodpowiednie dla mnie.” – pisze Grażyna.

Trzecia czynność, której nie lubię.

Czuję się źle, gdy ...

- Mam wykonać i wycenić jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Tak, szczególnie trudno mi zastosować jakieś „godziwe” stawki w takich okolicznościach, bo myślę, że może ktoś sobie pomyśleć, że zmyślam, żeby wycena wyszła droższa.

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

W sumie to nie. Bo, generalnie, mam trudności z wycenianiem pracy intelektualnej.

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Nie ma.

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Szczególnie trudno wycenić pracę projektową z obrazkami. Czy wyceniać wg czasu poświęcanego? No, ale ja pracuję bardzo szybko, szybko podejmuję decyzje, jaki układ będzie najlepszy, więc czas jest kryterium straty dla mnie.

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Wolalabym mieć kogoś niezależnego, kto na chłodno dokonuje wstępnej wyceny, nie biorąc pod uwagę tego, dla kogo wykonuję dane zlecenie.

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją słabą stronę.

Czuję się źle, gdy ...

Mam wykonać jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego, bo nie umiem wycenić swojej pracy intelektualnej. Generalnie, nie lubię rozmawiać o wycenach z klientami, którzy poddają w wątpliwość wycenę, że za drogo. I na pewno źle czułabym się, pracując np. w dziale firmy kontaktów z klientami przy wycenach prac.

To jest Twoja słaba strona.

Teraz pora na Twoje przykłady.

- Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Dopisz własne przykłady.

Czuję się źle, gdy ...

-
-
-

Wybierz jedną z czynności osłabiających.

Czuję się źle, gdy ...

-

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

.....
.....
.....

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

.....

.....

.....

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

.....

.....

.....

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją słabą stronę.

Czuję się źle, gdy ...

.....

.....

.....

To jest Twoja słaba strona. Teraz opisz w ten sam sposób drugą i trzecią czynność.

W kolejnym artykule napiszę o strategiach, które pozwolą osłabić niekorzystne oddziaływanie słabych stron w codziennych działaniach.

Dariusz Skraskowski,

autor książki „Gra o Życie”

Zapraszam do kontaktu telefonicznego:

kom. 660913309

CELE – Grażyna Dobromilska

Praktyka bez teorii jest jak statek bez steru i kompasu, nigdy nie wie, dokąd płynie. Leonardo da Vinci
Parafrazując tę myśl, napiszę:

Człowiek bez celu jest jak statek bez steru i kompasu, nigdy nie wie, dokąd płynie

Jednym z ważniejszych punktów mojej idei Psychologii Sukcesu jest wyznaczenie celów. Pojawia się na ten temat mnóstwo publikacji, warto się w nie zaopatrzyć. Bardzo dobrze działa też praca w grupie na warsztatach.

Ponieważ mam drobnego hopla na punkcie praw własności, nie próbuję tworzyć własnego przepisu w tym zakresie, lecz podaję Ci kilka przykładowych materiałów cenionych przeze mnie autorów, trenerów, do zapoznania się z nimi. Każda pozycja jest warta uwagi :-). Wiele z nich jest dostępnych gratisowo, podaję linki do stron autorów. Zachęcam. Do Ciebie należy tylko jedno – decyzja, że chcesz dokonać zmian w swoim życiu, i zapisanie się na dostęp do materiału lub wydanie niewielkiej kwoty na książkę, która poprowadzi Cię przez ten proces.

Cele mogą się z czasem zmieniać. Podejmować będziemy kolejne działania na bazie analizy bieżących wyników. I z czasem, nakierowani laserowo na cel, będziemy zmierzać do niego nie szerokim zygakiem, lecz coraz krótszą, prostą drogą.

O celach i działaniu z książki *Nasza moc bez granic*, Anthony Robbinsa

Największa siła bierze się z osiągnięcia najbardziej upragnionych rezultatów i jednocześnie tworzenia wartości dla innych ludzi.

Tym, co łączy wielkie sukcesy, jest działanie. To działanie rodzi rezultaty. /Anthony Robbins/

Polecam. Bardzo wartościowa książka. Dużo z niej skorzystałam.

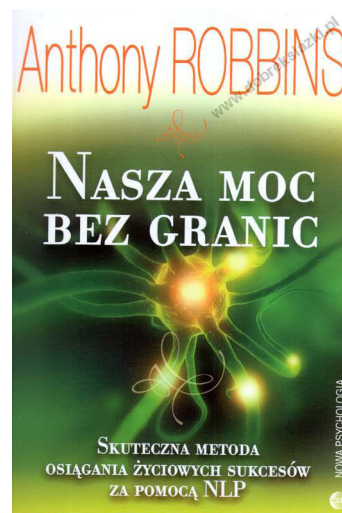
<http://www.dobreksiazki.pl/b12157-nasza-moc-bez-granic.htm>

Skuteczna metoda osiągania życiowych sukcesów za pomocą NLP

Anthony Robbins jest znanym na całym świecie motywatorem, doradcą wielu przywódców politycznych, prezesów najbogatszych korporacji, ludzi show-biznesu, największych drużyn sportowych. Może się poszczycić szkoleniem takich ludzi jak Bill Clinton, Ronald Reagan, Arnold Schwarzenegger, Michaił Gorbaczow, Anthony Hopkins czy Andre Agassi.

Autor udowadnia, że nasz umysł może być albo największym sojusznikiem, albo największym sabotażystą na drodze do sukcesu. Na szczęście mamy cały arsenał skutecznych strategii i technik kontrolowania umysłu, które bardzo szybko – dosłownie w parę minut – mogą zmienić nasze nawyki, postawy, przekonania. Trzeba tylko nauczyć się, jak tych strategii i technik używać, a wtedy umysł stanie się motorem sukcesu. I taką drogę wskazuje nam autor. Wprowadza nas w przełomowe odkrycia nowej psychologii, w dziedzinę zwaną programowaniem neurolingwistycznym (NLP), i proponuje, abyśmy wypróbowali je w naszym życiu. Dzięki temu otworzą się przed nami nieograniczone możliwości kształtowania własnego życia.

Autor jest mistrzem w przekonywaniu nas, że mamy w sobie ogromny potencjał, ale nie chce, byśmy wierzyli mu na słowo. Najważniejsze jest osobiste doświadczenie. Bez własnego działania, bez wyruszenia w drogę wraz z autorem i wypróbowania tych potężnych strategii, gwarancja sukcesu pozostanie papierową obietnicą. Ta książka ma szansę obudzić naszą wewnętrzną moc – pod warunkiem, że zaczniemy działać.



Słowo wstępne

Każdego roku wsiadał do pociągu z plecakiem pełnym sprzętu do wspinaczki. Z dnia na dzień był lepszy, wspinając się coraz szybciej.

Tego dnia w pociągu zdecydował, że będzie najlepszy w tej dziedzinie nie tylko w Polsce, ale na całym świecie. Wiedział, że czasami jest to niebezpieczne, ale wiedział też, że ma umiejętności, by pewnego dnia spełniło się jego marzenie.

Nikt go nie znał. Nikt o nim nie słyszał...

Tego lata pojechał na dość trudny klif. Usiadł pod nim i zdecydował, że ten klif będzie początkiem jego wielkiej kariery. Przygotował sprzęt, zapiął karabińczyki i sprawdził, czy wszystko jest gotowe. Spojrzał w górę, wziął głęboki oddech i...

Ile razy w życiu zdarzyło Ci się zdecydować, że będziesz w czymś jeszcze lepszy?

Kiedy podążam myślami wstecz, widzę wiele klifów, które zdobyłem, i wiele łatwych ścian, których nie pokonałem z różnych przyczyn. Najczęściej nie pokonywałem tych prostych, bo błędnie myślałem, że są bez znaczenia.

Każdy z nas jest teraz „pomiędzy klifami”. Za każdym z nich kryje się kolejna nagroda. Czasami nagrodą będzie porażka – i na to też warto się przygotować i iść dalej!

Kiedy zobaczyłem Anthony’ego Robbinsa po raz pierwszy na scenie podczas treningu motywacyjnego w 2003 roku, przez chwilę nie byłem pewien, czy jest to szkolenie, czy koncert... Wokół mnie było dwanaście tysięcy uczestników i atmosfera, której nie da się opisać, i właśnie wtedy zdecydowałem, że chcę robić to samo.

Ta książka pozwoli Ci odczuć podobne emocje, jako jedna z niewielu, które wprowadziły tak potężny rozmach także w moim życiu, pozwalając mi w wielkim stopniu być w tym miejscu, w którym jestem. Bez względu na to, gdzie chcesz być jutro, ta książka na pewno odkryje przed tobą nowe, proste drogi.

Zanim wglądniesz się w treść, zdecyduj, że staniesz po stronie rezultatów. Trzymasz w rękach niezwykle przewodnik, który z łatwością poprowadzi Cię o wiele poziomów wyżej w kontekście relacji z ludźmi, biznesu, szeroko pojętej motywacji czy komunikacji z innymi, a przede wszystkim z samym sobą. Wszystko zaczyna się w Twojej głowie, a sposób, w jaki działa Twój umysł, jest jednocześnie skomplikowany i banalnie prosty. W moim przekonaniu to jego prostota kryje w sobie najciekawsze obszary, po których będziesz podróżował podczas rozmowy z Robbinsem za pośrednictwem tej książki.

Moja rada brzmi: Zanim zaczniesz czytać, musisz uświadomić sobie, że odpowiedzialność zarówno za sukcesy, jak i porażki, leży po Twojej stronie. A kiedy tak się stanie, zauważysz, że nie ma na kogo zrzucić winy, a to da ci niezwykłą MOC BEZ GRANIC!

Mariusz Szuba, Mówca Motywacyjny, Polska

(fragment)

Biografie ludzi sukcesu stale wskazują nam, że jakość naszego życia nie jest zdeterminowana tym, co nam się przydarza, lecz raczej naszym stosunkiem do tego, czego doświadczamy. To my decydujemy, jak mamy się czuć i jak mamy działać na podstawie metod, które wybraliśmy do postrzegania naszego życia. Wszystko ma tylko takie znaczenie, jakie my temu nadamy.

Ludzie wybitni konsekwentnie podążają drogą do sukcesu. Nazywam ją Najlepszą receptą na Sukces. Pierwszym krokiem jest poznanie celu, a więc sprecyzowanie, do czego dążysz. Drugim krokiem jest przystąpienie do działania – w przeciwnym razie twoje pragnienia na zawsze pozostaną w sferze marzeń.

Nasze działania nie zawsze jednak dają upragnione wyniki, tak więc trzecim krokiem jest rozwinięcie ostrości postrzegania, abyś na bieżąco zauważał rezultaty swoich działań oraz jak najszybciej orientował się, czy zbliżają cię one do celu, czy też od niego oddalają.

