

MAGAZYN

NUMER 1

Sound'n'Grace - Na pewno Możesz wszystko! -



PIESKIE ŻYCIE
Kasia Pisarska

**6 NAJWAŻNIEJSZYCH
POWODÓW, DLA KTÓRYCH
WARTO MIEĆ PASJĘ**
Łukasz Wieczorek

GRANICE TOLERANCJI
Eliza Kunda-Pęcikiewicz

2/2015 październik

INSPIRACJE | ROZWÓJ | ZDROWIE | RELACJE

Spis treści

04

NA PEWNO MOŻESZ WSZYSTKO!

- wywiad z Sound & Grace -

06

**„PIESKIE ŻYCIE KASI
PISARSKIEJ I POCKERA,
WIEDZIAŁAM, ŻE TAK BĘDZIE...”**

- wywiad z Kasią Pisarską -

10

**CZY PODRÓŻE TAK
NAPRAWDĘ KSZTAŁCĄ?**

- Miłosz Kaleciński -

13

**HOW TO (EX)CHANGE THE
WORLD- TAJSKIE ODPOWIEDZI**

- Anna Książek -

15

HISTORIE PISANE PRZEZ ŻYCIE

- Agnieszka Kudelka -

17

**PRZESTAŃ URZĄDZAĆ SWOJE
MIESZKANIE - ZACZNIJ
URZĄDZAĆ SWOJE ŻYCIE!**

- Catherine Sophie -

19

**CZASEM TRZEBA COŚ STRACIĆ,
ABY TO ODNALEŹĆ**

- Laura Kozowska -

23

**NIE KAŻ MI CZEKAĆ LATAMI
NA NOWĄ RODZINĘ**

- Dagna Rupieta -

26

**MARZENIA Z POTENCJAŁEM
MOŻLIWOŚCI**

- Kasia Hajduga -

27

**„GRANICE TOLERANCJI, CZYLI MIESZKAJ
TOMKU W SWOIM DOMKU”**

- Eliza Kunda-Pęcikiewicz -

31

**JAK DZIĘKI POTĘDZE MAŁYCH
KROKÓW ZREALIZOWAĆ SWOJE
CELE I USUNĄĆ Z ŻYCIA LĘK?**

- Aneta Wątor -

33

**SENTYMENTALNEJ
OPTYMYSTKI BOJE O SWOJE**

- Magdalena Polak -

36

**SPRAWNOŚĆ, SIŁA, MOC CZYLI
DLA KOGO I PO CO TRENING
Z ODWAŻNIKAMI KETTLEBELL?**

- Dorota Dragan -

37

**WIZYTA U DIETETYKA,
KONIECZNOŚĆ CZY FANABERIA?**

- Joanna Biała -

40

„WILCZO-GŁODNA”

- wywiad z Anną Gruszczyńską -

43

ZMIANA KARMIA CIAŁO I DUSZĘ

- Anna Dychus -

45

JESIENNY ZAWRÓT GŁOWY Z NUN.MI

- Weronika Szwelengreber -

47

**PSYCHOLOGIA UBIORU.
BO STRÓJ MA ZNACZENIE...?**

- Magdalena Górecka -

49

**Życie skrojone na miarę
sukcesu z CRUX
FINE SELECTION**

51

**6 NAJWAŻNIEJSZYCH
POWODÓW, DLA KTÓRYCH
WARTO MIEĆ PASJĘ**

- Łukasz Wieczorek -

54

**TERAPEUTYCZNA SESJA
(ZDJĘCIOWA)**

- wywiad z Katarzyną Gomułką-Wroną -

58

**KREATYWNOŚĆ - KTOKOLWIEK
WIDZIAŁ, KTOKOLWIEK MA?**

- Anna Górecka -

61

**OGRANICZENIA,
JAK KULA U NOGI**

- Kamila Koziół -

62

**NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH DLA
KAŻDEGO, CZYLI O COACHINGU
JĘZYKOWYM**

- wywiad z Anną Szyszkowską-Butryn -

65

**„SAD”
GDY SMUTEK
NADCHODZI JESIENIĄ**

- Agnieszka Szczepaniak -

67

BO MARZENIA SIĘ SPEŁNIA...

- Fundacji Mam Marzenie -



Od redakcji...

„Mimozami jesień się zaczyna, złotawa, krucha i miła” dopiero co nuciliśmy pod nosem... a tu już na dobre jesień rozsiała się w swym fotelu przy kominku, z ulubionym czasopiśmem, kubkiem gorącej czekolady i wiernym pupilem u stóp.

Nastąpiła kolejna zmiana – zmiana pory roku. Czas szelestu żółtych i czerwonych liści pod nogami, energii pomarańczowych dyni i urokliwych fioletowych wrzosów. Zapachu prawdziwków, ogniskowego dymu, smaku soczystych gruszek i rumianych jabłek. Ale jesień to także wcześniejsze wieczory, chwile zadumy i nostalgii... płaczące szyby naszych domów i mieszkań.

To idealna okazja do wyłączenia się i spędzenia czasu z rodziną, przyjaciółmi czy sam na sam ze sobą.

Może wybierzesz się na spacer do lasu lub w jakąś dłuższą podróż w nieznane? Będziesz miał wówczas czas do zastanowienia się nad swoimi marzeniami, możliwościami i ograniczeniami, pasjami i kreatywnością, a może i nad tym, czy Twoja tolerancja posiada jakieś granice.

Zachęcamy Cię abyś każdego wieczoru – zacznij już dziś – zapisywał to, co w ciągu kończącego się dnia spotkało Cię dobrego, za co, za kogo możesz podziękować – za kogo, za co możesz być wdzięcznym.

Pamiętaj nikt i nic nie jest nam dane na zawsze!
Bądź wdzięczny za to co masz...
Dziękuj za to wszystko póki jest, póki Ty jesteś...
Jesień też minie...

Złap zatem chwilę i zatop się w lekturze kolejnych stron.

Redakcja Magazynu Numer1



Zdjęcia:

www.fotolia.com

www.pixabay.com

Kontakt do redakcji:

e-mail: redakcja@n1m.pl

tel: +48 737 499 135



fot. Kajus Pyrz

Na pewno Możesz wszystko!

wywiad z Sound'n'Grace

Sound'n'Grace Najlepszym Radiowym Debiutem na ESKA Music Awards 2015 – Gratulujemy. Wątpię, aby ktoś Was nie znał :-) ale powiedzcie jak to wszystko się zaczęło? Jak to się stało, że jesteście?

Pomysł powstania zespołu narodził się w głowach Ani Żaczek-Biderman i Kamila Mokrzyckiego. Każde z nich miało własne plany muzyczne, a ich spotkanie zaowocowało wspólnym projektem - powstaniem zespołu Sound'n'Grace.

Zaczynaliście jako chór gospel. Teraz nadal czujecie się chórem czy zespołem, o ile można mówić o jakiejś różnicy?

Inspiracją do powstania naszego zespołu była muzyka gospel. Dzięki temu gatunkowi o bardzo silnym wymiarze duchowym stworzyliśmy grupę, która przetrwała do dzisiaj. To właśnie gospel inspirował nas i dodawał siły do działania. Jednak

warto zaznaczyć, że Sound'n'Grace nigdy nie było grupą ewangelizacyjną. Z ogromnym szacunkiem i sentymentem wracamy do utworów gospel, ale cieszymy się też, że udało nam się wydać płytę, która mogła trafić do wszystkich. Słowo chór często kojarzy się z chórem kościelnym lub akademickim. Słowo zespół kojarzy się natomiast z muzyką rozrywkową. My połączyliśmy jedno i drugie, dlatego nie ma dla nas znaczenia jak nas nazywają, my jesteśmy Sound'n'Grace.

Można śmiało powiedzieć, że nie boicie się mieszać, przeplatać, łączyć różne style, eksperymentować z muzyką. Skąd obecnie czerpicie inspirację?

W Sound'n'Grace zawsze czerpaliśmy od siebie nawzajem. Każdy z nas interesuje się innymi gatunkami muzycznymi. Przy pracy nad płytą ATOM, główną siłą sprawczą był Tabb, który specjalnie dla nas przygotował materiał. Tabb bacznie obserwuje

rynek muzyki popularnej, co w połączeniu z naszymi inspiracjami gospelowymi, pozwoliło nam stworzyć wyjątkową płytę.

Pracujecie cały czas w grupie. Jak udało Wam się połączyć tyle różnych, odrębnych osobowości i temperamentów? Macie jakieś złote rady?

Wzajemny szacunek, cierpliwość, pozostawianie sobie przestrzeni oraz to, że mamy Anię i Kamila - dwójkę liderów pozwala nam bez problemów pracować razem. Warto dodać, że klarowna droga, którą wyznacza nam management i wydawca płyty bardzo w tym pomaga.

Jak radzicie sobie w sytuacji kiedy ktoś z Was ma zły dzień? Zaraża to całą grupę, czy osoby z dobrym humorem uzdrawiają ową jednostkę? Czy kogoś zły nastrój może zepsuć wykonanie piosenki?

Przez wiele lat wspólnej pracy nauczyliśmy się radzić sobie z problemami. Jako grupa, odbieramy siebie bardzo intensywnie, więc nastroje poszczególnych członków wpływają na nasze wspólne funkcjonowanie. Jednak robimy wszystko, żeby zachować jak najlepszą atmosferę w zespole i zawsze pilnujemy, aby nasze złe nastroje nie wpływały na pracę całej grupy.

Dobrze znany jest przebój z Mrozem „Nic do stracenia”, płyta z Tabbem i przeboje „Możesz wszystko”, „Na pewno”. Słowa tych piosenek inspirują, zachęcają do zmian... takie było główne zamierzenie?

Długo zastanawialiśmy się o czym powinny opowiadać piosenki śpiewane przez grupę ludzi. Większość utworów na świecie mówi o miłości, jednak z tyłu głowy cały czas mieliśmy obawę, że kiedy razem będziemy śpiewali o tym, co każdy z nas indywidualnie przeżywa inaczej, to siła tych słów straci na swojej mocy. Dlatego wspólnie z autorką tekstów Patrycją Kosiarkiewicz stwierdziliśmy, że utwory które będzie śpiewało Sound'n'Grace powinny mieć uniwersalny i pozytywny przekaz tak, żeby siła wielu głosów dawała ludziom nadzieję na lepsze.

Czy na Was także te teksty tak oddziałują, czy po tylu ich wykonaniach, nie zwracacie uwagi na znaczenie i moc słów?

Faktycznie, są takie sytuacje kiedy zmęczeni powtarzamy swoje partie na próbach, zapominając na chwilę o treściach, które niosą nasze piosenki. Ale w momencie kiedy wchodzi się na scenę, ma się przed sobą morze wpatrzonych oczu i słuchających uszu, człowiek na trzy cztery przypomina sobie co chce do swoich słuchaczy powiedzieć.

Teraz cofnijmy się do przeszłości. Czy istnieje jakaś piosenka słuchana w dzieciństwie, która wpłynęła na Waszą postawę jako osoby dorosłej?

Cieężko wybrać jedną piosenkę która by miała wpływ na grupę ludzi, tak różnych od siebie jak my. Każdy z nas na pewno ma jakiś utwór z dzieciństwa, który zapadł mu w pamięci i miał wpływ na to, że dzisiaj zajmuje się muzyką. Podawanie tych piosenek zmusiłoby nas do stworzenia na oczekaniu listy starych przebojów. :-)

A od zawsze wiedzieliście, że będziecie śpiewać i uparcie dążyliście do tego celu, czy po drodze zdarzały się jakieś zmiany zdania?

Sprawa ze śpiewaniem wcale nie była u nas od zawsze tak oczywista. Wielu wokalistów z Sound'n'Grace skończyło studia w zupełnie innych kierunkach niż muzyka, ale od zawsze traktowaliśmy śpiewanie jako pasję. Scena ma to do siebie, że działa jak narkotyk i człowiek się od niej uzależnia. W naszym przypadku chęć wspólnego śpiewania od zawsze była tak silna, że stało się to najważniejszą rzeczą w naszym życiu.

Wiadomo, że konsekwencja w działaniu jest bardzo ważna, dlatego zdradźcie nam jakie plany na przyszłość? Jakież nowe przedsięwzięcia?

Ostatnio działamy z dnia na dzień. Mamy dużo rzeczy zaplanowanych w związku z promocją płyty, a cały czas wpadają jakieś nowe muzyczne propozycje. Staramy się cieszyć tym co tu i teraz. Tak aby zawsze dawać naszym słuchaczom to, co mamy najlepsze.

I na koniec zdradźcie jakiś sekret zespołu, o którym jeszcze nikt nie wie :-)

Haha, nie możemy zdradzać sekretów zespołowych, nie byłyby wówczas sekretami... :-)

Bardzo dziękuję za rozmowę.

WYWIAD

fot. Maciej Stefański

„PIESKIE ŻYCIE KASI PISARSKIEJ I POCKERA, WIEDZIAŁAM, ŻE TAK BĘDZIE...”

wywiad z Kasią Pisarską
miłośniczką zwierząt, autorką akcji
„Adopt! Don't spend money for love”.
Znaną z telewizyjnego programu o psich adopcjach.

Kasiu nazywasz siebie „Psiarą genetycznie zmodyfikowaną”, uratowałaś niejednego psi los od spędzania długich lat w schroniskach. Jak na Ciebie wpływają te wszystkie smutne psie historie? Zdarza Ci się płakać, nie spać nocami czy jakoś próbujesz sobie takie sytuacje racjonalnie tłumaczyć i po prostu działasz by psiakom pomóc? Umiesz zapanować nad emocjami w takich chwilach?

Zdarzają się chwile załamania, bo temat psiaków to studnia bez dna. Uratujesz jednego, znajdziesz mu dom, a tu dostajesz dziesięć innych wiado-

mości - tu pies w rowie po wypadku, tu głodzony, tu zaginął, tam ktoś znalazł. Dodaj do tego schroniska, które są de facto mordowniami... i jak tu nie popaść w wiosenną, letnią, jesienną czy zimową depresję. Jednak po chwili załamania przychodzi na myśl jeden, czy drugi ogon grzejący się na kanapie :-). No i jak wtedy nie walczyć, by ktoś jeszcze na niej wylądował? I jeszcze, i jeszcze...

A masz w pamięci jakiś najsmutniejszy, najtragiczniejszy psi żywot, który odmieniłaś i zwierzak jest teraz szczęśliwy?

Najtragicznieszka taka sytuacja to chyba pies potrącony w piątkowe popołudnie na trasie Warszawa- Zegrze. Korek na 2-3 kilometry. Pies leży na ulicy, wszyscy go wymijali i nikt, po prostu nikt nie sprawdził, czy on w ogóle żyje. Przyjechała po mnie koleżanka, bo nie wiedziała jak go zabrać i co z nim zrobić. Zawiozłyśmy go do weterynarzy, u których mam naprawdę duży dług wdzięczności, tj. do Doktora Michała Garwackiego i Doktor Marty Oryl w Nieporęcie. Postawili chłopaka na łapy. :-). Dzisiaj jest rozpieszczony, ma swój dom i ogródek i kumpla do zabawy. Biorąc go na ręce, musiałam z siebie wydobyć resztki optymizmu, by uwierzyć, że się uda. I się udało.

Postanowiłaś zaangażować także społeczeństwo i to na całym świecie, w swego rodzaju promocję adopcji zwierząt ze schronisk. Pomaga Ci w tym Pocker – maskotka z wielką misją do spełnienia. Jak wpadłaś na taki pomysł?



Bywam genialna :-). (śmiej). Tak poważnie, to chciałam zrobić coś, co mogłoby być na całym świecie takim „rzecznikiem prasowym” mojej walki o adopcje, o ich propagowanie. Problem bezdomności jest przecież problemem światowym. Wierzę, że szczególnie w obecnych czasach liczy się dobry pomysł, a nie budżet i tak za jedyne cztery złote ruszyliśmy w świat.

Jeśli dobrze liczę to Pocker obchodzi w tym roku 2 urodziny? Czego w takim razie sobie i jemu życzysz?



fot. Iwona Stepajtis

Ostatnio jedna dziennikarka zapytała mnie, czy mam zaplanowany jakiś koniec akcji i kiedy to nastąpi. Nie mam. Od początku nie miałam. Jednak to uświadomiło mi teraz, że muszę mieć jakiś cel. Tak więc, moim celem dla akcji jest aby Pocker przemierzył milion kilometrów. Na ten czas mamy zrobionych 240.000 kilometrów. Jeszcze trochę nam zostało. :-)

Kasiu, przyłączamy się zatem do życzeń :-). A czy docierają do Ciebie jakieś miłe informacje na temat tych podróży Pockera?

Jeden z najsympatyczniejszych akcentów jaki otrzymałam, to wiadomość od Polki mieszkającej we Włoszech. Ją Pocker przekonał i w związku z tym adoptuje psa z Serbii i nazwie go... właśnie Pocker!

Powiedz jeszcze, czy według Ciebie w tej dwuletniej perspektywie akcji „Adopt! Don't spend money for love” mentalność ludzi się zmieniła i więcej psiaków ze schronisk znalazło swe nowe, szczęśliwe domy?

Nie szalałabym ze stwierdzeniem, że zmieniła się mentalność, ale jednym z zadań jakie ma osoba biorąca Pockera, jest powiedzenie minimum jednej osobie dziennie, że zwierzęta się adoptuje, a nie kupuje. I to jest fakt: tysiące ludzi na całym świecie to usłyszało.



Niektórzy ludzie lubią chodzić na siłownię, inni plewić w ogródku. Ja kocham pisać.

Kasiu, jednak Twei PSYjaciele to nie jedyna Twoja droga życia. Wkradają się na nią także Włochy. Co Cię do Włoch przyciągnęło i przyciąga nadal?

Nie da się ukryć, że makaron i klimat. :-)

Wiedziałam, że tak będzie... To słowa tworzące tytuł Twojej nowej powieści, która ukaże się już niebawem. Kiedy Ty znajdujesz jeszcze czas na pisanie?

Jak nie znajduję żadnego argumentu by nie pisać, to siadam i piszę. A tak poważnie, ja kocham pisać. Daje mi to frajdę, satysfakcję, polepsza humor. Niektórzy ludzie lubią chodzić na siłownię, inni plewić w ogródku. Ja kocham pisać.

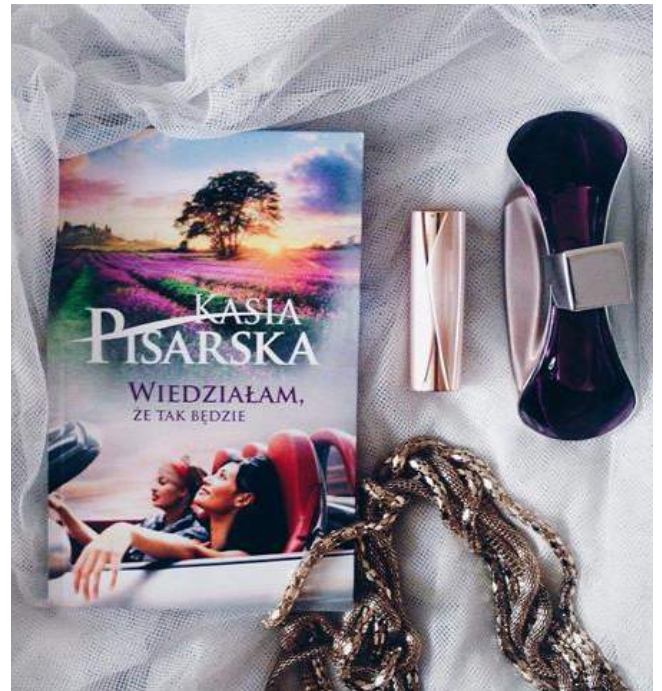
Zdradzisz o czym jest ta książka?

