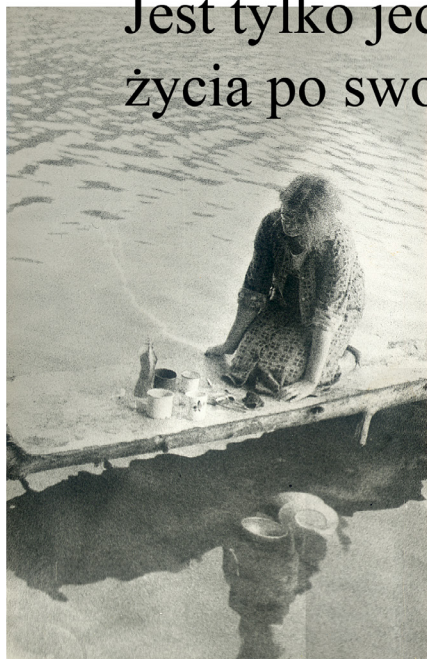


Psychologia SUKCESU

nr 01/2013 (05) 27 września 2013

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



Kasia Dobromilska – sesja fotograficzna

Wydobyć Piękno...

SPIS TREŚCI

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ

- Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku, Grażyna Dobromilska 4
Fotografia autora książki na tył okładki
czyli jeszcze raz o rozdzielczości, Grażyna Dobromilska 4

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

- Trudne rozmowy z dziećmi – zamiast się złościć, mów jak żyrafa!, Ewa Mażul, współpraca z Agnieszką Łubkowską 5
Przyczyny nałogów wśród młodzieży
czyli problem odpowiedzialności dwóch stron: dziecka i dorosłego, Grażyna Dobromilska 7
O niewyrażaniu negatywnych emocji, Katarzyna Klonowska 8

MARKETING – COPYWRITING

- Hipnotyczna historia, czyli porady Piotra Majewskiego na konferencji II CNEB w Warszawie jak wzmocnić copywriting 12

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

- „Kostka biała” a praca twórcza czyli... czy potrafisz organizować sobie pracę?, Grażyna Dobromilska 15
„Kostka biała” a kompresja strategiczna, Grażyna Dobromilska 16

FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA

- Wydobyć piękno...
... ze „zwykłych” dziewczynek na podwórku :-)
fot. Kasia Dobromilska 18

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

- Marek Grechuta, Wolność 20

„Ludzie często mówią, że motywacja jest nietrwała. Kąpiel też nie jest – dlatego polecamy ją codziennie” – Zig Ziglar

Motywacja, jak mówi definicja, to stan gotowości do podjęcia określonego działania, wywołany potrzebą osiągnięcia jakiegoś upragnionego celu – który wyznacza cel oraz kierunek tych działań.

Jak nam wiadomo, bardzo często tracimy motywację i pozwalamy na dominację w naszym życiu prokrastynacji, czyli nawyku odkładania rzeczy na ostatnią chwilę. Przy braku motywacji nasze działania są powstrzymywane, gdyż nie widzimy potrzeby robienia rzeczy, które chcielibyśmy zrobić, nie zależy nam na osiągnięciu tego, na czym naprawdę nam zależało, oraz przestajemy wierzyć w to, iż możemy stać się osobą, którą pragnęliśmy być.

Sekret zwycięstwa nad prokrastynacją polega na tym, że musisz ciągle utrzymywać swoją motywację. Codziennie musisz robić to, co cię motywuje, może to być słuchanie ulubionej piosenki, ułatwiającej ci wejście we właściwy poranny rytm, lub po prostu przeczytanie kilku inspiracji. Każdego dnia musisz motywować samego siebie, ponieważ, kiedy masz motywację, to masz energię, pomysły i marzenia oraz gonisz za swoimi marzeniami z głęboką wiarą w to, że właśnie to osiągasz i jeszcze coś więcej.

Aby pomóc Ci w utrzymywaniu motywacji, zebrałem kilka najlepszych cytatów sławnych mówców oraz znanych postaci historycznych. Każdego dnia przeczytaj kilka z nich oraz zastanów się nad ich znaczeniem oraz ukrytą w nich filozofią. Wybierz swoje ulubione cytaty, które współgrają z twoim wnętrzem oraz pobudzają cię do ruszenia naprzód i podjęcia działań. Napisz je na kartce i umieść je w miejscach, w których będziesz je widzieć zawsze i wszędzie każdego dnia – w domu, w pracy, w swoim samochodzie, w portfelu, w torebce. W ten sposób w każdej chwili, gdziekolwiek jesteś i co robisz, zawsze będziesz mieć porcję codziennej motywacji.