/.../ Następnie zrób czwarty krok, który polega na wykształceniu w sobie elastyczności, tak aby zmieniać swoje zachowanie, dopóki nie osiągnie się zamierzonego celu.

Wszyscy ludzie sukcesu pielęgnowali w sobie siedem podstawowych cech charakteru, dzięki którym ich sukces był możliwy:

1. Pasja

Pasja nadaje życiu siłę, treść i sens.

Nie ma żadnej wielkości bez wielkiej pasji, czy są to aspiracje sportowca, artysty, naukowca, rodzica czy biznesmana.

2. Wiara

Nasze przekonania o tym, kim jesteśmy i kim możemy być, ściśle wyznaczają to, kim będziemy.

3. Strategia

Pasja i wiara dostarczają paliwa, napędu do osiągnięcia doskonałości. Ale napęd to jeszcze nie wszystko.

Oprócz siły napędowej potrzebna jest nam droga, poczucie logicznego działania. Aby trafić do celu, konieczna jest zatem strategia.

Strategia to sposób organizowania środków.

4. Sprecyzowane wartości

Ludzie, którzy osiągają sukcesy, mają jasne fundamentalne poczucie, co się dla nich w życiu liczy.

5. Energia!

Nie można powłóczyć nogami, wlec się do doskonałości.

6. Umiejętność nawiązywania kontaktów

Prawie wszystkich ludzi sukcesu łączy doskonała umiejętność nawiązywania kontaktów i pogłębiania więzi z ludźmi o różnym wykształceniu i poglądach.

7. Mistrzowska komunikacja

Ludzie, którzy kształtują własne życie i naszą kulturę, są także mistrzami komunikacji. Łączy ich zdolność przekazywania wizji, dzielenia się swymi dążeniami i radością spełniania misji.

Różnica między ludźmi, którym się udaje, a ludźmi, którzy ponoszą porażki, nie polega na tym, ile mają, ale na tym, jak patrzą na życie i co chcą zrobić z posiadanymi środkami i z życiowym doświadczeniem.

To umysł czyni człowieka zdrowym lub chorym, szczęśliwym lub nieszczęśliwym, bogatym lub biednym. /Edmund Spencer/

Jeśli przedstawimy sobie, że sprawy nie będą szły dobrze, tak się rzeczywiście stanie. Jeśli ukształtujemy obraz, że wszystko będzie w porządku, to wytworzymy w sobie stan, który doda nam sił w osiąganiu pozytywnych rezultatów.

Najbardziej znana i rozpowszechniona jest metoda **SMART**. Dzięki niej wiemy, jak cel sformułować i zapisać.

Jej nazwa wzięła się od pierwszych liter wyrazów. W tym przypadku są to anglojęzyczne frazy: simple, measurable, achievable, relevant, timely defined.

Metoda składa się z 5 podpunktów. Twój cel powinien być:

- Simple (prosty) / jego zrozumienie nie powinno stanowić kłopotu, sformułowanie powinno być jednoznaczne i nie pozostawiające miejsca na luźną interpretację.

- Measurable (mierzalny) / sformułowany, tak aby można było łatwo wyrazić stopień realizacji celu, lub przynajmniej umożliwić jednoznaczną „sprawdzalność” jego realizacji. Najlepiej „mierzalność” określać liczbami.

- Achievable (osiągalny) / nie możesz bujać w obłokach. Cel ma być ambitny, ale osiągalny. Mierz tylko trochę wyżej niż myślisz, że jesteś w stanie osiągnąć.

- Relevant (istotny) / musisz ustalić cel, który jest ważny dla Ciebie. Pamiętaj, że to ma być głównie Twój cel, a nie znajomych, czy rodziny.

- Timely defined (określony w czasie) / cel powinien mieć dokładnie określony horyzont czasowy, w jakim zamierzamy go osiągnąć.

To podstawowy model wyznaczania celu. Jednak został on wzbogacony o 2 dodatkowe podpunkty, z których jeden jest niesamowicie istotny.

- Oto rozszerzenie (ER):

Exciting (ekscytujący) / cel musi Cię dosłownie podniecać, fascynować. To coś więcej niż istotny cel, to cel budzący emocje.

Recorded (zapisany) / jeden z ważniejszych punktów planowania / zapisanie. Cel zapisany staje się dla Ciebie zdecydowanie ważniejszy. Poza tym możesz częściej do niego wracać.

Metodę S.M.A.R.T. rozwija Neurolingwistyczne Programowanie (NLP), dodając wskazówki:

Pozytywnie sformułowany – unikamy zaprzeczeń (np. zamiast: „Nie osiągam dochodów poniżej 5 000 zł” formułujemy: „Zarabiam przynajmniej 5 000 zł”).

W czasie teraźniejszym, tak jakby już się to dokonało (np.: „Pamiętam 1 000 słów w jęz. angielskim i sprawnie je wykorzystuję podczas rozmowy z klientami” lub „Moja firma osiąga przychód w wysokości 1 000 000 zł we wrześniu 2011 r.”).

Wyrażnie zwizualizowany (przy użyciu wszystkich zmysłów – wizualizacja pomaga przekazać informację o obraniu celu naszemu podświadomemu umysłowi).

Ale jeśli tylko to zechcesz wziąć pod uwagę, to za mało. Najpierw trzeba sobie wiele aspektów uświadomić. Dlatego pokazuję Ci przykłady publikacji i kursów, którymi warto się zainteresować.



Wyznaczanie celów na podstawie gratisowego ebooka od Marcina Kijaka

Zachęcam cię do zapoznania się z publikacjami Marcina Kijaka. Zaprezentuję Ci, skąd możesz ebooka pobrać i o czym on mówi, w czym pomaga, a następnie przybliżę Ci kilka pytań, jakie wg autora, Marcina Kijaka, powinnaś sobie zadać, by zbliżyć się do wyznaczenia celów życiowych, czyli nadać swemu życiu kierunek.

Zachęcam do pobrania :-)

<http://www.marcinkijak.pl/>

<http://osiaganie-celow.zlotemysli.pl/> – publikacja darmowa

Grażyna Dobromilska

Masz dużą przewagę, jeśli wiesz, czego chcesz

Osoby, które błąkają się po życiu bez konkretnych celów i na zasadzie „jakoś to będzie” rzadziej osiągają sukcesy, niż te, które mają sprecyzowane potrzeby. Sam Napoleon Hill w każdym, ze swoich 16 Praw Sukcesu mówi o Określonym Celu Głównym, podkreślając jego istotę.

Masz dziś okazję za darmo dowiedzieć się, w jaki sposób zacząć realizować swoje marzenia. Możesz zacząć od tych mniejszych i małymi krokami dochodzić do największych.

Ebook „Sztuka wyznaczania celów” stanowi kurs 15 lekcji.

Jaką wiedzę i umiejętności zdobędziesz na tym kursie?

- Dowiesz się, dlaczego tylko nieliczni osiągają sukces.
- Powiem Ci, co osiągniesz, wyznaczając cele.
- Poznasz główne przyczyny, dlaczego ludzie nie wyznaczają celów.
- Zdecydujesz, czego chcesz od życia.



- Wykreujesz obraz samego siebie i stworzysz plan lotu.
- Poznasz tajemną formułę określania celów.
- Dowiesz się, jak ważne jest zapisywanie swoich celów w każdej dziedzinie życia.
- Poznasz najważniejsze słowo w sztuce wyznaczania celów.
- Poznasz receptę Briana Tracy’ego: „Siedem kroków do skutecznego osiągnięcia celów”.
- Dowiesz się, jak skutecznie osiągać swoje cele dzięki metodzie 20 pomysłów.
- Poznasz mistrzowską strategię Vonneguta.
- Odkryjesz w sobie wszystkie zasoby, których potrzebujesz.
- Zapoznasz się z „Zasadą Trzech”.
- Nauczysz się metody „szybkiej listy”, czyli trzydzieści sekund do sukcesu.
- Dowiesz się, czym jest „reguła pętli” i jak ją wykorzystać.
- Odkryjesz sposób na zwiększenie swojej efektywności o 100%.
- Przestaniesz wątpić w siebie i zbudujesz wytrwałość w dążeniu do celów.
- Poznasz siłę koncentracji i kreatywną wizualizację.
- Poznasz najsilniejszą technikę wizualizacji celów. Jaka jest forma kursu?

Większość lekcji kursu osiągnięcia celów składa się z dwóch części: Część pierwsza to teoria. Twoim zadaniem jest przeczytać i najlepiej zrobić notatki, podkreślić to, co najważniejsze, wypisać słowa klucze. Dlatego polecam Ci wydrukować lekcje, które są przygotowane w wygodnej formie PDF i ponumerowane.

Drużga część należy do Ciebie. To zadanie do wykonania. Na końcu większości z lekcji znajdziesz polecenie, które wykonaj jak najszybciej po zakończeniu czytania. Jeśli odłożysz to na później, to najprawdopodobniej — nigdy już tego nie zrobisz.

Polecam Ci, aby zarówno wszystkie części kursu, jak i zrobione przez Ciebie zadania trzymać w jednym miejscu — np. segregatorze — aby mieć możliwość powrócenia do nich w przyszłości.

Pamiętaj, że powtarzanie i praktyka to dwa elementy najskuteczniejszej nauki. Korzystaj z nich!

Zaczynj działać teraz!

Marcin zadaje mnóstwo pytań, które zmuszają do dogłębnej analizy. Oto przykładowe :-)

Str. 21

Zdecyduj, czego chcesz

Zadawaj sobie nieustannie pytania i zapisuj odpowiedzi. Im więcej zadasz pytań i więcej uzyskasz odpowiedzi, tym dokładniejszy obejmiesz kierunek w swoim życiu. Znając odpowiedzi na pytania, będziesz mógł lepiej określić swoją misję życiową i cele.

Pytania to klucze do Twojego umysłu i doskonałych wyników w każdej dziedzinie życia! Zadawaj pytania, takie jak:

Kim chcę być w życiu?

Co chcę w życiu robić?

Co lubię robić?

W czym jestem naprawdę dobry?

Za co inni mnie podziwiają?

Za jakie czynności ludzie mnie cenią?

W czym jestem niezastąpiony?

Wśród jakich ludzi powinienem się obracać?

Jakie umiejętności są mi potrzebne? Jak mogę je opanować?

Jakich informacji potrzebuję? Gdzie mogę je znaleźć?

Jakich zasobów potrzebuję, aby stać się tym, kim chcę?

Czy to jest najlepszy sposób na... czy są inne, lepsze?

Kto może mi w tym pomóc?

Co powinno się stać, abym to osiągnął?



