

Psychologia **SUKCESU**

#01 (05)

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



Kasia Dobromilska – sesja fotograficzna

Wydobyć Piękno...

Spis treści

JAKIEJ WIEDZY AUTOR POTRZEBUJE w KONTAKCIE z WYDAWCĄ

Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku, Grażyna Dobromilska	4
Fotografia autora książki na tył okładki, czyli jeszcze raz o rozdzielczości, Grażyna Dobromilska	5

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

Trudne rozmowy z dziećmi – zamiast się złościć, mów jak żyrafa!, Ewa Mażul, Agnieszka Łubkowska	6
Czy motywacja jest nietrwała?, Andrzej Małek	9
O niewyrażaniu negatywnych emocji, Katarzyna Klonowska	10

MARKETING – COPYWRITING

Hipnotyczna historia, Piotr Majewski	14
--------------------------------------	----

FOTOGRAFIA – TYPOGRAFIA

Wydobyć piękno... fot. Kasia Dobromilska	16
--	----

WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

„Kostka biała” a praca twórcza, czyli... czy potrafisz organizować sobie pracę?, Grażyna Dobromilska	18
„Kostka biała” a kompresja strategiczna, Grażyna Dobromilska	19

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

Wolność, Marek Grechuta	21
-------------------------	----

Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu, tel. 0 691 666 341
#1 (05)

wiedza to WOLNOŚĆ...

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

Dziękuję wszystkim, którzy umożliwili mi wyko-
rzystanie ich tekstów w magazynie.

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

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

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

1) pierwszy dział – JAKIEJ WIEDZY AUTOR POTRZEBUJE w KONTAKCIE z WYDAWCĄ wynika z faktu, że ta cała moja platforma jest stworzona dla potencjalnych autorów publikacji, a autorzy, jak mam z nimi kontakt, potrzebują więcej wiedzy o specyfice pracy studia poligraficznego, które przygotowuje ich przemyslenia do rozpowszechniania w formie e-booka, książki czy nawet artykułu

2) drugi dział – POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY, czyli emocje, talenty, cechy osobowości, wartości itp., w skrócie mówiąc, rozwój osobisty

3) trzeci dział – MARKETING – COPYWRITING, czyli kolejna potrzeba autora, tj. wiedza jak dotrzeć do klienta

4) czwarty dział – FOTOGRAFIA – TYPOGRAFIA

5) piąty dział – o autorskiej nazwie – to WARSZTAT czyli „JAK” COŚ ROBIĆ, tj. wiedza z zakresu jak organizować sobie pracę, a także, jak tworzyć atrakcyjne materiały do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga

6) i jeszcze dział INSPIRACJE, czyli wiersze, aforyzmy, cytaty, teksty piosenek; dla mnie kopalnią w tym zakresie są teksty piosenek Marka Grechuty, uczą, pobudzają do przemyśleń i wyciągania wniosków

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania.

Gratynia Dobromilka



JAKIEJ WIEDZY AUTOR POTRZEBUJE w KONTAKCIE z WYDAWCĄ

Rozdzielczość obrazka na stronie www i w druku

Grażyna Dobromilska

Często przy tworzeniu materiałów proszę klientów o grafikę, fotografie. Widząc piękne obrazki na stronie www, wskazuję np., że te są odpowiednie do wzbogacenia projektu.

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

W druku potrzebuję obrazka o rozdzielczości 300 dpi. I nie wystarczy tu prosta operacja powiększenia rozdzielczości w programie do obróbki grafiki, ponieważ to pogarsza jakość obrazu.

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

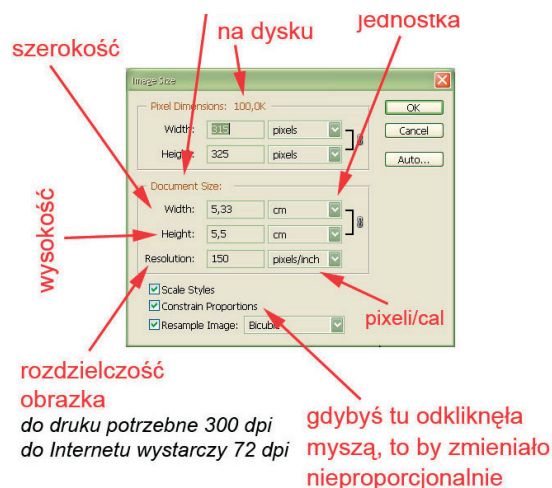
Jeśli zwiększasz rozdzielczość, musisz zmniejszać fizyczny rozmiar obrazka w pixelach czy mm, by rozmiar pliku na dysku się nie powiększył.