Steven Grabek, tł. Andrzej Małek, korekta G. Dobromilska

Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu
tel. 0 691 66 6341

#5, wrzesień 2013

wiedza to WOLNOŚĆ...

Wiesz – nie błędzisz :-). Co najwyżej eksperymentujesz z rozwiązaniami...

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

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

Zapraszam Cię do kolejnego numeru mojego magazynu. Zdecydowałam się na kilka tylko działów, ponieważ pismo było bardzo obszerne, a w obecnej dobie nie mamy czasu, by tyle tekstów czytać.

Dla kluczowych dziedzin przydatnych autorowi wiedzy w zakresie publikacji własnych książek zaplanowałam działy tematyczne:

- 1) pierwszy dział – CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ – wynika z faktu, że ta cała moja platforma jest stworzona dla potencjalnych autorów publikacji z wybranych dziedzin, a autorzy, jak mam z nimi kontakt, mało wiedzą o specyfice pracy studia poligraficznego, które przygotowuje ich przemyslenia do rozpowszechniania w formie ebooka, książki czy nawet artykułu,*
- 2) drugi dział – POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY, czyli emocje, talenty, cechy osobowości, wartości itp., w skrócie mówiąc, rozwój osobisty,*
- 3) trzeci dział – FOTOGRAFIA; mam kilku fachowców z różnych tematów, a w szczególności moją córkę, która od 12 roku życia była fotografem nadwornym mojej firmy,*
- 4) czwarty dział – MARKETING, czyli kolejna potrzeba autora, wiedza, jak dotrzeć do klienta,*
- 5) piąty dział – o ściśle autorskiej już nazwie – to WARSZTAT, czyli wiedza z zakresu, jak organizować sobie pracę, a także, jak tworzyć atrakcyjne materiały do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga.*
- 6) i jeszcze dział INSPIRACJE, czyli wiersze, aforyzmy, cytaty, teksty piosenek; dla mnie kopalnią w tym zakresie są teksty piosenek Marka Grechuty, uczą, pobudzają do przemysleń i wyciągania wniosków.*

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

Gracyna Dobromilka



Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku

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

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

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

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

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

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

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

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

Fotografia autora książki na tył okładki

czyli jeszcze raz o rozdzielczości

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

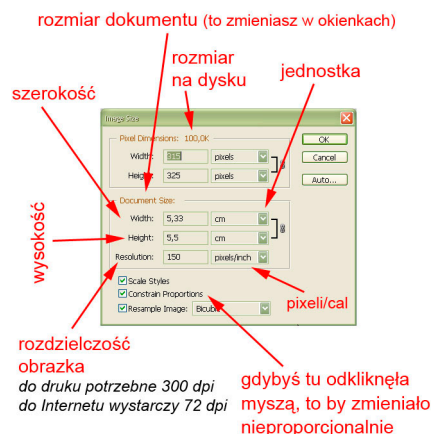
Często autor ma przygotowane zdjęcie na stronę www i wydaje mu się, że to będzie odpowiedni materiał na potrzeby publikacji.

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

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

Podaję wtedy uproszczoną informację:

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



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

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

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

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

Grażyna Dobromilska

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

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

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

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

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

Język żyrafy

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

Język szakala

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

Agresja czy depresja?

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

Jak rozmawiać?

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

Co robić?

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

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

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

Nie uzewnętrzniamy naszych pragnień w postaci żądań.

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

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

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

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

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

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

Artykuł został przygotowany przez:

Ewa Mażul
trener komunikacji

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

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



Agnieszka Łubkowska
Trener, właściciel Pracowni MEM, www.mem.waw.pl

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

Licencjonowany instruktor metody Davisa, specjalizujący się w zaawansowanych metodach korekty dysleksji. Posiada certyfikat kinezyloga Polskiego Towarzystwa Kinezylogii Edukacyjnej.

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

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

tel. 0 793 373 334, email: alubkowska@mem.waw.pl

Przyczyny nałogów wśród młodzieży

czyli problem odpowiedzialności dwóch stron: dziecka i dorosłego

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

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

Artykuł zachował się w moim pamiętniku.

Grażyna Dobromilska

Życie FŁT 1-15 IV 1986 r.

Przeciwko groźnym nałogom

Konkurs „Młodość –Trzeźwość” w Zespole Szkół Technicznych

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Opiekun Samorządu Uczniowskiego
mgr inż. Grażyna Dobromilska*

O niewyrażaniu negatywnych emocji

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

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

A co nam oferuje w tej materii „rynek”?