Zacytuję jej krótki opis:

„Co byś zrobiła zostając z dnia na dzień milionerką?

- Rzuciła pracę tego samego dnia?
- Pojechała w podróż dookoła świata?
- Wykupiła całą zimową kolekcję Armaniego?
- Wykupiła letnią kolekcję Armaniego?
- Pochwaliłabyś się najbliższymi, czy wielomilionowa wygrana byłaby twoją najskrzętniej skrywaną tajemnicą?

„Wiedziałam, że tak będzie” to historia dwóch przyjaciółek. Pierwsza z nich, Laura nie założyła rodziny, choć specjalnie przed tym nie uciekała. Druga, Weronika właśnie odkryła dwie rzeczy, które dia-



metralnie zmieniają jej życie: że mąż ją zdradza oraz to, że będąc we Włoszech i puszczając jeden zakład na „chybił-trafił” wygrała w Superenalotto ponad ... 17.000.000 euro.

Wygraną postanawia podzielić się z najbliższą jej osobą czyli Laurą. Kobiety razem wyruszają do Mediolanu, by odebrać pieniądze, jednocześnie próbując znaleźć odpowiedź na podstawowe pytanie: czego teraz, gdy mogą mieć niemal wszystko, tak naprawdę chcą od życia? Konsekwencją serii nieplanowanych przygód, wpadek, niedomówień i spotkań jest osiągnięcie przez obie osobistego szczęścia i zadowolenia.”

Cudnie, już nie możemy się doczekać aby ją przeczytać :-) A gdzie ją będzie można znaleźć?

Wszędzie! W każdej księgarni. Więcej informacji o książce znaleźć można na stronie Wydawnictwa Muza.

Zatem trzymamy kciuki za premierę, a Pockero-wi życzymy jeszcze raz wielu długich kilometrów w podróży. Dziękujemy za rozmowę.

Hau! :-)



JESIEŃ Z LAVEND



**SPECJALNIE
DLA CZYTELNIKÓW**

MAGAZYN
NUMER 1

- 25%

NA CAŁY ASORTYMENT

zakupy na
www.lavend.pl
lub w butik
ul. Zwierzyniecka 21
Kraków

*wpisz/podaj hasło Magazyn
aby uzyskać rabat
*promocja trwa do 31.10.2015r.



fot. archiwum prywatne

CZY PODRÓŻE TAK NAPRAWDĘ KSZTAŁCĄ?

Miłosz Kaleciński

Edukacja w naszym kraju ma się coraz lepiej. Tysiące szkół, uniwersytetów, ośrodków kształcenia i doksztalcania, państwowych i prywatnych serwuje swoim absolwentom - za darmo lub za przyzwolitą, a często nieprzyzwolitą, opłatą - sówite pakiety wiedzy wszelakiej. I coraz częściej doceniamy ten fakt. Co dzień spotykamy magistrów, doktorów a nawet profesorów, co dzień rozmawiamy z piątkowymi maturzystami, którzy wybierają się na wymarzone studia, coraz więcej naszych znajomych wybiera dla swoich dzieci prywatne szkoły - dla rzekomo wyższego poziomu nauczania. Do tego od najmłodszych lat przedszkolnych posyłamy (wypychamy) nasze pociechy na lekcje tańca, baletu, gry na fortepianie, karate, języków obcych, a sami z mniejszym lub większym skutkiem rozważamy studia podyplomowe, drugi fakultet albo przynajmniej jakiś kurs zwiększający kwalifikacje zawodowe.

Jednocześnie coraz częściej mam wrażenie, że ota-

cza mnie społeczeństwo „wykształciuchów i mózgowców”, nie mających bladego pojęcia o świecie. Znaczący... mają pojęcie, tylko świat zamyka im się na firmie i domu, na swoim mieście, Polsce, a w przypadku wyjątkowo szerokich perspektyw - na Europie zachodniej, USA oraz plażach na Bali lub Majorce. Przykład? Nawet jeśli ktoś dzięki sensacyjnym relacjom telewizyjnym dowiedział się, gdzie jest Syria i Libia, to raczej nie odróżnia brodatego od muzułmanina. Coraz częściej równie imponująca jest wiedza praktyczna przeciętnej wyedukowanej jednostki - niejeden magister informatyk potrafi użyć siekiery wyłącznie pod warunkiem zainstalowania na niej oprogramowania Windows lub Android. Trudniejsze zadania survivalowe typu rozpalenie ogniska, rozłożenie namiotu albo nawet przetrwanie nocy bez prądu wymagają już szkoleń specjalistycznych - tu z pomocą przychodzi Google lub Youtube.

Cały ten nieco przerysowany, ale wbrew pozorom adekwatny do rzeczywistości wstęp powinien nasać pytania – jakie wykształcenie jest ważne? Gdzie uczyć się życia? Jak nauczyć się tak postrzegać świat i otoczenie, aby nie wyjść na ignoranta, zaściankowca i ksenofoba, a z drugiej strony aby nie postrzegać otoczenia wyłącznie przez okulary Internetu, hasła „gender” oraz cywilizacji zachodnioeuropejskiej – do której należymy, ale która nie koniecznie jest jedyna i najwspanialsza.

Wiadomo – uczyliśmy się od rodziców, od otoczenia, w szkole, a przede wszystkim ze swoich doświadczeń. Jest i taka specyficzna aktywność, która potrafi uczyć szybko i intensywnie, która potrafi otworzyć nasze horyzonty szerzej, niż sami możemy sobie to wymarzyć, a do tego potrafi zintensyfikować samo życie. Żeby było ciekawsze, mocniejsze, pełniejsze, bardziej zaskakujące, bardziej emocjonujące, itd. Bo „kto podróżuje, ten żyje dwa razy”.

Ale przecież wspomniana wcześniej rzesza „wykształciuchów” bardzo chętnie podróżuje – do Rzymu, Paryża, Egiptu, Tunezji - ostatnio rzadziej, na Malediwy i w milion innych miejsc, gdzie są plaże, pięciogwiazdkowe hotele i kolorowe drinki oraz zabytki – choć to ostatnie kryterium doboru kierunku przegrywa zwykle z kryterium pogody. Przepraszam, dla mnie to nie jest PODRÓŻ. Co najwyżej według Słownika Języka Polskiego. Użycie tego wyrazu do określenia przemieszczenia się samolotem z najbliższego lotniska do odległego nadmorskiego kurortu oraz tygodniowego zalegania w tymże, jest stanowczym nadużyciem werbalnym. Niestety, podobnie jest w przypadku większości wycieczek sprzedawanych w biurach podróży. Sprzedaje się komfort i pseudobezpieczeństwo, betonową bukolikę pięciogwiazdkowych hoteli, ogrodzone piękno prywatnych plaż, a w gratisie dodaje poimprezowego kaca, zemstę faraona i odmóżdzenie. Co aktywniejsi przywiozą jeszcze opaleniznę i krótkotrwałe wspomnienie jakiegoś „ekstremalnego przeżycia” – np. przejażdżki na bananie za motorówką. Przepraszam, dla mnie to nie jest PODRÓŻ. Co najwyżej turystyka – i taka raczej niczego nas nie nauczy.

A jaka uczyć? Podstawowe warunki – jedź tam, gdzie zobaczysz rzeczy dla Ciebie nowe, takie, których się obawiasz, które nie są popularne, których nie znajdziesz w folderach tysięcy biur podróży. Jedź w miejsca, gdzie turystyka dopiero zaczyna się rozwijać, albo tam, gdzie w ogóle jej nie ma. Nie wahaj

się wyjść ze swojej strefy komfortu. I nie chodzi tu o komfort w rozumieniu ciepłej wody i wygodnego łóżka – bardzo lubię wygodne łóżka na wyprawach. Chodzi o doświadczanie tego, co nie jest Ci znane, o nowum, o przezwyciężanie swoich obaw, a nawet lęków. O wyjście poza schematy, w obrębie których żyjesz, działasz, planujesz urlop. Dzięki temu najpewniej wyjdiesz również poza schematy, w obrębie których myślisz. Czyli... będziesz się rozwijać. Pójdę jednak dalej – do dosłownie rozumianego komfortu. W naszej cywilizacji, w naszym kraju jesteśmy w nim zatopieni. Może nie masz marmuru na ścianach i Rolls-Royce’a, ale masz prąd, bieżącą ciepłą wodę, milion urządzeń i gadżetów, dziesiątki ubrań, natychmiastowy kontakt z kimkolwiek zechcesz i wszystko to, co wydaje się niezbędne do funkcjonowania. A to bzdura! 80% ludzi na ziemi żyje bez większości z tych rzeczy. Nigdy nie przekonasz się, co jest zbędne, dopóki tego nie sprawdzisz – np. podczas podróży, świadomie rezygnując na jakiś czas z dosłownego komfortu.

Śmiem twierdzić, że na wczasach w kurortach nie bardzo się rozwijamy. Po pierwsze dlatego, że najczęściej ograniczają się one do plażowania, imprezowania i zakupów wszechobecnej chińskiej cepelii rozwieszanej wzdłuż deptaków w przygotowanych pod turystów dzielnicach. Po drugie dlatego, że wszystkie kurorty na świecie funkcjonują podobnie – wykupując tam wycieczkę wiesz czego się spodziewać. Łóżko – nawet jeśli o innym kształcie niż twoje, jest tylko łóżkiem. Pokój – to zawsze tylko 4 ściany i jakieś meble. Basen to zawsze jakiś zbiornik i woda. A bar... wiadomo. A przecież trzeba szukać nowego, nieznanego, tego co przyprawi nas o szybsze bicie serca, zastanowi, zachwyci albo zmieni kolejny raz myślenie – czasem o 180 stopni. Koniecznie bądź bardziej ciekawy niż zmęczony. To znaczy? Gdy jedziesz do oazy na pustyni, nie pytaj kierowcy „jak daleko” tylko studiuj otaczające Cię wydmy. Gdy wszystkie są takie same, pomyśl



co może być za nimi. Podróżnik nigdy się nie nudzi! Nuda jest objawem bezmyślności. Owszem, można być znużonym i zmęczonym. Jadąc ostatnio setki kilometrów przez monotonne stepy Kazachstanu, po to by zobaczyć jeden zapierający dech w piersiach widok z krawędzi starego klifu nad Morzem Azowskim, rozważałem ze współtowarzyszami sensowność takiej podróży. I oto ktoś podał argument – można by tu przylecieć o wiele szybciej helikopterem. Moglibyśmy zostać „postawieni” w danym miejscu, a potem zabrani. Widok byłby taki sam. Ale wrażenia? Zupełnie inne. Zabrakłoby wrażenia odległości, niedostępności, tajemnicy. Cel straciłby na wartości poprzez łatwą dostępność. Równie dobrze można by oglądać zdjęcie w Internecie. Tymczasem, gdy zakurzeni i zmęczeni po 2 dniach jazdy dotarliśmy do upragnionego celu, każdy chłonał miejsce wszystkimi zmysłami i przeżywał swoje wewnętrzne katharsis, a przyczajone podczas wielogodzinnego wyczekiwania endorfiny, wybuchły w naszych żyłach z pełną mocą. Czuliśmy się jak „mali zdobywcy”.

Mamy szczęście spotykać wielu podróżników, którzy ruszyli w świat właśnie po to by „ich serca były szybciej”. Zaledwie w ostatnich tygodniach poznaliśmy parę, która przyjechała z Polski do Iranu autostopem, zwiedzając po drodze przez 2 miesiące wszystko od Rumunii przez Bałkany, Turcję i Gruzję i wydając na to zaledwie 300 Euro! Albo kolejną parę Polaków, która właśnie była w trakcie swojej półtorarocznej podróży motocyklowej do Chin. A największą motywację do dalszych działań dał nam ostatnio wspólny z młodymi ludźmi, którzy jadą na rowerach z Polski przez Azję do Australii – projekt obliczony na dwa lata. Zazdroszczę im doświadczenia jakie zdobędą podczas tej podróży.

Poznając „niekurortowy” świat uczymy się wielu rzeczy. Lista jest długa, ale na jej czele należy chyba postawić otwartość umysłu i tolerancję. To kontakt z odmiennymi kulturami, z ludźmi, którzy mają mniej od nas, żyją inaczej, przeżyli rzeczy, które my oglądamy tylko w telewizji, którzy wierzą i myślą inaczej niż my – to właśnie otwiera umysł. Rzeczy dziwne zaczynamy postrzegać jako inne, ale normalne. Rzeczy nieznanne stają się znane. Rzeczy niepojęte potrafimy sobie wytłumaczyć i zinterpretować. Zaczynamy postrzegać ludzkość całościowo, a nie tylko przez pryzmat własnego kraju albo własnej religii. Wydaje się, że w czasach gdy nawet wśród wykształconych ludzi dominuje ciasnota

umysłowa, takie podejście staje się nie tylko cenne, ale i niezbędne do prawidłowego koegzystowania w multikulturowych społecznościach. A chyba nikt nie ma dziś wątpliwości, że Europa staje się multikulturowa.

W podróżach czai się i bardziej prozaiczna wiedza. Możesz nie być fanem geografii, historii czy kulturoznawstwa, ale świadomie jadąc w jakiś rejon, planując podróż i samodzielnie się poruszając zdobywasz na trwałe wiedzę, która przekazywana z uczelnianej katedry mogłaby się wydać zbędna i nudna. Podróż stawia przed nami nowe wyzwania i jeśli wychodzimy im naprzeciw, to nasze umiejętności i doświadczenia rosną.

Są tacy, którzy twierdzą, że aby czerpać naukę z podróży trzeba się do niej przygotować merytorycznie, bo inaczej jest to niemożliwe. Upraszczając – „jak nie znasz historii starożytności, to oglądanie piramid nic nie wniesie w twoje życie”. Bzdura! To nie nabyta wcześniej wiedza, ale nasza gotowość na nowe doznania i ciekawość świata będzie nas wzbogacać. W dawnych czasach, prawdziwi podróżnicy ruszali zwykle w nieznanne. Nie wiedzieli nic o miejscach, do których się udawali. Czasem nawet nie wiedzieli, że jakieś miejsca istnieją u celu ich podróży. Byli odkrywcami. Dziś z geograficznego punktu widzenia niemal wszystko już odkryto na ziemi. Ale każdy może przez podróżę być odkrywcą dla samego siebie. A są i takie podróże, w których odkrywamy głównie swoje wnętrze. Czasem jedno wydarzenie, jeden obraz lub jedno spotkanie z człowiekiem o innych poglądach może nas zainspirować, pobudzić, zmienić. W podróży po obcych krajach łatwo o takie wydarzenia, obrazy, spotkania. Dlatego pakuj plecak, walizkę, samochód, sakwy rowerowe i ruszaj w świat. Wyjdz ze swojej strefy komfortu i przekonaj się, co będzie dalej!



Miłosz Kaleciński

pasjonat doświadczenia przygód w podróży; już dziś możesz dołączyć do niego i przeżyć np. offroadową przygodę życia.
www.przygody4x4.pl
www.facebook.com/przygody4x4



fot. archiwum prywatne

HOW TO (EX)CHANGE THE WORLD – TAJSKIE ODPOWIEDZI

Anna Książek

Pierwsze tygodnie za nami. W połowie września ruszyliśmy w podróż dookoła świata, której celem jest szukanie i opisywanie historii światozmieniaczy; ludzi, którzy w różnych zakątkach naszej planety zmieniają świat na lepsze.

Długo zastanawialiśmy się gdzie zacząć. W końcu nasz wybór padł na Tajlandie. I okazał się być absolutnie trafiony.

Bangkok

16 września wieczorem wylądowaliśmy w Bangkoku. Planowaliśmy spędzić w stolicy Tajlandii kilka dni, nie więcej niż 4-5. Zostaliśmy niemal dwa tygodnie. Przeprowadziliśmy kilkanaście wywiadów, mamy materiału do pracy na najbliższe kilka miesięcy.

Niezastąpiona okazała się pomoc międzynarodowych organizacji, wspierających naszą wyprawę – Ashoki i Amnesty International, które wskazały nam pierwszych kilka drzwi, w które warto zapukać. A potem już poszło. Każdego dnia nowe projekty, twarze, kontakty, z wyjeżdżania nici, za dużo niesamowitych rzeczy dzieje się na miejscu. Przez większość czasu mieszkaliśmy w Ma:D, przestrzeni co-workingowej dla przedsiębiorców społecznych, do której codziennie przychodzi mnóstwo ludzi z pomysłami na to, jak uczynić świat lepszym. Właściwie wystarczyłoby siedzieć spokojnie i słuchać, a tematów by nie zabrakło. Ale na nas czekały jeszcze inne kontakty, inne projekty do odwiedzenia, a biorąc pod uwagę, że średni czas dojazdu gdziekolwiek w Bangkoku to dwie godziny, 4-5 dni okazało się absolutnie niewystarczające. Historie

wszystkich spotkanych światozmieniaczy opisywać będziemy kolejno w naszym Newsletterze Dobrych Wieści (GoodNewsLetter), który można zamówić kontaktując się z nami. Pierwsza historia o Gift, założycielce Ma:D, już dostępna!

Ayutthaya

Wykończeni nieustanną pracą (inspirującą, ale też wymagającą sporego wysiłku i koncentracji, szczególnie w połączeniu z poznawaniem i przyzwyczajaniem się do nowej kultury, nowego klimatu, jedzenia), po dwóch tygodniach w Bangkoku postanowiliśmy zrobić chwilę przerwy. Pojechaliliśmy do Ayutthaya, dawnej stolicy Tajlandii, oddalonej od Bangkoku dwie godziny drogi lokalnym pociągiem trzeciej klasy (koszt: 1,5 zł). Ayutthaya zachwyca przede wszystkim świątyniami, które dały



biologiczny ryż. Tu też po raz pierwszy w pełni, udało nam się zrealizować drugą ważną ideę naszej wyprawy, jaką jest wymiana. Oferujemy gospodarzom nasze umiejętności, wiedzę i pracę w zamian za miejsce do spania i jedzenie. Pozwala to nie tylko zminimalizować koszty podróży, ale i prawdziwie wnikać w daną społeczność, wyjść z utartej roli turysty i odkryć więcej. Pomaga nam też podważać idee świata opartego jedynie na pieniądzu, kwestionować kapitalizm i konsumpcjonizm, które w obecnej formie niewiele mają wspólnego z wyznawanymi przez nas wartościami.



nam sporo do myślenia, szczególnie o Buddyźmie, wewnętrznym rozwoju i szukaniu harmonii. Był to też jeden z pierwszych momentów, kiedy mieliśmy okazję dłużej porozmawiać z tubylcem o sytuacji, zwyczajach i wierzeniach Tajów. Plus, nasz gospodarz pomógł nam rozkoszować się tajską kuchnią, zamawiając dla nas nie za ostre, wegetariańskie potrawy (co bez znajomości tajskiego jest trudnym do przeskoczenia wyzwaniem).