Mam listę stu marzeń, które staram się skrupulatnie realizować? – a ty? – Justyna Stępnia

Mam listę stu marzeń, które staram się skrupulatnie realizować? – a ty?

Wiesz czego pragniesz od życia? Wiesz, w którym kierunku chcesz podążać? Masz obraz siebie za 10, 20 lat?

Pierwszą listę stworzyłam, mając osiemnaście lat? Życie wtedy wydawało się być takie proste, mogłam osiągnąć wszystko, być kim tylko zapragnę, spełniać się na każdym polu... A Ty pamiętasz, kim chciałaś być w młodości?

Teraz, po kilku, kilkunastu latach dla wielu ludzi marzenia stają się fikcją dla dzieci. Bo najważniejszy jest wynik finansowy lub sprzedażowy firmy, oczekiwania szefa, które nie zawsze można spełnić, humory współpracowników, obiad dla domowników, jedynka z klasówki dziecka, porządek w domu itp. W cały zabiegany dzień, tygodniu, miesiącu, spotykają nas same obowiązki, muszę... powinnam... i gdzieś.. kiedyś... nie wiadomo jak, stajemy się pracownikiem, matką, sprzątaczką, kucharką i mamy tak wiele ról, że przestajemy być już SOBĄ.

Kiedyś Życie wydawało się takie proste... a może ono jest proste, tylko przestajemy to dostrzegać.

Mam listę stu marzeń... dzięki nim wiem, że wciąż jestem sobą. Mam czas dla siebie, szukam siebie... a TY, droga czytelniczko, wiesz, kim jesteś??

Chciałabym opowiedzieć Ci o tym, co ja robię dla siebie, jak dbam o swój rozwój, co sprawia mi radość. Wierzę, że może i Ty odnajdziesz w tym coś, co Cię zainspiruje.

Prowadzę spotkania MEETROOM, organizowane przez METRUM, warsztaty i doradztwo psychologiczne, których celem jest jednoczenie grupy osób, które są lub chciałyby w przyszłości zostać trenerami, coachami.

Na spotkaniach uczestnicy wymieniają się doświadczeniami trenerskimi związanymi z pracą z grupą, ćwiczeniami, przygotowujemy konspekty szkoleń. Dzięki temu zwiększam swoją wiedzę o nowe doświadczenia, jak również mam szansę poznawać nowych ludzi, którzy inspirują mnie do podejmowania nowych działań.

*Bardzo ważną rolę w moim rozwoju odgrywa uczestnictwo w szkole trenerskiej, również prowadzonej przez METRUM. Jest to jedna z najważniejszych decyzji, jaką podjęłam w życiu. Bardzo dużo dowiaduję się o tym, jak pracować z ludźmi, widzę błędy, jakie popełniałam, dzięki czemu mam poczucie, że teraz to, co robię, mogę robić dużo lepiej. Szkoła dała mi również ogromną szansę rozwoju siebie. Cały czas dowiaduję się czegoś nowego o sobie, o ludziach i otaczającym świecie. Szkoła trenerska zainspirowała mnie do założenia **Klubu Rozwoju**. Razem z Kamilą Kruk i Gosią Kotowską organizujemy 2-godzinne spotkania poświęcone tej tematyce. Mówimy o naszych przekonaniach, wartościach w naszym życiu i o tym, jak one wpływają na nas. Poruszamy tematy, które są ważne dla uczestników spotkania.*

Mam nadzieję, że któraś z tych inicjatyw może również zainteresować Ciebie, a może poświęcisz 30 minut na przygotowanie Twojej listy marzeń lub zrobisz coś, na co od dawna miałaś ochotę, a jakoś ciągle brakowało Ci czasu.

Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji o szkole trenerskiej lub spotkaniach Meetroom, znajdziesz je na www.metrum.edu.pl. Polecam również odwiedzanie portalu Goldenline, gdzie znajdziesz również informacje o Klubie Rozwoju. Możesz też skontaktować się ze mną mailowo: stepniakjustyna@gmail.com.



Mapa Wizualizacji Marzeń wg przepisu ezoteryka :-)) – Renata Marczevska

Nadchodzi wiosna. Słysząc ją już w śpiewie ptaków, czuć w ciepłych promieniach słońca i widać w coraz dłuższym dniu. Ta „prawdziwa” wiosna nadejdzie **21 marca o godzinie 0:20**, wraz z wejściem Słońca do znaku ognistego Barana. Przesilenie wiosenne zawsze jest magicznym czasem, kiedy afirmujemy nadejście nowego życia.

Czas transformacji wyznaczy Księżyc, który tego roku złączy się ze Słońcem **3 kwietnia o godzinie 16:32**. Tego roku koniunkcja Księżycy i Słońca – pierwszy nów wiosenny – będzie wyjątkowo magiczna.

Dołącz do nowiu ekspansywny Jowisz, którego energia sprawi, że zapagniemy pokonać wszelkie ograniczające nas bariery. Jednocześnie w trudnym aspekcie do tej konfiguracji ustawi się surowy Saturn, którego energia jeszcze bardziej wzmocni pragnienie buntu i wyrwania się z zastanych układów.

Czas, aby z całą mocą powiedzieć ziemie i przeszłości dość! W myśl zasady „a po nas choćby potop...”

Magia wiosennego nowiu – jak ją wykorzystać? Potrzebny jest arkusz papieru, kolorowe gazety, nożyczki i... wyobraźnia.

Wykorzystując wyobraźnię, zwizualizuj swoje pragnienia na nadchodzący rok, które przelejesz na papier w postaci Mapy Marzeń.

W jaki sposób najskuteczniej wykonać mapę, aby spełniała swoje zadanie? Wycięte bądź wydrukowane zdjęcia, które jednoznacznie wzbudzają w Tobie pozytywne odczucia, wklejamy na kartkę brystolu zgodnie z siatką bagua.

Bogactwo Obfitość 4 żywioł drzewo	Sława Reputacja 9 żywioł ogień	Partnerstwo Związki 2 żywioł ziemia
Rodzice Przeszłość 3 żywioł drzewo	Zdrowie 5 żywioł ziemia	Kreatywność Dzieci 7 żywioł metal
Wiedza Kontemplacja 8 żywioł ziemia	Kariera Droga życiowa 1 żywioł woda	Podróże Przyjaciele 6 żywioł metal

I tak, w miejscu na siatce bagua oznaczonym numerem 2 – „związki” wklejamy np. szczęśliwą parę (nigdy pojedynczą osobę!), miłosny wiersz, afirmację bądź rysunek czy obraz jednoznacznie kojarzący się ze szczęściem w związkach.

W polu oznaczonym numerem 4, natomiast, wklejamy zdjęcia symbolizujące bogactwo czy też jakieś spełnienie na poziomie materialnym.

Co można jeszcze namalować lub wklejać w poszczególne pola, wypisuję poniżej. Oczywiście, to tylko przykłady, możliwości jest dużo więcej.

Bogactwo – pieniądze, banknoty, biżuteria, samochód, dom, nowy komputer, komórka, inne przedmioty, które chcemy kupić, złota rybka.

Sława – górskie szczyty, strzeliste wieże (np. Wieża Eiffla w Paryżu), trofea, nagrody, puchary, dyplomy, dzieła sztuki, elementy sakralne – figurka Buddy, obrazek świętego.

Związki – zdjęcia zakochanych par, dwa serduszka, dwa delfiny, dwa gołębie, dwa łabędzie, kwiaty (najlepiej róże lub pionie), obrączki, kamienie szlachetne.

Dzieci – zdjęcia dzieci, koniecznie uśmiechniętych, najlepiej razem z rodzicami, zdjęcia przedstawiające rozrywkę i zabawę oraz twórczość, przedmioty reprezentujące nasze hobby.

Przyjaciele – zdjęcia konkretnych przyjaznych nam osób, Anioły, zwierzęta domowe, egzotyczne widoki miejsc, które chcemy odwiedzić, mapy, globusy.

Droga życiowa – droga: jasna, prosta, wyraźna, równa, wygodna; woda, fontanna, kwiaty, klucz, statek, dyplomy, puchary.

Rozwój – książki, komputer, dyplomy, podobizny nauczycieli duchowych (np. Dalaj Lamy), symbole wiedzy duchowej (kwiat lotosu, kundalini), zdjęcia gór, lis lub sowa – symbol mądrości.

Rodzice – zdjęcia rodziców, komin z płonącym ogniem, choinka, drzewo, kolumny, kwiat, obraz, zdjęcie wody, herb rodowy.

Centrum – swoje zdjęcie z najlepszych czasów, zdjęcie modelki (aktorki), do której chcemy być podobni, wszystko, co kojarzy nam się ze zdrowiem, vitalnością.

Można oczywiście zrobić mapę na komputerze i wydrukować bądź wrzucić ją sobie na pulpit.

Nie zapomnij o tym, jak działa podświadomość, aby Twoje barwne afirmacje spełniły swoje zadanie.

Pamiętaj, że podświadomość nie słyszy słowa NIE, jest jak małe dziecko, które nie robi sobie nic z zakazów.

Na mapie nie umieszczaj więc afirmacji negatywnych, np. kiedy planujesz rzucić palenie, nie klejaj połamanego bądź przekreślonego papierosa. Wyobraź sobie, że słyszysz zdanie „w tym pokoju NIE MA Twojej teściowej”... cóż robi podświadomość? nie myśli o niczym innym, jak tylko o teściowej siedzącej obok Ciebie. Dlatego właśnie negatywne afirmacje nie działają.

Również staraj się stosować zdjęcia i zwroty na mapie, które są Tobie bliskie i w miarę prawdziwe. Jeśli więc jesteś domatorem, nie klejaj postaci wspinającej się na szczyty Himalajów, nie każdy musi być Martyną Wojciechowską.

Mapa powinna być harmonijna i, co najważniejsze, musi się TOBIE podobać. Kiedy weźmiesz ją do ręki, niech wzbudza w Tobie jak najbardziej pozytywne odczucia.

Postaraj się również zadbać, tworząc mapę, o wszystkie aspekty życia, a więc o Ciało, Umysł i Duszę. Pamiętaj, że kiedy brakuje harmonii wewnątrz, to natychmiast objawiać się to będzie na poziomie fizycznym. I odwrotnie, kiedy ciało coś doskwiera, umysł jest niespokojny, a dusza czuje się zagubiona.

W myśl starożytnej zasady „pars pro toto” w części zawiera się całość. Mapa powinna zawierać aspekty Twojego życia w pigułce.



Przypomnę jeszcze pokrótce :-)

W obszarze związków, w prawym górnym rogu, dobrze jest umieścić elementy podwójne, szczęśliwą parę osób. Sprowokujemy podświadomość do wejścia bądź utrzymania szczęśliwych i trwałych relacji.

