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

Wiedza to Wolność

Psychologia SUKCESU

nr 01/2016 (#X3) kwiecień 2016

Kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat, że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem

/Jarosław Iwaszkiewicz/

Ilekroć odłożywszy książkę, snuć zaczniesz nić własnych myśli, tylekroć książka cel zamierzony osiąga

/Janusz Korczak/

Zapisuję najpiękniejsze obrazy, słowa niewypowiedziane, ciepło oraz rodzicielską miłość

art. Gabriela Sokołowska, fotografik



Czytanie jest to odnajdywanie własnych bogactw i własnych możliwości przy pomocy cudzych słów

/Jarosław Iwaszkiewicz/

W książkach zbieramy tylko rozkwitłe kwiaty ziaren kiełkujących w nas samych

/Maria Konopnicka/



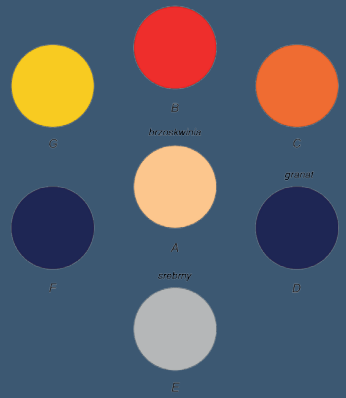
Powiedz mi, jakie książki masz w domu, a powiem ci, kim jesteś

/Jarosław Iwaszkiewicz/

Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera

/Monteskiusz/

SICA — Self-Image Colour Analysis — Kolorowa Analiza Własnego Wizerunku



Dorothee de Mella *Tajemnice kolorów — Odkryj swoją osobowość* (1992). Tytuł oryginału *The Language of Colour*

art. Grażyna Dobromilska

TABU, czyli książka Emiratki Wedad Lootah pt. *Top Secret: Poradnik seksualny dla małżeństw*

art. Jola Mikołajczyk



Spis treści

Siedemnaście zalet czytania książki 5

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

Książka , która miała wpływ na moje życie — Anna Urbańska 7
ZAWSZE LUBIŁAM CZYTAĆ — Rozmowa Violetty Wróblewskiej z Haliną Mulawą — matką, babcią, emerytką prowadzącą firmę 9
KSIĄŻKI, KTÓRE NAS ODNAJDUJĄ — Agata Joanna Celmer 12
Buduj swoje życie ODPOWIEDZIALNIE i ZUCHWALE, czyli moja przygoda z książkami Kamili Rowińskiej — Ela Obara 16
Metody podnoszenia wydajności i zwalczania skłonności do zwlekania — Ela Obara 20
Dialogi z Mistrzem — Ela Krzyżaniak-Smolińska 22
TABU, Wedad Lootah Top Secret: Poradnik seksualny dla małżeństw — Jola Mikołajczyk 24
Moje spotkanie z Wydawcą — Jola Mikołajczyk 32
Książki, które wywarły na mnie wpływ — Zofia Życińska 33
Książki towarzyszą mi całe życie — Halina Socha 36

FOTOGRAFIA — GRAFIKA

Zapisuję najpiękniejsze obrazy, słowa niewypowiedziane, ciepło oraz rodzicielską miłość — Gabriela Sokołowska 38

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY

Książki, które wywarły wpływ na moje życie... — Laura Kozowska 44
Dorothee de Mella „Tajemnice kolorów — Odkryj swoją osobowość" — Grażyna Dobromilska 47
Peter Kummer „Podświadomość — Twój partner, czyli o sztuce pozytywnego myślenia" — Grażyna Dobromilska 61

INSPIRACJE — MOTYWACJE

Lekkie piosenki — Piotr Barański 62

Aforyzmy o książkach 64



Magazyn Psychologia Sukcesu

redaktor naczelny — Grażyna Dobromilska

autorzy —
Ania Urbańska, Violetta Wróblewska,
Agata Joanna Celmer, Ela Obara,
Ela Krzyżaniak-Smolińska,
Jola Mikołajczyk, Zofia Życińska, Halina Socha,
sesja fotograficzna Gabi Sokołowska,
Laura Kozowska, Grażyna Dobromilska,
Piotr Barański

ilustracja graficzna —
Depositphotos.com

projekt graficzny, korekta, redakcja, skład —
Grażyna Dobromilska
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu, tel. +48 691 666 341

#X3 kwiecień 2016





Witaj

Tym razem porozmawiamy o książkach, które zrobiły na nas wrażenie, w jakiś sposób zmieniły, wzbogaciły nasze życie. Prawdą jest, że podobają nam się książki, które są zgodne z naszym systemem wartości i przekonaniami. Również zasoby biblioteczne w naszym domu są wyrazem naszej osobowości.

Potwierdzają to aforyzmy, które wybrałam na okładkę:

Czytanie jest to odnajdywanie własnych bogactw i własnych możliwości przy pomocy cudzych słów /Jarosław Iwaszkiewicz/

W książkach zbieramy tylko rozkwitłe kwiaty ziaren kiełkujących w nas samych /Maria Konopnicka/

Kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat, że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem /Jarosław Iwaszkiewicz/

Ilekroć odłożywszy książkę, snuć zaczniesz nić własnych myśli, tylekroć książka cel zamierzony osiąga /Janusz Korczak/

Powiedz mi, jakie książki masz w domu, a powiem ci, kim jesteś /Jarosław Iwaszkiewicz/

Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera /Monteskiusz/

Oto, z kim miałam przyjemność tym razem współpracować: Ania Urbańska, Violetta Wróblewska, Agata Joanna Celmer, Ela Obara, Ela Krzyżaniak-Smolińska, Jola Mikołajczyk, Zofia Życińska, Halina Socha, Laura Kozowska, sesja fotograficzna Gabriela Sokołowska.

Na łamy zaprosiłam także młodego poetę, Piotra Barańskiego. Możesz go poznać w dziale INSPIRACJE — MOTYWACJE. Na mnie szczególne wrażenie robi krótki wiersz „Niechciany refren wewnętrzny": „Urodziłem się. To zobowiązuje".

Ja także dzielę się refleksjami z przeczytanych książek.

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania. A także do współtworzenia magazynu :-)
W podziękowaniu za komentarze na FB rozlosujemy nagrody książkowe. Lista nagród i link na str. 4.

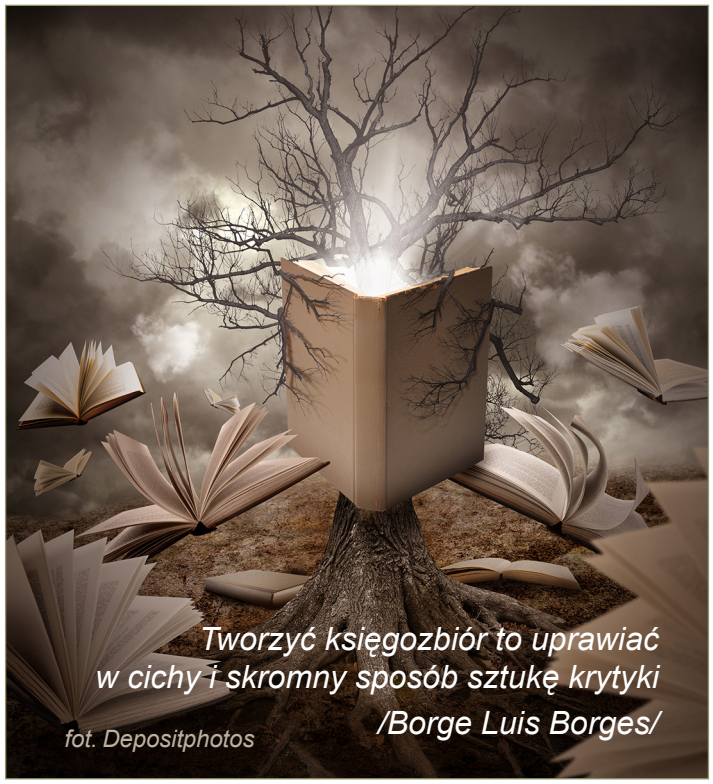
Grażyna Dobromilska

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

Zapraszam także do przesyłania komentarzy o treści pisma na madgraf@madgraf.eu :-)
lub na FaceBooku https://www.facebook.com/psychologiasukcesu.madgraf

Konkurs :)

ZAPRASZAM DO KOMENTOWANIA
na FB https://www.facebook.com/psychologiasukcesu.madgraf
Wśród czytelników rozlosujemy
prezenty,
jakie przekazali autorzy dla Czytelników naszego magazynu



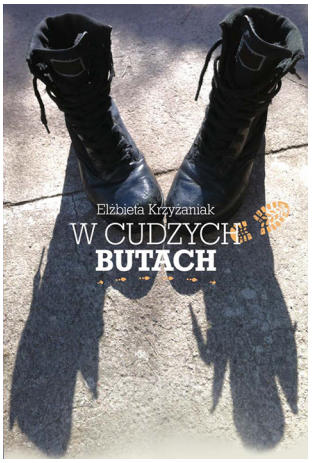
Ela Krzyżaniak-Smolińska
1 egz.książki „W cudzych butach”
kontakt: csc-energia@wp.pl
artykuł str. 22

Grażyna Dobromilska
1 egz. książki „Tajemnice kolorów — Odkryj swoją osobowość” Dorothee de Mella
kontakt: madgraf@madgraf.eu
artykuł str. 47, 61

Laura Kozowska
1 egz. książki „Nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść”
1 egz. książki „Rozmowy z Guzikiem”
1 VOUCHER NA WCZASY DLA 2 OSÓB
kontakt: 519488888@wp.pl
artykuł str. 44

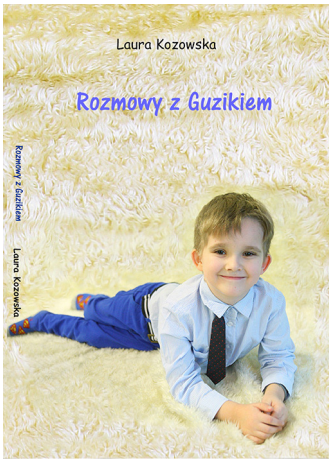
Halina Socha
2 egz.książki „Anielska Przystań” z Przesłaniem Anielskim
kontakt: halina.socha@vp.pl
artykuł str. 36











Siedemnaście zalet czytania książki

Siedemnaście zalet czytania książki dla dzieci opracowała *Szwedzka Akademia Literatury Dziecięcej*.
Warto je poznać.

Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci – święto obchodzone co roku **2 kwietnia**, w dzień urodzin duńskiego baśniopisarza Hansa Christiana Andersena. Dzień ten ma na celu rozpowszechnienie książek dla dzieci oraz wspieranie czytania przez najmłodszych.

Święto zostało ustanowione w 1967 roku przez Międzynarodową Izbę ds. Książek dla Młodych Ludzi (IBBY). Od tamtej pory, co roku, gospodarzem święta jest inne państwo.
Polska była organizatorem w 1979 roku.

W Czechach, które w 2007 roku były organizatorem „Dnia Książki dla Dzieci", narodziła się akcja nazwana „Nocą z Andersenem". Dzieci spędzają tę noc w bibliotekach, czytając i słuchając bajki.

W Polsce od 2001 roku odbywa się akcja społeczna „Cała Polska czyta dzieciom". Ma ona za zadanie uświadomienie społeczeństwa, jak ważne dla dzieci jest poznawanie świata książek. Ma na celu zachęcenie rodziców do czytania książek swoim dzieciom.

1. Książka pomaga nam rozwijać język i słownictwo.
Uczy nas wyrażać myśli i rozumieć innych.
2. Książka rozwija myślenie.
Dostarcza nam pojęć myślowych i nowych idei, rozszerza naszą świadomość i nasz świat.
3. Książka pobudza fantazję, uczy budować obrazy w wyobraźni.
4. Książka dostarcza nam wiedzy o innych krajach i kulturach, o przyrodzie, technice, historii, o tym wszystkim, o czym chcielibyśmy dowiedzieć się czegoś więcej.
5. Książka rozwija nasze uczucia i zdolność do empatii.
Wyrabia w nas umiejętność wczucia się w czyjąś sytuację.
6. Książka dodaje sił i zapału.
Dostarcza nam rozrywki i emocji. Może rozśmieszyć lub zasmucić. Może pocieszyć i wskazać nowe możliwości.
7. Książka może stawiać pytania, które angażują i pobudzają do dalszych przemyśleń.



8. Książka uczy nas etyki. Skłania do namysłu nad tym, co słuszne, a co nie, co dobre, a co złe.

9. Książka może wytłumaczyć rzeczywistość i pomóc w zrozumieniu zależności.

10. Książka może udowodnić, że często pytanie ma więcej niż jedną odpowiedź, że na problem da się spojrzeć z różnych stron. Może podpowiedzieć inne sposoby rozwiązywania konfliktów niż przemoc.

11. Książka pomaga nam zrozumieć siebie. Odkrycie, że są inni, którzy myślą jak my, że mamy prawo do swoich odczuć i reakcji, umacnia nasze poczucie własnej wartości.

12. Książka pomaga nam zrozumieć innych. Lektura książek pisarzy z innej epoki, innego świata, i odkrywanie, że ich myśli i odczucia nie różnią się od naszych, buduje tolerancję dla innych kultur i zapobiega uprzedzeniom.

13. Książka jest naszym towarzyszem w samotności. Łatwo wziąć ją ze sobą i czytać gdziekolwiek. Z biblioteki można ja wypożyczyć za darmo i nie trzeba podłączać jej do prądu.

14. Książka jest częścią naszego dziedzictwa kulturowego. Dzięki niej mamy wspólne doświadczenia i punkty odniesienia.

15. Dobra książka dla dzieci, którą można czytać na głos, przynosi radość dzieciom i dorosłym. Buduje pomost między pokoleniami.

16. Książka dla dzieci to pierwsze spotkanie z literaturą — nieograniczonym światem, z którego czerpiemy przez całe życie. To bardzo ważne spotkanie, gdyż, jeśli nie zostanie zmarnowane, pokaże, ile może dać dobra literatura.

17. Literatura dziecięca wzbogaca kulturę kraju. Daje pracę wielu ludziom: pisarzom, ilustratorom, wydawcom, redaktorom, drukarzom, recenzentom, księgarzom, bibliotekarzom... Literaturę dziecięcą można również eksportować przynosząc krajowi dochód i uznanie za granicą.



Książka , która miała wpływ na moje życie

– Anna Urbańska



Jako mol książkowy długo się zastanawiałam, jakaż to książka miała największy wpływ na moje życie.

I po chwili namysłu stwierdzam, że zależało to od etapu życiowego, na którym się znajdowałam.

Z pewnością nie była to jedna pozycja.

Zaczęło się od podświadomości

Jako nastolatka pochłonęłam ***Potęgę podświadomości*** **Josepha Murphy'ego.**

Jestem pewna, że miała ona na mnie niesamowity wpływ.

Od wtedy do dziś, każdego dnia stosuję zawarte w niej myśli.

Pracuję nad moją podświadomością i dbam o dobre myśli.

Umiejętnie, myślę, przekładam zaprogramowane rzeczy w działania i lubię patrzeć na ich rezultaty.

Poszukiwanie mentora

Potem, kiedy prowadziłam już własny biznes i weszłam w świat zarządzania i sprzedaży, pojawił się mój wielki mentor i mistrz.

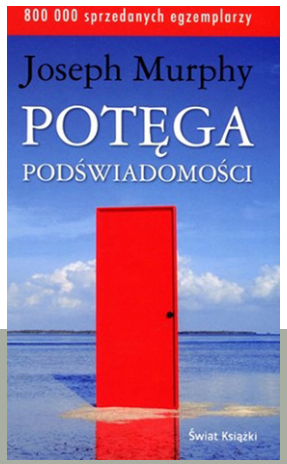
Brian Tracy, bo o nim tu mowa i jego ***Maksimum osiągnięć.*** to z pewnością kolejna lektura obowiązkowa dla człowieka rozwoju osobistego.

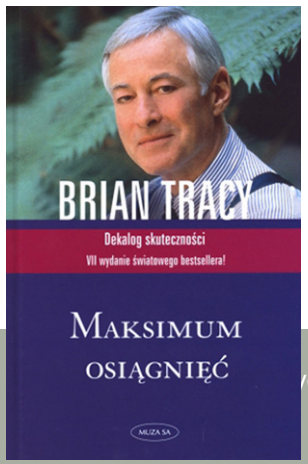
Dzięki tej książce zrozumiałam sens stawiania celów w życiu i zasad budowania pozytywnego nastawienia (nie mylić z pozytywnym myśleniem☺).

Tracy uświadomił mi, że aby mieć w życiu rezultaty, warto nie tylko siedzieć i o tym dumać, ale koniecznie trzeba działać.

Dopiero wówczas pojawiają się rezultaty.

Wiele wskazówek dotyczących sprzedaży czy przywództwa wykorzystuję na co dzień w mojej pracy.





Mózg i jego potęga

A książka, która, myślę, miała największy wpływ na to, kim dzisiaj jestem, czym się zajmuję i co mnie pasjonuje, pojawiła się znacznie później.

Kilka lat temu obszarem mojego zainteresowania stał się mózg ludzki.

Inspiruje mnie wiedza, którą niosą najnowsze badania nad możliwościami naszego mózgu.

Jego wpływ na nas, na nasze relacje, postawy w biznesie i podejście do życia jest dla mnie niezwykle interesujący.

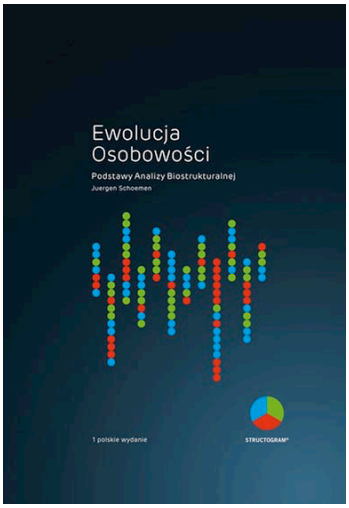
Książka, która dogłębnie opisuje ten temat, ***Ewolucja osobowo***ści autorstwa **Juergena Schoemena**, dała mi wiele odpowiedzi na pytania, które mnie nurtowały.

Szukałam ich w wielu źródłach.

Kupiłam wszelkie dostępne pozycje książkowe, które w tytule miały słowo mózg.

Kupiłam wszelkie dostępne pozycje książkowe, które w tytule miały słowo mózg.

/Anna Urbańska/





Jednak dopiero tutaj pojawiły się odpowiedzi na pytania, które stawiałam sobie w obszarze wiedzy neuro.

Lektura ta w prosty, choć momentami naukowy sposób, tłumaczy, jak powstawał nasz mózg.

Jakie są jego uwarunkowania genetyczne.

Pokazuje różnice między naszą naturą-genetyką, która jest niezmienna, a naszym charakterem, czyli potencjałem rozwojowym.

Zrozumiałam, że są rzeczy czy zachowania, na które mogę wpływać, i takie, które zapisane są w mojej niezmiennej części osobowości.

Rozumiem, że jestem w stanie nauczyć się wszystkiego, czego potrzebuję, ale że czasem nie warto.

Wiem, że działanie wbrew własnej naturze nie odbije się dobrze na mnie i na moim zdrowiu.

To przełomowe dla mnie informacje.

Uwielbiam książki

Pochłaniam je.

To dla mnie wspaniała i najtańsza z możliwych inspiracja do rozwoju własnego i rozwoju swojego biznesu.

Zachęcam do czytania, każda książka wzbogaca!

Anna Urbańska, Master Trener Structogram, Neurocoach, Autorka

Zawodowo

Jest **Master Trenerem Structogramu**, metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami.

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

Od 17 lat zarządza Centrum Edukacyjno-Consultingowym CONCRET i jest **wiceprezesem zarządu i partnerem** Instytutu Colina Rose — jednej z najprężniej rozwijających się szkół językowych. Jeden z nielicznych na świecie neurocoachów.

Jest absolwentką 5 kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Zarządza niepubliczną szkołą policealną i liceum.

Jej pasją jest rozwój osobisty i odkrywanie potencjału ludzkiego. Przez jej programy szkoleniowe i coachingi przeszło już **ponad 10 tysięcy osób**, które z powodzeniem realizują swoje cele i żyją pełne spełnienia i pasji.

Autorka dwóch książek: **„Otrzep kolana i biegnij”** oraz „**Mózg — fabryka sukcesu.** Najskuteczniejsze strategie ludzi biznesu”

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.

ZAWSZE LUBIŁAM CZYTAĆ

– Rozmowa Violetty Wróblewskiej z Haliną Mulawą — matką, babcią, emerytką prowadzącą firmę



Inżynier chemik, specjalność poligrafia. Ukończyła studia na Politechnice Warszawskiej i podyplomowe z dydaktyki nauczania matematyki w szkole. Od 18 lat właścicielka Agencji „Twoje Dziecko", zajmującej się nauczaniem języka angielskiego najmłodsze dzieci. Przez wiele lat kierownik drukarni, dyrektor administracyjny Placówek Oświatowo-Wychowawczych oraz nauczyciel matematyki. Wychowała troje dzieci i doczekała się trzech wnuczek i pięciu wnuków. Od najmłodszych lat zawsze dużo czytała, mówi, że książki były zawsze jej wielką miłością.

VW: Są takie książki, do których sięga się nie raz. Czy możesz wymienić chociaż jedną, którą masz pod ręką?

HM: Bardzo często wracam do książki Jana Szczepańskiego „Sprawy Ludzkie". Już same tytuły esejów, takie jak: cierpienie, obraz samego siebie, obłuda, osamotnienie i samotność, starość, los, wartość człowieka są inspirujące. Bardzo ciekawe spojrzenie autora na zwykłe, ludzkie sprawy.

VW: Wyobraź sobie, że wybierasz się na bezludną wyspę. Jaką byś zabrała ze sobą książkę i dlaczego?

HM: Życie na bezludnej wyspie nie bardzo mnie interesuje, ponieważ nie ma tam biblioteki, a nie znam takiej jednej książki, która by mi wypełniła czas pobytu i była na tyle ciekawa, żeby ją wielokrotnie czytać. Nie ma też ludzi, a przecież zdobyta z przeczytanych książek wiedza służy mi przede wszystkim do rozwiązywania życiowych problemów moich i innych ludzi.

A jakby zadzwoniła do Ciebie przyjaciółka i powiedziała „wali mi się w życiu i pali", to oprócz wsparcia, którego zapewne byś jej udzieliła, co poleciłabyś jej przeczytać, aby podnieść ją na duchu?

Myślę, że ciekawą pozycją jest Twoja książka **„Życie i zdrowie masz tylko jedno",** która pokazuje, że najtrudniejsze problemy można pokonać pozytywnym myśleniem, żyjąc teraźniejszością, nie roztrząsając przeszłości, na którą już nie mamy żadnego wpływu.

Interesująca jest też książka „Balsam dla duszy". Autorzy Jack Canfield i Mark Hansen przytaczają w niej wiele przykładów opowieści „otwierających serce i kojących duszę". W jednym z opowiadań pojawia się wspaniały wniosek, że człowiekowi można zabrać wszystko, oprócz jednego: możliwości wyboru własnej postawy, własnego postępowania w każdych okolicznościach.





Istnieją książki, które są naszymi życiowymi przewodnikami, pokazują nam, jak dobrze żyć. Czy lubisz czytać takie książki, czy jakąś mogłabyś szczególnie polecić?