Nakhon Ratchasima

Po dwóch dniach odpoczynku przyszedł czas na intensywną fizyczną pracę na farmie produkującej



Anna Książek

działaczka społeczna, aktywistka związana z takimi organizacjami jak Związek Harcerstwa Polskiego, Ashoka czy Amnesty International. Obecnie w podróży dookoła świata, której celem jest szukanie światozmieniaczy i opisywanie ich historii

Więcej o nas, idei i dotychczasowych przygodach na:

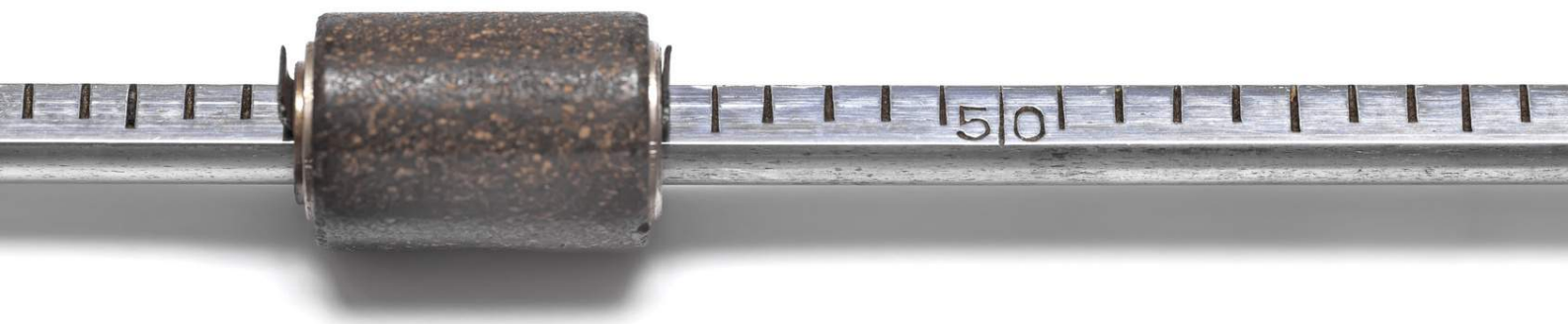
exchangebabel.com

facebook.com/exchangebabel

instagram.com/exchangebabel

twitter.com/exchangebabel

Kontakt: exchangebabel@gmail.com



What is your story?



fot. pixabay.com

HISTORIE PISANE PRZEZ ŻYCIE

Agnieszka Kudelka

Sprawy dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa wydają się nam na co dzień ważne i bezdyskusyjne. A czy zastanawiamy się kiedykolwiek jak wygląda nasze „duchowe” zdrowie i bezpieczeństwo? Pozwalamy się bombardować nadmiarem informacji, czy może jednak świadomie wpływamy na nasz umysł i światopogląd? Czy umiemy selekcjonować informacje, które na nas oddziałują?

Historii, które nas otaczają jest tyle, że selekcja wiadomości powinna nam się wydać jedną z najważniejszych umiejętności poruszania się we współczesnym świecie, w którym (prawie) każda informacja jest na wyciągnięcie ręki. Podczas owej selekcji jesteśmy albo zdani na siebie, albo na znanych nam profesjonalistów, nauczycieli, naukowców, ekspertów i aktywistów z organizacji pozarząd-

owych, instytucji kulturalnych, pisarzy, poetów, malarzy czy reżyserów. Tacy eksperci, a często także osoby starsze będące bardziej doświadczone życiem, często jednak narzucają nam w sposób autorytarny, jak ta wybiórczość informacji ma wyglądać. A przecież ich historie przedstawione z wykorzystaniem atrakcyjnych form przekazu, takich jak stare fotografie czy pamiętniki, mogłyby wpłynąć na zmianę światopoglądu, gdyby tylko były inaczej przekazywane. W większości przypadków niestety, historie takie są nam „serwowane” jak „odgrzewane kotlety”.

Czyli co? Zaufać tylko swoim zainteresowaniom, ciekawości, zasadom? Tak, o ile świadomie doujemy sobie te negatywne, dołujące historie, które wywołują paraliżujący strach i zabierają w naszych

umysłach wolną przestrzeń na dobre emocje. Pozytywne historie są przedmiotem storytellingu, idei przekazywania historii ludzkich w ciekawy, zwarty sposób tak, aby wpłynąć budująco na słuchacza, widza.

Naszą ludzką ciekawość, dotyczącą historii innych osób, sprytnie wykorzystują marki, firmy i biznes. Paweł Tkaczyk zajmujący się zawodowo opowiadaniem historii, pisał już o wykorzystaniu storytellingu w marketingu.

Historie wykorzystywane są także w edukacji, możemy tu przytoczyć np. historię Ireny Sendlerowej i Jana Karskiego, którą znajdziemy w podręczniku Fundacji Humanity in Action Poland „Toolkit for Young Educators”. Za granicą natomiast sięgają po wydarzenia „Sherlocka Holmes”. W tej historii to tajemnica jest tym, co nas przyciąga do jej zgłębienia.

Historie mogą być podstawą tzw. transformującego storytellingu. Są one wówczas zapisywane i przekazywane, aby pokazać jak może dokonać się gruntowna zmiana w człowieku, jego światopoglądzie, postawie. Za pojęciem tym kryje się metodologia, która przyświeca aktywistom i badaczom działającym na całym świecie, opisana jest na stronie transformativestory.org. Osoby te zajmują się głównie palącymi kwestiami społecznymi w takich miejscach na świecie, gdzie obywatele w rażący sposób nie mają udziału w życiu politycznym kraju.

Kluczowe dla takiej transformacji są: „zabawa”, „nauka i kreatywność”, „zmysły” i „aktywność własna”. Proces nadawania znaczeń historii odbywa się tu na 3 poziomach: indywidualnym, zbiorowym i społecznym. Indywidualny dzieje się na samym początku. Już samo opowiadanie komuś historii, daje opowiadanemu możliwość innego spojrzenia na swoją własną historię, nadając mu wybrane w procesie opowiadania znaczenie.

Zbiorowego znaczenia nabiera historia, pokazywana w kontekście jakiejś zbiorowości, np. jako część historii na wybrany temat, na którą składają się też inne historie. Wówczas muszą być one selekcjonowane w celu wywołania dyskusji albo dialogu i refleksji w grupie. Wreszcie historie wykraczają poza poziomy narodowe i wpływają na relacje międzynarodowe, kulturowe, językowe, polityczne.

Istotną rolę ma tutaj facylitator, czyli ktoś kto pomaga w uzewnętrznieniu się historii i transformacji odbiorcy historii. Wiele osób widzi sens, a nawet

poświęca wiele energii i zapału, aby upowszechnić historie ludzi, które mogą wpłynąć na innych.

Cudownym takim przykładem jest projekt Tomka Kozakiewicza absolwenta Kanthari Academy, która szkoli „visionaries who carry a plan for social change, in skills necessary to start own social projects that make a difference!”. Tomek zajął się promowaniem projektów absolwentów Kanthari Academy poprzez film i zdobył na to środki dzięki crowdfundingowi. Kolejne inspirujące przykłady historii z Polski dotyczą założenia i prowadzenia własnej działalności, jest to np. „Uwierz w życie pozaetatowe” Agnieszki Siołek-Cichockiej, czy też listy od absolwentek Latającej Szkoły Agaty Dutkowskiej. Na koniec, bardzo znany przykład storytellingu - tegoroczne wydarzenie „Życie bez ograniczeń”, które realnie wpłynęło na zmianę wielu setek osób, które przysłowiowo wzięło życie w swoje ręce.

Z pewnością jedna historia Twojego życia od razu nie zmieni, ale już cała seria podobnych opowieści może jak przysłowiowa „kropla wydrążyć skałę”.



Agnieszka Kudelka

Zależy mi na poprawie relacji społecznych w Europie Środkowo-Wschodniej, szerząc zrozumienia dla wrażliwości drugiego człowieka. Chcę, aby z odwagą i chęcią odkrywano siebie nawzajem i doceniono potencjał w kontaktach bi- lub multinarodowych. Chcę obalać mity o narodach i pomagać w zrozumieniu sąsiednich nacji, a także propagować myślenia wbrew utartym trendom i myślenie interdyscyplinarne, a to wszystko z wykorzystaniem nowych technologii, które pozwalają przekraczać granice. Dzięki czemu wszystkim się będzie żyć coraz lepiej w coraz bardziej multikulturowym otoczeniu.

www.agnieszkakudelka.pl

twitter: @AgaKudelka

facebook: Humanist on the Web

instagram: agnieszkakudelka



PRZESTAŃ URZĄDZAĆ SWOJE MIESZKANIE – ZACZNIJ URZĄDZAĆ SWOJE ŻYCIE!

Catherine Sophie

Piękne, nowe, pachnące... Mieszkanie, kuchnia, samochód, buty.... Co z tego, że na kredyt? Stać mnie! Jeszcze tylko ta wymarzona sofa z Cinkei, zegarek od Ciapcianiego, torebka Ciucci-Frucci i perfumy Cianel. I wtedy już będzie idealnie!

Mieszkanie urządzone, najmodniejsze rzeczy kupione, a życie... nadal to samo... Nadal czegoś brakuje... Nadal ta sama codzienna rutyna... Nadal te same problemy...

Jeśli ciągle czegoś Ci brakuje, ciągle potrzebujesz tej „wymarzonej” sukienki, tego „idealnego” samochodu, tego „wyczekiwanego” gadżetu, itd. – oznacza to, że Twoja przestrzeń jest niezwykle pusta. I nie mam tu na myśli czterech ścian. Mam na myśli twoją przestrzeń życiową, to czego tak naprawdę pragniesz, to, co kryje się za tymi wszystkimi materialnymi symbolami.

Za materialnymi symbolami chowa się pragnienie lepszego życia

Życia pełnego, niebanalnego, natchnionego... Ale takie życie to nie produkt, który można sobie kupić. Szczęśliwe życie wymaga „umeblowania” go sobie na swój sposób. Zaprojektowania i wykonania. Wymaga czasu, działania, a nie – jak błędnie sądzimy – większych pieniędzy.

Urządzanie życia nie tylko sprawia, że sam zaczy-

nasz żyć. Wzbogaca również życia innych, zwłaszcza osób Ci bliskich. Sprawia, że zaczynasz stawiać sobie cele i realizować marzenia. A to prowadzi w prostej linii do prawdziwego szczęścia. Cały sekret polega na rozbijaniu odległych celów na mniejsze pod-cele, które osiągnąć można w krótkim czasie. Jak również na szukaniu możliwości w swoim otoczeniu i skupianiu się na swoich prawdziwych potrzebach – większość czasu wydaje nam się, że czegoś chcemy, bo wmawia nam to świat zewnętrzny.

Przykładowo – marzysz o większym, wygodniejszym, bardziej przestronnym mieszkaniu. Bo widziałeś tyle wspaniałych zdjęć pięknie oświetlonych słońcem wnętrz w gazetach. I zapragnąłeś się tam znaleźć. Pośród tych wszystkich idealnie zaprojektowanych przedmiotów. Zanim zaczniesz tego szukać i wpakujesz się w dożywotni kredyt zadaj sobie to proste, ale jakże potężne pytanie: Co będą robił, gdy już będą to miał?

Zapewne odpowiesz, że będziesz miał więcej miejsca, więcej przestrzeni. Że jak będziesz miał więcej przestrzeni to będziesz lepiej zorganizowany. Że jak będziesz lepiej zorganizowany to będziesz miał więcej czasu, którego ciągle Ci brakuje. Że jak będziesz miał więcej czasu, to będziesz robił

tyłe różnych rzeczy, np. gotował posiłki w swojej nowej, lśniącej kuchni i zapraszał znajomych, itd... Domyślasz się, do czego zmierzam?

Czy to wszystko, co kojarzysz z nowym mieszkaniem jest faktycznie niedostępne teraz? Czy przypadkiem nowe mieszkanie nie jest tylko symbolem tego, czego Ci brakuje? Organizacji? Czasu? Aktywności? Spotkań? Lepszej diety? Pewności siebie?

Bardzo łatwo oszukać w ten sposób swój umysł. I wykorzystują to twórcy reklam, od past do zębów po właśnie mieszkania. W telewizji widzisz uśmiechniętych po uszy dzieci i dorosłych – podświadomie Twój umysł rejestruje: „pasta X=szczęśliwe życie”. W magazynie widzisz zdjęcie pary celebrytów i ich wielkie, nowoczesne mieszkanie, Twój umysł rejestruje: „nowoczesne wnętrza, meble firmy Y=sukces życiowy i szczęśliwe małżeństwo”. Itd, itp. Potem żyjesz w przeświadczeniu, że te rzeczy materialne dają szczęście. Dlatego reklamy są tak skuteczne i firmy są gotowe płacić za nie miliony.

Jeśli nauczysz się rozumieć swoje emocje i poznasz ich potęgę będziesz w stanie wychwycić takie sygnały. Zrozumiesz czego tak naprawdę pragniesz w życiu. I będziesz w stanie podjąć działania by to osiągnąć. Zaczyniesz kreować swoje życie. Staniesz się jego architektem.

Nie czekaj na więcej pieniędzy, one nigdy nie kupią tego, czego naprawdę potrzebujesz. Skup się na tym co masz i rozwijaj swoją wyobraźnię – pozwoli Ci ona doświadczać życia w nowy sposób. Większość rzeczy, które pragniesz możesz mieć już teraz. Ale musisz działać, a nie szukać wymówek.

Zacznij rozglądać się wokoło i dostrzegać możliwości. Stwórz listę marzeń. Pomyśl czego tak naprawdę chcesz. Co kryje się pod tymi wszystkimi symbolami, jak np. życie na Karaibach? Co te marzenia dla Ciebie oznaczają?

Opieraj decyzje życiowe na priorytetach

Nie pozwól, aby o Twoim życiu decydowała praca, inne rzeczy lub, broń boże, inne osoby. Zbuduj życie oparte na prio-

rytetach – co jest dla Ciebie najważniejsze, co mniej ważne? To podstawa w podejmowaniu życiowych decyzji.

Nie, nie możesz mieć wszystkiego. To fizycznie niemożliwe. Nie możesz mieć wielkiej kariery i być dobrym rodzicem, który ma czas dla dziecka jednocześnie. Nie możesz mieć spokojnego życia na Karaibach i rozrywek wielkiego miasta. Nie możesz mieć szczupłego ciała i jeść fast foody „tylko od czasu do czasu”. Nie możesz mieć nowego mieszkania na kredyt i wolności do podróżowania i życia gdziekolwiek, itd...

Gdy już określisz swoje priorytety będziesz w stanie przeprojektować swoje życie, tak samo, jak przeprojektowujesz mieszkanie:

- Wyrzucić stare, niepotrzebne – np. ludzi, którzy nie wnoszą nic wartościowego, którzy podcinają Ci skrzydła, blokują Cię. Pracę, która nie cieszy, ani nie pozwala realizować marzeń. Rzeczy, które Cię stresują.

- Znaleźć nowe, przydatne – np. wydarzenia, które są związane z Twoimi zainteresowaniami, marzeniami, planami. Ludzi, którzy myślą podobnie, którzy zmotywują Cię lub nawet pomogą Ci je realizować.

- Stworzyć odpowiednią atmosferę odpowiednio ubarwiając swoje życie – np. w spokój i czas dla siebie, rozrywkę i czas dla innych. Potrzebujesz więcej relaksu, czy więcej aktywności i integracji ze światem?

Swoje życie, tak samo jak mieszkanie, można bez końca przeprojektowywać. Jeśli jakaś rzecz za jakiś czas przestanie Ci pasować – zawsze możesz ją wymienić. W miarę jak się rozwijasz, zmieniają się Twoje potrzeby. To co było ważne kiedyś, traci na znaczeniu. Nie bój się wówczas przeprowadzić zmian. Być może nawet tak drastycznych, jak kompletna zmiana mieszkania – wyprowadzka w nowe miejsce? Pamiętaj tylko, że wówczas, Twoje życie, tak samo jak nowe, puste mieszkanie, urządzić będziesz musiał na nowo, od zera.



Catherine Sophie

Z zawodu architekt z zamiłowaniem do psychologii, pasją do podróżowania i języków obcych. Od ponad roku mieszka i pracuje na jednej z karaibskich wysp. Swoje spostrzeżenia i porady na temat emigracji opisuje na blogu www.ZyciePodPalmami.pl

**WARTO
ROZMAWIAĆ**

CZASEM TRZEBA COŚ STRACIĆ, ABY TO ODNALEŹĆ

Laura Kozowska



Czy wiesz jak smakuje kakao?
 Albo jajecznicą na cebulce?
 Albo coś jeszcze prostszego - chleb ze smalcem
 i kiszonym ogórkiem?
 Pewno, że wiesz!
 A czy wiesz jak smakuje puree z ziemniaków?
 Albo zupa ogórkowa?
 Albo barszcz ukraiński?
 Też wiesz, ale wielu ludzi nigdy nie poznało tego
 smaku.
 A jak smakują mule?
 Albo kalmary pieczone?
 Albo homary?
 Oooo, tego możesz nie wiedzieć, chyba że podró-
 żowałaś, to wiesz, albo próbowałaś w Polsce, będąc
 w dobrych restauracjach.
 Choć ja wolę je jeść tam, gdzie występują natural-
 nie np. w Portugalii.
 Do dzisiaj pamiętam smak żółtego dorsza, carpac-
 cio i jajecznicą na nim...oblęd :-)

Widzisz, małe dziecko, aby zrozumieć, że piekar-
 nik parzy, potrzebuje go dotknąć - zrobi to na pew-
 no, prędzej czy później.
 a MY ?

My też jesteśmy jak małe dzieci, także musimy
 doświadczyć, żeby się nauczyć, czasem nawet kil-
 ka razy, bo jeden raz nie wystarcza. Włącza nam
 się program: „do trzech razy sztuka „ albo „teraz
 na pewno już tak nie będzie” lub „kolejny raz nikt
 mnie nie oszuka, będę uważać”. Jest takich progra-
 mów, wzorców znacznie więcej.

Przykro mi to przyznać, ale dzieci uczą się szyb-
 ciejszy od nas dorosłych, a jeśli robią coś ponownie to
 z zupełnie innych powodów niż my. To wspinali
 nauczyciele...

To tyle wstępu ...

Zabieram Cię na grzyby, idziesz?
 No dalej bez ociągania, zaraz zobaczysz ile się na-
 uczysz.

Czy o grzybach? Ooo, to już sam ocen :-)

Idziemy do lasu, zbieramy grzyby...

Jakim jesteś kompanem?

Jest wiele rodzajów kompanii.

Jedni idą tuż obok Ciebie i nawet jeśli wiedzą, że je-
 steś świetnym grzybiarzem, liczą, że pozwolisz im
 coś zebrać w znanych Ci miejscach.

Inni będą Ci zachodzić drogę i zbierać przed Tobą,
 jeszcze inni będą zbierać w dobrej odległości, aby-
 ście oboje nazbierali, ale nie wchodzili sobie pod
 nogi.

Są też i tacy co idą w las zupełnie w inną stronę niż
 Ty, lasu nie znając, ale liczą, że tam gdzie idą bę-
 dzie najwięcej grzybów, lecz efekty co do zbiorów
 bywają różne. Bywa też tak, że się zagubią i co? Te-
 lefon komórkowy, upsss, nie działa, nie ma zasięgu
 i... tutaj mogą nastąpić kolejne opcje:

- Siedzą i płaczą albo przeklinają (choć to było na
 ich własne życzenie).