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

Pokazałam jak powiększyć rozdzielczość, ale dotyczy to tylko obrazów o dużym formacie.

I tak to często loga rysuję w tej sytuacji w Corelu...

Grafika wektorowa pozwala robić dowolne powiększenia. Ale to już zupełnie inna historia.



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

Uważam, że przynajmniej o logo w rozdzielczości 300 dpi powinien się upominać od grafika-projektanta. Bo swoją fotografię odpowiedniej rozdzielczości na swoim dysku znajdziesz w dobie fotografii cyfrowej lub, jeszcze lepiej, umówisz się na sesję fotograficzną u profesjonalnego fotografa, który wydobędzie twoje najlepsze cechy.

Fotografia autora książki na tył okładki

czyli jeszcze raz o rozdzielczości

Grażyna Dobromilska

Przygotowując okładkę do druku, stale napotykałam na problem prawidłowej rozdzielczości fotografii autora publikacji na ostatnią stronę okładki.

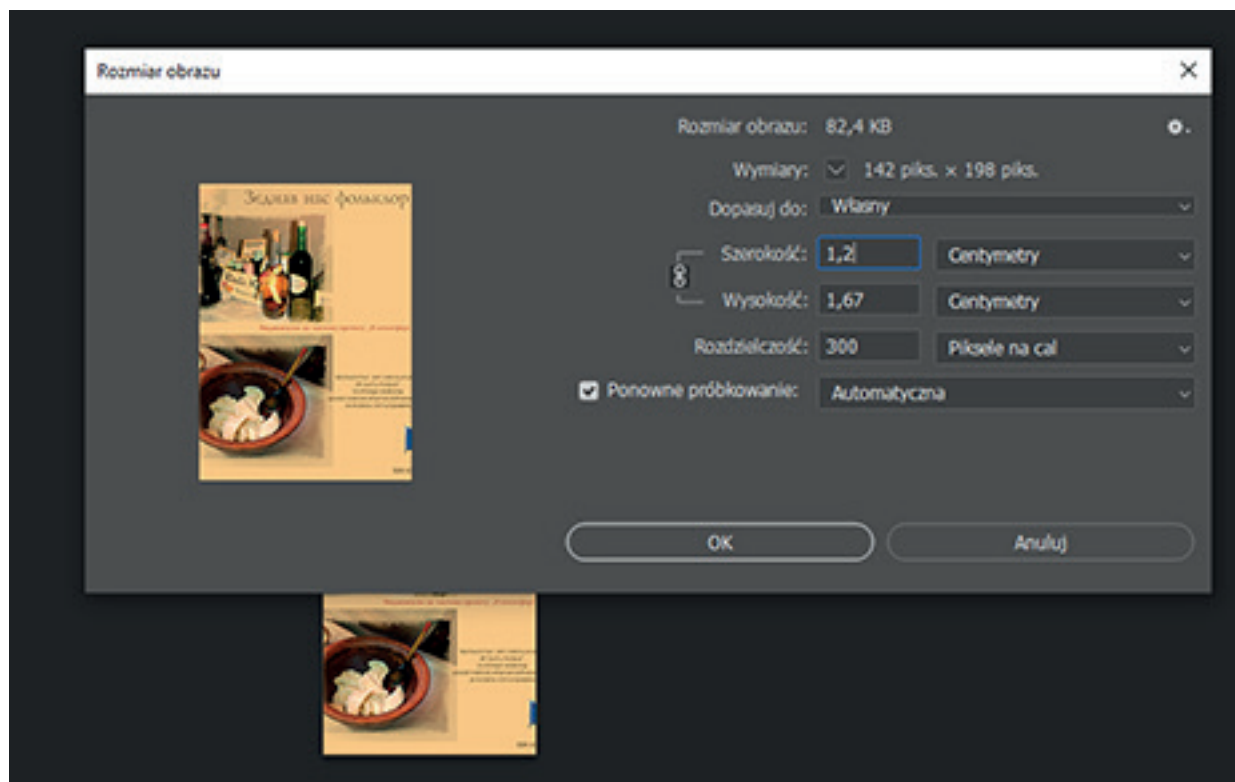
Często autor ma przygotowane zdjęcie na stronę www i wydaje mu się, że to będzie odpowiedni materiał na potrzeby publikacji.