Tak, książki bardzo mi w życiu pomagały, bardziej niż najlepszy przyjaciel. Wiele razy szukając wyjścia z najbardziej dramatycznych sytuacji, przypominałam sobie, jak rozwiązywali je moi książkowi bohaterowie. Książki pomogły mi przede wszystkim odpowiedzieć na nurtujące wszystkich ludzi pytanie: jak żyć, żeby nie żałować.

Jest wiele interesujących pozycji. Mogę polecić książkę „Wewnętrzne Drżenia" Daniela Dufour, która daje taki przekaz, że aby iść przez życie lepszą drogą, nasze lęki, obawy i emocje powinny być zamienione w pozytywną siłę.

Wiem, że lubisz czytać biografie. Czy ostatnio coś ciekawego przeczytałaś z tego typu literatury?

Wiele, ale duże wrażenie zrobiła na mnie saga rodzinna o kenijskich korzeniach prezydenta Stanów Zjednoczonych Baracka Obamy, opowiedziana przez jego babkę. Tytuł: „Mama Sarah Obama,nasze marzenia i korzenie" autorstwa Daphne Barak. Dowiadujemy się, że ojciec prezydenta pochodzący z Kenii był pierwszym czarnoskórym studentem na Harvardzie oraz, że marzenia kobiety, która sama pragnęła zdobyć wykształcenie, spełniły się, bo zrealizował je ukochany syn i wnuk.

Czytałam również ciekawą opowieść o światowej sławy skrzypaczce — Wandzie Wiłkomirskiej, Joanny Rawik „Maestra", ukazującą bardzo osobisty wizerunek człowieka i artystki. Najbardziej zdumiało mnie to, że artystka po wspaniałych sukcesach na swoich koncertach wracała do hotelu i czuła się bardzo samotna.

Zdrowy tryb życia, wpływ odżywiania na nasze zdrowie jest ostatnio modnym tematem. Jakie książki chciałabyś polecić czytelnikom z tej dziedziny?

Często wracam do książki Zbigniewa Cendrowskiego „Będę żył 107 lat", oczywiście długo, zdrowo i szczęśliwie. Autor w dowcipny sposób namawia nas do aktywnego trybu życia i zdrowego odżywiania.

Rozmawiała: Violetta Wróblewska autorka książki „Życie i zdrowie masz tylko jedno".

Nie czekaj na lepszą przyszłość. Już teraz zacznij, krok po kroku, zmieniać swoje życie. Niech inspiracją do zmian będzie powyższa książka oraz ćwiczenia/autocoaching do niej. Została ona napisana z potrzeby serca, aby trafić do serc Czytelników, by mogli oni pomóc sobie i innym. Zawarte w niej treści były, są i będą zawsze aktualne. Daję Ci gwarancję, że uzyskasz wystarczającą wiedzę, jak urzeczywistniać wzrost ku pełni człowieczeństwa i naprawdę żyć w zgodzie z prawdziwą naturą ludzką, aby kreować lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie w „zaganianym świecie". **Poznając siebie, już przekształcasz siebie.**

Zadbaj o to, co masz najważniejsze, czyli o swoje życie i zdrowie. Skorzystaj z wyjątkowej okazji poznania **skutecznych recept** obejmujących najważniejsze aspekty ludzkiego życia, a dotyczących między innymi: zdrowego odżywiania się, dbania o swoje ciało, budowania bliskich, harmonijnych relacji i udanego związku, wzmocnienia mocy miłości, zapobiegania, jak i uzdrawiania się z chorób psychicznych i fizycznych, odkrywania swojej misji życiowej i czerpania zadowolenia z pracy zawodowej, nadania głębszego sensu swojemu życiu, opartych na wielu uniwersalnych prawach, mądrościach i prawdach życiowych oraz sprawdzonych przepisach znanych od lat i wciąż aktualnych.

Dr Violetta Wróblewska — Od kilku lat pracuje jako psycholog, terapeuta, trener rozwoju osobistego, psychocoach i nauczyciel akademicki. W pracy z klientami stosuje skuteczne, autorskie terapie. Pasjonuje się tematyką zdrowia, rozwoju osobistego i duchowego. Eksploratorka i popularyzatorka zdrowych stylów życia. Twórczyni psychomedduchowości, czyli wykorzystania indywidualnych doświadczeń życiowych ludzi i osiągnięć naukowych z zakresu psychologii, duchowości i medycyny w prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia i osiąganiu spokoju wewnętrznego. Współpracuje z mediami, komentuje głównie kwestie psychologii biznesu i zdrowia. Autorka wielu artykułów. Członek „Oxford Encyclopedii".

Wszelkie informacje o książce oraz ćwiczeniach/autocoachingu do niej, i te dotyczące zamówienia znajdziesz na stronie: http://www.psychologwarszawa.biz.pl w zakładce *Książka i ebook Violetty Wróblewskiej*.

KSIĄŻKI, KTÓRE NAS ODNAJDUJĄ

– Agata Joanna Celmer

Wchodzę do obszernej przestrzeni. Przez chwilę próbuję się odnaleźć i odkryć punkty orientacyjne. Szeregi regałów z książkami, pełno zakamarków, małych wydzielonych kącików, gdzie można przysiąść, przejrzeć czasopismo leżące na półce obok, książkę świeżutko zdjętą z półki, chwilkę zatrzymać się w biegu. Z dala wciąż dobiega gwar hałasu przypominający, że znajduję się w centrum handlowym. Nadal się rozglądam, przemieszczając się między nagromadzonymi rzeczami. Wokół wszystko „pcha się" do ręki. „Weź mnie, weź mnie, ja tu tak długo leżę"… Wszędzie kręcą się ludzie. W różnym wieku. Siedzą, spacerują, pytają, zagadują, rozglądają w lekkim zakłopotaniu, stoją, zastanawiają się, wchodzą, wychodzą.

Znalazłam się tu z grupą osób. Mamy wykonać ćwiczenie. Wszyscy gdzieś się rozpierzchli. Ciekawe, co do mnie przyjdzie. Jeszcze raz się rozglądam i… przechodząc koło regału, bezwiednie wyciągam rękę w stronę książki. Po chwili do mojej świadomości dociera, że tytuł jest mi znajomy. Biorę książkę do ręki. Przyglądam się jej. Tak, wiem, co jest w środku. Niezwykła historia. Rzecz dzieje się w Polsce, współcześnie. Ten człowiek jest, żyje, oddycha i ma przekaz. Książka powstała Dzięki WSPÓŁPRACY. Dzięki odkryciu JAK NAWIĄZAĆ RELACJĘ. Dzięki temu, że są ludzie mający głębokie przekonanie, że niedoskonałość nie czyni nikogo mniej wartościowym, niższej kategorii. Obserwują i szukają sposobu, metody dotarcia, uczynienia życia znośniejszym. Czasem jest to wydobywanie brylantu z błota i pozwolenie, by jego blask ujrzał światło dzienne.

Przeglądam książkę i trafiam na fragment:

„Siedzieliśmy z Krzyśkiem przed ekranem komputera.

— Tutaj każdy może znaleźć coś dla siebie. Wystarczy jedno kliknięcie i możesz połączyć się z całym światem — mówił, demonstrując mi możliwość czegoś, co nazwał Internetem. — Możesz nawet porozmawiać z kimś z Ameryki, jeśli chcesz.

— Jeżeli to takie proste, DLACZEGO skontaktowanie się ze mną zajęło tyle czasu? — spojrzałem na niego.

Uniósł brwi i się uśmiechnął.

— Spróbujesz sam?"

Zadumałam się i odpłynęłam w świat swoich myśli.

> Myśl o ważności relacji, konieczności znajdywania „języka" porozumienia, zanim kogoś zaetykietujemy, jest bezapelacyjna.

Jeśli nie umiesz porozumieć się, nie oceniaj, człowieku. Potrzymałam książkę jeszcze przez chwilę i powolutku odłożyłam. Poczułam jej przekaz, jednak… może jeszcze nie byłam gotowa.

W głowie świdruje pytanie: „Spróbujesz sam?"… Ważne, mocne. By zachęcać, by dawać przestrzeń, by pozwolić doświadczyć, a nie tylko pokazać. Nie, to chyba jeszcze nie to — pomyślałam. Rozejrzę się, może coś innego dziś ma „do mnie przyjść".

Poszłam kawałek dalej. Zaczęłam się nieco lepiej orientować w układzie. Podeszłam do hasła: psychologia. Schyliłam się do niższej półki.

> Mignęło mi znajome sformułowanie: „Możesz, jeśli myślisz, że możesz".

Wertuję myśli. Stoję przed regałem z książką w ręku i śmieję się do siebie. Poczułam się rozbawiona. Jejku, jaki przekaz. I wraca. Jednak coś w tym jest. Jak wraca, to dla mnie. Mam pomyśleć, coś z tym zrobić. Przerobić lekcję. Pierwszy raz usłyszałam to zdanie jako informację zwrotną od trenera na treningu interpersonalnym. W tak lapidarny sposób podsumowała 5 dni mojej pracy. Wspomnienie

niezwykłego doświadczenia treningu prowadzonego metodami niedyrektywnymi spowodowało wibracje w umyśle, sercu i ciele. Zderzenie z siłą grupy i zrównoważenie jej własną energią. Silne. Po... podjęłam ważne decyzje. Świadomie, mocno wyszłam ze strefy komfortu. Pełny dysonans poznawczy. Lęk i siła. Niepewność i przekonanie. A trener mówił, by nie działać zbyt pospiesznie, dać sobie czas. Moja niepokorna dusza zwyciężyła. Potem to już tylko konsekwentna realizacja marzeń. Zabrałam książkę ze sobą. Dla samego jej tytułu. Chciałam, by leżąc pod ręką, to zdanie przypominało mi o swojej treści.

Pisząc dla Was te słowa, sięgnęłam po książkę i otworzyłam ją, gdzie bądź. Pierwsze, co dostrzegłam, to tytuł rozdziału: szczytowa motywacja i pierwsze słowa:

„Rozmawiałem kiedyś z młodą kobietą, która zajmowała się sprzedażą wysyłkową poradników motywacyjnych.

Powiedziała:

— Jasne, że działam pełną parą. Jestem fantastycznie podbudowana! Odkryłam, co oznaczają szczyty górskie.

— Szczyty górskie? Co pani ma na myśli?

Zaspokoiła moją ciekawość.

— Pracuję przy sprzedaży wysyłkowej książek. Wierzę w te książki. Mają coś do powiedzenia i chciałabym, by były powszechnie czytane. Szef wydelegował mnie na tygodniową konferencję na temat sprzedaży wysyłkowej…"

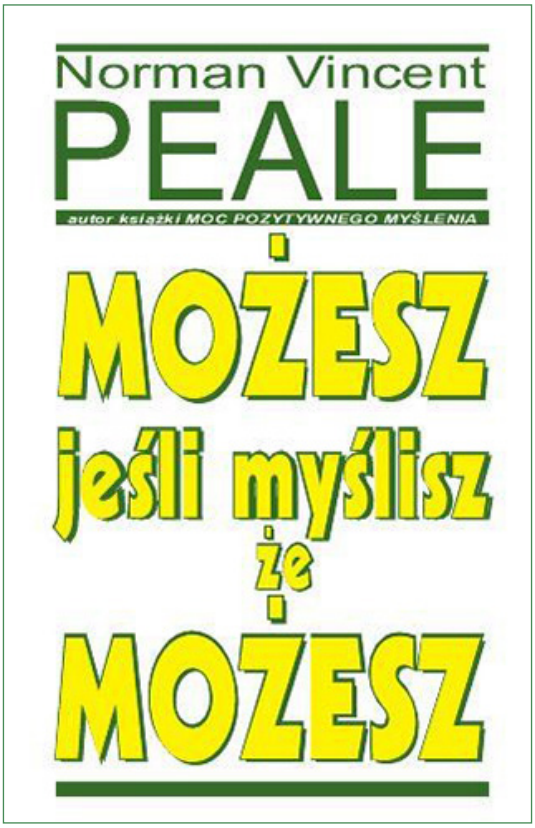
Przesunęłam wzrok na sąsiednią stronę i zatrzymuję spojrzenie na zdaniu: „Ogień entuzjazmu nie płonie wiecznie, chyba że dokładasz świeże drwa. Dopóki nie masz określonego programu odnowy, twoja motywacja może opaść i pozostawić cię bez siły napędowej". O, i jeszcze to: „Wiara bez działania nie wystarcza. Więc następnego dnia wstałem o godzinę wcześniej."

Hmmm, niedziela. Wstałam wcześniej, zanim goście wstaną, by napisać, a potem mieć dla nich czas. Coś w tym jest.

Hihihihi… Umysł płata figle. Jedno słowo, a uruchomiło wspomnienie. Wyrwałyśmy się „na miasto". Wiesz, takie wyrwanie się ze zgiełku kieratu codziennych spraw. Siedzimy przy kontuarze, paplemy jak najęte, co u której się ostatnio zdarzyło. Trzeba „puścić powietrze", zanim pozwolimy sobie na chwilę zabawy. Barman w międzyczasie nalewa piwo i stawia szklanki przed nami. Po chwili zapada cisza. Jak na sygnał, przerywamy potok wypływających z nas słów. Koleżanka mierzy szklankę wzrokiem. Swoją, moją, swoją, moją. Po czym, patrząc na barmana, zgłasza problem: „Dlaczego ona ma więcej?". Barman rezolutnie odpowiada: „Bo jak nalewam piwo, to tworzy się piana, a potem ona opada". Na to moja koleżanka natychmiast odpala: „Ale ja nie lubię, jak opada". On ripostuje: „Ja też nie".

Ach, te nieodpowiedzenia. W oczach całej trójki pojawiły się rozbawione diabliki i dzień powszedni odpłynął. Chwila tu i teraz. Bawiłyśmy się cudnie. Muzyka, tańce, fajne towarzystwo. Relacje.

Przytuliłam książkę N.V.Peala „Możesz, jeśli myślisz, że możesz" i ruszyłam z powrotem, wciąż się rozglądając. Czegoś mi jeszcze brakowało.



I nagle trafiam na Olę. Ola, poważna persona i fajna babka. Człowiek, kobieta. Jak tylko się poznałyśmy, natychmiast nawiązałyśmy kontakt i gadałyśmy, jakbyśmy się znały „od zawsze". Znajoma sytuacja?

— Wiesz, znalazłam książkę i tak sobie myślę, że „każdy ma swój wózek inwalidzki".

Zanim Ola zwerbalizowała myśl, poczułam, że mówi o tej samej książce, która „na mnie wpadła" zaraz na początku dzisiejszej wędrówki po sklepie. Odpowiedziałam szybciutko:

— Poczekaj, tę myśl muszę zapisać i wężykiem, wężykiem podkreślić, świetne spostrzeżenie.

Ola spojrzała na mnie rozbawiona, z błyskiem w oku. Taki głask docenienia za trafność i głębokie spostrzeżenie.

— Myślisz? — chwilkę się zawahała i z uśmiechem odeszła.

Metafory są nieziemskie. Poszła dalej szukać swojej książki, a ja zawróciłam. Coś mnie zaintrygowało i jednak zapragnęłam zmierzyć się z pełną treścią przekazu. Dotarłam do regału, gdzie znalazłam książkę Macieja Pieprzycy „Chce się żyć", i już z dwoma egzemplarzami ruszyłam do kasy. Samo zestawienie tytułów to była magia dzisiejszego dnia.



Agata Joanna Celmer

pedagog, trener, pasjonatka coachingu i metod rozwijania własnej świadomości
facebook.com/agatajc
www.subiektywnechwile.wordpress.com
blog

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

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

Jakiś czas temu Grażynka Dobromilska napisała do mnie z pytaniem, czy coś napiszę. Szykuje następny numer magazynu. Tym razem chciałaby coś o książce, o inspiracji. Jakoś tak odsunęłam temat od siebie. Hmmm, chyba stęskniłam się za opowieściami z Miro, które znalazły się we wcześniejszych numerach magazynu. Może to czas, by zebrać je do kupy i… wydać w formie kieszonkowej książeczki.

Teraz coś o książce… Recenzja... Nie pasuje mi coś. Dużo się działo. Zapomniałam. Potem sobie przypomniałam, ale nie mogłam wiadomości odnaleźć.

W końcu Grażynka o sobie przypomniała (Kochani, przypominajcie o sobie, to ważne. Dawajcie sobie znak życia. Mi też.). Odpisując jej, poczułam, że słowa same zaczęły się składać, a pomysły napływać. Napisałam:

Grażynko, zapomniałam. Tyle się ostatnio dzieje, że uleciało. Ale mam pomysł. Teraz do mnie „przyszła" książka. Chyba chce, by o niej coś skrobnąć. „Chce się żyć", no i ostatnia Laury Kozowskiej. Każda o innym problemie. Każda ma treść i każda od współczesnych, takich „Kowalskich", co to ich mijamy na ulicy. Iluż ludzi obok nas wędruje z cudną historią."

Na moim biurku dołączyła do towarzystwa trzecia książka. Zaglądam na profil Laury Kozowskiej, książka to już roczniak. Jak ten czas leci. I już, już na dniach kolejna. Pewnie promocja zacznie się razem z pojawieniem się nowego magazynu. Tak, ostatnio ważna/odważna pozycja Laury i jej przypomnienia o „Himalajach". Też warto poczytać. Tak do podusi, przy porannej kawie, na leżaczku w ogródku, w pociągu albo gdzieś, gdzie lubicie czytać. Zawsze jest czas i zawsze doba ma 24 godziny. Warto nim zarządzać tak, by nam służył.

„Nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść".

Ta książka jest jakby dopełnieniem historii poprzednich dwóch. Każda w inny sposób porusza temat. Daje inne doświadczenie. Porusza nieco odmienne struny. Wywołuje refleksje i zachęca do przemyśleń.

Relacje, komunikacja, „żywa książka", prawdziwa historia nie kogoś z Ameryki, tylko takiego człowieka jak ja, kogoś, kogo mijam na ulicy. Żyjącego w tej samej szerokości geograficznej, mierzącego się z takimi samymi warunkami życia. Da się żyć, chce się żyć, jak spotyka się takie osoby.

Jednak, by je spotkać, samemu trzeba mieć wolną przestrzeń dla tego spotkania. Laura ma rację. Książka „Nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść" jest dokumentacją jej historii. I nie chodzi o to, by być wielkim literatem, a o to, by dzielić się z ludźmi i dawać im inspirujący przykład, budzić w nich nadzieję, wiarę i potrzebę poszukiwania drogi. Drogi optymalnej, pełnej pięknych zdarzeń. Laura nie szuka poklasku, nie oczekuje laurów. Ona wie, czuje głęboko, że dając innym to, co w nas najlepszego, zostajemy obdarowani całym bogactwem możliwości i wartościowym życiem.



Co znajdziesz w tych książkach? Poruszające historie, optymizm, humor, dystans, siłę ludzkiego ducha.

Przeczytanie grozi zmianą sposobu odbierania świata.

Co znajduję wspólnego z Laurą: BRAK ZGODY na brak Piękna. Nie ma, że się lubi, co się ma, choć chciałoby się co insze. Czasem trzeba wzbudzić w sobie bezczelność dziecka, które drze się w niebogłosy i potrafi uzyskać to, co chce.

Tylko najpierw obudź swoje marzenia i pozwól im wzrastać.

Na zachętę fragment z Laury:

Pamiętajcie…. lepiej się dobrze wściec, niż stać w miejscu i nie czuć nic. I kiedy na niczym nam nie zależy… Czekać na… Trzęsienie ziemi??? Pomoc innych??? Aż ktoś zadzwoni i zapyta, czy nam pomóc, czy nam czegoś nie brakuje??? Aż ktoś za nas coś zmieni??? A może czekać na wygraną w totolotka albo spadek?

To wstań!!! I krzyknij tak głośno, że aż ściany zadrżą!!! I krzycz… Idź na salę, weź rękawice i wal!!!! Ile sił wystarczy, wal śmiało!!! Wyrzuć z siebie ból, złość, że się nie udało, smutek i niepowodzenie, wal i myśl!!!! Zacznij myśleć!!!

Kochani, do zobaczenia w świecie ludzi, którzy wierzą w swoją moc. Bądźcie pozdrowieni.

Buduj swoje życie ODPOWIEDZIALNIE i ZUCHWALE — czyli moja przygoda z książkami Kamili Rowińskiej

– Ela Obara

Przygoda z rozwojem z Kamilą Rowińską zaczęła się od przeczytania książki ***Kobieta niezależna.***

Dla mnie być niezależną kobietą oznacza odważne, śmiałe i odpowiedzialne myślenie i z jeszcze większą odwagą, śmiałością oraz odpowiedzialnością działanie. Bez działania nic się nie zmienia.

Niezależność to ciągłe pokonywanie siebie, przeszkód, przekonań, strachu, poszerzanie strefy komfortu i upór podtrzymywania swoich intuicyjnie dobrych decyzji, które często nie podobają się innym. To zaangażowanie się w swoje jedyne życie, które mam. Życie według własnego scenariusza.



Każdy z nas sam pisze scenariusz swojego życia. Napisz najlepszy, jaki potrafisz.

Aby stać się niezależnym człowiekiem, trzeba zapłacić odpowiednią cenę za swój sukces. Czy się opłaca? Jaka jest nagroda?

Nagrodą jest wolność osobista i finansowa, mądrość życiowa, spokój wewnętrzny, radość, spełnienie.

Dziś wiem i rozumiem, że trudne momenty,
które dostajemy od życia, są nam potrzebne.
Dzięki nim możemy się ocknąć, sprawdzić,
co dla nas istotne,
a przede wszystkim przekonać się,
jak bardzo silni jesteśmy.

Z reguły jesteśmy mocniejsi, niż nam się wydaje.
/Kamila Rowińska/

Stać się kobietą niezależną to mój cel.

Nie mogłam się po prostu oderwać od książki *Kobieta Niezależna* Kamili Rowińskiej. Nie będę opisywać szczegółów. Chcę cię zainspirować do przeczytania.

Jeśli myślałaś kiedykolwiek nad zmianami w swoim życiu, jeśli brakuje ci motywacji do zmiany i nie wiesz, od czego zacząć, polecam ci książkę *Kobieta niezależna*. Książka da ci konkretne wskazówki do zmian w swoim życiu, pokaże, jak osiągać wyznaczone cele, jak budować swoją niezależność finansową.

To świetna książka dla kobiet chcących podnieść wydajność nie tylko w życiu zawodowym, ale i w życiu prywatnym. Książkę polecam każdej kobiecie, która pragnie być niezależna i chce od życia czegoś więcej. W książce znajdziesz wywiady z kobietami takimi jak ja czy ty, które osiągnęły swój sukces. Autorka w genialny sposób sprawia, że z łatwością utożsamiamy się z tymi bohaterkami.
Książka napisana jest prostym językiem i czyta się ją bardzo szybko. Wracam do jej treści cały czas, aby przypominać sobie, jak jeszcze lepiej i szybciej mogę osiągnąć moje zaplanowane cele.

Jest to książka nie tylko dla kobiet. Każdy znajdzie w niej coś dla siebie :)

Czego jeszcze dowiesz się z książki *Kobieta Niezależna*?

