

Psychologia SUKCESU

nr 01/2015 (010) styczeń 2015

Każdy człowiek ma cztery dary – samoświadomość, sumienie, niezależną wolę i twórczą wyobraźnię. Dają nam one ostateczną ludzką wolność... Moc, by wybierać, odpowiadać, zmieniać. /Stephen Covey/

The whole secret of a successful life is to find out what is one's destiny to do, and then do it.

Całym sekretem udanego życia jest odkrycie, co jest przeznaczeniem, i robienie tego.

Henry Ford

Kameralny wieczór we dwoje

– Agata Joanna Celmer

Myśl i działaj radośnie

– Ela Obara



Krowa do wąwozu!

Justyna Kotowiecka

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ Grafika wektorowa i rastrowa POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY Myśl i działaj radośnie Twoje cztery najcenniejsze dary Miłość i Lęk Krowa do wąwozu! Kameralny wieczór we dwoje Nie można cieszyć się dostatkiem, mając w sobie ciągle syndrom żebraka 10 sposobów na szczęście papieża Franciszka Taniec w wyobraźni Opowieść drzemie w każdym z nas Jak pokonać lęk i wydobyć poczucie własnej wartości? Zmieniam MARKETING – COPYWRITING Jak autor książki może się reklamować? WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ Ramowanie wyzwania w 7 łatwych krokach FOTOGRAFIA – GRAFIKA – SZTUKA Kilka słów o nietechnicznej stronie fotografii INSPIRACJE – MOTYWACJE :-) 101 Cytatów Motywacyjnych (fragment)

Spis treści

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ 6

Grafika wektorowa i rastrowa – Grażyna Dobromilska 6

Logotypy firm w rozdzielczości do druku – Grażyna Dobromilska 9

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY 10

Myśl i działaj radośnie – Ela Obara 10

Twoje cztery najcenniejsze dary – Ela Obara 12

Miłość i Lęk... – Laura M. Kozowska 14

Krowa do wąwozu! – Justyna Kotowiecka 18

Sekretem sukcesu jest słowo na „p” – Justyna Kotowiecka 20

Nie można cieszyć się dostatkiem, mając w sobie ciągle syndrom żebraka – Zofia Życińska 22

10 sposobów na szczęście papieża Franciszka – Ula Bogdał..

Kameralny wieczór we dwoje – Agata Joanna Celmer 26

Taniec w wyobraźni – Kasia Szafranowska 32

Opowieść drzemie w każdym z nas – Anna Grabka, Patrycja Cichy-Szept 34

Jak pokonać lęk i wydobyć poczucie własnej wartości? – Katarzyna Dębska 38

Zmieniam – Ewa Suchoń-Larwa 40

MARKETING – COPYWRITING 42

Jak autor książki może się reklamować? – Anna Grabka 42

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ 44

Ramowanie wyzwania w 7 łatwych krokach – Mariusz Brzostek 44

FOTOGRAFIA – GRAFIKA 46

Kilka słów o nietechnicznej stronie fotografii – Mariola Glajcar 46

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)) 48

101 Cytatów Motywacyjnych (fragment) tł. Andrzej Małek 48



Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

autorzy –

Ela Obara, Laura M. Kozowska, Justyna Kotowiecka, Agata Joanna Celmer, Zofia Życińska, Urszula Bogdał, Kasia Szafranowska, Anna Grabka, Patrycja Cichy-Szept, Katarzyna Dębska, Ewa Suchoń-Larwa, Mariusz Brzostek, Andrzej Małek; sesja fotograficzna Mariola Glajcar

ilustracja graficzna –

Depositphotos, tapeciarnia.pl, sxc.hu, PIXER

projekt graficzny, korekta, redakcja, skład –

Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu

madgraf@madgraf.eu

tel. +48 691 666 341

ul. Szpitalna 5/18 23-204 Kraśnik

#10 styczeń 2015

Every human has four endowments – self-awareness, conscience, independent will and creative imagination. These give us the ultimate human freedom... The power to choose, to respond, to change.

Każdy człowiek ma cztery dary – samoświadomość, sumienie, niezależną wolę i twórczą wyobraźnię. Dają nam one ostateczną ludzką wolność... Moc, by wybierać, odpowiadać, zmieniać.

/Stephen Covey/

Witaj

Oto kolejny numer magazynu Psychologia Sukcesu. Jak zwykle, autorzy artykułów dzielą się swoimi przemyśleniami na temat tego, co jest ważne w naszym życiu. Jeśli zależy Ci na pozytywnych zmianach, to pismo jest dla Ciebie :)

Ja sama mam tendencję do opowiadania „od stworzenia świata”, a kocham aforyzmy. Dzięki nim najłatwiej zastanowić się nad drogą własnego życia, nad dokonywanymi wyborami, które nas zaprowadziły do miejsca, w którym się obecnie znajdujemy.

Tym razem wybrałam na okładkę dwa przewodnie aforyzmy, cytaty:
Każdy człowiek ma cztery dary – samoświadomość, sumienie, niezależną wolę i twórczą wyobraźnię. Dają nam one ostateczną ludzką wolność... Moc, by wybierać, odpowiadać, zmieniać. /Stephen Covey/
Całym sekretem udanego życia jest odkrycie, co jest przeznaczeniem, i robienie tego. /Henry Ford/

Stephen Covey mówi o czterech darach, z którymi każdy przychodzi na świat. Od nas zależy, jak je wykorzystamy. Niby wiemy, o czym mówi. Dla pewności znalazłam definicje słownika języka polskiego PWN. Pisze o tym także Ela Obara.

Więcej wskazówek znajdziesz w tekstach autorów: Eli Obara w „Myśl i działaj radośnie” oraz „Twoje cztery najcenniejsze dary”, Laury M. Kozowskiej – „Miłość i Lęk”, Justyny Kotowieckiej – „Krowa do wąwozu”, „Sekretem sukcesu jest słowo na „p””, Agaty Joanny Celmer – „Kameralny wieczór we dwoje”, Zofii Życińskiej – „Nie można cieszyć się dostatkiem, mając w sobie ciągle syndrom żebraka”, Uli Bogdał – „10 sposobów na szczęście papieża Franciszka”, Kasi Szafranowskiej – „Taniec w wyobraźni”. W świat opowieści terapeutycznych zabierze cię Anna Grabka i Patrycja Cichy-Szept.

Nie sposób wymienić wszystkich autorów. Jak wiesz, najbardziej obszernym działem jest POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY, ale mamy także kilka działów służących poszerzaniu wiedzy autorów o przygotowaniu książki do druku, wydania i do sprzedaży. Napisali do nich Grażyna Dobromilska, Anna Grabka, Mariusz Brzostek. Garść aforyzmów w oryginalnej wersji angielskiej i w polskiej udostępnił Andrzej Małek. Sesję fotograficzną zaprezentowała Mariola Glajcar.

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

Grażyna Dobromilska



If you don't risk anything, then you risk even more.

Jeśli nie podejmujesz żadnego ryzyka, wtedy ryzykujesz jeszcze więcej.

Erica Jong

Dziękuję wszystkim autorom, którzy przyjęli zaproszenie do magazynu. Zapraszam do współpracy.

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

Każdy człowiek ma cztery dary – samoświadomość, sumienie, niezależną wolę i twórczą wyobraźnię. Dają nam one ostateczną ludzką wolność... Moc, by wybierać, odpowiadać, zmieniać.

/Stephen Covey/

Słownik języka polskiego PWN

samoświadomość

1. «świadomość własnej osobowości i własnych możliwości»
2. «świadomość więzi i odrębności grupowej»

sumienie

«zdolność oceny własnego postępowania i świadomość odpowiedzialności moralnej za swoje czyny»

rachunek sumienia «przypominanie sobie popełnionych grzechów; też: tekst ułatwiający to przypomnienie»

wolność sumienia «prawo do swobodnego wyboru przekonań, poglądów, wyznawanej religii itp.»

wola

1. «zdolność psychiczna człowieka do świadomego i celowego regulowania swego postępowania»
2. «to, czego ktoś chce, co ktoś postanowił»

wyobraźnia

«zdolność tworzenia w myślach rozmaitych obrazów, historii itp.»

praca umysłu, wyobraźni «aktywność mózgu człowieka»



fol. **DEPOSITPHOTOS**





Zadania realizuję z szybkością dań typu fast-food



Zaspokajam najbardziej wyrafinowane gusty

Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

projekt graficzny, korekta, redakcja, skład – Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu tel. +48 691 666 341

Grafika wektorowa i rastrowa

– Grażyna Dobromilska

Grafika wektorowa

madgraf@madgraf.eu
www.blog.madgraf.eu

Grafika wektorowa (obiektoowa) – jeden z dwóch podstawowych rodzajów **grafiki komputerowej**, w której obraz opisany jest za pomocą figur geometrycznych (w przypadku grafiki dwuwymiarowej) lub brył geometrycznych (w przypadku grafiki trójwymiarowej), umiejscowionych w matematycznie zdefiniowanym **układzie współrzędnych**, odpowiednio dwu- lub trójwymiarowym.

U podstawy grafiki wektorowej leży linia. Linia ta może być tak krótka, że stanowić będzie tylko punkt, lub może mieć określoną długość. Może ona być prostym odcinkiem lub zdefiniowaną matematycznie linią krzywą (krzywe Beziera). Wszelkie linie mogą być łączone. Obszary ograniczone liniami mogą mieć jednolity kolor, posiadać wypełnienie gradientowe, mogą być wypełnione patternami, czyli mozaiką powtarzających się regularnie wzorów, mogą wreszcie posiadać częściową przezroczystość.

Linie mogą służyć do tworzenia ograniczonych nimi obszarów (same posiadając zerową grubość, będą wtedy niewidoczne, lecz będą elementami konstrukcyjnymi) lub mogą posiadać własną grubość, tzw. obrys (ang. stroke) i wtedy same będą stanowić widzialne elementy obrazu. Wreszcie linie mogą służyć do innych celów, jak np. być liniami odniesienia przy przekształceniach geometrycznych.

W przeciwieństwie do grafiki rastrowej grafika wektorowa jest grafiką w pełni skalowalną, co oznacza, iż obrazy wektorowe można nieograniczenie powiększać oraz zmieniać ich proporcje bez uszczerbku na jakości.

Podczas powiększania obrazu rastrowego będzie w końcu widać poszczególne **piksele**, natomiast podczas powiększania obrazu wektorowego będzie widać ostre kształty figur geometrycznych, z których obraz jest zbudowany. Grafikę wektorową łatwo więc można skalować, dostosowując jej wielkość do urządzenia, na którym jest wyświetlany obraz.

Z grafiki bitmapowej korzystam, obrabiając fotografie w Adobe Photoshop, natomiast praca z clipartami w Corel Draw to praca z grafiką wektorową.

Grafika rastrowa jest bardziej użyteczna od wektorowej do zapisywania zdjęć i realistycznych obrazów, podczas gdy grafika wektorowa jest częściej używana do obrazów tworzonych z figur geometrycznych oraz prezentacji tekstu (w tym tabel i wzorów).

Do zalet grafiki wektorowej należą przede wszystkim:

Skalowalność, prostota opisu, a przez
Smożliwość modyfikacji poprzez zmianę parametrów obrazu,

mniejszy rozmiar w przypadku
mzastosowań niefotorealistycznych
(schematy techniczne, loga, flagi
i herby, wykresy itp.),

Opis przestrzeni trójwymiarowych,
Omożliwość użycia ploterów zgodnie
z metodą ich pracy,

bardzo dobre możliwości konwersji
do grafiki rastrowej.

Wśród głównych wad grafiki wektorowej wymieniana jest ogromna złożoność pamięciowa dla obrazów fotorealistycznych.

Grafika wektorowa sprawdza się najlepiej, gdy zachodzi potrzeba stworzenia grafiki, czyli mającego stosunkowo małą ilość szczegółów, nie zaś zachowaniu fotorealizmu obecnego w obrazach.

Odpowiednimi przykładami użycia grafiki wektorowej są:

schematy naukowe i techniczne
mapy i plany,
logo, herby, flagi, godła,
różnego typu znaki, np. drogowe,
część graficznej twórczości artystycznej (np. komiksy).

Podczas korzystania z komputera można spotykać się z grafiką wektorową częściej niż się powszechnie uważa. Stosowane są one m.in. w fontach, komputerowych opisach czcionek oraz w grach komputerowych i wideo, a dokładniej do opisu grafiki trójwymiarowej. Geometria i jej przekształcenia stanowiące opis przestrzeni trójwymiarowej opisywane są metodami grafiki wektorowej, wygląd obiektów określany jest rastrowo za pomocą tzw. tekstur.

Najpopularniejsze programy do tworzenia grafiki wektorowej to: CorelDRAW, Adobe Illustrator, Macromedia Freehand, Xara, Inkscape (patrz SVG).

W odróżnieniu od grafiki rastrowej, istnieje bardzo niewiele uniwersalnych (zewnętrznych) formatów plików przechowujących grafikę wektorową. Praktycznie są to jedynie EPS oraz PDF. Wszelkie inne formaty zachowywania grafiki wektorowej to formaty wewnętrzne poszczególnych programów wektorowych. Jednak w ostatnim czasie coraz większą popularność zdobywa promowany przez W3C, oparty na XML format SVG.

Obrazy w grafice wektorowej można łatwo przetwarzać w obrazy bitmapowe podając jedynie docelową rozdzielczość obrazu. W drugą stronę – operacja przetworzenia „bitmapy” w „wektor” jest niezmiernie trudna i dotyczy tylko prostych elementów graficznych, lub tworzenia obrysów wyraźnych, kontrastowych motywów obrazu bitmapowego.



Logo (skr. od logotyp, z gr. λόγος logos – słowo, myśl + τύπος typos – odcisk, obraz) – termin rozpoznawalny od lat 30. XX wieku jako forma graficzna będąca interpretacją brzmienia nazwy i jednoznacznie identyfikująca markę, firmę, agencję, organizację, produkt, usługę, przedsięwzięcie, imprezę, projekt, ideę oraz każdy inny rodzaj aktywności gospodarczej lub społecznej.

Głównym zadaniem logo jest wstępne nakierowanie osoby na symbolizowany podmiot poprzez:

przyciągnięcie uwagi oglądającego, a następnie powiązanie emocjonalne danej osoby z symbolizowanym podmiotem poprzez formę graficzną odpowiadającą charakterem danemu podmiotowi.

Logo zawsze nawiązuje w jakiś sposób do przedstawianego tematu. Często konstruowane jest ze stylizowanych i pomysłowo zaaranżowanych pierwszych liter nazwy symbolizowanego podmiotu, lub też zawiera charakterystyczne dla danego podmiotu elementy graficzne. Może jednak symbolizować jakąś ideę jedynie swoim kształtem lub wywoływanym nastrojem (np. zawierać linie łagodne lub łamane, albo też zawierać kolorystykę jaskrawą lub stonowaną). Zawsze jednak powinno podkreślać i w skondensowany sposób podsumowywać wizerunek przedstawianego tematu. Powinno u odbiorcy wywoływać odpowiednie skojarzenia oraz nastroje, a jeśli to możliwe, motywować również do pożądanej reakcji.

Grafika rastrowa

Grafika rastrowa – reprezentacja obrazu za pomocą pionowo-poziomej siatki odpowiednio kolorowanych **pikseli** na monitorze komputera, drukarce lub innym urządzeniu wyjściowym.

Zdjęcie z aparatu cyfrowego jest grafiką typu rastrowego.

Aktualnie większość komputerowych monitorów wyświetla od 72 do 130 pikseli na cal (ppi), podczas gdy drukarki mogą drukować materiały w rozdzielczości 1200 punktów na cal (dpi) lub wyższej.

Bitmapa, mapa bitowa – plik wykorzystujący rastrowy sposób reprezentacji komputerowej grafiki dwuwymiarowej polegający na określeniu położenia każdego piksela obrazu oraz przypisaniu mu wartości bitowej określającej kolor w danym trybie koloru.

Wielkość obrazka rastrowego nie może zostać powiększona bez utraty jego jakości.

Bitmapa jest wykorzystywana bardzo często, szczególnie w poligrafii.

Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu



sierpień 2014

Trudno wymienić wszystkie zalety współpracy z Panią Grażyną Dobromilską. Bez wątpienia należą do nich rzetelność i zawrotne tempo pracy.

Nie można nie docenić świetnego kontaktu. Niemal natychmiastowa odpowiedź na każdego maila nie jest u Pani Grażyny czymś niezwykłym. Pani Grażyna nie ogranicza się jedynie do poprawiania błędów. Informuje o swoich spostrzeżeniach na temat tekstu, które bywają naprawdę bardzo cenne. Zapytana o radę, chętnie jej udziela, dzieląc się swoimi umiejętnościami i posiadany doświadczeniem. No i jeszcze ta atmosfera... Współpraca przebiegała miło i bezstresowo.

Polecam wszystkim. Monika Siuda, autorka książek „Tajemnica Niny”, „26 ofiara”.