Otóż nie. Takie zdjęcie wielkości ok. 5 x 7 cm o rozdzielczości 72 dpi pozwala uzyskać obraz 300 dpi wielkości 1,2 x 1,67 cm. Nie da się go wykorzystać. Pokażę ci kiedyś, że ze mną „nie ma tragedii” :)

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

Podaję wtedy uproszczoną informację:

Dla portretu, fotografii legitymacyjnej proszę zwrócić uwagę na rozmiar pliku graficznego jpg na dysku. Powinien wynosić co najmniej 300 kb. I lepiej zawsze „przedobrzyć”, czyli posłać plik większy niż mniejszy.



Screenshot. Obraz oryginalny miał 5 x 7 cm 72 dpi, rozmiar na dysku 72 kb. Po ustawieniu rozdzielczości 300 dpi trzeba było zmniejszyć jego wielkość, by rozmiar na dysku się nie zmienił. I jak widać na ekranie, musiałam ustawić rozmiar 1,2 x 1,67 cm.

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

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

Ewa Mażul, Agnieszka Łubkowska

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

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

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

Znowu zero zrozumienia ze strony dziecka dla znękanego rodzica?

Dlaczego?

Język żyrafy

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

Język szakala

Jej przeciwnikiem jest szakal – posługujący się językiem osądów i żądań, usiłujący wzbudzać w rozmówcy strach i poczucie winy. Używa komunikatów pozornie skutecznych (dziecko spełnia żądania, bo boi się kary, odrzucenia, nie chce być przyczyną choroby rodziców ani „wpędzać ich do grobu”, co rozumie bardzo dosłownie). Jednak wymuszenie pożądanego zachowania prowadzi do równoczesnego zablokowania możliwości porozumienia opartego na empatii, a inne praktycznie nie istnieje.

Postępując i wyrażając się jak szakał możemy osiągnąć zamierzony efekt (np. posprzątanie pokoju), ale na pewno nie osiągniemy porozumienia. Jeśli więc będziemy stosować „szakalskie” sposoby komunikowania się z dzieckiem odpowiednio długo, z pewnością stracimy z nim kontakt.

Agresja czy depresja?

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

Jak rozmawiać?

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

Co robić?

- unikajmy osądzania każdego, kto nie działa zgodnie z naszym systemem wartości, jako złego, głupiego
- starajmy się nie porównywać, bo porównanie zawsze jest tylko inną formą osądu
- zachowujmy świadomość tego, że każdy z nas odpowiada za swoje myśli, uczucia i czyny
- nie uzewnętrzniamy naszych pragnień w postaci żądań

Tylko tyle? Aż tyle! Dostrzeżenie mechanizmów, które powodują, że stajemy się szakalami, jest pierwszym krokiem do przemiany w żyrafę.

To jest z pewnością trudne, wymagające uwagi i czasu, ale daje gwarancję lepszego kontaktu z dzieckiem. Zmieniając własne nawyki prowadzenia rozmów, pokazujemy mu, że istnieją zachowania otwierające drogę do empatycznego porozumiewania się w rodzinie i poza nią. Tym samym przyczyniamy się do poprawy jakości życia naszego dziecka. Nieuchronną konsekwencją tych zmian jest wspaniałe poczucie rodzicielskiej satysfakcji.

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

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

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

To jest z pewnością trudne, wymaga uwagi i czasu, a także pozbawia nas możliwości użalania się na temat poświęcania się dla własnych dzieci. Bo kiedy zdecydujesz się uczyć, jak zmieniać swoje nawyki komunikacyjne – czas i uwaga poświęcone będą tobie. Jednak zaowocują możliwością lepszego kontaktu z dzieckiem i otworzeniem mu drogi do empatycznego porozumiewania się w rodzinie i poza nią. Czyżby ktoś mówił, że dla szczęścia dziecka najbardziej potrzebni są szczęśliwi rodzice, lub co najmniej jedno z nich?