– jakie są największe mity dotyczące pieniędzy i jak wpływają na Ciebie
– skąd wziąć pieniądze na inwestowanie
– w jaki sposób zarządzać domowym budżetem
– jak pogodzić rolę żony, mamy i businesswoman
– jak uczyć dzieci dyscypliny finansowej
– jak komunikuje się kobieta biznesu
– w jaki sposób skutecznie zadbać o swoje kompetencje
– jak wzmocnić swoją samodyscyplinę

Książka jest początkiem tej drogi. Jest jeszcze szkolenie o tej samej nazwie. Jeśli książka potrafi zmienić życie, to co dopiero dzieje się na tym szkoleniu? Ja będę w Warszawie, aby poznać autorkę osobiście i nauczyć się od niej jeszcze więcej :)

Dlaczego polecam tę książkę?

Po przeczytaniu jej już nic nie jest takie samo w moim życiu. To książka, która odmienia myślenie i przekonania oraz dodaje sił. Przyznam się szczerze, że w niektórych momentach nawet popłakałam się. Otworzyła mi oczy na pewne sprawy. Rewelacyjna książka. Z całego serca polecam.

Przestań uciekać od rzeczy, które są trudne!
Stawiaj im czoła!
Opuszczaj swoją strefę komfortu!
Przestań oglądać się na innych!
Rozwijaj się!
Oczekuj wygranej!

/Kamila Rowińska/

Kto z Was czytał *„Kobietę Niezależną”*? Zapraszam do komentowania nie tylko kobiety :)

Książka bardzo mi się spodobała i od razu zapisałam się na szkolenie o tym samym tytule.

Później zakupiłam seminarium ***Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale*** i ***Dziennik coachingowy***.

Na szkoleniu ***Kobieta niezależna*** zakupiłam książkę ***Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale,*** aby mieć swój własny egzemplarz pod ręką i to z autografem autorki :)

Wiadomo książka i szkolenie zawsze czymś się różnią. Warto mieć jedno i drugie :)

Opowiem Ci teraz o książce ***Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale*** Kamili Rowińskiej.

W swojej książce i seminarium Kamila zachęca do tego, abyś się rozwijał i spełniał swoje marzenia. Bo zasługujesz na wszystko to, co najlepsze: na zdrowie, na zdrowe relacje pełne wsparcia, szacunku, radości, szczerości i inspiracji. Wszystko to, co jest dla Ciebie ważne. Nie patrząc na to, co inni powiedzą.

Warto zmienić otoczenie, które Ci nie służy, na takie, które nastawione jest na rozwój i wsparcie. Pamiętaj, że jesteś średnią pięciu dorosłych osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu. Toksyczni ludzie niszczą w Tobie marzenia i chęć realizowania się.

Zastanów się, czym dla Ciebie jest zuchwałość?

Często ***zuchwałość*** kojarzy się z czymś złym. Dzieci uczy się, że nie wolno być zuchwałym. Oczywiście zbytnia zuchwałość nie prowadzi do niczego dobrego.

Dla mnie zuchwałość to inaczej śmiało, świadomie, zgodnie z wartościami i odpowiedzialnie iść przez swoje życie, realizując swoje cele, marzenia i pasję.

Zuchwałość nie jest ani dobra, ani zła.
Dopiero wartości, którymi kieruje się
zuchwała osoba, nadają jej kierunek.
/Kamila Rowińska/

Tak wiele osób boi się tego, co inni powiedzą …

… że nawet nie próbują realizować swoich marzeń.

Jeśli Twoje marzenia nie ranią innych, to dlaczego nie miałbyś ich realizować?

Pierwszym najważniejszym krokiem do życia odpowiedzialnego i zuchwałego, nie raniącego innych, jest wyznaczenie swoich wartości.

Po co Ci wiedzieć, jakie są Twoje wartości? Dlaczego jest to takie ważne?

Po to, aby lepiej zrozumieć siebie. Ustalić parametry życiowe. I najważniejsze…

… aby poczuć spójność wewnętrzną, pomiędzy tym, co czujesz, a tym, co robisz.

Wtedy łatwiej jest wyznaczyć cele. Łatwiej podejmować decyzje. Twoje wybory są przemyślane i wiesz, że są słuszne. Po to jeszcze, aby lepiej komunikować się z innymi i być asertywnym. Żyjąc według wartości, decydujesz świadomie, jak ma wyglądać Twoje życie i jak inni mają Cię traktować.

Książka Kamili jest pierwszą, którą powinieneś przeczytać.

Znajdziesz w niej ćwiczenia, które warto wykonać. Wiele osób czyta książki, ale nie wykonuje ćwiczeń. Kamila przytoczyła świetną metaforę, po której zaczniesz wykonywać ćwiczenia :)

Wyobraź sobie, że chcesz wzmocnić swoje mięśnie. Odnajdujesz w szafie dres i udajesz się do fitness klubu. A w nim chodzisz od maszyny do maszyny i czytasz napisy na nich, mówiące o tym, którą partię mięśni wzmocnisz, gdy zdecydujesz się na ćwiczenia. Starannie czytasz wszystkie opisy, po czym wracasz do domu. Ile na tych ćwiczeniach skorzystasz? Które partie mięśni rozwiniesz? Tylko te, które są odpowiedzialne za spacerowanie pomiędzy maszynami. Tak samo jest z tą książką.

Książka zawiera przykłady, cytaty dające wiele do myślenia, i wspomniane ćwiczenia. Warunek do zmian jest tylko jeden. Trzeba je wykonać.

Czyta się ją lekko, pomimo że Kamila nie daje rad w stylu *„będzie łatwo”*. Nikogo nie podnosi na duchu i nie pociesza, to nie jest w jej stylu. Wręcz przeciwnie. Nie ma co rozpaczać, trzeba skonfrontować się z trudną sytuacją, opracować plan i działać. Wie, co mówi, dlatego uczę się od niej.

Życie jej nie oszczędzało.

W dzieciństwie była kilka lat w domu dziecka. Borykała się z różnymi problemami, między innymi guzami piersi, śmiercią rodziców. Pomimo wielu przeciwności nie poddała się. Stworzyła zespół liczący ponad 3 500 osób, którym zarządzała z dużymi sukcesami. Obecnie jest coachem, trenerem i wspiera innych w odnalezieniu swojej drogi życia, aby uwolnić z nich ukryty potencjał.

Ta książka to chwila refleksji nad własnym życiem. Gorąco polecam. Możesz ją nabyć **TUTAJ**.



Ela Obara, coach
www.elaobara.pl, e-mail: kontakt@elaobara.pl



Mam na imię Ela. Lubię czytać książki i pomagać innym. Rozwój osobisty — w szczególności umysł człowieka i jego myśli oraz marketing internetowy fascynuje mnie od dłuższego czasu. Bardzo podoba mi się idea pracy przez Internet. A ponieważ można to połączyć, postanowiłam rozwijać się w Internecie. Jest to dla mnie niesamowita przygoda i droga rozwoju. Jeśli masz podobne zainteresowania i szukasz swojej drogi — zapraszam do wspólnej przygody po sukces :)

***Jestem tym, kim myślę, że jestem**. Pozdrawiam, Ela*

Metody podnoszenia wydajności i zwalczania skłonności do zwlekania

– Ela Obara

Chciałam się podzielić z Wami jeszcze moimi przemyśleniami, recenzją, na temat jednej z książek Briana Tracy. Jest to książka dla ludzi biznesu i sukcesu, o ciekawym metaforycznym tytule ***Zjedz tę żabę.***

Polecam wszystkim, którzy narzekają na wieczny brak czasu i w końcu chcą coś z tym zrobić.

Wybrałam wersję audio, ponieważ nie lubię tracić czasu :) i przesłuchuję książki podczas różnych prac domowych.

Jakie są moje wrażenia po lekturze? Czas spędzony na słuchaniu tego audiobooka nie był stracony. Rozdziały są krótkie, napisane prostym językiem, „czyta" się ją lekko, czas mija szybko i miło :)

W książce znajdziesz dwadzieścia jeden metod, które mają na ***celu poprawę ogólnej wydajności, osiągnięcia lepszych wyników i wzmocnienia pozycji w pracy***. Rozwiązania są proste i oczywiste. Im szybciej je opanujesz i zaczniesz stosować, tym szybciej zaczniesz osiągać sukcesy w karierze zawodowej. Wiele z podanych pomysłów można też zastosować w życiu prywatnym. Polecam ją każdemu, kto chce zmienić lub osiągnąć coś w swoim życiu, tylko nie bardzo wie, jak się do tego zabrać.

Ludzie mają skłonność do odwlekania różnych zadań. Odkładają je na później, a często to **„później"** nigdy nie nadchodzi.



O co chodzi z tą żabą? Tytułowa ogromna żaba czeka na zjedzenie naszego najważniejszego i największego zadania, z którego realizacją najczęściej zwlekamy. Rozpoczęcie pracy od połknięcia okropnej **„żaby"** gwarantuje nam przez cały dzień poczucie zadowolenia. Mamy uczucie dobrze spożytkowanego dnia, jesteśmy bardziej szczęśliwi, bo pozostaje nam więcej czasu — nie błądzimy po omacku.

Zjadamy żabę po kawałku, duże zadania dzielimy na mniejsze, wybieramy zadania najpilniejsze i najważniejsze, do mniej ważnych i pilnych — metodą A B C D E. Gdzie A — to zadania najważniejsze, B — bardzo ważne, C — takie, które, jak ich nie wykonamy, świat się nie zawali, D — do oddelegowania, E – nieważne.

Korzyści z takiego postępowania są ogromne i to jest plus tej książki. Zaczynamy dzień od zrobienia tego, co odkładaliśmy od dawna, i robimy właściwe rzeczy we właściwym czasie. Daje nam to satysfakcję z wykonania trudnego i nie bardzo lubianego zadania w pierwszej kolejności i popycha nas do wykonania kolejnych zadań, które w obliczu tak ogromnej żaby stają się małymi żabkami :) Dzięki temu również mamy motywację do dalszej pracy i nie zniechęcimy się zbyt szybko.

Kolejnym plusem tego audiobooka jest to, że po przesłuchaniu przeszłam do działania. Kilka razy sięgałam po różne poradniki i mimo, że czułam się zainspirowana, to na tym się kończyło. Myślę, że to wiele mówi o wartości książki.

Tak jak ja, autor jest zwolennikiem działania, a do działania potrzebna jest motywacja. Dlatego minusem tej książki jest to, że trzeba mieć silną motywację. Autor pokazał tu wiele narzędzi, które po prostu trzeba zacząć stosować, a do tego potrzeba silnej motywacji, bo efekty niekoniecznie muszą się pojawić natychmiast.

Dlatego polecam ją osobom, które mają silną motywację, tylko nie mają wiedzy na temat efektywnego działania. Bo bez działania nic się nie zmieni.

Tak to już jest, jeśli chcemy lepiej zacząć organizować swój czas, to musimy zacząć działać — najlepiej od razu! Koniec z odwlekaniem. W tym poradniku znajdziesz wiele innych ciekawych metod, z którymi warto się zapoznać.

Chciałam zwrócić również uwagę na to, że może się wydawać, że autor zapomniał o innych wartościach i skupia się wyłącznie na postawionym celu zawodowym — żeby osiągnąć sukces, trzeba się poświęcić**.**

Ludzie sukcesu to ci, którzy zgadzają się na chwilowe poświęcenia i potrafią odmówić sobie doraźnej przyjemności, żeby móc sięgnąć po nieporównanie większą nagrodę w przyszłości.

Moje zdanie jest takie: cel nie powinien nam przysłaniać wartości, które mamy teraz. Osiąganie celów jest ważne, lecz nie najważniejsze. Nie dajmy się zwariować! Dążąc do swojego obranego celu, nie możemy zapominać o wartościach, np. o rodzinie. Dla każdego człowieka coś innego jest wartością. Realizowanie celu nie powinno być krzywdzące dla osób dla nas ważnych. Żyjemy i dążymy do szczęścia, a przecież szczęście najczęściej jest obok nas, a tego nie dostrzegamy. Cieszmy się tym, co mamy teraz, z każdej najdrobniejszej rzeczy, a realizacja kolejnych celów będzie piękną przygodą dla każdego.

Pozdrawiam i zachęcam do zapoznania się z metodami zawartymi w tej książce — jeśli jej nie znacie.

Zachęcam również do dzielenia się własnymi przemyśleniami na temat tej książki.

Ciekawa jestem, jak radzicie sobie z wydajnością i zwlekaniem.

Ela Obara, coach

www.elaobara.pl, e-mail: kontakt@elaobara.pl

Dialogi z Mistrzem

– Ela Krzyżaniak-Smolińska



Piękny słoneczny dzień. Nadchodziła wiosna, czuć ją było w każdym oddechu. Mój oddech był jednak lekko skołowany, tak jak moje myśli.

— Co zrobić? Jak nauczać, by nie uzależniać od siebie ludzi? Pytania z tej właśnie materii mocno mi ostatnio doskwierały. Czułam w sercu, że potrzebuję podpowiedzi. Do tej pory wydawało mi się, że tak nauczam, życie jednak pokazywało mi, że tak nie jest. Wiele osób, z którymi miałam kontakt, czy to na jodze, czy na indywidualnej terapii, bardzo mocno się do mnie przywiązywało. Ludzi przybywało, a ja miałam coraz mniej chwil dla siebie. Nie umiałam przestać myśleć o wielu z nich, ich życiu, bólu, rozpaczy, złości, zawiści, goryczy. Byłam zmęczona. BARDZO ZMĘCZONA. Teraz to wiem.

Tak to już w moim życiu jest, że jak otwieram się na pewien rodzaj wiedzy, to ona zwyczajnie po chwili się pojawia. W przeróżnych postaciach. Czasami jest to zasłyszane zdanie, spotkanie czy rozmowa. Czasami film, a czasami książka. Tym razem…

Serce szeptało:

— Jest tak pięknie, jedź na Stary Rynek, wejdź do „Arsenału" (Nazwa księgarni na Starym Rynku w Poznaniu), zamów kawę w najpiękniejszym ogródku. Wybierz takie miejsce, żeby słonko świeciło.

Posłuchałam swojej intuicji.

Do księgarni weszłam bardzo powoli.

Pozwoliłam, by mnie niosło moje Tao. Mijałam regały pełne pachnących książek. Uwielbiam takie miejsca. Zatrzymałam się i jak we śnie wyciągnęłam „Dialogi z Mistrzem" Tomasza Stelmachowicza. W moim sercu nastąpiła eksplozja. Nie miałam żadnych wątpliwości, że dostanę odpowiedź, której szukałam, a było to wiele lat temu.



Wybrałam piękny ogródek. Miejsce było mocno nasłonecznione. Zamówiłam latte i zatopiłam się w treść tej małej i cieniutkiej książeczki. Zawartość tego CUDeńka sprawiła, że łzy płynęły mi po policzkach strumieniem. Cieszyłam się, że miałam na nosie okulary przeciwsłoneczne.

To niesamowite, bo książkę tę czytałam z 5 lat temu i dziś wiem, że łzy wzruszenia nie wywołują już we mnie zawstydzenia.

Dialogi mistrza z uczniem i ucznia z mistrzem to droga oswobodzenia.

Tomasz Stelmachowicz był na tamten czas dla mnie CUDownym potwierdzeniem tego, co czuję. TAK ważna dla mnie wtedy kwestia ujęta została przez autora w sposób ARCYmistrzowski.

W tym miejscu posyłam autorowi wdzięczność.

Wdzięczność za ukazanie subtelnych, czasami trudnych do uchwycenia; rodzących się w kontakcie uczeń-mistrz współzależności.

Wdzięczność za ukazanie absolutnej równowagi energetycznej i psychicznej w relacji uczeń-mistrz.

Wdzięczność za to, że dzięki tej książce byłam i jestem jeszcze piękniejszym przewodnikiem duchowym.

Wdzięczność za to, że w głębi serca czułam się jak mistrz i jak uczeń.

Dotknęła mnie jeszcze jedna rzecz w tej książce. Często bywa tak, że mało oznacza „głębiej", treściwiej; taka jest właśnie ta książka i ten artykuł. Jeśli w trakcie czytania, bądź jeśli np. mignie zdjęcie okładki, a ty drogi czytelniku poczujesz, że „Dialogi z Mistrzem" są dla Ciebie, to posłuchaj intuicji.

Z miłością Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

ELŻBIETA KRZYŻANIAK-SMOLIŃSKA

ŻELAZNA KOBIETA

Zdobyła najwyższy szczyt Europy Mont Blanc. Przepłynęła wpław w sztafecie z partnerem 500 km rzeką Wartą przez Odrę do Morza Bałtyckiego i Wisłą 1000 km od źródła do morza. Została wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa za pobicie rekordu w ilości skłonów na mięśnie brzucha, wykonując 8000 skłonów w ciągu godziny! Pokonała 1000 mężczyzn w najcięższych zawodach survivalowych w Polsce „Selekcja" (edycja letnia i zimowa), dwukrotnie dochodząc do finału. Skoki spadochronowe, wspinaczka, nurkowanie nie były jej obce. Prowadziła 4 lata szkołę przetrwania dla dzieci i młodzieży. Instruktor tańca, aqua aerobiku, wspinaczki, survivalu.

NAUCZYCIELKA JOGI

W 2004 roku założyła Centrum Szczęśliwego Człowieka. Ukończyła ponad 20 podstawowych oraz 4 zaawansowane kursy Art Of Living, między innymi w Indiach-Bangalore, w Niemczech-Bad Andogast i w całej Polsce.
Jest specjalistką terapii jogą, medytacji, psychologii, pracy z ciałem oraz promotorką zdrowego trybu życia. Szkoli nauczycieli, naucza medytacji oraz pracy z oddechem. Prowadzi terapie indywidualne. Organizuje wyjazdy z jogą. Prowadzi szkolenia dla biznesu. Na stałe współpracuje z WTKKF — AWF Poznań, Wyższą Szkołą Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa (WSNHiD), Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego, firmami: „Stary Browar", HOTEL „Mercure", „Katharsis" i innymi.

PRZEWODNIK DUCHOWY

8 marca 2014 roku wydała swoją pierwszą książkę „W CUDZYCH BUTACH", okrzykniętą przez czytelników jako terapeutyczna. Dzięki temu stała się dla wielu przewodnikiem duchowym. Autorka jeździ po całej Polsce z autorskim programem warsztatów o nazwie „Przebudzenie świadomości", „Świadomy oddech to świadome życie", „Tajemnice jogi", „Żyj szczęśliwie", „Kobiety kobietom". Owocem jej pracy jest pozbywanie się przyczyn i skutków permanentnego stresu, stanów depresyjnych i lękowych. Pomaga zrozumieć istotę umiejętności wybaczenia, samoakceptacji oraz miłości do Siebie.

Kontakt do Elżbiety Krzyżaniak-Smolińskiej:
csc-energia@wp.pl
Fanpage na FaceBooku:
https://www.facebook.com/pages/Centrum-Szczęśliwego-Człowieka-Energia-w-Poznaniu/164121833739480?fref=ts

TABU

Wedad Lootah *Top Secret: Poradnik seksualny dla małżeństw*

– Jola Mikołajczyk

Co by nie pisać i nie mówić, sprawy intymne zawsze wszystkich interesują najbardziej. Życie seksualne dzikich Bronisława Malinowskiego, wydane po raz pierwszy w 1929 roku, czy Michaliny Wisłockiej *Sztuka kochania* to jedne z najczęściej wypożyczanych książek z bibliotek. Ciągle pojawiają się wznowienia tych publikacji, a ogólny nakład sięga kilku milionów egzemplarzy.

Czy tak stanie się z książką Wedad Lootah *Top Secret: Poradnik seksualny dla małżeństw*?



To książka napisana przez Emiratkę, Wedad Lootah.

Zaintrygowała mnie ta publikacja, bo mimo, że mieszkam tu od dziesięciu lat, nigdy temat seksu nie był poruszany na babskich spotkaniach, w których brały udział Arabki.

Ale zacznę od początku, jak zetknęłam się z tą książką. Kilka lat temu pisałam depesze do Informacyjnej Agencji Studenckiej w Warszawie i przeglądając codzienną prasę, natknęłam się na artykuł o *Top Secret*. Przy najbliższej okazji odwiedziłam wszystkie księgarnie w Abu Dhabi i kupiłam.

Korciło mnie strasznie, aby natychmiast zacząć czytać tę tajemniczą pozycję. Po powrocie do domu otworzyłam na stronie tytułowej. Czerwonymi, drukowanymi literami przeczytałam Ściśle tajne, a niżej małym drukiem *Zasady i etykieta w intymnej relacji małżeńskiej*. Pierwsze wydanie, jeszcze ciepłe, z 2009 roku. Autor, Wedad Lootah. Na następnych stronach werset z Koranu, dedykacja, przedmowa. Zerknęłam tylko na spis treści. Z nawyku zaczęłam szukać numeru ISBN, ale go nie znalazłam. Jedynie w stopce redakcyjnej numer pozwolenia tutejszego ministerstwa informacji i kultury. Ucieszyłam się, że druk jest duży, jak dla niedowidzących, stron przy tym 270 i tytuły rozdziałów w kolorze czerwono-różowym.

Po oględzinach fachowca, wróciłam do spisu treści. Życie seksualne, małżeństwo w islamie, zrozumienie intymnej relacji między małżonkami, małżeńskie życie seksualne, co przeszkadza w seksie,



seks, zdrowie i jedzenie. Wybrałam od razu stronę z drugim rozdziałem: *Małżeństwo w islamie*.

Omijając cytaty z Koranu, wypowiedzi uczonych i wszystkie inne, napisane kursywą, w ciągu godziny przeczytałam pobieżnie całą książkę. Nie mogłam uwierzyć, że w taki bezpośredni sposób Emiratka napisała o intymnych sprawach. Moja twarz pąsowiała z każdą stroną.

Otworzyłam laptopa i wstukałam imię autorki w Google. Od razu pojawiły się strony z jej wywiadami. Zobaczyłam kobietę w pełnym nikabie. Tylko jej oczy widać w wąskiej szczelinie czarnego materiału. Nie wierzę! I ona napisała o orgazmie, o homoseksualizmie? Wszystko, co znalazłam na jej temat i tej książki, skopiowałam do folderu. Potrzebowałam chwili, by przygotować się do czytania. Wyjęłam przetłumaczony przez Bielawskiego Koran. Cytaty w tej książce mają swoją numerację i łatwo je znaleźć w przekładzie naszego polskiego arabisty. To duże ułatwienie dla mnie. Byłam gotowa. Jeszcze raz, z ołówkiem w ręku, otwartym Koranem i laptopem zasiadłam do czytania.

Małżeństwo jest normą, którą Bóg ustalił dla swoich sług, aby utrzymać łódź płynącego życia. Allah nie będzie robić tak, by ludzkość rozmnażała się w jakikolwiek sposób i kiedy chce. On reguluje ich instynkty, pragnienia, przyjemności i dał im niezmienne zasady, przepisy, reguły w celu utrzymania ludzkości i godności człowieka, aby żyli w czystości i niewinności. Tak zaczyna się rozdział drugi, podzielony na trzy części. *Małżeństwo oznacza: połączenie, podobieństwo, dwudzielność i stosunek płciowy. Według szariatu, zawarcie małżeństwa oznacza, że kobieta ma prawo do stosunku płciowego, gry wstępnej, całowania, obejmowania lub innych praktyk, pod warunkiem, że nie jest spokrewniona z mężczyzną i nie karmi dziecka własną piersią.* Dalej przytaczane są wersety Koranu, słowa badaczy hadisów oraz samego proroka: *O młody mężczyzno... małżeństwo pomaga mężczyźnie obniżyć wzrok.* Już w tamtych czasach problem zdrad był znany — pomyślałam, zagłębiając się coraz bardziej w tekst... *To sprawia, że mąż posiada prawo współżycia z kobietą zakontraktowaną, ale on nie jest właścicielem jej ciała. Mówiąc „kobieta", należy koniecznie dodać, że musi być ona rodzaju żeńskiego, z wyłączeniem mężczyzn*

i biseksualnych postaci. Kontrakt ślubny nie może być zawarty między rodzeństwem — kazirodztwo, między nie-muzułmaninem a muzułmanką lub muzułmaninem a politeistką. Zakaz współżycia obowiązuje w czasie miesiączki, w połogu i podczas postu. Och, pomyśleli nawet o ladyboys. To dlatego mój mąż z takim wstrętem na nich patrzył w Tajlandii — zaśmiałam się na wspomnienie naszej podróży. Świetna książka!