W prawym dolnym rogu np. wklejmy zdjęcia, na których jesteście z przyjaciółmi, mogą to być wspomnienia z wakacji bądź obrazy cudownej, tropikalnej laguny.

U góry Mapy, w obszarze sławy i reputacji puść wodze fantazji. Wskazane są elementy strzeliste i energetyczne. Nie wstydź się, bądź szalona i nienasycona ..)

Górny, lewy róg mapy powinien, oczywiście, ociekać złotem i kosztownościami. Wskazany jest kolor czerwony, który jednoznacznie kojarzy się z dobrobytem.

Po lewej stronie mapy, w obszarze, który jest związany z przeszłością i autorytetami, wklej zdjęcia przodków bądź jakieś historyczne miejsce, z którym łączą się Twoje najwspanialsze wspomnienia. Po prawej stronie natomiast umieść na mapie motywy, które pragniesz rozwijać w sobie. Mogą to być nowe studia bądź umiejętności. Jeśli masz dzieci, tam umieść ważne tematy z nimi związane.

Środek Mapy powinien zawierać zintegrowany obraz Ciebie. To obszar zdrowia i bezpieczeństwa. Możesz tam umieścić symbole, które jednoznacznie kojarzą się z ładem wewnętrznym i harmonią.

Lewy dolny róg mapy poświęć swoim umiejętnościom. Mogą to być Twoje wiersze schowane w szufladzie, które nigdy nie ujrzały światła dziennego, bądź nie namalowany od lat obraz...

Obszar na dole mapy pośrodku nie powinien zawierać żadnych elementów blokujących swobodny przepływ energii. Nie wklejajmy tam muru, ścian ani wielkich gór. To tak, jakbyś zamurowała sobie drzwi wejściowe do własnego domu. Postaraj się, aby ten obszar był jak najbardziej „zapraszający” i zachęcający do podróży w świat marzeń.

Zacznij już więc zbierać niezbędne materiały, wycinaj zdjęcia, które się Tobie podobają, natomiast na wykonanie poświęć czas w niedzielę 3 kwietnia 2011 r.

Starą mapę warto jest zniszczyć do soboty 2 kwietnia 2011r. Można ją spalić bądź podrzeć, aby zrobić miejsce dla nowych energii.

Z pozdrowieniami, Rena
<http://renatarot.wordpress.com/>
astrocenter.poznan@gmail.com

Zapraszam do skorzystania z darmowej konsultacji Mapy Marzeń w kwietniu 2011 na hasło Psychologia Sukcesu :-)

Co to jest i od czego zależy samoocena, poczucie własnej wartości? – Grażyna Dobromilska

Definicja słownika języka polskiego PWN i definicja w psychologii są bardzo proste.

Wg słownika PWN: *samoocena to po prostu ocenianie samego siebie.*

W psychologii wg definicji: *samoocena to postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowych społecznie.*

Za słownikiem: Szewczuk Włodzimierz (1985). Słownik psychologiczny (s. 275). Warszawa: Wiedza Powszechna.

Samoocena jest czymś więcej niż wewnętrzne poczucie własnej wartości, które stanowi podstawową ludzką potrzebę.

Co może być przyczyną niskiej samooceny?

Przyczyną niskiej samooceny mogą być zachowania innych ludzi, na które nie jesteśmy „odporni”, a nawet może ona mieć swe źródło w odległej przeszłości i być wynikiem błędów rodziców czy systemu edukacyjnego.

I tak gromadzimy w ciągu życia balast, który utrudnia nam funkcjonowanie:

- Wierzymy w Etykiety, które nam ktoś przykleił
- Towarzyszy nam stale Wewnętrzny głos krytyczny, który wciąż słyszymy
- Dręczą nas Wspomnienia porażek – faktycznych i urojonych
- Przejmują nas Obawy zaszczerpane przez otoczenie
- Nabywamy Wątpliwości w swoje talenty
- Odczuwamy Brak zaufania do innych
- i wiele innych....

Bardzo obniża samoocenę krytyka innych, szczególnie autorytetów.

Prowadzi to nas do poczucia, że:

- zawsze zawodzę
- nie umiem, nie potrafię
- nigdy nie mogę
- jestem do niczego.

Co często odbiera chęci do działania, a nawet do próbowania.

Pierwszy wpływ na nasze zachowania społeczne ma swe miejsce oczywiście w dzieciństwie.

Każdy przychodzi na świat z wielkim potencjałem. Ale już w dzieciństwie może go obniżyć zachowanie rodziców wobec nas. Rodzice mogą być nadmiernie wymagający, krytykujący każde nasze poczynanie, mogą stosować przemoc fizyczną lub psychiczną, lub wręcz przeciwnie, być nadmiernie chroniący, nadopiekuńczy. Prowadzi to do wykształcenia niskiej samooceny, postaw lękowych w pierwszym przypadku lub braku odporności na stres, w drugim.

Jest to bardzo obszerny temat i wolałabym w zakresie przyczyn niskiej samooceny skupić się na błędach systemu edukacyjnego.

Jakie więc błędy systemu edukacyjnego obniżają samoocenę?

Szkoła nie kładzie nacisku na rozwijanie szczególnych talentów uczniów i wyobraźni. Bardziej nastawiona jest na system encyklopedycznego wkuwania, bez stosowania metod odwołujących się do różnych sposobów nabywania umiejętności (wzrokowcy, słuchowcy, kinestetycy, <http://wizaz.pl/forum/showthread.php?t=136330>), z jednakowymi wymaganiami co do objętości materiału do prostego opanowania pamięciowego. Jeśli nie bierze się pod uwagę zróżnicowania zdolności i predyspozycji uczniów, niektórzy otrzymują oceny nie odzwierciedlające ich możliwości, co prowadzi do wzbudzania w nich zdania na swój temat „tego się nigdy nie nauczę”, „nie mam do tego zdolności”. **Lub, jeszcze gorzej, uogólnionej oceny siebie „jestem do niczego, skoro innym to tak prosto przychodzi”.**

Problem z tym związany to kryteria oceniania. Często są bardzo ostre i drobne pomyłki w odpowiedzi powodują nieuznawanie całej odpowiedzi, co drastycznie obniża ogólną ocenę ucznia.

Innego rodzaju problemem, bardzo ważnym, jest także poczucie wartości samych nauczycieli, które może rzutować na sposób postępowania wobec uczniów. Traktowanie uległości i potakiwania w każdej sprawie za objaw szacunku, a przejawianie przez ucznia radości, zadowolenia, własnego zdania uznawanie za przejaw lekceważenia. Na zasadzie, „śmieje się, znaczy, lekceważy”. I gnębienie takiego ucznia, czyli ośmieszanie go przed klasą, ostre ocenianie wypowiedzi itp.

Bardzo podoba mi się opis różnic systemu funkcjonowania szkoły polskiej i amerykańskiej w książce Uli Molędy, *W Poszukiwaniu Siebie*. Bohaterka była nauczycielką w szkole w Polsce. Zaliczyła także doświadczenie jako nauczyciel podczas swoich poszukiwań harmonii w życiu w Ameryce.

Szkola była interesującym doświadczeniem. Majka zauważyła ogromne różnice pomiędzy Polską a Ameryką w traktowaniu uczniów. Owszem, i tu zdarzali się tacy, którzy poniżali, którzy swoje problemy i złości przemieszczali na uczniów. W większości poznała jednak takich, którzy traktowali uczniów jako osobę, znając jej imię, zainteresowania i pasje. Zauważyła, że tu w szkołach jest mniej zapamiętywania. Nauczyciele uświadamiali sobie, iż zalewanie dzieci informacjami, w tak szybko zmieniającym się świecie, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Wykorzystali tę prostą zależność do uczenia umiejętności znalezienia potrzebnych informacji i wykorzystania ich.

Była jeszcze jedna rzecz, która Majkę bardzo pozytywnie zaskoczyła. W Polsce często, wraz z innymi, stosowała strategię kar, zwracania uwagi na błędy i częstą krytykę. Tu musiała to zmienić i zamiast słów krytyki używać pochwał, zamiast notorycznego wskazywania błędów, skupiać się na dobrych i mocnych stronach ucznia, zamiast strategii kar, stosować strategię nagród. I mimo, iż w czasie pierwszych kilku dni, łapała się na tym, że łatwiej było dla niej kogoś skrytykować niż pochwalić, to świadoma praca i wsparcie kolegów, pozwoliły jej na zmianę tej negatywnej skłonności.

I od czasów Einsteina (to co prawda nie szkoła polska, ale po prostu, szkoła przed laty), który sam miał problemy w szkole i był uważany za miernego ucznia, nic się nie zmieniło w większości polskich szkół publicznych.

Podsumowują ten problem słowa Alberta Einsteina: *Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć.*

Najgorzej, gdy szkoła ucieka się do takich metod, jak zastraszanie, przemoc czy sztuczny autorytet. Metody te niszczą u uczniów naturalne odruchy, szczerość i wiarę w siebie, czyniąc z nich ludzi uległych.

Upokarzanie i psychiczne gnębienie uczniów przez niedouczone i egoistycznych nauczycieli sieje spustoszenie w młodych umysłach, powodując w późniejszym wieku opłakane skutki, których już nie da się naprawić.

Co prawda, dobra wiadomość jest taka, że przy obecnych naturalnych metodach, jak **EFT czy Radykalne Wybaczanie**, skutki emocjonalne, czyli zapis energetyczny w pamięci organizmu, tych błędów edukacyjnych da się szybko naprawić :-)

A jaka powinna być szkoła? Posłużę się ponownie trafnymi słowami Alberta Einsteina:

Szkola powinna dążyć do tego, by młody człowiek opuszczał ją jako harmonijna osobowość, a nie jako specjalista.

To jest słuszna sugestia, ponieważ nauka tak szybko postępuje do przodu, że aby nadążyć za współczesnymi zmianami w dziedzinie, którą się zajmujemy, stale powinniśmy się uczyć i wyszukiwać i wykorzystywać kolejne, potrzebne informacje. Czy to na kursach, konferencjach, czy samodzielnie studiując materiały. Więc nie jest ważne wykształcenie wąskiego specjalisty, lecz ukształtowanej „osobowości”, która żyje w harmonii ze światem i ze sobą.

Tyle temu poświęciłam uwagi, bo to bardzo dobre przykłady, co służy wysokiej samoocenie, a co ją obniża.

A jak objawia się niska i wysoka samoocena?

Powiem najpierw, Jak objawia się niska samoocena:

Brakiem wiary w siebie.