Artykuł został przygotowany przez:

Ewa Mażul, trener komunikacji

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

Wspólnie z Pracownią Rozwoju Zdolności Poznawczych Mem prowadzi Szkołę Rodziców.

Agnieszka Łubkowska, trener, właściciel Pracowni MEM

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

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

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

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



Czy motywacja jest nietrwała?

Andrzej Małek

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

Motywacja to stan gotowości do podjęcia określonego działania wywołany potrzebą osiągnięcia jakiegoś upragnionego celu – który wyznacza kierunek tych działań.

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

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

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

Nie można stale opierać się na motywacji. Ona naprawdę jest nietrwała. Dzięki niej musimy tylko wykształcić nawyk wykonywania określonych czynności. Gdy wykonywanie czynności wejdzie nam w nawyk, czegoś nam brakuje, gdy ją opuścimy.

The secret of getting ahead is getting started.

Kluczem powodzenia jest zacząć.

Mark Twain

For true success ask yourself these four questions: Why? Why not? Why not me? Why not now?

Aby odnieść prawdziwy sukces, zadaj sobie cztery pytania: Dlaczego? Dlaczego nie? Dlaczego nie ja? Dlaczego nie teraz?

James Allen

Our greatest glory is not in never failing but in rising up every time we fail.

Naszym największym sukcesem nie jest to, że nigdy nie ponosimy porażek, ale to, że podnosimy się po każdym niepowodzeniu.

Ralf Waldo Emerson

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

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

Theodore Roosevelt

We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.

Jesteśmy tym, co w życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

O niewyrażaniu negatywnych emocji

Katarzyna Klonowska

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

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

Wyrażać czy nie wyrażać? A jeśli tak, to jak? A jeśli nie, to jak tym bardziej? I dlaczego już od samego tytułu znienawidzony dualizm i ocenianie? Dlaczego jakieś emocje mają być zaszufadkowane jako złe, negatywne z definicji?

Czym jest zło?

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

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

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

Katarzyna Klonowska, fotografie archiwum autorki

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



Dobrze. A rozwój? Czy coś takiego w ogóle istnieje?

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

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

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

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



Teraz negatywne emocje.

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

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

To krzywdzę...

Ech, te zakazy...

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

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

Czy na zero?

1. Gniew to negatywna emocja w ośrodku działania



Przykłady:

Mąż dostał komórkę, zaraziłam go Furią.

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

Bilans energetyczny wychodzi dodatni, złość się zwielokrotniła.

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

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

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

2. Wstyd to negatywna emocja w ośrodku czucia, tożsamości

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

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

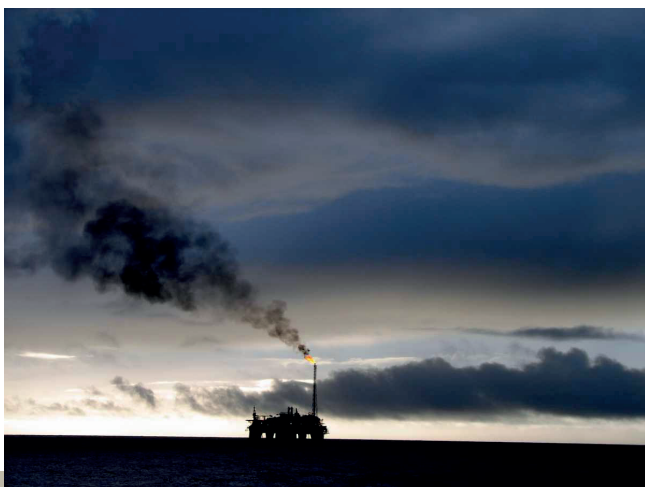


Jak niszczy wyrażona zazdrość, nie trzeba wielu przykładów, również w naszym narodzie (*Panie, ześlij grad na płony sąsiada i śmierć jego krowie*). Wstyd z powodu rozbieżności pomiędzy mną a innymi napędza smutek i tęsknotę. Arogancja „rywalizacji w udręce” kotwiczy Polaków w „świadomości ofiary”, w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

3. Strach to ciemna strona ośrodka myślenia

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

Nieumiarkowanie to strach wyparty, odwrócenie uwagi od zagrożeń prowadzące do odurzania się zabawą.