Kolejne strony w mocny sposób zaznaczały, że małżeństwo chroni przed cudzołóstwem, które jest zabronione w islamie. *...Innymi słowy, genitalia mężczyzny albo potwierdzą to, co oczy zobaczyły, lub zrezygnują. Z pewnością męskie spojrzenie jest motywatorem, który wzbudza jego popęd seksualny.* — Czyli to kolejne wytłumaczenie, dlaczego kobiety noszą abaje. Układając w głowie myśli, czytałam tłumaczenie Koranu w odpowiednich miejscach.

Zdanie za zdaniem wprawiało mnie w zdumienie. Chyba jeszcze nigdy nie czytałam tak napisanego poradnika. A właściwie, podręcznika. Wszystko wytłumaczone logicznie, poparte słowami religijnych uczonych oraz świętą księgą. Zerknęłam na koniec książki, gdzie zamieszczono informacje o Lootah. Skończyła islamskie prawoznawstwo, a nie zachodnią psychologię czy seksuologię. Pracowała jako nauczyciel, a potem jako kierownik działu dla kobiet w departamencie spraw islamskich i jako rodzinny doradca.

Dalej nurtowała mnie jej wiedza. Zaczęłam czytać przeprowadzone z nią wywiady, które ściągnęłam do folderu. I znowu pełne zaskoczenie. Ona mówi, że ta książka jest o islamie, a nie o seksie. Ona chce ustrzec ludzi przed nielegalnymi związkami, rozwodami. Mówi o tym, jak mają się zaspokoić, kierując się zasadami i regułami zawartymi w Koranie. Gdyby jej praca nie była zaakceptowana przez Szejka Mohammeda bin Rashida, wiceprezydenta Emiratów i władcy Dubaju, oraz mufiego Dubaju, który ostrzegł, że Arabowie mogą nie być gotowi na taką literaturę, to by nigdy nie została wydana.

Wcale się nie dziwię, że konserwatywne środowiska grożą jej nawet śmiercią. W kolejnym wywiadzie powiedziała, że w Arabii Saudyjskiej i innych krajach arabskich, gdzie płcie są rygorystycznie oddzielone, wielu mężczyzn ma swoje pierwsze doświadczenia seksualne z mężczyznami, co wpływa na ich postawy wobec seksu w małżeństwie. Znając tylko seks analny, tego samego chcą od żon. Dlatego, jej zdaniem, trzeba edukować młodzież już w szkołach. Ma w planach następną pozycję skierowaną do dzieci i młodzieży.

Ale zwróciłam też uwagę na poetyckie słowa pani Lootah. Mówi, że różnorodność w sypialni jest przyprawą życia.

Doradza żonom, aby pięknie wyglądały, by pięknie pachniały, a mężowie mają myć zęby. Takie porady związane z higieną przydałyby się i innym nacjom.

Czytając, coraz bardziej rozumiałam ich zachowania. To dlatego Arabki w domu chodzą wystrojone, bo to tam mają kusić męża. A u nas? Wręcz odwrotnie. W domu chodzimy w przydeptanych kapciach, w porozciąganych podkoszulkach, a na ulicę robimy z siebie bóstwa. Czyż to nie jest mądre?

Kolejny rozdział dotyczył intymnych relacji między małżonkami. Zaczynał się od słów, że seks to źródło przyjemności, którego pragną wszyscy, a sprawił to Allah. Należy jednak znać zasady i reguły, co wolno, a czego nie, aby każdy z małżonków był zadowolony i zaspokojony. Pierwsza

sprawa dotyczy tego, że małżonkowie mają prawo oglądać swoje nagie ciała z przodu i z tyłu. Zaśmiałam się, bo w kolejnym zdaniu przeczytałam dygresję na temat Żydów. Podobno oni twierdzą, że jeśli ktoś uprawia seks od tyłu, to potomstwo będzie zezowate. Po tej wzmiance przeszłam do kolejnego akapitu. Islamski szariat dopuszcza seks od tyłu pod warunkiem, że nie będzie widać odbytu. Uff, czyli nie można zaglądać między pośladki. — Ale można patrzeć na wargi sromowe, bo to jest miejsce, które mąż kocha. Może je dotykać, całować i lizać, a żona może ssać penisa, ponieważ to jest jedno ze źródeł szczęścia i przyjemności. Takie zachowania sprawiają, że para jest scalona i zadowolona z siebie i nie będzie szukać przyjemności, podniecenia gdzieś nielegalnie.

W kolejnym rozdziale dowiedziałam się, jak islamski szariat podchodzi do nocy poślubnej i jaką etykietę zaleca. To jest pierwsza noc dla dziewicy poza domem ojca i ma ją spędzić z obcym mężczyzną, który stał się jej mężem. On powinien skupić się na tym, by zniwelować jej strach i wstyd, uprzedzenia. Nie powinien myśleć, jak ją pozbawić dziewictwa lub zabawić się seksem. Powinien rozmawiać z nią w celu stworzenia poczucia bezpieczeństwa i dać jej kubek mleka lub coś innego, jak to zrobił prorok. Mogą też modlić się razem.

Czyli to ważna sprawa, ta noc poślubna, skoro tyle o niej piszą.

Dalej omawiana jest gra wstępna. Mędrcy ustalili, że mąż, zaniedbując grę wstępną, rani żonę. Te igraszki są nie mniej znaczące niż sam seks. Następuje wtedy wymiana emocji, miłości przez dotykanie i całowanie. Sam stosunek to już fizyczna część, kiedy penis wchodzi do pochwy i wychodzi. Nie mogę uwierzyć, że to sami faceci i jak jest tam zaznaczone, dawni i współcześni, dają takie rady. Nawet dopuszczają flirtowanie podczas miesiączki, oczywiście bez stosunku, bo to może być szkodliwe.

Opisują, że w tym czasie mąż może pocierać swój organ o uda czy piersi partnerki i mieć wytrysk. Dla bezpieczeństwa żona powinna być w majtkach, by mąż, który nie jest w stanie siebie kontrolować, miał zatorowaną drogę do pochwy. I znowu dygresja o zachowaniach Żydów, którzy nie mogą nawet jeść wspólnych posiłków z miesiączkującą żoną.

Kolejne akapity zakazywały stosunku w czasie postu i mówiły o obowiązkowej kąpieli po stosunku. Chyba prościej już nie można mówić o higienie. Zresztą, oni myją się przed każdą modlitwą i mają ten nawyk wyrobiony od dziecka. Arabowie to zapewne jedna z najczystszych nacji na świecie.

Bawiły mnie następne omawiane problemy, jak na przykład, czy można ssać język i usta, czy można rozmawiać w czasie stosunku, czy można wzdychać, krzyczeć z rozkoszy. Oczywiście odpowiedzi są twierdzące. Jeden wybitny uczony napisał, że *Dwie cechy w trakcie stosunku z tobą lubię: miękki głos i skromne oko tak samo.* — Ale poetycko zagadał.

Zresztą i Lootah często wplata subtelne porównania. Tak naprawdę to jej słów jest tu niewiele, w porównaniu z cytatami uczonych, słów proroka i jego żony Aiszy. Co do tych krzyków i westchnień to pojawia się jedna uwaga, by nie robić tego w miejscu, w którym inni mogą zobaczyć lub usłyszeć. No i już wiemy, dlaczego ich domy i mieszkania mają część gościnną i część prywatną. Dobrze, że mogą sobie na to pozwolić, bo w małej polskiej kawalerce ta zasada by nie została spełniona.

Trochę ciężko mi się pewne zdania tłumaczyło. Musiałam poświęcić na to sporo czasu, by zrozumieć,

zwłaszcza cytowane słowa proroka. Wydaje mi się, że tłumaczenie z arabskiego na angielski też nie jest najlepsze. Nie ma jak oryginał. Ale cóż zrobić. Trzeba domyślać się pewnych rzeczy na podstawie kontekstu. A tak, à propos, to tłumacze na angielski mają nazwiska typowo arabskie, więc to tu może być pies pogrzebany.

Na stronie 123 wyjaśniono, dlaczego stosunek analny jest zabroniony. Z powodów medycznych, psychicznych, mentalnych i medycznych, gdyż natura odbyt stworzyła do czegoś innego. Można natomiast uprawiać seks między pośladkami, jeśli mąż tak lubi, choć kilku uczonych temu zaprzeczyło. Uważają, że to może zachęcać do współżycia przez odbyt. I mają rację. Podziwiałam ich mądrość.

Następna strona. Pierwszy raz przeczytałam o kuszeniu szatana. Myślałam, że on występuje tylko w chrześcijańskiej religii. A tu okazuje się, że jeśli on skusi męża, by miał stosunek z żoną podczas miesiączki, to istnieje na to rada. Oprócz modlitwy do Boga o wybaczenie, powinien dać dinara na cele charytatywne, jeśli seks odbył się na początku okresu, oraz tylko pół dinara, jeśli doszło do zbliżenia pod koniec menstruacji.

Zabrałam się do następnego rozdziału. Wyczytałam, że stosunek jest bardzo zdrowy, kiedy odbywa się po trawieniu i kiedy ciało ma umiarkowaną temperaturę, jest suche. Powinien się odbyć, gdy zostało wzbudzone pożądanie i nastąpiła erekcja. No, proszę, dbają o prostatę. — Z zaciekawieniem czytałam dalej. Małżonkowie, powinni uprawiać seks przed snem lub gdy się budzą. Ale jeśli gdzieś wychodzą i nagle ich emocje na seks się obudzą, to nie powinni wychodzić przed zaspokojeniem, bo to uchroni ich przed szukaniem innych kanałów na zaspokojenie seksualne.

Musiałam przerwać czytanie, bo koniecznie chciałam sprawdzić, kim są cytowani mężowie. Na końcu, w bibliografii, wszyscy zostali wypisani. Większość nie żyje od ponad 700 lat. Pochodzili z różnych państw arabskich, ale najwięcej ich było z Bejrutu. Zajmowali się studiowaniem Koranu i hadisów, ale wszyscy mieli żony i dzieci. Czyli znali z własnego życia, z własnego doświadczenia to, o czym pisali. Ciekawa jestem, jak teraz wyglądają nauki przedmałżeńskie w katolickim kościele. Co może wiedzieć ksiądz o życiu seksualnym?

Przeszłam do rozdziału o pozycjach. Jeden z uczonych napisał, że najlepsza pozycja seksualna to, gdy mąż jest na górze, między kończynami żony. Jest otoczony jej nogami i rękoma, a tym samym ona jest jak łóżko pod nim, a on jest jak kołdra nad nią. W tej pozycji ona jest jak królowa, a on jak strażnik. Pulchne żony należy podchodzić, klęcząc, w celu zapewnienia im najlepszego komfortu i szansy zajścia w ciążę. Inne pozycje też są dobre, z żonami klęczącymi, leżącymi na boku lub z nogami umieszczonymi na barkach mężów. Na końcu zamieszczony jest cytat z Koranu: *Więc chodź do miejsca uprawy, jak chcesz.* Najmniej polecaną pozycją jest ta, gdy kobieta znajduje się na szczycie męża, bo wtedy może być utrudnione wpłynięcie nasienia do macicy. Ale polecana jest dla kobiet w ciąży, bo istnieje mniejsze prawdopodobieństwo uszkodzenia płodu, zwłaszcza, gdy małżonkowie są zbyt podekscytowani, by być świadomymi tego, co robią. Seks można uprawiać w łóżku, na podłodze, stojąc, siedząc.

Kto ma orgazm szybciej: mężczyzna czy kobieta? Zwykle mąż pierwszy staje się zaspokojony, dlatego powinien spędzić więcej czasu na grze wstępnej, by wzbudzić pożądanie żony. Powinien pieścić jej pier-

si, pośladki, plecy, obejmować, całować jej twarz, aż ona zacznie drżeć, zmieniać się na twarzy, mieć grymasy. Wtedy może stopniowo wchodzić w nią, aż dojdzie do końca pochwy, a następnie przesuwa się w niej gwałtownie bez wychodzenia. W tym momencie, nawet najwolniejsza kobieta osiągnie szczyt i stanie się w pełni zadowolona.

Kolejną mądrość życiową, popartą słowami posłańca Boga, wyczytałam z zapartym tchem. W dniu zmartwychwstania przed Bogiem jeden z największych grzechów będzie miał człowiek, który jest blisko z kobietą, a ona z nim, a potem opowie o tym sekrecie innym. Mąż, który mówi innemu mężczyźnie, że jego kobieta kocha seks i ma w tym doświadczenie, sprawia, że ten, co słucha, może pożądać jego żony i może starać się ją przyciągnąć do nielegalnego seksu, za czym stać będzie nieświadomy mąż. Tak samo żona, opowiadając innej kobiecie o tym, jak wspaniałym kochankiem jest jej mąż, może spowodować, że ta jej słuchaczka będzie chciała go za swojego męża. Nic dodać, nic ująć. To święte słowa. Sfera intymna powinna być chroniona, a nie wystawiana na pożarcie.

Oglądanie pornografii pobudza i w tym momencie oczy cudzołożą, pragnąc bezprawnego seksu w rzeczywistości, narządami płciowymi. Już ponad tysiąc lat temu zapisano, że żadna kobieta nie powinna patrzeć ani dotykać innej kobiety, by opisywać ją mężowi. Nieraz widziałam Arabki, jak na plaży kąpały się w abai, a na basenie, w klubie tylko dla kobiet, ubrane są w strój przypominający kombinezon nurka. Nie przypuszczałam, że to ma związek z pornografią. Raz byłam świadkiem, jak Europejka na sali gimnastycznej po aerobiku zdjęła koszulkę i stała tylko w staniku, zanim założyła sukienkę, a dziewczyna z ochrony porządnie ją ofuknęła, że tak nie wolno, że są przebieralnie z kotarami do tego. Trochę się zdziwiłam, ale teraz rozumiem, o co chodzi. My, kobiety, nie możemy obnażać swojego ciała przy innych kobietach w miejscach publicznych. Może to i racja, bo mało jest kobiet z piękną, smukłą figurą. Większość z nas ma na udach cellulit, wałki tłuszczu na brzuchu. Arabki to skrzętnie ukrywają i pewnie mniej na ten temat plotkują. Jeszcze ani razu nie usłyszałam od nich takich uwag.

Z każdym dniem moja wiedza rosła i czułam coraz większy szacunek do Lootah. W bardzo obrazowy sposób opisała wewnętrzne organy męskie i wyjaśniła, czym jest sperma. Przybliżyła charakter mężczyzny, jego szybkość i dominację, ale wskazała też, co powinien robić, by uszczęśliwić żonę. Pokazała różnice, jakie istnieją w seksualności obu płci. Wyjaśniła, że dla kobiety wielkość penisa nie ma tak naprawdę znaczenia. Dla niej najważniejsze w seksie jest uczucie, emocjonalne zaangażowanie, dotyk, delikatność, gra wstępna. Nie zawsze muszą mieć orgazm, ale nie lubią, gdy po wytrysku mąż odwraca się na drugi bok. Mąż musi zrozumieć, że żona nie zawsze ma ochotę na seks. Związane jest to z jej poziomem hormonów, a nie z uczuciem do niego. Przytoczyła słowa z książki Muhammada Mahdi, które są niezwykle trafne. Powinni uprawiać grę wstępną, ponieważ przeoczenie jej irytuje żonę i pokazuje głupotę męża. Gra wstępna jest sztuką, która przynosi obfite przyjemności, które nie są mniej ekscytujące od samego aktu spółkowania.

Autorka podkreśla, że należy dbać o uczucie, wzmacniać zmysły. O całowaniu mówi, że to środek wyrażania miłości znany od starożytności. Poprzedza każde spotkanie seksualne małżonków w celu osiągnięcia duchowej i fizycznej jedności, po której następuje nasycenie seksualne. Opisuje pocałunek

powierzchowny jako dotknięcie, muśnięcie warg i głęboki, gdy język jest w ustach.

W końcowym rozdziale opisuje erogenne strefy w prawie poetycki sposób. Zaznacza, że dotykanie uszu ustami i językiem daje więcej przyjemności i pobudza popęd seksualny u obu partnerów. Przesuwając język po krawędzi ucha, dajemy rozkosz taką samą, jak szepty uwodzicielskie i oddech, który dotyka zwilżonej skóry. Piersi, jako strefę erogenną, stawia na drugim miejscu po genitaliach. Widok ich ma magiczny wpływ na seksualną wyobraźnię mężczyzn, którzy jako jedyni wśród istot na tym świecie pieszczą je dla celów seksualnych. Ich dotykanie, ssanie, całowanie, trzymanie pobudza pożądanie u żony i męża. Zwłaszcza sutki mają moc stymulującą kobiety, jak i jej uda oraz pośladki. Dla mężczyzn penis jest najczulszym miejscem, szczególnie jego wierzchołek i obszar, który znajduje się bezpośrednio pod nim. U kobiety łechtaczka, małe wargi sromowe i wejście do pochwy. Kiedy te miejsca są stymulowane przez dotyk i naciskanie, to wysyłany jest strumień uczuć do układu nerwowego i mózgu. On stopniowo wzrasta, by zakończyć się orgazmem.

O niczym ta kobieta nie zapomniała. Jej wiedza nie ma charakteru tylko akademickiego. Jest oparta na lokalnych uwarunkowaniach.

Oczywiście znalazłam też fragment, który nie bardzo mi pasuje do tak światłego tekstu. Dlaczego kobieta, autorka tak mądra życiowo, pisze o magii? Podobno jest wiele przypadków zaczarowania mężów przez diabły. Czar nie pozwala mieć stosunku męża z żoną, ale mąż może ten czar unieważnić sam bez niczyjej pomocy. Chyba chodzi o jakąś osobę, która takimi sprawami się zajmuje? — przemknęła mi myśl. W tym celu powinien uciekać się do Boga poprzez modlitwę, przynieść liście lotosu i umieścić je między dwoma kamieniami. Może je zmiksować mikserem, a następnie włożyć do wody pitnej.

Ale numer. Z tym mikserem to współczesna wersja. — Zaśmiałam się i czytałam dalej. Potem ma przeczytać kilka wersetów z Koranu i wypić tej wody. Następnie, przez siedem dni ma się w niej myć, a czar zostanie usunięty z woli Boga.

Dotarłam do jeszcze jednego ciekawego akapitu, mówiącego o obrzezaniu kobiet. Lootah wymienia trzy rodzaje obrzezania kobiet. Pierwsze to obrzezanie, które odbywa się zgodnie z Sunną. Prorok ponoć rzekł do kobiety, która to robiła innym kobietom, by cięła umiarkowanie. Autentyczność hadisów jest dyskutowana przez uczonych, ale niektóre z nich uważa się za rzeczywiste i na ich podstawie sądzi się, że niewielka część łechtaczki powinna być usunięta w celu zmniejszenia pożądania seksualnego u dziewczynki. I jest to korzystne. Drugi rodzaj to usunięcie całej łechtaczki, co jest szkodliwe, bo uniemożliwia kobiecie cieszenie się z przyjemności, jaką stanowi seks. Trzeci rodzaj, najgorszy, polega na usunięciu całej łechtaczki i małych warg sromowych oraz zaszycie tego obszaru. Z pewnością jest to okropne przestępstwo popełniane przez rzeźników, którzy są bezlitośni dla dziewczyn pięcio- czy sześcioletnich. Te dziewczyny muszą stawić czoła oziębłości, miesiączce, która nie ma ujścia, stanom zapalnym, skurczom, bólom w jamie brzusznej, pęcherza, aż do rozcięcia. Jest to ból fizyczny i psychiczny.

Przypomniałam sobie program Ewy Drzyzgi o obrzezanych kobietach w Somalii. Okropność.

Została mi już ostatnia część do przeczytania. O nieprawidłowych sposobach uprawiania seksu, a zwłaszcza o seksie analnym. Z medycznego punktu widzenia seks analny jest okropny, bo sprzeczny z naturalnym i fizjologicznym funkcjonowaniem

odbytu. Jest on szkodliwy dla penisa i odbytu, bo penis nie pasuje rozmiarowo do wprowadzania w takie miejsce. Kobieta czuje ból i może ulec pęknięciu błona śluzowa w tym miejscu, po czym nastąpi krwawienie. Stały seks analny poszerza odbyt i czyni go niezdolnym do kontrolowania wzdęć i gromadzenia kału. Może dochodzić do infekcji penisa i cewki moczowej, bo dotyka zanieczyszczeń w kanale odbytu. Jeżeli mąż lubi pośladki żony, to może mieć z nią stosunek seksualny w pochwie od tyłu i cieszyć się z tarcia jej kupra.

Taka książka powinna być podstawową lekturą wszystkich nacji.

Pod wywiadami, które już poznałam, wypowiadali się ludzie na forach. Jedna Egipcjanka napisała, że w Egipcie też taka burza miała miejsce z powodu filmu *School sex* i to ponad 20 lat temu. I dopiero 10 lat później powstał trochę zmieniony *The ostrich and peacock*. Ale to dobry znak, że takie książki są na półkach. Studentka z tutejszego uniwersytetu napisała, że to dobrze, że młodzież może czytać takie poradniki. Święte słowa Koranu już dawno powiedziały, że pewne zachowania są szkodliwe. Nie było wtedy AIDS. Ludzie żyli w zamkniętych klanach. Nie było obcych. Arabowie są bardzo gościnni, ale muszą chronić swoją tradycję przez religię. Jedna z kobiet dodała, że tego na pewno chciał Allah, bo nikt by się na coś takiego bez Jego pomocy nie odważył. A więc czytają, a my myślimy, że to ciemnogród.

Przez kilka lat mój egzemplarz pożyczałam wielu osobom i zawsze otrzymywałam pozytywny komentarz.



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

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 Antuszewicza. Napisałam też powieść dotyczącą mentalności arabsko-polskiej. Obie książki czekają na wydawcę.

jola.mikolajczyk@gmail.com

Moje spotkanie z Wydawcą

– Jola Mikołajczyk

Lipiec. Pogoda wymarzona na urlop. Myślami już byłam nad wodą, przy ognisku, w wesołym towarzystwie. Należy mi się to raz w roku. Odejść od książek, uczniów, obowiązków. Ale nigdy nie wiemy, co przyniesie dzień następny. Nasze plany mogą ulec zmianie.

Tuż przed tym zaplanowanym od dawna terminem dostałam prezent. Lekki, w ciepłych kolorach — książkę. Spodziewałam się, co to jest, ale nie przypuszczałam, że od razu usiądę ją przeczytać.

Była to święta księga hinduizmu
w przekładzie poetyckim — *Bhagawadgita*.