- Szukają drogi metodycznie po mchu na drzewach
 albo po gwiazdach gdy wieczór już blisko.

- Czekają w tym samym miejscu, aż ktoś ich znaj-
 dzie.

- Wracają do drogi, z której wyruszyli, nie czekając
 i nie myśląc o Tobie.

Teraz się zastanów, gdzie Ty Jesteś? Na jakim etapie
 życia? W którym miejscu i jak postępujesz?

Czasami dobrze jest się zgubić bo możesz coś piękn-
 ego odkryć.

Zmierzy się ze strachem, ze słabościami, zobaczyć



np. ruiny zamku (ja ostatnio tak miałam na grzybobraniu).

Masz czas na przemyślenia, na zastanowienie się, na spojrzenie z innej perspektywy.

I jeszcze dostrzeżesz coś bardzo ważnego: **KTO BĘDZIE CIEBIE SZUKAŁ?**

Ta informacja jest bezcenna.

Czy to będzie ktoś kto nazywa siebie Twoją przyjaciółką, a nie zadzwoni przez tydzień, dwa i nawet jak Ty dzwonisz zapytać co u niej, to zbywa Cię dużym ogromem pracy lub wyjazdami, spotkaniami, a przyjaciel przecież zawsze znalazłby czas, żeby Ci pomóc... wyjść z lasu...

Czy będą to dzieci zajęte „swoim życiem”, którym ty oddałeś 20 swoich lat, nie dbając o siebie, żeby tylko na nie zarobić by miały godne życie. Czy one Ci pomogą?

Czy będzie to rodzina, która jest zwykle wówczas, kiedy czegoś potrzebuje od Ciebie, np. gdy ktoś jest chory itd.? A kiedy Ty masz zabieg onkologiczny (nie jakieś usuwanie pieprzyka), nikt o tym nie wie - nie chcesz, aby się martwili. Jesteś przecież silny, poradzisz sobie, „dasz radę”, „kto jak nie ty”?

Czy będzie to ledwo poznany w lesie człowiek? Który nic od Ciebie nie chce, ma czyste intencje - chce tylko pomóc...

Zwykle pomagają obcy ludzie i to Ci, od których nigdy byś się tego nie spodziewał. I kiedy tak się stanie jest to dla Ciebie lekcja, może najważniejsza w całym Twoim życiu.

POMAGAJ INNYM BEZINTERESOWNIE - KTOŚ POMOŻE TOBIE

Dobro zawsze co najmniej 2 razy wraca. To „drugie” też wraca... jeśli rozumiesz...?

Jedno i drugie wraca.

Dlatego to takie ważne, być dobrym człowiekiem, pomagać innym, po prostu być sobą.

Czasem jest tak jak u mnie:

traciłam wszystko, po kolei...

Najtrudniej nie było wcale kiedy straciłam pracę, kiedy w 30 dni straciłam majątek, nie kiedy miałam wypadek i nie mogłam chodzić, nie kiedy rozstałam się z mężem.

Najtrudniej było, kiedy oberwałam niewdzięcznością moich własnych dzieci ...

Ale przecież sama wiedziałam, że to moi najlepsi nauczyciele...

wiedziałam, że to wszystko po coś.

Nie pytałam dlaczego? Nie biegłam jak oszalała „po lesie”.

Tylko usiadłam w ciszy i zapytałam: co to za lekcja dla mnie? Co ja mam odzyskać? Bo zawsze jak coś tracisz, to może stanowić to dla Ciebie jakąś naukę.

Ja odzyskałam siebie...

Nie mam do dzieci żalu, choć było mi bardzo ciężko. Poszły tam, gdzie jest im wygodniej, bezpieczniej, nie chciały widzieć jak mnie w tak krótkim czasie tyle osób oszukało, jak „leżałam” na ziemi.

Teraz to rozumiem i dlatego sama chcę, aby były tam gdzie są bo to najlepszy czas, by ich ojciec był ojcem, aby go poznały. To czas, by teraz on zarobił na nie.

Ja mam prawo odpocząć, złapać oddech, wstać, wreszcie zadbać o siebie.

I odszukałam siebie w sobie...

To wspaniałe, piękne uczucie. Pokochałam siebie ze wszystkim, akceptuję i potrafię się tym cieszyć. Przeszłam skalistą drogę, ale dzięki ogromnej świadomości, nauce i ogromowi wiedzy, doszłam do miejsca, w którym mogę powiedzieć:

JESTEM SZCZĘŚLIWA SAMA ZE SOBĄ...

i dopiero teraz potrafię dać szczęście innym.

Widzisz, piszę o sobie, ale się nie żalę, bo to już nie moja bajka - bycie ofiarą.

Jestem zwyciężcą.

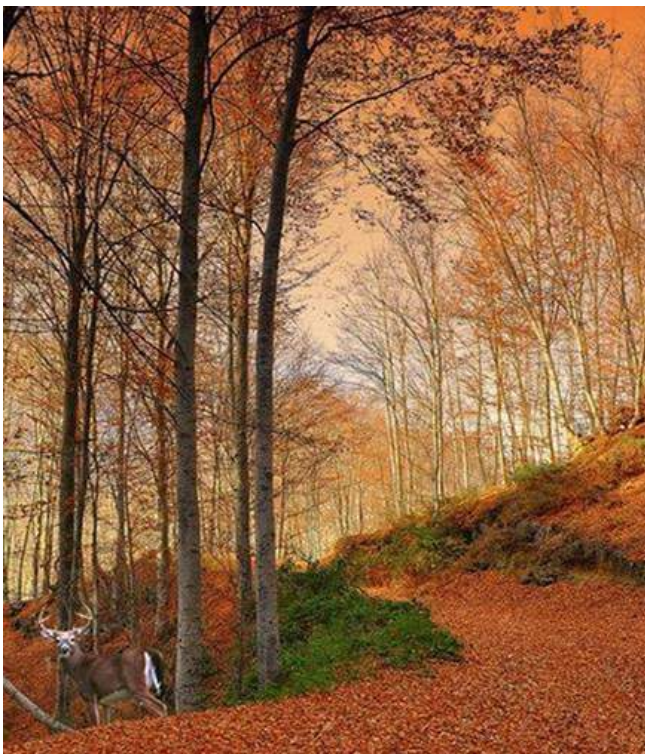
A mogłabym ponarzekać:

że system w Polsce nie dba o dzieci, a o rodziny gdzie jeden rodzic je wychowuje, nie dba wcale; że

tylko w 13 procentach alimenty są ściągalne i nikogo nie obchodzi fakt, że wielu ojców ukrywa dochody i nie dba o dzieci; że starałam się od kilku lat o mieszkanie dla mnie i synów, ale pani Prezydent Miasta stwierdziła, że jestem zaradna, na pewno sobie poradzę. Musiałabym wylądować z dziećmi na ulicy, żeby mi pomogli, albo mieć wyrok eksmisji, a skoro mieszkam i płacę za wynajem 2500zł, to znaczy, że i dalej dam radę; że wielu znajomych zatrudniałam w firmach gdzie pracowałam, ale mnie nikt w trudnej sytuacji nie zatrudnił bo miałam 4 dzieci i komornika na plecach; że wynajęcie mieszkania samotnej matce z czwórką dzieci to wielki wyczyn, może 1/10 wynajmujących tylko chce. Taaak, kiedyś to opiszę - jak wyglądało moje życie.

Czy już po tych kilku zdaniach nie masz dosyć?
Bo ja tak!
Wysłałam z bagna...
Jestem zwyciężcą!

Ciesz się kiedy jesteś na wirażu życia, bo za chwilę będziesz na prostej.
Doświadczenie to coś bardzo potrzebnego, to informacja zwrotna, to sygnał na zatrzymanie się i przemyślenie wszystkiego.
Ciesz się kiedy świat się wali na głowę, ciągle tak nie będzie. Zawsze po burzy wychodzi słońce, a nawet czasem i tęcza. Moje życie było jak EKG



przed zawalem, teraz jest sinusoidą i to łagodną, jak połoniny.

Więc jak się zgubisz to nie biegaj w każdą stronę. Zatrzymaj się, pozwól sobie odpocząć, spojrzeć na to wszystko z innej perspektywy, zobacz z boku, a nawet do góry nogami bo możesz się zdziwić, ile nowego możesz zobaczyć, a potem wstań i idź z podniesioną głową. Każde doświadczenie jest jak medal na Twojej piersi, jak diament w kolii - zwanej życiem. Moja kolia jest pełna szmaragdów, kamieni nadziei.

Wszystko co najlepsze masz zawsze przed sobą, tylko pamiętaj o tym:

siła i moc jest w każdym z nas tak samo duża, tylko od Ciebie zależy co Ty z nią zrobisz. Czy dasz się położyć i będziesz leżał w bagnie i narzekał, czy wstaniesz silniejszy i zwyciężysz? Wszystko jest w Tobie!

Uprzedzam, nawet jak ktoś Ci pokaże drogę, albo sam ją odnajdziesz i będziesz nią szedł, mogą jeszcze leżeć na niej przeszkody, możesz jeszcze spotkać takich, co się będą dziwić albo śmiać z Ciebie, ale Ty idź, idź do przodu bo to Twoje marzenie i Twój cel. Pięknej drogi przez życie...

Będzie taka jaką sobie wymarzysz, wszystko zależy od Ciebie i Twojej pracy.

Więc rusz TYŁEK, nie czekaj na trzęsienie ziemi! Takie się zdarzają rzadko.

Twój los, Twoje myśli, słowa, czyny, decyzje, cała droga przed Tobą.

Czasami na moją ścieżkę zapraszam. Napisz, zadzwoń. Jestem niezłym kompanem, nie tylko na grzybach...



Laura Kozowska

autorka książki „Nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść”, matka, a przede wszystkim propagatorka życia i szczęścia.

e-mail: koralikblue@gmail.com
www.koralikblue.blogspot.com



Nie powiem Ci
dokąd masz iść
ale jakkolwiek
wybierzesz,
mogę w tej drodze
towarzyszyć.

AK

**WARTO
ROZMAWIAĆ**

fot. archiwum prywatne

NIE KAŻ MI CZEKAĆ LATAMI NA NOWĄ RODZINĘ

Dagna Rupieta

Przez ponad rok, pracowałam jako wolontariuszka w domu dziecka w Johannesburgu, w Republice Południowej Afryki. W tym czasie poznałam i pokochałam dzieci z różnymi, lecz niezmiennie bolesnymi historiami - osierocone w wyniku epidemii HIV i AIDS, ze śladami przemocy domowej na ciele, porzucone, zmuszone do pełnienia roli głowy rodziny. Widziałam też nowe, szczęśliwe rozdziały w życiu niektórych z nich – gdy dowiadywały się, że niedługo przyjedzie ich nowa mama i nowy tata, gdy poznawały swoich rodziców i dumnie pokazywały im swój pokój, gdy jechały

do domu. Tak właśnie określały adopcję: „jadę do domu”.

Lwandle miał 5 lat i szeroki uśmiech na twarzy - tego dnia miał poznać swoich nowych rodziców. Z radości skakał więc po kanapach jeszcze bardziej niż zwykle – czekał na ten moment całe swoje króciutkie życie. Do pierwszego domu dziecka trafił jako niemowlę z połamanymi żebrami i niedożywiony. Brak szyb w oknach tej niesamowicie zaniedbanej instytucji utrudniał powrót do zdrowia. Kiedy trafił do naszego domu



Jak wynika z raportu, poprawę rodziców widać stosunkowo rzadko, bo tylko 25-30% dzieci wraca do swoich biologicznych rodziców

dziecka kaszłał i płakał całymi dniami i nocami. Prosił też, by nie zamykać drzwi do jego pokoju – wyraźnie czegoś się bał. Podejrzewaliśmy, że ten drobniutki chłopiec był bity najpierw przez rodziców, a po odebraniu go im, bity przez pracowników domu dziecka, którzy mieli go chronić. Jego brązowe oczy skrywały ocean smutku. Ocean – to właśnie oznacza imię Lwandle w języku Zulu. Po kilku miesiącach mieszkania wśród radosnych dzieci naszego domu dziecka, płacze ustąpiły, a coraz częściej pojawiał się widok białych mlecznych zębów Lwandle w radosnym uśmiechu. Najszerszy uśmiech jego widziałam jednak na zdjęciu zrobionym rok później – z jego nową rodziną na chrzcinach Lizy, jego kilkumiesięcznej kuzynki.

Sytuacja dzieci osieroconych lub porzuconych, jak Lwandle, jest w kontekście przysposobienia (tj. adopcji) nieco łatwiejsza, gdyż w świetle prawa nie posiadają one rodziców, a więc kwalifikują się do adopcji. Ta grupa dzieci stanowi jednak zdecydowaną mniejszość – w Polsce, zaledwie 3% dzieci w domach dziecka i rodzinach zastępczych nie posiada rodziców. Przytłaczająca większość dzieci ma nierozstrzygniętą sytuację prawną, co według raportu „NIK o domach dziecka”^{*} z dnia 13 maja 2012 roku, wydłuża okres oczekiwania na znalezienie „rodziny na zawsze”. Posiadają one rodziców biologicznych, którzy nierzadko rodzicami są tylko na papierze – nie interesują się swoim dzieckiem, nie odwiedzają go, nie zmieniają swoich destrukcyjnych nawyków, czasem wręcz unikają kontaktu z dzieckiem i pomocą społeczną

i stają się nieosiągalni, np. poprzez wyjazd zagranicę. Dlaczego sądy nie odbierają więc takim rodzicom ich praw rodzicielskich? Według raportu NIK, sądy prowadzą postępowanie sądowe o odebranie praw rodzicielskich, jednak ciągnie się ono często latami. Tym sposobem, sądy dają rodzicom wielokrotne szanse na poprawę, a tym samym zmniejszają szanse dziecka na znalezienie nowej rodziny. Jak wynika z raportu, poprawę rodziców widać sporadycznie, bo tylko 25-30% dzieci wraca do swoich biologicznych rodziców. Po zakończeniu wieloletniego postępowania, dziecko często jest na tyle duże, że nie znajduje rodziców chętnych do zaadoptowania go.

Również z punktu widzenia rodziców adopcyjnych, droga do przysposobienia dziecka nie jest usłana różami. Proces adopcyjny jest wieloetapowy, czasochłonny oraz wymaga ogromnej cierpliwości i psychicznej wytrzymałości. Rodzice adopcyjni muszą przedstawić całą stertę wymaganych dokumentów (których zebranie jest wyzwaniem samym w sobie), przejść przez wywiad wewnętrzny (tzn. wizyta pracownika ośrodka adopcyjnego w ich domu), badania psychologiczne i medyczne oraz ukończyć szkolenie dla rodziców adopcyjnych. Czekają ich również okres oczekiwania. Ponieważ dobro dziecka stawia się na pierwszym miejscu, to rodziców dobiera się do dziecka, a nie odwrotnie. Gdy już dojdzie do zapoznania się rodziców z dzieckiem, przyszłą rodzinę czekają dwie sprawy sądowe.

Jak widać, proces adopcyjny jest bardzo złożony, lecz zarówno ośrodki adopcyjne jak i sami rodzice adopcyjni zgadzają się, że jest potrzebny. Wszystkie etapy mają na celu ustalenie rzeczywistych motywów chęci adopcji dziecka oraz predyspozycje kandydatów do sprawowania rodzicielstwa. W Polsce, proces adopcji trwa średnio dwa i pół roku. Czy cała procedura nie może być jednak krótsza? Otóż może! Znakomity tego przykład stanowi RPA, gdzie krajowa adopcja dziecka może być dokonana nawet w przeciągu 6 miesięcy. Etapy adopcji w RPA są bardzo zbliżone do naszych i tak samo są nie do omińnięcia – rodzice Lwandle też musieli przez nie przejść. Szybszy przebieg procedury umożliwiają prywatne ośrodki adopcyjne akredytowane do tej działalności przez rząd południowo-afrykański, a dokładniej South African Central Authority. Ośrodki te, dużo kosztowniejsze od ich odpowiedników publicznych, organizują proces tak, aby wszystkie etapy następowały

Drzewko rodzinne ADOPCJA - FAKTY

MAGAZYN
NUMER 1

Adopcja dziecka jest coraz popularniejszym sposobem na szczęśliwe powiększenie rodziny. Oto kilka faktów o adopcji dziecka w Polsce.*

* Dane z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz Najwyższej Izby Kontroli



Jeśli pragniesz się dowiedzieć,
jak przebiega adopcja dziecka,
skontaktuj się z nami:
marta.rupieta@rupietaradcy.pl



kolejno po sobie w bardzo krótkich odstępach czasu. Wierzę, że w Polsce, można by skrócić okres z przeciętnego 2.5 roku do 12 miesięcy. Aby to było możliwe, potrzebne są zmiany systemowe jak i dobra wola ludzi. Co należałoby zmienić? Szkolenia dla przyszłych rodziców powinny być dostępne od zaraz (obecnie kandydaci czekają nawet kilka miesięcy na rozpoczęcie szkolenia), sprawy sądowe dotyczące adopcji powinny być traktowane priorytetowo i rozstrzygane szybko, sądy powinny współpracować z ośrodkami adopcyjnymi, informować je należycie o terminach rozpraw i przysłać im wymaganą dokumentację. Tymczasem, według raportu NIK, rzeczywistość w Polsce wygląda zupełnie inaczej i druga szansa na kochającą rodzinę pozostaje dla wielu dzieci tylko marzeniem. Jak pokazuje przykład prywatnych ośrodków adopcyjnych w RPA, proces adopcji nie musi trwać latami, możemy i powinniśmy zrewidować procedury adopcyjne w naszym kraju.

*Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej:
<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/adopcja/informacje/informacje-statystyczne/>



Dagna Rupieta

„Wierzę, że każde dziecko zasługuje na kochającą rodzinę, a taka może być zbudowana z powodzeniem na drodze adopcji dziecka”.

www.rupietaradcy.pl
www.facebook.com/RupietaRadcy

MARZENIA Z POTENCJAŁEM MOŻLIWOŚCI

Kasia Hajduga

„Zawsze wydaje się coś niemożliwe dopóki nie zostanie to zrobione” – Nelson Mandela

Pojęcie „możliwość” ostatnio stało się obiektem moich rozważań i doświadczeń. Od kilku tygodni przyglądam się sobie i ludziom przebywając w ośrodkach rehabilitacyjnych. Odzyskuję tutaj siłę i sprawność ciała. Buduję obwodnicę dla impulsów nerwowych. Tak naprawdę odbudowuję siebie od nowa. Jednak to rozważania na inny materiał. Oczywiście korzystam z możliwości. Jednak zastanawiałam się jak to bywa na co dzień. Mogę jeść, pracować, spotykać znajomych, ćwiczyć, oglądać, czytać...

Wszystko to mogę robić, więc są to zajęcia, które śmiało kwalifikują się do kategorii „możliwości”.

Zrozumiałam jednak, że możliwości można podzielić umownie na te, które są codziennymi, nawykowymi działaniami oraz na te, które wykraczają daleko poza codzienne czynności.

Mogę przeczytać książkę lub obejrzeć ciekawy film, mogę zjeść owoce lub wypić koktajl, mogę pójść na randkę lub zostać w domu. To wszystko są możliwości podyktowane wyborem i potrzebą. Jednak uważam, że możliwości i wybory tej kategorii utrzymują mnie mocno w tzw. strefie komfortu. To znaczy, że poruszam się w znanych obszarach i wzmacniam nawyki.

