

# Psychologia SUKCESU

nr 01/2017 (#14) marzec 2017

Jeśli potrafisz iść przez życie bez zaznawania bólu, to  
prawdopodobnie jeszcze się nie urodziłeś

(Neil Simon)

Gdy praca, którą wykonujesz, nie  
daje ci radości, a tylko pieniądze, to  
jesteś śmiertelnie ubogi.

(Phil Bosmans)

# EMOCJE

**BESTIA**

Marek Kubski

Groza Niepewność Tajemniczość —  
precyzyjnie opisane emocje — Alex Alex Polo  
(str. 18)

Zarówno pozytywne  
jak i negatywne emocje  
są źródłem inspiracji  
dla niezliczonych  
dzieł artystycznych  
i literackich. Niektórzy  
twierdzą nawet,  
że bez nich nie mogłaby  
istnieć kultura.  
(www.wielkieslowa.pl)

Trzeba śmiać się, nie czekając na szczęście,  
bo gotowiśmy umrzeć nie uśmiechnąwszy się  
ani razu (Jean de La Bruyere)

Marcin Troński: W skórze kąt  
i ofiary (str. 62)



# Spis treści

*Wikipedia emocje i uczucia — wybór Grażyna Dobromilska* 6

## POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

*Lista uczuć i emocji — Kinga Śłużyńska* 8

*Emocje i uczucia w coachingu i warsztatach — Kinga Śłużyńska* 9

## INSPIRACJE — MOTYWACJE

*Rysunki na bazie grafik angielskich  
Depositphotos — Grażyna Dobromilska* 12

## POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

*Czas oddalenia — Agata Joanna Celmer* 13

*BESTIA Marka Kubskiego. Groza Niepewność  
Tajemniczość — Precyzyjnie opisane emocje  
— Alex Alex Polo* 18



### PSYCHOLOGIA SUKCESU

#### Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny — Grażyna Dobromilska

#### autorzy artykułów —

Kinga Śłużyńska, Agata Joanna Celmer,  
Alex Alex Polo — o Marku Kubskim,  
Alina Łużyńska, Ania Urbańska, Anna Piecyk,  
Anna Ślusarska, Ela Krzyżaniak-Smolińska,  
Ela Obara, Halina Socha, Jola Mikołajczyk,  
Magda Kozioł, Teresa Gałczyńska —  
wywiad z P. Marcinem Trońskim, Monika  
Szymosz, Sławomir Droździel, Ula Bogdał,  
Zofia Życińska, Andrzej Małek,  
sesja fotograficzna Gabi Sokołowska

#### ilustracja graficzna —

Depositphotos.com, archiwa autorów



projekt i opracowanie graficzne magazynu,  
korekta, skład — Grażyna Dobromilska  
[www.madgraf.eu](http://www.madgraf.eu), [www.blog.madgraf.eu](http://www.blog.madgraf.eu)  
[madgraf@madgraf.eu](mailto:madgraf@madgraf.eu), tel. +48 691 666 341

**nr 1/2017 (#14) marzec 2017**



---

Niektórzy ludzie twierdzą, że emocje jedynie przeszkadzają im w życiu. Nie pozwalają skoncentrować się na rzeczach najważniejszych i skłaniają do podejmowania nierozsądnych decyzji. Jednak czy bez ich pomocy kiedykolwiek poznalibyśmy rzeczy dla nas najważniejsze? W końcu to one kształtują nasz indywidualny sposób patrzenia na świat. Nadają życiu sens, czyniąc je czymś więc, niż tylko pasmem szarych, podobnych do siebie dni. Zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje są źródłem inspiracji dla niezliczonych dzieł artystycznych i literackich. Niektórzy twierdzą nawet, że bez nich nie mogłaby istnieć kultura. ([www.wielkieslowa.pl](http://www.wielkieslowa.pl))

---

Czekolada — Alina Lużyńska **22**

Poszukiwanie siebie. O moim dzieciństwie...  
Listy do Marii, fragment — Halina Socha **50**

Alina Lużyńska, wokalistka,  
multiinstrumentalistka, aktorka i pisarka **24**

Życie pełne jest emocji — Jola Mikołajczyk  
**53**

Czy rodzice mają wpływ na swoje dzieci?  
— Anna Urbańska **26**

Emocje w siedmiu krokach — Magda Kozioł  
**56**

Kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz  
pierwszy, czyli moje wspomnienia z pobytu  
w raju — Anna Urbańska **28**

Marcin Troński: W skórze kata i ofiary —  
z Marcinem Trońskim rozmawia Teresa  
Gałczyńska **62**

Pomaganie jest fajne, czyli o emocjach  
małego człowieka — Anna Piecyk **30**

Teresa Gałczyńska, aktorka, piosenkarka,  
dziennikarka, scenarzystka — **64**

Zapiski z podróży: Jak pies z kotem  
— Anna Ślusarska **36**

Jak lepsze samopoczucie sprzyja utrzymaniu  
pożądaney wagi? — Monika Szymoszon **66**

Emocje, myśli i uczucia a doświadczanie  
— Ela Krzyżaniak-Smolińska **39**

Chcieć tzn. móc coś zrobić — Sławomir  
Droździel **69**

Umiejętność rozpoznawania emocji  
— Ela Obara **44**

Życie jak z „Truman Show” — Ula Bogdał **73**

Jak uwolnić się od negatywnych emocji.  
Metoda SEDONA — Ela Obara **47**

Odkrywanie emocji — Zofia Życińska **75**

## MARKETING — COPYWRITING

*Brak sprzedaży. Nr 1 wśród niepowodzeń  
w prowadzeniu biznesu w Polsce Jak się z tym  
zmierzyć? — Anna Urbańska 78*



## INSPIRACJE — MOTYWACJE

*Wybór aforyzmów — Grażyna Dobromilska  
81*

## FOTOGRAFIA — GRAFIKA

*Jestem obserwatorem, łapaczem i zbieraczem  
emocji — Gabriela Sokołowska 84*

## INSPIRACJE — MOTYWACJE

*101 Cytałów Motywacyjnych — tł. i wybór  
Andrzej Małek 88*



nr 1/2017 (#14) marzec 2017

*Zapraszam do przesyłania komentarzy o treści pisma na [madgraf@madgraf.eu](mailto:madgraf@madgraf.eu)  
bezpośrednio do autorów  
lub na Facebooka <https://www.facebook.com/psychologiasukcesu.madgraf>*



Witaj

Tym razem porozmawiamy o emocjach. Całe nasze życie to emocje. Istnieją emocje pozytywne (przyjemne, np. ciekawość, duma, entuzjazm, miłość, nadzieja, poczucie szczęścia, radość, smutek, spokój, wzruszenie) i negatywne (przykre, np. agresja, bezradność, ból, cierpienie, gniew, lęk, niepokój, przerażenie, rozpacz, wstyd, zakłopotanie, zmartwienie). Jest to w pewnym stopniu uwarunkowane genetycznie, ale również środowisko, w którym dziecko wzrasta, oraz stosowany wobec niego proces wychowawczy stanowią o przyszłym kształcie ujawnianych przez nie emocji. Dlatego zaproponowałam autorom ogólnie — pisanie artykułów na temat emocji, ale także poprosiłam o refleksje nt. wpływu rodziców na emocje dziecka. Oczywiście, nawet jeśli w dorosłe życie weźmiemy głównie bagaż emocji negatywnych, jesteśmy w stanie uleczyć swą duszę.

Na okładkę wybrałam aforyzmy:



*Jeśli potrafisz iść przez życie bez zaznawania bólu, to prawdopodobnie jeszcze się nie urodziłeś (Neil Simon)*

Neil Simon, właściwie Marvin Neil Simon — amerykański dramaturg i scenarzysta filmowy żydowskiego pochodzenia. Jest również jednym z najczęściej wystawianych dramaturgów w świecie.

*Gdy praca, którą wykonujesz, nie daje ci radości, a tylko pieniądze, to jesteś śmiertelnie ubogi (Phil Bosmans)*

Ojciec Phil Bosmans — flamandzki pisarz oraz kapłan katolicki. Zakonnik ze Zgromadzenia Misjonarzy z Montfort mieszkał w klasztorze w Kontich pod Antwerpią. Autor wielu poczytnych wierszy i aforyzmów dotyczących cierpienia, samotności i odczuwania.

*Trzeba śmiać się, nie czekając na szczęście, bo gotowiśmy umrzeć nie uśmiechnąwszy się ani razu (Jean de La Bruyere)*

Jean de La Bruyère — eseista francuski (1645–1696).

*Zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje są źródłem inspiracji dla niezliczonych dzieł artystycznych i literackich. Niektórzy twierdzą nawet, że bez nich nie mogłaby istnieć kultura. (www.wielkieslowa.pl)*

Z wielką radością witam na łamach magazynu artystów: Marka Kubskiego, malarza, multinstrumentalistę, kompozytora, pisarza, satyryka, o którym opowiada Alex Alex Polo, pana Marcina Trońskiego, aktora mającego na koncie około stu ról w filmach i serialach, z którym wywiad przeprowadza Tessa Gałczyńska, aktorka, piosenkarka, dziennikarka, scenarzystka, oraz Alinkę Lużyńską, wokalistkę, multiinstrumentalistkę, aktorkę, pisarkę.

Witam także pozostałych autorów artykułów, którzy w większości mają na swoim koncie po kilka napisanych książek.

Wszystkie artykuły autorów magazynu są wartościowe, piękne, fascynujące, stanowią źródło inspiracji. Zapraszam do lektury.

*Gracyna Dobromilka*

---

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

---



# Wikipedia emocje i uczucia

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja>

*Emocje, uczucia, skomplikowany temat. Sięgnęłam więc jak zwykle po garść definicji. Zdecydowałam się na Wikipedię :)*

**Grażyna Dobromilska**

madgraf@madgraf.eu

**Emocja** (od łac. *e movere*, 'w ruchu') – stan znacznego poruszenia umysłu. We współczesnym znaczeniu tego słowa emocja implikuje aspekt działaniowy, reakcyjny, i nie jest równoznaczna z pasywnym uczuciem (ang., fr. *passion*, gr. *πάσχω*, zob. namiętność).

Takie rozumienie emocji związane jest z pracami Williama Jamesa (1890), Roberta Solomona i Antonio Damasio (1995).

Procesy emocjonalne to procesy psychiczne, które poznaniu i czynnościom podmiotu nadają jakość oraz określają znaczenie, jakie mają dla niego będące źródłem emocji przedmioty, zjawiska, inni ludzie, a także własna osoba, czyli wartościują stymulację.

Ze względu na wielość pojęć, które odnoszą się do stanów afektywnych, trudno o takie definicje, które nie nakładałyby się na siebie. Większość badaczy zgadza się co do rozróżnienia odmiennych zjawisk:

- **uczucia** — stany psychiczne wyrażające ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i innych elementów otaczającego świata, polegające na odzwierciedleniu stosunku człowieka do rzeczywistości. Czuje się coś do kogoś lub czegoś np. miłość. Uczucia stanowią interpretację emocji, dokonywaną na podstawie zakodowanych w pamięci człowieka wzorów kulturowych i doświadczeń oraz podyktowanej nimi oceny sytuacji. Ta sama emocja — rozumiana jako świadomy proces psychiczny, będący reakcją organizmu na bodźce — może zostać zinterpretowana jako różne uczucia w zależności od sytuacji. Przykładowo zespół reakcji organizmu związany m.in. ze wzrostem poziomu adrenaliny, przyspieszonym tętnem i odpowiednim pobudzeniem układu nerwowego może być interpretowany (uświadamiany) jako strach, lęk, obawa lub panika w zależności od nasilenia emocji oraz rozpoznania wywołujących ją bodźców. Ponieważ rozpoznanie (uświadomienie sobie, zinterpretowanie) emocji jako określonego uczucia polega na nadaniu jej określonego znaczenia (związaniu jej z określonym pojęciem), uruchomiona zostaje wiedza o właściwych temu uczuciu konotacjach kulturowych. Może być to motorem określonych działań człowieka. Uczucia wyższe obejmują m.in. uczucia moralne (etyczne), uczucia estetyczne i uczucia intelektualne. Niekiedy używa się pojęcia uczucia do określenia zarówno emocji, nastroju jak i sentymentu.
- **afekty** — uczucia powstające najczęściej pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych, zwłaszcza działające nagle, (gniew, złość, rozpacz, radość i strach). Posiadające wyraźny komponent fizjologiczny i ograniczające racjonalność działania. Pojęcie używane niekiedy jako synonim emocji.
- **emocje** (łac. *emovere*) – świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane. Np. gniew, wzruszenie, trema. Charakterystyczne dla emocji pozytywnych jest wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje wywoływał.
- W pewnych okolicznościach gotowość do wykonywania czynności może spadać — dzieje się tak, gdy czynność ta wymagała trudu, pokonania niebezpieczeństw lub wiązała się z groźbą niepowodzenia. Wówczas człowiek nie chce ponownie wykonać tej czynności, choć zakończyła się ona sukcesem. Podobnie dzieje się, gdy pozytywna emocja jest efektem czynności przynoszących nasycenie. Spadek gotowości do powtórzenia tych czynności jest jednak krótkotrwały, gdyż gdy minie nasycenie, tendencja do ich powtórzenia powróci. **Emocje negatywne** mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerywania aktywności, która stała się ich przyczyną, bądź przerywania kontaktu ze źródłem tych emocji. Mogą one zwiększać motywację do kontynuowania wysiłków — wiąże się to z faktem, że przeszkody lub niepowodzenia stwarzają zagrożenie dla samooceny. Jeżeli powtarzanie prób nie usuwa przeszkody, lub człowiek uzna, że nie może tej przeszkody pokonać, wówczas spada pobudzenie i pojawia się niechęć do danej czynności. Emocje ujemne mogą trwać przez pewien czas, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyraźnym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka. W niektórych przypadkach zagrożenie może być źródłem emocji pozytywnych, jeżeli człowiek stwierdzi, że jest w stanie nad nimi zapanować (np. egzamin ustny dla studenta wiąże się z pewnym zagrożeniem — obawia się on kompromitacji, krytyki itd., ale jest to „pozytywny stres” i jeżeli student nad nim zapanuje to ewentualny sukces przyniesie mu wiele satysfakcji). Zdarza się, że dana czynność wywołuje równocześnie emocje pozytywne i negatywne. W takiej sytuacji zachowanie staje się niejednoznaczne — jest ona wykonywana powoli, niekonsekwentnie, może temu jednak towarzyszyć wzrost pobudzenia emocjonalnego, tak więc nie jest jasne o co danej osobie chodzi. Częste sytuacje tego typu mogą prowadzić do zaburzeń funkcji narządów wewnętrznych (np. napadów histerii). Na emocje składają się trzy odrębne składniki: wyraz mimiczny, pobudzenie fizjologiczne i subiektywne doznanie (zobacz: dwuczynnikowa teoria emocji).
- **nastroje** — uczucia o spokojnym przebiegu, mniejszym nasileniu i dłuższym czasie trwania niż emocje (np. zadowolenie lub niezadowolenie, wesołość lub smutek, niepokój, tęsknota, nostalgia, irytacja, samotność, dobrostan wewnętrzny).
- **namiętności** — to trwałe skłonności do przeżywania różnych nastrojów i afektów w związku z określonymi celami dążeń człowieka. Namiętności mają dużą siłę pobudzającą, ukierunkowują myśli, spostrzeżenia, pamięć i inne procesy psychiczne. Są charakterystyczne dla wieku młodego, z czasem słabną, ale niektóre (np. chciwość) mogą narastać.
- **sentymenty** (postawy emocjonalne) — odnosi się do trwałych sympatii bądź antypatii np. „nie lubię antypatii”, „nie lubię brukselki”.



fot. Depositphotos

Tradycyjna psychologia introspekcyjna wyróżniała trzy istotne cechy procesów emocjonalnych:

- **znak** emocji (wartościowość, walencja) — ich pozytywny (**przyjemność**) lub negatywny (**przykrość**) charakter;
- **natężenie** emocji, które wiąże się z wielkością wpływu tego procesu na zachowanie, tok myślenia itp.;
- **treść** emocji, które określa znaczenie **bodźca** i usposabia do konkretnego zachowania (np. **lęk** do ucieczki, a **gniew** do zachowań **agresywnych**).

Procesy emocjonalne są również dzielone na **pierwotne** — niższe, które dotyczą zaspokojenia biologicznych potrzeb organizmu, i **wtórne** — wyższe, mające charakter społeczny, dotyczące sfery wartości i wiedzy.



fot. Depositphotos



Fot. Ekspresja smutku

fot. Depositphotos

Źródła procesów emocjonalnych:

- **bodźce** odbierane przez nasze zmysły: ciepło słońca, zapach kwiatów<sup>[3]</sup>, powiew wiatru, dźwięk muzyki, zapach siarkowodoru, dotknięcie czegoś,
- **przedmioty lub obiekty**, które nie budziły wcześniej żadnych uczuć, np. kontakt z jeziorem jest emocjonalnie obojętny jesienią, ale w czasie letnich upałów jest źródłem przyjemności. Komuś, kto tonął, jezioro może kojarzyć się z **lękiem**,
- dążenie do zaspokojenia **potrzeb** — kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona pojawia się **radość**, podekscytowanie, duma, natomiast gdy potrzeba napotyka blokadę - **smutek**, **żal**, **lęk**, **złość**,
- **kontakt z samym sobą** — można siebie lubić, **nienawidzić**, być z siebie dumnym, złościć się na siebie. Przekonania żywione o sobie, stopień, w jakim jesteśmy bliscy tego, jakimi chcielibyśmy być — wszystko to jest ważnym źródłem emocji,
- **słowa** — mogą działać podobnie jak czyny i wywoływać emocje (nie tylko w wypowiadającym je, ale też w innych): radość, żal, **wstyd**, **lęk**, **poczucie winy**, słowo „nie” często jest sprawcą **smutku**, rozgoryczenia.

*Z radością :)))  
składam wszystkim autorom  
życzenia natchnienia z okazji  
Międzynarodowego Dnia Pisarzy,  
by Wasze książki budziły emocje  
Czytelników*

*3 marca :)*



**KINGA ŚLUIŹYŃSKA**

LIFE COACH • PSYCHOLOG • TRENER

**Lista emocji i uczuć**

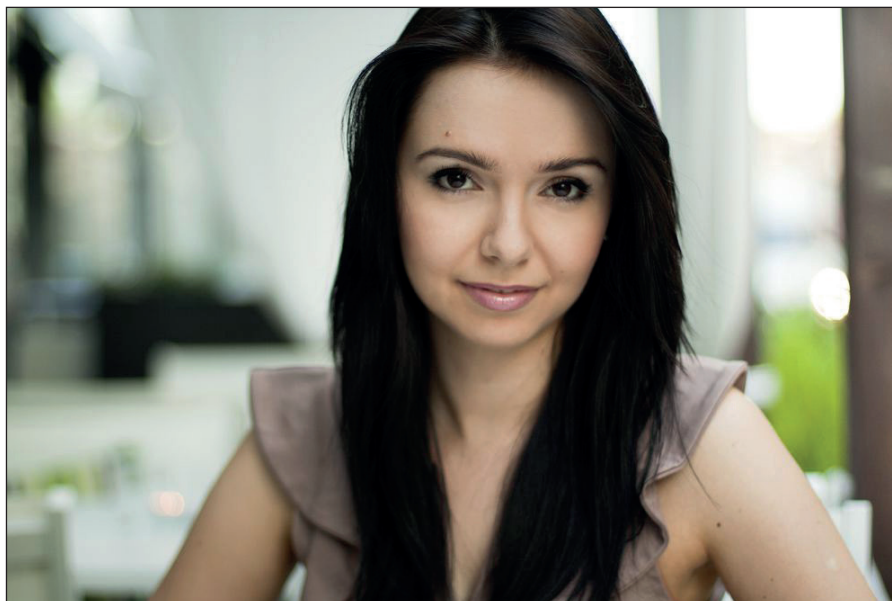
<b>ZŁOŚĆ</b>  wzburzenie frustracja nienawiść irytacja wściekłość wkurzenie gniew zdenerwowanie podrażnienie zniecierpliwienie zaciętrzewienie oburzenie niechęć pogarda mściwość desperacja furia uraza szał	<b>RADOŚĆ</b>  euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjizm zadowolenie zachwył wdzięczność wesołość ekscytacja sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie ożywienie serdeczność czułość ulga beztroska spełnienie docenienie przyjemność	<b>EMOCJE ZŁOŻONE</b>  wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie wstręt tęsknota dyskomfort rozczarowanie trauma upokorzenie poczucie bezpieczeństwa poczucie własnej wartości poczucie niższości poczucie straty poczucie krzywdy poczucie odrzucenia poczucie żałoby obojętność skrępowanie zazdrość ulga troska bezsilność bezzadność amok napięcie współczucie zmęczenie niezadowolenie akceptacja miłość ufność oszołomienie zakłopotanie pogarda wyrzuty sumienia uwielbienie zaskoczenie
<b>SMUTEK</b>  zawód gorycz rozpacza żał melancholia zmartwienie przybicie depresja apatia żałoba przygnębiecie ból zranienie przygaszenie	<b>STRACH</b>  trwoga niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie podejrzliwość popłoch	

<http://kingasluzynska.pl>



# EMOCJE I UCZUCIA W COACHINGU I WARSZTATACH

— Kinga Śluzińska



---

*W swojej praktyce staram się być i pracować z emocjami przez cały proces.*

---

W pracy coacha, psychologa i trenera zarówno uczucia klienta, z którym pracuję, jak i moje, są niezbędnym narzędziem pracy. Pojawiają się już przy pierwszym kontakcie i są obecne przez cały czas. Mam świadomość, że zgłaszając się na indywidualny life coaching, czy chcąc wziąć udział w grupie rozwojowej lub wsparcia, klient przeżywa zarówno problem, z którym się zgłasza, jak i sam fakt rozpoczynania w swoim życiu czegoś, co z założenia ma przynieść zmianę.

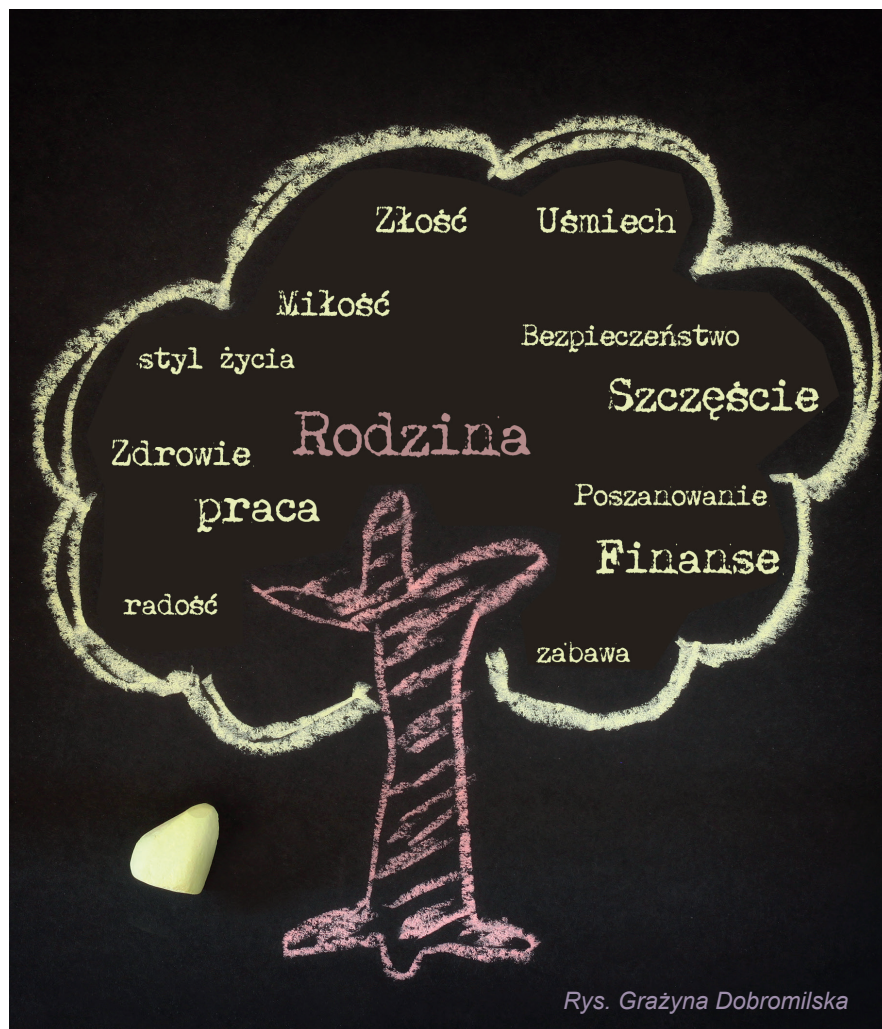
W swojej praktyce staram się być i pracować z emocjami przez cały proces. Nie każdy jest od razu gotowy, aby się nimi dzielić. Czasem nie widzi sensu rozmawiania o emocjach. Staram się wtedy wyjaśniać, jaką rolę odgrywają emocje w procesie rozwoju. Tłumaczę różnice pomiędzy coachingiem, procesem wsparcia psychologicznego a psychoterapią.

W procesie uczenia najczęściej wykorzystuje się pamięć oraz siłę inteligencji, szeroko rozumianą jako szybkie kojarzenie faktów, logiczne myślenie i wyciąganie wniosków. Niestety często (choć z wyjątkami) pomijany jest ważny aspekt emocji, bez których nie jesteśmy w stanie nauczyć się czegokolwiek. Jak dowodzą badania mózgu, bez udziału emocji nie byłibyśmy w stanie dokonać żadnej zmiany, podjąć żadnej decyzji, a nawet niczego zapamiętać.

Dzięki rozróżnieniu metod, jakimi będziemy, a jakimi nie będziemy pracować, klient otrzymuje zarys sposobu prowadzenia sesji. Dzięki temu może bardziej świadomie się na nią zdecydować. Gdy klient nie chce o czymś mówić lub czymś się podzielić, w trakcie każdego spotkania może powiedzieć „stop”. Ten prosty sygnał zwiększa poczucie bezpieczeństwa w trakcie spotkania.

Praca z emocjami to temat bardzo szeroki i różnorodny. Jako coach, psycholog oraz trener cały czas poszerzam i pogłębiam swoje umiejętności w tym zakresie. Uważam, że warto zacząć od poszerzania samoświadomości oraz przyjmowania i akceptacji emocji takimi, jakie są. Warto pamiętać o tych kwestiach w odniesieniu do siebie w roli trenera i coacha, ale też z punktu widzenia klienta.

W mojej pracy z klientami skupiam się na tym, aby emocje przeżywać, nazywać, rozróżniać i rozumieć. Wspólnie przyglądamy się roli emocji w życiu oraz uczymy się je konstruktywnie wyrażać zarówno tu i teraz, podczas sesji, jak i na zewnątrz, w różnych relacjach, w jakich jest klient.



---

*Istotne jest uświadomienie sobie błędnych przekonań na temat emocji.*

*Na przykład, że „złość jest zła” albo że „nie wolno mi czuć bezradności”.*

---

Istotne jest uświadomienie sobie błędnych przekonań na temat emocji, na przykład, że „złość jest zła”, albo że „nie wolno mi czuć bezradności”.

Kolejnym, często pojawiającym się aspektem, jest akceptacja, czyli pozwalanie sobie na kontakt z własnymi emocjami oraz przeżywanie różnych, nawet trudnych uczuć. To często daje ulgę, siłę, buduje wewnętrzne poczucie wartości. Często już samo zaakceptowanie tych emocji przynosi pożądaną zmianę.

Niezwykle ważne są też emocje, które pojawiają się na sesji w naszej relacji lub relacjach pomiędzy uczestnikami. Często odzwierciedlają one emocje, które pojawiają się w naszych relacjach życia codziennego. Dlatego warto zwracać na nie uwagę, przyglądać się im i pracować z nimi. Konstruktywne wnioski, jakie z tego doświadczenia wypływają, mają pomóc polepszyć relacje na wielu płaszczyznach i nie tylko na sali treningowej.

Na początku pisałam o tym, że moje emocje są moim narzędziem pracy. Włożyłam bardzo dużo wysiłku w to, aby poukładać w sobie swoje emocje, poznać siebie na tyle, aby wiedzieć kiedy, jakie uczucia i dlaczego w danej chwili się we mnie pojawiają. Moje emocje to moje narzędzia, a więc mój warsztat, który stale szlifuję. Podczas pracy cały czas ich „używam”, będąc ze sobą w kontakcie, i staram się współodczuwać to, co klient lub grupa przeżywa. Pomaga mi to w zauważeniu, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje druga strona, w miejsce tworzenia na ten temat hipotez.

Z drugiej strony staram się być na tyle zdystansowana do swoich emocji, żeby mnie nie „zalały”. Dzięki temu świadomie decyduję, czy, kiedy i w jaki sposób dzielę się swoimi uczuciami z uczestnikami. Obserwuję, kiedy to im służy, a kiedy odwraca uwagę od ważnych dla nich kwestii. Jestem też bardzo uważna na to, czy to, co jest we mnie, to element procesu czy moje prywatne emocje, które akurat teraz się odzywają.

Po pracy pamiętam o regularnej superwizji i odpoczynku. Uważam, że jeśli o siebie nie zadbam, to o kogoś też nie będę miała sił zadbać. Traktuję to jako mój zawodowy obowiązek. Praca z emocjami bywa trudna i męcząca. Przysnaję, że czasem od nadmiaru emocji mam ochotę na bycie w kontakcie już tylko z samą sobą. Z drugiej strony wartościowe jest wspólne przeżywanie satysfakcji, radości, wdzięczności i wzruszenia na zakończenie naszej współpracy. To niezwykle przyjemne i ważne dla mnie chwile, które sprawiają, że uwielbiam pracę z ludźmi.

Kinga Śłużyńska

---

*Po pracy pamiętam  
o regularnej superwizji  
i odpoczynku.*

*Uważam, że jeśli o siebie nie  
zadbam, to o kogoś też nie  
będę miała sił zadbać.*

---

---

**Kinga Śłużyńska** — life coach, psycholog, psychoterapeuta, trener. Autorka programu 7 Filarów Udanego Związku.

Specjalizuje się we wzmacnianiu zdrowego poczucia własnej wartości i naturalnej pewności siebie, w budowaniu bliskich i satysfakcjonujących relacji oraz tworzeniu równowagi pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym. Pomaga radzić sobie ze zmianami i trudnościami życiowymi.

Pracuje z osobami, które świetnie radzą sobie zawodowo, jednak ich życie prywatne nie wygląda tak, jakby tego chciały, w tym z kobietami i mężczyznami „kochającymi za bardzo”.

Prowadzi Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego w Warszawie, a w nim, wraz z zespołem, indywidualny life coaching, pomoc psychologiczną i psychoterapię oraz grupy rozwojowe, wsparcia i terapeutyczne w oparciu o autorski program 7 Filarów Udanego Związku.

Więcej na stronie <http://kingasluzynska.pl>



**Grażyna Dobromilska**

madgraf@madgraf.eu



związek między myślami, emocjami i zachowaniem

Miałam tu dylemat, poprosiłam Agatkę Celmer o objaśnienia:

Witaj Agatko :)

Kupiłam w serwisie z obrazkami pewien trójkąt związany z emocjami. I chciałam go umieścić w magazynie. Ale obawiam się o to, czy ten rysunek jest poprawny.

Jest po angielsku, przygotowałam tłumaczenia.

Mam pytanie o te strzałki. Wydaje mi się, że to działa wszędzie obustronnie. Choć czy między myślami zawsze nie powinny być emocje i dopiero działanie (czyli brak strzałki myśli – działanie)? Od działania do myślenia strzałka jest chyba OK? No i co powinno być pierwsze. Bo znalazłam w sieci zdanie: wszystko zaczyna się od myśli.

Serdecznie pozdrawiam, Grażyna

Nasza rozmowa była dłuższa, ale ważne są końcowe wnioski:

Rozwój mózgu człowieka wskazuje na emocje. Mózg gadzi: uciekaj albo walcz. Strach czy odwaga. Działanie jest odruchowe jako reakcja na odczuwaną emocję. Myśl jest wynikiem rozwoju i doświadczenia. Dziś się te trzy elementy zlewają i przenikają. Bo taki mamy świat, lekko zagmatwany. Jednak ludzką rzeczą jest czuć. Rozwinięta inteligencja powoduje zagłuszenie emocji i działanie bardziej racjonalne, bezemocjonalne. Jednak emocja mniej lub bardziej uświadomiona i tak wpływa. No chyba, że wada genetyczna i brak lustrzanych neuronów. Koniec końców jedno bez drugiego nie istnieje.