Z reguły takie pozycje odkładamy na półkę, aby sięgnąć po nie „w odpowiednim czasie". Ta swoją fizycznością już mnie zaciekawiła. Kolor obwoluty, kolor papieru i kolor druku sprawiły, że w ciągu wieczora byłam po lekturze. I już nie z myślami o kiełbaskach z ognia.

Mam na półce *Bhagawadgitę* wydaną kiedyś, ale nigdy jej całej nie przeczytałam. Tak samo jak *Biblię* czy inne Święte Księgi.

Zaczęłam się zastanawiać, co sprawiło, że tę pozycję przeczytałam od początku do końca pozostając w niedosycie. Poemat — ta forma jest niespotykana w przekładzie świętych ksiąg.

Ma w sobie ogromny bagaż filozoficzny, duchowy. Wcale nie musimy znać Imion, jakie tam występują, nie musimy znać filozofii hinduizmu, by treści w nim zawarte odnieść do naszego życia. To tak samo, jak byśmy czytali wzruszający wiersz o śmierci, która nie kieruje się wyznaniem. To tak samo, jak byśmy czytali piękny wiersz o miłości napisany przez skazanego na dożywocie. Najważniejsza jest treść, która będzie wchłaniać się w naszą duszę, myśli, umysł. Która da siłę zatrzymania się nad własną gonitwą.

Chciałam poznać odpowiedzi na moje pytania, dlatego spotkałam się z Wydawcą tej pozycji.

Nasza rozmowa była tak samo inspirująca, jak lektura. Zamiarem wydania poetyckiego było to, aby treść trafiła do wszystkich, którzy ją przeczytają. Język literacki, teatralny jest dla nas bliższy, bardziej zrozumiały. Współczesny styl wysoki miał sprawić, że będziemy czytać tekst swobodnie, a nastrój i emocje będą narastać. W moim przypadku to się sprawdziło.

Chcę zachęcić wszystkich, którzy książki czytają, aby sięgnęli po ten przekład, bo za dużo nie chcę pisać o swoich przemyśleniach, ale przytoczę słowa Stanisława Staszica zawarte w motcie tego wydania: „Z niczego nic się stać nie mogło — mówią jedni — więc odwiecznym jest wszystko".

(*Bhagawadgita*; wyd. I, przekład Iwona Szuwalska, Wyd. QUO VADIS VISION, Warszawa 2005).

Znani ludzie na temat *Bhagawadgity*:

Mahatma Gandhi: „Gdy opadają mnie wątpliwości, gdy zewsząd przychodzi rozczarowanie i nie widzę już przed sobą choćby promyka nadziei, zwracam się ku Bhagavad-gicie. Odszukuję jakiś podnoszący na duchu werset i on zaraz przywraca mi uśmiech w przytłaczającym mnie smutku. Ci, którzy medytują o Gicie, będą w niej odnajdywać co dzień nową radość i nowe znaczenie".

Arthur Shopenhauer: „Bhagavad-gita to najbardziej kształcąca i wzniosła księga, jaka istnieje na świecie".

Ralph Waldo Emerson: „Zawdzięczam Bhagavad-gicie wspaniały dzień. To najpierwsza ze wszystkich książek; jak gdyby przemawiało do nas całe imperium, nic znikomego czy bezwartościowego, ale coś ogromnego, spójnego, tchnącego spokojem — głos pradawnej mądrości, która w innej epoce i innym klimacie zgłębiła już i rozwiązała te same zagadki, które nas dzisiaj dręczą".

Książki, które wywarły na mnie wpływ

– Zofia Życińska

Wiem, że wiek niczego nie tłumaczy i nie usprawiedliwia. Jest jak jest i ode mnie zależy, co z tym, co niedawno odkryłam, zrobię.

Otóż przeprowadziłam mały remanent w swojej głowie i ze zdziwieniem stwierdziłam, że z wielu przeczytanych wcześniej książek… niewiele pamiętam.

Słowa, słowa, słowa… Zmieszały się jak klocki lego w wielkim pudle i nie bardzo wiadomo, co z tym zrobić. Próbować mozolnie układać, sztuka do sztuki, czy zamknąć pudełko i ze spokojną pewnością cieszyć się, że jakby co — to są! Wszystkie potrzebne słowa są we mnie.

Wybrałam to drugie.

Nie muszę przecież tworzyć skatalogowanej wirtualnej biblioteczki, bo z całego księgozbioru i tak korzystam tylko ja. Zawsze, kiedy czegoś potrzebuję, zdania lub całe fragmenty przeczytanych wcześniej książek, przypływają do mnie jak kolorowe paczuszki w małej łódeczce. To, co lata temu mnie zachwyciło, zadziwiło lub mną wstrząsnęło, pojawia się jak błysk. Cała reszta widocznie z różnych przyczyn nie jest mi potrzebna.

Gdybym miała zacząć słowami, które ciągle wywołują u mnie dreszczyk podniecenia, czyli „Dawno, dawno temu”… to dokończyłabym to zdanie tak: KTOŚ włożył w moje dłonie książkę **„Potęga podświadomości” J. Murphy’ego**. Włożył i zniknął. Nie pamiętam, kto to był. Może cichutko przemykający Anioł, który miał dokładnie takie zadanie do wykonania? Każde wspomnienie tego faktu wywołuje we mnie niesłabnącą falę wdzięczności.



Zbliżałam się do 40. Bardziej chyba pełzałam, bo od zawsze czułam, że idę przez życie jakąś niekończącą się ciemną doliną. Zerkając spod wiecznie spuszczonej głowy na innych, odnosiłam coraz wyraźniejsze odczucie, że to jednak ze mną coś jest nie tak. Bagaż doświadczeń? Przecież każdy go niesie. Większy lub mniejszy, jedni go pchają, inni wloką po ziemi. Kiedyś przeczytałam piękne opowiadanie o takich bagażach. Otóż Bóg na krótką chwilę dał ludziom wybór. Ci, którzy złożyli u jego stóp swoje ciężkie walizki losu, mogli zamienić je na inne, lżejsze. Wystarczyły słowa: masz wybór, decyduj, z jaką walizką wyjdziesz, by każdy z podróżnych wybrał na dalszą wędrówkę swój własny bagaż. Wiem, że zrobiłabym dokładnie to samo.

Wybaczenie? Czyżbym z tym miała problem? Można nauczyć się wybaczać (chociaż wbrew pozorom wcale nie jest tak łatwo), ale zapomnieć się nie da. Wybaczałam, może nie hurtem, tylko pojedynczo i powoli. Sama pamięć wyzwolona wybaczeniem nie sprawiała mi już bólu. O co więc chodzi? Dlaczego jest mi tak ciężko?

Każda myśl, że jeszcze drugie tyle życia mam przed sobą zalewała mnie zimnym potem i wewnętrznym krzykiem — NIE! Nie chcę! Niech to się wreszcie skończy! Im bardziej się opierałam, tym życie coraz boleśniej napierało z każdej strony. Nie potrafiłam cieszyć się tym wszystkim, co teraz doceniam jako bezcenny dar. Nie umiałam odpuścić, odetchnąć, podnieść głowy, a najważniejsze — nie umiałam zapanować nad destrukcyjnymi myślami. To właśnie one, dzikie stado mustangów, tratowało mój umysł i znosiło mnie na krawędź obłędu.

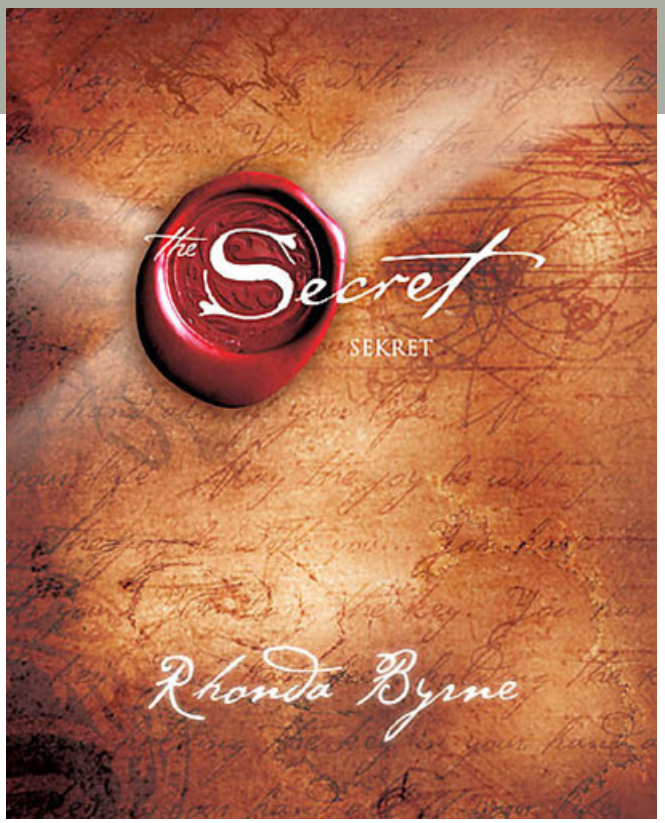
I tu bach! **Słowa Murphy'ego z głośnym łomotem roztłukiwały skały moich przekonań.**

„Myśl pozytywnie. Pielęgnuj swój umysł. Jesteś tym, co masz w swojej głowie. Wszystko zaczyna się od myśli. Świat jest taki, jak widzi go Twoja podświadomość. Bądź panem swoich myśli. Jesteś odpowiedzialna za stan, w jakim jesteś. Zmień swoje nastawienie na pozytywne, a życie odpowie ci tym samym…"

Każde zdanie z tej książki było dla mnie odkryciem. Krok po kroku w niełatwych okolicznościach, jakie miały wtedy miejsce w moim życiu, zmieniałam swoje postrzeganie świata i samej siebie. Poczułam, że bezradność zmienia się z wolna w zalążki siły, a uważna obserwacja własnych myśli pozwala mi na ich uporządkowanie i wyciszenie. Nie muszę każdego zdarzenia odbierać jako kolejnej, bolesnej lekcji, która ma mnie poranić i ukarać.

Jeżeli sama dla siebie jestem bezwzględnym katem, to przecież to samo przyciągnę do siebie od innych. Skoro uchwyciłam lejce życia, to mogę nadać mu kierunek, biorąc za nie całkowitą odpowiedzialność. Za życie i za własne myśli z nim związane.

Właśnie — odpowiedzialność i wdzięczność — to były słowa, którymi dławiłam się jeszcze przez kilka kolejnych lat. Opór przed odpowiedzialnością przełożył się na „lekcje" na żywym organizmie. Kilkakrotnie musiałam zmieniać stanowiska pracy, a każda kolejna zmiana wymuszała na mnie coraz większą odpowiedzialność. Paradoks? Czy prawo przyciągania?



Tak oto, szukając racjonalnych wytłumaczeń tego błędnego koła, przyciągnęłam sobie książkę Rhondy Byrne „Sekret".

Nawet nie jedną, a naraz trzy egzemplarze. Jedną kupiłam sobie sama, drugą dostałam w prezencie od dzieci, a trzecia była darem serca od przyjaciółki. Zmowa jakaś czy co? Ależ wkurzała mnie ta książka. Film zresztą też! „Przyciągasz do siebie to, o czym myślisz. Twoje myśli i uczucia tworzą twoje życie. To ty projektujesz swoje przeznaczenie". A już tekst „wykreuj swoje życie, a wszechświat otworzy ci wszystkie drzwi" budził we mnie najmroczniejsze instynkty. No, żesz! Że niby ja sobie przyciągam ten cały bałagan? Ja, która marzy o spokoju, ciszy i…unika odpowiedzialności jak ognia? ;).

I znów krok po kroku odkrywałam, że ucieczka od tego, co niewygodne, nie jest żadnym rozwiązaniem. Wystarczy oswoić własne lęki, uporządkować myśli, nastawić swoje wewnętrzne radary na wszystko, co najlepsze, nie obwiniać za nic innych, zaprzyjaźnić się i uwierzyć w siebie, nauczyć się dawać i przyjmować, rozróżniać prawdę od własnych przekonań i wreszcie otworzyć się na miłość, nie oczekując niczego w zamian.

Często przywołuję sobie również cytaty, które bardzo porządkują mi życie w chwilach burz i zamieci. Wydrukowałam je i noszę od kilku lat w torebce.

Są to „Cztery umowy” Don Miguela Ruiza:

Bądź nieskazitelny w słowach (mów tylko to, co myślisz)

Nie bierz nic do siebie

Nie zakładaj niczego z góry

Rób wszystko najlepiej, jak potrafisz

Ten sam autor potrzepał mną jeszcze jedną maleńką książeczką pt. **„Ścieżka miłości”**. Mam w niej tyle zakreślonych wersetów, w różnych kolorach, że nawet w ciemności znajdę te, które potrzebne mi są, aby przywrócić oddech i krwiobieg. Książeczka ma w podtytule hasło „Przewodnik po sztuce budowania związków”. Cóż, o ile z sobą w miarę się poukładałam, zawarłam pakt o nieagresji, a nawet pokochałam, o tyle budowanie związków pozostaje u mnie w nieustającej… budowie ☺.

Jak wali mi się z hukiem kolejne „dzieło budowlane”, bezbłędnie trafiam na fragment, który przytoczę w całości, bo zawsze zwijam się ze śmiechu: *„To takie proste, widzieć drugą osobę taką, jaka jest naprawdę. Nie musisz się okłamywać. Widzisz, co masz przed sobą, i albo tego chcesz, albo nie. Nie możesz jednak obwiniać tej drugiej osoby za to, że nie jest kotem, psem czy koniem. Jeśli chcesz psa, to po co przynosisz do domu kota? Jeśli chcesz kota, to dlaczego kupujesz konia lub kurczaka?”.*

No właśnie? Pół biedy, jeśli zamiast psa, przywlekłam kota czy kurczaka (bo koń, jaki jest, każdy widzi). Gorzej, jak nie wiadomo, czy to COŚ to pies czy wydra?

Zakończę mottem, które najchętniej wydziergałabym sobie jako tatuaż:

„Życie daje ci dokładnie to, czego potrzebujesz. Jeśli otworzysz oczy i rozejrzysz się dookoła, zobaczysz, że masz tu absolutnie wszystko, czego potrzebujesz”.



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 niegdysiejsza 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 podpowiedział, odsłonił, pozwolił się w sobie przejrzeć.

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

Książki towarzyszą mi całe życie

– Halina Socha

autorka książki „Anielska przystań”

Książki towarzyszą mi całe życie. Najpierw czytała mi mama, a kiedy w wieku 6 lat potrafiłam składać literki, czytałam już sama. Układałam opowiadania i rysowałam do nich ilustracje. Kilka takich zeszycików zachowało się w szufladzie mojej mamy. Kilka książeczek z ogromnej serii „Poczytaj mi mamo” do tej pory zachowałam, a reszta gdzieś zaginęła przy kolejnych przeprowadzkach. No cóż, trochę czasu minęło, a ja nadal kocham czytać.

Najważniejsze są wspomnienia, a tych mam wiele. ***Ania z Zielonego Wzgórza*** lub ***Alicja w Krainie Czarów*** to książki, które w czasach mojej wczesnej młodości czytała każda dziewczynka. ***Mały Książę***, ta kultowa powieść, lektura szkolna, też ma miejsce w moim sercu. Kupiłam jej piękne wydanie zupełnie niedawno i czytam kolejny, raz delektując się każdym słowem. Teraz ta książka ma dla mnie zupełnie inne znaczenie.

W moim rodzinnym domu książka miała zawsze swoje honorowe miejsce. Stare przysłowie mówi: „Czym skorupka w dzieciństwie nasiąknie, tym na starość trąci” i dlatego nigdy nie czytałam przy jedzeniu i nie zaginałam rogów kartek, bo do zaznaczania przeczytanych stron służy zakładka. Nie piszę na marginesach książek i nie zaznaczam tekstów ołówkiem ani flamastrem.

Wszelkie słowa czy zdania, które są dla mnie ważne, przepisuję do specjalnego notesu, a ostatnio służy mi do tego komputer.



fot. Depositphotos

W moim rodzinnym domu książka miała zawsze swoje honorowe miejsce. Stare przysłowie mówi: „Czym skorupka w dzieciństwie nasiąknie, tym na starość trąci” i dlatego nigdy nie czytałam przy jedzeniu i nie zaginałam rogów kartek, bo do zaznaczania przeczytanych stron służy zakładka.

Wszystkie te cytaty i złote myśli, wnioski i morały zawarte w moich ulubionych książkach nieustannie kształtują moje życie.

Od lat czytam książki równolegle z moją przyjaciółką bo dla mnie tak samo ważne jest czytanie, jak i rozmowa o tym, co autor książki chciał nam przekazać. Ważne jest to dla mnie, co autor schował między wierszami. Stosując tę metodę przez lata, doszłam do wniosku, że każdy z nas wyciąga inną naukę z przeczytanej lektury. Każdy znajduje w czytanej książce takie wartości, jakich akurat poszukuje lub potrzebuje. Ta sama książka czytana przez różne osoby zupełnie inne wartości wnosi w ich życie.

Czasami zdarza się książka, której nie potrafię przeczytać do końca, i fakt ten przyjmuję z pokorą. Może to nie czas na takie doznania, może nie dla mnie jest owa powieść lub opowiadanie.

Odkładam na półkę i czekam czasami parę lat, by wrócić do niej, z różnym skutkiem. Czasami odnajduję zawarty w niej sens, a czasami odkładam i nigdy już do niej nie wracam. Nie ma to dla mnie specjalnego znaczenia i nie postrzegam tego jako porażki czy niepowodzenia, ot, po prostu, mijamy się w swojej życiowej prawdzie z autorem książki i tyle. Ile ludzi, tyle gustów, również czytelniczych. O gustach się nie dyskutuje więc i ja zamilknę.

Książka, która wywarła na mnie ogromne wrażenie, coś jakbym doznała olśnienia, to ***Alchemik* Paulo Coelho**. Opowieść o człowieku, który w poszukiwaniu szczęścia wyruszył w świat. Po czym doszedł do wniosku, że szczęście i miłość pozostawił w opuszczonym domu. Warto było przejść tak długą drogę by odkryć starą jak świat prawdę: To, co jest dla nas ważne i wartościowe, zwykle znajduje się blisko, tylko człowiek ma naturę przewrotną i lubi biegać w poszukiwaniu „króliczka", a kiedy się zmęczy i zatęskni za dawnym życiem, wtedy zatrzymuje się i dochodzi do wniosku, że wszystko, czego potrzebuje, ma w swoim sercu. No cóż, warto wyruszyć w daleką podróż, by zatęsknić za domem. Warto zdobywać doświadczenie i poznać inny świat, by z radością wrócić do miejsca, gdzie są nasze korzenie.

Od *Alchemika* zaczęłam przygodę z prozą Paulo Coelho i do tej pory, a więc dobrych parenaście lat, jestem wierna temu autorowi. Kolejne książki czytam z równą ciekawością i namaszczeniem.

Mogłabym długo wymieniać tytuły, ponieważ lista pięknych książek, które napisał mój ulubiony autor, jest bardzo długa, a to, co z nich wyniosłam, jest dla mnie bardzo cenne. *Alchemik* to książka, która wiele lat temu zapoczątkowała mój wielki romans z twórczością Paulo Coelho więc może zakończę ten temat na ostatniej pozycji, którą przeczytałam parę miesięcy temu, *Zwycięzca jest sam.*

Oto dwa cytaty, które przepisałam z książki do mojego zeszytu Złotych Myśli i z którymi się w stu procentach zgadzam:

„Niektórzy są wiecznie niezadowoleni.
Kiedy mają niewiele, chcą więcej.
Jeżeli mają dużo, chcą jeszcze więcej.
A kiedy już to osiągną, tęsknią
za prostym, skromnym życiem".

„Miarą godności człowieka nie jest tłum, otaczający nas, kiedy znajdujemy się u szczytu, ale pamięć o tych, którzy wyciągnęli do nas dłoń, kiedy najbardziej potrzebowaliśmy pomocy.

Poczucie wdzięczności jest cnotą. Nikt daleko nie zajedzie, jeżeli zapomni o ludziach, którzy stali przy nim w potrzebie".

No i jak tu nie kochać takiego autora? Słowa mają dla mnie ogromne znaczenie.

Na zawsze te cytaty pozostaną w mojej pamięci. Książki napisane przez Paulo Coelho bardzo sobie cenię i dlatego mają honorowe miejsce w mojej domowej biblioteczce.

Halina Socha
halina.socha@vp.pl





Książka „Anielska przystań" opowiada o ciągłym dokonywaniu wyborów, które każdy z nas musi podejmować na swojej drodze życia.

Bohaterka książki – Alicja – tarocistka i anielska terapeutka postanawia zmienić swoje życie przed pięćdziesiątymi urodzinami. Zostawia za sobą wszystko, co było dotychczas całym jej światem i wyrusza w podróż na drugi koniec kraju. Poznaje przyjaciół, spotyka wielką miłość. Nawzajem uczą się miłości i zaufania.

Kiedy Alicja głęboko czuje, czym jest prawdziwa miłość, powraca jej stara miłość, by zakłócić jej spokój i ład.

książka dostępna na Allegro, w księgarniach lub bezpośrednio u autorki Haliny Socha

halina.socha@vp.pl

Zapisuję najpiękniejsze obrazy, słowa niewypowiedziane, ciepło oraz rodzicielską miłość

– Gabriela Sokołowska

Gdybym dzisiaj wśród państwa zrobiła sondę, jaką książkę ostatnio państwo przeczytali, pewnie posypałyby się interesujące tytuły. Być może wielu z Was przeczytało te same historie. Jednak ta sama historia może być inaczej rozumiana, może nas przenieść w dwa różne światy. Wytworzyć w nas inny wymiar wyobraźni, wykreować postać lub bohatera.



Nazywam się Gabriela Sokołowska, etatowa mama i żona.

Dzięki zaproszeniu Pani Grażyny mogę chwilkę opowiedzieć o swoim rozdziale, który piszę od kilku lat...

W mojej książce można przeczytać same szczęśliwe historie. Pisane dzięki ludziom, którzy mnie odwiedzają lub ja towarzyszę im w najważniejszych momentach w ich życiu.

Zapisuję najpiękniejsze obrazy, słowa niewypowiedziane, znaki miłości, ciepło oraz rodzicielską miłość. Moja praca to przede wszystkim emocje oraz dążenie do zachowania kawałka czasu na zawsze. Zatrzymuję wspomnienia, do których zawsze można wrócić.

Moim narzędziem jest aparat fotograficzny i kilka potrzebnych obiektywów.

To dzięki nim rejestruję kartka po kartce obrazy, które można przeczytać, chociaż nie posiadają liter.

Za namową moich foto-koleżanek podjęłam się wyzwania: biorę udział w projekcie 366 dni.

To rodzaj pamiętnika, w którym opisuję za pomocą fotografii każdy nasz dzień. Czy mogę w lepszy sposób opisać dzieciństwo mojego dziecka, czy słowa zapisane odzwierciedlałyby sytuacje, które w danej chwili miały miejsce? Być może tak, ale musiałabym włożyć w to dużo więcej pracy, a efekt końcowy dla mnie, mamy- fotografa, byłby pewnie mniej zadowalający.

W mojej prywatnej domowej bibliotece znajduje się kolekcja rozmaitości. Od podręczników historycznych, biografii po zabawne powieści Katarzyny Grocholi.