Jest też „kategoria możliwości”, która wykracza daleko poza tę sferę. Ten czas, w którym podjęłam decyzję o operacji, która miała zmienić sposób i jakość poruszania, zrozumiałam, że wcześniej było to w sferze marzenia. Czekałam na właściwą metodę i czas. Ten moment uświadomił mi, że tam gdzie są marzenia, są też największe możliwości. Innymi słowy w marzeniach ukryty jest największy potencjał możliwości.

Każdy człowiek ma marzenia, lecz nie każdy dąży do realizacji. Można to argumentować motywacją lub jej brakiem. Jednak uważam, że często odmawiamy sobie sięgnięcia po najwyższe możliwości, ponieważ nie wiemy co tak naprawdę się wydarzy,

jacy będziemy i co będziemy czuć. Sama myślałam, że jak będę samodzielnie chodzić to po prostu będę szczęśliwa. Jednak w procesie podejmowania decyzji zrozumiałam, że ja już jestem szczęśliwa. To po co mi to samodzielne chodzenie skoro nigdy nie poznałam tego stanu?

Po co mi chodzenie skoro już teraz jestem szczęśliwa?

To były wielkie odkrycia, bo zrozumiałam, że chodzenie samodzielne jest możliwością doświadczania życia w inny sposób. Tak naprawdę to jest ta możliwość.

Zaryzykowałam wszystko, by doświadczać życia w pełni. Zdawałam sobie sprawę, że operacja blisko rdzenia kręgowego to ryzyko, lecz także ogromne możliwości. Poszukałam w sobie mentalnych kompetencji, aby wykorzystać wszystkie możliwości, aby się dobrze przygotować i by operacja się powiodła. Korzystałam z medytacji, ćwiczeń fizycznych wizualizacji. Potrzebowałam poczuć w ciele ten stan, te emocje, zobaczyć siebie chodząca, by wykorzystać całą możliwość operacji.

Korzystanie z innych obszarów mózgu sprawiło, że otworzyłam się na te możliwości. Proste ćwiczenia gałkami ocznymi czy ćwiczenia oddechowe ułatwiły mi to.

Oczywiście nadal mogę korzystać z możliwości dnia codziennego: przeczytać książkę lub obejrzeć film itd. Jednak ta wykorzystana możliwość zmieniła wszystko. Do skorzystania z możliwości i potencjału potrzebowałam wykorzystać kompetencje z różnych obszarów.

I zrobiłam to.

A czy Ty jesteś gotowa/y wykorzystać wszystkie możliwości ukryte w marzeniach? Czy jesteś gotowa/y na zmianę?



Katarzyna Hajduga

pasjonatka zdrowego odżywiania i życia, terapeutka pracy z ciałem i holistycznych metod pracy, trener rozwoju osobistego. Kocha przyrodę i wyzwania. Uważa, że w życiu nie ma niemożliwego, niemożliwe jest w tylko w głowie.

www.facebook.com/kasiainspirationsandchange



fot. pixabay.com

„GRANICE TOLERANCJI, CZYLI MIESZKAJ TOMKU W SWOIM DOMKU”

Eliza Kunda-Pęcikiewicz

„Dlaczego nie mówimy o tym, co nas boli otwar-
cie?

Budować ściany wokół siebie - marna sztuka.

Wrażliwe słowo, czuły dotyk wystarczą

Czasami tylko tego pragnę, tego szukam.

Na miły Bóg,

Życie nie tylko po to jest, by brać.

Życie nie po to, by beczynn timerwać.

I aby żyć z siebie samego trzeba dać.

Problemy twoje, moje, nasze boje, polityka.

A przecież każdy włos jak nasze lata policzony.

Kto jest bez winy niechaj pierwszy rzuci kamień,
niech rzuci.

Daleko raj, gdy na człowieka się zamykam.”

Stanisław Sojka, 1991

Co tak naprawdę myślisz na temat ludzi, którzy
wydają Ci się dziwni, inni, kosmiczni? Zasta-
nawiałeś się kiedyś nad tym? Bo przecież każdy
z nas na tym świecie ma odmienne upodobania,
zachowania, zainteresowania. Są między nami lu-
dzie bez ręki, bez oka, niepełnosprawni umysłowo
i fizycznie, z czerwonymi włosami lub całkiem bez
włosów, ludzie z tatuażami, z kolczykiem na języ-
ku lub z kołnierzykiem po samą szyję. Fanatycy
czerni i zapatrzone w róż zwolenniczki wysokich
obcasów. Otaczają nas katolicy, muzułmanie i fani
disco polo. Co sądzisz na temat ludzi i tego kim
są? Szczególnie kiedy są inni niż Ty sam. Co by się
stało gdyby Twoim sąsiadem został uchodźca, albo
agresywny ojciec od rana do wieczora krzyczący
na dzieci i żonę? Co zrobiłbyś najpierw? Czy zro-
biłbyś wówczas cokolwiek? Jakie są granice Twojej

tolerancji? Na co jesteś w stanie się zgodzić w ramach akceptacji czyjeś odmienności lub oryginalności?

Tolerancja. Teoretycznie każdy z nas wie co to słowo oznacza. Przerobiony na sto sposobów, brzmi jak starta płyta wydobywając nieczyste, zafalszowane dźwięki, znoszony slogan, który nic nie oznacza, nic nie wnosi, nic nie zmienia. Czym więc jest ta cała tolerancja?

Tolerancja to zdolność do poszanowania innych, odmiennych poglądów, wierzeń i upodobań. To nasza mocna strona osobowości, gdyż tolerancja kończy się tam gdzie zaczyna się lęk, strach, niewiedza, poczucie zagrożenia. Postawa tolerancyjna ma wiele wspólnego z rozumieniem i akceptowaniem siebie samego. Kiedy rozumiesz, kochasz i akceptujesz siebie, rozumiesz, kochasz i akceptujesz cały świat, innych ludzi, ich odmiennosc. Jesteś w stanie dać innym prawo do bycia innym w szacunku i w spokoju. Ale czy to wszystko jest takie proste?



Kiedy rozumiesz, kochasz i akceptujesz siebie, rozumiesz, kochasz i akceptujesz cały świat, innych ludzi, ich odmiennosc.

Do naszego życia społecznego przenikają wciąż nowe zjawiska. Nagle okazuje się, że syn lub córka chcą tworzyć związek nieformalny i mówią: „a po co nam ślub?!” (problem kohabitacji), lub wybierają typ rodziny monoparentalnej („chcę mieć dziecko, niepotrzebny mi jego ojciec”). Nagle okazuje się, że syn jest gejem lub córka bez glanów, pomalowanych na czarno kredką powiek i bez trupiej czaszki na ubraniach nie wychodzi z domu. Coraz częściej otaczają nas imigranci lub Ty sam

zostajesz obcokrajowcem decydując się na życie poza granicami kraju, w którym się urodziłeś, dorastałeś, próbowałeś żyć szczęśliwie. Bez postawy tolerancji nie da się dziś ani rozwiązać, ani załagodzić współczesnych problemów. A przecież jest ich dużo więcej. Coraz innych i trudniejszych.

Człowiek tolerancyjny to taki, który szanuje odmienne przekonania, wierzenia, upodobania, preferencje, zwyczaje. To ktoś pozbawiony uprzedzeń, także względem odmiennego u innych wyglądu zewnętrznego i sposobu bycia. Uprzedzenie to wroga postawa wobec jakiejś grupy ludzi różniącej się od nas czymś, co wydaje się nam istotne. Podstawą każdego uprzedzenia jest zawsze nieuzasadnione, nieuprawnione uogólnienie (tzw. stereotyp myślowy)- czyli przypisywanie każdej osobie z danej grupy objętej uprzedzeniem identycznych cech osobowości np.: „bogaci to złodzieje”, „rudzi są fałszywi”, „politycy kłamią”.

Tolerancja pochodzi ze świata moralności i ze świata zachowań. W życiu rodzinnym i społecznym dążymy do równości. Posiadamy jednak równocześnie dążenie do rywalizacji, którego nigdy nie wyzbywamy się do końca. W sposób naturalny dążymy do pokonania naszego rywala, demonizujemy jego cechy, zachowanie, szczególnie odmienne. Jeśli mamy do czynienia z rywalizacją między grupami, dodatkowo może pojawić się agresja jawna lub ukryta. Przykładem może być zachowanie kibiców sportowych lub różnych grup młodzieżowych (np. skinheadzi, punki).

Psycholodzy indywidualni udowodniali, że nawet jeśli osoba nietolerancyjnie nastawiona do jakiejś grupy napotka jej członka, który zyska sobie jej akceptację (bo np. różni się od przypisywanych tej grupie cech), to postawa nietolerancji do całej grupy utrzymuje się, a ów zaakceptowany („jednorazowo”) osobnik zostaje tylko zapamiętany jako „szczególny egzemplarz” pochodzący z danej grupy. Tak silny to mechanizm.

Tolerancji jako postawy uczymy się od dzieciństwa w środowisku domowym i szkolnym. Coraz częściej nasze dzieci uczą się w szkołach integracyjnych z dziećmi niepełnosprawnymi, a do pozostałych szkół dołączają dzieci z ADHD, alergicy, dzieci z wadami wzroku lub o odmiennym kolorze skóry. Stwarza to sytuacje wychowawcze sprzyjające treningowi tolerancji. A jak jest naprawdę? W Opolu przebadano ok. 2000 dzieci w wieku szkolnym

i stwierdzono, że silny jest w nich polonocentryzm - z całą pewnością wyniesiony z domów rodzinnych. Wykazywały wyraźne, stereotypowe uprzedzenia narodowościowe. Bardzo zły stosunek przejawiały wobec Cyganów, Żydów i Rumunów; zły wobec Rosjan i Ukraińców, ambiwalentny wobec Niemców. Także w Opolu, w szkole niepublicznej, przeprowadzono eksperyment wychowawczo-badawczy na temat: „Spotykajmy się z innymi, niech nie będą obcy”. W ciągu dwóch lat systematycznie organizowano dobrze przygotowane spotkania z przedstawicielami różnych narodowości, podczas których informowano o ich historii, dorobku, kulturze, sztuce, obyczajach. Starano się podkreślać cechy wspólne (to, w czym jesteśmy do siebie podobni) oraz wypunktować różnice (czym się od siebie różnimy i dlaczego?). Po upływie dwóch lat stwierdzono wyraźnie zmienione na korzyść postawy uczniów wobec obcokrajowców! Znacznie zmniejszył się dystans wobec nich, przyswojono sobie wiele ich piosenek, tańców, utworów literackich, obyczajów.

Problem tolerancji wobec inności seksualnych jest problemem bardzo złożonym. Tutaj bowiem spotykają się nasze poglądy dotyczące odmiennej niż nasza orientacji seksualnej, problemy zmiany płci,

zawierania i legalizacji związków partnerskich, adopcji dzieci przez pary tej samej płci. Jedno jest pewne: następują w tej materii ogromne jakościowe zmiany. Bez postawy tolerancji nigdy nie uda się rozwiązać i zrozumieć tych problemów. W 2001 r. w Łodzi powstał Instytut Tolerancji, którego głównym celem jest szerzenie zasad tolerancji i poszanowania godności drugiego człowieka. Są oni autorami tzw. Kolorowej Tolerancji, czyli akcji zamalowywania wulgarnych i rasistowskich napisów na murach Łodzi, skąd pochodzą. Przez 14 lat zajmują się propagowaniem postaw tolerancji, szczególnie w swojej lokalnej społeczności. Dostrzegli jak ważna i strategiczna to problematyka.



Dając innym ludziom prawo do inności, dajemy im prawo do wolności.

Po co nam w ogóle tolerancja? Po co nam akceptacja innych ludzi i ich zachowań? Może niechaj każdy zachowuje się jak uważa za stosowne? Zastanawiałeś się kiedyś co możesz zyskać na swojej tolerancji? Pierwsza korzyść to z całą pewnością perspektywa rozwoju. Dając innym ludziom prawo do inności dajemy im prawo do wolności. Im częstszy mamy kontakt z cudzoziemcami, osobami o odmiennych poglądach, postawach, zachowaniach tym większa nasza świadomość, że świat ostatecznie nie jest jednorodny. Że nie wszyscy muszą być tacy sami, wyglądać tak samo, lubić podobne.

Druga korzyść to wzrost szacunku do siebie samego. Jeżeli szanujesz innych, odmiennoscą poglądów, pochodzenia i wyznań masz dystans i szacunek do siebie samego.

Trzecia korzyść to również skutek tolerancji czyli posiadanie wiedzy, poszerzania horyzontów, odkrywania nieznanego. Aby być człowiekiem prawdziwie tolerancyjnym musisz sięgnąć nie tylko do



fot. pixabay.com

swojego serca, lecz również do swojego intelektu. Dowiedzieć się co z czego wynika oraz z czego wynikają pewne postawy, poglądy. Z jakiego powodu ktoś zachowuje się w sposób, czasami dla Ciebie kompletnie nie zrozumiały. Tolerancja inspiruje i zachęca do ciekawości i uważności na drugiego człowieka, na inną kulturę lub zachowanie.

Ale zaraz zaraz... Czy ja muszę się na wszystko zgadzać? Wszyscy mogą robić dosłownie wszystko i ja mam to tolerować i akceptować, bo inaczej będę uznana za zwykłego nietolerancyjnego ksenofoba? A co jeśli czyjeś zachowanie przekracza moje normy, wykracza poza granice akceptacji? Może wszelkie sporne i niewygodne parametry życia społeczno-kulturowego powinno regulować prawo? Mam jednak ogromne wątpliwości czy wszystkie niedogodności ludzkich zachowań uda się w ten sposób rozstrzygnąć. Do jakiego stopnia społeczeństwo ma jednak tolerować jednostki, a nawet całe grupy osób, co do których zachowania w sytuacjach krytycznych nie może być pewne? Oraz czy zbyt duża tolerancja nie doprowadzi w konsekwencji do zubożenia? Może zatem rozwiązaniem jest ustalenie co można tolerować a czego kategorycznie nie. Teoretycznie powinniśmy tolerować inne wyznanie, wiarę, ubiór, zainteresowania, styl bycia, orientację seksualną. Każdy z nas ma prawo do własnych poglądów. Może rów-

nież zachowywać się odmiennie od nas. Ponadto ma prawo przekonywać nas do tego, że to on ma racje. Istnieje jednak pewna granica, której nie powinniśmy przekraczać. Po pierwsze nie może być tolerancji wobec zła. Zło niszczy i indywidualnego człowieka i społeczność. Z tego właśnie powodu społeczeństwo broni się przed złem i występami ustalając kodeksy karne i instytucję sądownictwa, która wyznacza pewne granice zachowania ludzkiego. Po drugie nie może być tolerancji wobec wszelkiej przemocy, prześladowań, wykorzystywania, gwałtów i wojen. Granice tolerancji podlegają obecnie ogromnym przemianom oraz ewolucji. Będą więc ciągle się zmieniać w zależności od sytuacji i miejsca. Człowiek tolerancyjny musi przede wszystkim rozumieć innych ludzi. Tolerancja wbrew pozorom nie jest sprawą instynktu, lecz świadomości.

Post scriptum.

„Dziwny jest ten świat, gdzie jeszcze wciąż mieści się wiele zła. I dziwne jest to, że od tylu lat człowiekiem gardzi człowiek. Dziwny ten świat, świat ludzkich spraw, czasem aż wstyd przyznać się. A jednak często jest, że ktoś słowem złym zabija tak, jak nożem.”



Eliza Kunda-Pęcikiewicz

Psycholog kliniczny i transportu, Coach. Odbiła dyplomowany kurs w jednej z najbardziej renomowanych szkół coachingu na świecie – Noble Manhattan Coaching (NMC).

www.centruminspiro.pl

JAK DZIĘKI POTĘDZE MAŁYCH KROKÓW ZREALIZOWAĆ SWOJE CELE I USUNĄĆ Z ŻYCIA LĘK?

Aneta Wątor

W jaki sposób można pokonać opór i lęk paraliżujący przed działaniem?
Jakie strategie zwiększają energię, efektywność i ułatwiają osiągnięcie osobistego sukcesu?

KAIZEN jest chińską filozofią udoskonalania, ulepszania i usprawniania procesów. Ułatwia osiągnięcie celów życiowych, uczy w jaki sposób skutecznie realizować swoje plany. Celem tej filozofii jest stałe zastępowanie marnotrawstwa czynnościami dodającymi wartości

i energii. Czy rzeczywiście jesteśmy w stanie ulepszyć, usprawnić, udoskonalić siebie i swoje życie dzięki chińskiej filozofii? Jesteśmy. Sprawdziłam na sobie i zapraszam Cię do mojego świata udoskonalania życia wedle KAIZEN. Dlaczego? Ponieważ małe kroki wdrażane w nasze życie stopniowo, powodują że przestajemy się bać zmiany. Zabezpieczają nas przed niszczycielskimi skutkami lęku. Jeśli kiedykolwiek:

- chciałeś zmiany w swoim życiu, lecz obawiałeś się jej skutków,
- sabotowałeś swoje działanie,
- brakowało Ci wiary w siebie, sprzyjającego otoczenia, planu skutecznego działania

pomocna może okazać się skuteczna metoda małych kroków. Filozofia ta istnieje od ponad 50 lat, a jej wprowadzenie pomogło japońskim koncernom takim jak Toyota, Mazda, Sony osiągnąć spektakularne sukcesy.

Dlaczego zatem, miałyby nie pomóc Tobie?

Słowo KAIZEN złożone jest z dwóch znaków, gdzie KAI oznacza zmianę, ZEN dobrą. Najprościej rzecz ujmując jest to ulepszanie, udoskonalanie, poprawa.

Czy przeszło Ci przez myśl pytanie: Po co się zmieniać?

Jeśli tak, pozwól sobie uprzedzić odpowiedź:



**Małe kroki wdrażane
w nasze życie stopniowo,
powodują, że przestajemy
bać się zmiany.**

Życie jest jak jazda na rowerze, aby utrzymać równowagę, należy poruszać się do przodu.

Żeby zaś poruszać się naprzód, należy stale dostosowywać się do zmieniającego środowiska, aktualizować.

Zmiana jest jedynym „stałym czynnikiem” na drodze osobistego rozwoju.

„Nasza ludzka wspaniałość nie leży tak bardzo w możliwości zmienienia świata, jak bardzo w byciu zdolnym do zmienienia samych siebie.” Mahatma Gandhi

Przypomnij sobie proszę moment, w których chciałeś dokonać zmiany w Twoim życiu. Znajomi dali Ci do zrozumienia, że przybrałeś kilka kilogramów. Szef w pracy znów nie docenił Twoich starań. Kolejna kłótnia z partnerem doprowadza Cię do szału, zastanawiasz się czy to ma sens.. Postanawiasz coś zmienić i decydujesz się na restrykcyjną zmianę. Jeśli wytrzymasz, to zapewne kilka, kilkanaście dni i wrócisz do starych nawyków. Właśnie - jeśli wytrzymasz! Bo większość z nas nawet się nie odważy. Nie odważy w obawie, zatrzymany przez lęk. Lęk przed zmianą, przed nowością, przed nieznanym. I na tym z reguły kończą się nasze starania o nowe, lepsze życie. Kończą się, ponieważ zmiana niesie za sobą zbyt wie-

le czynników. I tutaj z ratunkiem pojawia się KAIZEN. Lęk przed zmianą jest zakorzeniony w fizjologii mózgu, nie ma się co dziwić, że zaczyna przejmować kontrolę nad nami i blokuje kreatywność, pomysłowość, szansę na sukces. Małe kroki wyłączają lęk, więc ryzyko porażki zostaje zminimalizowane. Dobrze obrazuje to poniższy rysunek:

DUŻA ZMIANA ważny cel -> lęk -> ograniczenie dostępu do mózgu = porażka

KAIZEN mały cel -> brak lęku -> aktywny mózg = sukces + minimalne ryzyko

Czy zatem masz coś do stracenia decydując się na zmianę dzięki potędze małych kroków?