Pozdrawiam, A.





# CZAS ODDALENIA

— Agata Joanna Celmer

Trzask, rumor — kurczę, jak to napisać — w każdym razie do moich uszu dobiegł huk, delikatnie ujmując, wynikający z próby zamknięcia drzwi poprzez energiczny popych kończyną górną w stronę ościeżnicy po gwałtownym otwarciu ich na całą szerokość. Uff... no tak, tak by to wyglądało. Najpierw przez moje myśli przegalopowało stado zezłoszczonych bizonów: co się stało? Potem nastąpiła faza głębokiego oddechu (przepona: wdech i wydech). Uniosłam brwi do góry, wzrok do sufitu, a następnie wybiegłam z kuchni, już tylko z lekkim przestradchem. To nie jest normalne wejście do TEGO domu.

— Trochę ciszej się nie da?! Szklanki na półce podskakują i tańczą oberka. Jak chcesz kupić nowe, to możemy bez tego harmideru na zakupy polecieć — próba bycia dowcipną spełza na panewce. Zobaczyłam spięte plecy (moja interpretacja: dziś gryzę, nie podchodź). Cholera, mamy poważniejszy problem. Zagryzłam wargi.

— Uhymm — w chwili, gdy torba lotem koszącym pod kątem 45 stopni od ciała właściciela oderwała się i wylądowała 1,5 metra dalej, a buty w przeciwnym kierunku, do moich uszu dotarł zgrzyt, mruknięcie, które odebrałam dość boleśnie. Dobra....(przełknęłam ślinę) to nie o mnie chodzi, to tylko moje odczucie.

— Może tak w ludzkim języku: co się stało? Mamy najazd Hunów czy jak? Wiesz, ja rozumiem, że fizyka kwantowa, praca z różnymi stanami świadomości i takie tam bajery, ale ja czasem nie kumam. Jak nie powiesz, to dopiszę własną historię i możemy się ciuuuutkę rozminąć w interpretacji świata, a to krok do wojny totalnej — nie daję za wygraną. Choć mam wrażenie, że mogę trafić kulą w płot. I trafiam.

— Sorry — padło rzucone na odczepne, jednak dalej z pomrukiem rozszalałej burzy.

No, dobra.... rozumiem, że czasem słownik polski za ubogi i obcojęzyczne zwroty są bliższe. Najwyraźniej mamy dziś sytuację rozjuszonego samca na polu bitwy. Bez kija nie podchodź, jeśli nie umiesz rozbroić bomby nuklearnej jednym niezauważalnym ruchem. Ewentualnie: pozwól ukryć się w jaskini, niech przetrawi. Może po paru godzinach wyjdzie i sam objaśni, co się stało albo i nie i się musisz kobieto zadowolić tym, że w ogóle wyszedł. Opuściłam ramiona i wróciłam do kuchni. Nawet jak coś, to spalonego obiadu jeść nie muszę. Nie chce gadać, niech trawi sam.

Ale... no tak, trzeba uruchomić własną dyscyplinę, bo zaczyna odzywać się samarytanka: ratować świat i wszystkich zbawić.

Kobieto! Jest dorosły. To jego problem. Nie chce gadać. Opuść. To on go ma rozwiązać. Daj mu szansę być mężczyzną. Nie baw się w nadopiekuńczą mamusię. Pamiętaj, matkę ma jedną. Twoja rola jest inna. I najważniejsze — nie pozwól sobie psuć własnego dnia, bo jemu coś nie poszło. To jego życie, to twoje życie. Może się spotkacie przy stole i powie, co się stało. Wtedy możesz ewentualnie jakoś zareagować... albo nie.

Zależy od kalibru sprawy. A jak się nie spotkacie, to zjesz obiad sama i dziś organizujesz sobie czas — Sama. Teraz potrzebna ci mądrość pokoleniowa Kobiety. Nie daj się wciągnąć w wir i wkręcić w poświęcenie i oddanie. Dbaj o własne zasoby. Dwie sfrustrowane osoby to spotęgowana zła energia w domu i brak wsparcia. Zrób coś dla siebie, a jego zostaw w spokoju. Drobną refleksją — siekanie, czegokolwiek, w takim monicie i przepływie myśli, pomaga. „Biegnąca z wilkami” — jak zawsze pomocna. A swoją drogą, organizacja życia wilków jest niesamowita. Wracam do kuchni z zamiarem podania sobie obiadu i jego konsumpcji. POMIMO.

Słyszę ruch w przedpokoju. Wyszedł. Bez słowa. Mógłby powiedzieć... przecież obiad... gdzie/do kogo, kiedy wróci... O, matko! Kobieto! JEST dorosły. No ale... muszę wiedzieć... Nie musisz, JEST dorosły. Ma prawo nie mówić. Ma komórkę, jakby co, to da znać. Zagryzłam wargi — „kontrolująca mamusia”. Tak, jest dorosły i ma dziś zły dzień. Czasem sobie trzeba przypomnieć, że mamy swoje życie i czasem ścieżki się rozchodzą. Każdy musi załatwić coś po swojemu, w swoim tempie, na swój sposób. Nie obciążać się obecnością drugiej osoby. Dialog wewnętrzny w mojej głowie jednak trwa. Coś z tym powinnam zrobić, by się nie zadreńczyć i nie spotęgować sytuacji swoim: muszę wiedzieć, bo chcę pomóc i takie tam.

Dzwonię do dziewczyn. Zdecydowanie potrzebna mi dziś akcja ratunkowa.

— Cześć, Baśka, słuchaj, mam wrażenie, że wpadam w akcję „chcę zbawić świat” i... — nie zdążyłam do końca wzniosłej myśli, bo Baśka brutalnie weszła mi w słowo. Co za dzień.

— Dobra, za pół godziny w „Kameralnej” — wyłączyła się.

A ja... no tak, miałam ochotę sobie ulżyć i się wygadać, poużalać. Ostatecznie do głuchej słuchawki mogę, przynajmniej nikogo nie obciążam moimi emocjami. Baśka ma rację. Przecież o to mi chodziło, by zagospo-

darować się jakoś i oderwać od tematu, a nie w niego wpadać jak w bagno. Marudzę, zamiast się zbierać. Omiatom jeszcze przedpokój wzrokiem i wychodzę. Telefon w torebce. Bateria naładowana.

„Kameralna” jest blisko. W sumie to tylko nazwa, knajpka całkiem spora, tyle że ma parę zacisznych kąci-ków, gdzie można w spokoju pogadać. Wpadam lekko spóźniona.

Baśka stanęła na wysokości zadania. Dziewczyny są w komplecie.

— Siadaj. Zamówiliśmy kawę ze wzmacniaczem, żebyś nam nie zasłabła i mamy plan — zarządziła, zanim zdążyłam opaść na kanapę. Patrzę na nie rozanielonym wzrokiem. Czy człowiekowi może być źle, jak ma takie dusze koło siebie? O nic nie pytają. Działają.

— Najpierw małe zakupy, potem do spa, na które Kaśka nam załatwiła wejściówkę. Godzinka relaksu się nam wszystkim przyda. Następnie kolacyjka u Marty i jakaś komedia na ruszt pójdzie. No a dalej się zobaczy. Oczywiście, nie dyskutujesz, tylko się zgadzasz? — Baśka dowodzi.

Przełykam kawusię i z radością przytakuję. I ONE to w pół godziny obstałowały. Genialne. Twarz ubieram w uśmiech.

— No to, dziewczęta, ścisnąć pośladki, pierś do przodu i ruszamy.

Przez chwilę zrobił się harmider i ze śmiechem wyszliśmy. Ola dziś robi za szofera. Zakupy są dobre na wszystko. Kupił, nie kupił, poprzymierzać można. Zwłaszcza jak nowości wyrzucają na nowy sezon. Dawno nie wypuszczałam się na takie szaleństwo, w TAKIEJ paczce. Można poeksperymentować z fasonami, które zwykle się omija. I czasem coś się odmienia w garderobie. Marta ma niezwykły dar wyszukiwania dodatków. Czasem jakaś mała rzecz, a zmienia początkowo nudną kieckę w coś szykownego.

— Dziewczyny odwrót — przytomnie stwierdza Ola — mamy piętnaście minut, by dotrzeć do spa, inaczej wejściówka przepadnie.



fot. Depositphotos



Dobrze, że zawsze któraś na posterunku czuwa. Rzeczywiście rozpadaliśmy się, a czas ucieka. Pakujemy się do autka i jazda w drogę.

Z Baśką idziemy na masaż. Akurat są dwa stanowiska koło siebie wolne. Reszta wybiera jacuzzi.

Tego mi było potrzeba. Taka wisienka na torcie. Leżę i ktoś dba, by mi było dobrze.

— Baśka, dzięki za organizację. Potrzebowałam szybkiej akcji ratunkowej — jakoś tak poczułam potrzebę zwerbalizowania wdzięczności.

— Nie ma sprawy. Miałaś coś takiego w głosie, że nawet nie pytałam. Oczywiście, liczę na rewanż. — Roześmiałśmy się. — Co się stało? — pyta przytomnie.

— W zasadzie sama nie wiem. Miro wpadł jakiś naładowany do domu. Zaczął wszystkim rzucać. Wyszedł bez słowa. Niczego nie mogłam się dowiedzieć. I wiesz, zaczęłam się wkręcać w głupie myśli. Wiesz, że coś muszę zrobić, uratować świat, uszczęśliwić wszystkich... — urwałam, bo Baśka jakoś tak spojrzała dziwnie na mnie. I demonstracyjnie popukała się w czoło palcem wskazującym.

— Czekaj, czekaj, ten Twój idealny miropanniez tej planety wpadł do domu i zachował się jak przeciętny facet na wkurwie?

— No, tak jakoś wyszło — stwierdziłam lekko zdezorietowana.

— I co zamierzasz z tym zrobić? — roztropnie Baśka drąży temat.

— Na razie muszę jakoś przetrwać i zobaczyć co dalej. Na razie sama musiałam ochłonąć, by nie zrobić jakiejś totalnej awantury. Wiesz, zwykle tak się nie zachowuje. Pewnie coś się musiało stać.

— Pewne jest tylko to, że wniósł do domu jakieś sprawy, które powinien załatwić gdzie indziej. A ty go cudnie usprawiedliwiasz. Przynajmniej mamy okazję się spotkać.

— No, może masz rację... — zamyśliłam się — Czasem to jakoś trudno przetrwać. Wiesz, wiem, że trzeba się wycofać, zająć sobą, ale TO NIEŁATWE.

— No, niełatwe. Jednak, jeśli nie zapanujesz nad sobą, to dołożysz do pieca i to, co relacyjnie tworzyliście, spłonie w jednej minucie. Szkoda by było. Takie bajki to tylko w kinie. Masz szczęście. W sumie fajny gość. Nie ma jakiegoś brata bliźniaka? — Baśka mruga porozumiewawczo.

— Ale jak... kurcze, przecież nic nie zrobiłam, a ten wpada do domu i zachowuje się jak rozwścieczony byk na arenie, gotów wszystko strącić. Są jakieś granice.

— Opuść te mądrości. Facet to inny kosmos. I jak tego nie rozumiesz, to o spokoju w domu zapomnij. Facet to my-

śliwy, który wychodzi na polowanie i ma zadanie, a ty masz czekać i nie przeszkadzać, Kobieto.

— Tylko teraz nie ma polowania. Po żarcie chodzi się do sklepu i często to ja to robię, a nie on.

— O, to, to, to. Polowania są. Tylko takie wiesz, bardziej współczesne. Facet wychodzi z domu, ma zadanie do zrealizowania i całą energię kumuluje, by to ogarnąć. Jak załatwi sprawę, wróci... albo nie.

— Wszystko się jakoś pomieszało.

— Postęp postępem. Równouprawnienie jest OK, ale zdrowy rozsądek przede wszystkim. Kobieta i mężczyzna muszą się uzupełniać, inaczej to nie ma sensu. To trochę jak z mięśniami w naszym ciele. Jest napięcie i rozluźnienie. Trzymasz i puszczasz. Jak ty jesteś aktywna, to facet pasywny, i na odwrót. Balans! Chcesz mieć w domu mężczyznę czy ciaptaka?

— No przecież, że mężczyznę.

— To pozwól mu nim być z całym dobrodziejstwem inwentarza.

— Chyba coś mi musisz rozjaśnić.

— Już wyjaśniam. Byłam niedawno na fajnym wykładzie. Takie czary mary, ale jednak mnie przekonuje. O przepływie energii przez czakry.

— Czytałam o tym i tak się zastanawiałam, czy na jakiś warsztat się nie przejść. Zaciekało mnie to.

— No właśnie. No więc mamy 7 czakr, przez które przepływa energia. U mężczyzny i kobiety krąży w inny sposób. U jednej płci w jedną stronę, u drugiej w drugą. To powoduje aktywność bądź pasywność czakry i sprawia, że w pełni uzupełniamy się wzajemnie. Czakra podstawy — u mężczyzny jest aktywna, a u kobiety pasywna. Mężczyzna daje energię, a kobieta ją przyjmuje. Oznacza to, że jest to funkcja męska — dawanie obrony, bezpieczeństwa dla przeżycia kobiety. On daje podstawowe bezpieczeństwo. Zadaniem naszym jest skupić uwagę na swoich powinnościach. Obowiązkiem kobiety, w tym zakresie, jest nauczyć się przyjmować. Większość z nas ma z tym problem. Zgodnie z planem powinnyśmy w pełni zaufać mężczyźnie, polegać na nim, wierzyć, że będzie w stanie zadbać o nas. Jednak jak kobieta ma postawę Zosia-Samosia, to zamiast aktywności, u faceta pojawia się funkcja: leniwiec.

— Ona robi, więc ja nie muszę — rezonuję.

— Dokładnie. Następuje zamiana ról wbrew naturze, a oczekiwania mamy takie, jakby było wszystko na swoim miejscu. Następna czakra: u kobiety jest aktywna, u mężczyzny pasywna. Tu rola na wykazanie się dla kobiety. Ona daje, on przyjmuje. Jak on chce być zadbane i jest mu dobrze ze swoją kobietą, to zadba o jej bezpieczeństwo, by w tym obszarze samemu móc zluźniać i być trochę obsługiwany.

— Hmm, a my się wkręcamy w mit o gonieniu króliczka i oczekujemy, że to on bez ustanku ma zabiegać i dawać, starać się. — Zagryzam wargę, wydaje mi się, że Baśka całkiem z sensem mówi. Tylko jak to przełożyć na życie? Słucham dalej, jednak nie daje mi spokoju dzisiejsza sytuacja.

— Masz rację, to ważne. By była równowaga. I to jest OK. Ale teraz... jak to odnieść do dzisiejszego zachowania? — pytam w końcu.

— Spoko, mała. To proste. Czasem jest tak, że trzeba się od siebie odsunąć i każde coś musi załatwić po swojemu. Nikt nie jest niczym niewolnikiem i czasem trzeba pozwolić na to oddalenie. Jak kocha, zatęskni, wróci. To się nazywa ZAUFANIE. Kochana, szminka na lustrze i wężykiem podkreślamy.

Lubię tę jej prostotę. Po co komplikować i dopisywać filozofię. Czasem jest jak jest i nie ma nic więcej.

— Kolejna czakra: pasywna u kobiet, czyli mężczyzna daje kobiecie, a kobieta przyjmuje. Tu, jak kobieta nie wymaga, nie oczekuje, nie umie przyjmować, bo sobie da radę sama, sama sobie może kupić, zapłacić, bo też zarabia i łaski bez, no to facet opada i nie ma motywacji, by się wysilać i zarabiać i mieć się czym dzielić. Bo on dla siebie to może jak pustelnik. Widziałaś kiedyś chatę singla?

— Te, co widziałam, to hmmm... nie, no nawet czysto, tylko rzeczywiście tak... jak to powiedziałaś, ascetycznie. Choć ponoć są wyjątki, co to potrafią wyłożyć gniazdko.

— A potem nic mu tam nie przedstawiaj. Hahahaha...

— Czyli jeśli kobieta bierze na siebie aktywność na tym poziomie, to mężczyźnie nie zostaje nic. Kobieta wzięła wszystko. Jemu pozostaje tylko brać. On wtedy staje się domatorem, pantoflarzem itp. I za taki stan odpowiada kobieta, bo wzięła na siebie nie swoje obowiązki — konkluduję ze śmiechem. Masz babo placek, jaki upiekłaś.

— Czwarta odpowiada za przepływ siły życiowej, osiągnięcia, zasoby, również finansowe. Jak tu facet zrobi się pasywny, to niestety, ale jest szansa, że ma koło siebie matkę, a nie partnerkę.

— Mów dalej — im dalej w las, robi się ciekawiej.

Baśka komenderuje:

— Przyłóż łapkę do serca i poczuj, jaki ma rytm. Czakra serca. Znów, na odwrót. Jako kobiety powinnyśmy dawać, a mężczyzna przyjmować. Jeśli jest odwrotnie, to sytuacja staje się niekomfortowa. Wyobraź sobie taką sytuację: Masz amanta, który spełnia wszystkie zachcianki, który wykonuje wszystko, co zechcesz: i kwiatki dla ciebie, i czekoladki, i podwozi, i kran naprawi, i jest miły dla mamusi. No i puka do drzwi taka miłość, a ty patrzysz na niego i rozumiesz, dobry człowiek, ale kochać go nie mogę. I jeszcze sama siebie rugasz kobietą za to, że nie kochasz takiego dobrego. Czegoś brakuje: on nie daje przestrzeni na przyjmowanie. Ty nie masz szansy na wykazanie się. Tylko bierzesz. To jest łatwe i nudne. On się rozmienia na drobne i w końcu coraz trudniej mu zaspokoić twoje kolejne zachcianki.

— Coś w tym jest.

— Dalej mamy czakrę związaną z komunikacją, wyrażaniem siebie. Mężczyzna daje, kobieta przyjmuje. Mężczyzna jest aktywny. Dla mężczyzny bardzo ważne jest, aby wyrazić siebie, realizować się. Dla kobiety główną realizacją jest rodzina. I cały współczesny świat nie zmieni praw natury. To, że kobiety zachowują się jak chłopobaby, nie jest w stanie nic poprzestawiać na poziomie archetypów. Realizacja poza rodziną jest wtórna. Jeśli kobieta nauczyła się obdarowywać miłością z poziomu czwartej czakry, to ta energia podnosi się w mężczyźnie wyżej i dąży, by jego udział w życiu rodziny był jak najszerzy, a nie sprowadzał się do roli bankomatu. On chce zostawić po sobie jakiś swój ślad, poszukuje sposobu, by ulepszyć świat. Na tym poziomie mężczyźni często zaczynają dokonywać wielkich czynów. Mężczyzna przekazuje swoją troskę i miłość z poziomu czakry jeden lub trzy. Kobieta ma tu ważne zadanie do spełnienia: uczy się go kochać.

— No, to teraz szósteczka. Rozumiem, że konsekwentnie: kobieta daje, a mężczyzna przyjmuje.

— Tak. Tu jest pole do popisu dla naszej kobiecej intuicji. Kobieta wspiera swojego mężczyznę. On uczy się jej słuchać.

— No dobra, na trzech poziomach kobieta daje i na trzech mężczyznach. No to co z siódmą czakrą?

— Tu następuje zmiana. Równowaga musi być.

Chwila przerwy. Koniec zbiegu. Idziemy się przebrać. Czuję jak moje ciało się totalnie rozluźniło. Czuję się dopieszczona, zaadbana i jakoś tak rozjaśniło mi się w sprawie paru kwestii damsko-męskich. Wierzyć, nie wierzyć. Coś w tym jest. Coś sobie z tego zabiorę. Dziewczyny już na nas czekają w holu. Baśka po drodze kończy swój wykład.

— Siódma czakra ma jednakowe działanie dla obu stron. To jakby nasze centrum porozumienia z całym światem, w którym funkcjonujemy. Uczy nas dobrej relacji z każdym z aspektów tego świata i przypomina, że jesteśmy czymś więcej niż tylko materialnym bytem na Ziemi. Oczywiście to moja interpretacja i to, co ja sobie zaczerpnęłam. Mnie służy, więc podaję dalej.

Przytulam Baškę w podziękowaniu za ten czas i wykład. Sama decyduję, co w tym jest ważnego dla mnie. Nie poucza, nie radzi.

Łądujemy na kolacji u Marty. Film, pogaduchy, śmiech. SMS: „Jestem w domu. Baw się dobrze.” Skąd wiedział? Jakiś miód na serce spłynął. Taka prosta, krótka wiadomość. Baśka przechodząc, zauważyła moje zdumienie na twarzy i mrugnęła porozumiewawczo. Uśmiechnęłam się do niej w odpowiedzi w stylu: „jest dobrze.”

Wracam do domu z jakąś lekkością. Mam odczucie, że kłopoty zostały zażegnane. Spędziłam z dziewczynami cudne popołudnie i wieczór i wypełniła mnie jakaś świeża energia. Wchodzę do domu. Cisza, półmrok. Tylko na stoliku w kącie zapalona mała lampka. Miro nie czekał. Śpi. Jakiś zapach z kuchni sączy się załotnie. Na stole bukiet fiołków (skąd on wytrzasnął te fiołki?) i karteczka: „Dziękuję. To był trudny dzień. Wszystko załatwione. Mam nadzieję, że przyjaciółki stanęły na wysokości zadania. Jesteś Mądrą Kobiętą. Miro”. Uśmiecham się do siebie i jakoś tak... chyba się wzruszam. Dobra, czas odpocząć, jutro pogadamy.

Zapach świeżo zaparzonej kawusi wabi. Otwieram oczy. Miro siada na brzegu łóżka z filiżanką kawy dla mnie.

— Wstawaj, śpiochu, śniadanie czeka. — Dostaję buziaka. Ubóstwiam to spojrzenie. Podrywam się z łóżka. Wczorajszy dzień jakoś mocno się oddalił. Na stole świeżutkie bułki. Jej, był już w sklepie. Dzisiaj zjemy razem obiad. Jestem szczęściarą.

## Agata Joanna Celmer

*pedagog, trener, pasjonatka  
coachingu i metod rozwijania własnej  
świadomości*

facebook.com/agatajc

www.subiektywnechwile.wordpress.com

*świat jest takim, jakim go  
postrzegam,  
ja jestem taka, jak o sobie myślę*

## SUBIEKTYWNOŚĆ CHWIL

Co mnie interesuje?

Sposób na fajniejsze życie w świecie,  
w którym człowiek dla człowieka  
człowiekiem się staje.

Więc wciąż zadaję sobie pytania:

JAK CZERPAĆ WIĘCEJ SATYSFAKCJI  
Z ŻYCIA?

JAK BYĆ LEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE?  
JAK TWORZYĆ FAJNIEJSZE RELACJE?  
JAK SIĘGAĆ PO SUKCES? CZY WARTO?  
CZY PRZYJACIÓŁ RZECZYWIŚCIE  
POZNAJE SIĘ W BIEDZIE?

DLACZEGO WARTO PRZEKRACZAĆ  
WŁASNE GRANICE?

Jeśli Ty również poszukujesz  
odpowiedzi, zapraszam.

WARSZTATY — INSPIRUJĄCE  
SPOTKANIA — COACHING —  
WYJAZDY INTEGRACYJNE — TRENING  
INTERPERSONALNY  
SPOTKANIA INDYWIDUALNE MAJĄCE  
NA CELU KREOWANIE FAJNEJ JAKOŚCI  
ŻYCIA I DOBRYCH RELACJI

Gdy jesteś gotów wyruszyć w drogę,  
znajdzie się ku temu sposobność.

kontakt: pnz@op.pl



# BESTIA

## Marka Kubskiego

Groza Niepewność Tajemniczość —  
**PRECYZYJNIE** opisane

# EMOCJE

— Alex Alex Polo



**KUBSKI MAREK** malarz, multinstrumentalista, kompozytor, pisarz, satyryk. Kształcił się pod kierunkiem malarza batalisty prof. Michała Byliny. Od 1981 roku żyje i komponuje w Wiedniu. Jest autorem 2000 obrazów. Maluje sceny batalistyczne, motywy symboliczno-fantastyczne, akty, pejzaże oraz liczne grafiki. Jest wszechstronnie utalentowany nie tylko malarsko, ale także muzycznie i literacko.



Szanowni Państwo...

Pozwolę sobie przedstawić kilka zdań refleksji, jakie nasunęły mi się po przeczytaniu książki „BESTIA” autorstwa Marka Kubskiego. Miałem niewątpliwą przyjemność poznać Marka osobiście. Poznałem Jego znakomite obrazy, zasługujące na to, by wisieć w największych galeriach, obok, a może razem z dziełami wielkich mistrzów. Poznałem fascynującą, nie dającą mi spokoju muzykę, powodującą natychmiast skojarzenia z dokonaniem takich gigantów, jak Pink Floyd, YES, Mike Oldfield.

*W swojej branży uważany za konserwatystę. Siła, jaka wpływa z jego obrazów, często zaskakuje, a nawet szokuje odbiorcę. Oddając na płótno zrekonstruowane odbicie minionego świata, sztukę traktuje jak wypowiedź żywą, „mówiącą”, zapraszającą do dialogu i refleksji. Rozmiłowany w historii Polski, maluje pieśń człowieka moralnego niepokoju czy poszukiwacza w skomplikowanej materii tego świata.*

*W jego malarstwie często pojawia się smutny krajobraz, postać ludzka w strachu, w odwadze, szaty bogatych jeźdźców, przestrzeń w tajemniczym nastroju, konie w ruchu czy zbroje dawnych cywilizacji. Odzwierciedlając sytuację danego czasu, malarz niezwykle ujmująco przedstawia temat wojny, strach, lęk, patos, siłę czy zakłęte miejsca i postacie odziane w bogate szaty, które żegnają się z przyjaciółmi. Chce, aby śmierć przedstawiona w obrazie, była zidentyfikowana i zauważona. Wstrząsa, ale jednocześnie pobudza do przemyśleń. Przestrzega przed skutkami wojny, dlatego często ukazuje proces, jaki powstaje pod wpływem złych emocji.*

*Jego obrazy znajdują się w zbiorach muzealnych Ameryki, Europy (Mariahilf Museum) oraz wśród prywatnych kolekcji.*

*Ciekawym i oryginalnym pomysłem jest tworzenie muzyki do własnej twórczości malarskiej. Wystawom towarzyszy oprawa muzyczna według własnych kompozycji. Dźwięki keyboardu, saksofonu i gitary mają na celu wyjaśnić rzeczy, których nie można rozpoznać i przedstawić na obrazach. Malarz pozostawia wrażenie podobne do efektu pociągnięcia pędzla po płótnie. Podkreśla tematykę wystawianych obrazów oraz wszystkie potrzebne emocje.*

*Marek Kubski gra na licznych instrumentach, komponuje i jest wydawcą własnych płyt CD.*

*Twórczość tego nieprzeciętnego Artysty zaprezentowana była w roku kultury polskiej 2012 w Austrii Galerii sztuki Meduna.*

*Jest autorem książki „Statek Widmo” (1991), nagranej także na kasecie w interpretacji Krzysztofa Globisza.*

*W grudniu 2014 r. nastąpiła premiera drugiej książki Marka Kubskiego „Bestia”. Tym razem to thriller, według Marka Kubskiego jest symptomem apokaliptycznej degradacji i rozpadu naszej cywilizacji. Thriller, a w nim groza, nauka i piękny plastyczny język Artysty.*

*Jest członkiem AKM (Związek Autorów Kompozytorów Muzyków), AUSTRO-MECHANA, członek honorowy VBK (Światowy Związek Ochrony Malarzy), Związku Artystów Polskich i innych.*

*Znajduje się on w gronie 40 tys. najlepszych malarzy świata — Artists Rights Society.*

*Jego twórczość uhonorowano licznymi nagrodami.*

Przyznaję jednak, że do czytania „Bestii” przystąpiłem z odrobiną ostrożności. Powieść sensacyjna, thriller, na granicy horroru to dziedzina wymagająca od autora oprócz wielkiej wyobraźni, którą z pewnością Marek posiada, także znajomości warsztatu pisarskiego. Miałem wątpliwości, czy Marek posiada takowe. Wiedziałem, że wcześniej napisał „Statek widmo”, ale nie czytałem go. Muszę się przyznać, że moje obawy okazały się z gruntu bezzasadne. „Bestia” swoimi mackami „wciągnęła” mnie bez reszty. Nie będę streszczał czy opisywał treści książki, żeby nie psuć Państwu przyjemności czytania, żeby nie pozbawiać Was tego niesamowitego dreszczyku emocji, jakiego sam doświadczałem nieustannie wraz z kolejnymi kartami książki.

Marek zaskoczył mnie kompletnie. Zaskoczył tematem, sposobem budowania nastroju, napięcia, narracji...ale przede wszystkim zaskoczył mnie fascynującym językiem, którego się nie spodziewałem. „Bestia” jest napisana w sposób znamionujący wielki talent literacki Autora, nie mniejszy niż Jego talent malarski czy muzyczny. Nie wiem, jakie jeszcze nieodkryte zdolności Marek nam kiedyś ujawni, wiem jednak, że pisarzem jest już znakomitym. Sam dobór tematyki, rozbudowanej po mistrzowsku, poruszanie się po niezwykle wątej granicy życia i śmierci, swobodne jej przekraczanie, a to w jedną, a to w drugą stronę, widmo Śmierci, blask Anioła, wizja Apokalipsy... to wszystko u Marka współistnieje. I jest splecione ze sobą w sposób niezmiernie logiczny, prawdopodobny do bólu, niemal namacalny.

Mam nieodparte wrażenie, że Marek w swojej książce zawarł wiele swoich własnych przemyśleń, obserwacji, życiowych doświadczeń. Książka przez to staje się jeszcze bardziej wiarygodna, prawdziwa, realna. Sprawia, że wydaje nam się, iż zdarzenia w niej zawarte są na wyciągnięcie ręki, że mamy nieodpartą potrzebę oglądania się za siebie, żeby opanować strach. A wszystko to podane nam przez Autora urzekającym „plastycznym” językiem, znamionującym szalone poczucie piękna.



Dopiero w trakcie czytania „Bestii” uzmyslowiłem sobie, w czym tkwi wielkość Marka, myślę, że Jego przeogromna wyobraźnia, delikatność, wrażliwość pozwalają na poruszanie się w tak różnych dziedzinach sztuki na krawędzi doskonałości. Mam nadzieję, wierzę w to głęboko, że sprawi nam swoimi dokonaniem jeszcze niejedną wielką, pozytywną niespodziankę. Tak jak ta, którą nieświadomie sprawił mi, kiedy przeczytałem „Bestię”.

Jestem głęboko przekonany, że jest to jedna z najciekawszych, najlepszych książek, jakie ostatnio ukazały się na półkach księgarskich. Nie bez powodu zainteresowanie nią jest ogromne, nie tylko w Polsce, Austrii, gdzie mieszka Autor, ale i w wielu innych krajach.

Z tego, co wiem, to już zaczynają się prace nad filmem, którego scenariusz jest oparty na książce Marka. Obsada aktorska, wielkie gwiazdy, tylko to potwierdza. Zachęcam Państwa do przeczytania „Bestii”... i Państwu, i sobie życzę, żebyśmy doczekali się w przyszłości Jej drugiej części, bo jak sądzę, jest to realne.

Jest Autorem scenariusza do filmów, takich jak: Speed (z Sandrą Bullock), Non-Stop, Telephon, Terminator jedynka.

Jedna z dziedzin sztuk pięknych, która wpływa na psychikę człowieka przez dźwięki to muzyka. Utwory w wykonaniu MAESTRO to Rewelka!

Mój ulubiony “Between light and shadow”!