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

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

Katarzyna Klonowska, fotografie archiwum autorki

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



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

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

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

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

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

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

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

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



Teraz negatywne emocje.

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

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

To krzywdzę...

Ech, te zakazy...

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

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

Czy na zero?

1. Gniew to negatywna emocja w ośrodku działania:



Przykłady: Mąż dostał komórkę, zaraziłam go Furią.

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

Bilans energetyczny wychodzi dodatni, złość się zwielokrotniła.

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

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

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

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

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

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



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

3. Strach to ciemna strona ośrodka myślenia:

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



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

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

Wracając do niewyrażania:

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

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

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

Może negatywne emocje wynikają z rozczarowania?

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

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

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

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

I co?

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

A może mam jakieś wyjście?

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

Zawsze są co najmniej dwa wyjścia :-)

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

Jak to? Pokochać negatywną emocję? Polubić cierpienie?

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

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

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

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

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

Czy tego się da nauczyć?

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

Nie jest to łatwe.

Ale bardzo, bardzo warto :-)

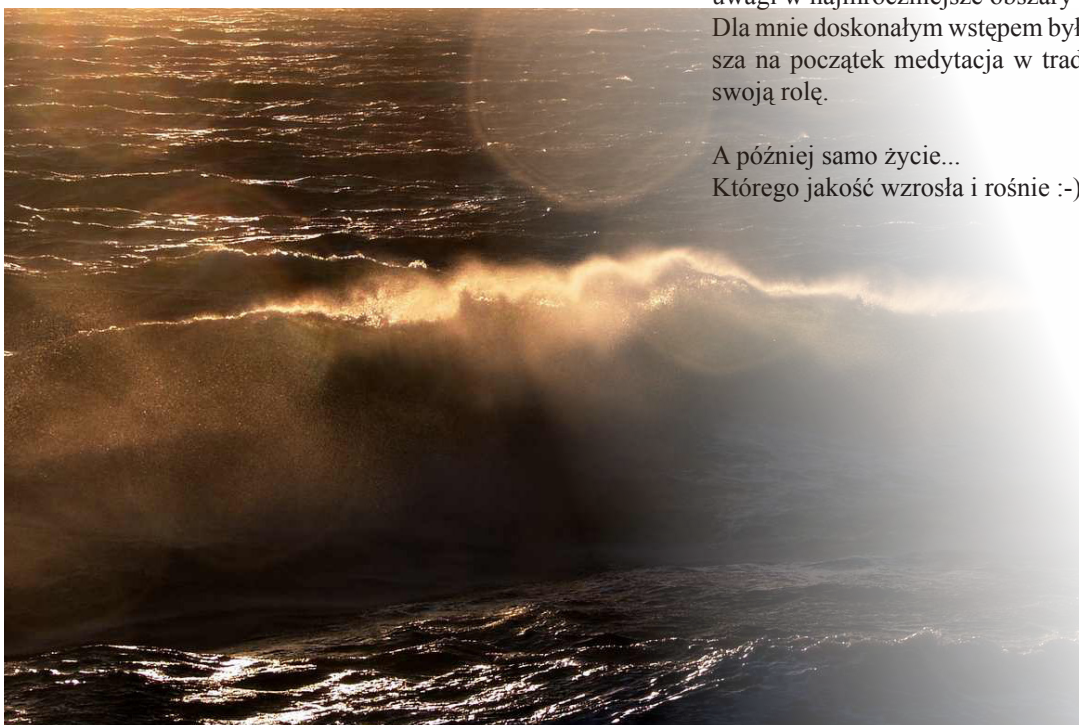
Warto po prostu usiąść i zajrzeć do wnętrza. Skierować światło uwagi w najmroczniejsze obszary cienia.

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

A później samo życie...

Którego jakoś wzrosła i rośnie :-)

Katarzyna Klonowska



Hipnotyczna historia

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

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

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

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

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

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

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

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

Tym bardziej, że Wanda na naszym ostatnim klubowym webcaście Pytania i Odpowiedzi dla członków Klubu Przedsiębiorcy, osobie, która chce innych czegoś uczyć zaproponowała serię pytań do samego siebie: Ludzie wiedzą, że z książek można się nauczyć. Co ty sam już wiesz? Co sprawdziłeś na własnej skórze, na własnych błędach, z czego wyciągnąłeś się za uszy, za co możesz się dać posiekać, że jest sukcesem?