Logotypy firm w rozdzielczości do druku

– Grażyna Dobromilska

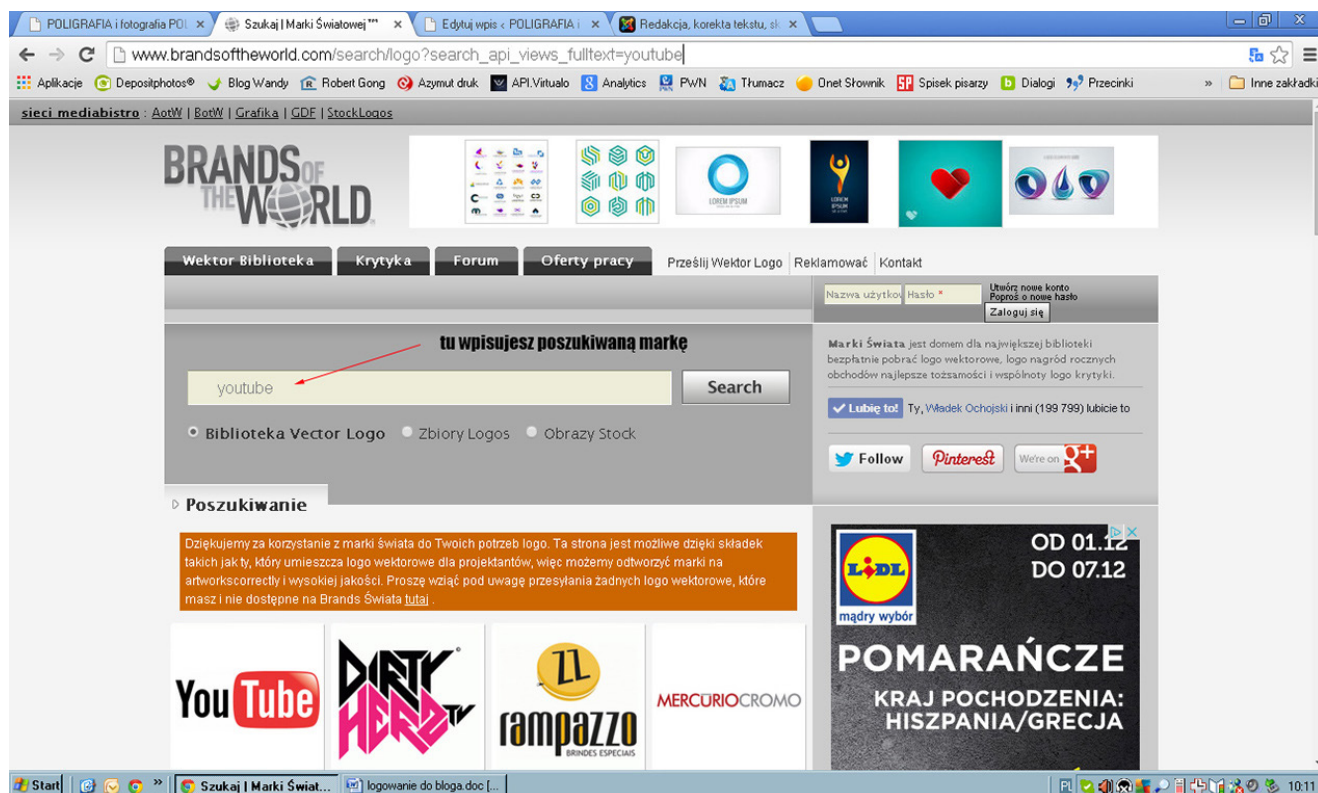
Tym, co wielu osobom – projektantom grafiki spędza sen z powiek, jest logotyp firmy w rozdzielczości do druku, czyli 300 dpi. Zdarza się np. że robią materiał dla jakiegoś banku, jakiś plakat z logami znanych firm – sponsorów, a tu dostępne tylko logo w lewym górnym rogu strony internetowej. No i zonk : (

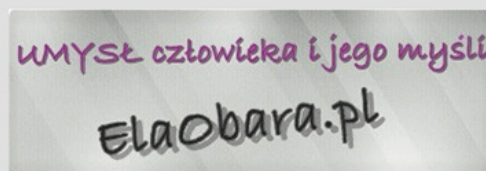
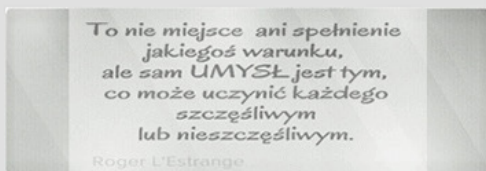
Ale nie są projektanci bezsilni !)

Dziś podpowiem tobie serwis, na którym można pobrać gratis **logotypy wektorowe znanych firm na świecie**. Wczoraj akurat potrzebowałam logo YouTube i sobie o tym serwisie przypominałam :)

Oto link do serwisu „MARKI ŚWIATOWE”
<http://www.brandsoftheworld.com/>

Podpowiadam, oczywiście, skąd pobrać logo wektorowe, dowolnie skalowalne. Można je sobie dowolnie powiększać, np. w programie Corel Draw lub Adobe Ilustrator.





Myśl i działaj radośnie

– Ela Obara

Jak ważne jest to, o czym myślimy?

Nasze myśli sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. Nasze myśli są odbiciem naszego życia. Tak jak powiedział Emerson:

Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień.

Przez cały dzień przepływają przez nasz umysł miliony przeróżnych myśli. Wiadomo, że nie da się ich w pełni kontrolować. Nie znaczy to, że nie możemy wpływać na jakość naszych myśli, a tym samym na jakość naszego życia. Możemy się nauczyć właściwego myślenia. Wiem to z własnego doświadczenia. Na własnej skórze doświadczyłam tego, jak potężną władzę nad mną mają moje myśli.

Miałam trudne dzieciństwo i młodość. Często z tego powodu płakałam, złościłam i zamartwiałam się, zamiast cieszyć się z życia. Moje negatywne myśli władały moim życiem. Grały w nim główną rolę. Cały czas skupiałam uwagę na tym co jest złe. Mój umysł był przepełniony negatywnymi myślami, które niszczyły moje życie. Na szczęście zdałam sobie sprawę z tego i zaczęłam pracować nad jakością swoich myśli. Chcę, aby moje myśli cały czas służyły dla mnie, a nie przeciwko mnie. Warto podjąć trud i nauczyć się właściwego myślenia, ponieważ umiejętność ta pomoże pozbyć się większości zmartwień i pozwoli żyć pełnią życia.

Twój wizerunek odbiega od twoich wyobrażeń o nim. Jest natomiast wiernym odbiciem wszystkich twoich myśli.

/Vincent Peale/

Dokładnie tak jest, jak powiedział Vincent Peale.



Myślisz o tym, kim chcesz być i wyobrażasz sobie swoje idealne życie, ale ... jest jedno ALE, nie wierzysz w to, że tak właśnie będzie. Ja również nie wierzyłam. Chciałam to zmienić, a umysł podpowiadał mi coś innego – to, że nie dam rady tego zmienić. Im więcej myślałam, że czegoś nie chcę, tym więcej tego miałam. W gruncie rzeczy moje życie się nie zmieniało. Chociaż ... zmieniało się, tylko na gorsze.

Umysł nie słyszał słowa NIE i dawał mi to, czego nie chciałam, więcej i więcej.

Nie chodzi o to, żeby zapomnieć o swoich problemach, bo tak się nawet nie da. Trzeba pamiętać o nich na tyle, ile to konieczne, aby je rozwiązać. Trzeba je traktować poważnie i nie przejmować się nimi ponad wszystko.

Po moich doświadczeniach wierzę w ogromną siłę myśli. Bo to nastawienie psychologiczne ma wpływ na radość, na szczęście i na spokój umysłu. Zmieniając nastawienie, a później sposób myślenia, potrafię zmienić swoje życie. A co ciekawe, polepszyło się moje zdrowie.

Idąc tokiem myślenia Williama Jamesa, mogę powiedzieć, że nie możemy w jednej chwili zmienić swoich odczuć, ale możemy zmienić swoje postępowanie. Jeśli zmieniamy swoje postępowanie zmieniają się również nasze odczucia.

Jedyny sposób na odzyskanie radości – jeśli zdarzy ci się ją utracić – to zachowywać się radośnie, działać i mówić tak, jakbyś już miał powody do radości.

/William James/

Na koniec przytoczę tekst na podstawie słów Sybil F. Partridge „Właśnie dziś”. Autor inspiruje nas do tego, abyśmy działali w taki właśnie sposób i dzięki temu pozbędziemy się większości zmartwień i będziemy żyli radośniej.

WŁAŚNIE DZIŚ

1. *Właśnie dziś będę szczęśliwy. Szczęście pochodzi z wewnątrz nas, nie zależy od czynników zewnętrznych.*
2. *Właśnie dziś spróbuję dostosować się do tego, co jest, zamiast usiłować dostosować wszystko wokół do moich własnych życzeń. Przyjmę swój los takim, jakim jest, i dopasuję się do niego.*



3. *Właśnie dziś zadbam o moje ciało. Będę je gimnastkował, dbałem o nie i pielęgnował, nie nadużyję go ani nie zaniedbam, aby stało się perfekcyjnym mechanizmem pracującym dla mnie.*
4. *Właśnie dziś zadbam o swój umysł. Nauczę się czegoś pożytecznego. Nie będę umysłowym leniem.*
5. *Właśnie dziś będę ćwiczyć mego ducha. Zrobię coś dobrego dla innych. Zrobię co najmniej dwie rzeczy, których nie chcę robić.*
6. *Właśnie dziś będę miły.*
7. *Właśnie dziś spróbuję żyć tylko dzisiejszym dniem i nie będę usiłował rozwiązywać wszystkich życiowych problemów naraz.*
8. *Właśnie dziś zaplanuję swój dzień. Mogę nie zrealizować planu w całości, ale będę się starał. Pozbędę się dwóch najgorszych wad: pośpiechu i niezdecydowania.*
9. *Właśnie dziś poświęcę pół godziny tylko na wypoczynek i pomyślę też o Bogu.*
10. *Właśnie dziś nie będę się bał być szczęśliwy, cieszyć się tym, co piękne, kochać i wierzyć, że Ci, których kocham, też mnie kochają.*

Życie jest zbyt krótkie, aby zajmować swój cały umysł problemami i negatywnymi myślami. Żyj radośnie!

Myśl i działaj radośnie, a będziesz radosny.

/Dale Carnegie/



Ela Obara

e-mail: eliobara1@gmail.com

blog: <http://elaobara.pl>

Zdjęcie dzięki uprzejmości
KROMKRATHOG – freedigitalphotos.net

Mam na imię Ela. Lubię pomagać innym i czytać książki. Rozwój osobisty – w szczególności umysł człowieka i jego myśli oraz marketing internetowy fascynuje mnie od dłuższego czasu. Bardzo podoba mi się idea pracy przez Internet.

Twoje cztery najcenniejsze dary

– Ela Obara

Bardzo lubimy narzekać na swoją sytuację życiową. Często mówimy, że *coś jest niemożliwe, czegoś nie da się zrobić czy zmienić*. Jeśli nie podoba Ci się Twoje życie, zrób coś, cokolwiek. Jesteś reżyserem swojego życia. Będziesz mówić „Nie da się”, dopóki nie zaczniesz zmieniać tego, co chcesz zmienić w swoim życiu. Wszystko zależy od Twojej świadomości, sumienia, Twojej woli i wyobraźni. Rodzimy się z tymi czterem darami.

Jak to pięknie ujął Stephen Covey:

Każdy człowiek ma cztery dary –
samoświadomość, sumienie, niezależną wolę
i twórczą wyobraźnię.

Dają nam one ostateczną ludzką wolność...

Moc, by wybierać, odpowiadać, zmieniać.

Przez **samoświadomość** dostrzegasz to, co dzieje się w Twoim życiu. Jesteś świadomy, jak ono wygląda. Poprzez **sumienie** oceniasz, czy Ci się podoba takie życie, jakie masz, czy nie. Masz wybór poprzez **wolną wolę** i możesz coś ze swoim życiem zrobić lub nie.

Często jest tak, że masz świadomość, że Twoje życie nie jest takie, jakiego chcesz, i tylko marudzisz na swoją sytuację życiową, a nic z tym nie robisz. Zdarza się również, że podjęcie działania czasem kłóci się z Twoim sumieniem. Możesz też bujać tylko w obłokach i marzyć. Owszem, marzenia są potrzebne. Twoja wyobraźnia może bujać w obłokach, ile tylko chce, jeśli Twoje marzenia będą poparte działaniem.



FreeDigitalPhotos.net

Twoja twórcza wyobraźnia może podsunąć Ci masę ciekawych pomysłów.

Często sami ograniczamy się,
mówiąc: *nie jestem zdolny,
nie potrafię nic ciekawego
wymyślić, nie jestem
wystarczająco kreatywny.*
Zaufaj sobie i swojej
wyobraźni.

Kiedy przekraczasz ograniczenia, masz szansę na nieograniczoną ilość pomysłów. Prowadzi to do znajdowania takich rozwiązań, których nikt wcześniej nie zauważył. Pozwól sobie marzyć! Pamiętaj, że wykorzystując samą wyobraźnię i tylko marząc, nie robiąc nic, nigdzie nie dojdiesz. Każdy jest kreatywny, mądry i bystry. Każdy może rozwijać swoją kreatywność i umysł. Kreatywność ułatwia życie, funkcjonowanie w pracy i w rodzinie, ułatwia również osiągnięcie sukcesów. Jedynym ograniczeniem Twoich osiągnięć są granice Twojej wyobraźni.



fot. Depositphotos

Wyobraźnia jest ważniejsza
niż wiedza.

Nasza wiedza jest zawsze
ograniczona, podczas gdy wyobraźnią
ogarniamy cały świat.

/Albert Einstein/

To, jak postrzegasz świat, głównie zależy od Twojego nastawienia, przekonań i wyobraźni. Marzenia i wyobraźnia pozwala zobaczyć to, co chciałbyś osiągnąć. Marzenia powinny pchać Cię w kierunku ich realizacji, w kierunku działania. Tylko tutaj od Twojej wolnej woli zależy, czy Twoje marzenia staną się rzeczywistością.

Mądrość tkwi w każdym człowieku.
Sztuką jest wydobycie tej mądrości
i zastosowanie w działaniu.



fot. Depositphotos

Pamiętaj tylko, że możesz zmienić swoje życie, a jeśli nie zmienić, to coś możesz w nim poprawić. Masz wszystko to, co Ci jest potrzebne, ponieważ posiadasz największe dary, z którymi przyszedłeś na świat. Albo je wykorzystasz, albo nie. Masz wybór. Gdy połączysz te wszystkie dary, Twoje życie może stać się spełnione i takie, jakiego pragniesz.

Każda mała zmiana, jednak wytrwale wprowadzana w życie, prowadzi Cię do lepszego życia. Ty sam jesteś reżyserem swojego życia. Możesz napisać w nim scenariusz, jaki tylko chcesz. To Twoje życie. Napisz w nim najlepszy scenariusz, jaki potrafisz.

Zapraszam do kontaktu

Ela Obara

e-mail: eliobara1@gmail.com
blog: <http://elaobara.pl>



Miłość i Lęk...

– *Laura M. Kozowska*

<http://koralikblue.blogspot.com/>
koralikblue@gmail.com

Miłość doskonała... cóż to takiego?

Osiągnięcie tego stanu jest bardzo trudne. Jednak jest to możliwe.

Wiele lat mi zajęło studiowanie natury ludzkiej... obserwowanie zachowań... ale nade wszystko poznawanie siebie.

Prawdę mówiąc, za każdym razem, kiedy życie wyrzucało mnie z mojej strefy komfortu... dowiadywałam się najwięcej... o sobie... ale i o innych...

przychodziła lekcja...

i stawałam się lepsza...

więc dziękuję za to i jestem wdzięczna.

Choć kiedyś irytowałam się bardzo i pytałam: dlaczego? dlaczego? dlaczego?

Najpierw Boga... potem innych... a na koniec siebie...

Dlaczego mnie to wszystko spotkało???

Dzisiaj dziękuję za wszystko: za ból, za cierpienie, za smutek i strach po środku nocy, za każde doświadczenie i każde rozczarowanie

ludźmi... za każdą łzę... za choroby... moje i moich Bliskich, szczególnie Syna... dziękuję... bo jakże wiele się wtedy nauczyłam... ile pokory i ile spokoju przychodziło do mnie...

Kiedy zrozumiałam, że to nie Bóg i Inni zawinili... tylko ja sama... przyszła jasność...

Mój umysł to wszystko kształtował...

Moje myśli... wzorce z dzieciństwa, wzorce z książek... z opowieści innych... jakie to wszystko było.... no właśnie.... Nie było BEZSENSOWNE... bo wiele mnie nauczyło... tylko...

...

gdybym wcześniej wiedziała to, co wiem teraz...

byłabym już dawno bardzo szczęśliwa.

A więc było to wszystko potrzebne... miałam to przerobić... zdobyć doświadczenie...

Gdybym jednak uczyła się z innych książek...inne lektury czytała... była-bym inna...

i to też jest prawda.

**Dzięki doświadczeniu
jestem silna... i ta siła
bierze się nie z pięści
(choć 5 lat judo wiele mnie
nauczyło) ale siły serca
i umysłu.**

Umysł to największa nasza siła.

Potem serce i emocje... ale tu trzeba uważać... bo to co dajemy to zawsze wraca...

Kiedy stosujesz wobec bliskiej osoby szantaż... bądź pewny, że ktoś go wobec Ciebie zastosuje...

Kiedy podejrzewasz... to sam nie potrafisz zaufać...to bardzo często nie ufasz sobie.

Kiedy krytykujesz i oceniasz... to sam nie Wiesz, ale Ty masz problem z tym o czym mówisz... dokładnie taki sam. I być może nawet sam o sobie myślisz, że nie zasługujesz na bycie szczęśliwym...

A zasługujesz... więc tylko Ty możesz to zmienić.

**Kiedy zrozumiesz, że myśli
kształtują nasze życie...
kiedy zaczniesz mieć
dobre myśli... Twoje życie
będzie dobre...**

I jak to się ma do miłości doskonałej???

Ma i to bardzo wiele.

moja definicja miłości doskonałej jest taka:

MIŁOŚĆ DOSKONAŁA: to taka, kiedy kochasz wszystkich i wszystko bezwarunkowo, kiedy każdemu potrafisz wybaczyć i kochasz siebie bezwarunkowo... całkowicie i ze wszystkim...

Miłość doskonała sprawia, że wzrastasz... że dostajesz skrzydła, że potrafisz żyć dzisiaj, żyć chwilą i cieszyć się biedronką i listkiem. Potrafisz też wybaczyć sobie i innym i uznać, że wszystko, co Cię dotąd spotkało, było dobre i potrzebne.

Ogromne szczęście Cię przepętnia.

Kochasz każdego człowieka... bez względu na wszystko...

Potrafisz przytulić bezdomnego?

To nie jest łatwe, a jednak da się.

Potrafiłbyś przytulić kogoś kto zrobił Ci krzywdę jakiś czas temu?

A tak trzeba.

Potrafisz wziąć do domu dziecko z domu dziecka i pokochać ze wszystkim, z całym bagażem?

To bardzo trudne, ale możliwe.

Potrafisz kochać bezwarunkowo, tak jak się kocha dzieci????