Posłuchajcie ❤

<https://youtu.be/OWapBgNNG-k>))))

A może posłuchajmy jeszcze utworu „HOPE” ❤

*Każdy dźwięk z niej wydobyty  
w duszy mej rozkwita  
Każda drżąca struna  
serce me zachwyca  
W każdej nucie  
znajduję ukojenie  
Dzięki niej spełnia się  
każde moje marzenie  
Zamykam oczy i  
nic więcej mi nie trzeba  
Tylko tych kilku dźwięków  
które prowadzą mnie wprost do nieba  
z netu*

<https://youtu.be/ScWRyct60KM>

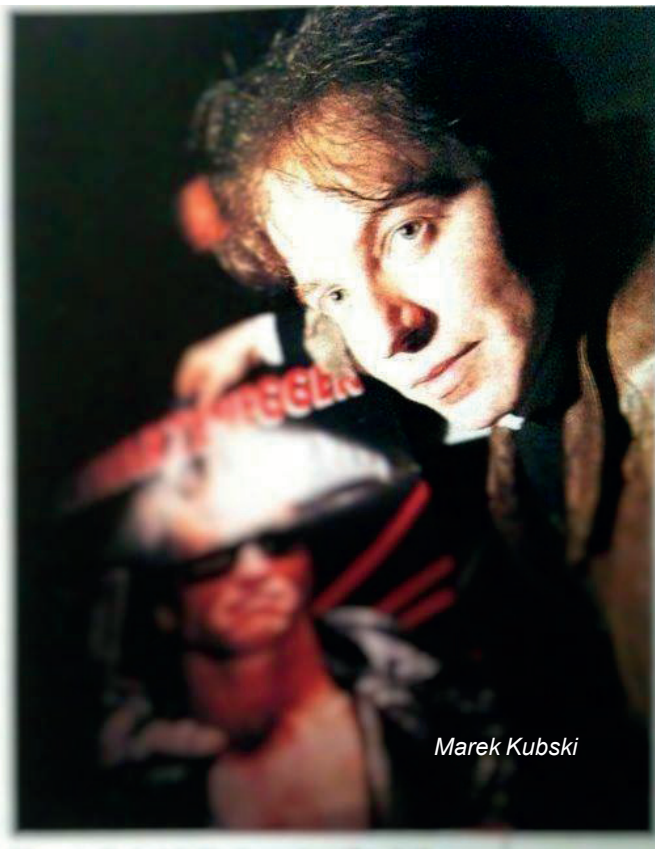
Maestro rewelka saxonowa

Zapraszam na strony poświęcone twórczości Artysty:

<http://www.marekkubski.netgaleria.eu/>

<http://bestia.com.pl/>

<https://www.facebook.com/marek.kubski.1>



Marek Kubski



Aleksander  
Polowski,  
Alex Alex Polo,  
Komenda  
Wojewódzka  
Policji  
we Wrocławiu







# Czekolada

— Alina Lużyńska

Mam pewną słabość, która kojąco wpływa na moje zmysły, pobudza, uspokaja, a kiedy jest taka potrzeba, dodaje pozytywnej energii.

Spaceruję ulicami Londynu w chłodny, zimowy wieczór. Spoglądam na wystawę kawiarni, która utwierdza mnie w przekonaniu, że powinnam wstąpić na filiżankę tego boskiego napoju. W powietrzu unosi się piękny aromat. Wybrałam ekskluzywne miejsce, ponieważ jakość ma dla mnie ogromne znaczenie.

Delektuję się tą chwilą i na moment zapominam o tym, co dzieje się wokół mnie. Patrzę na miasto z innej perspektywy. Wypełnia mnie przyjemne ciepło, a świat wiruje, dotykając moich zmysłów.

Czekolada, bo o niej mowa, i moment jej spożycia jest chwilą, która należy tylko do mnie.

Czy to pod kocem w jesienny wieczór z ulubioną książką, filmem, czy podczas spaceru po górach, kiedy potrzebuję więcej energii.

Choć nadmiar słodczy nie wpływa korzystnie na zdrowie, nie wiem, czy kiedykolwiek będę w stanie z niej zrezygnować. Nic dziwnego, skoro zawiera w sobie składniki wskazujące na działanie psychoaktywne.





Idąc tropem moich przodków, odkrywam swoje szlacheckie pochodzenie, które pokazuje mi, że niegdyś czekolada była ulubionym napojem na dworach, w pałacach.

Być może słabość odziedziczyłam po nich, choć należy pamiętać, że może być spożywana w dawce 50 g dziennie, inaczej niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie.

Zanim Kolumb przewiózł ziarna kakaowca do Europy, Majowie wykorzystywali je do sporządzania napoju dla najbogatszych. Napój ten wykorzystywany był podczas rytuałów i modlitw. Majowie podawali go z dużą ilością chilli, miodem czy kukurydzą. Kiedy zaś trafiły na dwory, spożywano je tylko podczas szczególnych okazji w związku z tym, że czekolada niegdyś była bardzo droga.

Pijano ją wówczas w specjalnych pomieszczeniach, w których oprócz czekolady serwowano również kawę i herbatę. Do dzisiaj w pałacach można ujrzeć obrazy, na których oprócz postaci nie zabraknie również filiżanki z czekoladą.

Z upływem czasu oraz poddaniu jej pewnego rodzaju eksperymentom czekolada stała się dostępna niemal dla każdego i w różnej postaci. Trafiła do kawiarni, miejsca rozmów i spotkań, oraz na półki sklepów.

Pierwsza tabliczka czekolady pojawiła się w 1849 roku, a pierwsza bombonierka w 1867 roku.



Historia czekolady z całą pewnością jest dosyć długa i fascynująca. Niegdyś „napój bogów”, dzisiaj lekarstwo na depresję czy szare dni, a dla mnie jako artystki przede wszystkim inspiracja.

Słowa tego artykułu płyną wraz ze słodyczą w moich ustach, gdzie raz po raz sięgam po kolejną kosteczkę.

Czekolada stała się inspiracją do powstania piosenek czy filmu pt. „Czekolada” opartego na powieści Joanne Harris, we Francji istnieje muzeum czekolady, w którym podziwiać można ponad 1000 eksponatów z czekolady, a moja koleżanka, siedząc w kawiarni z filiżanką czekolady, wpadła na pomysł nadania takiej właśnie nazwy swojemu chórowi.

Coś, co szczególnie działa na nasze zmysły, powoduje, że staje się inspiracją. Tak też jest w przypadku czekolady: jej koloru, smaku i aromatu.

Osobiście tę w postaci płynnej spożywam sporadycznie i raczej zimą, lecz nie omieszkam sięgać po wykwintne czekoladki, jak tylko jest ku temu okazja.

Jak wielu ludzi na świecie, tak różne są gusta odnośnie czekolady. Niektórzy wolą gorzką, inni mleczną, białą, a jeszcze inni z kompozycją różnych dodatków. Istnieje miejsce, w którym spróbować można ziarna kakaowca z różnych stron świata, a następnie stworzyć własną kompozycję, która odpowiada naszym gustom. Na bazie dobranych składników odkrywamy smak, który idealnie trafia w nasze zmysły.

Delektuję się więc chwilą w postaci czekolady, bo choć ulotna, to przynajmniej przyjemna.





## Alina Lużyńska

**wokalistka, multiinstrumentalistka,  
aktorka i pisarka**

Absolwentka Pomorskiej Akademii Pedagogicznej w Słupsku, magister edukacji muzycznej i słuchaczka kursu wokalny-aktorskiego w Akademii Muzycznej w Gdańsku. Wokalistka, multiinstrumentalistka, aktorka i pisarka. Miłośniczka zgłębiania ludzkich uczuć i wyborów w krytycznych sytuacjach.

Nagrała piosenki „Bo jesteś Ty”, „Czas Odlotu” niemieckiego kompozytora Daniela von Lison do słów Przemysława Brosza. Aktualnie przymierza się do nagrania własnej płyty.

Brała udział w wielu sesjach zdjęciowych, zajmowała się modelingiem, pracowała na planie seriali telewizyjnych i zdobywała tytuły w konkursach piękności. Udzielała wywiadów do gazet m.in. „Dziennika Polskiego” w Londynie, gdzie debiutowała na angielskiej scenie muzycznej, jak również rozgłośni radiowych w Wielkiej Brytanii czy Radio Warszawa.

*Jej droga muzyczna przypomina typowo amerykański schemat.*

Zaczynała śpiewając w kościołach, potem jako studentka na ulicach miast. Próbowwała odnaleźć się w wielu gatunkach muzycznych: od klasyki (śpiewając w chórze akademickim, grając na instrumentach muzycznych: fortepian, akordeon, gitara), country (półfinaliska przeglądu piosenki country do Mrągowa), jazz, blues (współpracując z muzykami jazzowymi, bluesowymi), operę (ćwicząc arie pod okiem cenionych śpiewaczek operowych) i pop.

Jest oficjalnym reprezentantem Global Media Distribution z siedzibą w Nowym Jorku na rynku polskim.



**W 2016 roku utworzyła agencję artystyczną  
ART EAST.**

**Literatura i podróże to jej kolejne pasje. Zwykle jedno wynika z drugiego.**

Poprzez barwną historię swojego życia zwiedziła wiele zakątków na świecie. Podróże są inspiracją do tworzenia powieści. Napisała książkę pt. „Łza przeszłości” i pracuje nad jej kontynuacją pt. „Spotkałam swoje Anioły”. Alina marzy o realizacji filmu na podstawie jej książki.

Premiera miała miejsce 18 listopada 2015 w Warszawie. Alina Lużyńska to jedyna w Polsce śpiewająca autorka książek, która na podstawie swoich doświadczeń życiowych, ale również osób, które spotkała na swojej drodze, opowiada w nich o tym, jak budowała swój sukces, co z pewnością motywuje inne kobiety do walki o własne marzenia.



Posiada w swym repertuarze gotowy recital utworów znanych i lubianych, który w całości wypełniają piosenki miłosne. Alina wciąż ma głowę pełną nowych pomysłów i nieustanną potrzebę ulepszania świata. Jest go ciekawa, poszukuje inspirujących zdarzeń i ludzi.

*Był taki czas, kiedy myślałam o swojej karierze artystycznej w sposób typowy, skupiając się tylko na sobie. Szereg doświadczeń życiowych, wewnętrzna transformacja, metamorfoza sprawiły, że spojrzałam na życie z innej perspektywy. Zawsze miałam poczucie misji. Nie wiedziałam jednak, czy będą to wartości przekazywane w moich książkach, kompozycjach czy tekstach piosenek, a może znajdę jeszcze inny sposób na wyrażanie siebie, robiąc coś dla innych.*

*Jeśli kiedyś uda mi się osiągnąć sukces, wykorzystam go, żeby pomagać innym.*

*Może dzisiaj nie jestem na szczycie, ale wpadłam na pomysł utworzenia agencji artystycznej o szerszej ofercie niż standardowy impresariat.*

*Agencji łączącej w sobie bazę artystów, magazyn internetowy oraz sklep z nadzieją, że na każdej płaszczyźnie uda się zrobić coś dobrego dla innych. Zapraszam do współpracy.*

*Alina Lużyńska*

**„Odkrywamy Diamenty wśród talentów” —  
to nasze motto przewodnie, w imię którego  
podążamy za tropem.**

Polujemy na najcenniejsze okazy. Ponadprzeciętność, charyzma i jakość — to jedne z cech, jakimi obdarzone są nasze Diamenty. Pragniemy inspirować innych ludzi do poszukiwania w sobie piękna, unikatowości przypisanej do samoświadomości oraz odwagi, by chcieć to w sobie zauważyć. Jeśli chcecie Państwo zbudować „COŚ” nietuzinkowego, na klarownych zasadach, opartych na obopólnym szacunku — zapraszamy do kontaktu z Nami. Zrobimy wszystko, co w Naszej mocy, by event czy inne przedsięwzięcie, stworzone za Naszą przyczyną, zagwarantowały dostęp do niezapomnianych i pięknych wrażeń.

<http://art-east.pl/>



# Czy rodzice mają wpływ na swoje dzieci?

— Anna Urbańska



To pytanie często sobie zadajemy.

Jak to było u mnie?

Mój syn Kacper urodził się 1 czerwca, a ja wówczas byłam nauczycielem, zatem miałam ten wielki komfort, że mogłam z nim być całe lato.

Do pracy wróciłam już w październiku. Takie były wtedy zasady. Moim synem zajmowały się babcie, na zmianę. Kiedy Kacper miał roczek, podjęłam decyzję o założeniu własnej firmy. Pensja nauczycielska kończyła się w połowie miesiąca i nie za bardzo mogłam zabezpieczać potrzeby mojego synka.

Bardzo szybko okazało się, że kiedy pracujesz na etacie i jednocześnie prowadzisz własny biznes, nieodzowna staje się pomoc bliskich. Pamiętam jak stęskniona wracałam do domu, starając się zdążyć, zanim mój syn pójdzie spać. Czasem się udawało, czasem nie.

Ale rosnący biznes dawał radość i możliwość spełniania marzeń Kacpra, dzięki pieniądзом, których wówczas było więcej. Myślę, że już w tym czasie te wszystkie wydarzenia miały wpływ na jego życie i na wszystkie późniejsze decyzje.

**Wiele się zmieniło, kiedy poznałam Structogram. Od wtedy mój wpływ, tak przynajmniej sędzę, znacznie się rozszerzył.**

Dwa słowa o tym, czym on jest.

Sama nazwa „Structogram” jest w zasadzie nazwą handlową, a tak naprawdę temat ten dotyczy genetyki naszego mózgu, czyli tego, co „mamy na stałe”. Każdy z nas ma swoją własną analizę biostrukturalną, czyli swoje własne uwarunkowanie genetyczne mózgu.

Nasz mózg składa się z trzech głównych części: pnia mózgu, międzymózgowia i kresomózgowia.

**W analizie biostrukturalnej**, czyli w Structogramie, każdej z tych części przyporządkowany jest inny kolor, dla ułatwienia. Pień mózgu oznaczony jest kolorem zielonym, więc o osobach z najsilniej rozwiniętym pniem mózgu mówimy, że mają „dominantę zieloną”, osoby z najbardziej rozwiniętym międzymózgiem określane są jako te z „dominantą czerwoną”, a te z najsilniej rozwiniętą najnowszą częścią mózgu, czyli tzw. kresomózgiem, to osoby z „dominantą niebieską”. Zielona część mózgu odpowiada za przywiązanie do przeszłości, potrzebę doświadczania oraz za rozwiniętą intuicję i relacje z ludźmi. Część czerwona — to energia, emocje, bycie „tu i teraz”, duża pewność siebie i spontaniczność. Zaś niebieska część mózgu związana jest z planowaniem przyszłości, zorganizowaniem, umiejętnością logicznego tłumaczenia zjawisk, symboliką i myśleniem abstrakcyjnym.



Structogram, oprócz tego, że daje informację o twojej analizie biostrukturalnej (podobnie jak inne narzędzia), to jeszcze mówi, co z tym dalej zrobić, jak dalej to wykorzystać w życiu — i nie tylko swoim.

Uczymy się na przykład, jak **rozpoznawać biostrukturę** u innych ludzi, jak w związku z tym skutecznie zarządzać relacją z innymi, w tym z naszymi dziećmi.

Mamy bowiem tendencję do robienia rzeczy przez nasz własny pryzmat i potem myślimy, że inni ludzie tak samo to odbierają. A potem często inni twierdzą „Nie, ja tego nie rozumiem, ty masz jakiś inny sposób patrzenia na to”. A jak rozumiemy, w jaki sposób inni to widzą, to łatwiej jest nam do nich trafić.

### **W codziennym życiu, w moim przekonaniu, jest to absolutnie bezcenna wiedza.**

Dosłownie chwilę temu wykorzystałam ją w rozmowie z moim synem. Kacper jest „niebieski”.

Wymyślił sobie wycieczkę do strefy śmierci w Czarnobyli i zdecydował, że tam pojedzie. Oczywiście, kiedy o tym usłyszałam, przeraziłam się. Nie dość, że Ukraina pozostaje w stanie wojny z Rosją, to w okolicy Czarnobyli nadal jest promieniowanie. Kacper jest dorosły i **sam podejmuje decyzje**. Nie jestem w stanie mu zabronić. Wiedząc, jaką ma biostrukturę, przez kilka godzin przeglądałam Internet, szukałam informacji i przygotowałam się do rozmowy. Takiej na fakty, argumenty, bez emocji i wywierania presji. I wszystko wskazuje na to, że odłożył ten pomysł na przyszłość. Być może sytuacja tam się zmieni. Dla mnie jest ważne, że na dziś moje przygotowanie się „na niebiesko”, choć to mój deficyt, przyniosło skutek.

### **I tak jest każdego dnia.**

Wierzę, że bez względu na różnice między nami a naszymi dziećmi jesteśmy w stanie, choć czasem wydaje się to trudne, wpływać na nie.

Acz proponuję robić to subtelnie i delikatnie, z poszanowaniem ich różnorodności **i ich** życiowych wyborów.

## **Anna Urbańska, Master Trener Structogram, Neurocoach, Autorka**

### **Zawodowo**

Master Trener Structogramu — metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami oraz przed innymi.

Anna Urbańska należy do nielicznej na świecie grupy neurocoachów. Przez jej programy szkoleniowe i coachingi przeszło ponad 10 tysięcy osób, które z powodzeniem realizują swoje cele zawodowe i prywatne.

Jest absolwentką pięciu kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Od 1998 roku zarządza Centrum Edukacyjno-Consultingowym CONCRET i jest wiceprezesem zarządu i partnerem Instytutu Colina Rose — jednej z najprężniej rozwijających się szkół językowych.

Wiedzę zdobywała u takich Mentorów, jak: Anthony Robbins, Blair Singer, T.Harv Eker, Alex Mandossian czy Brian Tracy. Pracuje z największymi firmami międzynarodowymi, m.in.: Cargill, Citibank, DHL, Cegedim czy Deutsche Bank.

Jest również autorką książki „Otrzep kolana i biegnij”, w której udowadnia, że każdy z nas może więcej niż mu się wydaje. W roku 2015 wydała książkę pt. „Mózg — fabryka sukcesu. Najskuteczniejsze strategie ludzi biznesu”, która cieszy się ogromną popularnością. Współautorka przewodnika „Jak zbudować swój wizerunek w 30 dni.”

Żyje zgodnie z maksymą: „Miej cierpliwość, wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe”.

[www.annaurbanska.pl](http://www.annaurbanska.pl) | [www.facebook.com/annaurbanska.pl](https://www.facebook.com/annaurbanska.pl)

### **Prywatnie**

Jest szczęśliwą kobietą i dumną mamą dorosłego syna. W roli kobiety odnajduje się każdego dnia, szczególnie, kiedy zastanawia się, co na siebie włożyć albo kiedy szuka w torbie kluczy. Jest córką, przyjaciółką i partnerką. Jest szefem, który zbyt miękko podchodzi do swojego zespołu. Uwielbia bycie kurą domową, która piecze chleb, prasuje koszule i gotuje.

Nie ma dla niej nic ważniejszego niż rodzina i spełnianie się w różnych obszarach życia. Punktem przełomowym w jej życiu była śmierć brata — Krzysztofa, który odszedł w 1998 roku. Wtedy zmieniła w swoim życiu praktycznie wszystko, począwszy od życia zawodowego po życie osobiste.



<http://annaurbanska.pl/kiedy-ostatni-raz-zrobiles-cos-po-raz-pierwszy/>



# KIEDY OSTATNIO ZROBIŁEŚ COŚ PO RAZ PIERWSZY, czyli moje wspomnienia z pobytu w raju

— Anna Urbańska

*8 września 2015 roku*

Większość rodaków wróciła po wakacjach do swoich codziennych działań i wszystko płynie dalej.

Ja od kilku dni „wakacuję” i jeszcze zostały dwa tygodnie „bycia” w raju.

Właśnie spełniam moje marzenie i poznaję fantastyczną wyspę Bali i jej okolice.

## **Czy tylko Bali, Bali?**

Podczas jednej z podróży po okolicy zwiedzaliśmy rajską wyspę Gili Air.

Tam, w trakcie jednego ze spacerów, zobaczyliśmy na stojącej przy ulicy reklamie napis: „**Kiedy po raz ostatni zrobiłeś coś po raz pierwszy?**”.



I zaczęłam zastanawiać się nad sensem tego zdania.

No właśnie.

**Kiedy?**

---

### Rutynowe działania, przewidywalne słowa, znane wybory.

---

I szybko okazało się, że w ostatnim czasie uzbierało się całe mnóstwo rzeczy, które zrobiłam po raz pierwszy.

Na przykład dziś **po raz pierwszy** płynęłam łodzią motorową przez ocean.

Przez prawie 2 godziny, fale sięgały czterech stopni w skali Beauforta i to, co wówczas czułam, było **po raz pierwszy**.

Nie pytaj, proszę, o szczegóły :)

**Po raz pierwszy** jadłam na Bali potrawy i owoce, których wcześniej nie jadłam.

Nigdy wcześniej też nie budziłam się i nie zasypiałam codziennie, słysząc fale oceanu.

Wcześniej miałam pewność, że nie da się spać w takim hałasie.

**I po raz pierwszy** kąpałam się w jego falach i skakałam po nich jak dzieciaczek.

**Po raz pierwszy** leciałam tu samolotem, jednorazowo, przez 12 godzin, i okazuje się, że ta ciężka maszyna jest w stanie utrzymać się w powietrzu przez taki czas.

**Pierwszy raz** — zobaczyłam pola ryżowe.

**Pierwszy raz** — świątynię, w której tutejsi składają modły.

**Pierwszy raz** — zrobiłam zakupy w indonezyjskim centrum handlowym.

**Pierwszy raz** — kupiłam sukienki inspirowane tutejszą sztuką.

Cały ten wyjazd jest pod hasłem: „**PIERWSZY RAZ**”.

Obiecuję sobie samej, że po powrocie do domu, w wirze, kolorowej rzeczywistości, będę szukała każdego dnia rzeczy, które mogę zrobić **pierwszy raz**.

**To jest niesamowita zabawa!**

---

### A TY kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy?

---

**Anna Urbańska, Master Trener  
Structogram, Neurocoach,  
Autorka**

#### Zawodowo

Master Trener Structogramu — metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami oraz przed innymi.

Jest autorką książki „Otrzep kolana i biegnij”, w której udowadnia, że każdy z nas może więcej niż mu się wydaje. W roku 2015 wydała książkę pt. „Mózg — fabryka sukcesu. Najskuteczniejsze strategie ludzi biznesu”, która cieszy się ogromną popularnością.

Współautorka przewodnika „Jak zbudować swój wizerunek w 30 dni.”

Żyje zgodnie z maksymą: „Miej cierpliwość, wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe”.

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

[www.facebook.com/annaurbanska.pl](https://www.facebook.com/annaurbanska.pl)

#### Prywatnie

Jest szczęśliwą kobietą i dumną mamą dorosłego syna. W roli kobiety odnajduje się każdego dnia, szczególnie, kiedy zastanawia się, co na siebie włożyć albo kiedy szuka w torbie kluczy. Jest córką, przyjaciółką i partnerką. Jest szefem, który zbyt miękko podchodzi do swojego zespołu. Uwielbia bycie kurą domową, która piecze chleb, prasuje koszule i gotuje.

Nie ma dla niej nic ważniejszego niż rodzina i spełnianie się w różnych obszarach życia. Punktem przełomowym w jej życiu była śmierć brata — Krzysztofa, który odszedł w 1998 roku. Wtedy zmieniła w swoim życiu praktycznie wszystko, począwszy od życia zawodowego po życie osobiste.



# Pomaganie jest fajne, czyli o emocjach małego człowieka

— Anna Piecyk



Każdego dnia doświadczamy emocji. Każdego dnia cieszymy się z czegoś, smucimy czymś, jesteśmy źli, przygnębieni czy sfrustrowani. Emocje towarzyszą nam przez cały czas, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dopiero kiedy zaczynamy analizować nasz dzień, uświadamiamy sobie, że byliśmy przygnębieni z powodu złej pogody, zadowoleni z zakupów czy zawstydzeni z powodu braku pieniędzy w sklepie. Takich zwyczajnych sytuacji w życiu doświadcza każdy człowiek.

Zazwyczaj są to krótkotrwałe epizody radości, lęku, smutku, wstydu czy zazdrości. Nie można wyobrazić sobie relacji ludzkich bez emocji.

Najbardziej powszechnymi emocjami, o których chciałabym wspomnieć, są strach i lęk, które często odczuwamy. Można jednak stwierdzić, że jest to swoista ochrona przed niebezpiecznymi sytuacjami. Kiedy czujemy, że ktoś nas obserwuje i jesteśmy tym zaniepokojeni, możemy zawsze zareagować i oddalić się lub wezwać pomoc. Jest to dla nas sygnał, że dzieje się coś, co może nam zagrażać, z czego nie jesteśmy zadowoleni lub w czym nie chcemy uczestniczyć.

Podobnie jest z radością, zadowoleniem, które pozwalają nam czuć się wspaniale. Ten pozytywny stan emocjonalny może być wywołany przez wiele różnych bodźców. U jednych jest to radość z nowej pracy, u innych zadowolenie z ugotowanego obiadu. To wszystko za sprawą endorfin, grupy hormonów, które wywołują pozytywne samopoczucie. Pod żadnym pozorem nie możemy tłumić tych uczuć, bo nasze „zabezpieczenie” przed różnymi sytuacjami życiowymi zostanie zachwiane.



Ludzie bez emocji nie potrafiliby wyrazić tego, co czują, dlatego tak ważne jest nauczenie się wyrażania własnych uczuć i przede wszystkim nie wzbrażania się przed nimi. Kiedy chce nam się płakać, bo ktoś bliski zmarł, trzeba się temu poddać i przejść ten trudny czas, inaczej zamkniemy się w sobie i

nie będziemy potrafili odnaleźć się w danej sytuacji. Jeśli chce nam się krzyknąć z radości, bo ukochany w końcu oświadczył się po długim czasie, nie pozwólmy, aby ta radość była zbyt mała, niech będzie taka, jaką pragniemy, aby była. Nie bójmy się swoich odczuć.

**Zastanawiając się nad tematem i analizując emocje dorosłego człowieka, nie mogą przejść obojętnie obok uczuć dzieci, które nie od razu wiedzą, jak mają je ujarzmić.**

Rozwój emocjonalny u dzieci zaczyna się już w okresie płodowym, co może dla niektórych wydawać się obce. Dokładnie tak jest. Dziecko jest w tym okresie związane z matką i od niej zupełnie zależne. Można by nawet pokusić się o stwierdzenie, że wszystkie emocje, na które jest podatna matka, udzielają się również dziecku. Jeśli kobieta w ciąży jest szczęśliwa i radosna, dziecko także będzie spokojne. Nie należy zatem bagatelizować przeżyć psychicznych kobiety w ciąży.

**Kiedy dziecko przychodzi na świat, jest poddawane różnorodnym bodźcom.**

**Pierwszymi reakcjami emocjonalnymi jest zadowolenie lub niezadowolenie.**

W miarę jak dziecko dorasta, zaczyna przejawiać reakcje uczuciowe, takie jak radość, gniew, nienawiść czy złość.





*fol. Depositphotos*

Dziecko zaczyna zdobywać doświadczenie poprzez uczestnictwo w życiowych wydarzeniach.

W wieku przedszkolnym mały człowiek pragnie uczyć się i poznawać wszystko, co go otacza. Dojrzuje on nie tylko fizycznie, ale także umysłowo i społecznie.

Jeśli chodzi o wiek szkolny, dziecko chce być chwalone za swoje zasługi, ale doskonale zdaje sobie sprawę, że nie wszystko robi dobrze. Jeśli pochwalimy rysunek dziecka, ono zorientuje się, że to tylko forma grzecznościowa. Należy podkreślić walory rysunku, aby mogło ono następnym razem namalować lepiej, czyli doskonalić swoje umiejętności.

Do prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka potrzebne jest przede wszystkim spokojne życie rodzinne. Każde niepowodzenie w rodzinie jest przez dziecko bardzo silnie przeżywane, nawet jeśli nie daje ono żadnych znaków. Prędzej czy później okaże się, że dziecko ucierpiało np. w wyniku rozwodu rodziców czy śmierci kogoś z rodziny. Każda zmiana, która zachodzi w rodzinie, wywiera bardzo silny wpływ na małe dziecko. Może to zaburzyć jego rozwój uczuciowy i spowodować trudności w wychowaniu. Małoletni może stać się trudny w komunikacji, sprawiać problemy w kontaktach z rówieśnikami czy zupełnie oddalić się od grupy.

Dla dziecka w wieku siedmiu lat świat zewnętrzny jest jeszcze „nieoswojony”. Przejawia to poprzez niezrozumienie swoich emocji. W jednej chwili może być radosne, a za moment wybucha płaczem.



*fol. Depositphotos*



Trzeba jednoznacznie i twardo zaznaczyć, że dziecko musi nauczyć się odczuwania i reagowania oraz kontrolowania swoich emocji. Natomiast rozwija się u takiego małego dziecka jego wewnętrzny świat. Należy uszanować jego wycofanie się z życia rówieśniczego. Dziecko dziewięcioletnie doskonale już potrafi panować nad swoimi emocjami i ukrywać swoje przeżycia. Rodzice w tym wieku chcą za wszelką cenę nauczyć swoje dzieci powstrzymywania negatywnych emocji. Trzeba bardzo uważać, ponieważ można spowodować, że mały człowiek stanie się nieszczerzy wobec swoich bliskich.

**Chciałabym również poruszyć bardzo ważny problem, jakim jest ukrywanie emocji przez dzieci, przede wszystkim złości i niezadowolenia.**

Rodzice popełniają karygodny błąd, kładąc dziecku tłumić swoje rozgoryczenie czy frustrację z jakiegoś powodu. Przecież każdy ma prawo do wyrażania własnego zdania i pokazania swoich emocji, jakie nim targają. Dziecko, które jest pozbawione tego prawa, ma uśpiony instynkt samozachowawczy. W rzeczywistości dochodzi do tego, że dzieci tłumią w sobie swoje emocje i pozwalają innym, aby wchodzili na ich teren. Może przez to dojść do bardzo groźnych sytuacji, kiedy dziecko nie będzie potrafiło odmówić w sytuacjach zagrażających jego zdrowiu czy życiu.

Również samo może stać się zagrożeniem dla innych. Z pozoru grzeczny, poukładamy chłopiec, który nigdy nikomu nie zawadzał, po wielu latach skrywania emocji nagle wybuchnie. Ile razy słyszymy historie ludzi, którzy popełnili jakieś przestępstwo, a wcześniej nikt po nich nie spodziewałby się tego. To może być efektem skrywania przez nich swoich emocji w dzieciństwie. Nie pozwalamy dziecku na jego złość, niezadowolenie, irytację, chcemy, aby było idealne. W gruncie rzeczy wychowujemy „tykającą bombę”, która nie wiadomo kiedy wybuchnie. To bardzo śmiałe porównanie, ale rodzice i opiekunowie dzieci powinni zdawać sobie z tego sprawę.

**Dziecko nie jest maskotką, którą możemy posadzić na półce i patrzeć, jak ładnie wygląda i pachnie.**

Mały człowiek ma prawo do swoich emocji i nie możemy mu tego zabronić.

Temat okazywania przez dzieci emocji i nie obawiania się stawienia czoła ważnym i czasem bardzo przykrym doświadczeniom w życiu poruszam w swojej pierwszej książce dla dzieci pt. **Malinka i tajemniczy prezent**. To krótka opowieść o dziewczynce, która dowiaduje się, że jej przyjaciółka jest bardzo chora.

Nie ukrywa ogromnego smutku i niezadowolenia z tego powodu. Postanawia pomóc chorej koleżance i swoim zachowaniem daje przykład, że powinniśmy akceptować odmienność innych ludzi. Nie wszyscy jesteśmy tacy sami. Niekiedy zdarza się, że w naszym otoczeniu pojawiają się chore, niepełnosprawne osoby, które należy tak samo szanować i liczyć się z ich potrzebami.

Książka ukaże się na początku kwietnia i będzie promowała akcję „Daj włos!”, która skierowana

jest do wszystkich osób, które zechcą obciąć swoje długie włosy i podarować je na peruki dla chorych. Czasem niewielki gest może przyczynić się do wielkich rzeczy, a nie ma nic cenniejszego niż uśmiech drugiego człowieka.