Nie radzeniem sobie z krytyką, co często prowadzi do ataku na osobę krytykującą lub wywołuje głębokie poczucie wstydu. Podczas gdy reakcją na krytykę powinna być konstruktywna dyskusja lub zignorowanie jej, jeśli jest niesłusznym atakiem kogoś z niską samooceną.

Zależnością od innych.

Trudnościami w podejmowaniu decyzji.

Obawą przed ośmieszeniem się, powodującą często całkowite zahamowanie przed przedstawianiem swojego zdania na dany temat na jakichkolwiek zgromadzeniach.

Rezygnowaniem z podjęcia zadań z obawy, że się do tego nie nadaje.

Ciągłym porównywaniem się z innymi i dochodzeniem do wniosku, że jestem kimś gorszym.

Wieczną potrzebą akceptacji i otrzymywania potwierdzenia, że inni mnie doceniają.

Czarnowidztwem i spodziewaniem się zawsze „najgorszego”.

Wysokimi wymaganiami w stosunku do siebie i ciągłym niezadowolaniem z siebie.

Całkowitym brakiem akceptacji siebie.

Doszukiwaniem się winy w sobie lub innych, bez realnej oceny sytuacji.

Brakami stabilności, czyli częstym przechodzeniem ze stanów euforii po głębokie niezadowolenie z siebie, naprzemienienie.

W mojej grupie na Golden Line Samoocena i Poczucie Własnej Wartości w wątku Jak objawia się niska samoocena pojawiły się ciekawe spostrzeżenia:

Objawem jest sposób zachowania typu „serwus – jestem nerwus”, czyli rozbiegane oczy itp. albo „udawany spokój”, a w żołądku kłęb nerwów.

Częsta jest też „nadmierna hałaśliwość, zwracanie na siebie uwagi”, czyli pozornie wysoka samoocena.

Dość znamieny jest dla niskiej samooceny także:

- brak umiejętności przyjmowania komplementów i miłych słów
- podejrzliwość wobec ludzi, którzy są życzliwi dla innych

Brak umiejętności przyjmowania komplementów wynika może właśnie z podejrzliwości.

A może z wychowania, że to nie wypada, by cieszyć się, że nas chwala.

Ja pod tym względem jestem niepoprawna :-)

Jak mnie ktoś chwali za coś konkretnego, to odpowiadam niekiedy: *Dziękuję, też tak sądzę :-)*

Częsty jest także:

- problem z radzeniem sobie z odmową ze strony innych.

Nie traktujemy jej racjonalnie, lecz jako np. przejaw nielubienia nas.

W dniu 3 XII 2010 brałam udział w targach książek zorganizowanych przez Wojewódzką Bibliotekę w Lublinie. Ogłosiłam tam konkurs z nagrodami książkowymi.

Uczestnicy otrzymywali dwie kartki, na jednej anonimowo dla swobody wypowiedzi pisali swoją odpowiedź na pytanie konkursowe „Jak objawia się niska i wysoka samoocena”, na drugiej podawali swoje imię, nazwisko i adres, bo jeśli nie byłiby obecni w momencie losowania, nagrodę otrzymają pocztą. I tak się stało w przypadku nagrody nr 2. Fotoreportaż na moim blogu dla kobiet.

Odpowiedzi na pytanie Jak się objawia niska samoocena?

- brakiem wiary w siebie
- rezygnacją z bronięcia postawionej przez siebie tezy względem innych
- brakiem akceptacji swojego wyglądu
- mówieniem sobie, że czegoś nie potrafię

- zdaniem o sobie: jestem beznadziejny, nic mi się nie udaje, wszystko robię gorzej niż inni, nic istotnego nie osiągnę
- hałaśliwym zachowaniem
- szukaniem wad u innych ludzi
- lękiem przed ludźmi i ostentacyjnym ignorowaniem ich
- ciągłym poczuciem niepewności i zagrożenia
- uważaniem, że każda porażka przekreśla moją wartość
- brakiem pewności siebie
- brakiem akceptacji i zaufania do siebie
- patrzeniem krytycznie na swój wygląd, wiedzę i umiejętności
- agresją
- kompleksami
- izolacją
- brakiem przyjaciół
- depresją itp.
- postawą ciała zamkniętą
- skromnym strojem, nie wyróżnianiem się spośród społeczeństwa (fryzura, dodatki, biżuteria itp.)
- brakiem pewności siebie
- poczuciem nieatrakcyjności
- złym nastrojem
- silnym uleganiem wpływom innych
- zamknięciem w sobie
- nieśmiałością
- lękliwością w kontaktach z innymi
- zazdrośczeniem innym

Odpowiedzi na pyt. Jak objawia się wysoka samoocena?

- pewnością siebie, przebojowością
- towarzyskością
- poczuciem atrakcyjności
- dobrym nastrojem
- odpornością na wpływ innych
- otwartością na innych ludzi
- postawą otwartą
- śmiałym strojem
- łatwością w kontakcie z innymi
- spokojem
- opanowaniem
- dużym poczuciem humoru
- myśleniem o sobie, że jest się pięknym, mądrym i że stać nas na więcej niż myślą inni
- przyjaźnią z własnym „ja”
- poczuciem, że jest się potrzebnym światu
- poczuciem, że jest się akceptowanym, a nie – odrzucanym
- odpornością na manipulację
- wewnętrznym spokojem
- przyjaznym stosunkiem do ludzi
- chęcią podejmowania inicjatyw i wyzwań oraz wiarą w ich powodzenie
- tym, że porażki nie odbierają nam chęci życia i działania, traktowane są jako doświadczenie

- nastawieniem: jeśli zechcę, wszystko osiągnę; chwilowo coś mi się nie udaje, ale jutro na pewno zrobię to dobrze; ludzie widzą mnie jako wartościowego członka społeczeństwa
- wiarą we własne możliwości
- poczuciem godności i przynależności do środowiska, w którym się żyje
- dawaniem własnych wskazówek jak żyć
- szybkością podejmowania decyzji
- stawianiem siebie i własnego „ja” na 1 miejscu

Pamiętajmy, że mamy także naturalne ograniczenia. Pewne rzeczy są poza naszą kontrolą, jak np. kataklizmy, gdzie mamy kontrolę nie nad wydarzeniami, lecz nad swoimi reakcjami na nie. Powinniśmy to po prostu zaakceptować. A wysoka samoocena nam to umożliwia.

Na zakończenie rozważań na temat pojęcia samooceny, wspomnę jeszcze o piosence **Marka Grechuty, Wolność**, mojego idola muzycznego i nie tylko :-)
 Jak Wanda Loskot, moja mentorka, określiła jej treść, to *kwintesencja wysokiej samooceny*.

Ja rosnę wewnątrznie za każdym razem, gdy jej słucham.
 Można znaleźć film na You Tube.

Marek Grechuta, Wolność

<http://www.youtube.com/watch?v=7TVubx3fcZA>

Gdy widzisz ptaka w locie jak wolny jest
 Jak płynie sobie, aż po nieba kres.
 Wiedz – niebo bywa pełne wicherów i burz
 A z lotu ptaka już nie widać róż.

Bo wolność – to nie cel lecz szansa by
 Spełnić najpiękniejsze sny, marzenia.
 Wolność – to ta najjaśniejsza z gwiazd
 Promyk słońca w gęsty las, nadzieja.

Wolność to skrzypce z których dźwięków cud
 Potrafi wyczarować mistrza trud.
 Lecz kiedy zagra na nich słaby gracz
 To słychać będzie tylko pisk, zgrzyt, płacz.

Bo wolność – to wśród mądrych ludzi żyć
 Widzieć dobroć w oczach ich i szczęście.
 Wolność – to wśród życia gór i chmur
 Poprzez każdy bór i mur znać przejście.

Wolność lśni wśród gałęzi wielkich drzew
 Które pną się w słońce każda w swoją stronę.
 Wolność brzmi jak radosny ludzi śmiech
 Którzy wolność swą zdobyli na obronę -

Zwycięstwa, mądrości, prawdy i miłość
 Spokoju, szczęścia, zdrowia i godności.
 Wolność to diament do oszlifowania
 A zabłyśnie blaskiem nie do opisania.

Wolność to także i odporność serc
 By na złą drogę nie próbować zejść.
 Bo są i tacy, którzy w wolności cud
 Potrafią wmieszać swoich sprawek bród.

A wolność – to królestwo dobrych słów,
 mądrych myśli, pięknych snów,
 to wiara w ludzi.
 Wolność – ją wymyślił dla nas Bóg
 aby człowiek wreszcie mógł
 w niebie się zbudzić.

Jak można pracować nad podniesieniem samooceny?

Najpierw należy pokonać blokady wewnętrzne organizmu i ograniczenia. Służy temu: Radykalne Wybaczenie, Gra Satori, EFT. Ho’ oponopono. Także elementy NLP. Nie będę tych tematów rozwijać. Jest wielu wspaniałych trenerów, z których usług w tym zakresie korzystam.

A jak program naprawczy można zastosować na co dzień?

- Żyć bardziej autentycznie
- Postawić na swoje potrzeby
- Zadbać o siebie i swoje otoczenie
- Praktykować samoakceptację
- Zaakceptować odpowiedzialność
- Wyrobić w sobie asertywność
- Zmierzać do głównej wartości w życiu: spójności wewnętrznej

I wziąć sobie do serca słowa Eleanor Roosevelt:

Nikt bez Twojej zgody nie może sprawić, że poczujesz się gorszy.

Zapraszam na mój blog dla kobiet
<http://blog.psychologiasukcesu.com/>. Łatwo korzystać, bo materiały są podzielone na kategorie tematyczne :-)



**Nikt bez twojej zgody
nie może sprawić,
że poczujesz się gorszy**

/Eleanor Roosevelt/

na fotografii modelka z moich zbiorów licencjonowanych fotografii

Przekonania – KOBIETA – Grażyna Dobromilska

*Ja, jak i każdy z nas, urodziłam się obdarzona wielkim potencjałem możliwości i pokładami miłości do siebie, ludzi i świata. Żle jednak gospodarowałam energią i takie różne drobne „wpadki” z nabywaniem ograniczeń zakończyły się dość dramatycznym zwrotem z życia. Przez wiele lat osoba bardzo dynamiczna, jaką zawsze byłam, stała się kimś zupełnie innym, obciążonym trudnym do dźwigania bagażem licznych negatywnych przekonań. W końcu jednak się „obudziłam” z tego marazmu, **wzięłam odpowiedzialność za swoje życie w swoje ręce** i zaczęłam poszukiwać dróg naprawiania szkód w moim organizmie i umyśle :-)*

Wiele czasu zajęło mi naprawianie reakcji i powrót do siebie „sprzed lat”. Ale za to wypracowałam skuteczną metodę stawiania się kobietą charyzmatyczną i aktywną, mimo różnych, nawet bardzo traumatycznych zdarzeń, którą prezentuję w postaci mojej idei Psychologii Sukcesu. A także stale edukuję kobiety na ten temat w kolejnych numerach mojego gratisowego magazynu i we wpisach na blogu www.blog.psychologiasukcesu.com.