Grażyna Dobromilska

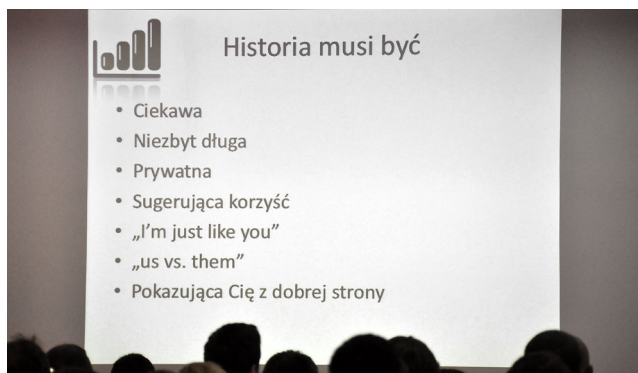
Fotoreportaż. Katarzyna Dobromilska.



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



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



Piotr zaprosił chętnego z sali do wspólnego stworzenia historii dla jego firmy.

I tu... trudny orzech do zgryzienia...

Osobistej historii do sprzedaży opon nie udało się jednak „napisać”. A przynajmniej nie z marszu, na konferencji. Może tam Piotr będzie jeszcze myślał teraz nad tym :-)

To jak wyzwanie :-)

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

Piotr zapytał:

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

Okazało się, że rozmówca natychmiast skojarzył:

- *Jest, do traktora.*

Szczerzy śmiech przetoczył się przez salę :-)

Kto wie, że opona od traktora jest wielkości Piotra :-)

No, zgódźmy się, nie tak wielki jest Piotr jak ta opona. Tak wysoki :-)

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





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



Fot. Z Darkiem dużo rozmawialiśmy o projekcie Bestseller.

Fot. Pamiątkowe zdjęcie na koniec.



WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

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

Bo wszystko ma na celu pobudzenie EMOCJI klienta :-)

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

Grażyna Dobromilska

„Kostka biała” a praca twórcza

czyli... czy potrafisz zorganizować sobie pracę?

fol. Kasia Dobromilska

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

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

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

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

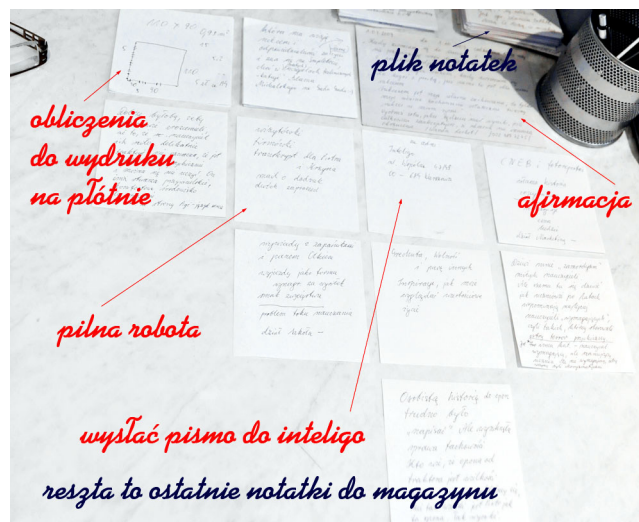
Duże kartki A4 są, po pierwsze – niewygodne, ileż to bym miała tych płacht na stole? po drugie – marnuje się na nich dużo miejsca. Pomysły mam różne, do różnych projektów. Każdy zapisuję na oddzielnej karteczce. Gdy opracowuję jakiś tekst, scenariusz, przeglądam moje “kostki” i segreguję tematycznie.

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

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

Zapisz i zapomnij. Nie zaśmiecaj głowy szczegółami.

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



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

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

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

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

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

Pozdrawiam cię serdecznie, Grażyna : -)

„Kostka biała” a kompresja strategiczna

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

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

Kompresowanie czasu

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

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

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

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

Kompresja Strategiczna

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

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

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

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

I jak to się ma do moich zwyczajów?

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

Ale jaka to cenna godzina...

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

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

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

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

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

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

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

Pozdrawiam cię serdecznie, Grażyna



fot. Kasia Dobromilska

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

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

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

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

Wydobyć piękno...

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

fot. Kasia Dobromilska





Dziś słowa piosenki *Wolność*, Marka Grechuty, mojego idola muzycznego i nie tylko :-). Jak Wanda Loskot określiła jej treść, to **kwintesencja wysokiej samooceny**.

Mnie inspirowało do przemyśleń wiele piosenek Marka, ale dziś już czas udostępnić mój magazyn Tobie, drogi Czytelniku :-).

Grażyna Dobromilska

Marek Grechuta

Wolność

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 słyszać będzie tylko pisk, zgrzyt, płacz.

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

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



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

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.