Anna Piecyk

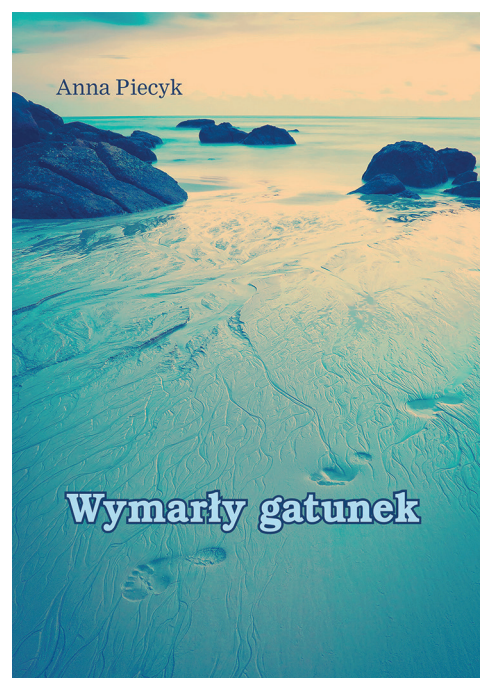
**Anna Piecyk** — autorka powieści „Pustka”, „Matnia” i „Wymarły gatunek” oraz książeczki dla dzieci „Malinka i tajemniczy prezent”. Mieszka w Międzyzdrojach, gdzie spełnia swoje marzenia. Na co dzień można ją spotkać w bibliotece, gdzie pracuje od kilku lat. Dla urozmaicenia swojego życia wraz z koleżanką założyła Pracownię Rękodzieła Artystycznego „Impresje”, ucząc innych, jak sprawić sobie odrobinę radości, robiąc coś z niczego. Pasjonatka i właścicielka dwóch kotów. Od niedawna jej serce należy także do większych zwierząt. Zachłysłęła się jazdą konno i może głośno powiedzieć, że „największe szczęście w świecie na końskim leży grzbiecie”.

#### „Wymarły gatunek”

Iza, świeżo upieczona studentka filologii polskiej, nagle postanawia przewrócić swoje życie do góry nogami. Krótkie wakacje nad morzem stają się początkiem niespodziewanych wydarzeń. Za sprawą Michaliny i Jagody, najlepszych przyjaciółek, Iza zostaje wplątana w znajomość z bardzo przystojnym, choć nieco starszym mężczyzną. Dopiero po jakimś czasie dziewczyna dowiaduje się, że jej ukochany ma niezły bagaż życiowy. Czy Iza zaakceptuje Krzesimira i jego przeszłość? Jaką rolę w tej historii odegra była żona mężczyzny? I jak w całym tym galimatiasie odnajdzie się zdesperowany kot Harlekin? Książka nie tylko wywołuje uśmiech na twarzy, ale także wzrusza i zmusza czytelnika do osobistych refleksji. Opowieść o miłości, przewrotnym losie i akceptacji.

#### „Malinka i tajemniczy prezent”

Z wielką przyjemnością przedstawiam Malinkę, dziewczynkę, która bardzo lubi chodzić do szkoły. Niestety, jej zapal gaśnie, kiedy Basia, najlepsza przyjaciółka, zapada na ciężką chorobę. Malinka jednak bardzo szybko zaczyna rozumieć, że w tej sytuacji trzeba Basi pomóc. Swoim zachowaniem daje przykład, że pomaganie jest fajne i bardzo potrzebne. Dzieci także mogą pomóc i zrobić coś dobrego dla chorych osób. Czasem wystarczy uśmiech. A co takiego zrobiła Malinka? Jak na to zareagowała pani nauczycielka i dzieci w szkole? Tego wszystkiego i jeszcze więcej dowiecie się, kiedy sięgniecie po książkę. Zachęcam wszystkich, małych i dużych, do polubienia Malinki i Basi. A kto ma długi warkocz, niech lepiej się za niego trzyma...



Link do mojej pracowni FB

<https://www.facebook.com/people/Pracownia-R%C4%99kodzie%C5%82a-Artystycznego-Impresje/100008793013725>

aniapiecyk5@wp.pl







# Zapiski z podróży — Jak pies z kotem

— Anna Ślusarska



Przeczytałam wczoraj takie słowa:

„Nie stawiaj oporu. Stań się nietykalny. Ktoś odzywa się do ciebie grubiańsko albo uszczypliwie. Zamiast reagować nieświadomie i negatywnie — atakiem, obroną lub oddaleniem — pozwalasz, żeby usłyszane słowa przepłynęły przez ciebie. Nie stawiaj najmniejszego oporu”.

Tak sobie chodzę z tym tematem i zastanawiam się, czy to jest do zrobienia? Czy możemy dojść do takiego stanu, w którym nikt i nic nie będzie w stanie wyprowadzić nas z równowagi? Tylko chodzi mi o taki prawdziwy spokój, a nie tłumiony. Chodzi mi o rzeczywistą mądrość, a nie otępienie i znieczulenie się do tego stopnia, że nic cię już nie obchodzi.

Byłam kiedyś w takim stanie. Otępiłam swoje zmysły do tego stopnia, że wydawało mi się, że nic nie jest w stanie mnie zranić. Ale to właśnie była pułapka, to była moja iluzja, moje więzienie, do którego ochoczo weszłam. Nagle łuski spadły mi z oczu i zobaczyłam, jaką krzywdę sobie wyrządziłam. Nagle zaczęłam czuć, widzieć i słyszeć od nowa... i to bolało, ale było lepsze niż życie w odrętwieniu.

Dlatego teraz zastanawiam się, jak to można zrobić w inny, prawdziwy już sposób. Jak sprawić, by słowa przepływały przeze mnie? Jak przestać stawiać im opór? Gdzie i kiedy moje ciało się napina, słysząc opryskliwe czy uszczypliwe słowa? Dlaczego się spinam? Co mnie w tym tak mocno dotyka i dlaczego?

Szczególnie w tym cytacie poruszyły mnie słowa: „zamiast reagować nieświadomie i negatywnie”... Pracuję dużo ze świadomością, więc nie chcę reagować NIEŚWIADOMIE... Co sprawia, że to się dzieje cały czas? Wydawało mi się, że nauczyłam się stawiać granice, że moja reakcja jest tylko odbiciem energii, która do mnie płynie, oddaję natychmiast to, co dostałam... ale, jak się okazuje, jest to działanie nieświadome i negatywne. Albo się bronię, albo atakuję, albo odchodzę, czyli oddalam się. Czyli wszystko do dupy!

Często piszę, żeby nie stawiać oporu energiom, które do nas przyptywają. Im większy stawiamy opór, tym mocniej one napierają. Tak jest pewnie ze wszystkim. Im mocniej się bronimy, tym silniej ktoś atakuje. Im mocniej my napieramy, tym większy ktoś stawia opór. Tylko, czy zezwolenie na przepływanie nie staje się obojętnością?

W jaki sposób pozwolić przepływać słowom, które wykrzykuje do ciebie twoje własne dziecko? Jak nie stawiać oporu, kiedy mąż zachowuje się opryskliwie? Jak nie naciskać, gdy dzieci nie chcą odrabiać lekcji? Proste i błahe tematy wydawałoby się, niemniej jednak zatruwające życie bardzo skutecznie.

Zacytowany przeze mnie fragment podpowiada dalej tak:

„Zachowuj się tak, jakby nie istniał już w tobie nikt, kogo można zranić. Na tym właśnie polega zdolność wybaczenia. Dzięki niej stajesz się nietykalny. Jeśli zechcesz, możesz, owszem, powiedzieć rozmówcy, że jego zachowanie jest nie do przyjęcia, ale nie ma on już władzy nad twoim stanem ducha. Tylko ty sam sprawujesz tę władzę — nie kto inny ani nie twój umysł. Dopóki zaś stawiasz opór, jego mechanizm zawsze działa tak samo — niezależnie od tego, czy bodźcem będzie alarm samochodowy, czyjeś grubiańskie zachowanie, powódź, trzęsienie ziemi czy utrata całego majątku”.

No dobrze, piękne słowa: „Możesz powiedzieć rozmówcy, że jego zachowanie jest nie do przyjęcia”... A co, jeśli rozmówca ma to w dupie? Co, jeśli śmieje nam się w twarz i nic go to nie obchodzi, nic do niego nie dociera? Jak wielu z nas ma to na co dzień w domu? Ile razy można powtarzać, że coś jest dla nas nie do przyjęcia? Sto, dwieście, tysiąc? Gdzie leży granica? A może wszystko sprowadza się do prostego bilansu? Jak dużo mamy miłych, ciepłych, wspierających chwil i czy potrafimy je w ogóle zauważyć? Jak często są między nami spięcia i co przechyli szalę? Jesteśmy wszyscy tylko ludźmi i mamy cały czas prawo do błędów czy gorszych dni.

Wiem po sobie jedno: jak wypatrywałam tych negatywnych zachowań u mojego męża, byłam ślepa na wszystko inne. Widziałam i czułam, że moje życie jest nie do zniesienia. Nagle moje serce mnie oświeciło i powiedziało (wbrew temu, co chciałam usłyszeć), że mój mąż jest jednak moim najlepszym nauczycielem i czy w takim razie powinien być za to karany?



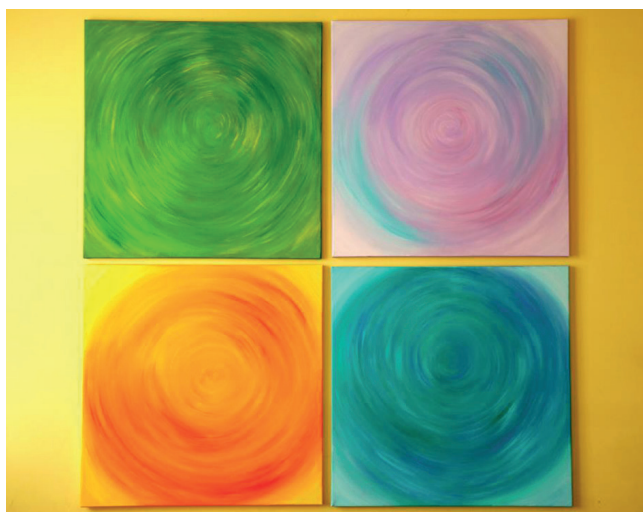
Za to, że pokazuje mi, jak dużo już zrobiłam? Zdębiałam wtedy, rozplakałam się i przyznałam mojemu sercu rację. Od tej pory zaczęłam wynajdować w Janku dobre rzeczy. I wiercie mi, było ich mnóstwo i jest coraz więcej.

A wracając do tekstu: „Zachowuj się tak, jakby nie istniał już w tobie nikt, kogo można zranić” — co to znaczy? Więc kto ma TAM być? Tam, w środku... Pusta skorupa, która nic nie czuje i której można napluć w twarz, a ona się uśmiechnie i powie: też cię kocham? Nie czuję tego na razie, może jestem jeszcze cienki Bolek, a może Eckhart Tolle się myli? Może to utopia, a może cholernie trudne do wykonania?

U siebie, na swoim podwórku widzę jedno. Jak ryknę, walnę pięścią w stół i powiem STOP! To działa. Nie ma między nami długich, wyczerpujących, szarpiących nerwy awantur jak kiedyś. Są krótkie spięcia, które momentalnie oczyszczają atmosferę. Nikt się na nikogo nie bocy, nie obraża. Krótka, ostra piłka. Jak nagła, letnia burza — powietrze jest po niej przeczyszczone i nagle zaczyna świecić słońce. Zaakceptowaliśmy oboje swoje gwałtowne charaktery. Ja jestem kocią z pazurami, która czasem musi drapnąć i trzeba być czujnym. On jest jak pies, który dla zabawy musi czasem pogonić i podrażnić kota. Ale ogólnie to nawet się lubimy... Nie jestem przekonana, że mam nie reagować, bo stałam się robotem bez emocji. Wiem, że to nie o to chodzi...

Jedno mnie w tym tylko zaintrygowało i to na pewno spraw-  
dę (przynajmniej postaram się to zrobić). Zaobserwuję,  
gdzie się spina moje ciało w takim gwałtownym momen-  
cie, zadam mu pytanie, dlaczego się spina? Może tu leży  
klucz? Może kluczem jest sam moment spięcia, który po-  
woduje w rezultacie nasze cierpienie czy dyskomfort?  
A może gdyby świadomie wziąć wtedy oddech i wyobrazić  
sobie, że słowa rzeczywiście przez nas przepływają... pro-  
blem sam przestałby istnieć? Hmm, chyba spróbuję...

---



**Anna Ślusarska** — malarka intuicyjna. O swoich obra-  
zach mówi tak: Zamykam oczy, przywołuję Twoją Duszę  
i maluję to, co się pojawia. Jest to energia, która pomaga  
Ci otworzyć się na to, co w środku, na to, co jeszcze  
nieodkryte. Uchylam drzwi prowadzące do wnętrza  
Twojej Duszy, a obraz, który powstaje, jest dla Ciebie  
inspiracją do dalszych poszukiwań.

Prowadzi bloga, na którym dzieli się swoim doświad-  
czaniem duchowości i tym, w jaki sposób można ją  
wykorzystać w codziennym życiu.

adres bloga: <https://obrazyintuicyjne.wordpress.com/>

adres strony: <http://obrazyintuicyjne.webon.pl/>



# Emocje, myśli i uczucia a doświadczanie

— Ela Krzyżaniak-Smolińska



Jakże często mawiamy: zbulwersowała mnie ta sytuacja, to mnie zniesmaczyło, a tamto sprawiło radość, jeszcze inne zdarzenia wywołały u mnie smutek i bezsilność. Czyżby więc emocje brały się z zewnątrz, od świata i ludzi?

Nic bardziej złudnego. To my tworzymy każdą emocję.

Nie pochodzą więc one z żadnych sytuacji zewnętrznych, nie dostarcza nam ich drugi człowiek i nikt ich nie powoduje oprócz nas samych. Okazuje się, że emocje produkują nasze myśli, przekonania i postawy.

Wierzę głęboko w to, że w życiu możemy czerpać z wielu studni.

Dla przykładu:

jedna studnia poi nas miłością, a druga lękiem. Wybór leży tylko i wyłącznie po naszej stronie.

Ten, kto pije ze studni lęku, przekonany jest, że otaczający świat jest wrogi, niebezpieczny i pełen ryzyka; co ostatecznie prowadzi do życia pełnego strachu i wewnętrznego niezadowolenia.

To złudzenie jest tak realistyczne dla przerażonego i jakże często bezsilnego człowieka, że każda sfera życia wypełnia się „trucizną”. Z niej może zrodzić się agresja czy apatia. Tych wykwitów jest nieskończona ilość: zazdrość, pycha, upokorzenie... i tak w nieskończoność.

Każdy z nas filtruje swoje doświadczenia przez pryzmat tego, co zachował w archiwum, czyli pamięci. Bank danych na temat nas samych, ludzi i otaczającego nas świata. Przez całe życie od samego poczęcia skrupulatnie zbieramy informacje, na których najczęściej budujemy fundamenty więzienia. Z osądów stawiamy warowne mury i zanim się obejrzymy, budzimy się w celi pełnej braku zaufania do samych siebie, ludzi i wspomnianego otaczającego nas świata.

Czy to oznacza, że jesteśmy skazani na dożywocie?

Dlaczego tak trudno wyrwać się ze schematu, w którym zakotwiczyliśmy na dobre?

Zanim się nad tym zastanowimy, warto wspomnieć, że bardzo często nasze pojęcie o rzeczywistości (która jest kolejną względną) jest jednostronne.

Ten, którego poraziło odkrycie, iż myśli, emocje i uczucia w bardzo dużym procencie nie są nasze, ten też przejrzał na oczy; zaczyna widzieć i czuć rzeczy jakimi są.

Z każdym olśnieniem zbliża się do PRAWDY. Tendencyjne i stronnicze postrzeganie ustępuje niewinnemu zadziwianiu się sobą i wszystkim dookoła. Ta studnia nie ma dna, ten świat nie ma końca.

Świat wspomnianych myśli, emocji i uczuć i świat sfery doświadczania życia wolnego od oceny.

To proste!

Skoro w przeważającym procencie moje myśli nie są moje, skoro emocje i reakcje też zaczerpnęłam i ostatecznie skoro też uczucia mogłam skopiować, to nie pozostaje mi nic innego, jak z radością i fascynacją zacząć odkrywać siebie dla samej siebie. Fundamentalne pytanie: Kim jestem? pomaga drażyć krater w naszych osobistych lochach. Dla tych, którzy chcą poznać prawdę, którzy chcą w niej żyć, objawi się sens istnienia.

Co nim jest dla mnie?

Odkrycie to miało miejsce jakiś czas temu. Zanim jednak doświadczyłam owego objawienia, zdążyłam przekształcić raj w piekło. Łaskę widziałam jako karę i dalece postępującą niesprawiedliwość. Skierowałam wszystkimi członkami energii pretensji na to, co na zewnątrz i co „winne”. To złudnie pozwalało mi unikać odpowiedzialności za decyzje. „Łatwiej” było zrzucić winę na państwo, system, szefa,

męża, rodziców i innych niż stanąć na chwilę, by zanurkować w głąb siebie.

Świadome doświadczenie tego, co trwa TERAZ w chwili obecnej.

Skoro ta sytuacja ma właśnie miejsce, mogę lamentować albo... świadomie dostrzec w tym doświadczeniu okazję do samopoznania. Tylko z pozoru wydaje nam się to trudniejsze, a to dlatego, że nie poznaliśmy tych obszarów. Kolejne programy, w których utkwiliśmy, blokują nas na eksplorację. Ktoś nam kiedyś wmówił, że nie lubimy zmian i że uczucie bezpieczeństwa płynie za stałą niezmienną. Kolejne credo nie mające nic wspólnego z PRAWDĄ. Manifestujące życie jest w ciągłej przemianie. Nic nigdy nie jest takie samo. Tylko my ludzie bezsensownie dążymy do stałej zamiast podnieść wszystkie kotwice i pozwolić się unieść BOSKIEJ fali.

Czyż nie jest to genialny sposób na życie? Nieskończona przygoda pełna żywej kreacji.

Przygodą, a nie przeszkodą staje się demaskowanie iluzji czy rozbieranie każdej sytuacji na części pierwsze.

Frajdę sprawia łapanie myśli. Można zadać sobie pytanie, czy to moja myśl, czy może kolejna „naklejka”? Igraszki z sobą samym, tym, którego znamy, i tym, którego odkrywamy, mogą dostarczyć nieskończonej energii radości pojawiającej się naturalnie w procesie demaskowania halucynacji, w jakiej żyliśmy do tej pory.

Po raz kolejny możesz wybrać, bo życie to kwestia osobistych wyborów.

Proces „przebudzania” może stać się dla ciebie udręką, pełną wyrzutów i samo niezadowolenia. Możesz też zawierzyć temu, co w tobie nie nazwane, nie opisane i niezmiennie.

W tym zawierzeniu zawiera się energia przyzwolenia, by życie „zadziawało się”.

W tej przestrzeni nie ma miejsca na ocenę doświadczenia. W zawierzeniu znajduje wyraz czyste doświadczanie żywego życia, a co za tym idzie, uczucie spełnienia na wszystkich płaszczyznach i wymiarach. Każdy z nas bowiem jest „twórcą” tego świata i każdy z nas może czerpać z nieskończonego źródła, którym jesteśMY.

W momencie, w którym uwolnisz ocenę tego, co się zadziewa, staniesz się z automatu wolnym człowiekiem.

Wolni od uczucia zniecierpliwienia, przecież to kolejny program pt. „szybciej, efektywniej...), wolni od osądów, przekonań, schematów zachowań, odruchów zassanych z przestrzeni czasu.

Jak stać się wolnym?

Żeby zobaczyć labirynt, w którym utkwieś, musisz wejść po drabinie i spojrzeć z góry.

Wtedy z łatwością dostrzegasz wyjście. Będzie to dla Ciebie banalnie proste. Aż trudno Ci będzie uwierzyć, że tak długo tkwiłeś w tym chorym systemie. Ale to nie wszystko. Nawet ten system przestaniesz dostrzegać jako chory, poczujesz wdzięczność za każde doświadczenie. Szczególnie za te ze świata przeszłości pełnej bólu, niemocy i goryczy. Poczujesz na nowo swoją moc, a to dzięki nowemu wglądowi w to, co za tobą. Docenisz każdy szlif, ujrzysz jego owoce. Zamiast emocji żalu pojawi się wdzięczność, a wdzięczność jest przejawem miłości.

Pstryk i to, co dostarczało cierpienia, w namacalny cud się zmienia. Kluczem jest skupienie uwagi na tym, co inspiruje, a nie gasi; na tym, co wywołuje uczucie JEDNOŚCI, a nie podziału; na tym, co wyraźnie podnosi poziom energii.



Szukając ukrytej prawdy w każdym doświadczeniu, które zaplanowałeś, i w tym, które cię zaskoczyło; w tym, którego chciałeś, i w tym, którego broń Boże przeżyć nie planowałeś; bądź też dla siebie tak samo łaskawy i czuły jak dla swoich najbliższych. Czy potrafisz skierować miłość na samego siebie?

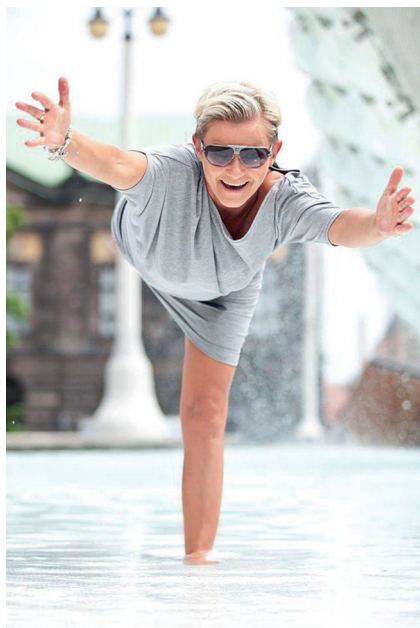
To proste! Niech miłość będzie jedynym paliwem dla naszych myśli emocji i uczuć. Znajdź wyraz miłości w każdym doświadczeniu. Nie pozwól, by wiedza, jaką zgromadziłeś, stała na drodze do PRAWdy.

Mogło jednak zdarzyć się tak, że utknąłeś w celi, w której nie ma dostępu do „światła”, w której nie doceniasz mocy „cienia”. Mogłeś wiele lat spędzić we własnym więzieniu, w którym zatarło się uczucie miłości tak dalece, że nie sposób dotrzeć to tej żywej energii. Mogą też do dziś zawodzić cię narzędzia, których używasz, by doświadczyć uczucia spełnienia na każdej płaszczyźnie twojego BEZCENNEGO ŻYCIA. To sprawia, że błędzisz w labiryncie zdarzeń i nie wiesz jak podnieść kotwicę, a cela, w której utknąłeś, przynosi za sobą tylko cierpienie.

Co wtedy?

Zachęcam cię do wypróbowania metody, którą odkryłam sama dla siebie.





Jako nauczycielka jogi z umiłowaniem nurkowałam w stany uniesienia, JEDNOŚCI, miłości czy uczucie szczęścia. Piszząc natomiast swoją biografie pt. „W cudzych butach”, musiałam zmierzyć się z demonami przeszłości. Pisałam o tym, co bolało fizycznie i mentalnie. Wrzało i kipiało we mnie od niechcianych emocji i uczuć.

Wtedy zrodziła się myśl: co się stanie, gdy tym razem zanurzę w uczucia i emocje, które do tej pory wypierałam, do których sama przed sobą przyznać się nie chciałam?

Nie wiem, skąd pochodziło to pytanie, może zrodziło się z cizy, w której tak bardzo lubiłam surfować. Wiem jednak, że ta myśl była pierwszym krokiem na drodze do głębszego samopoznania.

Od tego momentu, gdy tylko poczułam dyskomfort, uczucie sztywności, blokady, czy to na poziomie ciała, umysłu lub Duszy, zatrzymywałam tę chwilę.

Po co? By przyjrzeć się dokładniej temu, co we mnie, by tym razem wejść na 100% w uczucie niepewności, złości, uczucie krzywdy, niesprawiedliwości i wiele innych.

Siadałam wtedy tak jak do medytacji i pozwalałam samej sobie zanurzyć się po kostki, po kolana, a czasami po szyję w uczucie np. złości.

Okazało się, że ta technika to fenomen, olśnienie, prawdziwe odkrycie.

Na samym dnie tych wszystkich zawirowań, które mają miejsce na poziomie umysłu i ciała spotkałam tę samą błogą i czułą ciszę. Od tego momentu z każdym takim procesem było mi łatwiej.

Kiedyś stojąc w korku, dostawałam szału, widząc, że mogę się spóźnić, teraz ta sama sytuacja nie wywiera na mnie najmniejszego wrażenia. Jest jak jest, akceptuję ten stan, a czas, który jest mi dany, wykorzystuję na 100%. Bywa, że dzwonię do bliskich, mówiąc im o miłości, jaką ich darzę (polecam zestaw słuchawkowy), innym razem przygotowuję „w tym samym korku” strategię działania.

Kiedyś krytykę odbierałam jako atak, teraz przyglądam się jej uważnie i biorę z niej to, co może ulepszyć moje działanie, moje tworzenie.

Kiedyś widząc siebie w lustrze, czepiałam się wszystkich „niedoskonałości”, teraz kocham siebie dokładnie taką, jaka jestem. To magia, dzięki tej akceptacji przestała skakać waga, moje ciało wróciło do stanu równowagi.

Kiedyś jadąc do rodziny z opracowanym do perfekcji myślokształtem na ich temat, nie dawałam sobie i rodzinie szans na to, by się zadziwiał. Teraz jadę do tej samej rodziny bez wyobrażeń, bez oceny, bez założeń. Dzięki temu każdy z nas mógł rozwinąć skrzydła, dzięki temu każdy z nas się zrelaksował, ujawniając swą PRAWDZIwą naturę pełną bliskości, ciepła i czułości.

Kiedyś... przykładów z życia codziennego można by wymieniać w nieskończoność.

Mało tego, coraz radośniej podchodziłam do wszystkich wrogich do tej pory uczuć i emocji. Ewolucja tego doświadczenia ukazywała mi kolejne cuda. Okazało się, że dzięki temu nie tylko pojednałam się z przeszłością i jej demonami, ale ja sama

zaczynam czerpać z nowych źródeł możliwości. Moje zachowania i reakcje w przeróżnych sytuacjach zmieniały się. Myślokształt z przeszłości ulatywał w niepamięć. Namacalnie doświadczałam coraz większej wolności w sobie. Łapałam się na tym, że podobna sytuacja, która miała miejsce w przeszłości, była przeze mnie TERAZ diametralnie inaczej postrzegana, a co za tym idzie, reakcje, jakie we mnie zachodziły, wyzwalały inną chemię w organizmie. Chemia, od której byłam uzależniona, myśli, emocje i uczucia, w których poruszałam się, do tej pory pochodziły z innego wymiaru.

Zatem...

Poszukaj ciszy w sobie.

Sfera ciszy to przestrzeń, w której zawarta jest owa PRAWDA do odkrycia.

Zanim przekroczysz próg „świata ciszy”, zdejmij z siebie wszystko to, co myślałeś, czułeś i czym się emocjonowałeś do tej pory. Zostaw to, co za tobą i co przed tobą. Wejdź nagi i niewinny niczym niemowlę i z tego poziomu rozpraw się z tym, co cię zwyczajnie męczy.

Magia naszego naturalnego stanu jest nieuchwytna w słowie... możesz doświadczać jej nieustannie bez względu na to co dookoła.

Cisza jest święta, cisza prowadzi do źródła, którym jesteśMY, cisza miłości wibruje. Wtedy sens istnienia sam się objawia. Będąc wolnym, szczęśliwym, spełnionym i pełnym miłosierdzia człowiekiem, masz tylko jedno pragnienie. Chcesz innym pomóc przejść na drugą stronę lustra. Nie pragniesz niczego dla siebie, bo wszystko już masz. Czujesz JEDNOŚĆ ze wszystkim, co istnieje...

To jak?

Gotowy na nowe życie wolne od tego, co cię do tej pory unieszczęśliwiało?

Jeśli TAK, to wiedz, że nic nie musisz, tylko bądź... bądź sobą w wiecznym żywym odkrywaniu nowych przestrzeni, nowych światów, nowych wymiarów.

Posyłam Ci, drogi Czytelniku, moc miłości z ciszy serca.

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska



## ELŻBIETA KRZYŻANIAK-SMOLIŃSKA

**Autorka książki „W cudzych butach”** (do dziś odbywają się spotkania autorskie w całej Polsce)  
<https://www.facebook.com/pages/W-Cudzych-Butach/1425494264363806?fref=ts>  
<http://wcudzychbutach.pl>

**Autorka wielu medytacji:** „Medytacja miłości”, „Trening autogeny” wg Roberta Szulca, „Medytacja dla każdego”, „Medytacja — Jestem wiatrem”, „Medytacja Wybaczania”, „Medytacja wdzięczności”

<http://www.csc-energia.com.pl>  
<https://www.facebook.com/pages/Centrum-Szczęśliwego-Człowieka-Energia-w-Poznaniu/164121833739480?fref=ts>

Wraz z Wandą Wasilewską znakomitą reportażystką nagrały reportaż „Głęboki oddech”  
<https://www.youtube.com/watch?v=tNCT-VgO-bA>

**Współpracuje także z CREA** „Gdy kobiety tworzą”, pisząc opowiadania przebudzające świadomość: „Jestem”, „Miłosna wolność”, „Przebudzona świadomość”, „Wizja”, „Przewodnik”.

**Często gości w Niezależnej TV, czego owocem jest np.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=F-LsvM3wuDg&list=PLLiV-zCLuEPIIPDhjpzpfGPJ9yqrYPpMc&index=2>

**Centrum Szczęśliwego Człowieka „Energia”**  
tel. 0501 430 281  
mail: [csc-energia@wp.pl](mailto:csc-energia@wp.pl)



# Umiejętność rozpoznawania emocji

— Ela Obara

Naszym życiem rządzą emocje. Emocje to wszystkie uczucia, które płyną z naszego serca. Pokazują nasz charakter i to, jaki mamy stosunek do świata i do innych osób. Emocje pokazują również, jak reagujemy na dane zachowania i jakie znaczenie ma dla nas konkretne działanie.

Mogą świadczyć o naszej radości, a tym samym o szczęściu. Mogą również oznaczać lęk, smutek, żal czy złość.

Wszystkie te emocje są potrzebne i spełniają swoją określoną funkcję w naszym życiu. Rozpoznawanie własnych emocji jest niezbędne do właściwego ich regulowania, odbierania bodźców z otoczenia i odpowiedniego reagowania.

Doskonaląc umiejętność rozpoznawania emocji, można przede wszystkim zrozumieć sens życia. Bo to emocje odgrywają kluczową rolę w naszym życiu. Jeśli potrafimy rozpoznawać i rozumieć nasze stany emocjonalne, wykorzystujemy właśnie inteligencję emocjonalną. Jeśli jest ona odpowiednio ukształtowana, jesteśmy w stanie poradzić sobie z emocjami swoimi i innych osób.

Jeśli nie mamy kontaktu z własnymi emocjami, trudno jest nam rozpoznać uczucia innych. Nie odczuwamy empatii wobec innych, ponieważ nie możemy łączyć się uczuciowo z innymi, nie mając świadomości własnych uczuć.



Jednym ze sposobów rozwijania umiejętności rozpoznawania emocji jest zrozumienie relacji z samym sobą. Jeśli zdobędziesz umiejętność samoświadomości, samooceny, samokontroli i jeśli nauczysz się żyć z innymi, dając od siebie empatię, asertywność itp., wtedy działasz całym sobą.

Dzięki rozwijaniu umiejętności rozpoznawania emocji:

- bardziej panujesz nad emocjami i złością
- masz lepszą zdolność wyrażania złości w odpowiedni sposób
- lepiej znosisz frustrację
- unikasz potyczek słownych i nieodpowiedniego zachowania
- rzadziej zachowujesz się agresywnie
- masz bardziej pozytywne uczucia w stosunku do siebie i do innych osób
- masz mniejsze poczucie osamotnienia
- jesteś bardziej lubiany
- lepiej radzisz sobie ze stresem.

Umiejętność rozpoznawania emocji u siebie i innych osób jest bardzo ważna. Dzięki świadomości własnych emocji jesteś w stanie dostrzec jedność między myślami, uczuciami i działaniami. Pozwala to zrozumieć siebie i nasze relacje z innymi.

Prawie wszyscy posiadamy naturalną zdolność rozumienia uczuć i motywów innych, jednak możemy się mylić. Dzieje się tak, gdy jesteśmy zamknięci na to, co mówi do nas druga osoba. Jesteśmy zajęci sobą, pracą, różnymi problemami lub nie mamy chęci i motywacji, aby zrozumieć innych. Chęć i cierpliwość są konieczne, aby zrozumieć odczucia drugiej osoby.