*A ostatnim elementem, który w sposób skuteczny pozwolił mi zerwać więzi z osobami z przeszłości, był warsztat Ani Witowskiej **Spotkanie z Nową JA**, w którym uczestniczyłam w styczniu 2011 roku.*

Dzisiaj kilka refleksji powarsztatowych. Temat pasuje nam do terminu wydania magazynu – 8 marca, Dzień Kobiet :-)

Grażyna Dobromilska



Chciałam się podzielić z tobą wynikiem jednego ćwiczenia, czyli **MOIMI przekonaniami Co to znaczy KOBIETA?**

Warsztat Ani, praca z emocjami i podświadomością, gdy Ania gada przez pół godziny, jakby czytała z kartki, a tu ani ją podejrzec, bo się właśnie człowiek z zamkniętymi oczami uwalnia z negatywnych więzów... to REWELACJA!
Ano, chciała być aktorką, ale tatuś w to nie wierzył...

W cudownym klimacie pomieszczeń Mikroklimatu Beatki Szałas.

A w mojej historii to ostatni element pracy z emocjami. Teraz czas na porządkowanie finansów :-)

Na warsztacie przyszło mi do głowy tylko jedno przekonanie:

kobiecość, zmysłowość

Przypominałam sobie jednak po powrocie do domu z Warszawy, jaka jestem :-)) I wypisałam ich już następnego dnia dużo więcej... Refleksją podzieliłam się na blogu.

KOBIETA

kobiecość, zmysłowość

empatia

miłość do Wszechświata ponadzmysłowa

czułość

dotyk

fantazja

finezja :-)

radość

wewnętrzne piękno; zewnętrzne też się przydaje, bo ładnym ludziom łatwiej :-)) ale od czego styliści :-)

ciepło

poczucie humoru

bezpieczeństwo

parasol ochronny dla dzieci

odkrywca talentów dzieci i partnera

odpowiedzialność

prawdomówność

lojalność

uczciwość

inspiracja

DROGOWSKAZ

Po prostu, kobieta szczęśliwa dlatego, że jest :-)

A oto komentarze na blogu

- b pisze:

tak, to prawda

- Ania pisze:

działaj kobieto! pamiętaj o 100%

- Teresa pisze:

podoba mi się Twoje Grażynko przekonanie do Siebie

Wymieniłaś bardzo dużo swoich pozytywnych cech, hmmm super!

A z czym TOBIE kojarzy się słowo KOBIETA?

Chcesz zrzucić 40 kg w ciągu roku? Ze mną to możliwe :-)

– Grażyna Dobromilska

Jednym z elementów nieuporządkowania emocji był u mnie stały wzrost wagi, a każdy kawałek ciasta okazywał się „zabójczy” i powodował dalszy przyrost kilogramów. Cudowne preparaty na zrzucanie wagi okazywały się skuteczne tylko na krótko, a potem wciąż więcej i więcej...

I akurat uporządkowanie przeze mnie blokad energetycznych w organizmie za pomocą EFT (Emotional Freedom Techniques, Techniki Emocjonalnej Wolności) w lutym 2009 roku zbieгло się u mnie z zastosowaniem taniego suplementu diety Linea w kwietniu 2009 roku, który okazał się skutecznym zabójcą mojego tłuszczu. Nie mam nawet fotografii z tamtego okresu. A i siebie z fotografii z czasów 90 kg czy 80 kg nie za bardzo chce mi się sobie przypominać :-)

Dziś daję Ci w prezencie „tajny” przepis na skuteczne zrzucanie wagi. Bo to nie tylko uporządkowane emocje i Linea...

Grażyna Dobromilska

Mój osobisty przepis, „tajny”, do tej pory nie ujawniany z tyloma szczegółami :-)

A skuteczny, ponieważ w ciągu roku zrzuciłam ponad 40 kg.

Ja od zawsze stosowałam różne suplementy diety i dietę rozdzielną, ale tylko udawało mi się nie tyć dużo bardziej, a nie miałam sukcesów w samym ubywaniu wagi. I to nawet przy tak silnych suplementach jak SuperFatBurner czy kwas Bio CLA.

W lutym 2009 zetknęłam się z EFT i uporządkowałam w ciągu 1 miesiąca swoje problemy emocjonalne, usunęłam blokady energetyczne narosłe przez lata w wyniku kolejnych stresów.

I okazało się, że przypadkowo kupione tabletki Linea są skuteczne.

Przypadkowo, bo apteka nie miała kwasu Bio CLA, który wtedy tykałam, a coś dużo tańszego, bo to apteka przystępnych cen :-)

Linea to preparat naturalny zawierający L-karnitynę, chrom i podobno kwas octowy. Ale co do tego kwasu octowego, to się nie przerażaj, że pijemy ocet :-)



L-karnityna, wyciąg z zielonej herbaty, białej fasoli, ocet jabłkowy i chrom – to specjalnie dobrane składniki preparatu Linea, które mają pomóc nam schudnąć. Zielona herbata to doskonałe źródło antyoksydantów oczyszczających organizm ze szkodliwych toksyn. Chrom z kolei przeciwdziała napadom głodu, a przede wszystkim hamuje apetyt na słodkie – największych wrogów zgrabnej sylwetki. Nie jest także przypadkowa w Linei obecność octu jabłkowego, regulującego trawienie, oraz L-karnityny – najbardziej znanego składnika suplementów diety, który uczestniczy w wytwarzaniu energii poprzez zwiększenie spalania kwasów tłuszczowych. To właśnie L-karnityna zapobiega efektowi jo-jo. Producent.

Dodatkowo wypraktykowałam jeszcze coś.

Bo na śniadanie piłam tylko kawę, a jak tu tykać Lineę pod kawę.

Więc jako śniadanie wymyśliłam herbatę czerwoną pu-erh z rozpuszczaną we wrzątku 1 łyżeczką miodu naturalnego.

I przed tą herbatą łykałam Lineę.
I to okazało się niezwykle skuteczne, bo jak przez 2 miesiące nie piłam tej herbaty z miodem, to mi nie ubyło ani deko. łykałam tej Linei więcej niż zalecają, bo 2 tabletki zamiast jednej. Ja, duża kobieta, z kosmiczną nadwagą :-)
Przed posiłkami. Obecnie, 1 tabletkę przed posiłkiem.

Ale stosuję także dietę rozdzielną, czyli nie łączę węglowodanów i białek. Osobno mięso, osobno kasze, ziemniaki itp.

Prawie w ogóle nie jem pieczywa.

Na pewno nie wolno sobie tak bezkarnie za dużo jeść.
Ale stosując dietę rozdzielną, gdy jestem głodna, potrafię sobie zjeść i 3 parówki np. na raz.

Poza tym, jem dużo warzyw.

Warzywa można łączyć z węglowodanami czy z białkami.



Owoce 3 godziny odstępu od czegokolwiek, bo nie wolno ich łączyć z niczym.

A poza tym, teraz sobie mówię „10 dkg w tą czy w tamtą” nie ma znaczenia i w życiu nie jadłam tyle ciasta, na które sobie od czasu do czasu pozwalam. A mnie zawsze gubiło ciasto.
No i przy 3 próbach rzucania palenia nadrobiłam 15 kg w krótkim czasie. A nic mi potem nie ubyło, mimo cudownych tabletek.

Ale wracając do początku.

Pierwsza rzecz, to poradzić sobie z emocjami negatywnymi.

Masz nadwagę?

Może masz problemy w związku, głód miłości?
Może inne problemy z emocjami.

KoniecznIE trzeba zastosować EFT.

Generalnie, nawet jak w tej chwili czujesz, że prowadzisz harmonijne życie, to w poprzednich latach na pewno zdarzały się sytuacje stresowe, nawet w okresie dzieciństwa czy okresu nauki szkolnej, które zapisały się w organizmie w postaci blokad energetycznych.
I one utrudniają swobodny przepływ energii.

I co ty na to?

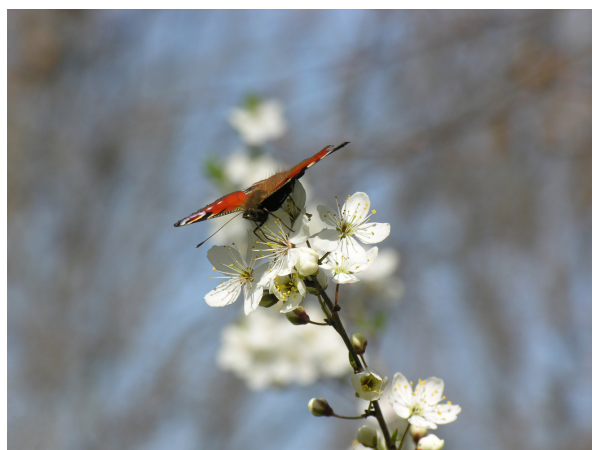
Pozdrawiam serdecznie, Grażyna

zapraszam na bloga dla kobiet
<http://blog.psychologiasukcesu.com/category/eft>,
do kategorii EFT



Wiosenna radość :-)

Kasia Dobromilska



Kasia to moje wsparcie w zakresie fotografii. Niektóre z zaprezentowanych fotografii zdobyły pierwsze miejsca w konkursach lub trafiły na wystawę pokonkursową jako wyróżnienie.