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

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

Wracając do niewyrażania.

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

Jest to pewna nowość w stosunku do naszej wiedzy

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

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

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

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

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

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

I co?

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

A może mam jakieś wyjście?

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

Zawsze są co najmniej dwa wyjścia :-)

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

Jak to? Pokochać negatywną emocję? Polubić cierpienie?

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

lub:

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

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

A my jeszcze zobaczymy, jak zdumiewająco furia zaciska szczęki, jak przyspiesza oddech... Że Smutek utrudnia wciąganie powietrza, Chciwość łaskocze w brzuchu... Nawet fizyczny ból zaczyna być interesującym doznaniem, kiedy odpuścimy opór. Znika niechęć do terrorysty – Strachu. A pojawia się zaciekawienie, umysł zen....

Czy tego się da nauczyć?

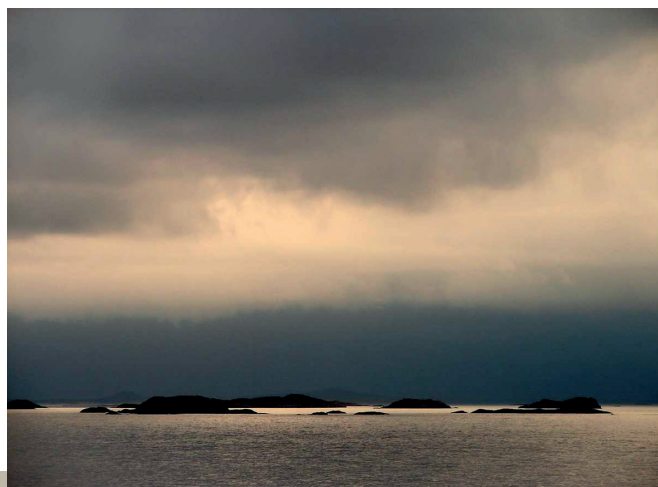
Nie z książek, przypuszczam. Trzeba tego doświadczyć. Doznać. Na poziomie fizycznym, psychicznym i intelektualnym. Przekonać się na własnej skórze, jak strach znoszą mięśnie i ścięgna, jakie wyświetla obrazy, jakie wywołuje myśli i uczucia...

Nie jest to łatwe. Ale bardzo, bardzo warto :-)

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

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

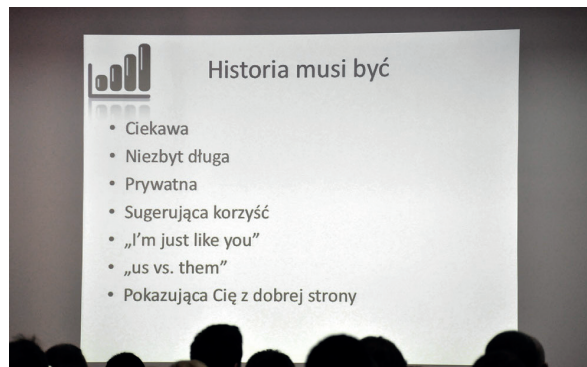
A później samo życie... Którego jakości wzrosła i rośnie :-)



MARKETING – COPYWRITING

Hipnotyczna historia

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



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

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

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

To jak wyzwanie :-)

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

Piotr zapytał:

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

Okazało się, że rozmówca natychmiast skojarzył:

- *Jest, do traktora.*

Szczerzy śmiech przetoczył się przez salę :-)