Miłość jest doskonała, kiedy potrafisz innych kochać i wybaczyć wszystko... kiedy potrafisz kochać siebie i myśleć, że Jesteś Cudownym Kwiatem i zasługujesz na wszystko... kiedy potrafisz wybaczyć...

**I nie mylcie wybaczenia z pozostawianiem
w zaistniałym stanie... czasem trzeba wybaczyć
sobie, że nie wyszło, że było się w związku, który
się skończył i uwalniając siebie, możemy sprawić
największy prezent sobie...**

czasami też trzeba zmienić miejsce... albo zmienić pracę...

Pamiętam, kiedy 3 lata temu Świat mi się usunął spod nóg... pracowałam 8 lat w korporacji...

myślałam, że nie dam rady oddychać....

a kiedy potem i prywatnie wszystko się rozsypało jak domek z kart... poległam... ciężko było oddychać...

Jednak i wtedy nie pozwoliłam sobie na słabość... na prochy i ucieczkę w depresję... walczyłam.. uczyłam się wstawać...

moim hasłem było:

padłeś...powstań...padłeś
powstań... popraw koronę i idź
dalej... z podniesioną głową...
stawiaj czoła światu...

i tak robiłam...

kiedy kolejny raz wstajesz, to już potrafisz... wiesz,
za co się złapać... jak oprzeć... czasem, kogo popro-
sić o pomoc...

i już robisz to coraz szybciej...

to nie znaczy, że mniej boli... ale
wstajesz... tylko z wielu porażek...
jak z cegiełek... możesz zbudować
sukces...



dlatego nie wolno się poddawać
i następnym razem starać się żyć
lepiej...

więc doszliśmy do tego,
że i porażki nie ma...jest tylko
informacja zwrotna...



jednak znowu wszystko zaczyna się w mózgu....

więc miłość może być doskonała, kiedy myślisz dobrze...
i kochasz prawdziwie wszystko i wszystkich...

a tak naprawdę wyszłam od Miłości, ale
chciałam Wam coś innego pokazać...

Chciałam podpowiedzieć, jak pozbyć się
lęków...

Jesteś wstrząśnięty???

hmmm... to bardzo dobrze... bo lęki niszczą nasze życie
i sprawiają, że nie umiemy być szczęśliwi.

Co trzeba zrobić, aby się ich pozbyć???

Trzeba żyć w prawdzie... nie na pokaz...

bo nie wolno mówić kocham tę pracę, kiedy jej nienawidzisz...
a trzymasz się jej, bo potrzebujesz pieniędzy, które Ci daje...

bo nie wolno mówić, że kochasz, kiedy niszczysz tę drugą
osobę... kiedy nie dbasz o Nią...

bo nie wolno mówić, że robię to, co lubię, kiedy męczy Cię to, a masz pasje i nie żyjesz w zgodzie z nimi...

i tak można długo wymieniać...

więc LĘK trzeba najpierw rozpoznać...

trzeba się zastanowić: czego ja się boję??? Kto lub co mi zagraża? a może to ja sam zagrażam sobie? Co powinno się zmienić, aby przestał czuć lęk...?

kiedy już rozpoznasz... postaraj się uzmysłwić sobie, skąd się wziął...

lęk pojawia się wtedy, kiedy brakuje miłości... kiedy li czy się mieć niż być... kiedy postępujesz jak Dulski wobec wszystkich i siebie też... oszukujesz się, kiedy już tego nie ma...

Kiedy rozpoznasz lęk, to potrzebujesz miłości doskonałej... uczucia dobrego... wspierającego...

To może być to, czym sam siebie obdarzysz... a czasem dostaniesz je od kogoś...

Nauczysz się inaczej patrzeć na świat...

Pojednanie ze Światem... które przyjdzie... będzie dopełnieniem wszystkiego...

zaczyniesz zauważać to, czego dotąd nie widziałeś...

i przestaniesz czuć lęk...

ja niczego się nie boję...i nikogo...

bo najbardziej krzywdzimy sami siebie myślami...

więc podziękuj za obudzenie Wszechświatowi... ja codziennie dziękuję... i

i ciesz się życiem... myśl dobrze... i żyj szczęśliwie...

Miłość to ogromna MOC... kiedy ją poczujesz... na początek do siebie... już nigdy nic nie będzie takie samo...

Kiedy obdarzysz kogoś Miłością doskonałą... ogromna miłość będzie w Tobie...

Miłość jest doskonała... jak moje ukochane kwiaty FREZJE... ale też urocza jak anemony i zachwyca jak magnolia na wiosnę...

Dlaczego więc nie kochasz???

zastanów się...

Nie czekaj na zmiany... same nie przyjdą...

zaczynij od siebie...

pokochaj siebie... wyjątkowo... bezgranicznie... bezwarunkowo...

wtedy wszystko wygląda inaczej...

Przestaniesz się bać... pokonasz lęk... on sam odejdzie...

Daj sobie szansę na szczęście....

Kochaj i pozwól się kochać...

i nic na siłę... czasami trzeba coś odpuścić... żeby coś zyskać... i to widać dopiero po czasie, że było dobre... i iść w innym kierunku.. skoro zmienił się wiatr...

tylko to TY sam jesteś sternikiem tej Łodzi... zwanej Życiem...

ja już polubiłam nawet rolę Sternika :-)

choć i tak codziennie wszystko oddaję Bogu i proszę o dla mnie najlepsze drogi i rozwiązania...

od jakiegoś czasu... bez strachu...

i tego każdemu z Was życzę...

Kocham Ludzi i Życie...

nikomu źle nie życzę...

i wybaczyłam wszystkim i wszystko... a nade wszystko sobie...

Cudownych przemyśleń i zmian... dla Was...

i piszcie... co się udało...

Jesteście dla mnie inspiracją...

każda chwila życia... jest taką cudowną chwilą...

a jeśli potrafisz jeszcze kogoś MIŁOŚCIĄ obdarzyć... taką bezwarunkową...

to jesteś szczęściarzem...

ja tak mam....

Laura M. Kozowska

Krowa do wąwozu!

– Justyna Kotowiecka

Jak ja nie cierpię sytuacji, w której muszę dokonać wyboru. Z jednej strony chcę świadomie decydować sama o sobie, a z drugiej boję się odpowiedzialności. Wszystko co nowe staje się zarazem przerażająco nieswoje. To taka typowa fobia. Nie uwierzę, że każdy z Was chętnie wskakuje do głębokiej wody, zwłaszcza uprzednio nie sprawdzając dna. Oczywiście wyzwania są podniecające. Uwielbiam ten dreszczyk emocji. Oczekiwanie na coś, co nie jest jeszcze w pełni zmaterializowane, prawda?

Piszę o tym, bo czasami jednak chciałabym, aby ktoś moją „krowę” zepchnął w przepaść. Aby zdjął ze mnie to jarzmo niepewności i nie pozostawił mi żadnego wyboru. Dokładnie tak jak w poniższym opowiadaniu. Uwielbiam je. Przepraszam – nie pamiętam, gdzie tę historię usłyszałam, ale ostatnio mam ją cały czas w głowie. Idealnie pokazuje ona zjawisko tak chętnie nazywane przez mistrzów mącenia w głowach strefą komfortu, a raczej jej brakiem, na który niejednokrotnie nie potrafimy się zdecydować. Dlatego dzielę się nim z Tobą, licząc, że teraz dokładnie zrozumiesz. Zastanawiam się, o ile łatwiej by było, gdyby rzeczy działały się poza nami? Taka niewinna kontrola nazwana przeznaczeniem. **Niemniej przychodzi taki dzień, kiedy to trzeba dorosnąć i zrobić porządek, a nie czekać tylko na mannę z nieba. Wtedy należy sobie zadać pytanie, czym jest dla mnie ta „krowa”, która nie pozwala mi zdechnąć z głodu, ale i najeść się do syta nie da. Jak myślisz?**

Pewien bogaty człowiek chciał pokazać swojemu jednemu synowi, jak żyją ludzie biedni. Po męczącej, całodzienniej wędrówce dotarli w końcu do niewielkiej chatki.

Jej mieszkańcy przyjęli zmęczonych wędrowców pod swój dach i ugościli nad wyraz smacznym twarogiem. Następnego dnia rano poczęstowali ich świeżym mlekiem i śmietaną. Bogacz zdziwiony brakiem urozmaicenia w podawanych posiłkach zapytał gospodarzy, dlaczego mając wokół tyle żyznej ziemi nie uprawiają jej i nie korzystają z plonów, jakie mogłaby ona wydać.

W odpowiedzi usłyszał, że nie widzą takiej potrzeby, bowiem mają krowę, która daje im wszystko, czego potrzebują, aby przeżyć kolejny dzień. Nie docierały też do nich argumenty, że postępując w ten sposób nie tylko tracą bogactwa, jakimi są hojnie obdarowani w tym miejscu przez naturę, ale też, że zawsze będą biedni.

Kiedy wędrowcy opuścili gościnny, ale ubogi dom, zobaczyli ową krowę. Wówczas ojciec rozkazał zaskoczonemu synowi, aby strącił zwierzę do wąwozu, na którego skraju się pasło. Syn oponował przekonując, że krowa jest przecież jedynym źródłem utrzymania dla rodziny, która ugościła ich najlepiej jak mogła.



www.freevectors.me



W końcu jednak usłuchał ojca, gdy wyjaśnił mu, że to właśnie przez tę krowę ci ludzie tak naprawdę nic nie mają.

Po latach syn bogacza, którego dręczyły wyrzuty sumienia, postanowił odszukać tę rodzinę i wynagrodzić jej sposób, jakim odpłacił się za gościnę. Długo jednak błądził po okolicy, nie mogąc odnaleźć tego miejsca. W końcu dotarł do jakiegoś zamożnego gospodarstwa, położonego wśród obsianych zbożem pól i sadów owocowych i tam postanowił zasięgnąć języka.

Kiedy wprowadzono go do pięknego dworku, jego właścicielka rozpoznała w nim jednego z wędrowców, którzy przed laty odwiedzili jej rodzinę mieszkającą wówczas w ubogiej chacie. Na pytania gościa zaskoczono tak ogromnymi zmianami, jakie tu zaszły, wyjaśniła mu, że to wszystko dzięki temu, iż stracili swoją jedyną krowę. Kiedy bowiem zostali z niczym, musieli znaleźć inny sposób na życie i odkryli w sobie nieznane dotąd możliwości.

Znowu zamyśliłam się. Tak to już jest, że jak poświęcimy trochę wolnego czasu dla siebie, to nasze myśli szaleją, szaleją, szaleją i szaleją...

A teraz tak sobie pomyślałam, że bardzo często w takich sytuacjach zamiast iść do przodu, siadamy nad tym wózkiem i lamentujemy. Popadamy w histerię i nieustannie powtarzamy pytanie: Dlaczego ja? Dlaczego mnie to spotkało? Co ja takiego Bogu zrobiłam, że mnie tak pokarał? Nie widzimy zupełnie tego, co jest przed nami, ile w związku z tym wydarzeniem innych dróg i możliwości się otworzyło.

Dlatego nie płaczmy nad krową, tylko powstańmy i z uniesioną głową idźmy w stronę nieznanego. Odwagi! Sobie i Tobie życzę w tych ciężkich czasach zmian.

Mam na imię Justyna i jestem autorką bloga MOJA EMIGRACJA, CZYLI KOBIEĆA NA SWOIM.

Jeśli zapytasz, o czym jest ten blog, nie odpowiem jednoznacznie, bo nigdy nie miałam zamiaru tworzyć tematycznego serwisu, formatującego mnie i moje pisanie w sztywne ramy.

Zresztą, przyznam się szczerze, że w żadne ramki się nie mieszczę, bo zwyczajnie jestem za gruba.

Pytanie, jakie powinieneś mi zadać i niecierpliwie czekać na odpowiedź, to: „dla kogo piszę?” – to jest o wiele ważniejsze, zatem spieszę z odpowiedzią.

– Po pierwsze dla Ciebie, czyli osoby myślącej, ceniącej słowo pisane, z poczuciem humoru i pewnym dystansem do siebie i świata.

– Po drugie, Ameryki nie odkryję i powiem, że dla siebie.

Nie jest to pamiętnik licealistki, bo ten etap życia mam już dawno za sobą.

Nie jestem też ryczącą czterdziestką, która za wszelką cenę chce jeszcze udawać motyla.

*Pisanie jest dla mnie tym, czym dla innych sport, muzyka czy alpinistyka. **Jest pasją.***

To by było na tyle.

Justyna Kotowiecka

j.kotowiecka@gmail.com <http://justyna-kotowiecka.pl/o-autorce/sama-o-sobie/>

*Wszystko, czym jesteśmy, wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy świat. **Budda***

Sekretem sukcesu jest słowo na „p”

– Justyna Kotowiecka

Mój mąż był wielce zdziwiony, kiedy pytając mnie o preferencje bożonarodzeniowe usłyszał, że chcę kalendarz.

Co roku mam, a ponieważ świruję na punkcie kalendarzy, to kupuję je sama. Teraz jednak wybrałam w ciemno kalendarz z internetu. Jestem strasznym zacofańcem i zakupów przez komputer nie robię, bo zwyczajnie nie umiem. W tym doskonały jest mąż i dobrze, że jest taki ogarnięty, bo we współczesnym świecie byśmy zginęli :-). Oprócz tego, że wszystko umie, to jeszcze ma wielkie serce i spełnił moje marzenie!

Jedyna moja transakcja przez Allegro zakończyła się tym, że zamówienie zrealizowano dziesięciokrotnie. Zamawiałam dwa zegarki (bo to moje następne zboczenie). Tanie, silikonowe – różowy i fioletowy, bo z wiekiem odstępuję od czerni i wchodzę w kolory. Myślę, że następnym stadium starzenia się będą pastele. Niemniej w nich widzę się dopiero za jakieś 20 lat. Na szczęście jakiś szaf był na te plastikowe odmierzacze czasu i całą nadwyżkę rozdałam. Niemniej mąż zabronił mi jakichkolwiek zakupów w necie.

Wracając do tematu, Darek zadowolony i dumny ze swojej minimalistycznej żony zamówił ku mojej nieopisanej radości „Kalendarz Prawa Przyciągania”. Czekałam na niego dwa miesiące – myślę sobie, że na koniec świata by prędzej dotarł niż do mojego Bergen. Paczka od koleżanki równie długo szła, a nie wspomnę o opłatkach świątecznych, które posłała mi mamusia... Dotarły na 6 stycznia... Kurczę, znów odbiegłam od tematu, ale... przypomniało mi się, iż właśnie czekam już drugi miesiąc na książkę Daniela Kubacha,

którą wygrałam i już nawet nie pamiętam za co. Irytująca jest poczta norweska, ale jak mówią mądrzy ludzie cierpliwość jest cnotą, więc cichutko czekam.

Teraz obiecuję – będzie do rzeczy! Jestem niezadowolona z kalendarza. Owszem, jest pięknie wydany, ma każdy dzień na osobnej kartce, u góry jest motywujący cytat, a na dole pole do notatek zatytułowane *Za co mogę dziś docenić siebie? + Moje przyjemności*. **To akurat jest fajne, bo zmusza do pewnej formy wdzięczności, a jak wiadomo każdy powinien codziennie spisywać rzeczy, za które mógłby podziękować. Mogą to być nieistotne fakty, jak słoneczny poranek, czy uśmiech nieznanego przechodnia na ulicy. Nie ma znaczenia. Ważne, by znajdować te promyki szczęścia w codziennej bieganinie i je spisywać. Odręcznie!**



Zabrakło mi czegoś... Jakiejś magii w tym kalendarzu. Chyba opisów – myślałam, sądząc po genialnej reklamie kalendarza w internecie – że będzie w nim więcej przykładów z życia, a jeśli nie, to przynajmniej będą fragmenty książki „**Sekret**” z przekładem na „nasze”. Czyli że autor, pomysłodawca kalendarza, swoimi słowami wytłumaczy, o co właściwie chodzi? Jestem przekonana, że większość czytelników nie ma zielonego pojęcia

i odczytuje wszystko na opak. Zresztą po co szukać przykładów za płotem, jak sama **początkowo myślałam, że zamknę oczy – pomyślę o czymś, wyobrażę sobie to coś, określę swoje uczucia jakie mi towarzyszą przy owej imaginacji, a następnie otworzę oczy i to będzie.** Może nie od razu, ale na przestrzeni kilku dni moje marzenie powinno się ziścić.

Jakież było moje załamanie i rozczarowanie, gdy tak się nie działo :(Przesłanie tej książki zrozumiałam po kilku latach ciężkiej pracy nad sobą i swoimi myślami. Nic, absolutnie nic nie dzieje się bez naszego zaangażowania i udziału. Na sukces (obojętnie jaki) składa się wiele elementów i nie może żadnego zabraknąć.

Dziś otwieram swój kalendarz na najlepszy rok i uśmiecham się szeroko. U góry widnieje cytat, który jest mi znany, aczkolwiek często o nim zapominam. Mam nadzieję, że Ty nie, bo odkrywa on pewną tajemnicę!

Bardziej niż cokolwiek innego – przygotowanie się jest sekretem sukcesu.
Henry Ford

Tak! Właśnie tak! Sekretem sukcesu jest **PRZYGOTOWANIE SIĘ!** – oto rozwiązanie zagadki tytułowej. Jeśli myślałeś, że słowo na „p” to **praca**, to się pomyliłeś :-)

Aby cokolwiek zacząć, jakkolwiek pracę czy to fizyczną, czy umysłową należy się do niej **dobrze przygotować!**

Muszę Ci serdecznie pogratulować. Zapewne zastanawiasz się, co takiego zrobiłeś?