Czy w takim razie możesz spróbować?

Jeśli tak, zaczynamy:

Pytania są moim ulubionym sposobem stymulowania mózgu.

Odpowiedz proszę na kilka z nich:

Jaką jedną małą rzecz mógłbyś zrobić na drodze do ulepszenia siebie w kontekście Twojej sylwetki/ pracy/ relacji z innymi?

Zapisz to sobie.

Jaką jedną małą rzecz mógłbyś robić codziennie, która znacząco ułatwi osiągnięcie celu?

Zapisz to sobie.

Kaizen to niekończący się proces, stałe doskonalenie, które ułatwia życie. Traktuj tę filozofię jako okazję do ustawicznego rozwoju, ciągłego podnoszenia poprzeczki, oraz rozwijania własnego potencjału.

To nieustanna poprawa życia na każdej płaszczyźnie. Każdego dnia wykonuj małe kroki, których rezultaty zobaczysz już za 30 dni. W kolejnym wydaniu magazynu NUMER 1 przybliżę Ci zasady KAIZEN które stopniowo wdrażane do życia przyczynią się do spełnienia Twoich planów. Myśl, planuj i działaj. Skutecznie, efektywnie, konsekwentnie. Każdego dnia. Serdecznie Cię pozdrawiam i do przeczytania w następnym numerze.



Aneta Wątor

Trener ds. KAIZEN

www.facebook.com/AnetaWator11

www.anetawator.com



Photographer: Elena Umrinina

fot. pixabay.com

SENTYMENTALNEJ OPTYMISTKI BOJE O SWOJE

Magdalena Polak

Zmiana...Nieuchronna kolej losu. Czy oczekujemy jej z zapartym tchem, czy też z przerażeniem odganiamy ją od siebie, niczym natrętną muchę i tak nadchodzi. Wchodzi w nasze życie z impetem w głąb. To jedna z tych sytuacji w naszej egzystencji, na które kompletnie nie mamy wpływu. Nawet, jeśli zupełnie nie jesteśmy świadomi pewnych reguł rządzących tym światem, to i tak jesteśmy zmuszeni doświadczać wszystkiego, co nam misternie przygotował. Bycie świadomym człowiekiem, to wbrew obiegowej opinii nie taka „bułka

z masłem”. Co z tego, że wiemy jaki mamy dzień, miesiąc czy rok, skoro nie potrafimy sobie przypomnieć, co jedliśmy wczoraj na śniadanie? Życie w ciągłym biegu sprawia, że z przerażeniem odkrywamy jak wiele nas minęło. Chodzimy do pracy, której często nie trawimy, bo tak trzeba. Niczym roboty, przemykamy od startu do mety. I nie wiedząc kiedy, przechodzimy na emeryturę... o ile jej w ogóle dożywamy? Tak wiele planów, tak wiele spraw odkładamy na czas emerytury... nigdy ich nie spełniając.

Co takiego zatem, musi się wydarzyć w naszym, albo w życiu naszych bliskich, abyśmy się choć na chwilę zatrzymali?!

Facebook jest zalewany setkami, jeśli nie tysiącami tzw. pozytywnych sentencji...ale czy jesteśmy pewni, że rozumiemy o co tak naprawdę w nich chodzi??? Czy zastanawiamy się nad tym, co takiego musiał doświadczyć autor owego tekstu, aby ten z kolei mógł powstać? Żyjemy przesiąknięci schematami, zasadami, życiowymi mądrościami, wzorowanymi na przysłowia. Wydaje nam się, że pozjadaliśmy wszystkie rozumy. Każdy nowy trend wchłaniamy niczym gąbeczki i podążamy za nim, aby nie odstawać od grupy. Chwalimy się naszymi postępami, nawet jeśli tak naprawdę jest to jedynie fikcja, a my sami nie ruszamy pośladków z kanapy, a nosa nie wystawiamy poza ekran laptopa. W wirtualnym świecie, kreujemy się na bohaterów we własnym życiu. A co jeśli ktoś stawia przed nami wyzwanie, wymagające od nas działania?

W pierwszej chwili, z obawy przed odrzuceniem, odstawianiem od reszty, podejmujemy je. Niestety z dnia na dzień, zaczyna nas ono przerażać. Wy-mówki kłębią się w naszym umyśle, niczym mrówki w mrowiskach. Argumenty, przez które nie robimy wielu rzeczy, powodujące zmiany w naszym życiu, otoczeniu, wyglądzie, mnożą się jak grzyby po deszczu. Najgorsze jest to, że jesteśmy święcie przekonani o tym, że zrobiliśmy wszystko co w naszej mocy, ale po prostu nam nie wyszło.... wszyscy są winni, tylko nie my.

Tak wiele spraw pozostawiamy losowi, nawet jeśli jesteśmy w stanie wpłynąć na bieg zdarzeń. Funkcjonujemy w przekonaniu o tym, że na nic nie mamy wpływu. I nagle... trach!!!! Niczym grom z jasnego nieba, spada na nas wiadomość o śmierci bliskiej osoby, choroba, wizja śmierci nas samych, odejście partnera.

Dlaczego musimy zostać przygwożdżeni do muru, zapędzeni w przysłowiowy „kozi róg”, aby odnaleźć w sobie siłę do działania?!

Niestety. Widocznie tak jesteśmy skonstruowani. Wizja ogromnej przyjemności, albo strach przed najgorszym, czyli chęć uniknięcia cierpienia, zmusza nas do aktywności.

Moje życie było jak sen. Jak mroczny koszmar z dreszczowca, w kilku aktach, z kilkoma chwilami radości, tak ulotnymi, że odeszły gdzieś w niepamięć. Przemoc, zdrady, wizja śmierci najbliższych

osób, śmierć nienarodzonego dziecka i jego pogrzeb. Wypadek samochodowy, tygodnie na herbacie, tudzież gotowanych ziemniakach, nieudane małżeństwo, depresja, presja w pracy i na końcu śmierć kudłatego przyjaciela na moich dłoniach. To tylko część doświadczeń, jakie było mi dane przeżyć, a mimo to nadal się uśmiecham i wierzę w to, co dla wielu ludzi nie jest możliwe! Jak czasem o tym pomyślę, to sama się sobie dziwię.

Żyłam wśród ludzi, którzy kierowali się negatywnymi opiniami na temat życia, pieniędzy i ludzi. I chociaż część z nich, zapewne mnie kochała, pewnie nadal kocha, to niestety wdrukowali mi wiele własnych przekonań. Te przekonania właśnie, stworzyły w mojej głowie masę blokad, które nie pozwalały mi na rozwój. I tak tkwiłam w tym bagienku ograniczających mnie przekonań, do zeszłego roku. Za kilka dni, minie równy rok od momentu, kiedy uświadomiłam sobie fakt, że nie jestem szczęśliwa, nie podoba mi się moje życie, nie podoba mi sama sobie, a człowiek przy



fot. pixabay.com

mym boku, tylko utwierdza mnie w tym przekonaniu. Tego właśnie dnia wstałam, ubrałam się i wyruszyłam do pracy. Nie dotarłam do niej jednak... utknęłam na kanapie u rodziców, tępo gapiąc się w sufit. Pamiętam silne emocje, całe ich fale. Strach graniczący z paniką przy dźwięku komunikatora, zwiastującego nadejście kolejne paskudnej, uwłaczającej mojej godności wiadomości, od człowieka, który tak wiele mi przysięgał... na dobre i złe... Przestałam w pewnym momencie czuć, byłam odrętwiała, coraz bardziej obojętna. Przestałam spać... w nocy przewracałam się z boku na boku, oczy mnie piekły niemiłosiernie.

Życie nie miało dla mnie najmniejszego sensu. Fakt, że w ogóle wtedy egzystowałam, wydawał mi się wybitnym nietaktem.

Potem była twarz lekarza, moje nerwowe potrząsanie nogami na krześle. Ruszał ustami, ale nie rozumiałam co do mnie mówi. Mimowolnie po moich policzkach płynęły łzy. Zastanawiałam się czy zważywałam?!

Lekarz zaczął wypisywać recepty, a ja kalkulowałam, czy ten arsenał, wystarczyłby na przerwanie tego koszmaru, jakim stało się dla mnie moje własne życie.

Do końca mojej obecności na tym świecie, będę wdzięczna mojej mamie za to, że pewnego popołudnia, zaciągnęła mnie na sofę w jasnym gabinecie. W ramach zadawanych mi ćwiczeń, już po kilku spotkaniach zaczęłam odzyskiwać chęć do życia... Zaczęłam pisać. Najpierw do szuflady, potem w grupie wdzięczności, z której mnie wyrzucono z niewiadomych mi do dzisiaj powodów. Dzięki temu, rozpoczęłam przygodę z blogiem. Krok po kroku, wyrzucałam z siebie emocje, te dobre i te złe...

Na własne życzenie i po podjęciu świadomej decyzji, zasiłiłam szeregi bezrobotnych, bez prawa do zasiłku. Nabierałam dystansu poza granicami kraju, gdzie moje pisanie ujrzało światło dzienne i zgromadziło rzeszę wiernych czytelników. Za co, z tego miejsca serdecznie wszystkim dziękuję.

Po powrocie do kraju nie miałam pracy, mieszkania i pieniędzy. Skazana zatem byłam na pomoc rodziców. Wokół mnie zawsze było pełno ludzi. Kiedy naprawdę potrzebowałam wsparcia, zapadli się pod ziemię, albo mieli dla mnie jedynie złote rady, traktując mój stan jako oderwanie od rzeczywistości, tudzież opieszałość w działaniach. Nie mam do nikogo pretensji, gdyż wielu rzeczy się w tym czasie nauczyłam. Byłam w wielu ciekawych

miejscach, poznałam wielu inspirujących ludzi. Problem stanowiło podejście do mojej osoby, przez pryzmat własnych przekonań i doświadczeń. Takie podejście do człowieka i sytuacji w jakiej się znajduje, nigdy nie działa.

Od zeszłego roku przeszłam gigantyczną transformację. Z ufnością patrzę w przyszłość. Lęki, które stałe mi towarzyszyły zbladły i zamieniły się w coś, na kształt tremy przed występem. Kiedy będziecie czytać ten tekst, ja zapewne będę sobie mościć gniazdko w nowym życiu. Do niedawna miałam pracę na zastępstwo w szpitalu, dach nad głową w postaci pokoju u rodziców i szesnastoletni samochód, który wczoraj sprzedałam.

Po krótkim podsumowaniu mojego dotychczasowego życia, zadałam sobie pytania: czego pragnę od życia i co jest dla mnie obecnie najważniejsze? W odpowiedzi pojawiła się myśl o niezależności, w każdym tego słowa znaczeniu. Siedzę zatem pomiędzy dwoma walizkami, do których pakuję część mnie samej, mojego życia i wyruszam na drugi koniec Polski. Tam, dokąd prowadzi mnie moje serducho. Nowi przyjaciele, nowa praca, własne eM i tabliczka na drzwiach:

MAGDALENA POLAK !



Magdalena Polak

terapeuta, promotor zdrowia i bloger. Pracuje z ludźmi i dla ludzi. Jej pasją jest animaloterapia, pisanie i od pewnego czasu rozwój osobisty. Pragnie za pośrednictwem historii swego życia motywować, pobudzać do działania, zarażać optymizmem ludzi, których życie nie jest usłane różami, a mogłoby takie być...

www.blogbabskiswiat.com.pl
www.facebook.com/blogbabskiswiat



fot. archiwum prywatne

SPRAWNOŚĆ, SIŁA, MOC CZYLI DLA KOGO I PO CO TRENING Z ODWAŻNIKAMI KETTLEBELL?

Dorota Dragan

Od pewnego czasu, prawie w każdym fitness klubie czy siłowni, można zauważyć czekające na chętnego odważniki kettlebell. Na pierwszy rzut oka, to jakaś dziwna kula z uchwytem, tylko... no właśnie. Co z tym kettlem właściwie można zrobić i dla kogo jest ten trening?

W zasadzie dla wszystkich. Treningi z kettlami można tworzyć na wiele sposobów, czy to w formie interwałów dla poprawy ogólnej kondycji i np. jako wspomaganie redukcji tkanki tłuszczowej, czy to w celu poprawy motoryki, gibkości, koordynacji ruchowej (jako wspomaganie w kształtowaniu cech motorycznych w sportach walki). Ciało, ćwicząc z odważnikami kulowymi, pracuje spójnie, w całości, bez rozdzielania mięśni na poszczególne partie, jak ma to miejsce np. w treningu kulturowym. Ćwiczenia z odważnikami kettlebells aktywują do pracy wszystkie mięśnie, w tym mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację i ogólnie mówiąc kondycję kręgosłupa. Poprawnie

wykonany trening z użyciem kettlebells wzmacnia centrum ciała (czyli tzw. „core”), co potem przekłada się na codzienne funkcjonowanie. Raz, na poprawę właśnie stabilizacji, dzięki której np. możemy uniknąć kontuzji w zwykłych czynnościach jakim jest np. podnoszenie ciężaru z podłogi. Dwa, patrząc z bardzo praktycznego sportowego punktu, ułatwia rozpoczęcie przygody z innymi dziedzinami sportu. Nie na darmo w świecie fitnessu mówi się, że „silny core, to podstawa”. Dzięki kettlebells można też poprawić siłę i wytrzymałość, bez czego nie chcianej szczególnie przez kobiety rozbudowy mięśni (choć swoją drogą tą nieporządaną rozbudowę mięśni wcale nie jest tak łatwo uzyskać, jak się czasem osobom zaczynającym ćwiczyć z ciężarem wydaje).

Na co uważać przy treningu z kettlebells? Dokładnie na to samo, na co przy innych ćwiczeniach z obciążeniem lub bez. W każdej fazie ruchu należy zachować prosty kręgosłup, niedopuszczalny jest tzw. „koci grzbiet”, brzuch powinien być spięty tak, by korpus był stabilny. Ciało powinno być ustabilizowane, ciężar równomiernie rozłożony na stopach. W przypadku np. ćwiczenia o nazwie Turkish Get-Up (TGU), nie jest zalecany także pośpiech – akurat tu niezwykle ważna jest technika wykonania, czas ma mniejsze znaczenie. I tak samo jak w innych treningach z ciężarami, w przypadku np. dysfunkcji kręgosłupa typu dyskopatia, skolioza, przepuklina – nie należy wykonywać ćwiczeń, w których występuje pionowy nacisk na kręgosłup.

Jest tylko jedno małe „ale”. Jak to kiedyś powiedział mój szkoleniowiec, na jednym ze wspólnych treningów - do kettlebells trzeba mieć ogromny respekt i szacunek. Trening z nimi jest zwyczajnie ciężki i trudny. A przynajmniej taki powinien być. Technicznie, siłowo i wytrzymałościowo musi być ciężki. Nie da się po prostu wziąć do ręki śmiesznie lekkiego, 4 kilogramowego kettlebells i zacząć nim machać na prawo i lewo, wymagając spektakularnych efektów. Kettlebells trzeba nauczyć się używać, tak samo jak trzeba się nauczyć używać własnego ciała, by kettlebells dały nam to, co mają w sobie najlepszego. I nie ma co się bać ciężaru 8 czy 12kg. Są to wagi, od których powinno się zacząć przygodę z kettlebells, a nie ją kończyć.

Dorota Dragan - Trener personalny, na co dzień pracuje m.in. z odważnikami kettlebells
www.strefadoroty.pl



fot. archiwum prywatne

WIZYTA U DIETETYKA, KONIECZNOŚĆ CZY FANABERIA?

Joanna Biała

Dietetyka jest mocno rozwijaną branżą w ostatnich latach. Istnieje moda na zdrowy styl życia i szczupłą sylwetkę. Niemal każdy w dzisiejszych czasach chce być „fit”, a na modzie tej korzystają: siłownie, gabinety dietetyczne, medycyna estetyczna, SPA czy restauracje oferujące dania o niskiej kaloryczności...

Z racji tego, że należę do grona dietetyków opowiem Wam po części jak ten biznes wygląda „od kuchni”.

Co roku setki dietetyków kończy edukację i wycho-

dzi na rynek pracy znajdując zatrudnienie m.in. w szpitalach, poradniach, sklepach zajmujących się żywnością ekologiczną, suplementami czy odżywkami dla sportowców. Całe mnóstwo dietetyków otwiera swoje gabinety... nie ma się co dziwić gdyż jest to najbardziej korzystna forma pracy w tym zawodzie – i to nie tylko pod kątem finansowym.

Mało kto wie, że za branżą dietetyczną nie stoi żadne rozporządzenie mówiące o tym kto może nazywać się dietetykiem... idąc więc do tego typu specjalisty można trafić do osoby, która skończyła uczelnię medyczną (I i/lub II stopień), uczelnię

przyrodniczą/rolniczą (najczęściej osoby po technologii żywności ze specjalnością dietetyka), szkołę policealną (2-letnią), kurs (kilku – kilkudziesięciodniowy, dostępny również w wersji on-line) lub nie odbyła w tym kierunku żadnej edukacji. Z mojego doświadczenia wiem, że pacjenci nie pytają o kwalifikacje osoby, której powierzają swoje zdrowie... Pamiętajmy, że dietetyk leczy jedzeniem ale również może niewłaściwą dietą zaszkodzić. Nie twierdzę, że dobrymi dietetykami są tylko absolwenci uczelni medycznych, bo na drodze swojej edukacji poznałam wiele osób, które w moim odczuciu nie podoła pracy z pacjentem (takie też osoby najczęściej szukają innego zawodu). Poznałam również wiele osób, które tego wykształcenia nie mają i szkoda im poświęcać kolejnych 5 lat na zdobywanie „papierka”, a jednak na temat żywienia wiedzą więcej niż niejeden dietetyk po uczelni wyższej. Do dietetyka zazwyczaj zgłaszają się ludzie, którzy chcą: schudnąć, przytyć, dopasować dietę do jednostki chorobowej, a także sportowcy liczący na lepsze wyniki, czy wegetarianie chcący dobrze zbilansować swój jadłospis. O ile osoby chcące zrzucić zbędne kilogramy mogą pójść do większości specjalistów – o tyle osoby cierpiące na pewne choroby czy zaburzenia powinny iść do dietetyka, który zna podstawy kliniczne.

Kto w ogóle korzysta z wizyt dietetycznych?