Dzięki rozwinięciu umiejętności rozpoznawania emocji, nasze życie staje się bardziej spokojne, pełne radości i szczęścia.



Uczucia nie biorą się z niczego. Przeważnie jest coś, co je pobudza. To, jak czujemy, jest uzależnione od tego, jak myślimy i co robimy, np.

- jeśli myślisz o tym, że straciłeś bliską ci osobę, to możesz odczuwać **smutek**
- jeśli myślisz o tym, jak dobrze poszło ci dziś w pracy, to możesz odczuwać **zadowolenie**, itp.

Obecność innych również wpływa na nasze uczucia i emocje.

*Nazwanie swoich uczuć i emocji* to jak złapanie ich w garść i przytrzymanie. Kiedy już się je złapie, można je obejrzeć z boku. Zastanowić się nad tym, czy chcemy pokazać je innym, a przede wszystkim nie pozwolić im za bardzo się rozbrykać.

**Umiejętność nazywania swoich emocji przydaje się wtedy, gdy sam nie wiesz, czego chcesz. Ile razy zdarzyło ci się mieć zły nastrój i nie wiedziałeś dlaczego?**

W takiej sytuacji jesteś świadomy swoich emocji. Ta świadomość jest w każdym z nas. Gdybyśmy jej nie posiadali, nie wiedzielibyśmy, że jesteśmy zmęczeni, zadowoleni czy szczęśliwi.

Rozgraniczenie emocji na pozytywne i negatywne wydaje się rzeczą naturalną. Trudniej zaś jest nam rozróżnić np. smutek i zmęczenie, irytację lub zdenerwowanie. Im częściej będziesz starał się nazywać swoje emocje, tym łatwiej będzie ci je rozpoznawać i interpretować.

Staraj się analizować wszystko to, co wywołuje u ciebie konkretne emocje. Co najszybciej może wprowadzić cię w zły lub dobry nastrój oraz jakie zachowania temu towarzyszą.

### Ćwiczenie dla ciebie:

Spróbuj nazwać emocje, jakie odczuwasz w tej chwili. Jakie zachowania lub reakcje temu uczuciu towarzyszą?



**Dobrym sposobem rozpoznawania uczuć i emocji jest prowadzenie dzienniczka uczuć i emocji.**

Codziennie rano lub wieczorem spisuj swoje uczucia i emocje w specjalnie do tego przeznaczonym dzienniczku. Oto przykład:

- czułem **złość**, kiedy klient odrzucił moją ofertę
- czułem **radość**, kiedy szybko dojechałem do domu

Często możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, jak trudno jest rozpoznać 10 emocji, które odczułeś w ciągu dnia. Przeglądając takie zapiski, możesz dostrzec, jakie stany przeważają.

Robiąc bilans co 2 tygodnie, możesz podliczyć, ile było złości, radości, zadowolenia, harmonii czy akceptacji. Jeśli okaże się, że przeważającym uczuciem jest np. zniechęcenie — widać jasno, nad czym należy popracować, nad jakim uczuciem czy emocją się skupić.

Dobrze jest połączyć te dwa sposoby. Nazywaj swoje uczucia i emocje i je zapisuj. Im sprawniej potrafisz rozpoznawać i nazywać swoje emocje, tym łatwiej poradzisz sobie nawet z groźniejszymi uczuciowymi burzami.

A to da ci poczucie siły i zadowolenia z samego siebie. Rozpoznając swoje uczucia i emocje, możesz łatwiej nad nimi zapanować, zrozumieć samego siebie i osiągnąć spokój. I tego ci życzę.

A ty jak radzisz sobie ze swoimi emocjami? Podziel się w mailu, to daje mi niesamowitego kopa do działania, aby tworzyć więcej, a tym samym pomagać innym.

*Ela Obara, eliobara1@gmail.com*





# Jak uwolnić się od negatywnych emocji

## Metoda SEDONA

— Ela Obara



Negatywne emocje to uczucia, które sprawiają, że czujesz się niezadowolony i nieszczęśliwy. Negatywne emocje mogą zabrać radość życia. Te emocje wywołują złość, gniew, żal, nienawiść, agresję, zazdrość.

Te uczucia potrafią przejąć kontrolę nad Twoim życiem i czasem nie jesteś w stanie się zatrzymać. Negatywne emocje mogą powodować irracjonalne myślenie, bardzo silne reakcje i zachowanie.

To jest normalne, że od czasu do czasu pojawiają się negatywne emocje. Warto zatrzymać się i pomyśleć o konsekwencjach tego, co może nastąpić.

### **Negatywne emocje:**

- wpływają niekorzystnie na zdrowie
- sprzyjają wielu chorobom
- sprzyjają złemu samopoczuciu
- przyczyniają się do zwiększenia poziomu stresu i frustracji
- osłabiają relacje z bliskimi i innymi ludźmi
- zmniejszają kreatywność i wydajność
- przyczyniają się do obniżonego poziomu odczuwanego szczęścia i wewnętrznego spokoju



Weź głęboki oddech i nie pozwól, aby dana sytuacja przejęła kontrolę nad Tobą. Idź na spacer na świeże powietrze, rower itp. Warto również korzystać z różnych metod, które pomagają poradzić sobie z negatywnymi emocjami.



**Jesteś w stanie rozpoznać w sobie negatywne uczucia i emocje. Umiejętność radzenia sobie z gniewem i agresją wymaga praktyki i cierpliwości.**



## **Jedną z metod uwalniania się od negatywnych emocji jest Metoda SEDONA.**

Metoda ta jest wyjątkowa ze względu na swą prostotę i łatwość zastosowania, a przy tym — niesamowicie skuteczna.

Metoda SEDONA to metoda uwalniania się od wszelkich emocji związanych z najróżniejszymi aspektami życia.

Pozwala uwalniać szczególnie niechciane i bolesne dla nas emocje.

Pozwala również uwalniać wszystkie blokady i wierzenia przeszkadzające w spełnianiu marzeń, w rozwoju, a także te, które blokują w nas poczucie szczęścia, spełnienia i miłości.

### **W czym pomoże Ci metoda SEDONA?**

- w poprawie samopoczucia
- w poprawie zdrowia emocjonalnego, duchowego i fizycznego
- w zmniejszeniu stresu i frustracji
- w poprawie relacji z bliskimi i innymi ludźmi
- w poprawie kreatywności i wydajności
- w zwiększeniu sukcesów osobistych i w pracy zawodowej
- w zwiększeniu dochodów, a nawet wolności finansowej
- w osiągnięciu trwałego szczęścia i wewnętrznego spokoju — nawet w trudnych chwilach

### **Zastosuj tę prostą metodę:**

- kiedy się czymś martwisz
- kiedy się smucisz
- jesteś w złym nastroju
- masz kłopoty
- jesteś zestresowany
- nie wiesz, co masz robić, itp.

#### **Krok 1**

Skoncentruj uwagę na tym, co czujesz w danym momencie. Zaakceptuj te emocje, obrazy i myśli.

Jeśli nie jesteś w stanie ich zaakceptować, spróbuj najlepiej jak potrafisz zaakceptować je w tym momencie.

Nazwij emocję, którą przeżywasz, i powiedz głośno, co czujesz, np. „smutek”, „złość”.

#### **Krok 2**

Zapytaj sam siebie: „Czy mogę pozwolić odejść tej emocji?”.

I szybko odpowiedz, nie analizując.

Powiedz tak, jak czujesz.

Niezależnie od Twojej odpowiedzi TAK czy NIE, przejdź do kroku trzeciego.

### Krok 3

Zapytaj sam siebie: „Czy pozwolę odejść tej emocji?”.

Dalej masz prawo wybrać jedną z dwóch odpowiedzi: TAK lub NIE.

Nie zastanawiaj się nad odpowiedzią. Jeśli nie możesz odpowiedzieć TAK, to zapytaj sam siebie: „Czy bardziej chciałbym czuć to, co czuję teraz, czy być bardziej spokojnym?” itp.

### Krok 4

Jeżeli powiedziałeś TAK, to zadaj sobie pytanie: „Kiedy pozwolę odejść tej emocji?”.

Jest to zachęta do tego, aby pozwolić odejść danej emocji TERAZ. Być może stwierdzisz, że pozwalasz jej odejść z łatwością.

**Powtarzaj kroki 1–4 aż do momentu, kiedy poczujesz się wolny od niechcianej emocji.**

**Metoda ta działa tylko wtedy, kiedy masz świadomość każdej emocji.**

Jeśli będziesz wytrwały, to w Twoim życiu zagości większy spokój, lepsze samopoczucie, wyższe poczucie własnej wartości, pewność siebie itp. A co najważniejsze, bardzo szybko zauważysz rezultaty.

**Nie można cofnąć straconych dni,  
można jedynie sprawić,  
aby kolejne były pełne szczęścia i  
uśmiechu ☺**

Kiedy będziesz potrafił chociaż na chwilę zastanowić się nad tym, jak się czujesz, będziesz miał swoją emocję w garści i zaczniesz świadomie stosować tę technikę. Zachęcam do wypróbowania w trudnych sytuacjach przy najbliższej okazji.



## Odważną Być — Ela Obara

*Wspieram i inspiruję kobiety i mamy  
w odkrywaniu swoich możliwości, aby same mogły  
kreować swoje życie.*

*Pomagam im pozbyć się blokad mentalnych, aby  
mogły łączyć swoje role życiowe, rozwijać swoje  
talenty i pasje i robić to, w czym są naprawdę dobre.  
A tym samym były wzorem i wsparciem dla swoich  
dzieci, nawet jeśli nie mają odwagi do zmian.*

*Jest to dla niej niesamowita przygoda i droga  
rozwoju. Jeśli jesteś zagubiona i szukasz swojej  
drogi — zapraszam do wspólnej przygody  
po sukces.*

*Miej dzisiaj wspaniały dzień!*

*Pozdrawiam,  
Ela Obara*

Ściągnij bezpłatnego e-booka

Przestań Narzekać i Zaczynaj Cieszyć Się Życiem!



# P OSZUKIWANIE SIEBIE

## O moim dzieciństwie...

Listy do Marii — fragment

— Halina Socha

*Rozmyślając o emocjach, wybrałam temat szczęścia i na nim skupiłam swoją uwagę.*

*Są różne definicje szczęścia, postanowiłam głębiej się zastanowić nad tym, jak to było ze mną i jak doszłam do momentu, w którym z całą pewnością mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwa.*

*Byłam bardzo grzecznym dzieckiem, tak mówią o mnie moi bliscy, bo ja mam kłopot z pamięcią ze wczesnego dzieciństwa. Pamiętam wakacje w Cieszyńcu w domu mojej matki chrzestnej, siostry mojej mamy. Ciocia Marysia była 18 lat starsza od mojej mamy. Miała męża i sześcioro dzieci, i ja siódma. Na co dzień byłam jedynaczką i to wakacyjne rodzeństwo kochałam do szaleństwa. Szczególnie byłam, i do dziś dnia jestem, związana z najmłodszą kuzynką, Jadzią.*

*Pamiętam, że byłam dzieckiem ciekawym świata i to był niestety problem dla mojej nadopiekuńczej mamy. Nie opuszczała mnie na krok i strzegła jak oka w głowie.*

*Każda moja próba pokonania jakiejkolwiek przeszkody była poprzedzona zdaniem: „nie wchodź tam dziecko, bo zaraz spadniesz, nie ruszaj tego, bo wylejesz, zapnij sweterek, bo się przeziębisz, nie wsiadaj na rowerek, bo się zabijesz, nie wchodź do wody, bo się utopisz” itp. Mój tato mówił wtedy do mamy: „Przestań histeryzować, przecież ona i tak tam nie wejdzie”. Nie ma to jak wiara i poparcie...*

*Drugą metodą, która na mnie działała, były słowa mojej mamy: „jak będziesz grzeczna, to pójdziemy na spacer, dostaniesz loda, poczytam ci książkę” itp.*

*Mała Halinka wiedziała, że tylko grzeczne dziewczynki zasługują na nagrody, więc była grzeczna i coraz mniej spontaniczna. Pamiętam, że czułam się wtedy bardzo szczęśliwa, bo mama poświęcała mi dużo czasu, a w latach mojego dzieciństwa nie było to wcale takie oczywiste.*

*Byłam niejadkiem i moja nadopiekuńcza mama wymyślała różne sposoby, żeby mnie zachęcić do jedzenia. Mówiła mi często, że jak nie będę jadła, to zachoruję, a w czasie tej choroby to gruby zdąży schudnąć, a chudy umrze, i do dziś mam problem z nadwagą i kiedy chudnę ja lub ktoś z najbliższych, to od razu wpadam w paniczny strach, że zachoruję, i to poważnie.*

*Mój tato miał ładny głos i pięknie malował. Jak prosiłam go, żeby ze mną śpiewał albo nauczył mnie malować, to mówił z uśmiechem, że do tego trzeba mieć talent, a ja niestety jestem go pozbawiona, bo wdałam się w mamę i ja uznałam to za pewnik, więc do dziś nie śpiewam (na razie) i nie maluję. No, czasem na prośbę mojego dwu i pół rocznego wnuczka namaluję kotka lub inne zwierzątko i on jest zachwycony, a ja płonę ze wstydu, że jestem taka nieporadna w tym malowaniu.*



*Jako dziecko często mówiłam do siebie, a raczej ze sobą rozmawiałam, co wzbudzało obawy moich rodziców, ale w końcu dali za wygraną, bo akurat z tego nie chciałam zrezygnować. Jak się teraz dobrze zastanowię, to mogę przypuszczać, że rozmawiałam ze swoim Aniołem Stróżem. Byłam trochę dziwną, ale grzeczną i rezerwową dziewczynką.*

*Rówieśnicy natomiast Ignorowali mnie od zawsze. Byłam bardzo dobrą uczennicą i dawałam odpisywać zadania, pożyczalam różne rzeczy, umiałam zarówno słuchać, jak i opowiadać. A opowiadałam pięknie, miałam zawsze wierne i liczne grono przyjaciół.*

*Byłam miła i dobrze wychowana, nauczona, że tylko wtedy, gdy dam z siebie wszystko, ktoś może mnie polubi. Ale byłam wtedy szczęśliwa. Miałam dużo pracy, ciągle zabiegałam o uwagę, ciągle robiłam coś dla kogoś. Mówiono o mnie, że jestem wprowadzić jedynaczką, ale całkiem w porządku. To naprawdę był komplement, bo jedynacy w czasach mojego dzieciństwa byli postrzegani jako samoluby, egocentrycy i egoiści. A ja byłam „w porządku”.*

*Kiedy dorastałam, zaczęłam zauważać w sobie takie dziwne odczucia, np. zawsze wiedziałam, kiedy będzie klasówka, coś lub ktoś mówił do mnie „lepiej się poucz, bo za kilka dni będzie sprawdzian” i się uczyłam. Kiedy musiałam wylosować pytanie do odpowiedzi na egzaminach lub sprawdzianach, zawsze koncentrowałam się na tym, co umiem, i bezbłędnie wyciągałam pytania, na które znałam odpowiedź. Kiedy zapomniałam przeczytać lektury, co zdarzało mi się niezwykle rzadko, moja przyjaciółka Mariola opowiadała mi ją w drodze do szkoły, a na klasówce to ja miałam lepsze stopnie z tego materiału. Moją mocną stroną była dobra pamięć i niesamowita wyobraźnia. Mariola była bardzo dobrą, sumienną uczennicą i od zawsze mówiła że będzie aptekarką, a moja mama wtrącała się wtedy do naszej rozmowy i mówiła: „A moja Halinka będzie lekarzem, prawda córka?”. A ja odpowiadałam grzecznie, że to prawda, ale byłam zła na mamę, że już wszystko za mnie zaplanowała. Lekarzem nie zostałam, a Mariola jest farmaceutką. Może nie zostałam lekarzem na złość mamie, ale na pewno zapamiętałam ten komunikat, że tylko ten jest ważny, kto wykonuje zany zawód. Uczyłam się więc dobrze i byłam dumą moich rodziców, miałam wielu przyjaciół i mnóstwo zainteresowań.*



for Depositphotos

*Szybko się zakochałam z wzajemnością w sporo starszym ode mnie chłopaku. Miałam siedemnaście lat i zaszłam w ciążę, szok dla rodziców, dla moich przyjaciół, a ja i mój chłopak byliśmy szczęśliwi. Było mi łatwo, bo miałam dobry start, po weselu przeprowadziliśmy się do własnego mieszkania, mój mąż był świeżo upieczonym piłkarzem Górnika Zabrze, mieliśmy samochód, bardzo dobrą sytuację finansową, a ja byłam dobrą żoną, a niedługo matką. Wszystko przychodziło mi łatwo: bardzo dobrze gotowałam, piekłam, prowadziłam dom. Staralam się bardzo, chciałam wszystkim udowodnić, że pomimo młodego wieku świetnie sobie radzę. Byłam we wszystkim bardzo sumienna, dokładna i ciągle się doskonaliłam. Bardzo dużo czytałam, interesowała mnie psychologia, pasjonowały mnie wręcz typy ludzkich charakterów. Tak bardzo się starałam, że nie zauważyłam, kiedy zaczęłam wszystkich wokół wyręczać, stałam się Zosią Samosią i nadal byłam szczęśliwa.*

*Staralam się wszystkich wokół siebie zadowolić i to był mój błąd. Wtedy tego jeszcze nie wiedziałam, ale zaczęłam patrzeć na świat oczami innych ludzi. Nie zauważałam swoich potrzeb, nie oczekiwałam wdzięczności. Każde niepowodzenie zaczęłam postrzegać jak klęskę i długo w samotności rozpatrywałam, dlaczego coś mi się nie udało. Nawet nie zorientowałam się, że sama podnoszę sobie coraz wyżej poprzeczkę. Zaczęłam wątpić w swoje możliwości i było mi z tym źle. Miałam dwadzieścia lat i drugie dziecko, tym razem syn, i znowu czułam się szczęśliwa. Moja starsza córka była grzeczna, spokojna i bardzo utalentowana. Pięknie malowała, miała śliczny głos i bardzo dobrą pamięć, była oczkiem w głowie swojego dziadka, który z dumą podkreślał, że to po nim ma talent do rysunku i śpiewu. Syn był wesołym dzieckiem, małym słodkim rozrabiaką. Bardzo pilnowałam, żeby moje dzieci miały dużo swobody, były śmiałe i radosne i sama je zachęcałam do zdobywania świata. Mój mąż poświęcał wiele dla swojej sportowej kariery, a ja poświęcałam się dla rodziny. Pomagał mi w wychowaniu dzieci, na ile to było możliwe, i bardzo się starał każdą wolną chwilę spędzać z nami, ale był sportowcem, więc wiele czasu poświęcał swojej pasji, a ja go podziwiałam za to i żyłam w jego cieniu.*

*Może teraz to czytasz i myślisz „czy ta kobieta zwariowała, dzieci w tak młodym wieku, masa obowiązków, a ona taka szczęśliwa, chyba coś z nią nie tak”. Sama mam wnuczkę w tym wieku i dopiero teraz widzę, że to było heroiczne wyzwanie i teraz dopiero się zastanawiam, jak temu wszystkiemu podolałam.*

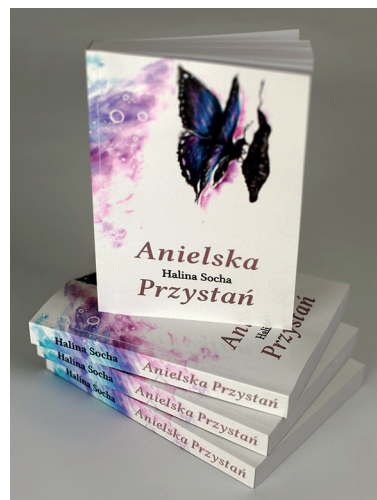
*Thumaczę sobie to tym, że każdy ma jakieś przeznaczenie, jakieś zadanie do wykonania. Żeby nie wiem jak się starał to zmienić, to los ma dla każdego jakąś rolę do odegrania.*

*Teraz wiem, że na wszystko przychodzi czas w życiu.*

*W moim życiu miały miejsce różne zdarzenia, które zmieniały je na bardziej wartościowe, ciekawe i doprowadziły mnie do tego momentu, kiedy siedzę przed komputerem i piszę to bardzo osobiste opowiadanie z nadzieją, że ktoś uwierzy, że życie ma wiele do zaoferowania, ale musimy być tylko uważni, cierpliwi i pracowici.*

*Ps. Droga Mario, pracuj nad sobą, odnajdź w sobie pasję, odnajdź magię w codziennych zwykłych czynnościach. Każdego ranka proś, a każdego wieczora dziękuj za to, że żyjesz, a na pewno odnajdziesz sens swojego istnienia i będziesz szczęśliwa. Tak jak ja.*

*Halina Socha*



**Halina Socha** — autorka książki „Anielska Przystań”

Moją największą pasją jest pisanie. Uwielbiam tworzyć nowe historie inspirowane przez samo życie. Przenoszenie się w świat moich bohaterów daje mi wolność tworzenia i kreowania opowieści pozwalających innym ludziom odnalezienia samego siebie. Praca jako terapeuta Reiki daje mi możliwość odzwierciedlenia mojego prawdziwego ja — czyli duszy pragnącej pracy z innymi.

Na co dzień natomiast zajmuję się domem oraz pracuję nad kolejnymi książkami.

Prowadzę własny profil na portalu społecznościowym Facebook, gdzie udzielam rad, umieszczam fragmenty opowiadań własnego autorstwa, tu również jest możliwość w bezpośrednim kontakcie ze mną zakupu książki.

<https://web.facebook.com/anielskaprzystanHS/>

W trakcie realizacji jest także link do sklepu internetowego, gdzie będą dostępne wszystkie książki mojego autorstwa.

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

Prowadzę własnego bloga o tematyce kobiecej, na którym umieszczam opowiadania, przestrogi oraz historie pisane przez życie.

<https://anielskapoczta.blogspot.com/2017/01/magia-kobiecej-siy.html>

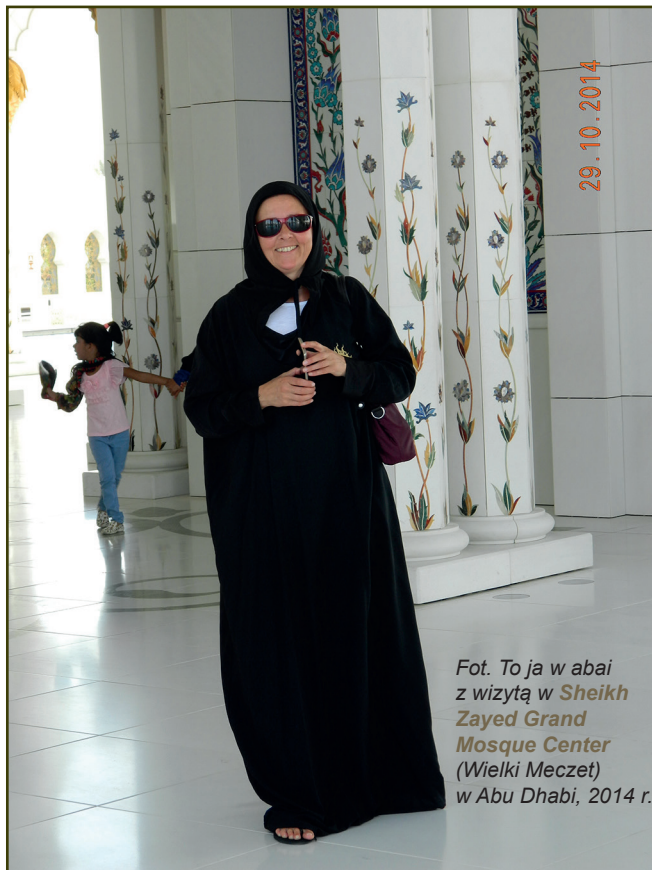


# Życie pełne jest emocji

— Jola Mikołajczyk

*Jola Mikołajczyk — Jestem bibliotekarką z zawodu, specjalizacja biblioterapia. Interesuję się inteligencją emocjonalną oraz historią dwudziestolecia międzywojennego. Lubię gotować. Obecnie piszę monografię rodziny, a opracowałam twórczość wuja Mieczysława Antuszevicza. Napisałam też powieść dotyczącą mentalności arabsko-polskiej. Obie książki czekają na wydawcę.*

*jola.mikolajczyk@gmail.com*



*Fot. To ja w abai z wizytą w Sheikh Zayed Grand Mosque Center (Wielki Meczet) w Abu Dhabi, 2014 r.*

Życie pełne jest emocji, zarówno tych miłych, przyjemnych, jak i nieprzyjemnych, przynoszących cierpienie. Smutek, lęk, złość, wstyd — wszystkie one towarzyszą nam przez całe życie, często już od małego. Nie muszą jednak nas one ranić. Jeżeli nauczymy się, jak z tymi emocjami, odczuciami postępować, mogą one nam pomóc, ochronić, wskazać właściwą drogę. Tak samo jest z dziećmi. Jeśli potrafimy odczytać ich gesty, znaki, zachowania, to znaczy, że jesteśmy inteligentni emocjonalnie. Kiedy posyłamy dziecko do szkoły, koncentrujemy się głównie na jego możliwościach umysłowych. Zapominamy, że najważniejsze jest to, czy dziecko dobrze się czuje w szkole, czy potrafi odnaleźć się w nowej sytuacji. Musimy nauczyć je kontrolować emocje, identyfikować uczucia, zaszczepić w nich optymizm i empatię.

Tak, tego trzeba uczyć, ale najpierw sami musimy to znać i umieć. Wszyscy pragniemy szczęścia, ale czy dużo ludzi na ulicy się uśmiecha? Nikt nas do tego nie zmusi, dlatego sami musimy się uśmiechać, znajdować wokół nas piękne, wartościowe, cenne rzeczy. Nawet zupa pomidorowa może być ciekawa. Okazujemy dzieciom, że są one wartością, że kolega czy koleżanka z ławki też jest wartością. Kiedy staramy się, by dziecko wyniosło z domu szacunek do ludzi, nauki, kultury, przykre jest, kiedy negatywne zachowania rówieśników

niszczą jego system wartości, poczucie bezpieczeństwa, samoakceptację. Powinno dowiedzieć się od najbliższych osób, że tego typu zachowania nie są i nie będą akceptowane. Mówmy dzieciom wyraźnie, jakie zasady zachowania wobec innych toleruje rodzina, a na jakie się nie zgadza. Uczmy dzieci miłości poprzez dawanie im jej, uczmy empatii poprzez szanowanie jego uczuć, bądźmy tolerancyjni na ewentualny brak oczekiwanej przez nas doskonałości w osiągnięciach szkolnych. Nie należy nakazywać dzieciom, co powinny czuć w określonych sytuacjach, ale nauczyć je identyfikować stany uczuciowe, których doświadczają. Należy wzmacniać niektóre uczucia chroniące dziecko, a nie zagłuszać je. Np. kiedy po złamaniu zakazu przeżywa ono żal, niekorzystne jest, gdy mamy wtedy upust swojej złości i zareagujemy za karę agresją. Może to wywołać strach przed karzącym, poczucie krzywdy czy złość w stosunku do niego, a to nie prowadzi do „rozwaju” sumienia u człowieka. Dziecko ma prawo przeżywać gniew czy rozczarowanie nawet w stosunku do osób, które kocha i uznaje za autorytety. Poprzez swoje zachowanie uczmy dzieci wyrażania emocji tak, żeby nie krzywdziły przy tym siebie i innych.

Kiedy dziecko wstaje rano, przywitaj je czymś, co jest piękne, nie mów o problemach, które na pewno się pojawią tego dnia. Dziecko nie jest partnerem do tego



typu rozmów ani słuchaczem tego typu opowieści. Nieświadomie możemy zakodować w nim bezradność w obliczu kłopotów albo agresywne zachowanie. Dziecko naśladuje nas, nasze zachowania i stosunek do innych ludzi. Okazywana innym niechęć, poczucie krzywdy, agresja nie uodporni na zło, może natomiast doprowadzić do braku zaufania do ludzi i poczucia osamotnienia. A to prowadzi do lęku.

***W naszym życiu musi istnieć harmonia, bo wtedy dziecko nie zostanie narażone na innego typu negatywne zachowania.***

Zobaczmy, co się dzieje, gdy pojawia się w naszym życiu zazdrość. Kiedy ją tłumimy, nie chcemy się do niej przyznać, może przysporzyć nam wielu kłopotów. Zadręczamy siebie i innych. Nie odczytujemy jej jako komunikatu, że nasza pozycja jest zagrożona, że może zbyt słabo w siebie wierzymy. Jeśli są podstawy co do takich odczuć, to postaraj się swoją pozycję poprawić, bo i tak się tego nie wyprzesz. To wciąż będzie w tobie. U dzieci zazdrość może motywować do lepszej pracy, może jednak też być podstawą do niezdrowego porównywania się z innymi.

***Dlatego pokazujemy dzieciom ich mocne strony, podkreślamy je i chwalmy za nie. Dziecko jest najszczęśliwsze wtedy, gdy jest kochane, gdy jesteśmy szczęśliwi z samego faktu jego istnienia.***

Dobrze rozwija się przy osobie, która czuje się bezpieczna, która nawet w najgorszych chwilach pokaże, że trudności życiowe da się rozwiązać, i która pokaże, jak to zrobić, jak sobie wtedy poradzić. Dziecko, które widzi w domu cierpienie i smutne, wiecznie niezadowolone twarze, może chcieć zacząć szukać świata pełnego barw, z różnym dla siebie skutkiem. Nawet gdy sami nie odczuwaliśmy, że byliśmy kochani, nie znaczy to, że nie możemy okazać tego swojemu dziecku. Wyobraźmy sobie naszego rodzica jako niemowlę, nad którym pochyla się jego opiekun — smutny, niezadowolony z życia.

Często popełniamy błędy, o których nawet sami nie wiemy. Np. oczekując z dzieckiem na wizytę u stomatologa, mówimy: „nie bój się”, co od razu „programuje” dziecko, że należy się bać; mdlejemy przed jego egzaminem, co może ono odebrać jako brak wiary w jego siły.



Jeszcze jedna sprawa — w przekazywaniu miłości ogromnie ważne jest wprowadzanie reguł. Zbyt duży rygor lub zbyt duża swoboda nie są dobre. I jedno, i drugie może przyczynić się do zachowań dewiacyjnych. Rodzic jest najlepszym psychologiem i najlepiej wie, co jest dla jego dziecka najlepsze. Należy sobie zdawać sprawę, że naszą miłość nie tylko widać, ale też i słyszać. Słowo „kocham” wypowiedziane sucho nic nie znaczy. Dziecko bezbłędnie odczyta miłość nawet wtedy, gdy rodzic kochający powie: „nie lubię cię”.

Musimy też wiedzieć, że jeśli chcemy, aby nasze dziecko było szczęśliwe, to i my musimy być szczęśliwi — róbmy więc coś tylko dla siebie, miejmy swoje pasje. Nie skupiajmy się tylko na wychowywaniu.

Zarówno lęk, jak i strach pomagają w niektórych sytuacjach, też mogą chronić. Dzieje się tak np. wtedy, gdy dziecko nie weźmie narkotyku, bo boi się, że straci życie, które stanowi dla niego wartość, bo... boi się rodzica. A co będzie, gdy nabierze pewności, że rodzic się o tym nie dowie? I tu ujawnia się zaufanie, bezpieczeństwo, miłość.

Teraz słowo przepraszam. Czy dziecko zna jego znaczenie, czy wie, że przepraszając, wyrażamy uczucie żalu za własne zachowania i chęć naprawienia błędu? Już samo przeżycie wstydu i winy jest dla dziecka karą.

Obecne zagrożenia wśród dzieci i młodzieży, m.in. takie, jak przemoc, alkoholizm, narkomania, przestępczość, wymagają tego, aby zwrócić szczególną uwagę na wychowanie w domu. Szkoła może tu pomóc, ale nie zastąpi domu. Wszyscy popełniamy błędy, szczególnie w tak trudnych ekonomicznie czasach, kiedy dobro przestaje być wartością.

*Jedną z dróg „darmowego” poznawania piękna jest literatura. Ona rozwija, uwrażliwia, poznajemy dzięki niej ludzi, uczucia, świat.*

Otworem stoją biblioteki i niebo, które jest za darmo.