Znaczną część mojej kolekcji stanowią albumy fotograficzne. Pierwszy, po który właśnie sięgam, to „Miracle — Cud nowego życia", album znanej fotografki Anne Geddes, który stworzyła razem z Céline Dion.

Jedyną treścią w albumie jest krótki wstęp:

Miracle jest owocem niespotykanej wcześniej współpracy Anne Geddes i Céline Dion. Połączyły swoje niezwykle talenty i niezrównane dary, aby uczcić cud nowego życia w oszałamiająco pięknym połączeniu obrazu i piosenki.

Dalej możemy tylko znaleźć krótkie sentencje, które stanowią dodatek do każdego zdjęcia. Pobudzają wyobraźnię.



Szczególnym i unikatowym elementem jest specjalny dodatek, płyta cd z utworami Celine, oraz wywiad tych dwóch wyjątkowych artystek, które opowiadają o przebiegu swojej wspólnej pracy. Ilekroć sięgam po te kompozycje — obrazu, muzyki i pracy fotografa, za każdym razem wzruszam się niezmiennie.

Tym samym chciałam nakłonić miłośników kadru, aby sięgali po albumy fotograficzne.

Moja fascynacja książką zaczyna się i kończy na oglądaniu i interpretacji zbiorów, które posiadają duszę.

Jako mama ciekawej świata 5-letniej dziewczynki jestem na etapie dziecięcych fascynacji książkami, a raczej ilustracjami, które się w nich znajdują. Nadzwyczajne są opowieści małego człowieczka, który widzi i czuje inaczej niż my, dorośli, którzy na co dzień staramy się stąpać twardo po Ziemi.

A przecież tak samo zaczynaliśmy — czytając z obrazków. Każdy z inną wrażliwością.

Zapraszam Państwa do mojego świata zapisanego w maleńkich plikach. Do portretów, których jestem kreatorem, ale również do mojej kartki z kalendarza, którą zaczęłam zapisywać z początkiem roku do wyżej wspomnianego projektu 366 dni.

Zachęcam wszystkich do pisania własnego rozdziału w postaci zdjęć. Wspomnienia to jedyna stała forma, która jest tylko dla nas, zadbajmy o nie już dziś. Dla nas samych, dla pokoleń, na zawsze...







GABRIELA SOKOŁOWSKA
www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK

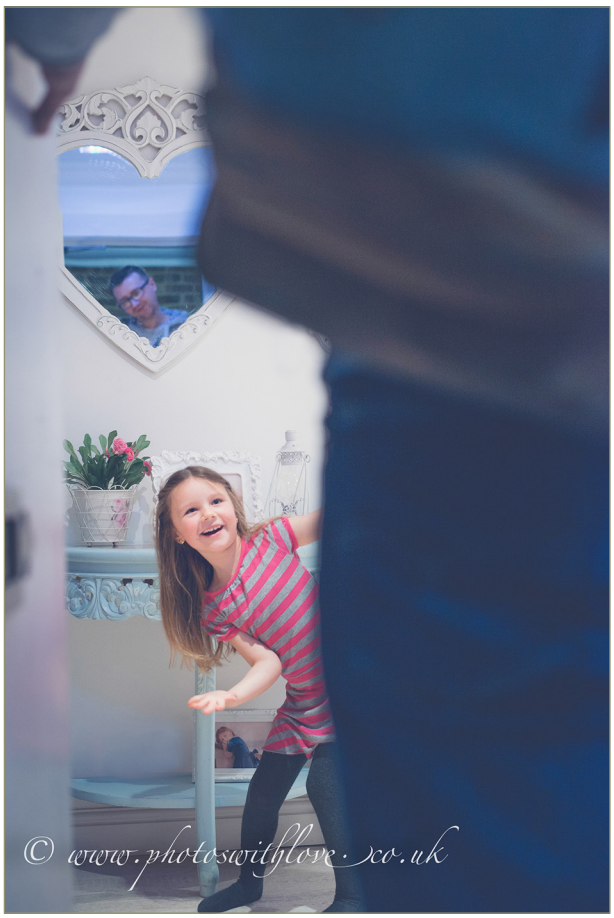
Moja Kartka z kalendarza. Projekt 366 dni:
http://gabiprojekt366.blogspot.co.uk/

To mój oficjalny blog:
http://gabrielasokolowska.blogspot.co.uk/








© www.photoswithlove.co.uk


GABRIELA SOKOŁOWSKA
www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK




GABRIELA SOKOŁOWSKA
www.PHOTOSWITHLOVE.CO.UK
© www.photoswithlove.co.uk

Książki, które wywarły wpływ na moje życie...

– Laura Kozowska

Hmmm...

Spodziewasz się pewnie tytułów i autorów… a tu malutka niespodzianka… nie będzie ich…

Mogłabym napisać, że 3 lata temu na plaży przeczytałam „Sekret" i na karteczkach zapisałam swoje marzenia po raz pierwszy…

To prawda… lecz takich sytuacji jest bardzo wiele w moim życiu i każdy z nas taką przeżył… z tą lub inną książką.

Mogę też napisać, jak wiele w moim życiu zmieniła moja własna pierwsza książka i jak bardzo się zmieniłam… i jakie piękne listy dostaję od Was. Piszecie o mniejszych bagnach i wstawaniu, o nowej energii i chęci do życia… o pięknej drodze…

Dziękuję za to. Moja książka „NIE MA TAKIEGO BAGNA, Z KTÓREGO NIE DA SIĘ WYJŚĆ" była napisana i wydana z jedną intencją: pomóc choć jednej osobie, pokazać drogę, zainspirować do zmiany…

Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania… a teraz chce ją wydać największe wydawnictwo na świecie… w kilku językach… bo moja autobiografia to świadectwo zmiany… i odszukania siebie… uważności i dążenia do równowagi w życiu we wszystkich jego aspektach: zdrowiu, emocjach, intelekcie i duchowości, o której tak często zapominamy.

Książka w życiu autora też wiele zmienia.

W jeden rok 72 wystąpienia publiczne i mój blog czytany na całym świecie… Tysiące wiadomości, wielu poznanych ludzi. Odszukałam siebie i mogę pomagać i pomagam… w taki sposób, jak zawsze marzyłam… to piękna droga… do moich marzeń… a Everestów mam wiele…



Za kilka dni kolejna książka, w tym roku planuję kolejne… jeszcze 3.

Chcę ci dzisiaj uzmysłowić coś jeszcze ważniejszego w związku z tematem mojego artykułu…

Czy jesteś gotowy na tę wiedzę???

Czy szukasz zmiany w życiu???

Czy Wiesz, że zmiany się pojawią, kiedy je zaczniesz od siebie???

Zgłębiłam teorię Steva Jobsa dotyczącą tak dużego pożądania marki Apple na Świecie… ale to też była jego filozofia życia.

Tylko od wewnątrz możemy zmieniać rzeczywistość wokół nas… Słowem, czynniki wewnętrzne mają największy wpływ na czynniki zewnętrzne.

Ja to po swojemu tłumaczę:

Jeśli coś wypływa z serca… rozlewa się zawsze piękną falą na zewnątrz…

Dlatego Jobs sprawił, że marka Apple jest tak bardzo pożądana, bo… bo umiał obudzić potrzebę serca… pragnienie…

Jobs miał odwagę iść wszystkim na przekór. Prosił, abyśmy „mieli odwagę kierować się sercem i intuicją”.

Mówił też, że „nie interesuje go bycie najbogatszy człowiekiem na cmentarzu”, ale chce mieć poczucie, że zrobił coś wspaniałego…

A ty? Ile razy gonisz za pieniędzmi? sukcesem? władzą???

A gdzie ty w tym wszystkim jesteś???

Czy to twoja potrzeba serca?

Umiesz o to zapytać?

I znasz odpowiedź?

Czego w życiu pragnę najbardziej???

I ile jest mnie we mnie???

KSIĄŻKI, KTÓRE WYWARŁY WPŁYW NA MOJE ŻYCIE… HMMMM

Uśmiecham się do siebie… bo za chwilę ty będziesz się śmiał na głos:



Dla mnie to te książki, które przeczytałam i… stały na półce… niektóre nawet kilkadziesiąt lat… kilkanaście… a nawet jeden dzień…

I… już połowy ich nie mam… i za chwilę zostanie tylko kilka….

Dlaczego?

Taaak… bo kiedy robisz porządki w sobie… to nie chcesz, aby cokolwiek cię ograniczało… cokolwiek zatrzymywało energię… i kiedy wiesz, że porządki sprawiają, że robisz miejsce na nowe… to… to czujesz ogromną radość… bo… najlepsze jest właśnie przed tobą…

W zeszłym roku wydałam moje Anioły… 96 sztuk…

Ponad połowa już wróciła… są coraz piękniejsze… a jakich pięknych Aniołów poznaję live… cudowni Ludzie…

Kilka tygodni temu postanowiłam, że wyprzedam i rozdam moją bibliotekę. Nie tylko z powodu przeprowadzki, ale też było kilka innych powodów, a jeden z nich to taki, że ja ich kolejny raz nie będę czytać, a nawet jeśli będę chciała, to znajdę… więc… ruszyłam ogromną energię…

Moja podświadomość trochę ze mną walczyła… z niektórymi ciężko mi było się rozstać… inne bez problemu oddałam, a były też takie, do których zajrzałam przeczytać jedno zdanie… to dla mnie… i poleciały do Ludzi… w świat…

Energia ruszyła… i nawet jeśli nie rozumiesz, co to jest energia, to opowiem, co się wydarzyło w ciągu kilku dni…

Telefon, pomoc komuś, propozycja… i dzisiaj… na półkach stoją pudełka z kamieniami, wstążkami, drucikami, narzędziami… koralikami… bo…

Bo pewna Piękna Kobieta podarowała mi swój cały warsztat, żebym: „żebym miała pracę na ten czas, zanim moje sprawy wyprostuję i żebym robiła to, co kocham", bo tak poczuła…

A ja marzyłam od 2 lat o robieniu biżuterii, bo z samych książek nie ma wiele, a wykłady tak często daję Pro Bono… dla Ludzi… bo chcę pomagać i się dzielić… tym, co wiem… i wiem, widzę, że to ma sens.

Dziękuję i jestem wdzięczna Temu Aniołowi w moim życiu, kolejnemu, który sprawił, że mogę rozwijać swoje pasje… bo praca, kiedy jest pasją, jest ogromną radością i przyjemnością… i mogę pisać… bo dam radę to pogodzić. Więc będą kolejne książki…

Książki, które w ostatnim czasie wywarły ogromny wpływ na moje życie… to te, które wyjechały z mojego domu… i… ciekawe, co los pięknego mi jeszcze szykuje, kiedy wyjadą prawie wszystkie???

Hmmm…

Pozbyłam się też obrazów, porcelany i innych przedmiotów, które tak lubiłam… to tylko przedmioty…

Otaczam się kwiatami… i Pięknymi Ludźmi.

I piszę kolejne książki, które zmienią życie wielu ludzi…

Czuję tę ogromna odpowiedzialność… więc moje słowa wypływają z serca… połączenia serca i umysłu…

I kocham Alberta Einsteina… bo Jego teoria o energii nawet tutaj się sprawdza… jak wiele innych, choćby ta, że „nie ma zła, jest brak dobra"… tak jak „nie ma ciemności, jest brak światła", „nie ma zimna, jest brak ciepła"…

Widzisz… to tylko Ty Sam odpowiadasz za to, jak widzisz pewne rzeczy… i jaki one mają wpływ na Ciebie…

Czytaj książki i stosuj… nie odkładaj na półkę…

Czytaj i przekazuj innym… ja wiele książek rozdałam, moich również…

Bo jeśli jedno zdanie zostanie w Twojej głowie i będzie tą iskierką, inspiracją, która rozpali płomień… to pięknie…

Dziękuję, że Jesteś… mój Czytelniku ☺

Laura Kozowska

519488888@wp.pl
http://koralikblue.blogspot.com/



Dorothee de Mella „Tajemnice kolorów — Odkryj swoją osobowość”

– Grażyna Dobromilska

Poznaj samego siebie, a stanie przed tobą otworem cały świat.

[Sokrates]

Zawsze lubiłam wszelkie psychotesty, dzięki którym mogłam choć trochę zdefiniować siebie.

Kiedyś trafiłam na książkę Dorothee de Mella *Tajemnice kolorów — Odkryj swoją osobowość* (1992). Tytuł oryginału *The Language of Colour*, tj. dosłownie *Język koloru*. I z wielką pasją oddałam się kolejnym testom. Książka nadal jest śladowo dostępna na Allegro i w antykwariatach.

Co prawda tak bardzo śladowo, że jednak przybliżam spory fragment, który pozwala skorzystać z zawartych w niej wskazówek.

A w książce znajdziesz jeszcze dużo, dużo więcej...

Oda do koloru

Kolory to elektrony
Widzialne zajmują jedną ósmą spectrum
fali elektromagnetycznej
Ich wibracje przemieszczają się z szybkością światła,
by dotrzeć do ciebie
A jednak nie wymagają żadnego środka przekazu
Ucz się od nich, bo są częścią twojej istoty
myślą, okiem i czuciem
Korzystaj z nich, bo są twoim skarbem
pośród wszechświata.

Autorka opracowała system analizy swojego portretu. Nazwała go **SICA — Self-Image Colour Analysis** — Kolorowa Analiza Własnego Wizerunku. SICA pomaga lepiej zrozumieć samych siebie.

Autorka twierdzi, że interpretacja wyników pozwala odkryć swoje predyspozycje zawodowe, odnaleźć życiowe cele i dowiedzieć się, jakimi kolorami się otaczać, aby stać się szczęśliwym i spełnionym.

Książka jest swego rodzaju praktycznym poradnikiem i rzeczywiście może być pomocna w zgłębianiu własnego „ja”, przezwyciężaniu słabości i eksponowaniu dobrych cech charakteru.

Pewnych kolorów (kolorów inspiracji i motywacji), o których mówi autorka, możesz używać jako akcentów.

Możesz ich używać w sposób widoczny lub w bieliźnie — wcale nie musisz pokazywać ich innym. To może się przydać, jeśli w miejscu pracy obowiązuje ustalony strój, gdy np. pracujesz w korporacji, w której obowiązują określone kolory, nie zawsze spójne z tymi, które na ciebie dobrze działają.

Autorka radzi też np., by zaopatrzyć się choćby w pióro w kolorze korzystnym dla siebie, które mógłbyś położyć na biurku w czasie pracy. To może być również kałamarz, wazonik, kubek do kawy, a nawet spinacz w tym kolorze. „Aby uzyskać niezbędną pomoc, nie musisz mieć tego wiele, naprawdę wystarczy byle co”.

SICA to rozrywka — tani sposób poznania samego siebie. Nie ma tu słusznych lub błędnych odpowiedzi. Nie możesz się pomylić! Przecież nie decydujesz o swojej religii, przekonaniach politycznych, narodowości czy zarobkach! SICA może tylko zmodyfikować twój wizerunek. Możesz przyjąć je do wiadomości lub nie. Ale ono pokaże ci, jak powinieneś na siebie patrzeć.

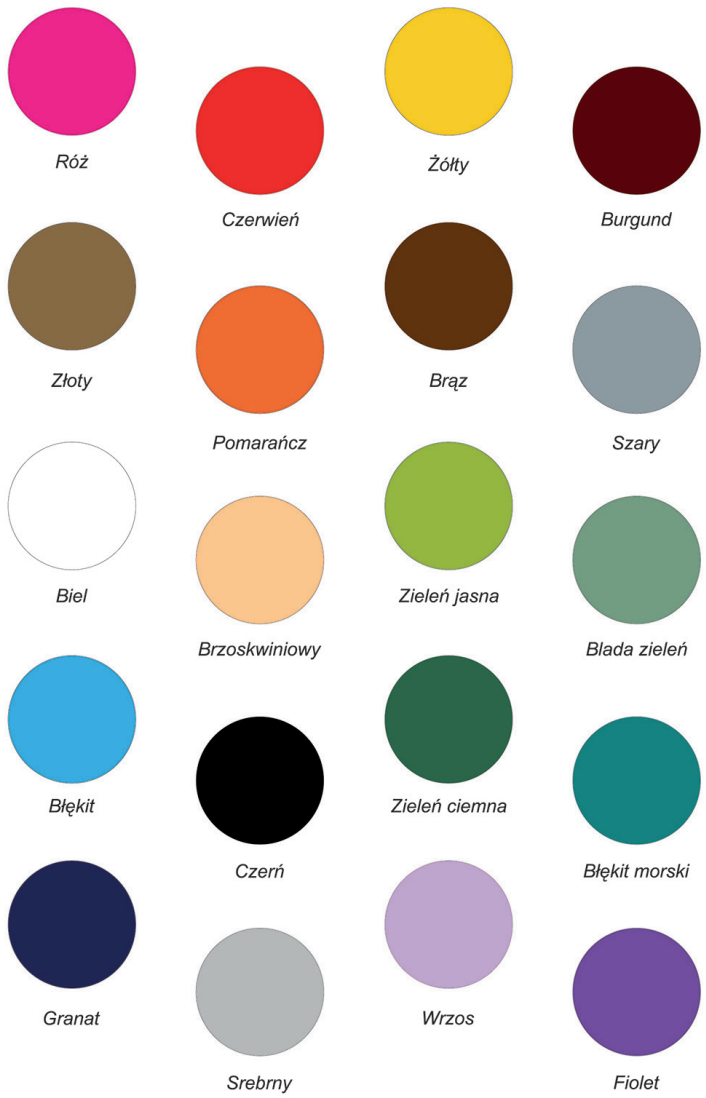
To wybitnie przydatna książka każdemu. Z grup zawodowych wymieniłabym architektów :)

Barwna analiza jest rozłożona na dwie części ujęte w formę dwóch kart z pytaniami.

Można samodzielnie kolorować koła lub wybierać z podanego wzorca. Ważne, żeby wybierać jeden kolor jako odpowiedź.

Należy pamiętać, że kolory zmieniają się wraz z nami. Podczas gdy podstawowy kolor prawdopodobnie nie zmieni się wiele, inne mogą przejść znaczne mutacje. Już następnego dnia możesz wybrać zupełnie inne barwy. Zależy to od nastroju.

Nie należy być zbyt analitycznym! Najważniejsza jest tu spontaniczność.



Karta I została zaprojektowana tak, by poprzez język koloru zobrazować tworzony przez nas wizerunek własnej osoby: jak widzimy siebie i jak nas widzą inni. Ale przede wszystkim, co rozwija i motywuje nasze zdolności do porozumiewania się z innymi ludźmi.

I karta SICA

tworzony przez ciebie wizerunek

1. *Gdybym był kolorem, to jakim?*

(Pomyśl o kolorze, który określa twoje ja. Nie przejmuj się tym, w jakim kolorze najczęściej chodzisz — wybierz barwę, która wyraża ciebie.)

2. *Jaki kolor dobrze z nim wygląda?*
3. *Jaki kolor powoduje, że tamte dwa dobrze się komponują?*
4. *Jaki kolor harmonizuje z kolorem pierwszego pytania?*

(Pomyśl o kolorze, który uzupełnia pierwszy lub się z nim zlewa.)

5. *Jaki kolor kontrastuje z „twoim" kolorem lub jest zupełnie odeń inny?*

(Ale się z nim nie kłóci.)

6. *Którego koloru zdecydowanie nie lubisz?*

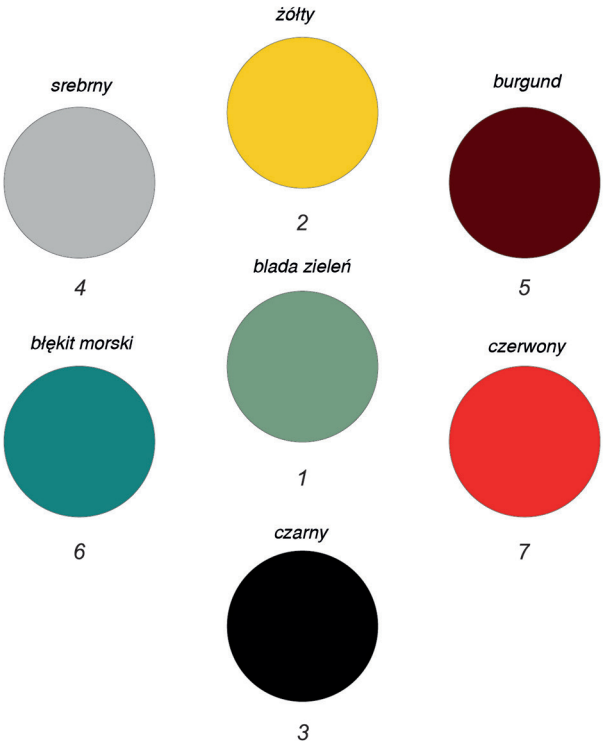
(Chodzi o kolor, którego ani nie lubisz nosić, ani też nie lubisz mieć koło siebie.)

7. *Nie patrząc na nielubiany kolor (zakryj go ręką), przypatrz się pozostałym wybranym przez siebie barwom i powiedz, jaki kolor może spowodować, żeby wszystkie ze sobą współgrały?*

(Ten kolor winien jednoczyć wszystkie pozostałe.)

II karta SICA

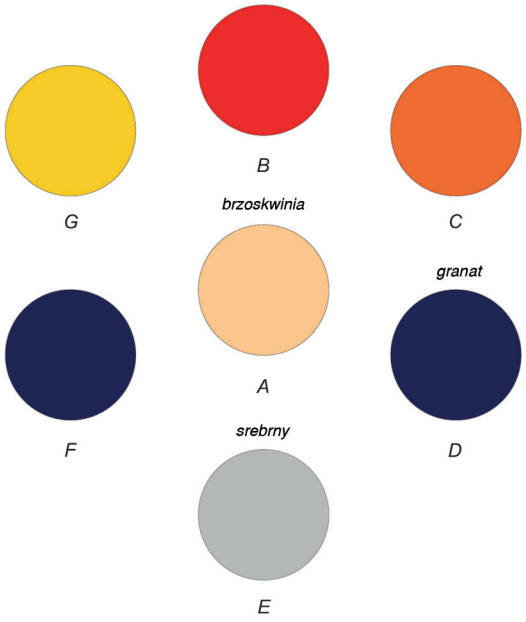
twoje intuicyjne wnętrze



A. *Jak się czujesz w tej właśnie chwili?*
B. *Jaki kolor połączyłbyś z uczuciem pragnienia?*
C. *Kiedy pomyślisz o czymś słodkim, jaki kolor przychodzi ci na myśl?*
D. *Jaki kolor odpowiada szorstkości, pojmowanej jako wrażenie dotykowe?*
E. *Jaki kolor jest dla ciebie pełen spokoju i ciszy?*
(Zamknij oczy i wyobraź sobie kolor, który cię utula i uspokaja.)
F. *Jaki kolor utożsamiasz ze swoim ostatnim mocnym przeżyciem emocjonalnym?*
G. *Właśnie dotarły do ciebie wspaniałe wiadomości. Przepełnia cię radość i szczęście. Jaki kolor wybierzesz, by zobrazować to uczucie?*

Pytania i koła A–G karty II wskazują nam, jak kontaktujemy się ze swoim wnętrzem poprzez zmysły i uczucia. Pozwalają poznać źródła stresu, płaszczyzny, na których porozumienie nie istnieje, oraz to, czego potrzebujemy do własnego rozwoju i szczęścia. Na pytania należy natychmiast udzielać barwnej odpowiedzi.