Otwierając swoją firmę przewidywałam, że moją grupą docelową będą kobiety w średnim wieku, w ciąży i karmiące piersią. Rzeczywistość jednak zweryfikowała moje domysły i na dzień dzisiejszy mam równie dużo mężczyzn w gabinecie co kobiet. Co ciekawe, liczba kilogramów do zrzucenia nie przekracza na ogół 10. Większość osób, które mają do zrzucenia dużą liczbę kilogramów nie dostrzega takiej możliwości, gdyż cel jest dla nich zbyt odległy więc nie podejmują prób odchudzania. Część z nich wstydy się wyjść z domu i szukać pomocy – w takich wypadkach warto aby miały świadomość, że mogą skorzystać z usług mobilnych, kiedy to dietetyk przyjeżdża do nich bezpośrednio.



Co i za ile można otrzymać podczas wizyty u dietetyka?

Wizyty dietetyczne kosztują różnie, średnio ok 100-150 zł i najczęściej przy każdej wizycie wykonywana jest analiza składu ciała. Można się z niej dowiedzieć m.in. jaka jest zawartość tłuszczu, mięśni i wody w organizmie, a na kolejnych wizytach obserwować jak zmieniają się te parametry. Jeśli klient chce otrzymać rozpisany, indywidualnie dobrany jadłospis, musi się liczyć z dodatkowym kosztem – średnio od 80-120 zł (na 7 dni) czy 150-220 zł (na 14 dni). Można wzbogacić swoje wizyty o takie usługi jak zakupy z dietetykiem (wbrew pozorom rzecz przydatna, nawet bardzo) czy wspólne zdrowe gotowanie.

Wydaje się, że są to usługi drogie, luksusowe. Długootrwały kontakt z dietetykiem przy założeniu spotkań co dwa tygodnie to w efekcie faktycznie spory koszt, dlatego najczęściej pozwalają sobie na niego tylko osoby dobrze sytuowane. Jednak wielu wystarczy jedna wizyta u dietetyka, na której to mogą rozwiązać wszelkie wątpliwości związane z jedzeniem oraz obrać strategię działania.

Wielu dietetyków, na szkoleniach które organizuję, pyta: „Jak sprawić żeby pacjenci do nas wracali?”. Dla mnie jest to niewłaściwe pytanie, ponieważ dietetykom powinno zależeć na tym, aby ich pacjent/klient

usamodzielił się jak najszybciej i sam dokonywał właściwych wyborów z korzyścią dla zdrowia. Moim zdaniem, już po jednej wizycie u dobrego dietetyka, można zmienić kolosalnie swoje postrzeganie żywienia, co przełoży się na efektywne wdrożenie diety. Są oczywiście osoby, które odnajdują motywację w wizytach kontrolnych i dużym bodźcem do konsekwentnego przestrzegania zaleceń jest termin kolejnego spotkania. Tacy pacjenci mogą przychodzić do dietetyka w nieskończoność, uważam jednak że należy pracować z nimi tak, aby umieli odnajdować motywację w sobie, a nie w czynnikach zewnętrznych. Do takiego podejścia przydaje się wiedza o coachingu i psychologii umożliwiająca pracę z pa-

cjentem na zupełnie innym poziomie niż jest to nauczane na studiach wyższych.

Wracając do pytania z tytułu: wizyta u dietetyka – konieczność czy fanaberia?

Przede wszystkim dowolność – bo każdy, w chaosie ogólnodostępnej informacji na tematy żywieniowe, może potrzebować porady związanej z tym jak odżywiać się lepiej. Pamiętajmy, że każdy spożywa posiłki codziennie i to co trafia na talerz ma ogromny wpływ na zdrowie. Wielu moich klientów deklarujących „wiedzę absolutną” w temacie dietetyki, podczas wizyty ze zdumieniem weryfikowało wiele kwestii.

Konieczność – dla osób, które cierpią na różne choroby i nie otrzymały indywidualnej informacji na temat tego jak się odżywiać. Często w takich wypadkach odpowiednio dobrana dieta warunkuje powrót do zdrowia.

Fanaberia – zdarzają się osoby, które zamawiają wizytę dietetyka żeby zwrócić uwagę sąsiadów, a następnie nie wdrażają zmian w życie... w takich wypadkach szkoda czasu każdej ze stron, pieniędzy klienta i zaangażowania dietetyka.

Jeśli myślisz o tym, żeby skonsultować sposób żywienia z dietetykiem, warto abyś wiedział czym powinieneś się kierować przy wyborze specjalisty dla siebie.

1. **Specjalizacja/wykształcenie** – Większość dietetyków posiada wiedzę ogólną i może pracować z każdym pacjentem, ale w toku pracy bardziej lub mniej świadomie zaczyna specjalizować się w konkretnych dziedzinach. Jeśli wiesz, że Twój problem leży w złych nawykach, które od dawna bezskutecznie próbujesz zmienić, w braku motywacji czy w przekonaniu, że nie uda Ci się schudnąć – wybierz diet coacha lub psychodietetyka, który obok rozpisania diety popracuje z Tobą nad przyczynami Twoich problemów. Jeśli natomiast szukasz pomocy przy specyficznej jednostce chorobowej – szukaj dietetyka po studiach medycznych, który na co dzień zajmuje się podobnymi przypadkami.

2. **Lokalizacja** – jeśli chcesz popracować z dietetykiem osobiście szukaj takiego, który znajduje się w miarę blisko Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli dojazd będzie utrudniony, możesz podświadomie szukać wymówek do umówienia się na wizytę. Jeśli wybrałeś dietetyka, którego lokalizacja Ci nie

odpowiada, zapytaj o możliwość przeprowadzenia wersji on-line (jest to zazwyczaj wizyta tańsza lecz równie skuteczna. Minusem jest brak możliwości przeprowadzenia pomiarów składu ciała).

3. **Cena** – Zastanów się ile wizyt jest Ci potrzebnych do uzyskania celu i jaką kwotę jesteś w stanie zainwestować w swoje zdrowie i samopoczucie. Następnie wybierz takiego dietetyka, na którego możesz sobie pozwolić. Pamiętaj, że niektórzy dietetycy kuszą darmową wizytą, a następnie namawiają do kupna drogich i często zbędnych suplementów, co w efekcie niesie ze sobą dużo większy koszt.

4. **Elastyczność** – Osoby o różnych typach osobowości potrzebują odmiennego dopasowania metod działania. Dobry dietetyk powinien wyczuć kiedy musi dać Ci sztywne wytyczne, a kiedy powinien odpuścić i dać Ci dojść do celu określną drogą. Część dietetyków poda listę nakazów i zakazów, a część ułoży plan żywieniowy dopasowany do Ciebie i Twojego stylu życia w 100%. Trudno to zweryfikować przed pierwszą wizytą, ale obserwując działania wybranego specjalisty oraz ewentualne pytania, które mu zadasz przy umawianiu wizyty, jesteś w stanie wyczuć w pewien sposób czy będzie to odpowiednia osoba dla Ciebie.



Joanna Biała

dietetyk, health /diet coaching; Absolwentka Akademii Medycznej we Wrocławiu oraz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Odbiła dyplomowany kurs w jednej z największych i najbardziej renomowanych szkół coachingu na świecie – Noble Manhattan Coaching (NMC). Posiada Certyfikację International Institute of Coaching & Mentoring (IIC&M).

www.dietetyczka.info

www.facebook.com/dietetyczka.info



fot. archiwum prywatne

„WILCZO-GŁODNA”

wywiad
z Anną Gruszczyńską
więcej niż emerytowaną
bulimiczką. Dziewczyną
z pasją podróżowania,
biegania, pisania.



**Nigdy nie zapomnę
tego, jak to jest, być
więźniem nałogu
jedzenia.**

Aniu jesteś piękną kobietą... kogo Ty widzisz stojąc przed lustrem?

Dziękuję. Widzę piękną kobietę :-)

Czy zawsze widziałaś to co teraz?

Nie. Przez całe życie widziałam piękną kobietę absolutnie oszpeconą przez wystający lekko brzusek i odrobinę tłuszczu w bocznych. Gdybym tylko mogła się ich pozbyć, moje problemy rozwiązałyby się, a życie byłoby piękne.

Zaczęłaś się odchudzać mając 13 lat. Co dzieje się w głowie dziewczynki, nastolatki, że podejmuje taką decyzję?

Myślę, że podjęłam taką decyzję z powodu presji mojego otoczenia. Wszystkie kobiety w mojej rodzinie ciągle się odchudzały (bez skutku), uznałam więc, że już na mnie czas. Uczyłam się od dziecka, że ciało to coś z czego nie jest się zadowolonym i co trzeba zmienić.

Z Twojego punktu widzenia kiedy zaczyna się przepaść między odchudzaniem, a wpadnięciem w chorobę – w Twoim przypadku bulimię?

No właśnie, ja uznałam, że odchudzę się skutecznie. Skoro żadne diety stosowane przez moje ciotki, mamę i kuzynki nie przynoszą rezultatu, to ja im pokażę jak to się robi! Zacznę się głodzić, szybko schudnę i będę miała z głowy!

No i tak się zaczęła moja choroba. Gdy głodzisz swój organizm, odpowiada on kompulsjami, niepołączonym łaknięciem jedzenia.

Zaczęłam więc przeczyszczać się i wymiotować.

Czy choroba w Twoim odczuciu dała Ci kontrolę nad sobą, życiem, ciałem? Czy raczej spotęgowała brak jakiegokolwiek kontroli?

W bulimii nie sprawujesz nad swoim ciałem tej kontroli, jaką sprawują anorektyczki. Wręcz przeciwnie. Rzucasz się na jedzenie, mimo, że tego nie chcesz. Przystajesz siebie poznawać i decydować o sobie. Rządzi jedzenie.

Jak zaczęłaś się orientować, że coś jest nie tak? Miałas tego świadomość czy to ktoś inny postanowił zareagować i zasygnalizował Ci problem?

Jeżeli robisz coś takiego ze swoim ciałem, od początku wiesz, że to nie jest właściwe. Ale ja problemu nie widziałam bardzo długo. Myślałam, że gdy tylko będę chciała, to przestanę. Dopiero, gdy choroba zaczęła rujnować moje zdrowie i życie,

a ja ciągle nie mogłam przestać, rozumiałam, że jestem w pułapce.

Swoją historię opisałaś w książce "Wilczo Głodna. Czyli jak wyjść z bulimii i nie zwariować". Czy to była dla Ciebie swego rodzaju terapia czy misja i chęć pomocy innym osobom, które zmagają się z takim problemem?

Misja. Co do tego nie mam wątpliwości. Któregoś dnia jechałam rano do pracy i ten pomysł na mnie... runął. Nagle poczułam, że ja muszę opisać jak się z tego wychodzi - to mój obowiązek. Wiedziałam dokładnie co w niej napiszę, wiedziałam jaki będzie miała tytuł. Ona była gotowa w ułamek sekundy. Cały proces pisania był tak naprawdę przepisywaniem jej z mojej głowy. Jednak okazało się, że nagromadziłam w sobie tyle przemyśleń i wiedzy na temat tej choroby, że nie zmieściło się w książce. Dlatego założyłam także bloga, z konieczności.

Co czujesz kiedy obecnie słyszysz: objadanie, przeczyszcza-

czanie? Czy te określenia wywołują w Tobie jakieś emocje?

Słyszę to codziennie :-). Dostaję dziesiątki maili dziennie od moich czytelniczek, gdzie słowa „objadanie, przeczyszczenie” występują we wszystkich możliwych konfiguracjach. Co wtedy myślę? „Wiem jak ci pomóc.” Co czuję? Czuję i rozumiem ten ból. Nigdy nie zapomnę tego, jak to jest, być więźniem nałogu jedzenia.

Aniu gdybyś miała dać takie złote wskazówki osobom, które mają w swym otoczeniu kogoś, kto prawdopodobnie ma problem z kompulsywnym jedzeniem, bulimią



czy inną chorobą dot. zaburzeń jedzenia – jak powinni zareagować, co powinni zrobić?

Po pierwsze: namówić do szukania pomocy. Często takie osoby są przekonane, że i tak nic się nie zmieni. Nie prawda. Nigdy nie jest za późno, żeby z tego wyjść.

Po drugie: wspierać, ale nie pouczać, nie dawać dobrych rad w stylu: Przecież wystarczy tego nie jeść. Nie mówić: Dlaczego znowu to zrobiłaś/eś? Przecież obiecałaś/eś, że nie będziesz. Takie słowa okropnie boją, bo zakładają, że ten chory się nie stara. A wyjście z bulimii to nie hop-siup.

A osoby z problemami jedzeniowymi od czego powinny zacząć zmianę tak, by rozpocząć „życie bez choroby”?

Od uspokojenia się. Bulimia to nie koniec świata, mimo, że na taki wygląda. A po-

tem trzeba bardzo dobrze przyjrzeć się temu, dlaczego to co robisz, nie działa. Często takie osoby myślą w kategoriach wszystko albo nic. Albo od dzisiaj jem perfekcyjne, zdrowo, w równych odstępach czasu, ćwiczę i medytuję, albo obżeram się do granic wytrzymałości. Myślę, że nie ma niczego pośrodku.

A właśnie pośrodku leży klucz do rozwiązania problemu. Najważniejsze jest danie sobie prawa do bycia tylko człowiekiem i codzienne, nudne, mało spektakularne wspinanie się po zdrowie.

Trzymamy zatem kciuki za wszystkich, którzy podejmą wyzwanie zmiany, idąc w Twoje ślady.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Gruszczyńska - więcej niż emerytowaną bulimiczka. Dziewczyna z pasją podróżowania, biegania, pisania. Od 2011 mieszka w Belgii, gdzie wyjechała za miłością swojego życia. Do Polski wpada by robić rozruchy w imieniu wszystkich cierpiących na kompulsywne zaburzenia jedzenia.

www.wilczoglodna.pl

www.facebook.com/wilczoglodna

JESIEŃ Z LAVEND

**SPECJALNIE
DLA CZYTELNIKÓW****- 25%**

NA CAŁY ASORTYMENT

zakupy na **www.lavend.pl**
lub w butik
ul. Zwierzyńska 21 Kraków*wpisz/podaj hasło Magazyn
aby uzyskać rabat

*promocja trwa do 31.10.2015r.



lavend
Kochać zapach mody



ZMIANA KARMI CIAŁO I DUSZĘ

Anna Dychus

Czy zmiana jest potrzebna? Zmiana jest konieczna. Gdyby nie zmiana, byłoby bardzo nudno, a nasze życie straciło by sens. Dlaczego? Ponieważ zmiana wywołuje refleksję, stawia wyzwania, rozwiązuje problemy, ustala priorytety, porusza nasze wartości, stwarza nowe możliwości. Traktujmy zmiany jak nowe wyzwania, które są absolutnie czymś wspaniałym. To one kształtują naszą osobowość. Zmiana sprawia, że już nic nie będzie jak dawniej, że teraz może być tylko lepiej. Zmiana jest jak kupno nowej książki: nowy tytuł, nowy zapach, nowe inspiracje, nowe życie.

Kiedy zmieniamy swój wizerunek zewnętrzny, zmieniamy również swoją duszę. Kiedy zaczynamy

dbać o każdy szczegół odnośnie naszego wyglądu, to może to być początek rewolucji naszego wnętrza. Bo jak wiemy, diabeł tkwi w szczegółach. Jeśli kobieta udaje się do fryzjera i obcina włosy, to często chce coś zmienić - wówczas mówimy „kobieta zmienną jest!”. Bo kiedy kobieta zmienia wizerunek, nikt nie przypuszcza, że wraz z jej nowym wizerunkiem może się zmienić jej całe życie.

Ciało często daje nam znać o tym, czy już czas na zmiany. Nasze samopoczucie jest najlepszym motywatorem do tego, żeby się zastanawiać nad naszym życiem. Im gorsze, tym większy sygnał, aby wprowadzić „jego nową jakość”. To moment, kiedy zaczynamy stawiać pytania i szukać odpowiedzi.

A co by było gdybym to zrobił? Czy chcę żeby moje życie wyglądało tak jak teraz? Czy kiedy podejmę decyzję, że zmieniam swoje życie zawodowe, osobiste to czy będę szczęśliwy?

Kto nie ryzykuje, ten nie ma! Iwona Majewska -Opielka - doradca rozwoju osobistego mówi: „Jeśli ryzykujemy, powinniśmy wiedzieć, dlaczego?” Ale czy wiemy? Nie da się przewidzieć przyszłości, ale możemy przewidzieć nasze działania w tej przyszłości i ich realizację. Jak mawiał Pablo Picasso: „Wszystko co potrafimy sobie wyobrazić, jest realne”. Jeśli mamy dużą wyobraźnię i jasną wizję tego czego chcemy i dokąd zmierzamy, zmiana będzie naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. I zarówno dusza, jak i ciało będzie nas wspierało w działaniu.



Aktywne ciało to aktywna dusza. Kiedy będziemy dbali o swoje ciało, to nasza dusza będzie odczuwać spokój. Ciało i dusza są jak dwie połówki jabłka. Będąc w całości, są z sobą w pełnej harmonii. Jedno ma wpływ na drugie.

Potraktujmy zmianę jak nowe doświadczenie, które umocni nasz charakter i nada nowy wartościowy sens naszej osobowości. To gdzie będziemy za 10 lat, zależy od tego, czy nie będziemy się bali podejmowania decyzji, to jest to co może nas uchronić przed stagnacją, brakiem kreatywności i poczuciem sensu. Dlatego, że zmiany są konsekwencją naszych wyborów. To jest tak, że w każdej godzinie, każdego dnia możemy „wywrócić swoje życie do góry nogami” w imię lepszego jutra. Tylko, żeby móc tego dokonać, trzeba podjąć decyzję, że chce się to zrobić.

Brak zmiany „zabija” twórcze myślenie i hamuje nasz rozwój. Wiem, że warto karmić nasze ciało i naszą duszę pozytywną energią, która wpłynie na nas korzystnie i przyniesie wartościowe efekty. Rozwój zawsze coś kosztuje, a niewielka zmiana zewnętrzna może być początkiem dużej zmiany wewnętrznej. Ważne, żeby kierunek, w którym chcemy iść był zgodny z naszym wewnętrznym „JA”, że na myśl o tym błyszczą nam oczy i czujemy poczucie radości.

Jak dbać o ciało? Rób wszystko co sprawia, że jesteś w ruchu. Biegaj, ćwicz, zaprzyjaźnij się z rowerem, idź na basen, na siłownię, na fitness, zapisz się na kurs tańca, spaceruj wśród zieleni, zmieniaj otoczenie, podróżuj tam gdzie jeszcze nie byłeś, odwiedzaj miejsca, które pobudzają wyobraźnię i „oczyszczają” umysł.

Jak dbać o duszę? „Delektuj” się tym, co wprowadza Cię w uczucie szczęścia, czytaj, spotykaj się z ciekawymi ludźmi, inspiruj i bądź inspiracją dla innych, zadbaj o swoje pasje, spełniaj marzenia, podejmuj decyzje o zmianie zgodnie z Twoim wewnętrznym głosem. Pielęgnuj relacje interpersonalne. Pracuj, pomagaj innym, bądź dobrym człowiekiem, ustalaj swoje wartości i bądź asertywny. Rozwijaj swoje talenty. Kochaj życie i czerp z niego tyle ile chcesz, nie ograniczaj się do bylejakości.

Systematyczna pielęgnacja ciała i duszy daje siłę, energię i poczucie wpływu na nasze życie. Bo nie ma nic bardziej fascynującego niż poczucie, że człowiek może wykreować swoje życie, tak jak chce!