Otóż podziwiam Cię za cierpliwość i zaangażowanie. Dotrwałeś do końca tego tekstu. Jestem Ci za to ogromnie wdzięczna. Sam sobie też pogratuluj, bo jest czego. Jak wiesz bowiem wspominam o tym od czasu do czasu, każdy z tekstów jest redagowany przez Tomasza. Oczywiście, nie musiałby być. Jestem dyslektykiem od urodzenia, co uważam za największą niesprawiedliwość jaka mnie spotkała w życiu. Robię

błędy ortograficzne i poza tym... nic więcej. Lubię pisać i nie sprawia mi to większych problemów. Założę się, że nikt by na te moje „byki” nie zwracał uwagi. Niemniej wyszłam z założenia, że jeśli już piszę i chcę, aby słowa moje trafiały do innych, to muszę robić to poprawnie. To logicznie. Jeśli uczę się haftować, to od osoby, która umie i której haftowanie sprawia frajdę! :D U której widzę zaangażowanie... Wracając do redaktora, to wspomniałam o nim z dwóch powodów:

1. Nigdy się nie poddawaj. **Jeśli kochasz to, co robisz, rób to!** Gwarantuję, że na Twojej drodze spotkasz osoby, które Ci pomogą. Wszechświat sprzyja wyzwaniom. Tak jak ja spotkałam redaktora. Czy to był przypadek? Wierzę, że nie, choć zupełnie nieplanowanie wpadliśmy na siebie – taki paradoks. Dziękuję, wszechświecie :-)

2. Pamiętaj, że **na sukces jednej osoby składa się dzieje niewidzialnych dłoni** (przeciętnie, bo może być więcej lub mniej). To nie jest tak, że jak stoisz na podścielcu i zbierasz brawa to one należą się tylko i wyłącznie Tobie. O nie! Za Twoim sukcesem kryje się współmałżonek, który znosi wszystkie fanaberie. To są przyjaciele, którzy Cię wspierają, przypadkowo napotkane osoby, które poddały, nawet nie wiedząc o tym, genialny pomysł. W końcu to są Twoi współpracownicy, którzy z wiarą w Ciebie poświęcają swoją energię i czas.

3. Miały być dwa punkty a są trzy – to dlatego, że pisząc ten tekst wewnętrzny głos mówił mi: „Justyna, nie rozlekaj się, pisz krótko, rzeczowo, na temat – nikt nie będzie czytał poematów”. Jak się domyślasz to głos redaktora, który teraz, czytając te słowa, biedny, nie wie, co ma robić – płakać czy śmiać się :-). Ja proponuję: uśmiechnijmy się wszyscy razem :-). Szczerze i miło do siebie i pamiętajmy: **„bardziej niż cokolwiek innego – przygotowanie się jest sekretem sukcesu”**. Święte słowa. Gdybym ja przygotowała się do tego tekstu jestem pewna, że byłby on o połowę krótszy!

Z całego serca dziękuję Ci za uwagę! Daj znać, czy było warto!

Justyna Kotowiecka

j.kotowiecka@gmail.com <http://justynakotowiecka.pl/>

Nie można cieszyć się dostatkiem, mając w sobie ciągle syndrom żebraka

– Zofia Życińska

Nie można cieszyć się dostatkiem, mając w sobie ciągle syndrom żebraka. Nie da się zachłystywać wolnością, kiedy nieustannie dusi nas przerażający strach. Nie rozbudzi się ducha wyobraźni, kiedy męczy nas przekonanie, że nic nie znaczymy.

Paradoksalnie, nawet najmniejsza myśl o zmianie, która zamiast stanu wegetacji, otworzy nas na prawdziwe życie, powoduje, że kulimy się w sobie jeszcze mocniej, prawie do utraty tchu... Pragniemy zniknąć, rozpułnąć się w niebyt, znieczulić. Resztkami sił inicjujemy wewnętrzną ucieczkę. Uciekamy od SIEBIE.

Czasami w dorosłe życie wkraczamy już ze zwichniętymi skrzydłami. Bo w domu rodzinnymi obowiązywały zasady bezwzględnego posłuszeństwa, bo o jakichkolwiek dyskusjach bądź nawet wyrażeniu własnego zdania w jakiejś kwestii można było tylko pomarzyć. Dodatkowo wysoko ustawiona poprzeczka oczekiwań rodziców powodowała, iż mimo starań i wysiłków, przeważnie kończyło się krótkim podsumowaniem: „Jesteś beznadziejna. W życiu nie dasz sobie rady”.

Coraz rzadziej podejmowane próby, by chociaż w części dorównać dzieciom znajomych, brak akceptacji, poczucie odrzucenia, narastająca niewiara we własne możliwości i to uwierające przekonanie, że coś ze mną jest nie tak, to nie najlepszy bagaż w dorosłość.

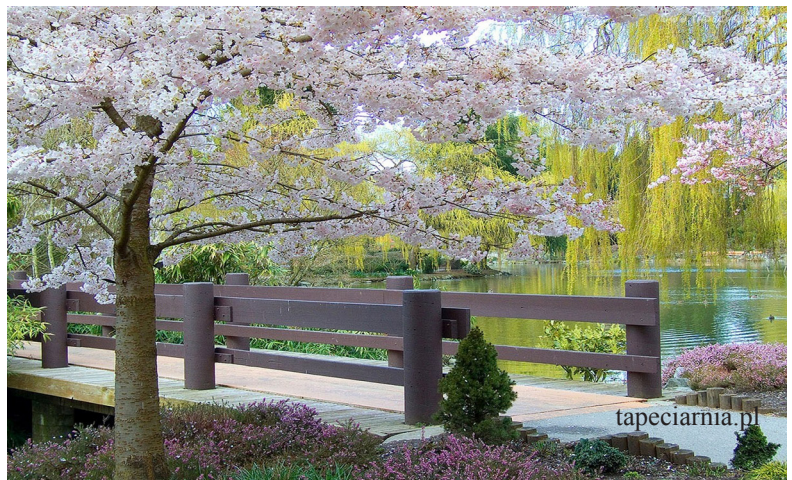
Ale jakby na przekór wzorcom, które po cichutku odciskały swoje piętno, raniąc boleśnie duszę, czułam, że razem ze mną rośnie w moim wnętrzu coś jeszcze. Nie potrafiłam tego nazwać, dopóki nie stanęłam

z tym czymś twarzą w twarz. Minęło wiele lat, zanim odkryłam, że noszę w sobie... SIŁĘ.

Przez lata nie potrafiłam korzystać z tego Daru. Niska samoocena, nieustanny lęk, heroiczne wręcz starania, by zaspokajać potrzeby innych, żebractwo emocjonalne, by wymusić chociaż odrobinę zainteresowania swoją istotą. Ciągłe próby dopasowania się do otoczenia, podrzędna rola w patologicznym związku, godzenie się na brak poszanowania i tracenie tym samym szacunku do samej siebie – to prawie umieranie za życia.

Pamiętam samotny spacer po parku w 40 rocznicę urodzin. Boże, gdzie ja jestem? Co ja tu robię? Czy tak ma wyglądać reszta mojego życia? Kim jestem? Dlaczego jest mi tak źle?

Patrzyłam z cierpieniem w oczach w wiosenne słońce, wyczekując jakiegoś znaku z Góry. Zamiast znaku, dostałam coś cenniejszego. Wewnętrzny spokój. Ból odpłynął, myśli, które torpedowały moją głowę, gdzieś zniknęły, zaczęłam głębiej oddychać, nie było nic prócz ciszy.



Przytłynęła pierwsza myśl. Możesz zmienić swoje życie. Poczuj wreszcie, czego tak naprawdę pragniesz. Przestań nieustannie uciekać, oswajaj swój strach i uczyn z niego sprzymierzeńca zamiast wewnętrznego wroga...

Miałam wrażenie, jakbym zanurzała się w puchu. Nie istniało nic. Żadna uporczywa myśl: nie udźwigniesz tego, daj sobie spokój, to szaleństwo, nie dasz rady, to niemożliwe.

Dziękuję Stwórcy, że na ułamek sekundy zabrał mój strach. Ta chwila wystarczyła mi na kontakt z moją wewnętrzną mocą, o istnieniu której do tej pory nie miałam pojęcia.

Z perspektywy czasu wiem, że najtrudniejszy czas to ten, kiedy pragniemy coś zmienić, ale strach konsekwentnie przygniata nas do ziemi. Jeśli poddamy się jego niszczycielskiej sile, nie mamy szans na spotkanie z własną mocą. Można tak szarpać się i miotać latami.

Czasami udaje nam się mały myk i znieczulając się różnymi używkami, udajemy, głównie sami przed sobą, że panujemy nad własnym życiem, trzymamy je w ryzach i dyktujemy mu własne warunki.

Wszechświat naprawdę nam sprzyja. Kiedy otwierając się na siebie, podejmiemy świadomą decyzję o zmianie, niepostrzeżenie spływają do nas narzędzia do realizacji tego celu. To te tak zwane zbiegi okoliczności, ludzie, którzy nie wiadomo skąd pojawiają się, choćby na krótko, w naszym życiu, przedziwne gratisy od losu, zasłyszane informacje, wypowiedzi.

Czasami naprawdę kontaktujemy się z ludźmi-Aniołami, którzy pomagają nam precyzować się przez wąskie gardło w chwilach niemocy.

Dla mnie takim ludzkim aniołem była Pani Ela – sąsiadka, która, mimo iż przeprowadziłam się na drugi koniec miasta, wpadała do mnie czasami (miała klucze do mojego mieszkania, by w razie potrzeby zaopiekować się dziećmi).

Dziwnym trafem wpadała pod koniec miesiąca i kiedy wracałam z pracy, nie mając pomysłu, co ugotuję dzieciom, ze łzami w oczach odkrywałam w lodówce zestaw „na przetrwanie” tych najtrudniejszych dni w miesiącu.

Mimo trudności, zamiast lęku, celebrowałam poczucie wdzięczności. Doświadczając tego uczucia, otwierałam swoje serce i utrzymywałam umysł w stanie niezachwianej ufności, że dam sobie radę.

Tak więc, określ swój cel. Daj sygnał światu, że bierzesz odpowiedzialność za własne życie, do nikogo nie czując urazy, nie hodując w sobie złości. Nie obwiniaj nikogo za swoje niepowodzenia. Jest jak jest. Akceptuj ze spokojem wszystko, co przychodzi. Nie czuj się zniewolona przez okoliczności. Każdy ma chwile słabości, niemocy, bezradności. Nie uciekaj przed tymi uczuciami. Przeżyj je świadomie, a jeśli ból jest silny – płacz, krzycz. Wyparte emocje i tak wypłyną jak brudny ściek w najmniej oczekiwanym momencie, raniąc innych i zatruwając nasze serce.

Niełatwo utrzymać wewnętrzną równowagę, świadomość, jasny umysł, twórczą energię. Nie żyjemy przecież na bezludnej wyspie, medytując pod baobabem. Nie próbujmy też zmieniać ludzi i naginać okoliczności do własnych potrzeb, bo zwyczajnie nie mamy na to wpływu.

Mamy za to wpływ na wybory, jakich dokonujemy, zasady, jakimi się kierujemy. Możemy decydować o rozwijaniu własnych zainteresowań, pasji.

Ciągle z uwagą powinnaś wsłuchiwać się w siebie, ufać własnym instynktom, nie pozwalać się ranić i starać się nie ranić innych.

Żyj chwilą obecną, najlepiej jak potrafisz.

Tego sobie i Tobie z całego serca życzę :-)

Zofia Życińska

smugax40@interia.pl

Jestem mamą dwójki cudownych dzieci – prawdziwych Darów od Boga: Michał 24 lata, Kasia 23 (kończą studia).

Wiele lat zajęło mi porządkowanie siebie, swoich emocji, odczuć... Równie długo uczyłam się siebie akceptować, a później ...kochać.

Po odejściu od męża z dużą desperacją szukałam wskazówek i pomocy, by jakoś siebie ogarnąć.

Shukałam warsztatów rozwoju, dużo czytałam poradników, potem przyszło zainteresowanie psychologią, astrologią, ezoteryką szeroko pojętą, różnymi religiami...

Ciągle poszukuję, czytam... Wierzę, że spotkam odpowiednich ludzi, którzy są mi potrzebni właśnie na ten czas:).

10 sposobów na szczęście papieża Franciszka

– Ula Bogdał

Niedawno wybraliśmy się rodzinnie na mszę do franciszkanów. Kościół wypełniony po brzegi. Mnóstwo ludzi stojących, cała masa dzieci. Kazanie wygłoszone było przez księdza misjonarza (moim zdaniem tacy księża są najlepsi pod każdym względem!). Dla ludzi znudzonych „zwykłym” kościołem po prostu świetna okazja, żeby zobaczyć, że MOŻNA. Można przyciągnąć wiernych, można zainteresować dzieci, odprawiać genialne msze ze świetnym kazaniem. Przypomniałam sobie wtedy o papieżu Franciszku (który przyjął swoje imię właśnie po św. Franciszku z Asyżu) i jego radach dotyczących osiągnięcia szczęścia w życiu.

Papież Franciszek raz po raz daje, że tak powiem, czadu. :) Dlatego uwielbiam wszystko to, co mówi i jak mówi. Dzisiaj chciałabym przytoczyć jego 10 sposobów na szczęście.

Udzielił wywiadu dla argentyńskiego tygodnika „Viva”, gdzie poraził, co robić, aby wieść szczęśliwe życie.



I oto 10 sposobów na szczęście papieża Franciszka:

1 ŻYJ I POZWÓL ŻYĆ

Franciszek uważa, że każdy powinien stosować tę zasadę. Ja jestem bez wątpienia tego samego zdania. Zbyt wielu ludzi nie daje spokojnie żyć innym. Upierdliwych, wtrącających się i kłótliwych ludzi jest niestety, według mnie, zdecydowanie za dużo.

2 DAWAJ SIEBIE INNYM

Papież twierdzi, że ludzie powinni być otwarci i hojni wobec siebie nawzajem. Gdy za bardzo wycofamy się, możemy łatwo stać się egoistami.

3 POSTĘPUJ W ŻYCIU SPOKOJNIE

Powinniśmy nauczyć się iść przez życie z delikatnością, skromnością i spokojem. Myślę, że niewielu z nas się to udaje. Odnosnie do każdego z tych trzech aspektów, mnie najbardziej brakuje właśnie tego spokoju... no dobra – skromna też nie jestem. ;) upsss!

4 ODKRYJ SENS ZDROWEGO WYPOCZYNKU

Papież przestrzega nas przed zgubnym wpływem konsumpcjonizmu na nasze życie. Pracujemy coraz dłużej, coraz mniej czasu poświęcamy sobie nawzajem i swoim dzieciom. Jesteśmy wiecznie zestresowani, niespokojni. Ludzie zapomnieli co oznacza zdrowy wypoczynek – nie czytają książek, praktycznie nie bawią się wspólnie z dziećmi, mają non stop włączone telewizory w domach. Wszystko to przeszkadza w komunikowaniu się między sobą, a życie ucieka nam pomiędzy palcami.

5 NIEDZIELE POWINNY BYĆ WOLNE

W dobie supermarketów i szumnie nazwanych GALERII handlowych niedzielne zakupy wydają się być czymś zupełnie normalnym. Jednak papież uważa, że niedziela powinna być dla rodziny, a pracownicy powinni mieć dzień wolny. No tak, ale wydaje mi się to praktycznie niemożliwe do spełnienia. Choć ostatnio wyczytałam u koleżanki na blogu, że w Norwegii sklepy są zamknięte w niedzielę. Więc niemożliwe staje się jednak możliwe!

6 ZNAJDŹ INNOWACYJNE SPOSOBY TWORZENIA GODNYCH MIEJSC PRACY DLA MŁODYCH LUDZI

Młodzi ludzie, którzy nie znajdują godnych warunków pracy, według papieża łatwo popadają w uzależnienia i popełniają samobójstwa. Myślę, że nie dotyczy to tylko młodych ludzi. Ogólnie, godne miejsce pracy i satysfakcja z jej wykonywania jest ważna dla nas wszystkich. Ludzie niezadowoleni ze swojego życia zawodowego popadają w depresję czy też wspomniane uzależnienia.

7 MIEJ SZACUNEK DO PRZYRODY I DBAJ O NATURĘ

Zdajemy się nie zauważać jak degradowane jest nasze środowisko naturalne. A przecież my też w nim żyjemy. Franciszek pyta: "Czy poprzez nieograniczone i despotyczne używanie natury, ludzkość nie popełnia samobójstwa?"

8 PRZESTAŃ MYŚLEĆ NEGATYWNIE

No tak! ;) a nie mówiłam! :) Papież podkreśla też, że szybkie zapominanie o negatywnych sprawach wychodzi nam tylko na zdrowie.

9 NIE NAWRACAJ, ALE SZANUJ PRZEKONANIA INNYCH

To, że Franciszek w ogóle to powiedział jest dla mnie niesamowite! Jak to nie nawracaj?! Pewnie kilku polskich i nie tylko księży dostało czkawki. :D Oooo tak nie nawracaj! Dawaj przykład sobą, swoim życiem, postawą. Jeszcze nie było takiego co by to się cieszył, że się go do czegoś namawia. Ludzie chcą sami się przekonać, że coś jest dla nich dobre, bądź nie. Większość z nas jest cholernymi egocentrykami, wszystko sami wiemy najlepiej. Więc mądrale muszą sami dojść do swoich wniosków. A co najlepiej działa w tym temacie? Dobry przykład. Tak myślę, może się mylę...

10 PRACUJ NA RZECZ POKOJU

Zacytuję słowa papieża: „Żyjemy w czasach wielu wojen, dlatego wołanie o pokój powinno być dzisiaj krzykiem”.

Fajne i proste zasady, jak najbardziej możliwe do zastosowania. Oby więcej takich ludzi w naszym otoczeniu. Mądrość niestety nie jest znakiem rozpoznawczym większości znanych i wpływowych osób. A szkoda! :*

Całuję i pozdrawiam! :*

Ula Bogdał

<http://ulabogdal.pl>
<http://ulabogdal.pl/kontakt/>
ulabogdal@gmail.com

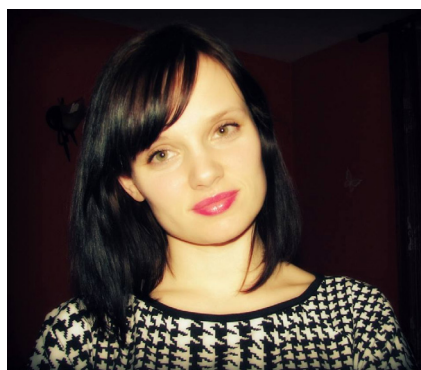
Cześć! Mam na imię Ula. SZCZĘŚCIE ponoć jest drogą, a nie celem...