Ta część wskaże nam, jakie kolory nosić i kiedy, oraz nauczy, jak wykorzystać energię koloru dla własnego rozwoju.



KARTA I

Interpretacja twojego autoportretu, koloru 1

Kolor 1 — *wybrany, by obrazować ciebie, zawiera wiadomości o rodzaju tworzonego image'u*.

	Spostrzegasz siebie jako osobę:
CZERWIEŃ	ambitną, energiczną, odważną i ekstrawertyczną
RÓŻ	współczującą, kochającą, skłonną do wzruszeń i uczuciową
BURGUND	zmysłową, uczuciową, towarzyską i nadwrażliwą
POMARAŃCZ	kompetentną, zorganizowaną, aktywną i niecierpliwą
BRZOSKWINIA	subtelną, litościwą, prawą i skłonną do uniesień
ŻÓŁTY	towarzyską, rozmowną, zwróconą ku ludziom
BLADA ZIELEŃ	skromną, ułożoną, pełną życzliwości i obdarzoną intuicją
ZIELEŃ JASNA	nowatorską, skłonną do zmian, przygód i nie potrzebującą dodatkowej motywacji
ZIELEŃ CIEMNA	życzliwą, ludzką, nastawioną na służenie innym, ścisłą
BŁĘKIT MORSKI	wierną, sentymentalną, wynalazczą i idealistyczną
BŁĘKIT	analityczną, spostrzegawczą, pełną wyobraźni i talentów twórczych
GRANAT	inteligentną, przywódczą, odpowiedzialną i samowystarczalną
WRZOS	delikatną, zdystansowaną, wrażliwą, pomocną
FIOLET	pełną intuicji, uczuć, wielkoduszną i władczą
BRĄZ	uczciwą, praktyczną, pomocną i uporządkowaną
CZERŃ	zdyscyplinowaną, niezależną, obdarzoną silną wolą i własnymi przekonaniami
BIEL	egocentryczną, samotną, indywidualność o niskim poczuciu własnej wartości
SZARY	pasywną, zestresowaną, niezrealizowaną i nadmiernie obciążoną
SREBRNY	honorową, rycerską, romantyczną i godną zaufania
ZŁOTY	pełną wzniosłych idei, szlachetną, zrealizowaną i posiadającą wysokie morale

Zarys możliwości twórczych

Kolor 1 —

CZERWIEŃ — Dla samookreślenia wybrałeś najbardziej jaskrawy i najbardziej dramatyczny z kolorów. Cielesny i emocjonalny, bardzo ludzki — oto inne właściwe ci epitety. Możesz być dynamiczny i bezpośredni, a także hojny. Masz silny charakter, kochasz działanie i konkurencję, dobrze wiesz, czego w danej chwili pragniesz i na ogół to dostajesz. Kobiety, które wybierają ten kolor, mają skłonność do szybkich i emocjonalnych (nie zawsze obiektywnych) reakcji. Mężczyźni lubią wyróżniać się z tłumu, często na polu polityki, jako że kochają, aby okazywać im szacunek. Niektórzy zwą ich gladiatorami, inni — przywódcami. Jako tacy, posiadają oni zdolność i moc posuwania się do przodu. Jeżeli wybrałeś czerwień, jesteś dzięki swojemu seksapilowi najbardziej rzucającą się w oczy osobą w towarzystwie. Za tobą stoi siła, odwaga, przekonanie o własnych prawach i żądanie sprawiedliwości dla wszystkich.

RÓŻ — Wybrałeś najbardziej kochający i kobiecy z kolorów. Twoją siłę stanowi serce i uczucia. Jako kolor pastelowy i delikatny, jesteś osobą wrażliwą i życzliwą. Twoją jedyną słabość stanowi nieumiejętność zamknięcia dostępu do serca, kiedy jest to konieczne. Jeżeli jednak wybrałeś mocny róż, możesz okazać się równie silny, jak ci, którzy wybrali czerwień. Może się jednak okazać, że nie umiesz rozpoznać nadmiernie wyczerpujących emocjonalnie przyjaciół — to twój słaby punkt. Mama lub Tato towarzystwa — można by tak powiedzieć. Jako mieszanka czerwieni i bieli żywicie i ochraniacie swoje otoczenie. Zapewniacie innym uczucie, a waszym symbolem jest róża. Dla zachowania równowagi musicie jednak nauczyć się brać tak, jak już umiecie dawać.

BURGUND — Twój kolor to bogata czerwień rubinów, barwa ludzi zmysłowych i wrażliwych. Obdarzeni poczuciem humoru kochają oni rozrywki i przygody, nawet gdy okoliczności nie sprzyjają pogodzie ducha; ich siłą są emocje — jeśli są w formie, szybko zajmują pozycje autorytetów, lecz gdy się znajdą w emocjonalnym dołku, mogą wykazywać niezwykłą chwiejność połączoną z uporem i gniewem (uważaj na to!). Władza jest dla nich rzeczą naturalną i łatwą — nie darmo wybrali kolor Rzymu. Ich hasłem jest umiłowanie życia i przyjemności. Serce w nich ożywa na dźwięk śmiechu, pieśni; potrzebują możliwości zrealizowania swoich uczuć. Muszą bawić innych i siebie, bo cały świat żywi dla nich ciepłe uczucia. Czyż nie są barwą burgundzkiego wina?

POMARAŃCZ — To kolor formy i wzoru — jeśli go wybrałeś, posiadasz ogromną energię i bywasz niestrudzony (wszak to ciepły kolor). Żaden inny kolor nie może ci dorównać pod względem kompetencji i zdolności organizacyjnych. Jako architekt, inżynier, projektant lub handlowiec znajdziesz w swojej pracy pełne zaspokojenie. Sam dla siebie jesteś zapłonem i napędem — twój cel to wykonać zadanie i tego celu potrzebujesz w całym życiu. W swoim otoczeniu kochasz porządek i formę. Jesteś ogromnie wyczulony na jakość wzornictwa. Nie znosisz nieładu w domu ani w pracy — przyprawia cię on o depresję. Jeżeli się na czymś skupiasz, potrafisz być konsekwentny i bezpośredni w dążeniu do tego. Niczym wschodzące słońce, umiesz dać cel życia wszystkim wokół ciebie — czyż nie wybrałeś koloru ognia i ciepła?

BRZOSKWINIA — Brzoskwiniowy to jeden z najbardziej towarzyskich i ogólnoludzkich kolorów, z jakimi można się identyfikować, kolor owoców i nieba o brzasku. Subtelny niczym róż, lecz podobnie jak pomarańcz zwrócony ku konstruktywnemu działaniu, posiada jednak własną osobowość i nadaje tym, którzy się z nim utożsamiają, naturę wrażliwą, humanitarną i czynną. Jeżeli wybrałeś kolor brzoskwiniowy, posiadasz zdolność do ubezpieczania względnie umacniania uczuć innych, choć sam lubisz być emocjonalnie niezależny i móc robić, co tylko zachcesz. Wybrałeś kolor pożądany w pokojach dziecinnych i jadalniach — dzieci go kochają. Dzięki tobie inni mogą zaczerpnąć tchu i nabrać sił — to twoja największa siła. Jedyną twoją słabością jest to, że nie umiesz zdać sobie sprawy z własnej wartości, zwłaszcza że twoje różowe (czyli przysłowiowe złote) serce wchodzi ci w drogę.

ŻÓŁTY Kolor żółty to kolor porozumiewania się, a twoim największym uczuciem cieszy się twój język. Czasami nawet mówisz za dużo, ale i tak cały świat słucha z zainteresowaniem tego, co masz do zakomunikowania. Szczęśliwy i pogodny, zawsze będziesz dobrym sprzedawcą. A jeżeli jeszcze nauczysz się słuchać, możesz zostać uznany za świetnego doradcę i wszyscy będą się ubiegać o twoje wskazówki. Ten kolor czcili Egipcjanie i Majowie jako kolor słońca (z uwagi na jego moc podtrzymywania życia). Jesteś osobą bystrą, otwartą i ciepłą dla innych ludzi. Stanowisz ośrodek spotkań towarzyskich, ostoję przyjaźni i reprezentatywny zbiór opinii swego otoczenia. Dla postronnych możesz być niczym jaśniejące światło, ale nie staraj się zahamować upływu energii — możesz ją zmarnować, zwłaszcza gdy sprawy wymykają ci się spod kontroli.

BLADA ZIELEŃ Ochłoda dla ciała i ducha — oto czym jesteś (można by cię porównać do lodów w wyjątkowo upalny dzień). Wybrałeś najbardziej przenikliwy z kolorów — prawdopodobnie dlatego, że wolisz używać swoich mentalnych zdolności w połączeniu z sercem. Składasz się z zieleni wymieszanej z bielą, co daje ci znajomość potrzeb innych i możliwości udzielania im pomocy. „Skromność" to inna nazwa dla ciebie, bo czyż nie wolisz, by naprzód wysuwały się raczej dynamiczne czerwienie, a nie ty? Nie radzisz sobie z emocjonalnymi wybuchami i burzami w szklance wody — wolisz, by cię pozostawić samemu sobie — wtedy spokojnie

realizujesz swoje zamierzenia. Możesz się interesować medycyną alternatywną albo też szukać wiedzy, by wzbogacić swoje życie. Estetyczna harmonia filozofii i sztuki naturalnie przemawiają do ciebie w szczególny sposób. Jeśli na ciebie spojrzeć, zawsze się zobaczy, jak z wdziękiem służysz światu w nadziei, że stanie się on dzięki tobie odrobinę lepszy.

ZIELEŃ JASNA Dla określenia swojej tożsamości wybrałeś kolor wiosennej trawy i zielonych jabłek. Jako kombinacja zieleni i jasnożółtego jesteś przyjacielem wszystkich i wykazujesz ogromną giętkość. Ludzie lubią cię dla twojej otwartości i umiłowania przygód. Zawsze rozmyślasz nad jakimś rewolucyjnym projektem lub przedsięwzięciem, które pozwoliło by ci w krótkim czasie stanąć na szczycie — ale i tak niedługo się tam zatrzymasz — wszelka rutyna jest ci wstrętna. Jesteś osoba skłonna do zmian, kochającą przygody i uroczą ale brak ci wrażliwości na własne potrzeby emocjonalne. Świat działa raczej na twój umysł niż na serce i możesz zajść w ten sposób bardzo wysoko. Twoją największa zaletą jest wszechstronne zainteresowanie światem zewnętrznym, począwszy od gwiazd a na minerałach kończąc. Dążysz do maksymalnego wzbogacenia i rozszerzenia własnego ja i pełnego wykorzystania swoich możliwości.

ZIELEŃ CIEMNA Jeśli wybrałeś kolor szmaragdów, wykazujesz niezwykłe zainteresowanie dla sztuk leczniczych. Na ogół starasz się usłużyć i pomóc innym w specyficzny, ludzki sposób. Otaczasz swym współczuciem ludzi w potrzebie, podobnie jak i osoby, którym się powiodło gorzej niż tobie. Posiadasz ogromną spostrzegawczość i jesteś świadomy większości rzeczy, lecz nie akceptujesz niespodzianek. Jeśli twój wybór skłania się ku ciemnej zieleni, lubisz, by inni doceniali wyższość twojego umysłu. Bywasz przez nich zwany uzdrowicielem lub naukowcem. Ponieważ jesteś praktykiem, twoje talenty są niedocenione — umiesz jasno spojrzeć na każda sytuację. Zdrowie i równowaga wewnętrzna to twoje cele — chcesz poznać tajemnicę życia i przywrócić ziemi i jej mieszkańcom naturalna harmonię.

BŁĘKIT MORSKI Kolor oceanu i chłodnych strumieni — oto co wybrałeś. Płyniesz przez życie z własnymi zasobami energii we własnym tempie. Inni patrzą na ciebie jak na niepoprawnego optymistę, pełnego nadziei, wiary i ufności. Masz ich nawet za dużo i zawsze wierzysz w siebie i ludzi. Możesz wybrać sobie zawód polegający na wspieraniu innych duchowo lub myślowo, ale zawsze spoza kulis. Ogólna akceptacja w dzisiejszej palecie barw pozwala temu kolorowi na uwiarygodnienie innych. Nie jest to zieleń, barwa uzdrowicieli, ani błękit, barwa intelektualistów, ale ich mieszanka i dlatego właśnie jedni szukają u ciebie wskazówek duchowych, inni zaś praktycznej przenikliwości; ktokolwiek by cię jednak nie szukał, zawsze znajdzie w tobie wewnętrzny spokój. Twoje zaś imię brzmi: ufność.

BŁĘKIT Kolor, jaki ma niebo w południe, jest najbardziej artystycznym i twórczym ze wszystkich. Jego imię to wyobraźnia. Ci, którzy go wybierają, żywią kult myśli i radzi je swobodnie wyrażają. Niekiedy trudno im się rozluźnić — chcieliby sięgnąć gwiazd, by nadać im właściwą formę. Pobudza ich sztuka, muzyka i literatura. Jeśli ich zmotywować do rozwiązania problemu, wykazują niezwykłą przenikliwość a zarazem i praktyczność. Dzięki temu właśnie cieszą się w swoim otoczeniu opinią „mózgów". Można ich znaleźć praktycznie wszędzie, począwszy od rynku, a na świecie sztuki kończąc, zawsze zadumanych nad nowatorskimi projektami, pomysłami, itp. Lubią stwarzać rzeczy, które mogą się przydać ogółowi oraz wnosić swój twórczy wkład w nowe inwestycje. Jeżeli do nich należysz, kosmos obdarzył cię iskrą wyobraźni, a więc dalej, daj jej ujście.

GRANAT według ogólnych poglądów, to kolor „najmądrzejszy" ze wszystkich, a więc jawisz się jako sędzia, dyrektor lub poważany biznesmen, a to z uwagi na przyjemność, jaką ci sprawia podejmowanie decyzji. Dzięki swojej mądrości potrafisz trafnie oceniać ludzi, oni zaś cenią cię ze względu na twój intelekt (nie darmo granat to faworyzowany przez prawników kolor). Jeżeli jesteś kobietą, masz tendencje do nadmiernej niezależności i przybierania bez powodu pozycji autorytatywnej. Jako mężczyzna możesz być tak samodzielny, że z trudem przyjmujesz rady od kogokolwiek innego. A jednak zależnie od płci, ludzie, którzy wybierają granat jako kolor swojej osobowości, są świetnymi nauczycielami, ponieważ kochają wiedzę i na niej opierają swój autorytet. Niektórzy mogą nazwać cię w duchu „szefem", inni zaś „głową". Niestety, jako głowa często zapominasz o potrzebach ciała. Zawsze wiesz, kim jesteś i do czego zmierzasz, ale tylko serce może zapewnić ci wewnętrzną równowagę — toteż zwracaj uwagi na swoje

uczucia. Tylko one mogą wskazywać ci twoje potrzeby i rozbudzić wrażliwość na innych.

WRZOS Jeśli ty wybrałeś ten spokojny, subtelny kolor za swoją osobowość, jesteś osobą bardzo wrażliwą, utrzymującą odpowiednia odległość w stosunkach z innymi ludźmi, a jednak dla innych stanowisz źródło energii. W pracy ten kolor jest niemalże niezbędny, szczególnie kobiety cenią to, co sobą reprezentuje — ich pomocnego przyjaciela. Mężczyźni mogą mieć problemy z przyzwyczajeniem się do niego, jako że zwiększa ich subtelność i intuicję. Mężczyzna, który utożsamia się z kolorem wrzosu, chciałby cieszyć się opinia wrażliwego, tym niemniej może przydało by się nieco więcej niebieskiego w jego osobistej tęczy, jako że nie zawsze umie zdobyć się na obiektywizm względem swoich emocji. Ludzie nazywają ten kolor kwiatem ziemi, można go dostrzec na niebie o zachodzie słońca. Potrafi on obdarzyć wszystkich spokojem, jest pełnym uczuć kolorem ludzkości, najwrażliwszym ze wszystkich.

FIOLET Ze wszystkich kolorów ten posiada najwięcej intuicji, niczym ametyst pełen jest ducha i myśli. Ci, którzy go wybrali, niekiedy kryją się w cieniu niczym fiołki, w innym zaś czasie są szlachetni i władczy niczym książęta. Posiadają jednak niezwykle (zarówno dla siebie jak i dla innych) zalety. Ich wzrok kieruje się ku gwiazdom raczej niż ku ziemi. Z powodu swojej wrażliwości rzadko i z trudem ufają innym do końca. Wiele uwagi poświęcają oni sprawom ducha i inni uważają ich za religijnych. Niezależnie jak ich nazwać, przenika ich zawsze głęboka wiara. Czucie jest ich zaletą: umieją pomóc nie tylko sobie, ale i innym w znalezieniu właściwej drogi. Jeżeli do nich należysz, zawsze bądź posłuszny samemu sobie — doprawdy jesteś niczym klejnot wśród ludzi.

BRĄZ Identyfikując się z kolorem ziemi, konsekwentnie jak i ona jesteś pomocny i solidny. Inni widzą w tobie swoje zabezpieczenie, innym przypominasz skałę. Dla innych reprezentujesz wszystko to, na czym można polegać. Wszędzie przywracasz porządek i promieniujesz wewnętrznym poczuciem bezpieczeństwa. Uczciwość to twoja wielka zaleta, a w dodatku nie masz czasu na przesadę i udawanie. Najbardziej podobają ci się profesje związane z przyrodą — jesteś urodzonym rolnikiem i właścicielem ziemskim. Lubisz prace ręczne. jako osoba pomocna, prawa i posiadająca poczucie bezpieczeństwa pasujesz do życia wiejskiego, sama twoja natura wspomaga żyzność ziemi — a ty jesteś jej strażnikiem.

CZERŃ Jeżeli ty utożsamiasz się z czernią, inni widzą w tobie osobę zdyscyplinowaną i chroniącą siebie przed światem zewnętrznym. Czerń to kolor potężny i zdecydowany, ale zamknięty przed światem i światłem. Można go stosować dla dodania sobie siły i dla ochrony, ale może on stworzyć barierę między tobą a innymi. Może też sprawić, że nie zechcesz się z nikim niczym dzielić i zamkniesz się w swoim własnym świecie. A jednak to znakomity kolor na wszelkie okazje, pasuje też do każdego koloru, nadając wygląd poważny i autorytatywny zarazem. Jeżeli jednak wybrałeś czerń dlatego, że jesteś zależny od innych, albo znajdujesz się s stanie depresji, otwórz drzwi swojej duszy na promienie słońca. Zadzwoń do przyjaciela albo wołaj o pomoc. Być może tuz za progiem oczekuje cię tęcza miłość i wszystko co najlepsze.

BIEL to barwa, która domaga się towarzystwa innego koloru. Jeśli ją wybrałeś, to prawdopodobnie przeżywasz poważną przemianę duchową — biel jest uniwersalnym i wyabstrahowanym kolorem, obrazuje pomysł, który jeszcze nie przybrał ostatecznego kształtu. jesteś jednostką, indywidualistą i wędrowcem, ale nade wszystko samotnikiem. Wybrałeś prosty i czysty kolor, który domaga się dopiero uznania. Po dodaniu czerwieni, zmieszaniu z błękitem czy innym kolorem, biel zmienia odcień. Ty też szukasz prawdy o sobie — nie wolno ci uciec w abstrakcję. Rozluźnij się trochę i dołącz do innych, by stworzyć godną mieszankę kolorów. Niektórzy zwą cię samotnikiem, ale nie możesz być zawsze sam — przecież każdy potrzebuje rodziny i tożsamości.

SZARY to kolor neutralny, uznany za mono- lub achromatyczny. Stanowisz niezrównany kontrast dla każdej innej barwy. Niestety szary ma niewiele własnej energii z uwagi na swą całkowitą bierność. Może czujesz się dziś zmęczony, znużony lub zestresowany i dlatego twoja energia jest tak niska. Jeżeli jesteś w dobrej formie wszystkie kolory tęczy należą do ciebie — tylko dzięki tobie mogą błyszczeć. Twoim celem winna być rozrywka, a przydałby się również urlop. Poprzez śmiech znajdziesz więcej wrażliwości na swoje potrzeby (w miarę odpoczynku i nabierania sił). Teraz jedni widzą cię zmęczonym, inni podłamanym, więc nabierz kolorów w słońcu i nad morzem. Nie bądź szary — wolny od trosk!

SREBRNY to kolor cennego metalu. Masz wysokie mniemanie o własnej wartości, niczym błędni rycerze i szlachetne damy z dawnych czasów uwielbiasz przychodzić innym z pomocą. Jesteś niepoprawnym romantykiem i zawsze doszukujesz się dobra w spotkanych ludziach, niezależnie, czy są bogaci, czy biedni. Niczym tarcza, nadajesz się do ochrony innych. Ale jeżeli tracisz poczucie własnej wartości, twój duch traci blask. Ponieważ pasujesz do większości kolorów, stanowisz materiał na znakomitego przyjaciela. To, że można ci zaufać, nie ulega dyskusji. Jednakże inni muszą przez długi czas zdobywać twoje zaufanie, zwłaszcza jeśli się już kiedyś na kimś zawiodłeś. Sam nie wystawiasz się na pełne światło dnia i nie wychylasz się z tłumu, ale raczej czekasz, aż blask sam do ciebie przyjdzie. Swoją wartość najlepiej możesz sprawdzić jako adwokat lub prokurator. Srebro to przecież kolor honoru.

ZŁOTY jest kolorem dobrobytu. Jeżeli to ty go wybrałeś, to masz bardzo bogatą naturę, a dla innych stanowisz swoiste niebezpieczeństwo. Jako osoba ze złota, nosisz w duszy najwyższe ideały i zalety. Sięgasz po gwiazdy i nie zadowolisz się niczym mniejszym. Kochasz splendor, wielkość i mnogość. Niestety, twoje marzenia mogą okazać się bronią obosieczną — raz zawiedzione i zdeptane powodują, że zwracasz się sam przeciwko sobie. Jesteś wspaniały, jesteś wielki i zawsze wart swojej wagi — jedni uważają cię za istotę fantastyczną, inni za górnolotną i dumną. Twoja siła, jeśli topnieje, zwraca się ku pozycjom przywódczym lub wspomagającym — zawsze masz świadomość tego co najlepsze i tego co przeszłe. Zabezpieczasz wszystkich bliskich ludzi.

Interpretacja koloru 2

Ten kolor powie ci, w czym możesz znaleźć źródło inspiracji. On podnosi cię na duchu i zawsze pasuje do koloru, z którym się utożsamiasz.

Czujesz się dobrze, kiedy:

Kolor 2 — tabela w książce.

Interpretacja koloru 3

Kolor, który wybrałeś dla harmonii, pozwoli ci lepiej zrozumieć samego siebie.

Osiągasz równowagę poprzez:

Kolor 3 — tabela w książce.

Interpretacja koloru 4

Kolor, który wybrałeś dla harmonii, pozwoli ci lepiej rozpoznać twoje siły i te cechy, które cenisz u innych.

Kolor 4 — tabela w książce.

Interpretacja koloru 5

Kolor, który wybrałeś dla kontrastu i pomocy, pomoże ci znaleźć najlepszego partnera.

Jeśli jesteś kobieta, najlepszy partner dla ciebie to:

Kolor 5 — tabela w książce.

Interpretacja koloru 6

Wybrany jako ten, którego nie jesteś w stanie znieść, umożliwia ci rozpoznanie własnych słabości.