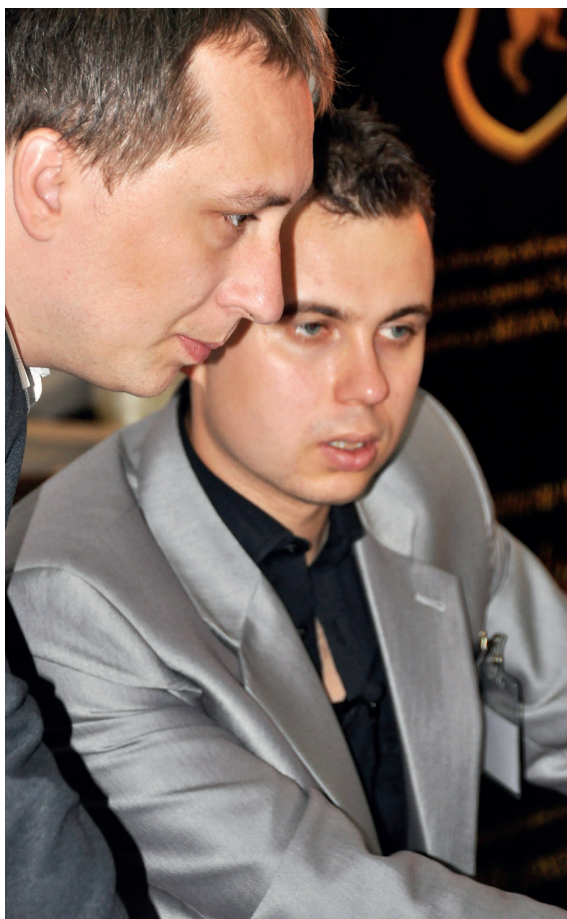
Kto wie, że opona od traktora jest wielkości Piotra :-). No, zgódźmy się, nie tak wielki jest Piotr jak ta opona. Tak wysoki :-)

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



Fot. Ja z Adamem Michalskim





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



Fot. Z Darkiem dużo rozmawialiśmy o projekcie Bestseller

Fot. Pamiątkowe zdjęcie na koniec



FOTOGRAFIA – TYPOGRAFIA

Wydobyć piękno...

fot. Kasia Dobromilska





WARSZTAT – czyli „JAK” COŚ ROBIĆ

WARSZTAT, czyli wiedza z zakresu, jak organizować sobie pracę, a także, jak tworzyć atrakcyjne materiały multimedialne do swoich newsletterów czy na stronę www lub bloga. To WIEDZA. Ale jakby się „uprzeć”, to i PSYCHOLOGIA. Bo wszystko ma na celu pobudzenie EMOCJI klienta :-)

Grażyna Dobromilska

„Kostka biała” a praca twórcza

czyli... czy potrafisz organizować sobie pracę?, Grażyna Dobromilska

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

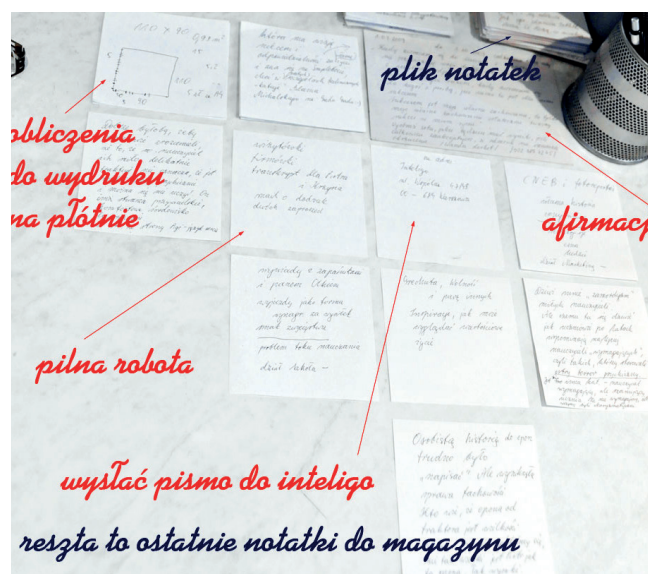
Co to jest “kostka biała”? Jest to określenie handlowe białych karteczek sprzedawanych w kostkach, pewnie po 100 sztuk. Coś w rodzaju karteczek post-it, ale post-it to nazwa zastrzeżona dla karteczek przyklejanych, przypominajek. Więc ja te zwykłe białe karteczki nazywam “kostka biała”, choć, być może,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

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

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

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

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



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

Zapisz i zapomnij. Nie zaśmiecaj głowy szczegółami. Już nie mówiąc o tym, że jakiś pomysł, jakieś celne sformułowanie przyjdzie ci do głowy tuż przed snem...