*Zastanówmy się, dlaczego od niepamiętnych czasów pluszowy miś jest zabawką, która powraca przy nowych narodzinach.*



Powraca chociażby jako miś z literatury — „Kubuś Puchatek” jest najchętniej słuchaną, oglądaną i czytaną bajką. Ta postać jest wręcz stworzona do przytulania i tulenia, daje poczucie bezpieczeństwa, choć zachowuje się jak my. Popełnia błędy, nie krzywdzi innych, szuka pomocy. Jak wiele można się od niego nauczyć. Takich książek jest wiele. Mogą one pomóc rodzicom w przekazywaniu dzieciom tego, co ważne i dobre, a co złe i niebezpieczne.

Dla nas, dorosłych, ważne są przemyślenia na temat własnych rodziców i rodzinnego domu. Co tam się działo, co widzieliśmy, co czuliśmy?

*Zastanówmy się, dlaczego w klasie naszego dziecka jest chłopiec czy dziewczynka, które sprawia kłopoty? Popatrzmy na rodziców tego dziecka. Ono nie jest winne tego, co robi. To my, rodzice, jesteśmy odpowiedzialni za serca i postępowanie naszych dzieci.*





# Emocje — w siedmiu krokach

— Magda Koziół



*Tłumione, skrywane, wyrażane, zapomniane,  
trzymane na wodzy, rozedrgane, rządzące...*

Do głowy przyszły mi takie przymiotniki określające emocje. Kiedy usłyszałam, że mam napisać artykuł na temat emocji, nadmienię, że pierwszy w moim życiu, to głęboko westchnęłam.

Wow, to będzie dopiero wyzwanie! — pomyślałam.

Postanowiłam podejść do tematu z punktu widzenia pisarki, kobiety, żony, matki, córki, przyjaciółki... uff, dużo ról odgrywam w życiu, ale nie tylko ja. Każdy z nas ma podobnie i każdemu towarzyszą emocje.

Czym one są? Czym jest emocja? Może to jest właśnie pytanie, od którego trzeba by zacząć to rozważanie.

## Krok 1 — definicja

Jako pisarka, żeby o czymkolwiek napisać, muszę to najpierw poznać. Zagłębić się w temat. Poznać mechanizmy działania, specyfikę opisywanej rzeczy, sprawy czy przedsięwzięcia. Jeżeli czegoś nie zrozumieć, nie będę umiała tego przekazać mojemu odbiorcy. W związku z pojęciem „emocje” faktycznie jest trochę bałaganu terminologicznego w tym zagadnieniu. Emocje często są mylone z uczuciami, ale nie są nimi. Przeczytałam nieco mądrych definicji i postanowiłam wysnuć swoją własną. Jestem indywidualistką, stąd być może dla siebie wybrałam zawód pisarki. Zatem powtórzę pytanie: Czym są emocje?



Odpowiedzi nasuwają mi się w mgnieniu oka. Ale zanim je przeleję na papier, umysł wygenerował następujący komunikat, będący ciekawym założeniem, a mianowicie: Co by było, gdyby nie było emocji?

Ale jak to? — zastanawiam się.

Świat bez emocji? — rozważam. Jakby wyglądał, to przecież jakaś utopia — formułuję opinię.

Co by sprawiło, że się uśmiechnę? Jak doszłoby to tego, że ła spłynie po moim policzku?

Jakim sposobem wydobyłabym z siebie westchnienie zachwytu albo okrzyk przerażenia? Co z rumieńcami na twarzy w krępującej sytuacji, przyspieszonym biciem serca na pierwszej randce, rozrzwinięciem podczas pożegnania albo błogością w trakcie lizania lodów śmietankowych. To byłaby katastrofa! Bez emocji nie moglibyśmy wyrażać uczuć!

Po nitce do kłębka doszłam do takiego właśnie wniosku. Lubię rozpatrywać sprawy z punktu widzenia „chłopskiego rozumu”, czyli prosto i „bez owijania w bawełnę”. Moja mama była propagatorką takiej właśnie metody i często mi mówiła: Madziu, ale weź „to” na chłopski rozum i nie komplikuj. Gwoli wyjaśnienia pod „to” podkładałam każdą kłopotliwą sprawę, która wymaga rozwiązania.

Zatem biorąc na „chłopski rozum” definicję emocji, rozpatrzę następujące dwie sytuacje i na podstawie ich analizy wysnuję wnioski, które będą stanowić o znaczeniu terminu „emocje”. Oczywiście wnioski będą moje, a osoby czytające ten wywód mogą dojść do innych, odmiennych, bądź takich samych.

#### *Sytuacja pierwsza:*

Napisałam wyjątkowo piękną książkę. Została ona wysłana do recenzji. Po kilku dniach otrzymuję recenzję i otwieram z załącznika na poczcie elektronicznej jej tekst.

Czytam.

„Powieść Magdaleny Koziół to wyjątkowa historia. Autorka ma niezwykłą wyobraźnię, dzięki której przenosi czytelnika we wspaniałe miejsca i okoliczności. Powieść czyta się na jednym wdechu. Brawa, brawa i ukłony”.

Zostałam pochwalona. Oczywiście znam swoją wartość, wiem, że napisałam książkę najlepiej jak umiałam. Taka opinia jednak mi schlebia. Dobrze się czuję. Uwaga! — pojawia się uczucie!!! To miłe doświadczenie i jestem zadowolona. Uśmiecham się. I to jest bardzo ważna część analizy. Po doświadczeniu uczucia zadowolenia uśmiecham się. Wyrażam uczucie zadowolenia uśmiechem. Mogę je równie dobrze zmanifestować okrzykiem albo śpiewem, czy nawet podskokiem. Uczucie zostaje wyrażone za pośrednictwem emocji.

#### *Druga sytuacja.*

Dostaję recenzję kolejną na temat mojej książki. Otwieram pocztę, ściągam tekst recenzji na komputer. Czytam.

„Powieść Magdaleny Koziół to bardzo słaba książka. Autorka niczym nie zaskoczyła. Pomimo wyjątkowej wyobraźni, jaką posiada, nie urzekła tym razem. Wątki powielone, nudne. Nie polecam”.

Hmm... Wiem, że moją powieść napisałam najlepiej, jak umiałam. Przyłożyłam się. Zdaję sobie sprawę, że to marginalna recenzja. Nie każdemu moja książka musi się podobać. Natomiast poczułam smutek, rozczarowanie, może nawet złość! Mój wyraz twarzy się zmienia. Czoło się marszczy, kąciki ust opadają. Być może i ła kręci się w oku. Wzdycham. Przykładam rękę do ust. Zaciskam zęby. Uczucie, które pojawiło się po przeczytaniu negatywnej recenzji, wyrażam za pomocą innych emocji: płaczę, denerwuję się, obojętnieję lub na przykład wzruszam ramionami. Używam słów albo milczę.

Tymi dwoma przykładami zobrazowałam definicję emocji, ja to zrozumiałam, mam nadzieję, że Ty, Drogi Czytelniku, również, i jeżeli interesuje Cię, co będzie dalej, zapraszam do kroku drugiego i kolejnych.

## Krok 2 — świadomość

W ostatnim czasie dużo się mówi o świadomości. Poświęcone są jej książki, artykuły, profile społecznościowe, wykłady, warsztaty. Hasła, takie jak: rozwój świadomości, budzenie świadomości, uważność są bardzo popularne. Świadomość to nic innego, jak zdolność do obserwowania zjawisk zachodzących wewnątrz, na przykład procesów myślowych, i zewnętrznych, włącznie z możliwością reagowania na takie zjawiska. Świadomość emocji to bardzo ważna umiejętność i wiąże się z obserwowaniem reakcji. To nie jest proste do nauczenia, przynajmniej z mojej perspektywy mogę tak ocenić. Jak do wszystkiego, tak samo i do opanowania tej sztuki potrzebna jest przede wszystkim chęć, praca, wysiłek, wytrwałość, czas i wyciąganie wniosków z błędów. Uważam, na własnym przykładzie, że mało kiedy zastanawiam się nad tym, w jakim aktualnie stanie emocjonalnym się znajduję. Najczęściej rozczulam się nad sobą dopiero, gdy dominuje we mnie jakaś emocja w nadmiarze, na przykład smutek bądź złość. Świadomość emocji zdecydowanie pomaga je wyrażać w sposób najbardziej przystępny dla odbiorcy, zwłaszcza, jeżeli na oddziaływanie naszych emocji wystawione są też inne osoby. Inaczej wyraziłabym emocje związane z rozczarowaniem niepochlebną opinią na temat mojej książki w obecności przyjaciółki, inaczej przy moim mężu, a jeszcze zupełnie w inny sposób przy obcej osobie czy też przy tym recenzencie, który takową opinię sformułował. Zgodnie z regułą obserwatora Josepha Murphy'ego: „Bardzo dużo można zauważyć, gdy się patrzy”.

## Krok 3 — rozpoznanie

„Co nam w duszy gra?” to jedno z podstawowych pytań, które każdy powinien sobie zadać. O czym myślimy? Jakie te myśli wywołują w nas uczucia, a te z kolei emocje? Czy przeważa w nas radość, optymizm, szczęście, szacunek, miłość czy raczej smutek, przygnębienie, złość, zazdrość, gniew? Nie chodzi tu absolutnie o unikanie jakichś wybranych przeżyć, raczej o doprowadzenie stanu umysłu do równowagi. Oczywiście, że z całej palety różnych emocji wszystkie są dla ludzi. Każda z nich jest wyjątkowa, ciekawa i niepowtarzalna, pozwala na inne doznania. Niedobrze tylko, gdy po rzetelnej ocenie zauważamy, iż dominują w większości tylko jednego określonego rodzaju emocje.

Może warto wtedy przeanalizować sytuację, w której się znajdujemy, i zacząć pracę ze swoimi emocjami. Nadmierny smutek dla przykładu prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia, podobnie jak zamartwianie czy narzekanie. Zbyt entuzjastyczne podejście do różnych bodźców, przesadzone emocjonowanie się czy długotrwały stan podniecenia jakąś sprawą też nie wpływa pozytywnie na zachowanie higieny umysłu. Taka pozytywna nadaktywność wyczerpuje, a w konsekwencji może prowadzić do osłabienia. Wiem to ze swojego doświadczenia. W dobraniu taktyki podejścia do własnych emocji potrzebne jest właśnie ich rozpoznanie i sklasyfikowanie. Często warto skorzystać z pomocy specjalisty, jeżeli sami mamy problem ze sformułowaniem takiej oceny.

## Krok 4 — reakcje

Co zrobić z emocjami? Jak do nich podejść? Tłumić, panować nad nimi, wyrażać, obserwować, zostawić w spokoju? Różni ludzie zareagują w różny sposób na uczucia, jakie u nich się pojawiają, adekwatny do posiadanych metod postrzegania świata. Osoba zamknięta w sobie najprawdopodobniej emocje będzie trzymała w sobie. Nie będzie skora do ich wyrażania. Aczkolwiek nawet te uczucia, które są skrywane, wychodzą na zewnątrz za pomocą emocji właśnie. Osoba empatyczna albo taka, która zna się na psychologii lub posiada doświadczenie w pracy z ludźmi, potrafi sprawnie odgadnąć, co dzieje się z drugim człowiekiem. Nawet ukrywanie czegoś w sobie manifestuje się na zewnątrz.

Panować nad emocjami. Często się używa tego wyrażenia. Panuj nad sobą, nie umiesz nad sobą panować, zapanuj, generalnie zrób coś, żeby okiełznać to, co aktualnie się z tobą dzieje. Niektóre emocje potrafią naprawdę namieszać w życiu. Są tak intensywne i głęboko przeżywane, że człowiek dosłownie trzęsie się przez nie. Załóżmy: doświadczamy tak ogromnej złości, że najchętniej byśmy kogoś uderzyli albo czymś rzucili. Cóż... zawsze mamy wybór i możemy zaryzykować, i podążyć za taką emocją. Przekonamy się wtedy, gdzie ona nas zaprowadzi. Czasami jest tak, że naprawdę musimy przekonać się na własnej skórze, czy warto dać komuś kuksańca, ewentualnie rozbić szklankę, telefon czy jakiś inny przedmiot, który znajduje się pod ręką, a który miałby się przyczynić do rozładowania naszych emocji. Trzeba rozważyć, czy



podążając za emocjami, nie spowodujemy, że spotkają nas nieprzyjemne konsekwencje prawne bądź wyraźne szkody materialne. Po takim bilansie, gdyby miał się okazać dla nas „in minus”, należy zdecydowanie zacząć panować nad emocjami i wyrażać je, kierując się troską i miłością do innych.

Nadmierne ukrywanie emocji, zwłaszcza negatywnych, też nie jest dobre. Kumulują się one w ciele. Na skutek permanentnego stresu mogą się w organizmie rozwinąć choroby. Dlatego każdy człowiek musi znaleźć swój własny „złoty środek” na to, jak wyrażać uczucia,

które się u niego pojawiają. To, co dla jednych ludzi jest błogosławieństwem, dla innych może stać się przekleństwem.

Warto też zwrócić uwagę, że nawet ze względu na płeć ludzie będą inaczej podchodzić do tematu związanego z wyrażaniem emocji. Kobieta reaguje inaczej niż mężczyzna. Duże znaczenie mają też względy kulturowe i religijne, które posiadają niejednokrotnie przepiętny wpływ na stosunek człowieka do emocji. Powtarzając za Seneką: „ Aby poznać siebie, trzeba wystawić siebie na próbę”.



*fot. Depositphotos*



## Krok 5 — dobrodziejstwa

Tak, zdecydowanie tak bardzo dużo dobrego dają nam emocje. Na wstępie zaznaczyłam, że dla mnie koncepcja człowieka bez emocji to utopia. Choć posiadam bujną wyobraźnię, nie potrafię nakreślić obrazu istoty ludzkiej, która nie może wyrazić swojego stanu umysłu czy duszy. Emocje pozwalają doświadczać wszystkiego, co leży w naszej naturze. Dzięki nim możemy porozumiewać się na poziomie niewerbalnym. Patrząc na drugiego człowieka, obserwując jego gesty i mimikę, można określić, jak on się ma, jak się czuje, co się z nim dzieje.

Bez emocji nie powstałby ani jeden wiersz, utwór literacki, piosenka czy film. One są natchnieniem i w pewnych sytuacjach wytnieniem, a nawet ukojeniem. Płacz, śmiech, krzyk, jęk, westchnienia i jeszcze wiele, wiele innych są do naszej dyspozycji, aby komunikować się ze światem, w tym z innymi ludźmi, z naturą i ze sobą. Emocje definiują, jakimi jesteśmy ludźmi, jaki mamy stosunek do różnych spraw.

„Emocje to skarby ludzkiej natury” — tak uważam.

## Krok 6 — utrapienia

Zdecydowanie mogą się też pojawić, ale tylko po to, abyśmy się czegoś nauczyli. Pewne zachowania, które powtarzamy cyklicznie, mogą spowodować wystąpienie negatywnych reakcji. Jeżeli one szkodzą nam i osobom, które przebywają w naszym otoczeniu, wypadałoby je zmienić. Oczywiście nadmiar pozytywnych emocji raczej nie wywoła utrapienia, prędzej można się tego spodziewać po negatywnych uczuciach, jakie nosimy w sobie, które to generują mniej przyjemne emocje. Zamartwianie się, narzekanie, zazdrość, gniew wpływają niekorzystnie na poziom życia. Niestety bywają takie sytuacje, w których bardzo często trudno zmienić sposób myślenia, jaki wywołuje określone uczucia, a te z kolei emocje. Praca nad sobą to jedno z najtrudniejszych zajęć w całym życiu. Według słów Lao Tse: „Silnym jest ten, kto zwycięża innych. Wielkim jest ten, kto przewyższa samego siebie”. Dlatego wierzę, że warto zainwestować czas, energię i serce w pracę nad własnym myśleniem, nawykami, jednym słowem nad higieną umysłu. Najprostszy rachunek sumienia jest często zbawienny dla uświadomienia sobie problemów. Nie skłaniam się ku żadnej religii, raczej ku odkryciu prawdy, którą każdy człowiek nosi w swoim sercu.

Taka prawda dokładnie pokazuje morale i nasłuchując jej subtelного szeptu, dowiemy się, co takiego mamy do zrobienia w danym momencie życia. Rekonesans postępowania, błędów, porażek, zysków, strat zarówno materialnych, jak i duchowych, sporządzony zgodnie z aktualnie istniejącą w naszym życiu prawdą, pozwoli poznać drogę, którą powinniśmy podążać i aby podczas tej drogi towarzyszyły nam emocje w obfitości, ale nie jako przekleństwo, tylko błogosławieństwo.

## Krok 7 — doskonałość

Ostatnio sformułowałam wyjątkową, złotą myśl: „Mistrz widzi doskonałość w każdej chwili. Uczeń czeka na chwilę najdoskonalszą”.

Te dwa zdania zawierają kwintesencję moich przeżyć dotyczących zagadnienia teraźniejszości. Możemy tę złotą myśl odnieść również do emocji. Z punktu widzenia tego, w co ja wierzę, to nic, co nam się przytrafia, nie dzieje się bez przyczyny. Okoliczności kształtowane są przez moje myśli i to, czego potrzebuje doświadczyć moja dusza. Stąd uczucia, które rodzą się we mnie, są najlepsze, jakie mogą być w tej danej chwili. Oczywiście mając tego świadomość i wiedzę o rozpoznaniu emocji, mogę dobrać takie, jakie mi najbardziej odpowiadają do wyrażenia mojego samopoczucia. Ostatecznie uważam, że nie są one ani dobre, ani złe. Są takie, jakie powinny być. Są doskonałe. Natura ludzka jest wyjątkowa, a we wszechświecie wszystko jest prawidłowo zorganizowane. Pewne sytuacje dopiero z perspektywy czasu pokazują swoją mądrość. Dlatego bardzo dobrą receptą jest umiejętność obserwowania i życia dokładnie w tej konkretnej najpiękniejszej chwili niezwyklej przygody zwanej życiem.

e-mail: [magda.kozioł@poczta.fm](mailto:magda.kozioł@poczta.fm)

tel. 508248967

[facebook.com/52koloryzycia](https://facebook.com/52koloryzycia) — adres strony na fb

<http://pociagdonatury.com/79-ksiazki> — adres witryny z książkami



Jestem kobietą, której udało się w życiu po wielu latach poszukiwań odnaleźć pasję. Od dzieciństwa lubiłam swoją wyobraźnię, książki i uwielbiałam pisać wypracowania. Okazało się, że takie zamiłowania mogą zakończyć się pomysłem o napisaniu własnej książki, który udało mi się zrealizować dzięki wytrwałości, natchnieniu, moim bliskim i pięćdziesięciu dwóm tygodniom jednego tylko roku.

*52 Kolory Życia to piękna i ciepła opowieść o kobiecie, która szuka drogi do własnego szczęścia. To książka z pogranicza subtelnego romansu i ciekawej obyczajówki wypełnionej niezwykle malowniczymi obrazami. Znajdziemy w niej również elementy kryminału, które podniosą napięcie i sprawią, że na chwilę się zatrzymacie, zastanawiając się, w co takiego wpakowała się nasza niepozorna Sally. Daria Skiba*

*Intrygująca, wciągająca fabuła z rozważaniami o życiu, o tym, nad czym się na co dzień nie zastanawiamy, o czym zapominamy, a co jest ważne, o odkrywaniu kolorów w tym, co wydaje się tylko białe albo czarne, o dostrzeganiu niewidocznego, rozumieniu niewyjaśnionego...*

*Dominika Dubas-Szlachta, czytelniczka*

*Gdyby słowo bestseller miało kolory, to byłoby ich 52. Ewelina Górnikowska, czytelniczka*

Fot. Szczęśliwa siódemka, czyli 7 tomów powieści „52 Kolory Życia”





# Marcin Troński: W skórze kata i ofiary



— z MARCINEM TROŃSKIM

ROZMAWIA TERESA GAŁCZYŃSKA



REDAKCJA:

REDAKTOR NACZELNA - Teresa GAŁCZYŃSKA

Fot. <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26899015>

Wywiad opublikowany 2017/01/14

<http://www.swiat-tessy.com/artysci-w-biznesie/marcin-troński-w-skorze-kata-ofiary/>

**Zagrał w około stu filmach i serialach, obsadzany głównie w czarnych charakterach: morderca w „Przerwanym urlopie”, Tonny Accardo w „Selekcji”, członek ochrony w „Dziecinnych pytaniach” czy doktor Mengele w „A skrzypce przestały grać”. Rola kata Josefa Mengele stała się dla aktora większym przeżyciem, niż początkowo przypuszczał. Pamiętamy go również z licznych seriali, m.in.: „M jak miłość”, „Klan”, „Na Wspólnej”.**

1. Wierysz w opatrność, przeznaczenie, zjawiska paranormalne?

Wierzę w dziwne czasami zbiegi okoliczności, ale tzw. opatrność na pewno nade mną nie czuwa.

2. Skąd takie jednoznaczne przekonanie?

Gdyby czuwała, już dawno zabrałaby mnie z tego zawodu, który jest tak niewdzięczny, męczący i stresujący.

3. I mówi to aktor, który zagrał w ponad stu filmach i serialach...? Podobno każdy jest kowalem swojego szczęścia...?

Bzdura! Nikt nie jest kowalem swojego szczęścia. Szczęście to znalezienie się w odpowiednim czasie i porze z właściwymi ludźmi nad określoną sprawą... Wtedy istnieje szansa na sukces!

4. Spotkałam wczoraj aktora, który zmienił zawód. Dzisiaj jest biznesmanem i jednym z bogatszych ludzi w Polsce. Sam dokonał wyboru...

Zgoda, ale musiał mieć tzw. żyłkę biznesmana. Ilekoć w coś inwestowałem, dostawałem w plecy i to podwójnie. Do robienia biznesu po prostu się nie nadaję. Nie nadaję się też na celebrytę, bo jak dobrze wiesz, przez całe swoje życie unikałem blichtru sławy i starałem się chronić swoją prywatność. Nie lubię ścisku, tłoku i błysków fleszy. Na szczęście nikt mnie nie nazywa celebrytą, więc żyję sobie spokojnie.

5. Często grywałeś bohaterów przesiąkniętych do szpiku kości złem. Skąd u ciebie ta fascynacja mroczną stroną ludzkiej duszy?

Wcielałem się w różne postaci i byli wśród nich bohaterowie pełni ciepła, bezradni i zagubieni życiowo. Oczywiście zdaję sobie sprawę ze



swoich uwarunkowań fizycznych: mam 191 cm wzrostu, 95 kg wagi, zrosnięte brwi i jestem prawie łysy, więc na pierwszy rzut oka mogę kojarzyć się z człowiekiem brutalnym, dlatego często w takich rolach mnie obsadzano.

6. Podobno jedna z takich ról — doktor Mengele — wstrząsnęła twoim życiem?

To prawda. Był rok 1987. Miałem 33 lata, gdy zaproponowano mi udział w zdjęciach próbnych, w których do roli doktora Josefa Mengele, tzw. anioła śmierci, startowało kilkudziesięciu aktorów różnej narodowości. Film „I skrzypce przestały grać” miał reżyserować Aleksander Ramati, który przywiązywał wielką wagę do detali. Po próbie charakteryzacji, która trwała trzy godziny, czyli: doklejeniu mi tupetu, zrobieniu lakierem szczerby między zębami i wyprostowaniu nosa dzięki specjalnej nakładce — okazało się, że jestem niewiarygodnie podobny do tego potwora i sadysty. Dodatkowym atutem był wiek, miałem wtedy dokładnie tyle lat, co faszystowski oprawca, więc gdy reżyser mnie zobaczył, niemal natychmiast zaakceptował moją kandydaturę.

7. Skąd czerpałeś informacje na temat psychiki tego mordercy?

Z Komisji Badań Zbrodni Hitlerowskich, gdzie poznałem wiele interesujących faktów z jego życia. Mengele był prawdziwym potworem, który przeprowadzał eksperymenty na dzieciach: zszywał ich skórę plecami do siebie albo wylupywał oczy, chcąc uzyskać odpowiedni kolor. Za każdym razem, gdy wysyłał kogoś do komory gazowej, gwizdał pod nosem jakąś arię, bo uwielbiał operę. Rozdawał dzieciom cukierki, gdy w tym czasie ich matki poddawane były zagazowaniu. A po pracy żył jak każdy przeciętny człowiek. Miał rodzinę, troje dzieci i psa.

8. To miejsce ludobójstwa w Oświęcimiu tak Tobą wstrząsnęło. Byłeś tam wcześniej?

Przed otrzymaniem tej roli nigdy. Ale to nie to miejsce było najsilniejszym moim przeżyciem... Pierwszego dnia zdjęciowego mieliśmy kręcić sceny koło bramy głównej, opodal ceglanych bloków i ścian śmierci. Uszyto mi mundur hi-

tlerski, który leżał jak ulał i mimo że kojarzył się z najgorszym, dobrze się w nim czułem. Miałem trochę czasu do rozpoczęcia zdjęć, więc postanowiłem zwiedzić to specyficzne muzeum ludzkiej tragedii. Przeszedłem aleją topolową przez bramę z napisem „Arbeit macht Frei” do pierwszej komory gazowej. W pewnym momencie stwierdziłem, że muszę skorzystać z toalety. Poszedłem za strzałką kierunkowskazu. Schodząc po schodkach na dół, ujrzałem „babcię klozetową”, która chłodnym wzrokiem odprowadziła mnie do kabiny. Wychodząc, sięgnąłem do kieszeni, aby zapłacić, gdy usłyszałem stanowczy, lodowaty głos: „Od hitlerowców nie biorę!”. Nie wiem, co sobie pomyślała, ale w tym dniu nie było żadnych wycieczek. Natomiast ja w jednej sekundzie uświadomiłem sobie, że jestem w mundurze, i gdy chciałem jej wszystko wytłumaczyć, zatrzęsła mi drzwi przed nosem. Trudno mi dzisiaj powiedzieć, co pomyślałem i jak się wtedy czułem. Żadna z kręconych scen nie zrobiła na mnie takiego wrażenia, jak reakcja na mój strój pani pilnującej toalet — jak się potem dowiedziałem, byłej więźniarki obozu. Tego roku niczego już więcej nie zwiedzałem. Los sprawił jednak, że rok później znalazłem się ponownie w tym miejscu, w innej roli, więźnia w filmie „Kornblumenblau” i wtedy mogłem już obejrzeć cały Oświęcim.

9. Czyli zrządzenie losu...

To określenie pasowałoby do innej historii. Zdałem właśnie do liceum i pojechałem z tatą, Bronisławem Trońskim, na tzw. wczasy pod gruszą do Juraty. Mieszkaliśmy u pewnego Państwa komandorstwa. Rodzina składała się z byłego komandora marynarki wojennej i, jak się wówczas tytułowało członków rodziny, pani komandorowej i ich córki — komandorówny. Zamieszkaliśmy z ojcem w jednym pokoju z ogromnym łóżem, co mi nie przeszkadzało, bo wieczorami wymykałem się do ślicznej Hani. Nic dziwnego, że po dwóch tygodniach pobytu między mną a komandorówną nawiązał się rodzaj romansu. Po skończonych wakacjach rok młodsza Hanna zdała do liceum plastycznego w Orłowie, a że mieszkaliśmy wtedy w Sopocie, w ciągu dwóch lat widywaliśmy się re-

gularnie. Po jakimś czasie romans umarł śmiercią naturalną, ale choć w międzyczasie stałem się już dorosłym człowiekiem i od pięciu lat żonatym, często wspominałem swoją młodzieńczą miłość. Pewnego dnia z żoną Anną i przyjaciółmi wyjechaliśmy na spływ kajakowy przepiękną rzeką Drwęcą. Po drodze zacumowaliśmy w Brodnicy w której, jak mi się przypomniało, urodziła się Hania, więc namówiłem swoją paczkę, aby zwiedzić to miasto, opowiadając im po drodze historię swojej pierwszej miłości. Przechadzaliśmy się właśnie jedną z głównych ulic, mijając zakład fotograficzny, gdy nagle z przeciwległej strony zajęchała czarna Wołga. Stanęła przy krawężniku i usłyszałem wołanie po imieniu: Marcin. Przede mną stała Hania z dzieckiem na rękach. Jak się okazało, prosto z chrztu, z mężem przyjechali do fotografa. Przypadek, że po tylu latach znaleźliśmy się w tym samym miejscu? A może przeznaczenie?

10. Wspomniałeś o swoim śp. ojcu, Bronisławie Trońkim, wybitnym publicyście, korespondencie zagranicznym i dziennikarzu, który kilka lat temu odszedł. Ale tak naprawdę wychowywał cię ojczym — wspaniały aktor, Andrzej Szalawski. Czy z nim wiąże się jakaś metafizyczna historia? Dorastałeś w rodzinie o tradycjach artystycznych: również mama śp. Izabela Wilczyńska — aktorka, macocha, Janina Zającówna — znana pisarka.

To prawda. Moja mama, Izabela Wilczyńska, powtórnie wyszła za mąż właśnie za Andrzeja i w 1966 r. wraz ze mną postanowili przeprowadzić się do Sopotu. Miałem wtedy 12 lat, gdy zdecydowaliśmy się pojechać na wakacje do Bułgarii. Urlop zbliżał się już ku końcowi, gdy Andrzej z mamą uświadomili sobie, że przecież nie byliśmy jeszcze na Złotych Piaskach. Po dłuższym spacerze postanowiliśmy wreszcie trochę odpocząć na plaży. Do dziś nie potrafię tego realnie wytłumaczyć, dlaczego tego dnia i o tej godzinie w tłumie wczasowiczów znaleźliśmy się w odległości 4 metrów od rozłożonego parasola, pod którym na dwóch połowych łózkach, pokrytych materacami leżeli mężczyzna i kobieta rozmawiający po niemiecku. Starszy pan nacierał

kremem Nivea starszą panią. Oboje byli w ładnych kostiumach kąpielowych, pani czytała jakąś frankfurcką gazetę, więc mama zażartowała, że to pewnie ci Niemcy gorsi, bogaci z RFN-u. A ponieważ Andrzej bardzo lubił bratać się z ludźmi, doskonale mówił po niemiecku, postanowił do nich podejść. Jakiś czas rozmawiali, a gdy wrócił, był strasznie podniecony: „Wyobraźcie sobie — mówi — że ci Niemcy przed wojną mieszkali w Sopocie przy Monte Casino, w 200 m mieszkaniu, nad apteką *Pod Orłem*, której byli właścicielami. Co się okazało? Rok wcześniej moi rodzice w ramach zamiany mieszkań oglądali właśnie ten apartament.

11. No i jak tu nie wierzyć w przeznaczenie?

Jak to zwał, tak zwał. Faktem jest, że to niesamowita historia.

Dziękuję za jak zawsze miłą rozmowę.