Ja obiecuję autorom sesje zdjęciowe gratis, wtedy, gdy fotografie wykonuje moja córka :-)





Psychologia sukcesu
eBooki książki audio online

www.psychologiasukcesu.com
Regulamin Polityka Prywatności FAQ

Home O nas Artykuły Zapowiedzi Kontakt

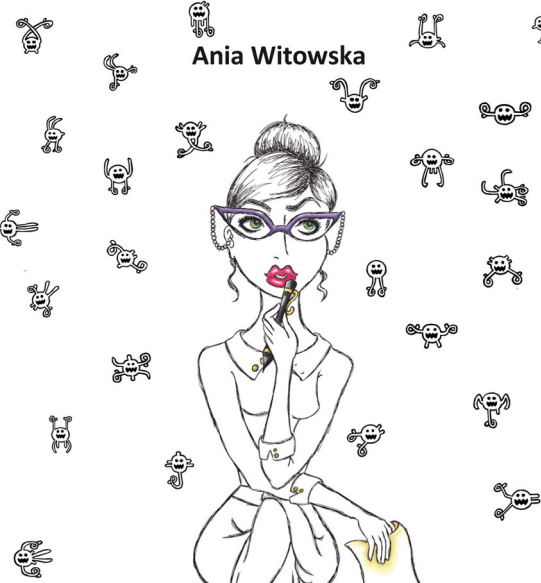


MOC ZMIAN jest w TOBIE

Moją „misją” jest „naprawianie świata” w zakresie sposobu porozumiewania się ludzi, tzw. porozumienie bez przemocy oraz pokazanie ludziom, JAK można „BYĆ SOBĄ”, 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

Ania Witowska



BABSKIE DANA BIERIE

...CZYLI W CHOLERĘ Z TYM WSZYSTKIM

47 tekstów, które sprawią, że inaczej spojrzysz na siebie

czytaj o książce na str. 23

1 egz. książki w prezencie konkurs na FB w grupie KPW :-)

Anna Grzywa

MANIPULACJA



czyli POZNAJ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE WYWIERANIA WPŁYWU

Wydawnictwo Psychologia Sukcesu

O książce więcej w blogu:

<http://blog.psychologiasukcesu.com/2009/12/odkryj-techniki-manipulacji.html>
Opracowanie to nie jest podręcznikiem manipulacji, a wręcz przeciwnie. Objaśniając mechanizmy psychologiczne naszego działania i techniki manipulacji je wykorzystujące, stanowi formę obrony przed manipulacjami.

2 egz. książki w prezencie konkursy na FB w grupie KPW oraz w moim blogu dla kobiet :-)

Katarzyna Górka



Jak zdobyć faceta i sprawić, by ciągle za Tobą szalał

„Jak zdobyć faceta i sprawić, by ciągle za Tobą szalał” to pierwszy na rynku polskim poradnik dla kobiet, dzięki któremu będziesz potrafiła zdobywać i uwodzić facetów. Zastanawiałaś się, co sprawia, że kobieta przyciąga mężczyzn? Co tak naprawdę kręci mężczyzn w kobietach? Co sprawia, że kobieta jest interesująca i przykuwa uwagę pomimo tego, że nie jest zbyt urodziwa? Jak to się dzieje, że kobieta postrzegana jest jako niezwykle seksowna? Dzięki tej książce dowiesz się tego wszystkiego i będziesz w stanie przyciągnąć do siebie wymarzonego partnera. Poradnik obfituje w wiele pomocnych ćwiczeń oraz pytań, które pozwolą Ci odkryć tkwiącą w Tobie siłę i niepowtarzalną moc. Od teraz możesz skorzystać z technik opisanych w książce i poznać sekret, jak zdobyć faceta, jak go oczarować i jak sprawić, by ciągle za Tobą szalał. Dowiesz się, w jaki sposób fascynować mężczyznę przez cały czas, a nie tylko na początku znajomości.

To jest książka, dzięki której, Ty, kobieto:

- zajrzysz głęboko w siebie i poznasz swoją pierwotną naturę
- odpowiesz na pytania, na które długo nie umiałaś odpowiedzieć
- odkryjesz bogactwo i niepowtarzalność swojej osoby
- będziesz bardziej rozumiała siebie
- zbliżysz się do istoty Twojej kobiecości
- zdobędziesz pewność i wiarę w siebie
- ulepszysz swoje stosunki z najbliższymi
- będziesz tryskać energią
- nauczysz się kierować w życiu siłą i wewnętrznym głosem
- zmienisz swoje życie i będziesz zawsze miała dla siebie czas
- będziesz umiała wybaczyć sobie i innym dawne krzywdy
- będziesz potrafiła radzić sobie ze złością
- staniesz się kobietą zmysłową, magnetyczną, która przyciąga wzrok mężczyzn

**2 egz. w wersji pdf w prezencie
konkursy na FB w grupie KPW
oraz w moim blogu dla kobiet :-)**

Piotr Barszcz

Jak pozyskiwać darowizny i 1% podatku na leczenie dziecka



Wskazówki i inspiracje dla rodziców
dzieci niepełnosprawnych

PSYCHOLOGIA SUKCESU

Leczenie Jasia, syna pana Piotra, kosztuje rocznie ponad 30 tys. zł. I tyle udaje się panu Piotrowi pozyskiwać dzięki wypracowanym metodom, które opisuje.

Na wydatki związane z leczeniem i rehabilitacją składają się m.in.: nabywane w różnych krajach leki i suplementy diety, zagraniczne badania diagnostyczne, produkty żywnościowe kupowane w specjalistycznych sklepach (Jaś musi utrzymywać dietę bezglutenową, bezmleczną i z radykalnym ograniczeniem cukru), koszty wyjazdów na konsultacje, turnusy rehabilitacyjne i terapię.

Dzięki intensywnej pracy (ponad 3 lata) z udziałem wielu zaangażowanych w ten proces osób, Jaś nadal ma szansę na poradzenie sobie ze swoją chorobą – w 2007 r. udało się ją zatrzymać i od tego czasu czyni on systematyczne postępy.

Książka składa się z kilku części. Pierwsza, jak pan Piotr pisze, jest „częścią techniczną”. Przedstawia, jakie praktyczne działania możesz podjąć, krok po kroku, starając się o pieniądze na leczenie dziecka. Działania te przyniosły rodzicom Jasia powodzenie. Pan Piotr pisze także, jak się przygotować do akcji i kiedy ją rozpocząć.

Szczególnie nowatorski i skuteczny wydał mi się tu opisywany sposób wykorzystania tzw. Ambasadorów.

Część druga mówi o rozwiązywaniu problemów psychologicznych związanych z wychodzeniem do ludzi z prośbą o pozyskiwanie funduszy na leczenie. A także podaje wiele kolejnych przykładów działań w zakresie ich zdobywania.

**2 egz. książki w prezencie
konkursy na FB w grupie KPW
oraz w moim blogu dla kobiet :-)**

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

Dziś przybliżam znakomitą metodę skutecznej nauki języka angielskiego w zakresie, który pozwala swobodnie się tym językiem posługiwać w kontaktach osobistych. Możesz się nauczyć angielskiego. Poznaj **metodę propagowaną przez Violetkę Brajer, nauczyciela amerykańskiego AJ Hoge’a**, i po raz pierwszy wierzę, że mam jakieś szanse.

Twój cel ma być WIELKI: Dzięki znajomości języka angielskiego BĘDĘ LIDERM.

Pokażę innym, że można nauczyć się języka angielskiego. Będę kontaktował się z ciekawymi obcokrajowcami, będę słuchał filmów w oryginale. Będę korzystał z angielskojęzycznych blogów, stron internetowych dotyczących tematów, które mnie interesują. To pomoże mi rozwijać się.

Także to, co Violetka pisze o sobie, jest bardzo motywujące do wzięcia się „raz, a dobrze” za ten swój problem z trudnościami w porozumiewaniu się po angielsku.

About Violetta

Elvis Presley oraz Shakin’Stevens to moi idole.

Anglojęzyczni, więc... żeby zrozumieć, o czym śpiewają, zaczęłam uczyć się języka angielskiego. Nie było szansy, żebym rozwinęła swoją pasję, jaka jest miłość do rock’n’roll’a, bez znajomości tego języka.

Moja druga pasja są podróże.

*Objechałam już całą Europę i bez względu na to, czy byłam na biegunie, czy w jej gorącej części południowej, czy na byłych wschodnich ziemiach Polski, czy.... wszędzie... powtórzę, **WSZEDZIE**, znajdziesz kogoś, kto zrozumie Twój język angielski i pozdrowi Cię, pomoże Ci, spowoduje, że będziesz czuł się wspianiał!*

Więcej możesz się dowiedzieć na blogu Violetki m.in. w kategorii Szczęśliwa Siódemka:

<http://www.violettabrajer.jor.pl/magnetycznyangielski/category/szczesliwa-sioemka/>

Grażyna Dobromilska

PS. Nie poprawiam braku tzw. „polskich liter”, bo zeszłoby mi chyba z jeden dzień :-)

Metoda na sukces w nauce języka angielskiego – Violetta Brajer

Spełnienia dwóch warunków potrzebujesz, aby być sprawnym językowo.

Co to znaczy „sprawnym”? Tylko tyle, że TY jesteś zadowolony z poziomu swojej znajomości języka, gdyż... rozmawiając z obcokrajowcem, jesteś zrelaksowany, uśmiechnięty, słowa same cisną ci się do ust.

Pasjonuje Cię temat rozmowy, a nie paraliżuje twóga, czy jesteś poprawny, czy się nie ośmieszasz, robiąc błędy.

Tymi warunkami, które MUSISZ spełnić są:

odpowiednio dobra METODA nauki języka angielskiego
twoja szczerza CHEC czyli PASJA, żeby tego w końcu dokonać.

TO POWINIENIES ZAPAMIETAC:

1. Learn Phrases
2. Don't Study Grammar
3. Focus On Listening
4. Learn Deeply (Repeat A Lot)
5. Use Point of View Stories
6. Use Only Real English Materials
7. Use Listen & Answer Stories



Jest to rewelacyjnych 7 reguł EJ Hoge'a /Effortless English/

1. UCZ SIĘ CALYCH ZWROTÓW
2. NIE SKUPIAJ SIĘ NA GRAMATYCE
3. NASTAW SIĘ NA SŁUCHANIE
4. CALY CZAS, CZĘSTO, SYSTEMATYCZNIE POWTARZAJ NAUCZONE ZDANIA
5. UŻYWAJ KWESTII, KTÓRE CZYTASZ / SŁUCHASZ/
6. UCZ SIĘ WYŁĄCZNIE NA ORYGINALNYCH TEKSTACH ANGIELSKICH /JEZYK "ULICY", CODZIENNY, BEDACY W "UŻYCIU"/
7. PRACUJ NAD MATERIAŁAMI TYPU: WYSLUCHAJ I ODPOWIEDZ NA PYTANIE

Przydałoby się rozwinąć te punkty, prawda?

Dlatego poniżej jeszcze kilka porad.

5 najgorszych pomyłek...

... które możesz czynić, jeśli nie chcesz płynnie rozmawiać w języku angielskim / za AJ Hoge'em/

1. Największa, najbardziej popularna – skupianie się na gramatyce.

Stwierdzono, że to czyni największy problem w łatwym posługiwaniu się jęz. angielskim.

Gramatyka jest zbyt złożona, aby jednocześnie logicznie odtwarzać jej reguły i starać się swobodnie mówić. Rozmawiając, nie masz zbyt dużo czasu na zastanawianie się i dopasowywanie jednej z tysiąca reguł do każdego wypowiedzianego zdania. Musisz się uczyć nieświadomie, intuicyjnie – tak jak dziecko.

Słuchaj autentycznego języka, a Twoja podświadomość po prostu przyjmie to automatycznie.