Każdy z nas ma pewnie inną definicję SZCZĘŚCIA.

Chciałabym rozłożyć pojęcie szczęścia na czynniki pierwsze i starać się pomóc innym to szczęście w życiu osiągnąć; także sobie, bo mam tendencje do zamartwiania się i przejmowania rzeczami nieistotnymi.

Ja w swoją drogę wyruszyłam. Na razie nieźle mi idzie. :)

*Dzięki, że jesteś ze mną! :**



KAMERALNY WIECZÓR WE DWOJE

– Agata Joanna Celmer

Z kuchni dobiega odgłos napelnianych kieliszków i zaraz po tym kroki Mira niosącego je wypełnione winem. Jeden ostrożnie stawia przy mojej dłoni, a drugi lekko przechyla, obserwując w świetle, jak czerwony płyn rozplywa się po ściankach.

– Wiesz, że czerwone wino ma najbardziej złożoną paletę barw?

– Teraz wiem – uśmiecham się. – Lubię ten rubinowy odcień. Widziałeś ten film? – odchylam się na bok, odsłaniając monitor.

– Tak, krąży od jakiegoś czasu w sieci. Puść jeszcze raz, Chętnie obejrzę, facet ma talent.

Talent, ma talent. Słowa wwiercają się w moje uszy i wypełniają umysł. Co to znaczy mieć talent? Być na pierwszych stronach gazet, mieć spektakularne osiągnięcia, być wybrańcem... Dziś, gdy talentów jest jak grzybów po deszczu, wydawać by się mogło, że talent spowszedniał. A jednak słowo dźwięczy ze szczególną wibracją. Mam talent. Hmmm. Czyli coś potrafię, robię z łatwością, lekkością, mam swoją strefę mocy, coś, co mnie wyróżnia wśród innych.

Oglądamy angielską wersję programu „mam talent”. Na scenie stoi oparte na sztalugach czarne płótno. Wchodzi facet ubrany w tonacji białą-czarnej, w berecie, i deklaruje, że namaluje obraz w czasie 1:30 minuty. Ok, jednak widać wątpliwe spojrzenie jurorów i dziwne uśmieszki. Facet zabiera się do pracy, posługując się obiema rękami. Pac, pac. Plama za plamą pojawiają się za każdym maźnięciem szerokim pędzlem. Pojawiają się białe plamy, potem pomarańczowe. Komisja jest już nieźle rozbawiona, jurorzy przekrzywiają głowy, próbując zrozumieć „co artysta ma na myśli”. Trzy sekundy przed czasem koniec pracy. Zdziwione spojrzenie publiczności i nagle... jeden ruch powoduje, że zdziwienie zamienia się w osłupienie, następnie zachwyt.



No, przecież to oczywiste, że obrazy maluje się do góry nogami. Jeden ruch – płótno zostaje odwrócone o 180 stopni. Na płótnie widać portret jednego z jurorów. Po momencie niezręcznej ciszy, rozlegają się gromkie brawa. „To jest fantastyczne” – mówi jedna z jurek, najpierw ze zdumienia przełykając ślinę, jakby chciała ukryć swoje wcześniejsze niedowierzanie.

Oglądam i nagle jak wystrzelona z procy, podrywam się, kłusem rzucając się do regału z książkami. Mam. Parę pozycji. No właśnie. To jest to. Miro omal się nie zakrztusił, obserwując moje zachowanie. Z ciekawości dziecka patrzy, co z tego wyniknie, na wszelki wypadek odstawiając kieliszek w bezpieczne miejsce. Normalnie poruszam się bardziej zwyczajnie, więc mogło to trochę zakłócić jego wiedzę na mój temat.

– Słuchaj – mówię dość nakazowo.

– No, słucham..... – odpowiada lekko zdezorientowany.

– Jak często zdarza się, że patrzymy na coś i widzimy niekoniecznie to samo? – pytam.

– Zdecydowanie często – odpowiada już nieco rozluźniony. – Jakiś wniosek?

– Bo widzisz, to wszystko zależy od perspektywy, od punktu patrzenia przepuszczonego przez indywidualne filtry...

– Zwolnij – przerywa mi – mów normalnym językiem. Wiesz, Nowy Rok, ta godzina, po całym dniu w robocie... moje szare komórki nie nadążają.

Przerzucam książki.

– Tu wszystko jest: ramy myślowe, 6 kapeluszy, myślenie lateralne, rysowanie prawą półkulą. Bo chodzi o to, by zmieniać perspektywę, oderwać się od wyuczonego schematu, patrzeć z perspektywy drugiej osoby.

– No to wypijmy za odkrycie Ameryki – żartuje Miro, podnosząc kieliszek.

– Oj tam, chodzi tylko o to, że często się tak fiksujemy, że zapominamy o tym, co oczywiste, i brniemy w ślepy zaulek swoich domysłów – odpowiadam. – Każdy z nas odbiera świat inaczej.

– Ciekawe, jak widzi Ami – Miro głaszcze psa, próbując odwieść mnie od mojego dociekania.

– Sprawdźmy – podchwytyję temat i nie daję za wygraną.

Po chwili łazimy na czworakach po mieszkaniu, głośno komentując z coraz większym rozbawieniem swoje spostrzeżenia.

Miro rzuca hasło: perspektywa skaczącej małpy. Teraz ja: perspektywa niewidomego. Zabawa trwa chwilę, w końcu rozbawieni, ale z ciekawymi spostrzeżeniami padamy na kanapę. Miro się przymila. Ciekawe, o co mu chodzi....Udaję, że nie rozumiem, bo już mi po głowie chodzi pomysł.

– A gdyby tak w Nowym Roku częściej zmieniać perspektywę?

Miro wzdycha i podejmuje kolejne wyzwanie. Robimy burzę mózgów, wypisując, co możemy w ten sposób zyskać. Lista wyszła imponująca.

Ciekawe, jak z zabawy powstają fajne rzeczy. Tak, w Nowym Roku należy częściej się bawić.

Tak zwyczajnie... jak dzieci. Z pełną bez troską i bezcelowo. Tak dla odreagowania i oczyszczenia się ze zbędnych myśli, emocji, napięć. I to wiedzą dzieci intuicyjnie. Dlaczego o tym zapominamy? O zabawie, bez troskim śmiechu? Takim na cały głos, a nie tylko skrzywieniu ust w grymasie, który ma innym sugerować: „przecież się śmieję”. To ma być śmiech, po którym czujesz mięśnie brzucha, a w oczach pojawiają się iskry radości i świecą jak latarnie w ciemną noc.

Po chwili dodaję:

– i zadbać o kondycję – bo to eksperymentowanie z perspektywami było trochę męczące.

Ciekawe, jak dzieciaki to robią, że mogą tak cały dzień funkcjonować na wysokich obrotach.



Tak. W Nowym Roku trzeba się baczniej przyjrzeć temu, co potrafią dzieci i dlaczego o tym zapomnieliśmy. Niech dzieci będą naszymi nauczycielami.

– No to wyszły Ci cztery zasady do realizacji na Nowy Rok, a miało nie być noworocznych postanowień – stwierdza ze śmiechem Miro, wstaje i idzie dolać wina.

Podoba mi się pomysł czterech zasad stworzonych tak spontanicznie. Tym bardziej, że jakoś tak czuję wewnętrzną spójność, gdy o nich myślę. Korzystam z nieobecności Mira i intuicyjnie otwieram folder ze zdjęciami. Od razu zauważam jedną fotkę, jeszcze nie wiem, dlaczego. Wracam myślą do obejrzanego filmiku. Po głowie nadal błąka się słowo: talent, talent, talent. No tak, i co z tego, że ktoś ma talent, jak tego nie pokaże światu? Nikt nie będzie o tym wiedział? A taka osoba też może nawet nie być świadoma, że to może mieć znaczenie dla innych, co cennego może wnieść do świata. Przypomina mi się opowieść krążącą po rodzinie, jak to onegdaj babcia Jagoda mówiła do córki: „Ty wyjdź z domu, bo tu nikogo nie poznasz”. Kurczę, no właśnie... Wchodzi Miro i zagląda mi przez ramię i od razu wypala patrzeć na fotkę:

– A gdzie to się włączyłaś? – pyta.

– Zaraz tam włączyłaś – wracam wzrokiem do zdjęcia. Rzeczywiście na fotografii jest tłum ludzi i ja rzucająca się w oczy jak plama na świątecznym, białym obrusie. – Byłam w amfiteatrze na koncercie, akurat założyłam żółciutki sweterek, nie zdając sobie sprawy z tego, że jest tak widoczny.

Patrzę na masę ludzi w szaroburych ubraniach. – Hmmm, wiesz mam piątą zasadę: **w Nowym Roku wyróżnić się w tłumie**, bez względu na to, co to ma oznaczać. Wtapiając się, chowając, nic się nie osiąga.

Będąc jak wszyscy, żyjemy jak wszyscy: szaro i nijako.

– Nooooo – przeciągle, z mądrością filozofa najwyższego lotu stwierdza Miro, przysiadając się do mnie. Teraz razem przeglądamy zdjęcia i szukamy inspiracji. Zabawa wciągnęła nas jak bagno żabę.

Telefon.

– Nie wyłączyłaś? – pyta zdziwiony Miro.

– Dobra, odbiorę jeszcze jeden i wyłączam na dziś.

Po chwili wracam, lekko zirytowana. Muszę spuścić powietrze.

– Wiesz, dzwoniła Marta i jak zwykle nawrzucała mi swoich mądrości, jak to należy czas spędzać i że nie chcemy do nich przyjść, a ona się naszykowała – wzdycham i siadam obok Mira. Fajnie, że jest i mogę się, ot tak, przytulić.

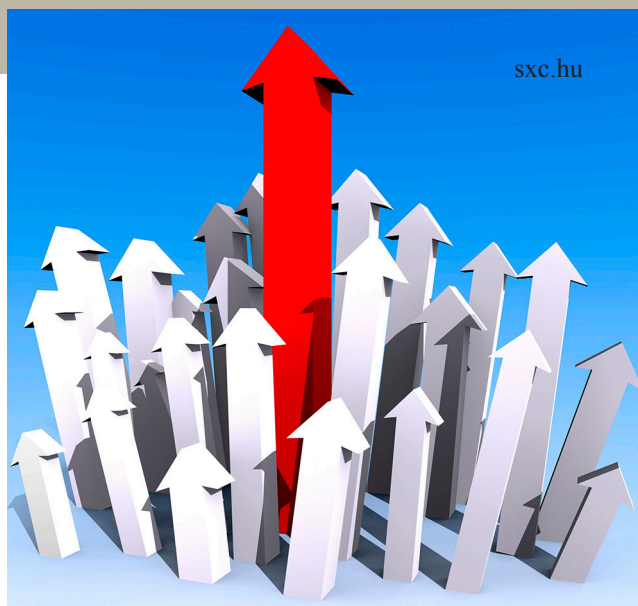
– Pewnie znowu coś chciała i pod płaszczykiem bycia miłą i usługną uświadomiłaby ci, jaka jesteś cienka przy niej i powinnaś być wdzięczna za to, że w ogóle ma dla ciebie czas i jej pomóc, w podziękowaniu... Tak, to też forma talentu. – Miro na chwilę się zamyśla, widać, że się lekko zjeżył.

– Dobrze, że zdecydowaliśmy w tym roku inaczej. To chyba trochę jak z ogrodem. Jak pozwalamy się tak rozgościć jakiejś roślinie, której nie chcemy, to dość szybko zaczyna dominować w ogródku. Pamiętasz te żółte kwiatki w zeszłym roku? Niby takie ładne były, tylko rozpełzły się jak perz i trudno się było później tego pozbyć.

– O, to to. Jaka mądra dziewczynka – zaliczam buziaka w czołko. Miro wraca do swojego stanu rozbawienia. –

Bo widzisz, w Nowym Roku chwasty wyrrywamy na bieżąco. Zasada numer 6.

– Wiesz, takie talenty jakoś do mnie nie przemawiają. Ważne jest, by odróżnić, co kogo interesuje, co jest wartościowe, budujące, co sprzyja, prowadzi w dobrą stronę, a co rujnuje,



więc w Nowym Roku określamy punkt koncentracji uwagi, a nie godzimy się na to, co popadnie.

– **Szczęśliwa siódemka** – zaczęłam spisywać zasady, bo jakoś tak niechący zaczęło ich przybywać, a nie chcę, by coś umknęło.

– Widzisz, tylko to jest tak, że aby wybrać, to trzeba trochę się sobie przyjrzeć, poczuć, co służy, a co ci-śnie, co jest dla nas dobre, a co niekoniecznie. Nikt ci tak nie doradzi i nie wesprze, jak ty sama siebie. Przecież nikt w tobie nie siedzi. Nawet ja, jak coś doradzę, to trochę poprzez siebie. Sorry, nie jestem tobą, więc sama musisz ostatecznie decydować. Jak sobie nie pomożesz, nie zaakceptujesz siebie, to ja tego nie przeskoczę. Nawet Pismo Święte mówi: kochaj bliźniego swego jak siebie samego. A więc najpierw ty, potem inni. Trzeba dbać o siebie i już. Jak się od Marty nie odetniesz, to wycisnie z ciebie wszystkie soki.

– **Masz rację – zadumałam się na chwilę i przy punkcie ósmym zapisałam: Doświadczaj siebie, stawaj się swoim najlepszym przyjacielem/przyjaciółką. To najlepszy prezent, jaki dostajesz na co dzień.**

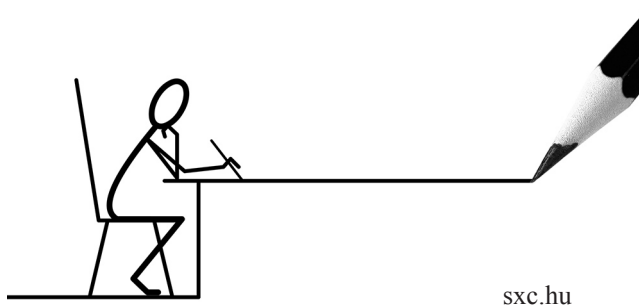
– Ojej, jaka śliczna niunia – Miro śmieje się z rozrzewnieniem – i ten wózek. Ciekawie by teraz wyglądał z tym wypasem, którym wożą obecnie dzieci na spacer. Patrzę na zdjęcie i oczom nie wierzę. Jakoś całe życie utarł się w mojej głowie własny obraz z ciemnymi włosami, a tu taka rewelacja.



Zapisuję: 9. W Nowym Roku odkrywaj siebie na nowo (na początku ja też byłam blondynką).

– Wiesz, teraz to prawdziwy archaik (mówię oczywiście o swoim wózku z dzieciństwa). Tak patrzę na niego i mam wrażenie, że często zapominamy, jak wiele zmian zaszło w ciągu jednego pokolenia. Czasem, jak coś robimy, to warto sobie uzmysłwić punkt startowy i potem spojrzeć wstecz, zobaczyć, jak daleko jesteśmy po jakimś czasie. Docenić to. Nagrodzić się, zauważyć swój sukces. Wczoraj rozmawiałam ze znajomym, narzekał, że dostał małą wypłat i dołował się. Aż mnie zatkało. Miesiąc temu nie miał złotówki. Parę lat bezrobocia. Teraz ma wypłatę. Ma na chleb i perspektywę zamiany pracy za dwa miesiące na lepiej płatną. Zamiast to docenić, cieszyć się, podbudować, wiecznie widzi tylko problemy. Myślisz, że utrzyma pracę?

– Głowy sobie nie dam uciąć za to – sceptycznie stwierdza Miro i sam dopisuje:



10. Sprawdzaj, jak daleko jesteś od miejsca, z którego wyruszyłeś/łaś. Dbaj o poczucie satysfakcji. Nagradzaj się. Doceniaj. Zauważaj zmiany. Świat się zmienia z Tobą lub bez Ciebie.

– No, coś w tym jest – stwierdzam i na chwilę zatrzymuję się, delektując smakiem wina. Hmm, kiedy ostatnio się za coś nagrodziłam? Pocieszki mam opanowane, ale nagrody niekoniecznie. Czasem tak niezręcznie jest powiedzieć coś dobrego o sobie, ot tak, pochwalić się. Bo co?...że nie wypada?...Do diabła z tym.

– Miro, robimy zawody?

– Zawody... – zdumienie w oczach to delikatne określenie tego, co dojrzałam w jego oczach w tym momencie. – Co proponujesz?

– Licytacja: kto powie więcej dobrych rzeczy o sobie, co potrafi, co mu wychodzi, w czym jest dobry.

– Samochwała w kącie stała... Ok, tylko jak zawody, to musi być nagroda. Kto przegrywa, przejmuje inicjatywę... – znawca literatury się odezwał i mruga porozumiewawczo.

Zagryzam wargi, udaję konsternację i nieznacznie się ociągając, wyrażam aprobatę. Przecież wiadomo, że to ja wygram.

Zabawa chwilę trwa i okazuje się, że niestety nie doceniałam Mira. Najprzyjemniejsze są jednak chwile, gdy zasada dotyczy sytuacji wygrany-wygrany. Oboje korzystamy. Zasada jedenasta sama się zapisała, bo też, co to za przyjemność w pojedynkę. We dwoje wszystko nabiera innego smaku, a wrażenia się potęgują.

Działaj wspólnie – uzyskasz efekt synergii. Doświadcz, czym różni się współdziałanie od współpracy.

A działać, wiadomo, należy w praktyce.

Miro odzywa się po chwili:

– Wiesz, to cudne móc pozwolić sobie na chwilę wyłączenia się, całkowity relaks. Jak teraz. Czy też wtedy, gdy pływalismy na jachcie. Daleko od brzegu i hałasu innych. Twoje ciało wysmagane wiatrem i słońcem... całkiem kuszące.

Musimy sobie częściej w Nowym Roku organizować takie chwile na relaks. Zasada 12?

– 12 – potwierdzam i przytulam się mocniej, kontemplując czas razem – tylko wiesz, na ogół jesteśmy tak zabiegani, że o tym zapominamy, jak to ważne.