Twoje słabe punkty uwidaczniają się, kiedy znajdziesz się w sytuacji, w której:

Kolor 6 —

	Twoje słabe punkty uwidaczniają się, kiedy znajdziesz się w sytuacji, w której:
CZERWIEŃ (również wpadające w róż czerwienie i czerwień płomieni	nie możesz zapanować nad swoim temperamentem lub wybuchami emocjonalnymi i jesteś wściekły na samego siebie
RÓŻ (róże ciepłe, jasne i kolor ciała)	czujesz się zależny od innych lub obciążony zależnościami zewnętrznymi
BURGUND (głęboka czerwień i czerwień starych cegieł)	czujesz się ofiarą działań innych i odczuwasz żal z tego powodu
POMARAŃCZ (jaskrawy lub zgaszony)	czujesz się sfrustrowany, brak ci pewności siebie lub masz związane ręce
BRZOSKWINIA (także łososiowy)	masz poczucie pełnej dezorientacji i marnotrawienia własnego czasu i energii, wstyd ci z tego powodu
ŻÓŁTY (bananowy, jaskrawy, musztardowy)	masz poczucie, że nie spełniasz własnych wymagań i grozi ci krytyka ze strony innych
BLADA ZIELEŃ (tu także akwamaryna)	czujesz się nieszczęśliwy z powodu braku emocjonalnej stymulacji
ZIELEŃ JASNA (wszystkie odcienie żółtozielonego; avocado, khaki)	masz poczucie, że nie możesz wyrazić siebie albo swoich poglądów
ZIELEŃ CIEMNA (kolor trawy, igieł sosnowych)	jesteś znudzony i pozostajesz w zawieszeniu z powodu braku motywacji lub okazji do działania
BŁĘKIT MORSKI (także turkus i pawioniebieski)	pozostajesz w emocjonalnym stresie z powodu utraty wiary w siebie i innych
BŁĘKIT (wszelki niebieski)	odczuwasz napięcie umysłowe spowodowane przez brak odpoczynku i rozrywki
GRANAT	odczuwasz napięcie umysłowe spowodowane przez brak odpoczynku i rozrywki
WRZOS (lawenda lub różowobeżowy)	czujesz, że inni ograniczają twoje uczucia lub są niewrażliwi na nie
FIOLET (orchidea, fiołek i kolor winogron)	narzuca ci się czyjś system wierzeń, wartości, zarządzeń etc.
BRĄZ (beż, ciemny brąz i brązowożółty)	czujesz, że trawi cię niepokój lub pozwalasz, by strach wziął nad tobą górę
CZERŃ	jesteś przybity i brak ci optymizmu z powodu braku pewności siebie i niewystarczającej miłości własnej
BIEL	czujesz się samotny, niekochany, wyobcowany emocjonalnie lub odtrącony
SZARY	odczuwasz strach przed porażką z powodu braku samoakceptacji i szacunku do siebie
SREBRNY	czujesz się pozbawiony godności przez zawiedzione zaufanie
ZŁOTY	czujesz żal po utracie powodzenia lub korzyści majątkowych

Interpretacja koloru 7

Wybrałeś go jako motywację, pomaga on rozszerzyć twój image i wywrzeć na innych pozytywne wrażenie.

Najlepiej motywują cię:

Kolor 7 — tabela w książce.

KARTA II

Interpretacja koloru A

Wybrany dla określenia chwili obecnej, pomoże ci dostrzec ogólny ton twojego autoportretu.

W chwili, w której dokonałeś wyboru, odnosiłeś się do siebie: ...

Interpretacja koloru B

Utożsamiłeś go z uczuciem pragnienia — pomoże ci więc poznać twoje najgłębsze potrzeby, które chciałbyś zaspokoić.

Uczucia podpowiadają mi, że potrzebuję więcej: ...

Interpretacja koloru C

Pomoże ci on zrozumieć, co jest dla ciebie przyjemne i satysfakcjonujące.

Jak słodko jest: ...

Interpretacja koloru D

Wybrany, by reprezentować szorstkość, pomoże ci określić tę energię, która nie jest miła twoim zmysłom. Możesz go nazwać kolorem wewnętrznego stresu.

Źle reagujesz na *(nie umiesz sobie poradzić z): ...*

Interpretacja koloru E

Wybrałeś go dla zobrazowania spokoju — on właśnie wskaże ci twoją wewnętrzną siłę — niewyczerpane źródło wsparcia i pomocy.

Czujesz się silny i bezpieczny emocjonalnie, kiedy jesteś: ...

Interpretacja koloru F

Zobrazuje twoją pozytywną lub ambiwalentną reakcję na silne przeżycia emocjonalne. Przyjrzyj się obydwu znaczeniom koloru. Mogą one rzucić nieco więcej światła na twój wizerunek uczuciowy.

Ostro reagujesz na:

pozytywnie: ...

niezbyt pozytywnie: ...

Interpretacja koloru G

Oto najszczęśliwszy kolor ze wszystkich. Wybrany dla radości i szczęścia, pomoże ci odnaleźć własne, szczęśliwe „ja”.

Czujesz się najszczęśliwszy, kiedy: ...

Kompletowanie garderoby — jak ubierać się do pracy?

Logiczne, że w pracy, jakakolwiek by nie była, będziesz potrzebował kolorów, które pomogą ci utrzymać produktywność i zapewnić ci dobre samopoczucie.

Spójrz na kartę I *i wybierz z niej:*

kolor nr 1 — obrazuje istotę twojego wizerunku

kolor nr 2 — źródło inspiracji

kolor nr 3 — źródło równowagi, poczucie bezpieczeństwa

kolor nr 4 — poszerza twój wizerunek

kolor nr 7 — źródło motywacji

Kolory ochronne

Możesz ich używać zamiast Koloru 3, ponieważ w stresowych sytuacjach zapewniają ci poczucie bezpieczeństwa, a co więcej, zwiększają też twoją wytrzymałość.

Jeśli z jakiegoś powodu ten kolor cię męczy, wybierz inny z tabeli poniżej.

Kolory motywujące

Pomagają ci właściwie skierować strumień energii, a ten pogłębia twój wizerunek i unaocznia osobiste cele. One też podnoszą cię na duchu, stymulują uczucie własnej wartości i pozytywny stosunek do świata.

Kolory inspirujące



Te kolory, podobnie jak kolor Karty I, sprawiają, że czujesz się pełen sił.

Kolorów inspiracji i motywacji możesz używać jako akcentów. Możesz ich używać w sposób widoczny lub w bieliźnie (to może się przydać, jeśli w miejscu pracy obowiązuje ustalony strój).

KOLORY OCHRONNE

możesz ich używać w sytuacjach stresowych — aby zapewnić sobie większe poczucie bezpieczeństwa i zwiększyć wytrzymałość. Twój kolor ochronny ubrania promieniuje informacją: „Czuję się silny, pewny i bezpieczny”.

	KOLORY OCHRONNE
CZERWIEŃ	przeciwdziała fizycznemu zmęczeniu
RÓŻ	likwiduje napięcie umysłowe
BURGUND	chroni przed natręctwem innych
POMARAŃCZ	równoważy wrażenie chaosu
BRZOSKWINIA	chroni przed utratą energii
ŻÓŁTY	równoważy depresje
BLADA ZIELEŃ (akwamaryna, lekki turkus i zieleń morska)	uspokaja stresy emocjonalne
ZIELEŃ JASNA (oliwkowy, trawiasty i cynober)	przeciwdziała nerwowości
ZIELEŃ CIEMNA (kolor traw i liści)	przeciwdziała stresom emocjonalnym
BŁĘKIT MORSKI (szmaragd i błękit oceanu)	zapobiega wpływom z zewnątrz
BŁĘKIT (jasny, turkusowy i pawi)	zapobiega wyczerpaniu emocjonalnemu
GRANAT (kolor nieba północnego i mundurów marynarskich)	chroni przed porażkami
WRZOS (orchidea, różowa śliwka i różowy beż)	zmniejsza stresujące troski
FIOLET (niebieskofioletowy, kolor węgierek i winogron)	zmniejsza nacisk z zewnątrz
BRĄZ (siena, ciemny brąz i kolor ziemi)	zapobiega poczuciu zagrożenia
CZERŃ (ciepłe i chłodne czernie)	zapobiega nadwrażliwości emocjonalnej
BIEL (lśniąca i kremowa)	uwalnia od nadmiernych obciążeń
SZARY (grafitowy, kamienny i srebrzysty)	przeciwdziała nadmiernym zobowiązaniom
SREBRNY (metaliczny lub ołowiany)	przeciwdziała utracie własnej wartości
ZŁOTY (metaliczny lub złocisty)	przeciwdziała stratom

KOLORY MOTYWUJĄCE



stymulują twoją produktywność, zacieśniają związki i dają inspirację. Możesz ich używać w postaci klejnotów, biżuterii i krawatów lub jako akcentu dodatkowego.

	KOLORY MOTYWUJĄCE
CZERWIEŃ	motywuje zdecydowany wizerunek
RÓŻ	zwiększa poczucie odpowiedzialności
BURGUND	motywuje miłość własną
POMARAŃCZ	motywuje do efektownych działań
BRZOSKWINIA	stymuluje miłosierdzie
ŻÓŁTY	stymuluje komunikatywność
BLADA ZIELEŃ	zwiększa znajomość samego siebie
ZIELEŃ JASNA	stymuluje zmiany
ZIELEŃ CIEMNA	daje jaśniejsze spojrzenie na świat
BŁĘKIT MORSKI	stymuluje niezależność
BŁĘKIT	rozbudza zdolności twórcze
GRANAT	stymuluje mądrość i postrzeganie
WRZOS	zwiększa intuicję
FIOLET	zwiększa poczucie pewności siebie
BRĄZ	stymuluje poczucie stabilności
CZERŃ	motywuje siłę przekonań
BIEL	nadaje indywidualistyczny wygląd
SZARY	stwarza wokół ciebie ochronną aurę
SREBRNY	stymuluje przekonanie o własnej wartości
ZŁOTY	daje poczucie bezpieczeństwa materialnego



KOLORY INSPIRUJĄCE

Optymalne jako akcent i świetne na stroje nieformalne i sportowe, także np. na bluzki i koszule wieczorowe.

Przydają się szczególnie w chwilach, gdy jesteś bliski utraty panowania nad sobą.

	KOLORY INSPIRUJĄCE
CZERWIEŃ	odnowy fizycznej stymulacji emocjonalnej
RÓŻ	wzmocnienia przyjaźni zadbania o siebie samego
BURGUND	wynagrodzenia samego siebie uwolnienia od trosk
POMARAŃCZ	zorganizowania samego siebie odnalezienia motywacji



BRZOSKWINIA	wyrażenia samego siebie wywołania uczucia przepełnienia energią
ŻÓŁTY	większej komunikatywności powstrzymania depresji
BLADA ZIELEŃ	uczucie spokoju i wolności od trosk
ZIELEŃ JASNA	stymulowania nowych możliwości uczucia posiadania wyboru
ZIELEŃ CIEMNA	stymulowania praktyczności uczucia posiadania wyboru
BŁĘKIT MORSKI	zwiększenia niezależności optymizmu
BŁĘKIT	zwiększenia talentów twórczych zaostrzenia postrzegania
GRANAT	zabezpieczenia przed emocjami zapobiegania zmęczeniu
WRZOS	stymulacji świadomości intuicyjnej wyciszenia wewnętrznego zamętu
FIOLET	poczucia władzy
BRĄZ	zabezpieczenia przed obżarstwem i tego typu błędami
CZERŃ	wzmocnienia panowania nad sobą i siły przekonań
BIEL	zmniejszenia napięć zwiększenia własnej indywidualności
SZARY	pomniejszenia stresu wypoczynku i rozluźnienia
SREBRNY	stymulacji szacunku do siebie zapomnienia o litowaniu się nad sobą
ZŁOTY	wynagrodzenia samego siebie budzenia wzniosłych ideałów

Koloru, którego nie lubisz, nie powinieneś nosić, gdyż czyni cię on słabszym i mniej produktywnym.

Grażyna Dobromilska
korekta, redakcja, skład
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu

Peter Kummer „Podświadomość — Twój partner, czyli o sztuce pozytywnego myślenia”

– Grażyna Dobromilska
korekta, redakcja, skład
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu

Wiele lat temu odkryłam dwie książki, które uczyły, jak pozytywnie myśleć. Jedna to *Podświadomość — Twój partner, czyli o sztuce pozytywnego myślenia* Petera Kummera, druga — *Potęga podświadomości* Josepha Murphy’ego.

Tak sobie myślę, że zapiszę kilka myśli z książki Petera Kummera o pracy nad podświadomością.

Nieskończona Inteligencja ukształtowała mnie wraz ze wszystkimi moimi zdolnościami i talentami po to, bym je rozpoznawał, a także nauczył się z nich korzystać. Owa moc mieszkająca w moim wnętrzu wyjawia mi jasno i wyraźnie, gdzie znajduje się moje prawdziwe miejsce w życiu. Rozpoznaję też, jak najlepiej mogę wykorzystywać swoje zdolności i talenty dla korzyści i dobra mojego i moich bliźnich.

[...] Urodziłem się po to, by odnieść sukces, tak samo jak ptak po to, aby latać.

Autor proponuje też w książce scenariusze rozmów ze swoją podświadomością, co ma na celu ułatwienie rozwiązywania problemów.

Ja „medytowałam”, jadąc windą na 10 piętro „Riwiery”, mojego akademika Elektroniki w Warszawie, wchodząc do pokoju z kominkiem i niskimi wygodnymi meblami, sadzając w dwóch fotelach doradców różnej płci.

Jeszcze Peter Kummer.

Wszystko, za cokolwiek się wezmę, udaje mi się łatwo i bez trudu!

Jestem pełen energii i wytrwałości!

Zawsze osiągam to, co sobie zamierzyłem!

Jestem zawsze zdrowy i pełen sił witalnych!

Zawsze wierzę w swoje siły!

Zdecyduj się na duchową pracę, na żelazną wytrwałość i na osobisty sukces, a staniesz się wkrótce wysoko wyspecjalizowanym sternikiem na statku Twojego życia. Odważnie stawisz czoła wszelkim niebezpieczeństwom, z pełnym spokojem wyjdziesz zwycięsko z każdej życiowej burzy. Z całą pewnością zawiniesz do każdego portu, który ukaże się Twoim oczom, by rzucić kotwicę tam, gdzie mieszkają Twoje marzenia, życzenia i pragnienia.

Tylko ten wie dokładnie, jakie zbierze owoce, kto starannie dobiera nasiona.

Nigdy nie zrzucaj winy na innych, lecz szukaj jej w sobie.

Duch wpływa na nasze życie, a nie odwrotnie.



Lekkie piosenki

– Piotr Barański

Z książki pt. „Lekkie piosenki”:

Wiersz punkrockowy

Słowa takie jak system,
słowa takie jak Babilon.
Już jako słowa ciemiężą.
Nie ma znaczenia, co znaczą.

Dlatego też,
z całą mocą,
uderzam
w nie zawsze
kursywą.

I chwieją się.

Samoobrona źródła

Może tylko oświetlenie
jest dla nas, a światło już nie.

Trzeba odróżniać.

Słońce przeważnie krzywdzi,
kiedy się na nie patrzy.

Wolne spokoje

Brak gości.

Niechciany refren wewnętrzny

Urodziłem się.
To zobowiązuje.

Z książki pt. „Poziom morza”:

To drugie

w chwilach wolnych
żyję
w pozostałych robię
to drugie



http://piotr-baranski.pl/mobile.php

Piotr Barański (ur. 1986) Autor. Za swój debiut uważa tomik wierszy pt. Nocne południe (wydawnictwo MaMiKo). Za swoją drugą książkę uważa tomik wierszy pt. Poziom morza (wydawnictwo MaMiKo). Za swoją trzecią książkę uważa tomik wierszy pt. Lekkie piosenki (wydawnictwo MaMiKo). Za swoją czwartą książkę uważa tomik wierszy pt. Tak jak tutaj (wydawnictwo MaMiKo). Wie, że nie powinno się często wydawać książek, że to niewskazane, poprawi się, odczeka z kolejną. Pokrywał koszty wydania (na szczęście niewysokie). Gdy myśli o swoich wcześniejszych książeczkach, sprzed Nocnego południa (były to Skrajności i Drogi oddechowe), uśmiecha się z politowaniem, mdli go, ale skoro te książeczki już istnieją (i muszą istnieć), to je poleca, bo coś w nich może się komuś spodobać — nie takie niezrozumiałe rzeczy dzieją się na

świecie.

Nie znaczy to, że teraz już się zachwyca swoim pisaniem — to przede wszystkim hamowałoby rozwój, nie mówiąc o tym, że czymś niełądnym by było. Tę notkę o sobie też mógł lepiej napisać. Ukończył prawo na Uniwersytecie Warszawskim. Poezja, muzyka i proza drogie mu są.

Zaprasza do odwiedzenia swojego profilu na Facebooku, gdzie czasami się okropnie lansuje (niektóre posty są promowane, dlatego mają więcej lajków): https://www.facebook.com/Piotr-Bara%C5%84ski-poezja-1471196436527423/

Recenzję „Lekkich piosenek" napisał poeta i krytyk literacki Tadeusz Lira-Śliwa.

Recenzja Tadeusza Liry-Śliwy:

Piosenki poety

Piotr Barański (ur. 1986) jest prawnikiem. Mieszka w Warszawie. Wydał kilka książek poetyckich. Za swój trzeci tomik uważa zbiór wierszy pt. „Lekkie piosenki" (2016). Na czwartej stronie okładki wspomnianej książki możemy przeczytać, że autor „grzeszy częstotliwością wydawania książek". P.Barański wie „że to niełądnie, że tak się nie powinno, nie wie czy się poprawi — być może". Poeta kokietuje czytelnika, ponieważ stwierdza w kolejnym zdaniu: „no dobrze, poprawi się".

Wiadomo, że w poezji istotna jest wartość tomików, a nie ich ilość. Moim zdaniem, wszystkie dotychczasowe tomiki P.Barańskiego są wartościowe. Podobny rozwój twórczości zaobserwowałem w poezji Izabeli Moniki Bill, która w ciągu pięciu lat wydała pięć rewelacyjnych tomików wierszy, m.in. „Erotyki motoryzacyjne"(2015).

Powróćmy jednak do poezji P.Barańskiego. Jakie są „Lekkie piosenki"? W tytułowym wierszu czytamy, że „Lekkie piosenki":

mogą obciążać sumienie.
(Autora.
Wykonawcy.
Odbiorcy.)

Moim zdaniem, wspomniane piosenki nie obciążają sumienia autora. P.Barański wie, że poznanie poetyckie jest poznaniem przez wyobraźnię. Tylko w ramach takiego poznania poeta zdobywa to, co zdaje się łączyć go z każdym twórcą artystycznym. Zdobywa i osiąga — „przedmiot konieczny"(sformułowanie profesora Kazimierza Wyki). Takimi „przedmiotami" mogą być „Ślepe ulice"(wiersz „Moc słabości"), ponieważ:

(...)
wzrok
pomagają
odzyskać.

Lapidarność to częste zjawisko u poetów intelektualistów. Lapidarny wizjoner — to formuła rzadko osiągana przez poetów, a całkiem przylegająca do liryki P.Barańskiego. Wiersz „Wolne spokoje" składa się z jednego wersu: „Brak gości." Natomiast „Niechciany refren wewnętrzny" (tytuł) ma dwa wersy: „Urodziłem się. /To zobowiązuje."

Poeta znakomicie kojarzy dalekie, nieoczekiwane zjawiska. Utwory jego wyglądają nieraz jak zalecane przez krytyka Karola Irzykowskiego zniwelowanie popularnego powiedzenia: Co ma piernik do wiatraka? Owszem, kontynuował znany krytyk, ma „wiele wspólnego, bo w wiatraku miele się mąkę, z mąki wypieka — i tak dalej". Takie kojarzenie zjawisk jest szczególnie widoczne w „Piosence o mgle":

Kradzież obrazu.
W celu tymczasowego użycia.
Krótki paraliż.
Ciemność taka biała.

Mgle, którą widać
rzadko udaje się zabić.

Mgła, którą widać
jest niedoskonała.

Zbiór wierszy P.Barańskiego zamyka utwór „Tak?". Poeta nie przestaje nas artystycznie „kokietować":

Piszę niedobrze? Miało tak być.
Jestem epigonem? Miało tak być.

Jakie to wszystko jest, wulgaryzm, świadome.

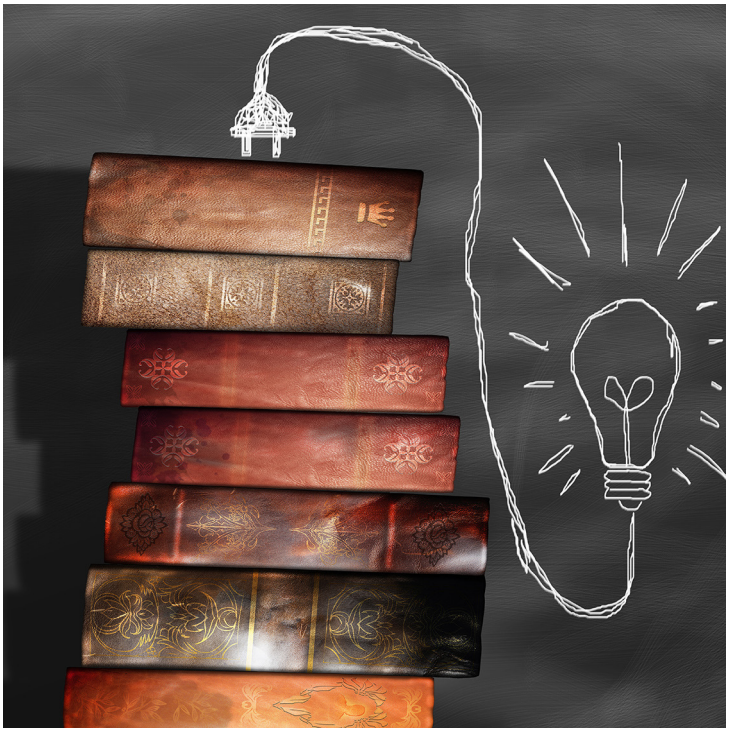
Nawet poezja.

Moim zdaniem P.Barański pisze dobrze (miało tak być), nie jest epigonem (miało tak być); ma dużą świadomość artystyczną. Polecam czytelnikom i krytykom literackim wartościową książkę „Lekkie piosenki".

.....

Piotr Barański, „Lekkie piosenki"; wydawca MaMiKo, Nowa Ruda 2016

Aforyzmy o książkach



Lepiej mieć nos wetknięty w książkę niż w cudze sprawy.

z FB z grupy (nie) Anonimowych Książkoholików 13.03.2016

Kto umie czytać,
posiadł klucz do wielkich czynów,
do nieprzeczuwalnych możliwości,
do upajająco pięknego,
udanego i sensownego życia.
/Aldous Huxley/

Pokój bez książek jest jak ciało bez duszy
/Cyceron/

Książki nie mają właściwości róż, dlatego nie szukajmy wciąż najświeższych

Przez książkę — na każde nasze zawołanie —
obcuje z nami elita intelektualna świata
/M. Wańkowicz/

Najlepszym uniwersytetem w dzisiejszych czasach jest księgozbiór
/T. Carlye/