*Teresa Gałczyńska –  
Aktorka, piosenkarka, dziennikarka,  
scenarzystka.*

<http://tessagalczynska.com/>  
[galczynska2@gmail.com](mailto:galczynska2@gmail.com)

<https://facebook.com/teresa.galczynska>

*Absolwentka Wydziału Dziennikarstwa  
na Uniwersytecie Warszawskim.  
W latach 1979-85 była aktorką Teatru  
Syrena, w latach 1985-86 Teatru Komedia  
w Warszawie. W latach późniejszych  
związana z teatrami off Buffo i Bajka  
oraz warszawską estradą.*





1. JA TO WŁAŚNIE JA  
st. T. Raczek, muz. Jerry Herman
2. MIŁOŚCI KRZYK  
st. A. Warecka, muz. Jerry Herman
3. ZASKOCZYŁAM  
st. R. Jabłoński muz. R. Nowacki
4. MÓJ ŚWIAT  
st. Z. Stawicki, muz. R. Poznański
5. ZUPEŁNIE JAK W KINIE  
st. B. Rybaltowska, muz. M. Rostkowski
6. TAKA JUŻ JESTEM  
st. G. Chojnacka, muz. M. Rostkowski  
akompaniament i vocal Zespół HAGAW
7. NA ŚCIANIE WISI FOTOGRAFIA  
st. J. Soplica muz. M. Stefankiewicz
8. FAMME FATALE  
st. R. Groński muz. R. Poznański
9. KIM BYŁAM  
st. A. Szmak, Muz. R. Nowacki
10. CZTERY PORY ROKU  
st. A. Szmak, muz. R. Nowacki
11. TYLE PRAGNIEN - ILE CHWIL  
st. J. Fikus, muz. M. Koział
12. CZART I MARZENIA  
st. J. Fikus, muz. M. Koział
13. SOBOTNI WIECZÓR  
st. E. Kurylo, muz. W. Jaske
14. LUDZIE ZMIERZCHU  
st. H. Trojnarzka, muz. W. Jaske
15. CORAZ DALEJ NAM DO SIEBIE  
st. A. Sobczak, muz. W. Jaske
16. IDZIE NOWY ROK  
st. A. Warecka, muz. B. Kezik, A. Seroczyński
17. DZIEWCZYNA Z CZASÓW RESTAURACJI  
st. M. Markowski, muz. I. Kowalski

\* NAGRANIA: POLSKIE RADIO Katowice, Warszawa  
\*\* PRODUCENT - TESSA

## Dziewczyna z czasów restauracji



Teresa  
Maria  
Gałczyńska

*Aktualnie gra w serialu Klan. Zagościła w serialach Barwy Szczęścia oraz Na Wspólnej. Mogliśmy ją też zobaczyć w serialach Ojciec Mateusz i Prawo Agaty.*

Kilka przykładowych programów telewizyjnych

- **Gałczyńska Bez Maski** – video blog z udziałem znanych polskich aktorów i piosenkarzy
- Gość programów: TVP1, TVP2, Kurier Warszawski, Mamy Cię Szymona Majewskiego.
- Na gapę – godzina z gwiazdą (Canal +)
- Z maską i bez maski – talk show / prowadząca/ scenariusz (TVP1)
- Telewizja Rano – cykliczne felietony 3 razy w tygodniu (TVP2)
- ABC – cykliczny program kabaretowo edukacyjny, którego stałymi aktorami prócz niej byli: Marian Glinka i Henryk Błażejczyk (TVP 1)

<http://tessagalczynska.com/>  
[galczynska2@gmail.com](mailto:galczynska2@gmail.com)

Ważniejsze wydarzenia dziennikarskie

- Właściciel portalu Świat według Tessy.
- Współpraca: Życie na gorąco, Na żywo, Pani domu, Świat Kobiety, Przyjaciółka, Świat Seriali, Karuzela życia, Rewia, The Warsaw Voice, Kobieta i życie, Życie Warszawy, Super Express, Express Wieczorny.
- Redaktor Naczelna High Life.
- Redaktor naczelna Collection – miesięcznik dla elit, z którym współpracowali m.in.: Z. Broniarek, A. Osiecka, L. Kydryński, Jerzy Antkowiak (Moda),
- Redaktor działu telewizyjnego TV Movie,
- Stała współpraca z tygodnikiem Teletydzień.

Pozostałe wydarzenia:

- Pytam ciszy – Festiwal piosenki aktorskiej we Wrocławiu
- Medal im. Wacława Niżyńskiego Pagart

Piosenka: Kofta, Muz. S. Witt





# Jak lepsze samopoczucie

sprzyja utrzymaniu

## pożądaney wagi?

**Poznaj 4 proste sposoby**

— Monika Szymosz



**Dziękuję ci za to, że też chcesz poznać 4 sposoby na lepsze samopoczucie.**

Prosta logika: lepsze samopoczucie polepszy twoją pracę nad sobą i gubieniem kilogramów. Wiara w sukces jest tak samo ważna, jak chęć rozpoczęcia.

Nasze życie na co dzień jest bardzo zakręcone, ciągle pędzimy i wykonujemy różne obowiązki i czynności. Żyjemy na tak zwanym autopilocie, codziennie oddając się podobnym czynnościom, spiesząc się tak, jakby ktoś stał za nami z różgą.

A tę różgę jak na ironię losu trzymamy sami w naszym umyśle.

---

**Chcesz przemiany? Powinieneś zastanowić się nad zwolnieniem tempa i wyciszeniem swojego organizmu.**

---

Codziennie oglądanie programów tv nie sprzyja ładowaniu dobrą energią. Taka codzienna aktywność powoduje w nas zakłócenia. Jesteśmy bombardowani dużymi dawkami informacji. Dlatego ciągle czegoś pragniemy i pojawia się w nas uczucie braku.

---

W dzisiejszych czasach to cisza jest luksusem.

---

W poprzednich latach było mniej reklam, mniej informacji dookoła nas, więc mniej chęci posiadania i mniej uczucia braku!

---

A zatem jak możesz zadbać o lepsze samopoczucie?

---

Na pewno ogranicz oglądanie programów tv.  
Znajdź czas dla siebie i dla swoich bliskich.  
Wykonuj wiele czynności, które sprawiają ci przyjemność, ale nie są związane z jedzeniem!

**Zastanów się nad tym pytaniem:**

---

Jakie działania pomagają mi weselej iść przez życie?

---

Nagradzaj swój wysiłek i trud nie tylko zakupami lub jedzeniem smakołyków. Korzystaj z relaksacyjnej kąpieli, stwórz sobie domowe spa, pomoże ci to pozbyć się toksyn z organizmu. Zmień złe przyzwyczajenia stopniowo, a zmienisz swój wygląd na lepsze!



Spędzaj możliwie dużo czasu na łonie natury! Każdy z nas czuje się świetnie, gdy przebywa na dworze i nie musi ciężko ćwiczyć! Jeśli codziennie przejdziesz się na *świeżym* powietrzu minimum 30 minut, zauważysz efekty już po miesiącu. Nie tylko dotlenisz organizm, ale i wzmocnisz stawy, twoje komórki będą ci za to wdzięczne.



---

**Każde pozytywne działanie przybliża  
ciebie do twojego celu, jakim  
jest gubienie kilogramów.**

---

Po jakiejś dawce ruchu nie zapomnij o wypoczynku!

Jeśli dotrzesz do domu po wykonaniu swoich obowiązków, nie zapomnij o **chwilowej przerwie**.

**Zasłużyłaś na nią! Nie jesteś robotem!** Zauważ jak zachowują się zwierzęta, do niczego się nie spieszą!

Gdy my przyjmujemy taką filozofię, nasze ciało będzie nam lepiej służyć, będzie wdzięczne za to, że daliśmy mu chwilę wytchnienia.

Więc nie czekaj z odpoczynkiem do końca dnia, gdy już nic więcej nie jesteś w stanie zrobić, tylko padasz na twarz. Zrób sobie pomiędzy obowiązkami krótką przerwę 5–10 minut, zamknij oczy, połóż się i zrelaksuj. Możesz też skorzystać z medytacji. *Włącz jakąś muzykę*, jeśli zechcesz, jeśli ci to pomoże.

---

**Każda z nas chce czuć się dobrze,  
dlatego narodził się pomysł na serwis  
„Kobiecaradosc.pl”, aby każda z nas  
poczuła się lepiej w swoim ciele!**

---

**<http://kobiecaradosc.pl>**

Nazywam się Monika Szymosz, przez lata pracowałam nad tym, żeby zrozumieć proces utrzymania swojego ciała w dobrej kondycji. Zgromadziłam wiele książek, skończyłam również szkołę dietetyka w Holandii. Poznałam moją wewnętrzną siłę i odpowiednie podejście, aby w zdrowy sposób się odchudzić. Polepszyć swoją kondycję, zadbać o swoje ciało. Tak samo, jak robimy to z makijażem, ubraniami lub opieką dentystyczną, tak samo musimy nauczyć się dobrych nawyków żywieniowych. O to tu chodzi!  
Zacznij już dziś, to jest twój czas!

Pamiętaj, najlepsze rezultaty uzyskasz powoli!

W książce „Kobieca radość bez skalpela” poprowadzę cię przez cały proces.



*fot. Depositphotos*

Monika Szymosz

## **K**obieca radość bez skalpela

czyli, jak straciłam 40 kg...

**inspiracje dla kobiet —  
ODWAŻ SIĘ na PRZEMIANE**

*Dowiedz się, jak mądrze  
dobierać posiłki*





# CHCIEĆ TZN. MÓC coś zrobić

## — Sławomir Drożdziel



Mam na imię Sławek, jestem pasjonatem rysunku komputerowego, motoryzacji, rowerowych wędrówek oraz słowa pisanego. Co przedstawiają moje projekty? Tematem rysunkowym jest „motoryzacja ciężka”. Zaś słowo pisane to m.in. refleksje na tematy życiowe, mini-opowiadania oraz wiersze...

O czym chciałbym opowiedzieć? M.in. o pasji — o tym, jak ją realizować i wcielać w życie. Chciałbym, aby moje słowa były inspiracją do rozmowy na ww. tematy, wraz z poradami i odpowiedziami, bo o to w tym wszystkim chodzi. Jeśli czerpać ze wzorców, to tych z „najwyższej półki”, a więc od osób, które mają to już za sobą, które swoje projekty zrealizowały. Tyle wstępu...

Jak już wiesz, jestem pasjonatem... Pasjonatem wielu zagadnień; nie tylko tych wymienionych. Interesuje mnie wszystko, co nas otacza: jak jest zbudowane, na jakiej zasadzie działa i w jakim celu. I nie mam tu na myśli tylko mechanizmów wyprodukowanych przez człowieka, ale także praw przyrody — zjawisk, oraz ludzkiej natury — uczuć, emocji...

Patrząc na to wszystko, staram się „rozłożyć” na elementy składowe. W jakim celu? M.in. po to, aby przez kontakt z poznawaniem wyciągnąć naukę dla siebie. „Patrząc dalej”, chciałbym tę naukę przekazać innym ludziom, aby i oni stali się bardziej świadomi, wartościowi, swobodni w danej sferze wiedzy, emocji lub środowiskowego zachowania.

Na okładce jednej z moich powstających książek zamieściłem taki oto tekst:

*Odkrywajcie, co lubicie robić, co sprawia Wam radość.  
Dzielcie się swoją pasją, swoją radością z innymi.  
Bądźcie jak kamień, który rzucony do wody  
Zatacza coraz szersze kręgi, kręgi radości!*

I na tym to właśnie polega, na dzieleniu się tym, co jest w nas najlepsze — to właśnie m.in. jest celem chęci zebrania wierszy w całość, dla efektywniejszego zapoznania się z rymowanymi refleksjami. Pisanie wierszy zaczęło się w moim przypadku można by rzec — „z biegu”. Przygotowywałem jakiś tekst i tak ni stąd, ni zowąd, zaczęły mi układać się w głowie słowa w formie rymów. Wiersz zatytułowałem *TRW4J*. Jest on jednym z najkrótszych w moim zbiorze, ale też jednym z najlepszych, a może Najlepszym... To już sami ocenicie.

Wiersze pisałem w zeszycie, później doszedłem do wniosku, że warto je przenieść do komputera w celu łatwiejszej edycji, udostępniania, druku itp. Nie pamiętam daty „produkcji” tego wiersza, za bardzo byłem przejęty jego pisanem i nie zanotowałem, więc za czas jego powstania obieram datę zapisania go do folderu — 10.09.2014 r.

Wiersz jest umieszczony jako pierwszy w powstającej książce, której nadałem tytuł: *O słowach, które niosą siłę*

Pasja jest moją „siłą sprawczą” do pisania, ale istnieje coś jeszcze. Gdy owa książka nie była jeszcze zbiorem wierszy zebranych w całość, swoje teksty umieszczałem na znanym portalu społecznościowym. Na chwilę obecną jest tam kilka moich projektów, słownych, jak i rysunkowych. Przeważnie było tak, że po pojawieniu się wiersza na mojej tablicy znajomi komentowali ów tekst. Bardzo to miłe uczucie, będąc „opisanym” i docenionym. Dziękuję.

Po kilku latach od „debiutu” w kolekcji mam ok. 150 tekstów, z których do tomiku wybrana zostanie ciut mniejsza ilość. Dlaczego? Niektóre z nich są w stanie „rozwoju”, inne zaś to teksty osobiste, które także zostaną umieszczone w książeczce, ale będzie ona *edycją specjalną* tylko dla mojej Rodziny...

Oprócz pisania wierszy, ogólnie rzecz biorąc tekstów różnego rodzaju, bardzo lubię, wręcz uwielbiam, rysunek... Mój sposób rysowania jest dość specyficzny, przynajmniej dla osób, które

stykają się z nim po raz pierwszy. Jak wiadomo, technik w szeroko pojętej plastyce, lecz ukierunkowanej na „cyfrowy świat”, jest mnóstwo. Ja wybrałem tę możliwie prostą, ale jeśli zostanie ona odpowiednio poprowadzona, na pewno nie będzie prowizoryczna. Mój rysunek opiera się o tzw. *Pixel art*, czyli mówiąc fachowym językiem, jest to sposób tworzenia grafiki rastrowej za pomocą programów pozwalających na edytowanie obrazów na poziomie pojedynczych pikseli. Nie wymieniam nazwy programu, którego używam, powiem tylko, że jest on możliwie prosty... Jeśli pracujecie na „okienkach”, to wiecie, co mam na myśli. Nie będę też opisywał cech tejże techniki, bo nie to jest głównym tematem. Zainteresowanych sprawdzeniem „jak to wygląda” odsyłam do Internetu oraz do pliku dołączonego do tekstu...

Opowiem o czymś, co będzie trochę wbrew tytułowi, ale jako że jeszcze nie powiedziałem w tym temacie „ostatniego słowa”, więc w przyszłości *wszystko się może zdarzyć* — jak w piosence, której właśnie słucham...

...i właśnie wpadłem na ciekawy pomysł, jak opowiedzieć o rysunku oraz o projekcie pisemno-graficznym, który powstaje na jego bazie. Skoro w chwili obecnej działam w kierunku sfinalizowania akcji zwanej „książka”, więc o kolejnym projekcie opowiem w formie wiersza. Przy okazji przekonam się też, czy moje rymowanie zdąża we właściwym kierunku, czy podoba się Czytelnikom, czy moja praca ma sens. Zapraszam, wiersz jest „trochę” długi, więc życzę wytrwałości albo miękkiej poduszki pod głowę.

#### R Y S U N E K

*Zaczęło się to dawno, dobrze nie pamiętam,  
Byłem wtedy jeszcze mały pętaś.  
Skrobałem patykiem jakieś kształty po ziemi,  
Nie sądziłem wtedy, że to moja przyszłość odmieni.  
To taki żart, zaś mówiąc już serio:  
Moje przyrządy do rysunku nie były topowe,  
Kartka, długopis, ołówek, linijka, pomysł i gotowe.  
W szkole przedmiot „Plastyka”,  
Był jakby wstępem do raju, mogłem robić to, co lubię,  
Zbierać dobre oceny; czułem się wtedy, jakby „na haju”.  
Pewnego dnia ogłoszono konkurs plastyczny,  
Którego tematem był rysunek naturalistyczny.  
Jedni rysowali drzewa, inni zaś chmurki,  
Myśląc dostać za to dobre cenzurki.  
Zaś ja nie zwracałem uwagi na nauczycielską ocenę,  
I zagłębiałem się całkowicie w swoją domenę.  
Myślę, że nadszedł czas oczywisty,  
Aby przedstawić Wam moje pomysły.  
Moim tematem jest motoryzacja oraz techniki transportowe,  
Zaś zbiór projektów nazywa się  
„Pojazdy Użytkowe”.  
Wszyscy zastanawiali się jak i co narysować,  
Aby wywrzeć wrażenie; zaś moje motto jest inne:  
„Nie tworzę dla publiczności, ale dla siebie.  
Największą dla mnie nagrodą jest to,  
Że patrząc na swój projekt, czuję się, jak w niebie”!*

*To się tyczy wszystkiego, więc wykonaj swój plan,  
Zrób wszystko dobrze i miej z tego FUN ☐!  
Kiedy nadszedł czas oceny,  
Ludzie patrząc na mnie byli bardzo zdumieni.  
Nie tyle projektem, co jego podkładem,  
Ale też zadziwili się moim przykładem.  
Wszyscy malowali na bloku rysunkowym,  
Zaś ja zrobiłem projekt na „zestawie standardowym”.  
Kartka z zeszytu, linijka, długopis i ołówek,  
Tyle wystarczy, aby stworzyć ciekawy rysunek.  
Co narysowałem? Zapewne już wiecie,  
Piękną ciężarówkę, jaką widziałem w gazecie.  
Zaczęły się „ochy, achy” z moich dokonań,  
Lecz ja nigdy nie chciałem wbić się do czyichś upodobań!  
Wygrałem konkurs, dostałem „sześć”,  
Czułem, że echo mojej wygranej zaczyna się nieść.  
Z zeszytów coraz więcej kartek ubywało,  
Zaś w moim zbiorze projektów przybywało.  
Jedna tylko Osoba nie była zadowolona,  
Z coraz liczniejszych moich dokonań.  
Lecz pewnego dnia przyszedł Mamie pomysł do głowy,  
Z którego i ja byłem w pełni zadowolony!  
Dostałem 100-kartkowy zeszyt formatu A4,  
Gdzie rysunkowi oddawałem się bez przerwy!  
I tak mijały kolejne dni,  
Kartka, długopis, pomysły i sny,  
W których będę znanym konstruktorem,  
A drzwi pracowni projektowych staną dla mnie otworem!  
Skończyła się „podstawówka”, nastąpiła „średnia”,  
Lecz zapal mój do projektów nic nie spowrzedniał.  
A wręcz przeciwnie, stał się mocniejszy,  
Zmieniając mój „standardowy zestaw”,  
Na sprzęt bardziej inteligentniejszy.  
Zmiana narzędzi to była poważna sprawa,  
Od tamtej pory tak swoje hobby uprawiam.  
Lecz nie od razu siadłem za sterami swojej maszyny,  
Dlatego czas spędzony na informatyce, to były twórcze godziny.  
Szybko wykonać powierzone przez nauczyciela zadanie,  
A później mieć czas na nowego projektu rysowanie.  
Teczke z projektów zbiorem, zmieniłem na folder,  
Nazywając znów „Pojazdy Użytkowe”.  
Po wielu staraniach i za dobre oceny,  
Spełniły się w końcu moje marzenia,  
Mieć swój sprzęt, a gdy nachodziła mnie wena,  
Móc swoje pomysły w piksele przemieniać.  
Rysując „myszką” miałem to szczęście,  
Że zawsze mogłem cofnąć nieudane podejście.  
Zaś przy projektach spod długopisu,  
Ewentualna pomyłka nie nadawała się do serwisu!  
Próba skorygowania kształtu gumką,  
Szybko kończyła się w kartce dziurką!  
Gdy siedząc kilka godzin nad rysunkiem,  
Zamyślisz się i popełnisz błąd,  
Wtedy Twój projekt ląduje w śmietnika ką.  
Zaś dzięki komputerowi przeżyjesz ten stan,*



Naciskasz „Cofnij” i projekt Twój wraca do łask.  
Ale humor popsuje to inteligentne działanie,  
Kiedy niespodziewanie „padnie” zasilanie.  
Jeśli nie będziesz robił tzw. „sejwu”,  
Po odcięciu zasilania skierujesz się do gniewu!  
Pamiętaj więc o skrócie klawiaturowym „Ctrl+S”,  
I ciesz się z tego, że on pomocnym Ci jest!  
Nastąpiła nowa szkoła, lecz tu zwolniło tempo moich dokonań.  
Na studiach, mimo że jest pozorny luz,  
Jeśli jednak nie zaliczasz kolejnych tzw. „kół”,  
W Twoim życiu zaczyna nawarstwiać się „gruz”.  
Tu już nikt nie prowadzi Cię za rękę,  
Jeśli nie wyrabiasz z nauką, stajesz w kolejkę.  
Albo po tzw. „dziekanke” lub o przesunięciu sesji,  
A w Twoim życiu już nie ma dawnej ekspresji!  
Jeśli jednak dajesz radę, to masz też czas wolny,  
Możesz testować studenckie przygody.  
W akademiku ludzi wiele, co dzień jest czyjeś „wesele”.  
Większość lubi wieczorne wypadki do klubu,  
Ja jakoś nigdy nie lubiłem „tłumu”.  
Pewnego popołudnia, rysując dźwigowe ramię,  
Wena zawładnęła mną tak mocno zachłannie,  
Nim się spostrzegłem, nastąpiła wieczorna panowanie.  
Nie zwracałem uwagi na nic, był tylko „komp”, ja i rysunek,  
Gdy się ocknąłem, stwierdziłem, że obok mnie jest mały tłumek.  
Moich znajomych, lekko zdziwionych,  
Że można być tak mocno w pasji pogrążonym!  
Zaczęły się komentarze nt. obrazka,  
Który na Ich oczach powoli wyrastał.  
„Masz talent, smykalkę i dryg do rysunku,  
Postępuj tak, aby wszystko szło we właściwym kierunku.  
Przemień swoją pasję w konkretną pracę,  
Wykonuj ją sumiennie i nie martw się o płacę.  
Realizuj swoje plany oraz marzenia,  
Jeśli czegoś mocno się chce, wszystko jest do zrobienia!  
Nawet, jeśli w międzyczasie pojawią się przeszkody,  
Nie zwalniasz tempa, ale też nie patrz na mody.  
Idź od początku obraną drogą, a samo dobro będzie przed Tobą.  
Nie szukaj skrótów, „lewych” ułatwień,  
Zaplanuj, działaj, a wszystko pójdzie łatwiej!”  
Skończyły się studia, wróciła „szara” rzeczywistość,  
Zaś ja coraz bardziej zacząłem spoglądać w przyszłość.  
Marzenia i pasja do dziś w mojej głowie zostały,  
Lecz do wcielenia ich w życie okazałem się za słaby.  
Któregoś ogniwa zabrakło w łańcuchu,  
Przez co moje projekty pozostały w bezruchu.  
Nadal rysuję „koła”, piszę teksty, układam rymy,  
Lecz to wszystko nie ma już w sobie takiej siły.  
Jak wtedy, gdy zaczynałem,  
I oczyma wyobraźni, jako uznanego projektanta,  
Siebie widziałem...

Tak w „skrótach” wyglądają moje pasje. Troszkę się ten opis rozciągnął, ale jeśli z czytaniem wiersza wytrwaliście do końca, jest mi bardzo miło. Jeśli jednak przy którymś wersie przymknęły się Wam oczęta, mam nadzieję, że fajnie się spało. Macie jeszcze chęć na dalszą eksplorację tematu?

OK, genezę już znacie, czyli co jest czym; ale właściwie komu to ma służyć...? Jak już pewnie wiecie, lubię przytaczać słowa, np. *cytat* lub *wiersz*, dlatego posłużę się tą metodą. Na portalu społecznościowym, na którym umieściłem jeden z moich rysunków, jako podpis widnieje taki oto tekst:

*Chciałem stworzyć projekt, który zaskoczyłby Wszystkich, a szczególnie mnie samego.*

Wszystkimi tego typu zabiegami chciałem pokazać, że tak, jak jest to zawarte w tytule tego artykułu — *Chcieć tzn. móc... coś zrobić*. I mimo że oba przedstawione tu projekty jeszcze są rozwijane, to ich ukończenie zbliża się ku końcowi. Co niektórzy z Was mogą teraz powiedzieć, że motywuję innych do działania nad pomysłami, a przecież nie mam jeszcze ukończonych swoich zamierzeń. Racja! Ale zwróćcie uwagę na to, że dążę do tego, co podjąłem, nie poddaję się, a chociaż tego „nie widać z zewnątrz”, natrafiam na spore przeszkody w pełnej realizacji. Nie będę ich tu wymieniał, bo ogólnie rzecz biorąc, nie chcę, aby Wasze oraz moje myśli „skręcały” ku trudnościom. Chciałbym zaś, aby wszystko to kierowało się ku lepszemu, aby dopiąć wszystko na przysłowiowy „ostatni guzik”.

Jednak nie... Opowiem Wam o tych przeszkodach oraz moim pomysle, jak je obejść, choć na obecną chwilę nie mam odpowiednich „narzędzi”, aby je wyeliminować. Dlatego zastosuję tu metodę, która jest mottem pewnego czasopisma — na okładce umieszczono taki oto tekst:

*Małe kroki, wielkie rezultaty.*

Jak już wcześniej wspomniałem, moja książeczka zdążyła ku finałowi, tzn. do tego, by oddać ją w Wasze ręce. Ale żeby to zrobić, należy mieć przygotowany plik.pdf z właściwie ustawionymi parametrami, aby przesłać go do druku. I tu taka mała refleksja...

Pracowałem kiedyś w drukarni, ale drogi „zarządu” i moje rozminęły się. Mógłbym teraz „wszystko” zrobić sam (prawie), od myśli nad słowem, przez druk, po zapakowanie książki do wysłania do Was. Wróćmy jednak do tematu.

Przecież w przygotowaniu takiego pliku, mam na myśli głównie okładkę, tzn. może nie tyle jej zaprojektowanie, ale przygotowanie ustawień do jej prawidłowego druku, cięcia oraz złożenia, nie ma tak wielu trudności. Jeśli jakieś się przytrafia, można skorzystać z profesjonalnej pomocy. Np. właśnie Pani Grażyny, która jest ekspertem w takich projektach. I powiem Wam, że gdy będę realizował mój projekt w wersji profesjonalnej, zapewne zwrócę się do Niej o pomoc.

Idźmy dalej. Tu zaczynają się moje przysłowiowe schody. Jeśli mowa jest o oddaniu „gołego” tekstu/zdjęcia okładki w ręce korektora tekstu, grafika oraz drukarza, musimy przygotować się na pewien koszt. „Produkcję” pdfa moglibyśmy wykonać samodzielnie, dysponując odpowiednim narzędziem i w koszty wliczyć tylko druk oraz ewentualną dystrybucję. Ale wybiegłem w przód... Na chwilę obecną nie posiadam odpowiednich finansów, by komuś powierzyć skład, druk, oprawę — tzn. „profeskę”. Samodzielnie zaś zrobić nie mogę — nie mam odpowiedniego sprzętu; znowu fundusze.

Ale po wielu rozmowach wpadliśmy z Przyjaciółką na dość ciekawy pomysł — zamiennik.

Co mam na myśli? Nie wiem, czy powinienem prezentować tego typu „rozwiązania”, czy to jest na miejscu itp., ale proszę zrozumieć, że w moim przypadku jest to tylko rozwiązanie tymczasowe. Bo tak jak każdy „piszący”, chciałbym, aby moje teksty miały profesjonalną poligrafię! Z pomocą przyszła moja Przyjaciółka, podsuwając mi pomysł świetny w swej prostocie, idealnie pasujący „na teraźniejszą chwilę”. Mam na myśli sposób złożenia książeczki w całość/oprawa. Pewnie wiele osób domyśla się, o czym mówię...

Dzięki takiemu rozwiązaniu, gdzie wszystko będę mógł wykonać samodzielnie i przy minimalnych kosztach, będę mógł dotrzeć z książeczką do moich „najwierniejszych kibiców”, tzn. tych Osób, które już od dłuższego czasu pytają, kiedy będą mogły zapoznać się z moim tomikiem. Dzięki takiemu sposobowi „dystrybucji”, jeszcze na etapie prototypu, będę mógł wraz z pomocą osób czytających wychwycić błędy w słownictwie, gramatyce itp. Wiem, że nie będzie to stricte

profesjonalne, ale na wersję prototypową w sam raz. Dzięki temu przekonam się też, jaki jest „popyt” na moją twórczość. Wiadomo, dobre wiadomości najlepiej rozchodzą się „z ust do ust” i na to właśnie liczę...

Gdy upewnię się, że to, co robię, naprawdę przynosi korzyści, wtedy z odpowiednią Osobą, może właśnie Panią Grażyną, będziemy zmieniali prototyp w oficjalny egzemplarz, który z wielką przyjemnością Wam przedstawię.

Ale się rozpisalem, ale nie może być inaczej, gdy coś mnie wciąga, zapominam o wszystkim i „pędzę przed siebie”! Moi Drodzy, aby już nie przedłużać, na podsumowanie myśli artykułu wiersz oraz rysunek:

#### TRWAJ

*Rób to, co lubisz, i dąż do przodu.*

*Idź swoją drogą i nie szukaj powodu.*

*By coś w sobie zmienić, tylko dlatego,*

*Że tak jest łatwiej i bliżej jest „niebo”.*

*Moda i kaprys to ulotna chwila,*

*Która nie trwa wiecznie i szybko przemija.*

*Trwaj w tym, co postanowiłeś, plan swój wykonaj.*

*Na końcu miej satysfakcję ze swoich dokonań.*

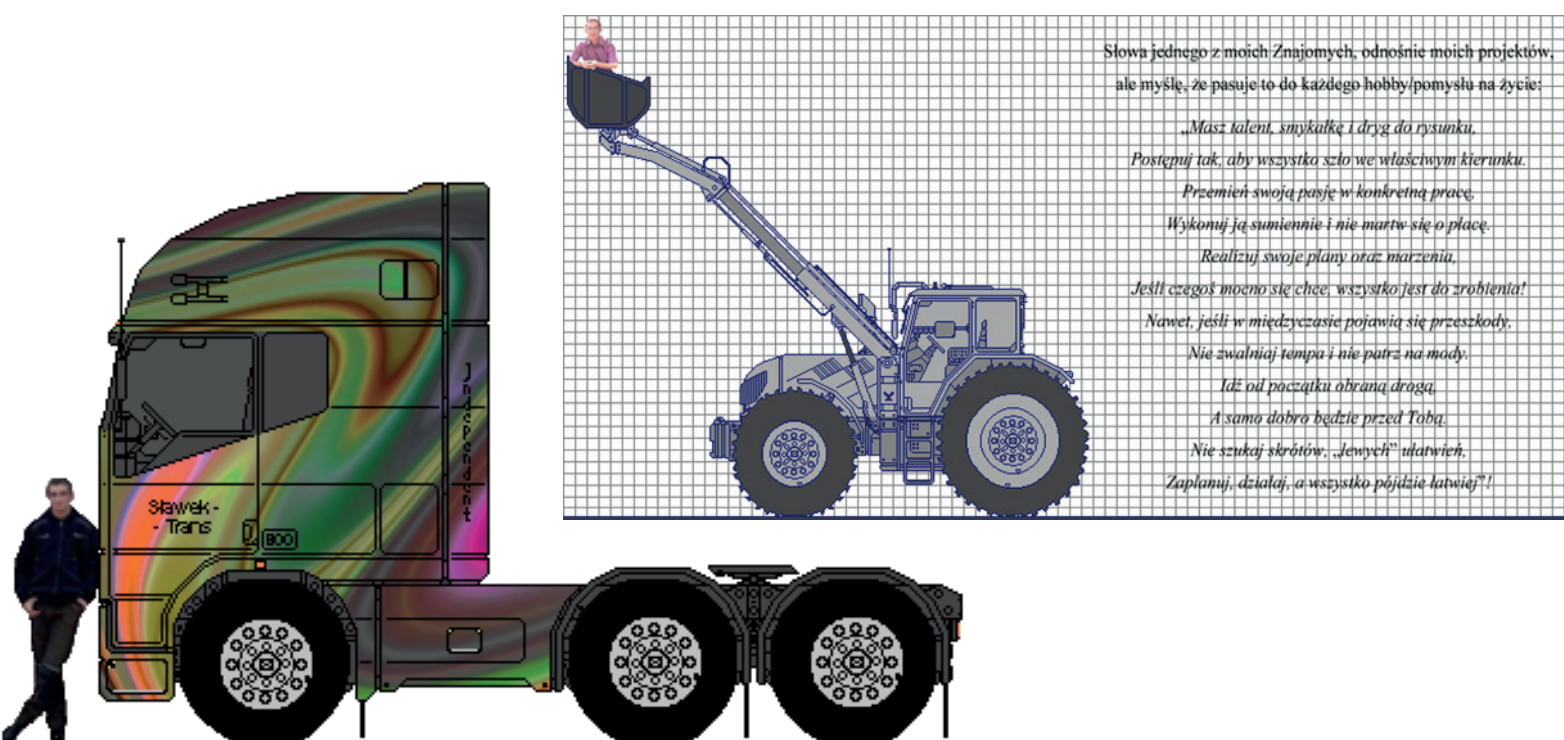
Z pozdrowieniami dla: Pani Grażyny, Współtwórców PS,  
Czytelników

Sławomir Drożdziel, slawekd@spoko.pl

22-670 Bełżec

ul. Armii Krajowej 11

tel. 665241565





# **Ż**ycie jak z „Truman Show”

— Ula Bogdał



Pamiętacie ten film z Jimem Careyem? Nagle dociera do niego, że jego życie to jedna wielka ściema, wszystko wyreżyserowane i nieprawdziwe. Okazuje się, że jego życie to program telewizyjny. Fikcyjna żona, nieprawdziwy przyjaciel, praca... wszystko. Wow! To dopiero musi być szok.