– **Bo trzeba się zorganizować i znaleźć czas na zatrzymanie. 13. To się nazywa zarządzanie sobą w czasie – rezolutnie i rzeczowo odpowiada Miro.**

No to zostałam doszkalona. To fakt. Zasady sprawdzające się w biznesie działają również w życiu osobistym. Zarządzanie sobą w czasie – i jak mądrze brzmi. – Coś do picia, idę do kuchni? – rzuca pytaniem Miro i wychodzi.

– Tak, proszę herbatkę – odpowiadam grzecznie i spoglądam jeszcze raz na foty.

– O rany, dlaczego wcześniej tego nie widziałam? – wykrzykuję zdumiona.

Miro nie mniej, z pewną dozą dezaprobaty, wchodząc do pokoju i dostrzegając mnie przy komputerze, pyta:

– Czego nie widziałas?

– Patrzę na zdjęcie zrobione w Krakowie. Jest tam rzeźba, której kompletnie nie zrozumiałam wtedy. Byłam w jakimś chaosie wrażeń, myśli. Jednak poczułam jakiś impuls, by mieć fotkę przy tej rzeźbie. Nie widziałam wtedy dwóch ustawionych postaci i przestrzeni serca.

Kiedyś w sieci znalazłam zdjęcie dwóch serc: jedno obrazowała sposób porozumienia w języku żyrafy, drugi w języku szakala. To oczywiście metafora.

– Tak? – Miro zaciekał się, co też tym razem wykonywałam.

– To jest tak, jak dzwoni do mnie przyjaciółka i płacze, jak jej ciężko, a ja (przecież taka empatyczna, oczywiście) okazuję jej zrozumienie i mówię, że rzeczywiście jest biedna i rozumiem jak jej ciężko. W tym przypadku sama mam satysfakcję: bo przecież zrozumiałam



przyjaciółkę, uzałam się nad nią i... zajęłam swoimi sprawami. W sumie to utwierdziłam ją, że jest ofiarą, a ja jestem ta fajna, której się udaje i ma lepiej. Nie pomogłam. Dobiłam i zostawiłam samą z jej problemem.

– No, dobrze. A ta druga sytuacja?

– Pytam: czego potrzebuje w tej sytuacji?

– Iiii?

– I ta sytuacja powoduje, że muszę się liczyć z tym, że o coś poprosi i będę musiała zareagować. Wziąć za to odpowiedzialność.

– Czyli?

– **Ta druga sytuacja to język rzeczywiście empatyczny, język żyrafy.** Ja wiem, że jeśli nie będę mogła pomóc, mam prawo odmówić lub pomóc jej znaleźć inne rozwiązanie.

– Rozumiem, całkiem sprytnie to sobie wydumałaś. Ludzie rzeczywiście częściej pokazują serce szakala. Niby tacy dobrzy, a w sumie, jak to mówią, „radź sobie sam”. Coś czuję, że nasza lista nie jest zamknięta. Coś dopiszesz?

– **Tak. 14. Częściej patrz przez pryzmat serca.**

– Ciekawe, czym ten wieczór się zakończy – Miro ze śmiechem zaczyna mnie niedwuznacznie.

Lekko go odsuwam i zapisuję: **15. Znajdź chwile radości – to chwile bezcenne, za wszystko inne zapłacisz kartą.**

– A gdzieś ty tego niedźwiedzia wytrzasnęła? – z zachwytem w oczach patrzy na kolejną fotę.

Niedźwiedź to góra cudnego futra, któremu jako kobieta nie mogłam się oprzeć. Nowofundland, który gabarytami mnie przerósł. On siedzi, a ja przy nim przykucnęłam. Słodziak.

– Gdzieś, kiedyś na Mazurach, Wiesz, to taki moment zauroczenia. Nie można się oprzeć i już. Wielkie i łagodne zwierzę. Zachwycający. Wszystko działo się na tajemniczym półwyspie na Mazurach. Woda, las, zwierzęta, cisza i czas, który stoi w miejscu. Nie ma lepszej regeneracji, prostszego sposobu na doładowanie baterii. A może w wakacje tam pojedziemy? Chętnie to zaczarowane miejsce odwiedzę ponownie.

– Mówisz i masz. 16. W Nowym Roku być bliżej natury.

– Tak patrzę na tego wielkoluda i tak sobie myślę, że ludzie na ogół omijają takie zwierzaki szerokim kołem. Nie dlatego, że są groźne, dlatego, że się boją ich gabarytów. I to samo się odnosi do relacji międzyludzkich. Łatwo nawiązać kontakt z kimś, nad kim możemy zapanować, trudniej zbliżyć się do kogoś „większego od siebie”. A przecież to prosty sposób, by się uczyć, rozwijać, znajdować inspiracje. W otoczeniu większych od siebie łatwiej coś osiągnąć, niż równając w dół. Od dawien dawna ludzie szukali mistrzów, mentorów, jeśli coś chcieli osiągnąć.

– Wniosek?

– 17. Szukaj większych od siebie i 18. Ucz się nowych rzeczy. Wszystko, co zasiejesz, ma szansę wzrostu i potencjał Twojej wielkości.

– Brzmi ciekawie. Muszę chwilę pomyśleć, kogo chciałbym poznać w tym roku bliżej. Może zacznę czytać jakąś biografię... Jutro idziemy do księgarni. Tej, co zawsze, bo tam jest fajny kącik kawowy. Co ty na to?

– Jak na lato. Super. Dawno nie sięgałam po nową książkę. Czas to zmienić. Wiesz... fajnie, że jesteś. To dla mnie ważne, że potrafimy dyskutować, rozmawiać, wymieniać poglądy. Chciałoby się, by to było dobrem powszechnym.

– Dzięki. Też to lubię i cenię. Zapisujemy, żeby nie zapomnieć. Tak na wszelki wypadek, wiesz, kryzysy relacji się zdarzają. – Miro dostaje kuksańca w bok za to i jak zwykle kończy się na przepychankach i śmiechu.

– 19. Dyskutuj, rozmawiaj, wymieniaj poglądy z innymi.

– Najcenniejsza zdobytą umiejętność?

– Czekaj. Teraz mnie zastrzeżę pytaniem... Słuchanie. No, to było wyzwanie.

– Hmm... potwierdzam. Wiesz, zapiszę, żebyś nie zapomniał. Warto się w tym ćwiczyć:

20. Rozwijaj kompetencje słuchacza. Zwyczajnie słuchaj innych. Daj innym przestrzeń.

– No nieźle. Jaki twórczy wieczór, dwadzieścia zasad na nowy Rok. Ale...

– Ale? – nie zauważyłam, że Miro uruchomił wujka Google i teraz mądruje.

– „21 oznacza zupełną, całkowitą doskonałość, boską mądrość, osiągnięty cel i związaną z tym pełnię szczęścia. Jest to również symbol niezależnego człowieka, jednostki dokonującej wyboru między światem ducha i światem materialnym, między dobrem a złem. To dynamiczny wysiłek indywiduum, który powstaje z konfliktu między przeciwieństwami. 21 jest liczbą oznaczającą odpowiedzialność. Nieprzypadkowo w wielu kulturach ukończenie 21 roku życia wiązało się z osiągnięciem pełnoletności.”

– To potrzebujemy 21. punktu, by zamknąć listę zadań na Nowy Rok do zrealizowania?

– Uhy... Co to może być? Chyba powinno to być coś istotnego?

– Mam – patrzę na zdjęcie spotkania, które było dla mnie bardzo ważne, sporo zmieniło w moim życiu.

– Zapisuję: 21. Spotkaj się z kimś, kto miał dla Ciebie znaczenie, a nie miałeś/łaś dla niego czasu.

I tak wkroczyliśmy w Nowy Rok z poszerzonym spojrzeniem, nowym horyzontem, odbierając sobie prawo do wymówek w stylu „bo nie ma czasu”. Czas na składanie życzeń i uważność, by o nikim nie zapomnieć.

Agata Joanna Celmer
inspiratorka zmiany
pedagog, trener, coach

www.agatajoannacelmer.wordpress.com
www.facebook.com/agataj

Taniec w wyobraźni

– Kasia Szafranowska



W wyobraźni możesz robić różne rzeczy.

Marzyć, ustalać cele, tworzyć nowe rozwiązania.

Jednak po co tańczyć?

Jeśli masz ochotę włącz teraz muzykę i czytaj dalej.

Nie wiem, czy wiesz, że **słowo taniec pochodzi z niemieckiego *danc***, co oznacza rozciągać i poszerzać.

To piękne, bo w tańcu, czyli spontanicznym ruchu rozciągasz nie tylko swoje mięśnie, lecz uelastyczniasz całego siebie, także swoją wyobraźnię i ducha.

W tańcu możesz stać się tym, kim zechcesz. Możesz wszystko!

Co zrobić, gdy jednak nie masz jeszcze na tyle odwagi, aby pokazywać innym swój taniec?

Zanim Ci odpowiem, posłuchaj historii...

Pamiętam jak ciepłej, jesiennej nocy tuż po szkoleniu siedziałam przy ognisku. Byliśmy głęboko w lesie, w ogromnej drewnianej chacie wyglądającej jak indiańskie tipi.

Było tam ponad 50 osób, grała muzyka i wszyscy świetnie się bawili. Nagle jedna z dziewczyn wstała i zaczęła tańczyć, a inni przyłączyli się do wspólnej zabawy.

Ja zostałam na swoim miejscu. Wtedy nie pozwalałam jeszcze swojej spontaniczności płynąć. Jednak to nie miało znaczenia...

Zamknęłam oczy, ogrzana ciepłem ogniska, a muzyka uniosła mnie wysoko w górę...

Uwolnij wyobraźnię tańcząc!

W swojej wyobraźni zaczęłam tańczyć, wirować i skakać. Tańczyłam tak jak jeszcze nigdy w swoim życiu. Z ogromną pasją, energią i ekscytacją. Zalała mnie przyjemna fala endorfin.

Gdybyś popatrzył na mnie wtedy, zobaczyłbyś, że uśmiecham się szeroko. Na zewnątrz był spokój. Jednak w mojej wyobraźni działały się taaaakie rzeczy!

Ja nie tańczyłam, ja byłam tańcem. Zniknęłam, a został tylko ruch, pasja i lekkość.

To było dla mnie mega odkrycie, które zmieniło moje życie! Mogę tańczyć, być wolna i nikt nie musi o tym wiedzieć.

Jak to zrobić?

Recepta jest prosta:

Wybierz muzykę, którą lubisz.

Usiądź wygodnie i zamknij oczy.

Odczuj muzykę i pozwól, aby wyobraźnia podsunęła Ci kontekst tańca (bal, balet, rockowa impreza, taniec na plaży itd.)

**Wyobrażaj sobie swój ruch do muzyki.
Poczuj jak ciało porusza się i wygina.
Odczuj jak fruniesz w powietrzu.**

Cokolwiek przyjdzie Ci do głowy, jest dobre i idź za tym.

Taniec w wyobraźni daje wiele korzyści poza wolnością, uwolnieniem emocji i radością.

Jest przykładem tzw „ruchu akinytycznego”, który zmniejsza napięcie mięśniowe, wzmacnia układ odpornościowy i integruje wewnętrzne procesy. Korzystają z niego sportowcy, aby poprawiać swoje wyniki podczas treningów. Gdy wyobrażasz sobie ruch, to mózg odpala sekwencję ruchu tak jakby się on miał naprawdę.

Dla mózgu bowiem nie ma różnicy, czy coś sobie wyobrażasz, czy coś dzieje się fizycznie.

Gdy tańczysz w wyobraźni, to tańczysz naprawdę. Korzystaj z tego!

Gdy czujesz poddenerwowanie, złość, smutek, włącz muzykę i tańcz.

Gdy chcesz czuć więcej energii i radości – tańcz.

Chcesz wyrazić siebie – tańcz.

Najpierw w wyobraźni, później samotnie w domu, potem, gdy patrzą inni. Aż w końcu złapiesz się na tym, że możesz tańczyć wszędzie!

Kasia :)

<http://inspirujaca.pl/kontakt/>

PS. Jeśli chcesz więcej wiedzy o tym, jak taniec wpływa na pamięć i uczenie się, zapoznaj się z artykułem Geraldine Silk „Dance, the Imagination, and Three-Dimensional Learning”.

PSS A jakie są Twoje doświadczenia z tańcem?

Nazywam się Kasia Szafranowska i mieszkam w pięknym Wrocławiu od zawsze!

Mam cudowną rodzinę i przyjaciół oraz pracę, którą kocham. Niektórzy mówią, że to się nazywa szczęście. Ja jednak doskonale wiem, że to kwestia wyboru, a nie szczęścia.

Jeszcze 12 lat temu byłam najżałośniejszym stworzeniem pod słońcem. Studiowałam przypadkowy kierunek, miałam nieudany związek i w głowie pytanie: “Dlaczego ja?”

W pewnym momencie wiedziałam, że pesymistyczne podejście i poziom negatywizmu wyczerpałam na kilka kolejnych wcieleń. Postanowiłam wziąć się w garść i zmienić swoje życie.

Przemiana cały czas trwa, jednak teraz odkrywam uroki jasnej strony życia. Czuję się z tym wspaniale!

Są 3 rzeczy, które powinieneś o mnie wiedzieć:

Po pierwsze: Jestem optymistką z dużą energią i głośnym, charakterystycznym śmiechem. Mam cudowną rodzinę: Artura, który jest moim największym przyjacielem i partnerem jednocześnie oraz wspaniałą córeczkę Olę – prawdziwy promyczek słońca. Wypełniają połowę mojego życia śmiechem i radością po same brzegi.

Po drugie: W drugiej połowie życia pomagam tym, którzy borykają się z kłopotami z nauką i tym, którzy rozwijają się z prędkością światła. Poprzez środki, które mam czyli: szkolenia, warsztaty, konferencje, książki, e-booki, e-kursy, nagrania mp3 dzielę się tym co wiem na temat szybkiej nauki i czytania z innymi.

Poza tym jestem chronicznie uzależniona od książek we wszystkich postaciach. Szczególnie uwielbiam zapach druku. Kocham czytać. Tak na chwilę oderwać się od rzeczywistości i być zanurzona w świecie wyobraźni. Przeżywać przygody, uczyć się i doświadczać w czyjejś skórze. Mniem!

Jeszcze bardziej niż czytać lubię pisać. Każda okazja jest dobra, aby podzielić się z kimś wyjątkowym swoimi doświadczeniami. Moje artykuły i nagrania znajdziesz w zakładce “Zasoby”.

Uwielbiam zonglować piłeczkami. Uczę się utrzymywać w powietrzu 5 piłek, choć jak na razie utrzymuje je tylko podłoga. Zonglowanie daje mi zabawę, taki stan dziecka, który jest jak cofnięcie się w czasie. Jednocześnie pozwala na synchronizację półkul mózgowych i przyspieszone uczenie się. Polecam gorąco.

Po trzecie: tworzę stronę <http://inspirujaca.pl/> dla kobiet, które chcą mieć więcej czasu dla siebie, czuć się piękne i kochane. Zawsze chciałam podzielić się swoją perspektywą z rozwojowymi kobietami. Teraz mam taką szansę i zamierzam ją dogłębnie wykorzystać! ;) Zapraszam do kontaktu, czytania i komentowania.

Pozdrawiam cieplutko, Kasia

Opowieść drzewie w kairidym z was

Na wszystko, co robisz, patrz oczami duszy...

– Anna Grabka, Patrycja Cichy-Szept

Czym jest opowieścioterapia?

Opowieścioterapia, lub może częściej używane słowo „**bajkoterapia**” – to forma terapii poprzez opowieść, bajkę. Bajkoterapia to znany termin, z reguły jednak kojarzy się z bajkami dla dzieci. Gdy dzieci mają jakiś problem z emocjami, zachowaniami, czy sytuacjami trudnymi (choroby, kłopoty w szkole, w relacjach z rówieśnikami, śmierć bliskich) – wtedy rodzice, opiekunowie chcą dzieciom przekazać te trudne sprawy w jak najłagodniejszej formie i przypominają sobie, że istnieją bajki terapeutyczne.

My natomiast używamy terminu opowieścioterapia, aby zwrócić uwagę na to, że opowieść może być formą terapii, która z powodzeniem sprawdza się także u dorosłych. Obojętnie, w jakim jesteśmy wieku, obojętnie, jaki mamy problem, jakie marzenia, w jakiej jesteśmy sytuacji – opowieść może nas wspierać, odkrywać pasje, wzmacniać, inspirować.

Dlaczego opowieścioterapia jest tak pozytywną formą terapii?

Przede wszystkim jest to coś bardzo naturalnego. Bajka, przypowieść, opowieść, metafora – towarzyszą nam w życiu od najwcześniejszych lat. Bajarz, gawędziarz przy ognisku potrafił zabrać słuchaczy w nieznany świat. Nawet w starożytnych dziełach znajdujemy opowieści, np. Biblia pełna jest przypowieści, porównań, metafor.



Drzewo Życia, fot. Patrycja Cichy-Szept



Opowieść pobudza wyobraźnię, rozbudza marzenia, pokazuje możliwości, pozwala zobaczyć problem, zdarzenie w zupełnie innym świetle. W zabieganym świecie, wśród codziennych zajęć, tracimy często z oczu samych siebie i to, co nosimy w sobie. Swoje potrzeby, swoją prawdziwość, swoją wrażliwość, swoje pasje... Baśnie przywracają to, co tracimy z oczu w pędzącym wokół nas życiu: głębię, wrażliwość, chwilę zatrzymania, to jest swoiste slow dla duszy.

Poza tym – dzięki opowieści unikamy gędzenia, prawienia kazań, marudzenia... Na pewno przypominamy sobie naszą młodość i jak ktoś dorosły coś „głędził”, a my przewracaliśmy oczami... Z dorosłymi jest tak samo. Pewnie każdy zetknął się z sytuacją, gdy ktoś już tak „głędzi”, że chociaż ma rację, to go nie słuchamy, bo podaje to w tak nudnej formie, że nie słuchamy. **Ale wystarczy wciągnąć słuchacza w opowieść. Ubrać zdarzenie w metaforę. Na końcu zostawić pointę i miejsce na interpretację. I to daje efekty!**

Warto też pamiętać, że opowieść może wzmacniać pozytywne odbieranie dobrych zdarzeń w naszym życiu. Może pogłębiać przeżywanie radości, szczęścia, wdzięczności. Z takiej „okazji” też można opowiedzieć baśń, a całe zdarzenie na dłużej pozostanie w pamięci. Szczególnie polecane osobom, które może bardziej pesymistycznie patrzą na świat, rzadziej dostrzegają dobre chwile codzienności, czy niezbyt chętnie wyrażają uczucia.