2. Zmuszanie do mówienia – zanim słuchacz jest gotowy. To powoduje, że utrwalamy w sobie nawyk powolnego mówienia, zastanawiania się. Duży błąd! Skup się na słuchaniu i ... bądź cierpliwy. Nie zmuszaj się! Zrób to z radością... nagle... kiedy jesteś gotowy.

3. Uczenie się z podręczników

Native speaker podręcznika używa tylko w ...klasie. W rozmowie z przyjaciółmi, rodzina posługuje się „codziennym” angielskim, pełnym idiomów, phrasal verbs.

4. Skupianie się na błędach, myślenie o pomyłkach.

Obawa przed popełnianiem błędów. Słuchacze starają się być perfekcyjni. Nikt nie jest. Native speaker też robi błędy.

Ty nie masz być perfekcyjny. Twoją rolą jest dzielić się inf., przekazywać swoje odczucia w sposób prosty, jasny i zrozumiały. Zatem... skup się na pozytywach, na komunikowaniu się, na prostocie i... rezultat będzie taki, jakiego się spodziewasz!

5. Poleganie na szkole językowej, na nauczycielu. I oczywiście obciążanie odpowiedzialnością... za sukcesy i porażki. Oczywiście, nauczyciel może pomóc, ale to Ty jesteś swoim panem i tworcą swoich osiągnięć.

To ty musisz znaleźć swój najbardziej efektywny sposób uczenia się. Codziennie ćwiczyć. Być emocjonalnie przygotowanym, zaangażowanym. Nikt nie może ci kazać się nauczyć, pojąć. Tylko Ty możesz to osiągnąć.

Jeśli wezmiesz sobie do serca te pare wskazówek, które tu przeczytałeś, zmienisz nastawienie i sposób uczenia się, wprost zadziwiony będziesz efektami, jakie uzyskasz.

Gramatyka języka angielskiego jest bardzo ważna!

Tak.... ale cała madrość polega na umiejętnym jej opanowywaniu.

Co mam na myśli?

Nie ucz się jej reguł Ucz się intuicyjnie! Tak jak to robią dzieci – słuchając, przyswajając struktury języka.

Większość „normalnych” ludzi nie zna reguł gramatycznych. Spytaj Amerykanina czy Anglika co to jest np. Past Perfect Tense. Czy wszyscy udzielą poprawnej, podręcznikowej odpowiedzi? Nie sadzę. A czy używają tego czasu w normalnym życiu? Oczywiście!!

A czy Ty znasz polskie reguły gramatyczne, tak żeby móc wyłożyć je drugiemu? Nie? A czy potrafisz rozmawiać poprawnie po polsku. Oczywiście, że tak! Jesteś rozumiany i rozumiesz, co się do Ciebie mówi. Swobodnie i bez obaw możesz konwersować na wszelkie tematy.

Bo rozmawiając, nie myślisz o języku polskim, tylko myślisz po polsku. Intuicyjnie wiesz, co brzmi źle, a jak wypowiadać się prawidłowo.

Zastosuj zatem te same reguły w nauce języka angielskiego. Przestan uczyć się na pamięć i myśleć o regułach po polsku, zamiast myśleć po angielsku o treści wypowiedzi.

Jak to robic?

PODSTAWA JEST SŁUCHANIE ORYGINALNYCH MATERIAŁÓW.

Następnie na podstawie wielokrotnie przesłuchanych materiałów odpowiadaj na krótkie, proste pytania dotyczące ich treści.

Jeśli pytanie Ci zadawane będą trudne — zaczniesz myśleć. Najpierw tłumaczyć je sobie na język polski. I... powielasz w ten sposób metodę, która zniechęca Cię do nauki ... bo wciąż nie masz oczekiwanych rezultatów ... bo dalej nie rozumiesz tej zasady, która mówi:

NIE MYSL... ..SŁUCHAJ... POWTARZAJ.... KONWERSUJ

Sukces tkwi w powtarzaniu. Zaplanuj sobie jeden materiał na jeden tydzień, na przykład, i opanuj go perfekcyjnie. Wycisnij, co się da.

A żeby się nie nużyć, szukaj treści dopasowanych do twoich zainteresowań. W ten sposób rozwijasz się podwójnie. Wzbogacasz wiedzę i uczysz się pewności językowej.

Powodzenia w wytrwałości!

Ucz się wąsko i głęboko.

Już wspominałam, jakie to ważne. A.J Hoge rezultatami swojej pracy ze słuchaczami potwierdza, że jest to niezawodny sposób prowadzący do perfekcyjnego osiągnięcia zamierzonych celów w nauce języka angielskiego

Deep learning – Twój sposób uczenia się ma doprowadzić do tego, że rozumiesz wszystko, co mówią w materiale przez Ciebie odsłuchiwanym.

Nie wystarczy domyślać się treści rozmowy, rozumieć z kontekstu. Musisz rozumieć w momencie, jak słyszysz, Natychmiast. I umieć zareagować na to, co słyszysz – słyszysz pytanie – potrafisz natychmiast odpowiedzieć.

Tajemnica tkwi w odpowiednim słuchaniu... słuchaj dokładnie wymowy: gdzie mówiący pauzuje, gdzie przerywa, bierze oddech., jaka jest intonacja wypowiedzi. Kiedy jego głos się wznosi, a kiedy opada.

„Narrow listening” – słuchaj kilku różnych nagrań, ale mówiących o tym samym zagadnieniu, rzeczy. Słuchaj nagrań dotyczących podobnej tematyki, nie rozpraszaj się na przyswajanie angielskich pojęć z różnych dziedzin.

Możesz też wybrać sobie jakiegos jednego rozmowcę i słuchać np. tylko jego wywiadów.

Zwykle dana osoba mówi często na jeden lub podobne tematy. Używa swoich ulubionych sformułowań, które powtarza. Ma swój zasób słów, który bardzo szybko przyswoisz, słuchając takich wywiadów kilkakrotnie.

Możesz też wybrać sobie jakąś książkę. Następnie słuchać audio booka z niej zrobionego. Później obejrzeć film zmontowany na podstawie tej opowieści. Uczyc się dialogów.

Następnie obejrzeć, wysłuchać wywiadów z twórcami tego filmu, aktorami biorącymi w nim udział itd.

Ze zdziwieniem przekonasz się, że słuchając materiałów na swój ulubiony, wybrany przez Ciebie temat, bardzo szybko przyswoisz nowe zwroty, reguły gramatyczne, a Twoja wymowa będzie po prostu płynniejsza. Bedziesz pewny tego, co umiesz i... szczęśliwy, że umiesz!!!

Jak oglądać filmy, żeby się jednocześnie łatwo i przyjemnie uczyć?

1. Obejrzyj cały film dla zorientowania się, jaka jest fabuła.

2. Podziel całość na fragmenty, sceny np. 3-minutowe, albo 5-minutowe, którymi będziesz codziennie się zajmował. Albo co 3 dzień – zależy od Twojego zaangażowania. Rob jak chcesz. Ale konsekwentnie!

3. Sceny muszą być opatrzone angielskimi podpisami, żebyś słuchał i czytał jednocześnie.

4. Słuchaj tej sceny, czytając podpisy kilka razy.

5. Następnie ignoruj podpisy i tylko słuchaj – kilka razy, bez przerwy, w kółko.

6. Zajmij się następną sceną/np. po tygodniu/, dokładnie przechodząc wszystkie powyższe punkty, jeśli uznasz, że prawie możesz recytować to, czego do tej pory słuchałeś.

Jeżeli film trwa np. 2 godziny, to faktycznie, zajmie Ci sporo czasu takie ciecienie scen i oglądanie kawalek po kawalku.

Warto jednak podjąć wysiłek, bo wspaniałe efekty gwarantowane!

Jaki film zatem wybierasz na początek?

Zacznij, a efekty cie zaskoczą.

Kliknij w ten link, proszę...

<http://audiobookdownloads.org/free-audio-books-online/>

....a znajdziesz miejsce, gdzie będziesz mógł zaoszczędzić pieniądze oraz... czas. Zresztą, możesz sam przeczytać dlaczego:

Jest to strona, na której znajdziesz linki do miejsc, gdzie możesz za darmo pobrać audio-booki i.... słuchać języka angielskiego na wybranym przez siebie poziomie i o treści wybranej przez siebie, gdyż jest tu w czym wybierać!

Słuchać możesz kiedy chcesz i gdzie chcesz... co dzięki rozwojowi nosników dźwięku nie jest dzisiaj żadnym problemem.

Pamiętaj, że podstawa Twojej nauki języka angielskiego MUSI być słuchanie.

A więc masz niezwykłą okazję do słuchania własnie!

Może zacznij od dziecięcych nagrań?

Znalazłam taką propozycję audio-booków:

<http://storynory.com/>

Storynory.com – kolekcja darmowych audio-booków dla dzieci. Znajdziesz tu bajki, legendy, jak i opowiadania edukacyjne. Możesz zasubskrybować na e-maila każdy nowo dodawany audio-book.

U góry na pasku możesz sobie wybrać rodzaj historii, którą chcesz posłuchać, np. bajki/fairytales/.

Są tu aktywne linki. Wystarczy kliknąć i słuchać.

Możesz też słuchać piosenek, klikając od razu w niebieską strzałkę / co polecam, bo poniżej są słowa / lyrics/, co pozwoli Ci śpiewać razem z wykonawczynią/.

Albo możesz kliknąć w download the audio i pobrać piosenkę na swój nosnik. Z boku możesz przeczytać opis piosenki, m.in. kto ją śpiewa.

OK. To... ile razy pospiewałeś/łaś/ razem z Gabriellą?

*Dziś słowa piosenki „**Będziesz moją panią**”, Marka Grechuty, mojego idola muzycznego i nie tylko. Mnie inspiruje do przemyśleń wiele piosenek Marka :-)
To tak z życzeniami tego wymarzonego partnera o tak cudownym podejściu do kobiety, jak w piosence :-)*

Marek Grechuta

Będziesz moją panią

http://www.youtube.com/watch?v=rWOTgYZn_tk

Będziesz zbierać kwiaty
będziesz się uśmiechać
będziesz liczyć gwiazdy
będziesz na mnie czekać

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

Będą ci grały skrzypce lipowe
będą śpiewały jarzębinowe
drzewa, liście, ptaki wszystkie

Będę z tobą tańczyć
bajki opowiadać
słońce z pomarańczy
w twoje dłonie składać

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

Będą ci grały nocą sierpniową
wiatry strojone barwą słońca
będą śpiewały, śpiewały bez końca

Będziesz miała imię
jak wiosenna róża
będziesz miała miłość
jak jesienna burza

I ty właśnie ty
będziesz moją damą
i ty tylko ty
będziesz moją panią