Jednak to tylko film. Ale czy na pewno? Nie jest tak czasem, że nasze własne życie zdaje się być taką właśnie „ustawką”? Żyjemy pod dyktando innych, udajemy emocje, robimy dobrą minę do złej gry. Niektórzy robią to latami, niektórzy budzą się wcześniej. W pewnym momencie dociera do nas, że żyjemy życiem kogoś innego, że nie ma w nim nas, że ciągle na coś czekamy, bo to, co teraz nas otacza, to jak film... kiepski film.

Pytanie, kto może zmienić ten scenariusz, wydawałoby się banalne! Oczywiście MY! No bo kto inny może coś zrobić ze swoim życiem jak nie Ty sam! Jasneeee... Łatwo powiedzieć. Przyzwyczajenia, zależności rodzinne, finansowe, strefa komfortu spowodują, że uciec od tego melodramatu udaje się nielicznym. Czasem wydaje mi się, że nikomu. Nie zmieniamy się. Dopiero zmienia nas życie. Niektórzy powiedzieliby, że ślepy los. „Ot, musiałem, nie miałem wyjścia. Zrobiłbym wszystko, żeby tu zostać, oglądać kolejne odcinki tego dramatu, ale musiałem!” Ufff... taki to ma szczęście! Bo często dopóki nie przeleje się czara goryczy, dopóki żona/mąż nie zdradzi, z pracy nie zwolnią, nie stanie się nawet jakaś tragedia, to ludzi nic nie ruszy. Nic a nic.

Choć może przesadzam. Budzimy się, powoli, ale licznie. Tak czuję. Budzimy się i już nie chcemy być tacy jak kiedyś. Myślę, że to z kolei powoduje następną niekończącą się listę problemów ;), ale może przynajmniej będą to problemy PRAWDZIWE, takie nie odbite na kalce z życia innych ludzi.

Truman potrzebował czegoś i to nie dawało mu spokoju... potrzebował wolności, możliwości zmiany, potrzebował prawdziwej miłości. Nic już nie mogło go zatrzymać, jak to poczuł.

I, cholera, wygrał, znalazł wyjście (dosłownie znalazł drzwi :)) z tego swojego pozornie szczęśliwego życia... Ehh, chciałoby się zaśpiewać coś w stylu „Trumanem być...”.

I tak sobie myślę czasem, może jednak dobre dni ciągle przed nami, albo niedobre! Wspaniałe! Może to nie ułuda i pobożne życzenia? Może na każdego przyjdzie pora...? Jakby nie patrzeć, większość z nas teraz czeka na wiosnę, na lato, na słońce. Może to nie jest najlepsze wyjście, ale poczekajmy. Poczekajmy na słońce. Wtedy wszystko pokaże się w cieplejszych barwach i wtedy... na pewno wszystko się uda! Tak czuję...

*Urszula Bogdał*

ubogdal@gmail.com



*fot. Depositphotos*



# Odkrywanie emocji

— Zofia Życińska

Do czego potrzebne są mi emocje? Czy ich odczuwanie jest dla mnie dobre? Powinnam je tłumić i udawać, że ta fala, która przeze mnie przepływa, nie ma nic wspólnego z tym, co sygnalizuje mi moje ciało? Czy jeśli ktoś lub coś wywołuje we mnie irytację, gniew, wściekłość, to jest to uczucie złości i dotyczy tylko mnie czy jednak skierowane jest na zewnątrz? Dlaczego czasami jedno niewinne słowo ma moc huraganu, ścina mnie z nóg i wypycha w głęboką czeluść rozpacz? Jak „uszczelnić” swoją psychikę, w jaki pancerz przyodziać ciało, jaki filtr dobrać, by nie słyszeć? I najważniejsze — jak chronić serce, by nie zamierało na długie sekundy, aż do utraty oddechu?

Przez kolejne lata dość traumatycznych doświadczeń życiowych doszłam prawie do perfekcji w... nieodczuwaniu emocji. Wierzyłam, że jeśli punkt dowodzenia przeniosę z ciała (bo ono niestety zawodziło mnie na całej linii) do głowy, a ściślej umysłu, to nie tylko błyskawicznie je wyłapię i zneutralizuję, ale powiększę przestrzeń na emocje z gatunku tych „dobrych”, jak radość, błogość, poczucie szczęścia, bliskość, ufność i miłość. Jakiż wielki miałam wtedy na nie niedosyt! Cóż, plan był dobry, bo na tamten czas dawał nadzieję, że przestanę cierpieć i wreszcie z zalewającego mnie morza bólu wypłynę chociaż na chwilę na „suchego przestwór oceanu”.

Nie powiem, początek odcinania się od emocji był nawet całkiem-całkiem. Najpierw cichy, a z czasem coraz intensywniejszy głos w mojej głowie, podpowiadał mi co wolno mi czuć z tego, co usłyszałam, zobaczyłam lub doświadczyłam. Delikatne podszepty: „nie prowokuj, siedź cicho, zgódź się na to, czego od ciebie żądają, nie potrzebujesz tego, o co chcesz prosić”... z czasem stawały się coraz dosadniejsze: „nie zasługujesz, nie masz racji, nic nie rozumiesz, jesteś beznadziejna, niewdzięczna, głupia”... Z wolna stawałam się chodzącym zombiem z zamętami w głowie, olbrzymim głazem w brzuchu, wielką gulą w gardle, tłukącym się z nieustającego przerażenia sercem i całkiem obcym tworem, który uparcie chciał być ciągle moim ciałem.

Nie chciałam go, ale nie miałam też siły, by zrobić cokolwiek, aby się go pozbyć. Dopominało się uwagi poprzez dotkliwe poczucie zimna, przez które nie mogłam sypiać, dokuczało symptomami nieustającej gorączki w dzień, skurczami, bólami coraz to innych organów, a także męczącymi biegunkami, które do reszty rozwalaly moją... roślinność. Tak, roślinność, bo trudno było nazwać życiem stan, w jakim pogrążyłam się na wiele lat.



fot. Depositphotos



Mimo moich wysiłków, by nikomu nie wchodzić w drogę, zgadzać się na wszystko dla dobrej sprawy, brać na siebie coraz więcej obowiązków i tak było tylko coraz gorzej. Jeśli jeszcze przyływały momentami ostatnie sygnały złości i irytacji, to jednak dość skutecznie dusił mnie strach, żal, zniechęcenie, poczucie winy, beznadzieja i apatia. Przy nich zresztą też manipulowałam, bo przecież w pracy trzeba przeskakiwać błyskawicznie na tryb koncentracji, uwagi, skupienia, mimo że umęczony mózg przetwarzał już tylko końcówki danych, walące serce zagłuszało słowa, a ze spiętych mięśni trudno było rzeźbić na twarzy grymas, który chociaż trochę przypominał uśmiech.

Czasami jakaś przybłąkana myśl zadawała dziwne pytania: „Kim ty jesteś? Czy tego chciałaś? Czy tak ma być już zawsze?”. Coś głęboko we mnie wołało NIE! Ratuj się, póki jeszcze cokolwiek czujesz, póki starcza ci sił, by każdego ranka montować się na nowo, coraz mocniej dokręcając śrubki jestestwa. Ciągłe żyjesz, bo nie zdobyłaś się na odwagę by wcisnąć przycisk „game over”. Zrób coś! Jedź do przyjaciółki. Powiedz, jak jest, przestań udawać, wywal to z siebie!

Wynurzanie się na powierzchnię, łapanie właściwych sygnałów, otwieranie się na każde doznanie nie było cudowną przemianą, taką — na pstryk. To był długi proces, w którym chwile jasności przeplatały się z ciemnością i przerażeniem. Upadałam i znów szłam dalej, aż do kolejnego upadku. Nie dałabym jednak rady zupełnie sama na tej drodze. Moment decyzji był przełomem, który otworzył drzwi do płynącej zewsząd pomocy. Dostawałam prawdziwe dary: życzliwość, ciepło, uważność, dobre rady, a poprzez naukę medytacji, ćwiczeń oddechowych, warsztatów pracy z emocjami uczyłam się na nowo zaufania do siebie. Przestałam się obwiniać i pozwalałam sobie teraz na swobodny przepływ wszystkich emocji, nie klasyfikując ich na dobre lub złe. Skoro się pojawiają, to znaczy, że są mi do czegoś potrzebne, coś sygnalizują, domagają się, by się im uważnie przyjrzeć i poszukać, jakie jest we mnie ich źródło.



fot. Depositphotos



Sporo obciążeń wyniosłam ze swojego dzieciństwa. Brak korzeni (adopcja), poczucie odrzucenia, manipulacja emocjonalna, brak bliskości, bezustanna krytyka... z jednej strony były niezłą lekcją, ale również twardą szkołą przetrwania. Ten bagaż utrudnia mi czasami konfrontację z własnymi emocjami, bo odbieram je przez własny filtr. Jednak teraz stoję już zawsze po swojej stronie, nie zaprzeczam i nie wypieram emocji, które są dla mnie z różnych powodów trudne. Staram się już nie reagować agresją, bo rozumiem, że to mój pierwotny mechanizm obronny i trzeba tego „agresora” trzymać w cuglach bez względu na rodzaj zdarzenia. Krytyka wprawdzie jeszcze ciągle powoduje we mnie odruch strachu, ale pozwalam mu przeze mnie przepłynąć i... odpłynąć. Przecież każdy ma prawo do własnego zdania na mój temat i to jest tylko i wyłącznie jego zdanie. Zrozumiałam, dlaczego weszłam w bardzo trudną relację, która właściwie była dokładnym powieleniem schematu, że na miłość to trzeba sobie... zasłużyć. Pilnuję się, by nie brać na siebie więcej obowiązków i zadań, niż wynika to chociażby ze zdrowego rozsądku. Jeśli nawet mam takie ciążoty, to dosyć szybko łapię się na tym, że to znów moje poczucie niskiej wartości próbuje znieść mnie na mieliznę, a ja już przecież nie muszę niczego udowadniać, nadmiernie się starać czy w ten sposób zasługiwać na czyjeś uznanie.

Jeśli czuję żal, to docieram (raz szybciej, raz wolniej) do tej emocjonalnej dziury w sobie związanej z poczuciem odrzucenia i braku miłości. Jeśli miotam się z przerażenia przed podjęciem jakiejś decyzji, to nie znaczy, że jestem nieudolna czy tchórzliwa. Ten męczący paraliż wynika z głębokiego poziomu wewnętrznego konfliktu, jaki mam wdrukowany od dziecka, bo ciągle zmuszano mnie, bym wybierała: mama, która urodziła, czy mama, która wychowuje? Brrr...

Zrozumiałam też, że wypierając trudne emocje, wcale nie powiększam przestrzeni na miłość, akceptację, zaufanie. Wrzucając kamień do wody z góry wiemy, że tafla wody nie będzie już idealnie gładka, więc nie ma sensu się oszukiwać, że tym razem stanie się inaczej. Zawsze potykam się tylko o to, co we mnie nie uzdrowione, nie utulone, nie zaakceptowane. Cały zewnętrzny świat bierze swój początek we mnie.

Warto, a nawet trzeba, postawić na prawdę. Zwłaszcza w emocjach.



Można mnie spotkać na FB:  
<https://www.facebook.com/zzycinska?fref=ts>  
A gdyby ktoś chciał napisać, proszę:  
[smugax40@interia.pl](mailto:smugax40@interia.pl)

*O sobie.*

*Wiek — 53 lata. Urodzona w maleńkiej wiosce w Bieszczadach, więc głowy bym nie dała, że coś nie pokręcono w metryce ;).*

*Astrologiczny Baran z ascendentem w Raku i Marsem w Rybach. To ostatnie mocno mnie uwiera, a raczej... mną poniewiera. Nie dość, że łatwo mnie zwieść lub uwieść (to zależy, do kogo ta treść;)), to jeszcze uszkadza mi błędnik. Potrafię się zgubić już za rogiem budynku, a jazda samochodem z punktu A do B (mimo nawigacji) zawsze przypomina survival. Mnie tam się podoba, ale Ci, którzy jadą ze mną, opowiadają potem niestworzone historie ;).*

*Spełniona mama i niegdyś żona. Bardzo szczęśliwa, bo mam cudowne, dorosłe już dzieci. A na dodatek wymaszerowałam sobie ze związku z całkiem niezłym nazwiskiem ☺.*

*Zamiłowania? Buszuję we wszystkim. Od ezoteryki, aż po samorozwój szeroko pojęty, bo z moim Księżycem w Bliźniętach mam takie umysłowe ADHD.*

*Uwielbiam ludzi. Uwielbiam, kiedy mogę ich rozbawić. Uważam, że mam do nich wielkie szczęście. Cała przemiana i kompletnie nowa droga, którą podążam, zadziała się dzięki takim napotkanym ludziom-Aniołom. Każdy z nich coś odpowiedział, odsłonił, pozwolił się w sobie przejrzeć.*

# Brak sprzedaży — nr 1 wśród niepowodzeń w prowadzeniu biznesu w Polsce. Jak się z tym zmierzyć?

— Anna Urbańska



Może jesteś właścicielem firmy, managerem zarządzającym działem sprzedaży lub sprzedawcą? Zapewne masz ustalone ambitne, mierzalne i zarazem realne cele sprzedażowe. Lecz coś idzie nie tak. Wracasz sfrustrowany do domu, masz dość przebijania się z Twoją ofertą w gąszczu konkurencji, brakuje Ci czasu, a klienci odsyłają Cię z kwitkiem. Na dodatek wydaje Ci się, że wszystko musisz robić sam. Skąd ja to znam? — pomyślisz.





A może jest tak, że idzie Ci doskonale, masz lojalnych klientów, doskonały zespół czy niszę rynkową, którą rynek chłonie jak gąbkę. Czujesz się doskonale i chcesz jeszcze więcej.

## **Dziś będzie o sprzedaży, a właściwie o tym, co zrobić, żeby było lepiej lub jeszcze lepiej. I jak najnowsze badania nad mózgiem pomogą Ci rozwiązać Twoje sprzedażowe problemy.**

Jak uwolnić potencjał swojej firmy, swojego zespołu lub po prostu swój, zacząć sprzedawać i zarabiać pieniądze? To pytanie zadają sobie Ci, którzy sprzedażą zajmują się na co dzień. Znam to, bo od 18 lat prowadzę firmę. Było dobrze, było źle i jest super. Tak jak w każdym biznesie, to nie sukces, ale to, jak się do niego przygotowujemy, ma największe znaczenie.

Z drugiej strony ponad 50% młodych firm upada w pierwszym roku działania, bo ich właściciele nie mają dostatecznej wiedzy, jak sprzedawać i generować zysk, a większość ich działań to przypadkowe sukcesy.

Dodatkowo większość sprzedawców uważa, że aktualny proces sprzedaży jest za długi ze względu na niedopasowanie produktu czy usługi, biurokrację czy nieefektywność samych procesów sprzedażowych w firmie. Jednocześnie sprzedaż jest właśnie tym elementem, który napędza wzrost firmy i „utrzymuje” resztę działów — takie są fakty.

Z drugiej strony klienci chcą indywidualnego podejścia, wartości dodanej do tego, co już mają, chcą być traktowani elegancko i chcą czuć się ważni.

Jednym słowem, sprzedawcy stoją między wymaganiami firmy a wymaganiami klientów.

Jak sobie z tym poradzić? Co robić, żeby proces sprzedażowy był efektywny, przyjemny i dawał satysfakcję ze zrealizowanych planów, jednocześnie łącząc oczekiwania i wymagania klienta?

## **Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą Ci połączyć te dwie rzeczywistości, tak, żebyś już od razu mógł je zastosować w swoich codziennych obowiązkach.**

**SPRZEDAWAJ ROZWIĄZANIE** — najpierw zrozum problemy klientów. Zapisz te trzy najważniejsze, zwróć uwagę, na co narzekają, czego nie mają lub to, co cenią najbardziej. Zastanów się, jak Twój produkt czy usługa może im pomóc w ich rozwiązaniu. Pamiętaj, że dziś produkt ma rozwiązywać problem, satysfakcja jest na wyciągnięcie ręki.

**SPRZEDAWAJ, SŁUCHAJĄC** — słuchaj, zadawaj pytania, pozwól klientowi mówić, zanim zaczniesz zachwalać swój produkt czy usługę. Już wiele razy widziałam, jak długa prezentacja zabiła całe spotkanie, a na moje pytanie, czego potrzebował klient, sprzedawca nie był w stanie precyzyjnie odpowiedzieć po spotkaniu.

**BUDUJ RELACJE OPARTE NA ZAUFANIU** — kiedy wchodzisz na spotkanie do klienta, ZAWSZE pamiętaj o tym, co możesz klientowi dać jako wartość dodaną, niezależnie od tego, jak zamkniesz sprzedaż. Najnowsze trendy, nowinki, zmiany na rynku czy po prostu coś, czego nauczyłeś się na ostatnim szkoleniu i tobie pomogło, może być właśnie taką wartością dodaną. Bądź zapamiętany jako ktoś, kto zawsze coś oferuje, a nie ten, co chce coś wyciągnąć. Wiele razy widziałam osoby, które wchodząc na spotkanie ze mną, zamiast tęczy w oku miały symbol dolara. To nie wróży dobrej sprzedaży.

**DOCENIAJ OSOBY, KTÓRE MOGĄ WPŁYNAĆ NA DECYZJE TWOJEGO KLIENTA** — wg badań najwyższą konwersję sprzedaży mają polecenia od poprzednich klientów czy znajomych potencjalnego klienta — pewnie sam najbardziej ufasz takim rekomendacjom jako kupujący. Dlatego utrzymuj dobre relacje z tymi osobami, bez względu na to, czy już sprzedaż zamknąłeś, czy jeszcze nie.



**BĄDŹ AUTENTYCZNY** — ludzie na końcu kupują od Ciebie, a nie od firmy. Kupują Ciebie, a nie Twój produkt. Autentyczność jest najważniejszym czynnikiem dobrej sprzedaży. Co więcej, będąc autentycznym, jesteś polecany dalej, a Twoje dobre imię jest jak najsprawniejsza kampania marketingowa. Tylko jak być autentycznym? Trudne w dzisiejszym i bardzo zabieganym świecie. Z drugiej strony, czy w dzisiejszych czasach można sobie pozwolić na nie bycie autentycznym? Odpowiedzi szukaj w najnowszych badaniach nad mózgiem.

**STOSUJ NAJNOWSZE BADANIA NAD MÓZGIEM** — Structogram. To dzięki ich znajomości usprawnisz proces sprzedażowy, poznasz siebie i swojego klienta. Pozwolą Ci zdobyć umiejętności, jak reagować na trudne pytania i jak być doskonale przygotowanym na spotkania sprzedażowe, zamykając je szybciej i skuteczniej, będąc do tego autentycznym.

Życzę powodzenia w realizacji celów, trzymam kciuki!

Ania Urbańska

## Anna Urbańska

Master Trener Structogramu, metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami, mogą czuć się autentycznie, odczuć ulgę i wolność po prostu z tego, jacy są. Przeszkoliła w Polsce w tematyce Structogramu już ponad 3 000 osób, w tym sprzedawców, managerów czy właścicieli firm. Zadziwiające jest to, że wszyscy absolwenci już na sali szkoleniowej stosują narzędzie Structogramu w praktyce, współpracując z innymi uczestnikami szkolenia. Pracuje z osobami indywidualnymi, jak i największymi firmami międzynarodowymi, takimi jak m.in.: Cargill, Citibank, DHL, Cegedim czy Deutsche Bank.

Jest absolwentką pięciu kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Ale przede wszystkim jest praktykiem, który już od ponad 18 lat prowadzi prężnie rozwijającą się firmę.

Jest również autorką książek „Otrzep kolana i biegnij”, „Mózg, fabryka sukcesu” i „Teraz autentyczność”.

Chcesz zapisać się na najbliższe szkolenie wejdź na:

[www.3kolorymozgu.pl](http://www.3kolorymozgu.pl)

Chcesz dowiedzieć się więcej o najnowszych badaniach mózgu i metody Structogram wejdź na:

[www.3kolorymozgu.pl](http://www.3kolorymozgu.pl), [www.aniaurbanska.pl](http://www.aniaurbanska.pl)

Chcesz zobaczyć opinie klientów wejdź na:

<http://3kolorymozgu.pl/o-3km/>





*Idealy są jak gwiazdy. Jeśli nawet nie możemy ich osiągnąć, to należy się według nich orientować.*

*George Bernard Shaw*

*Czy wszystkie chwytty są dozwolone, by chwycić za serce?*

*Stanisław Jerzy Lec*

*I cóż ty na to, Fizyko? Oziębłość stosunków między ludźmi powstaje wskutek tarć między nimi.*

*Stanisław Jerzy Lec*

*Miłość to niewyrażalny stan zamknięty w kilku literach.*

*Guy de Maupassant*

*Miłość należy ofiarować jak kwiat, a nie wieszać jak kamień u szyi.*

*Józef Bester*

Józef Bester polski śpiewak operowy i musicalowy (bas-baryton)

*Na dnie nieszczęścia leżą wraki marzeń, gdybyż je można było podnieść i wyremontować!*

*Stanisław Jerzy Lec*

*Szczęście nie polega na tym, jak wiele masz, ale na posiadaniu wdzięcznego serca za to, co masz.*

*R. L. Watkins*

*Cierpienie jest ogniem, w którym hartuje się nasza dusza.*

*Józef Bułatowicz*

*Gdyby cierpienie uszlachetniało, byłoby cnotą je zadawać.*

*Karol Bunsch*

*Nocą wszystko jest płomienne: gwiazdy, myśli i łzy.*

*Carmen Sylva*

*Jest taka cierpienia granica, za którą się uśmiech pogodny zaczyna.*

*Czesław Miłosz*





*Krzyż, który weźmiesz na siebie, po drodze się zgubi. Krzyż, którego nie przyjmiesz, będzie ci leżał w poprzek każdej drogi.*

*Phil Bosmans*

*To jest możliwe: być samym, ale nie samotnym.*

*Phil Bosmans*

*Ciągle jeszcze istnieją wśród nas anioły. Nie mają wprawdzie żadnych skrzydeł, lecz ich serce jest bezpiecznym portem dla wszystkich, którzy są w potrzebie. Wyciągają ręce i proponują swoją przyjaźń.*

*Phil Bosmans*

*Najpiękniejszy dar to przebaczenie. Tam, gdzie nie chce się przebaczyć, od razu powstaje mur. Od muru zaś zaczyna się więzienie.*

*Phil Bosmans*

*Życzę ci odwagi wschodzącego słońca, które mimo nędzy i ogromu zła tego świata, dzień po dniu wschodzi i obdarza nas blaskiem i ciepłem swych promieni.*

*Phil Bosmans*

*Żadna noc nie może być aż tak czarna, żeby nigdzie nie można było odszukać choć jednej gwiazdy. Pustynia też nie może być aż tak beznadziejna, żeby nie można było odkryć oazy. Pogódź się z życiem takim, jakie ono jest. Zawsze gdzieś czeka jakaś mała radość. Istnieją kwiaty, które kwitną nawet w zimie.*

*Phil Bosmans*

*Bardziej od pieniędzy, potrzebujesz miłości. Miłość to siła nabywcza szczęścia.*

*Phil Bosmans*







*Poczucie humoru dobrze amortyzuje życiowe wstrząsy.*

*Phil Bosmans*

*Humor i cierpliwość to dwa wielbłądy, na których przemierzyć można wszystkie pustynie.*

*Phil Bosmans*

*Nie chowaj się. Są ludzie, którzy cię potrzebują.*

*Phil Bosmans*

*Po każdym dniu trzeba postawić kropkę, odwrócić kartkę i zaczynać na nowo.*

*Phil Bosmans*

*Czas to nie droga szybkiego ruchu pomiędzy kołyską a grobem; czas – to miejsce na zaparkowanie pod słońcem.*

*Phil Bosmans*

*Nigdy nie zapominaj najpiękniejszych dni Twego życia! Wracaj do nich, ilekroć w Twoim życiu wszystko zaczyna się walić.*

*Phil Bosmans*

*Smutek potrafi zatroszczyć się sam o siebie, lecz by naprawdę się cieszyć, trzeba mieć kogoś, z kim się można podzielić radością.*

*Mark Twain*

*Ważne jest, aby nigdy nie przestać pytać. Ciekawość nie istnieje bez przyczyny.*

*Albert Einstein*

*Życie jest po to, żeby żyć. Trzeba podtrzymywać w sobie ciekawość. Najgorszą rzeczą jest rezygnacja. Nie wolno nigdy, z żadnego powodu, odwracać się do życia plecami.*

*Eleonora Roosevelt*

*Ciekawość to delikatna roślina, która, niezależnie od pobudzania, potrzebuje przede wszystkim wolności.*

*Albert Einstein*

*Najgorszy jest lęk przed czymś, czego nie można nazwać.*

*Janusz Leon Wiśniewski*

*Skąd wiadomo, że to miłość, a nie pożądanie, ciekawość, potrzeba bliskości, lęk przed samotnością?*

*Katarzyna Grochola*

*Niekiedy pieniądze, kariera, ożywiona działalność czy władza to nic innego jak formy ucieczki przed sobą.*

*Sposoby, by zagłuszyć lęk i niepewność.*

*Jerzy Niecikowski*

*Szczęście: nie uważać zwykłych zmartwień za katastrofy.*

*Andre Maurois*

*Radość rodzi się ze zgody na samego siebie.*

*autor nieznany*



# Jestem obserwatorem, łapaczem i zbieraczem emocji.

— Gabriela Sokołowska

Jak to dobrze znaleźć się po raz kolejny w tym samym miejscu...

PSYCHOLOGIA SUKCESU, determinacja, stosunek do świata i ludzi, szczęście, złość, smutek, cierpliwość — EMOCJE.

EMOCJE — Stan umysłu znany każdemu. Definicja, która zawiera milion składników, bodźców towarzyszących każdemu z nas.

Mających wpływ na nasze życie, jak i na życie innych, z którymi przeplatają się nasze drogi.

Kim jestem, aby dotykać sfer, które często są zagadką dla psychologów, psychiatrów, filozofów, badaczy umysłu?!

Jestem obserwatorem, łapaczem i zbieraczem emocji. Moim narzędziem jest umiejętność patrzenia. Cała sztuka polega na tym, aby nie pędzić za tłumem.

Warto się zatrzymać pośrodku i wsłuchać się w innych.



**GABRIELA SOKOŁOWSKA**  
**[www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK](http://www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK)**





Czasami lubię przysiąść w ulubionej kawiarni przy dobrej herbacie, tuż przy oknie i spoglądać na ludzi, którzy nie mają świadomości, że właśnie ktoś bada ich wzrokiem. Większość czuje się anonimowo, a ja uśmiecham się i w głowie robię kolejny reportaż....

Niepotrzebne są do tego słowa....

Bez trudu dostrzegam gesty, które zapisuję za pomocą aparatu.

To właśnie cała wyjątkowość pracy fotografa.

Dostrzegać to, czego inni nie widzą, to tworzy w nas niezwykłość, odrębność.

Najpiękniejszy emocjonalizm, jaki mogę zaobserwować, to przestrzeń, gdzie znajdują się dzieci.

Cała fascynacja polega na tym, iż dzieci są prawdziwe. Świat dorosłych jest dla nich jeszcze mało zrozumiały.

Dzieciom wszystko wypada, to otwarta książka, którą można odczytać na podstawie zachowań.

Często w mojej pracy fotografa zza pleców słyszę głosy rodziców w kierunku swoich pociech:

„Stój prosto, uśmiechnij się, schowaj zęby, nie wygłupiaj się”.

Są to cechy, których oczekujemy, ale mijają się one z prawdą.

Dziecko traci wiarę w siebie, często się zawstydzia, czuje, że nie potrafi sprostać wymaganiom rodziców.

A ja na nowo muszę budować zaufanie dziecka, bo przecież jestem obca.

Zależy mi na tym, aby każdy czuł się komfortowo.

W mojej wrażliwości fotograficznej widzę ludzi, którzy są romantyczni, otuleni miłością.

W każdym człowieku można dostrzec delikatność, subtelność, nawet w tym, który ubiera maskę twardziela.

**GABRIELA SOKOŁOWSKA**

**[www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK](http://www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK)**



**GABRIELA SOKOŁOWSKA**

**www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK**



**Niezawodna strategia oraz dar, jaki posiadam :-)** to „gadulstwo”.

Łamię dzięki temu wszystkie bariery.

Fotografowani ludzie czasami zapominają, po co tak naprawdę przyjechali.

Mamy wpływ na to, jak będzie wyglądać nasz poranek, dzień, nasze życie.

Każdy krok ma ogromne znaczenie w społeczności, którą się otaczamy....

Mały gest potrafi sprawić wielki uśmiech. Jedno nasze rozgoryczenie może mieć istotne znaczenie dla wielu napotkanych ludzi.....



Dzięki zaproszeniu Grażyny, kreatorki cudownych rzeczy, mogę po raz kolejny zaprosić do mojego świata, przeplatanego rzeczywistością, a także inspiracją, dzięki którym komponuję własne projekty zapisane w małych plikach...

**GABRIELA SOKOŁOWSKA**

**www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK**



GABRIELA SOKOŁOWSKA  
www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK



GABRIELA SOKOŁOWSKA  
www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK

Moja Kartka z kalendarza. Projekt 366 dni:  
<http://gabiprojekt366.blogspot.co.uk/>

Mój oficjalny blog:  
<http://gabrielasokolowska.blogspot.co.uk/>

Tytuł oryginału:

### *101 Motivational Quotes* *your daily dose of motivation*

czyli

### *101 Cytatów Motywacyjnych*

*Twoja dzienna dawka motywacji*

(fragment)

— tł. Andrzej Małek

Be miserable. Or motivate yourself. Whatever has to be done, it's always your choice.

Bądź nieszczęśliwy. Lub motywuj się. Co-  
kolwiek zrobisz, to jest zawsze twój wybór.

Wayne Dyer

Self-pity gets you nowhere. One must have the adventurous daring to accept oneself as a bundle of possibilities and undertake the most interesting game in the world — making the most of one's best.

Użalanie się nad sobą prowadzi donikąd.  
Trzeba mieć odwagę, aby zaakceptować  
siebie jako pakiet możliwości i podjąć  
najciekawszą na świecie grę — dawanie z  
siebie tego, co najlepsze.

Harry Emerson Fosdick

Finish each day and be done with it. You have done what you could; some blunders and absurdities have crept in; forget them as soon as you can. Tomorrow is a new day; you shall begin it serenely and with too high a spirit to be encumbered with your old nonsense.

Kończąc każdy dzień, skończ z nim na do-  
bre. Zrobiłeś, co mogłeś, i szybko zapomnij  
o wszelkich gafach i absurdach, które się  
wkradły. Jutro jest nowy dzień, będziesz  
mógł go zacząć z nową energią i bez tych  
obciążających cię starych bzdur.

Ralph Waldo Emerson

It was a high counsel that I once heard given to a young person, „Always do what you are afraid to do”.

Kiedyś usłyszałem mądrą radę, którą dostał  
pewien młody człowiek, „Zawsze rób to, co  
boisz się zrobić”.

Ralph Waldo Emerson



I've come to believe that all my past failure and frustrations were actually laying the foundation for the understandings that have created the new level of living I now enjoy.

Doszedłem do wniosku, że cała moja  
przeszłość nie powiodła się i frustracje były  
rzeczywiście podwaliną do zrozumienia,  
że stworzyłem nowy poziom życia, którym  
teraz się cieszę.

Anthony Robbins

You gain strength, courage and confidence by every experience in which you really stop to look fear in the face. You must do the thing that you think you cannot do.

Nabierasz siły, odwagi i pewności siebie  
przez każde doświadczenie, w którym  
naprawdę nie boisz się spojrzeć strachowi  
w twarz. Musisz robić rzeczy, o których  
myślisz, że nie możesz ich zrobić.

Eleanor Roosevelt

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is to not stop questioning.

Ucz się z przeszłości, żyj dniem dzisiej-  
szym, miej nadzieję na przyszłość. Ważną  
rzeczą jest, abyś nie przestał pytać.

Albert Einstein

The better part of happiness is to wish to be what you are.

Lepszą stroną szczęścia jest życzyć sobie  
bycia tym, kim jesteś.

Desiderius Erasmus

To jest prezent od: [www.HerbalShape.net](http://www.HerbalShape.net)  
dla polskiego czytelnika przetłumaczył: Andrzej Małek ps. Donator  
[www.do-nator.info/dziennik](http://www.do-nator.info/dziennik)  
korekta tekstu: Grażyna Dobromilska [www.madgraf.eu](http://www.madgraf.eu)