Co tak naprawdę daje opowieścioterapia?

Myślę, że bardzo dobrą odpowiedź daje Clarissa Pinkola ESTÉS w swojej książce „Biegająca z wilkami”.

Ten światowy bestseller jest ceniony przede wszystkim za to, że pokazuje siłę kobiecej psychiki właśnie poprzez opowieści, legendy, podania. I czytamy tam m.in.: „Opowieści

przynoszą uzdrowienie... Mają wielką moc, Nie wymagają, żebyśmy coś robiły, czymś były, działały – wystarczy słuchać. W opowieściach znajdziemy lekarstwo, które przywróci nam każdy utracony psychiczny popęd, instynkt, energię. Opowieści pobudzają, wzruszają, rodzą smutek, pytania, tęsknoty i głębokie zrozumienie...”

Kiedy opowieścioterapia jest najskuteczniejsza?

Niemal w każdej sytuacji.

A szczególnie u osób, które z jakichś względów „jeżą się” na psychoterapię, coaching czy inne formy terapii.

Wtedy, gdy jest potrzeba, by zadziałać delikatnie, a jednocześnie skutecznie. Gdy trzeba dotknąć głębokich sfer ludzkiej psychiki. Gdy wydaje się, że nic nie pomaga. Na przykład zdarza się, że nic nie przemawia do dziecka, nastolatka, dorosłego. Gdy wydaje nam się, że skończyły się pomysły na to, by powiedzieć komuś: jedź zdrowo, nie zadręczaj się, spójrz z innej perspektywy, uwierz w siebie, odpuść sobie, on/ona cię krzywdzi, pozwól sobie pomóc, zmień pracę, odpocznij, poświęć więcej czasu dziecku, schudnij, przytyj, zacznij ćwiczyć, odejść, wróć, zaakceptuj siebie, popraw w sobie...

Jak to powiedzieć, żeby nie urazić,
a jednocześnie, żeby komuś pomóc?

Jakimi słowami przemawiać?

Jak przekonywać? Jak dotrzeć
do zagubionej, chorej, zabłąkanej duszy?

Wystarczy opowiedzieć baśń – twierdzi opowieścioterapeutka Patrycja Cichy-Szept – dobre rady, współczucie, pouczenie warto zamienić w indywidualną baśń.

Dlatego gdy rodzic, małżonek, partner, przyjaciel przychodzą do mnie i opowiadają o problemie bliskiej osoby – najczęściej proponuję, że napiszemy dla niego indywidualną opowieść. Niech sobie czyta sam, niech mu czytają bliscy, niech urządzają teatrzyk na podstawie opowieści np. dla chorego na depresję, cierpiącego na nerwice czy przeżywającego jakąkolwiek trudną sytuację. Chodzi o to, by wysłuchać, nic nie mówić. A potem opowiedzieć lub napisać baśń, która leczy. I czytać ją później raz, drugi, trzeci...

Pewnie znane są rodzicom sytuacje lub może pamiętamy z własnego dzieciństwa... Dzieci czasami chcą, by im czytać wiele razy tę samą bajkę. Dlaczego? Bo im w czymś pomaga! To nie przypadek, że dziecko prosi nas, byśmy jakiś fragment czytali ciągle i w kółko każdego dnia.

Dziecko zna go już na pamięć, my też... Ale nadal chce tego słuchać. Dlaczego? Bo ten mały urywek baśni zawiera terapeutyczny wątek, coś, czego może my jako dorośli nie zauważamy. I to jest właśnie siła i sens zastosowania opowieści w celach terapeutycznych.



Czy można powiedzieć, że opowieść leczy?

Może nie w sensie dosłownym. Ale bardzo mocno wspiera leczenie. A na pewno można powiedzieć, że leczy duszę. Pamiętam, że poproszono mnie, bym napisała bajkę dla dziewczynki, która przebywała w śpiączce w klinice „Budzik” i czytano jej tę indywidualną opowieść – wspomina Patrycja Cichy-Szept.

Pracując w szpitalu, w hospicjum,
w domu dziecka, w domu starców,
w ośrodku dla niepełnosprawnych –
„leczyłam” opowieścią dużych i małych.

Jestem przekonana, że opowieści koją, pomagają zrozumieć siebie i otaczający świat, pomagają w procesie przechodzenia przez okres życiowych zmian – dodaje.

Opowieść też doskonale sprawdza się w rozmowach rodziców z dziećmi czy nastolatkami. Pozwala unikać niepotrzebnego przekonywania, upierania się, stawiania na swoim, gadania „a nie mówiłam”, czy: „ja w twoim wieku”. Odpowiednio dobrana metafora, ciekawi bohaterowie opowieści – przekażą to, co mówione bezpośrednio nie zawsze działa.

Czy każdy ma w sobie baśń?

Każdy! Nawet ci, którzy na co dzień mocno stąpają po ziemi, zajmują się „twardymi” umiejętnościami. Bo każdy z nas coś przeżywa. Każdy miewa jakieś trudne sytuacje, niełatwe do podjęcia decyzje. A czasem przeżywamy te dobre chwile. Wystarczy posłuchać takiej osoby, a później odpowiednio dobrać bohaterów, sytuacje, metafory i opowiedzieć mu jego baśń. Baśń, która poruszy na głęboki poziom. Dotknie tego, co często niewidoczne, mocno ukryte przed światem.

Najważniejsze, że opowieścioterapia zaczyna cieszyć się w Polsce coraz większym zainteresowaniem. To innowacyjna forma niesienia pomocy. Często jeszcze na informację, że pomagamy opowieścią, widzimy zdziwienie na twarzy słuchacza, ale cieszymy się, że to się już zmienia. Na Zachodzie to bardzo ceniona forma terapii. Tu ciągle jest dużo do zrobienia.

Tutaj zamówisz [personalizowaną opowieść dla kogoś bliskiego lub dla siebie](#).

Opowiedziała Patrycja Cichy-Szept,
opowieścioterapeutka, autorka

mail: p.cichy@drzewo-zycia.com

Napisała książkę „Opowieści Drzewa Życia. Bajanie Driady” i nagrała audiobooka „Drzewo Życia. Opowieści serca”.



Patrycja Cichy-Szept – Wspiera dzieci, młodzież i rodziców poprzez opowieścioterapię i bajkoterapię. Pomaga młodym uwierzyć w siebie, a dorosłym wrócić do młodzieńczych marzeń. Z pasji, zamiłowania i doświadczenia wspiera osoby, które chcą się zdrowo odżywiać...

Wysłuchała i spisała Anna Grabka
współwłaścicielka strony, przyjaciółka
i menadżer



mail: a.grabka@drzewo-zycia.com

Jak pokonać lęk i wydobyć poczucie własnej wartości?

– Katarzyna Dębska

Poczucie własnej wartości

Strach przed podjęciem działania to najgorszy wróg człowieka. Lęk jest oczywiście pożyteczny, bo chroni fundamentalnie przed śmiertelnymi zagrożeniami. Czy jednak w codziennych sytuacjach warto bać się wszystkiego i izolować od innych? Pewność siebie to niekoniecznie stała w życiu. To raczej emocja, pojawiająca się i znikająca, jednak umacniająca charakter na głębszym poziomie. Pomimo wad możesz być pewną siebie jednostką.

Lęk można osobiście kształtować

Jakie jest najlepsze ćwiczenie poprawiające poczucie własnej wartości? To walka z lękiem, ale na Twoich zasadach i w optymalnym dla Ciebie środowisku. Pewność siebie rośnie, im bardziej poszerzasz obecną strefę komfortu.

Kilka praktycznych ćwiczeń

Przykłady? Boisz się poznawać ludzi?

Idź na zakupy i porozmawiaj o ofercie ze sprzedawcą dowolnej płci lub zapytaj o godzinę. Boisz się przemawiać publicznie?

Zorganizuj spotkanie z najbliższymi znajomymi i zaprezentuj przed nimi własne umiejętności lub dołącz, np. do klubu „Toastmasters” skupiającym osoby o podobnych kłopotach. Boisz się panicznie wody? Zrób skok kontrolowany do basenu razem z instruktorem, na indywidualnych zajęciach.



Kotwiczenie korzystnego zachowania

Kiedy już poczujesz prawdziwą pewność siebie, zrób przy tej okazji dokładny gest, znany tylko Tobie. W ten sposób możesz zakotwiczyć dobry stan i odwołać się do niego w krytycznym momencie. Fizyczny, unikalny gest często powtarzany po pewnym czasie wpływa też na stronę emocjonalną. Jakim cudem? Dla potwierdzenia wystarczy, że się teraz uśmiechniesz. Prawda, że masz więcej poczucia wewnętrznego szczęścia, ale nie potrafisz tego wyjaśnić?

Odstaw nałóg porównywania z innymi i zastąp go skupieniem na sobie

Zapomnij o porównywaniu swoich słabych stron z mocnymi stronami innych osób. To główna przyczyna większości problemów psychicznych. Unikaj absolutnie towarzystwa ludzi źle nastawionych do Ciebie, życia, tzw. wampirów energetycznych. Świadoma rezygnacja ze złych znajomości lub utrwalanie tylko pozytywnych wzorców to najlepsza droga do zbudowania środowiska, w którym poczujesz się dobrze, a to już wielki krok do rozbudowania poczucia własnej wartości.

Pozytywne nastawienie do siebie to najlepszy przyjaciel pewności siebie

I na koniec, zrób coś działającego pozytywnie tylko na Ciebie. To może być nawet świetnie zaplanowany dzień z pełną realizacją zadań. Jeżeli natomiast w ogóle nie radzisz sobie z samodzielną zmianą, udaj się do coacha, przynajmniej na podstawowe konsultacje i wyjaśnij swój problem, a zaskoczysz się pozytywnym rozwiązaniem.



Depositphotos

Trochę o mnie

Urodziłam się w 1972 roku

Jako dziecko mieszkalam w małej wiosce
Liceum skończyłam we Wrocławiu

Również we Wrocławiu skończyłam arteterapię

I także tutaj skończyłam psychologię w SWPS
Przez 15 lat prowadziłam własny biznes
W grudniu 2013 zdobyłam certyfikat coacha w LCC w Opolu



Psychologia, ludzki umysł i złożoność zachowań pasjonują mnie od bardzo dawna. Człowiek jest zachwycającą istotą, która w całej swojej złożoności jest jednocześnie prosta, która pomimo wielu ograniczeń jest zdolna do wszystkiego... To właśnie jest jednocześnie cudowne i zatrważające. Cudowne, ponieważ każdy z nas jest w stanie osiągnąć wszystko i zatrważające, bo często zdarza się, iż nie mamy dość sił, aby wygrać z ograniczeniami...

Prywatnie jestem po prostu szczęśliwym człowiekiem. Jestem wdzięczna za to, co mam, i cieszę się każdym nowym dniem. Nie oznacza to, że moje życie jest usłane różami. Wprost przeciwnie, dobrze wiem, co znaczą bariery i ograniczenia, oraz doskonale zdaję sobie sprawę, jak ciężka jest czasami walka z nimi...

Co lubię

Moją ogromną pasją jest czytanie książek, nie wyobrażam sobie dnia bez książki. Kocham książki „prawdziwe”, jak to ja mówię. Czyli te tradycyjne, papierowe. Kolejna moja miłość, oprócz ludzi i książek, to zwierzęta. Wszystkie, i te duże i małe, dzięki i oswojone...

Kontakt

katarzynadebska24@gmail.com
<http://www.katarzynadebska.pl/>
+48 533 649 448

Zmieniam

– Ewa Suchoń-Larwa

Dlaczego znowu zmiany? Dlaczego inni mają takie ustabilizowane, spokojne życie, a ja ciągle muszę się borykać ze zmianami? Moją firmę zlikwidowali, muszę szukać nowej pracy – znowu zmiana... W moim zawodzie nie ma szans na zdobycie pracy, muszę się przekwalifikować – znowu zmiana... Mój mąż dostał pracę w innym mieście, musimy się przeprowadzić – zmiana szkoły dla jednego dziecka, zmiana przedszkola dla drugiego, zmiana domu, zmiana znajomych, zmiana, zmiana, zmiana...



Skąd ja to znam? Znam, bo taki scenariusz jest wpisany w życie każdej/każdego z nas. I choć czasem nam się wydaje, że to tylko my musimy stawiać czoła kolejnym zmianom, a wszyscy dookoła żyją stabilnym, spokojnym rytmem, to tylko nam się tak wydaje. Jak w powiedzeniu „trawka w ogródku sąsiada zawsze wydaje się bardziej zielona”. Zapewniam cię, twój sąsiad również przeszedł, przechodzi i będzie przechodził przez wiele zmian w swoim życiu, choć większość z nich nie będzie dla ciebie widocznych.

Lubisz niespodzianki? Pewnie powiesz „tak – przecież każdy lubi niespodzianki”. Sprowadzę cię na ziemię. Ja nie lubiłam niespodzianek, oj, jak bardzo nie lubiłam. W jednej z firm, w której kiedyś pracowałam, szef raz na jakiś czas informował nas o specjalnie dla nas przygotowanej niespodziance. Czasami nie wiadomo było, czy śmiać się czy płakać, ale każda niespodzianka zwiastowała kłopoty, a to w postaci zwiększenia obowiązków, a to w postaci zmniejszenia dochodów czy też w postaci innej, równie ciekawej „atrakcji”. Co robiłam? Zmieniłam firmę. Bo ja kocham zmiany.

Ewa Suchoń-Larwa: kiedyś pracownik korporacji, na stanowiskach managerów, dyrektora handlowego, dyrektora eksportu i wiceprezesa zarządu, dzisiaj założycielka i właścicielka portalu i wydawnictwa dla kobiet, które pragną od życia więcej – www.NowaKobieta.pl, który powstał, by wspierać kobiety w dążeniu do odnalezienia swojego miejsca w świecie, rozwijania pasji życia oraz rozwoju osobistego, duchowego i fizycznego. Dzięki ciągłemu przybywaniu nowych działów portal ten pełni też funkcję informacyjną z bardzo szerokiego spektrum zainteresowań każdej Nowej Kobiety.

Mail: biuro@nowakobieta.pl.

Osób nie lubiących niespodzianek jest pewnie tak samo mało, jak osób lubiących zmiany. Ale wierz mi, zmiany można uwielbiać, tak jak uwielbia się niespodzianki. Ciebie też postaram się tego nauczyć. To takie proste.

Podobno tylko jakiś niewielki procent naszych obaw objawia się w naszym życiu realizacją ich scenariusza w naszej rzeczywistości. Nie będę uściślać, jaki to procent, podobno ktoś to obliczył, ale w jaki sposób i czy to jest w ogóle realne do policzenia – nie sędzę, więc liczby tej nie przytoczę i tak nic nie zmieni. Przecież i tak ruszamy w podróż do wspaniałych procesów przemiany własnego spojrzenia na zmiany w sobie i wokół siebie, pogodzeni z tym, że zmian nie unikniemy, bez względu na nasz poziom mistrzostwa uzyskany w treningu unikania tychże.

Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że nie przeznacysz osobnych kilku minut na spokojne przemyślenia związane z tematem tej lekcji (jakiś nikły ułamek procenta tylko tak robi, też go nie przytoczę z powodów jak wyżej), dlatego postaraj się teraz na chwilę zatrzymać swój proces czytania i przypomnij sobie jedno, tylko to najważniejsze wydarzenie, które spowodowało gigantyczną zmianę w twoim życiu, **nie trzy ostatnie, tylko to jedno wydarzenie**, które i tak pojawi się samo od razu, bo przecież do dziś czasami wraca jego wspomnienie, choć już od dawna wydaje ci się, że temat został ostatecznie zakończony.

Zwróć uwagę na największe twoje troski i zmartwienia, jakie pojawiały ci się w czasie owego „przewrotu” w twoim życiu. Znowu wystarczy kilka sekund, zobaczysz je od razu, to przecież twoje dzieła.

A teraz spójrz na tamto wydarzenie i troski z nim związane z pozycji DZISIAJ i przez jedną, tylko jedną minutę poszukaj największej z korzyści wyniesionych z tamtego przeżycia. Wybierz tę największą korzyść; może zyskałaś więcej odwagi, więcej wiary w siebie, poznałaś dzięki tamtemu wydarzeniu kogoś, kto odmienił twoje życie, zyskałaś wspaniałego przyjaciela (ktoś, kto odszedł, zostawił ci swojego kota)...

Naciesz się tą korzyścią, podziękuj, że zmiany przychodzą, bo zostawiają wspaniałe prezenty, bo dodają ci wiedzy i doświadczenia, dodają ci skrzydeł.

Wykonuj to ćwiczenie za każdym razem, gdy zaczynasz czuć niepokój na wieść o zbliżających się zmianach. Idź myślami wstecz i...

Pokochaj zmiany, bo dzięki nim dojrzewasz i zdobywasz mądrości, jakich nie dostarczą ci żadne szkoły i żadne książki. I z niecierpliwością oczekuj kolejnych zmian, otwórz szeroko ramiona i wpuszczaj wszystkie do środka. Są potrzebne tobie, twojemu sąsiadowi i każdemu człowiekowi, którego spotkasz na swej drodze. Są darem, który pojawia się, gdy jesteś gotowa do odbycia kolejnej wielkiej przygody życia. Gwarantuję ci, że jeżeli kilka razy wykonasz to ćwiczenie, to już wkrótce poczujesz radość z wyruszenia w kolejną podróż. Bądź poszukiwaczem przygód! Być może w jednej z nich się spotkamy.



Jak autor książki może się reklamować?

– Anna Grabka

Jak autor książki może się reklamować?

To zawsze sprawa indywidualna. I zawsze konieczne jest zaangażowanie autora i wielu sympatyków, fanów, grona przyjaciół, ludzi, którzy wesprą. Gorąco polecam skontaktowanie się ze specjalistą od PR. Wspólnie obierzcie kierunek działań i trzymajcie się opracowanego planu.