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

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

Co jeszcze piszę w domu na “kostce białej”? Prośby do domowników. Oni do mnie też piszą. Po co mamy pamiętać, że coś nam potrzeba, lub „opamiętać się” wieczorem, gdy jest na coś już za późno?

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

„Kostka biała” a kompresja strategiczna

Grażyna Dobromilska

Mam skojarzenie w związku z kompresją strategiczną propagowaną przez Kamila Cebulskiego i moim stylem planowania i organizacją dnia. Najpierw przytoczę ci fragmenty rozważań ze str. 116-120 książki Kamila *Mysleć Jak Milionerzy* na temat kompresji czasu:

Kompresowanie czasu

*/.../ Najpopularniejszym przykładem kompresji czasu jest czytanie gazety podczas posiłku. Nic nie przeszkadza w wykonywaniu tych rzeczy jednocześnie. Jeżeli przeczytanie gazety zajmie ci 30 minut, a zjedzenie posiłku także 30 minut, to wykonanie tych czynności razem zajmie ci 35 minut. Oszczędzasz 25 minut i uzyskujesz kompresję czasu bliską 42%. Kompresujesz dzięki temu czas i wydłużasz swoją dobę. Kompresowanie taktyczne, o którym była mowa przed chwilą, polega na wykonywaniu jednocześnie jak największej liczby rzeczy. Przykłady można mnożyć i mnożyć. Również ta książka powstała w pewnym sensie w procesie kompresji czasu, gdyż większość jej zawartości powstała w samochodzie, podczas wielkiego tournee, jakim była seria konferencji *Mysleć Jak Milionerzy*. Dużo osób czyta książki w łazience, samochodzie czy tramwaju. Modne są ostatnio audiobooki, których można słuchać nawet podczas kierowania autem czy idąc ulicą. Program w TV też można oglądać, jeżeli jednocześnie spełniamy jakiś jeden ze swoich obowiązków, np. prasowanie. Kompresować czas mogą także sportowcy, którzy często chodzą na treningi, a na nich biegają, aby się rozgrzać. Dlaczego by na trening nie pobiec? Każdą czynność da się w jakiś sposób skompresować. Powinno ci to wejść w nawyk. /.../*

Kompresja Strategiczna

Jeżeli taktyczna kompresja czasu polega na wykonywaniu jednocześnie kilku rzeczy, to jej strategiczny odpowiednik polega na ogólnym planowaniu wielu takich zajęć czy też całych biznesów. Wyobraź sobie taką sytuację, że prowadzisz 5 biznesów i dysponujesz określoną kwotą na promocję. Jeżeli dobrze skompresowałeś strategicznie te biznesy, to w bardzo prosty sposób przy tej samej akcji marketingowej wypromujesz każdy z tych biznesów. Idąc dalej tym tokiem rozumowania, dojdziemy do tego, czym jest strategiczna kompresja czasu. Bo widzisz, jeżeli prowadzisz jakiś biznes i znajdujesz się na jakiejś konferencji, to spotykasz ludzi, którzy mogą stać się Twoimi klientami. Jeżeli prowadzisz dwa biznesy, to możesz reprezentować obydwa i automatycznie szansa na znalezienie klienta rośnie. To jest efekt synergii, w tym konkretnym przypadku nazywany strategiczną kompresją czasu. /.../ Łączenie, nie dzielenie, jest Twoim celem. Staraj się planować i realizować takie przedsięwzięcia, które pozwolą zrealizować jak najwięcej Twoich celów.

I jak to się ma do moich zwyczajów?

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

Ale jaka to cenna godzina...

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

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

Nie zaśmiecę umysłu, a o niczym nie zapominam. Znaczący, zapominam. NATYCHMIAST po zapisaniu :-)

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

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

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

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

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

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

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

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

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-)

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

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

Grażyna Dobromilska

Marek Grechuta

Wolność

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

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

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

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

Wolność lśni wśród gałęzi wielkich drzew
Które pną się w słońce każda w swoją stronę.
Wolność brzmi jak radosny ludzi śmiech
Którzy wolność swą zdobyli na obronę -
Zwycięstwa, mądrości, prawdy i miłość
Spokoju, szczęścia, zdrowia i godności.
Wolność to diament do oszlifowania
A zabłyśnie blaskiem nie do opisania.



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

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