A poniżej 20 sposobów – wykorzystaj je w promocji własnej książki!

1. Koncentruj się na informowaniu, nie na sprzedaży. Na tym polega marketing.
2. Pamiętaj, że jako autor odgrywasz bardzo dużą rolę w promocji i marketingu swojej książki. Nikt tego nie zrobi lepiej od Ciebie. Poczuj się za to odpowiedzialny.
3. Określ budżet. Ile jesteś w stanie wydać na reklamę i podróże związane z promocją książki.
4. Stwórz plan marketingowy. Poszukaj specjalisty od promocji książek. Pamiętaj tylko o jednym: nie pomijaj tego kroku!
5. Bądź kreatywny. Pomyśl, kto może pomóc Ci w sprzedaży: serwisy, firmy, lokalne księgarnie, biblioteki, blogerzy, przedsiębiorcy, przyjaciele, znajomi, organizacje, grupy...? W jaki sposób? Wysyłając mailing, umieszczając notkę na blogu, FB, Twitterze, stawiając na półce w sklepie lokalnym? Jak jeszcze?
6. Buduj listę mailingową. Zaproś do subskrypcji, daj coś wartościowego. Użyj mądrze listy, by robić szum marketingowy przed premierą Twojej książki. Angażuj jej członków jak najwcześniej, utrzymuj z nimi kontakt, poproś o opinię, bo w ten sposób inwestujesz w pomyślny wynik Twoich działań marketingowych.
7. Zadbaj, by można było łatwo kupić Twoją książkę. Upewnij się, że umieszczasz prawidłowe linki do sklepu, aukcji. Sprawdź, czy wszystko jest jasne i łatwe do znalezienia.
8. Pisz artykuły na tematy, które aktualnie są popularne i umiejętnie wiąż je z tematem Twojej książki. Umieszczaj w tych artykułach link do swojej książki.



9. Przemyśl i zaplanuj swoje działania w mediach społecznościowych. Zdecyduj, co, kiedy i gdzie umieszczać. Zaktualizuj swoje profile na Twitterze, Facebooku, Google+, LinkedIn, Golden Line i in. Pamiętaj, że każde medium jest inne i do każdego podejść indywidualnie. Dobierz właściwą długość tekstu, nadaj mu właściwy charakter, dobierz odpowiednie dni i godziny.



10. Poinformuj o wydaniu swojej książki. Uczyni z wydania swojej książki ważne wydarzenie, istotną wiadomość. Pomyśl, gdzie możesz to nagłośnić? Na jakimś spotkaniu? Szkoleniu? Targach? W nagraniu wideo? W programie telewizyjnym? W jakimś magazynie?

JAK NAPISAĆ KSIĄŻKĘ?

DARMOWY KURS

Kim jestem?

Oferta

Spotkania z autorami

11. Zrób sobie profesjonalne i charakterystyczne zdjęcie. Umieść je na okładce książki, w materiałach marketingowych. Wykorzystaj też we wszystkich swoich profilach w mediach społecznościowych, na swoich stronach, blogach itp.

12. Zdobądź recenzje. Jak tylko napiszesz książkę – poproś kogoś o recenzję lub choćby krótkie opinie. Nawet jeśli to będzie na kilka miesięcy przed premierą. Najlepiej poproś kogoś, kto jest autorytetem w tematyce, którą podejmujesz w książce. Poszukaj recenzentów wśród poczytnych blogerów.

13. Ustaw sobie stopkę w mailu, która będzie kierować ludzi na stronę z Twoją książką.

14. Opracuj warsztaty oparte na treści książki. To dodatkowo wzmacnia Twój wizerunek.

15. Zostaw na końcu książki kontakt do siebie, swojej strony www, swojego profilu w mediach społecznościowych.

16. Rozważ wykupienie reklamy AdWords czy na FB.

17. Opracuj materiały reklamowe: okładki, wizualizacje, zakładki, ulotki. A także te internetowe: darmowe fragmenty z wartościowym rozdziałem i linkiem do zakupu całej książki.

18. Zachęć swoich fanów, by promowali Twoją książkę. Może mają kogoś w rodzinie, kto prowadzi księgarnię i może w niej wyeksponować Twoją książkę? Może będą Cię promować w ramach programu partnerskiego, w którym umieścisz swoją książkę? Podpowiedz im, co Cię interesuje? Może wywiad w radiu, tv, w serwisie, który jakoś wiąże się z tematyką Twojej książki?

19. Rozejrzyj się, czy w lokalnej szkole, bibliotece, świetlicy, kawiarni, jakimś klubie nie możesz zorganizować spotkania autorskiego?

20. Baw się dobrze! :)

Anna Grabka,

agent literacki www.JakNapisacKsiazke.pl oraz współtwórczyni projektu opowieścioterapeutycznego www.Drzewo-Zycia.com mail: biuro@grabka.com.pl

Jestem agentem literackim i pomogę Ci napisać i wydać własną książkę.

Mam 10-letnie doświadczenie w branży wydawniczej. Asystuję autorom wydającym książki. W sumie ponad 300 tytułów przeszło przez moje ręce.

Współpracowałam z autorami tj.: Iwona Majewska-Opiełka, Les Brown, Kamila Rowińska, Mariusz Szuba, Jacek Walkiewicz, Bartek Popiel, Daniel Wilczek, Olek Sienkiewicz, Andrzej Kozdęba, Lilianna Kupaj i inni.

Jeśli chcesz zaistnieć jako autor – pomogę Ci w napisaniu, wydaniu i promocji poradnika.

Ramowanie wyzwania w 7 łatwych krokach

– Mariusz Brzostek

*Usuń ze swojego słownika słowo problem i zastąp słowem **wyzwanie**.
Życie stanie się nagle bardziej podniecające i interesujące – Albert Camus*

Jakoś tak się w życiu przydarza, że od czasu do czasu trafiamy na górkę, która jest trudna do ominięcia lub niemożliwa do przekroczenia. Jedni taką sytuację nazywają problemami. Inni natomiast wyzwaniami (tak jak w cytacie powyżej). Moim zdaniem prawda leży gdzieś pośrodku, ponieważ nie każdy problem jest wyzwaniem, oraz nie każde wyzwanie jest problemem. Wszystko zależy od kontekstu... Ale nie o tym chciałem dziś napisać.

Wyzwania, jak i pośrednio problemy, mogą wydawać się czymś trudnym do objęcia umysłem, a poprzez to czymś niewyobrażalnym do osiągnięcia, lub w przypadku problemu do uporania. Wszystko dlatego, że zazwyczaj nie staramy się ich rozebrać na mniejsze fragmenty lub aspekty. Wychodzę z założenia, że nawet z największej porażki, można wyciągnąć więcej dobrego, niż z poddania się bez walki. A wyzwanie tę zmianę wymusza.



Dla własnej wygody, aby usystematyzować zmianę, dzielę proces ramowania na siedem prostych kroków. Dzięki przejściu poprzez nie wszystkie, problem przestaje być czymś nieopisanym/niezdefiniowanym.

Krok 1. Określenie kontekstu

Po pierwsze określám dokładnie co jest problem oraz czego szukam w odpowiedzi. Przy ocenianiu procesu często używa się kluczowych wskaźników efektywności (ang. Key performance indicators). Pozwalają one na precyzyjne (ponieważ liczbowe) określenie oraz monitorowanie stopnia osiągnięcia celu. Wskaźniki te, są idealne przy złożonych, rozciągniętych w czasie projektach. Jednak w przypadku prostszych zadań, może wystarczyć mniej lub bardziej dokładny opis – szczególnie gdy nie stosuje narzędzi pomiarowych. Wszystko zależy od kontekstu ;)

Krok 2. Określenie, czego potrzebuję

Gdy już mam określony problem jako taki, mogę określić, czego potrzebuję, by się z nim uporać. Czy są to pieniądze, czas, czy też inne zasoby, mogę je mniej lub bardziej precyzyjnie określić. Tak jak w kroku pierwszym, to, czy wymagane zasoby określam dokładnie czy też nie, zależy od stopnia skomplikowania problemu.

Krok 3. Ramowanie czasu

Bez ram czasowych, nie wyobrażam sobie jakiegokolwiek pracy nad czymkolwiek.

I mam tutaj na myśli tak szczegółowy harmonogram pracy, jak i określony wyraźnie deadline. Oczywiście nie zawsze da się określić dokładną ilość potrzebnego czasu, ale wtedy szacuję według własnego doświadczenia. Natomiast sam termin końcowy, nawet jak ustalony w przybliżeniu, też bardzo się przydaje, jako bardzo konkretny motywator.

Krok 4. Precyzyjne kryteria

Gdy mam już określony kontekst, to czego potrzebuję oraz termin, mogę doprecyzować kryteria sprostania wyzwaniu. Dzięki temu będę mógł w przyszłości ocenić i odfiltrować niezbyt szczęśliwe rozwiązania. Tak jak w kroku pierwszym, określiłem ogólne wskaźniki, tak w tym, wybieram z nich te kluczowe, bez spełnienia których, cały projekt będzie można uznać za nieudany.

Krok 5. Co stanie się z pomysłami?

Każdy potrafi pisać „do szuflady”... problem w tym by tą szufladę, od czasu do czasu otwierać, a materiały w niej zgromadzone przekształcać w projekty. Z drugiej strony, pomysł sprzed kilku lat, jest zapewne przestarzały, lub kto inny już go zrealizował.

Kim jestem, i jak się ze mną skontaktować?

Z zamiłowania oraz wykształcenia jestem informatykiem. I to nie takim, jak większość ogłaszających się w sieci „specjalistów od e-marketingu” z maturami. Na swoje dyplomy ciężko zapracowałem. Podobnie jak na to, jak sobie radzę w sieci.



Krok 6. Podział i delegacja wyzwania!

Dzielę zadania na mniejsze etapy, a następnie realizuje je sam lub przydzielam podwykonawcom. Mogę oczywiście wszystko zrobić we własnym zakresie, ale... doba ma tylko 24 godziny. Dodam, że podczas takiej delegacji zadania, warto być bardzo szczegółowym. Im dokładniej opiszę zadanie jakie trzeba wykonać, tym istnieje większe prawdopodobieństwo że to co otrzymamy, nie będzie wymagało poprawek.

Krok 7. Kontrola

Jeżeli „pochwalisz” się znajomym lub rodzinie, o tym że robisz X lub Y, mogą Cię regularnie o to dopytywać. Możesz wręcz o to dopytywanie kogoś poprosić. Taka kontrola (regularna) wyraźnie zwiększa nasze szanse na zrealizowanie celu. I nie ma tutaj znaczenia to, czy planujemy zdać jakiś egzamin, czy tworzymy system informatyczny.

Nie jest tak, że zawsze uwzględniam wszystkie 7 kroków. Czasem planując przyglądam się wyłącznie dwóm lub trzem krokom. Jednak przy naprawdę ważnych dla nas wydarzeniach, do których musimy (bądź powinniśmy;)) się przygotować, warto zastosować wszystkie siedem. I to najlepiej zapisując je.

A Ty jak podchodzisz do wyzwań? Dodaj/a byś, odjęt/a lub zmienił/a jakiś punkt z tej listy?

Mariusz Brzostek

mail: mariusz.brzostek@gmail.com
Skype: [mariuszbrzostek.pl](https://www.skype.com/en/contacts/mariuszbrzostek.pl)
telefon: 787 757 523
Facebook: [mariusz.brzostek](https://www.facebook.com/mariusz.brzostek)
Blogi, na których piszę:
blog ekspercki: mariuszbrzostek.pl,
IT blog: itninja.pl

Kilka słów o nietechnicznej stronie fotografii

– Mariola Głajcar



Dziś chciałam zaprosić cię na krótki wycinek mojego spojrzenia na świat dziecka.

„Życie jest piękne” – to słowa, z którymi od niedawna usilnie staram się powitać każdy nowy dzień.

Staram się oznaczać, że nie zawsze mi wychodzi, ale staraniem się i tak osiągam pewien sukces.

Życie jest takie, jakim chcemy je widzieć. Bo patrzenie na nie ma swoją niewymowną moc. Codzienność nie musi być zwyczajna, logika nie musi być priorytetem dla każdego, a marzenia mogą mieć moc sprawczą i realizować się nawet wtedy, gdy tego nie zauważamy.

Życie jest obrazem, w którym przewijają się emocje, plany i wiara w nas samych. Obraz drzemie w każdym z nas i każdy może go z siebie wydobyć. Można malować, szkicować, śpiewać, mówić lub wyrażać swój obraz poprzez swoją pracę. Bo każdy z nas coś tworzy i to jest w naszej codzienności piękne.

Moim obrazem jest fotografia. To ona pozwala mi pokazać to, czego nie potrafię namalować, napisać ani powiedzieć. Jest ukrytym spełnianiem się marzeń i mam nadzieję, że kiedyś pomoże mi dotrzeć tam, dokąd dążę.



A wszystko zaczyna się przed snem. Gdy umysł staje w obliczu spokojnej nocy i zaczyna wchodzić w sferę marzeń. Wtedy pojawiają się pomysły, które natychmiast szkicuję, by o nich nie zapomnieć.

Czasem jeden pomysł rodzi kolejny i nie daje o sobie zapomnieć, dopóki nie zostanie zrealizowany. Tak dzieje się w przypadku, gdy fotografuję coś dla siebie, coś niekomercyjnego, coś dla własnej przyjemności. Od pomysłu do jego realizacji jest kilka kroków.

Najpierw konieczna jest dokładna wizualizacja, zaplanowanie miejsca i elementów towarzyszących mającemu się narodzić obrazowi. Potem czas na realizację części fotograficznej, a na końcu montaż i obróbka komputerowa.

Czasem proces ten jest zupełnie „zaburzony” przez tzw. spontaniczność, czasem nowy pomysł rodzi się w trakcie robienia zdjęć, a czasem tuż przed ich obróbką. Myślę, że wszyscy, którzy kiedyś robili zdjęcia, doświadczają takiej spontanicznej myśli. Niektórzy działają zaś wyłącznie w ten spontaniczny sposób, tworząc piękne obrazy.

Fotografować można na tyle sposobów, ilu jest ludzi. Każdy ma swój własny punkt widzenia.

Każdy z nich szanuję, a wiele podziwiam. **Dziś chciałam zaprosić cię na krótki wycinek mojego spojrzenia na świat dziecka.** Bo to od nich powinniśmy się uczyć wrażliwości, szczerości i wiary w spełnianie się marzeń. Gorąco pozdrawiam i zachęcam do tworzenia własnego „obrazu” rzeczywistości.

Mariola Glajcar



więcej zdjęć zobaczysz na www.mariolaglajcar.pl

Mariola Glajcar, Fotografia
telefon: 67947079
mail: mglajcar@gmail.com



Fotografia lepsza do botoxu, doskonalsza od mezoterapii, dla nas zatrzymuje czas, ucząc patrzenia i kochania tego, co widzimy.

To w niej lubię najbardziej i tym chcę się z Tobą podzielić.

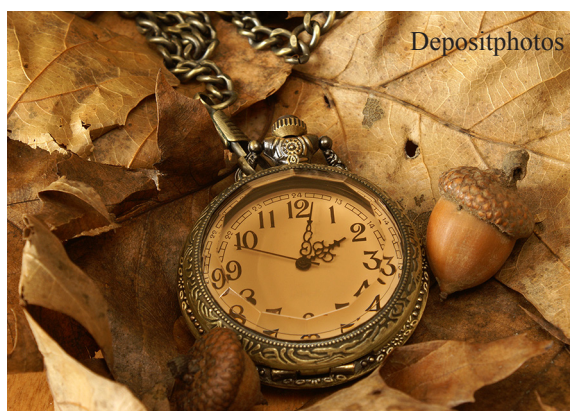
Jeśli widzisz świat podobnie, zapraszam do mnie, byśmy wspólnie stworzyli coś wyjątkowego.

Tytuł oryginału:

101 Motivational Quotes *your daily dose of motivation*

czyli

101 Cytatów Motywacyjnych *Twoja dzienna dawka motywacji i nie tylko* *(fragment)*



Far better it is to dare mighty things, to win glorious triumphs, even though chequered by failure, than to take rank with those poor souls who neither enjoy much nor suffer much, because they live in the grey twilight that knows neither victory nor defeat.

Znacznie lepiej jest odważyć się na zrobienie wielkiej rzeczy, aby odnieść wspaniały triumf, nawet jeśli okraszony jest niepowodzeniem, niż brać przykład z tych biednych dusz, które nigdy nie cieszyły się ani wiele nie wycierpiały, ponieważ żyły w szarym półmroku, nie zaznawszy ani zwycięstwa ani porażki.

Theodore Roosevelt

There are those who dream and wish and there are those who dream and work.

Są tacy, którzy marzą i pragną, a są i tacy, którzy marzą i pracują.

Jeune.E. McIntyre

Remember, happiness doesn't depend upon who you are or what you have, it depends solely upon what you think.

Pamiętaj, szczęście nie zależy od tego, kim jesteś, ani od tego, co masz, ono zależy wyłącznie od tego, co myślisz.

Dale Carnegie

Go confidently in the direction of your dreams. Live the life you've imagined.

Idź zdecydowanie w kierunku swoich marzeń!
Żyj życiem, jakie sobie wyobraziłaś.

Henry David Thoreau

Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie.

H. Jackson Brown, Jr.

Everything that is happening at this moment is a result of the choices you've made in the past.

Wszystko, co dzieje się w tej chwili, jest wynikiem wyborów, których dokonałeś w przeszłości.

Deepak Chopra

Failure is simply the opportunity to begin again, his time more intelligently.

Porażka jest po prostu okazją, aby ponownie zacząć, tym razem bardziej inteligentnie.

Henry Ford

Victory belongs to the most persevering.

Zwycięstwo należy do najbardziej wytrwałych.

Napoleon Bonaparte

To jest prezent od:

www.HerbalShape.net

dla polskiego czytelnika
przetłumaczył:

Andrzej Małek ps.Donator

www.do-nator.info/dziennik

korekta tekstu:

Grażyna Dobromilska

www.madgraf.eu