Anna Dychus

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia badacz, pasjonatka rozwoju osobistego. Specjalistka ds. rozwoju coachingu kobiecości na stronie Projekt Kobieta

www.facebook.com/projektkobiet

To co ją w życiu najbardziej inspiruje to... ciekawość świata, podróże, ludzie, relacje interpersonalne.



Jesienny zawrót głowy z Nun.mi

Nastala jesień. W związku z tym, znana Wam już marka odzieżowa - Nun.mi nie próżnuje. Jak zwykle przygotowano dla nas cudowną niespodziankę - jesienną kolekcję. Jeśli myśleliście, że wszystko już wiecie, mylicie się. Tym razem na pewno Was zaskoczy, obiecuję.

Mówimy tu wręcz o fajerwerkach, bo kolekcja jesienna to istna petarda! Przygotujcie się więc na odlot. Według właścicielki marki, to właśnie jesień jest porą roku, podczas której nie powinniśmy się bać kolorów. W jesienniej kolekcji znajdziemy zarówno chałaty, płaszcze jak i bluzki ze zdobieniami czy fantastyczne tuniki. Warto wspomnieć o tym, że to nie są tylko ubrania, to jest przede wszystkim w stu procentach polski produkt. Projektantka zapewnia, że jest to wciąż odzież wykonana z wyjątkowych, wysokiej jakości tkanin. Oprócz materiałów, główną rolę grają odcienie idealnie dopasowane do nadchodzącej wielkimi krokami pory roku.

Ciepłe chałaty czy płaszcze cudownie sprawdzą się w roli okrycia wierzchniego, które swoim wielofunkcyjnym krojem na pewno Was zadziwią. Warto pa-

miętać również o tunikach, które sprawdzą się jako wyjątkowy element stylizacji w pochmurny jesienny dzień. Twórczyni marki podkreśla jednak, że ubrania, które projektuje są wielozadaniowe. „Robię wszystko, by moje projekty nadawały się zarówno na aktywny spacer z czworonogiem jak i na wystawne przyjęcie. Cenię sobie wielofunkcyjność.” Pamiętajmy, że Nun.mi to przede wszystkim marka tworząca dla każdej kobiety, niezależnie od wieku czy sylwetki - kroje, które proponuje nam ta marka, bez zarzutu ukryją jej mankamenty. Pewnie pomyślicie - a co ze słynnymi skrzydłami? Bez obaw, „angelwings” to produkt, który zagości na długo w ofercie marki, dlatego też wciąż można je nabyć - zarówno w bieli jak i w czerni, a także w dziecięcych rozmiarach.

Trzeba przyznać, że ta młoda marka nie daje nam chwili wytchnienia, tworząc coraz to nowe cuda w postaci niepowtarzalnych ubrań. Odzieży, która jest w stanie umilić niejedną deszczowy jesienny poranek. Jeśli jednak planujecie już swoje kreacje świąteczno - sylwestrowe, a nie znalazłyście nic dla siebie w teraźniejszej kolekcji, bądźcie czujne. Nun.mi już niedługo powróci właśnie ze strojami przygotowanymi specjalnie na tę okazję.

autor: Weronika Szwelengreber
<https://www.facebook.com/nunmi>





PSYCHOLOGIA UBIORU. BO STRÓJ MA ZNACZENIE...?

Magdalena Górecka

I co ja mam na siebie włożyć?

Takie pytanie codziennie zadaje sobie większość kobiet i sporo mężczyzn, za chwilę sięgając po taki ubiór, który im intuicyjnie odpowiada. Każdy z nas ma bowiem swój własny styl, który w mniejszym lub większym stopniu oddaje naszą osobowość.

Kiedy zapytamy kobietę czemu ma na sobie akurat takie, a nie inne ubranie, zwykle odpowiada, że po prostu dobrze się w tym czuje. Ten przykład potwierdza zasadę, że strój jest odzwierciedleniem naszego aktualnego stanu emocjonalnego. Mężczyźni, jako mniej emocjonalni i trudniej podlegający modzie, są bardziej tradycyjni, rzadziej też kupują nowe ciuchy. I choć są większymi racjonalistami, to często ulegają wpływow swoich kobiet, które decydują o tym, czy ich mężczyzna będzie nosił błękitne jeansy - typowe dla elokwentnego

i atrakcyjnego „uwodziciela”, czy brązowe spodnie od garnituru kojarzące się ze statecznym i ułożonym domatorem.

Czy wygląd jest ważny? Tak.

Powszechnie uważa się, że wystarczy zaledwie kilka sekund, żeby wyrobić sobie „zdanie” na temat drugiego człowieka po tym jak wygląda. Tymczasem ludzie podświadomie łączą sposób ubierania się z pewnymi cechami osobowości. Dlatego często podkreśla się, jak ważne jest pierwsze wrażenie. Jeśli to wypadnie mizernie, to potem bardzo trudno zmienić zdanie tej osoby o nas. Na szczęście zaraz potem dochodzi do głosu nasza osobowość, sposób poruszania, zapach, barwa głosu, sposób mówienia - słowem wszystko to, co druga strona potrafi wychwycić i co składa się na nasz całokształt. Ufff, całe szczęście :-)

Badania udowadniają, że ludzie piękni mają łatwiej w życiu. Gdy np. pokaże się komuś zdjęcie dwóch osób, z których jedna (zgodnie z przyjętymi standardami) uważana jest za piękną, a druga za brzydką, to okazuje się, że osoby o nieprzeciętnym, atrakcyjnym wyglądzie wzbudzają nasze większe zaufanie. Jesteśmy chętniejsi do pomocy, uważamy taką osobę za dobrą. Lekko to niesprawiedliwe, bo nie każdy jest przecież piękny, ale... niczyja to wina. Wszystko to dzieje się bowiem na poziomie podświadomości. Sądzimy, że to co piękne to również dobre, ludzie bardziej atrakcyjni uważani są za sympatyczniejszych, lepszych, miłszych, itp. Takie osoby stanowią mniejszość, ale na szczęście mamy w odsiecz strój, który – jeśli jest odpowied-



nio dobrany, może stać się orężem do podkreślenia naszej atrakcyjności. Odpowiednim stylem i naszą niepowtarzalną osobowością możemy zawalczyć o nieprzeciętność.

Strój jest jak wizytówka. Może być przejawem stanu duszy lub chwilowego nastroju, przejawem buntu, sprzymierzeńcem w walce z otoczeniem, albo tarczą chroniącą przed światem. Przyjrzyj się temu, co masz w szafie i lepiej poznaj siebie. Bo może się okazać, że właśnie dojrzewasz, by zmienić coś w swoim stroju... i... w życiu. Pomyśl piękna kobieto i przystojny mężczyzno: otwierasz szafę... stajesz z boku i okiem bezstronnego obserwatora przeglądasz jej zawartość. Jest tam szara szmizjerka i granatowa marynarka, parę białych koszul i kilka miękkich, delikatnych sweterków. Sporo starych ciuchów, których już nie nosisz i kilka nowych, których jeszcze nie nosiłaś/eś - nie wiadomo dlaczego. Między granatami, szarościami, „grzecznymi” spódniczkami i garniturowymi brązowymi spodniami chowają się hipisowskie bluzki i przetarte džinsy. Może nawet przybyło sukienek u pań i koszul u panów. Niektóre z tych rzeczy miałaś/eś na sobie tylko raz, choć są w Twojej szafie od pół roku.

O czym świadczy Twoja szafa? Dlaczego niektórych rzeczy nie nosisz, mimo że Ci się podobają, a inne wiszą bez sensu, chociaż od dawna ich nie lubisz? O czym świadczy taka różnorodność? Myślisz - może mam w duszy bałagan..., a może po prostu brakuje mi stylu? Mam się takim stanem rzeczy cieszyć czy martwić?

SPOKOJNIE! :-). Zdecydowanie nie należy się

martwić! Nikt z nas nie ma na szczęście obowiązku wciąż chodzić w tym samym garniturze czy sukience. Ważne jest to, na ile nasz styl w danym momencie współgra z tym, co jest w środku. Często takie tematy poruszają psychologowie. Jeśli mamy w sobie bogactwo, a w naszym życiu wciąż coś się dzieje, to różnorodny styl jest z tym spójny. Bo o to chodzi, żeby ubierać się stosownie do okoliczności - to po pierwsze, a po drugie strój ma współgrać z aktualnym nastrojem. Co bardzo ważne - ta kwestia nie dotyczy tylko kobiet. Owszem, przyjęło się, że kobiety bardziej są wyczuwane i wrażliwe niż mężczyźni na to, jak wyglądają, jednak atrakcyjność dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Nie ma nic gorszego, niż zaniedbany mężczyzna u boku świetnie wyglądającej kobiety. Zresztą - i na szczęście - widać już taki trend, w którym to właśnie mężczyzna jest przykładem dobrego wyglądu, wizytówką stylu i elegancji. Osobiście bardzo mi się to podoba. Powinniście wiedzieć Panowie, że kobiety uwielbiają mężczyzn, którzy wiedzą jak dobrze wyglądać i potrafią to wykorzystać w praktyce. Dbajcie o siebie - na zdrowie :-)

Strój mówi wiele o nas.

Większość ubrań wybieramy, kierując się instynktem, przyjętym schematem, czy pod wpływem wzorców, które tkwią w naszej podświadomości. Warto się zastanowić, dlaczego przyciągają nas takie, a nie inne rzeczy i zadać sobie pytanie: „kto tak naprawdę mnie ubiera?”. Może partner, partnerka, może mama, a może jakiś strażnik w nas samych, który nie pozwala sięgać po ubrania, w jakich chcielibyśmy się tak naprawdę widzieć. Pomiędzy strojem a osobowością jest wiele zależności. Strojem wzmacniamy swoje dobre strony, komunikujemy światu, kim jesteśmy i jaki mamy humor, ale bywa też często, że za strojem się chowamy. Jeśli w szafie dominują obszerne bluzy i powyciągane swetry, może to oznaczać, że ich właściciel „wycofuje się” z życia, tłumi niektóre elementy swojej osobowości. Dlaczego to robi? - zazwyczaj pomiędzy tym, co tkwi w nas w środku, a ubiorem występuje jakiś „dialog”, czyli to, co zakładam na siebie, jest tą częścią mnie, którą chcę pokazać światu. Styl, który pokazuję światu zaczyna definiować mnie nie tylko dla innych, ale także dla mnie. Dość trudno jest to potem zmienić. Zmiany powinny się zacząć od głębokiej analizy przekonań na swój własny temat. W tym kontekście pewna znana mi psycholożka poprosiła osobę o wskazanie, co najbardziej irytuje ją w cudzym wyglądzie. Osoba odpowiedziała, że nie lubi „takich panienczek



w różowych sukieneczkach i w butach na obcasach, takich zadowolonych z siebie lalek Barbie”. Kiedy zaczęła analizować to odczucie, okazało się, że najbardziej irytujące dla tej osoby było to, że w ogóle można być zadowolonym. Osoba ta żyła w przekonaniu, że zawsze należy od siebie dużo wymagać i ciągle wpędzała się w poczucie winy. Poczucie stanu zadowolenia bez powodu było dla niej wielkim odkryciem – dodam, że pozytywnym. Wprawdzie nie zmieniła ona stylu na „różowe kreacje”, ale zaczęła sobie pozwalać na więcej swobody tak w życiu, jak i w ubiorze.

Pokaż nam jak się ubierasz, a powiemy ci, kim jesteś... :-)

Większość mieszkańców, szczególnie tych dużych miast, żyje w sporym pośpiechu, czego dowodem jest mniejsza dbałość o szczegóły. Może się więc wydawać, że jeżeli ubieramy coś w roztargnieniu, przypadkowo, to ukryjemy cechy naszej osobowości, nasze problemy, przeżycia czy intymność.

Nasz strój jest zwykle zależny od naszego nastroju, cech charakteru, emocji i wewnętrznego uporządkowania. Bez względu na to, czy podążamy za najnowszymi trendami mody, czy stawiamy na klasykę, za pomocą naszego stylu kontaktujemy się z otoczeniem. Nasza garderoba odzwierciedla wewnętrzną harmonię lub jej brak, czyli to co czujemy, co przeżywamy, czego pragniemy. Im bardziej jesteśmy uporządkowani emocjonalnie, im bardziej jesteśmy kochani i im bardziej sami kochamy, tym nasz wygląd jest doskonalszy, piękniejszy i wzbudza zachwyt u innych. Emanujemy wewnętrznym pięknem i chcemy to podświadomie pokazać również na zewnątrz. Pokazujemy to właśnie za pomocą naszego stroju. Kiedy nasze wnętrze jest niespokojne, dominuje w nas żal i przygnębienie, w naszym ubiorze panuje smutek, dominuje szarość, czerni i ogólny bałagan, który burzy estetykę wyglądu zewnętrznego.

Nasza garderoba potrafi zniechęcić lub przyciągnąć do nas ludzi. Żeby zjednać sobie innych powinniśmy zawsze wyglądać schludnie, czysto i estetycznie. Strój powinien być nie tylko ładny i właściwy do okoliczności, ale przede wszystkim funkcjonalny, wygodny i odpowiednio dobrany do sylwetki. Nawet, kiedy myślimy, że ubieramy się przypadkowo, to tak naprawdę... nieprzypadkowo. Podświadomie preferujemy pewne kolory i kroje. Wolimy ubrania bardziej luźne, albo bardziej obcisłe. Lubimy, gdy powiewają nam mankiety przy rękach, lubimy krawat czy większy dekolt. Automatycznie

i bez względu na mądrości naukowe, samodzielnie analizujemy wygląd napotykanym ludzi. Nawet nie znając psychologii ubioru i tak coś „przeczuwamy”. Poznając nową osobę, natychmiast wyrażamy sobie o niej opinię.

Ubiór zdecydowanie wpływa na człowieka. Jeśli człowiek przyzwyczajony do jeansów zakłada garnitur, to od razu jest bardziej usztywniony, oficjalny i formalny. Fakt, że ktoś ubiera się w taki a nie inny sposób świadczy, że kieruje się w tym pewnymi upodobaniami. Źle czułby się, gdyby założył na siebie coś, co mu zupełnie nie odpowiada. A jeśli nawet próbuje czasem dostosować się do okoliczności i ubierze się odmiennie niż lubi, to i tak zauważymy, że jest spięty. Zachowuje się wtedy inaczej niż zwykle. Bo ubiór to druga skóra, odtwarza nasze wnętrze i nastroje.

Z tych kilku rozważań płynie wniosek, że jednak to co wkładamy na siebie nie jest bez znaczenia. Mimo, że dla niektórych może to się wydawać błahym tematem oraz niezależnie, czy się z tym zgadzamy czy nie, to jednak od stroju dużo zależy – tak w naszym samopoczuciu, jak i w odbieraniu nas przez otoczenie.

Wystrzegajmy się jednak generalizowania i oceniania innych tylko na podstawie tego, jak wyglądają czy się ubierają. Strój jest bardzo ważny i niech będzie spójny z nami, ale ma prawo zmieniać się każdego dnia. Najważniejsze jest bogactwo naszej osobowości i to jakimi jesteśmy ludźmi.



Magdalena Górecka

osobista stylistka, trener biznesu ze szczególnym upodobaniem do wdrażania umiejętności miękkich. Pomaga kobietom przekuć wygląd w atut.

www.facebook.com/nacelownikuszyku
www.nacelownikuszyku.pl

CRUX

FINE SELECTION



MAGAZYN
NUMER 1

proponują światowej sławy projektanci mody, a tym czego oczekują nasi klienci” – wspomina projektant. Klienci firmy mogą zestawić proponowane przez Crux produkty z wysoką klasą oraz wyczuciem nienagannego stylu, uznając je jako wizytówkę współczesnego mężczyzny.

Marka CRUX FINE SELECTION od początku skupia wokół siebie osoby z wieloletnim doświadczeniem w zakresie projektowania i produkcji odzieży męskiej, dlatego doskonale wie, że aby powstał dobrej klasy garnitur, potrzebna jest perfekcyjna harmonia kroju, staranny dobór tkanin, solidne i fachowe wykończenie oraz wytrzymałe dodatki krawieckie. Sukces zapewnia także profesjonalna obsługa i co równie ważne – rozsądna cena.

Czekamy na Ciebie w jednym z naszych salonów.
Zapraszamy:
www.crux.info.pl

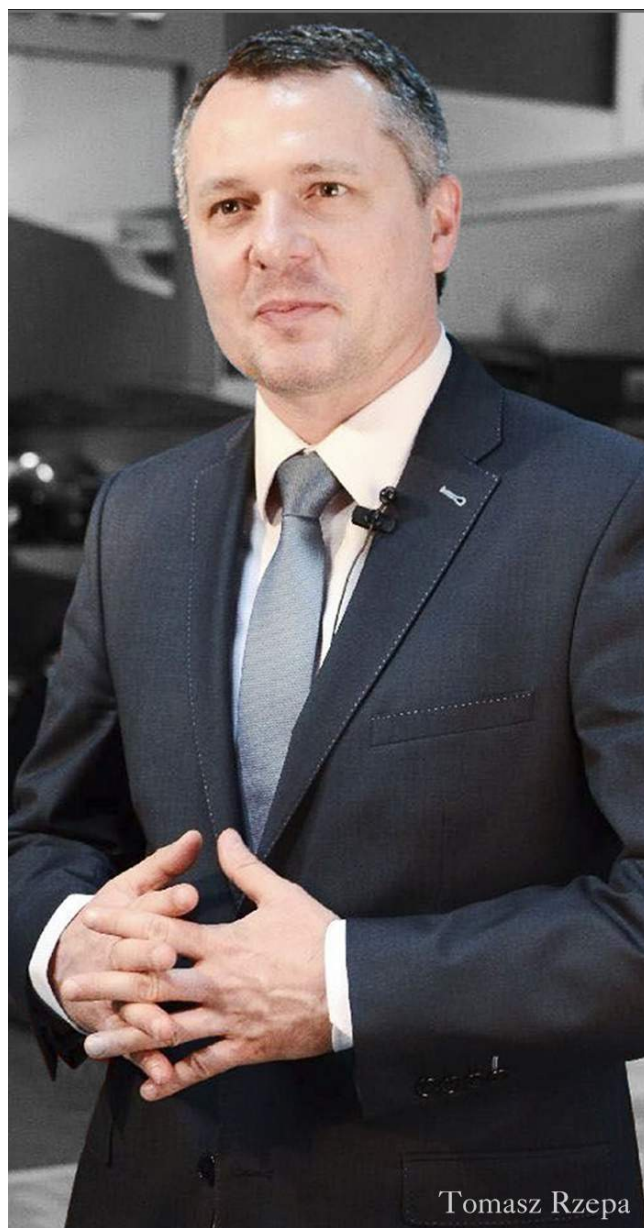
Życie skrojone na miarę sukcesu z CRUX FINE SELECTION

CRUX w języku angielskim oznacza centrum uwagi, sedno sprawy, zagadkę – stąd też wzięła się nazwa marki dedykowanej mężczyznom. Jej adresem są zatem panowie, którzy lubią znajdować się w centrum uwagi, są jednocześnie zagadkowi i zawsze dążą do sedna sprawy.

Jak wspomina Tomasz Rzepa – współwłaściciel i projektant ekskluzywnej kolekcji garniturów:

„Crux pomoże sprostać wysokim wymaganiom, jakie stawiają sobie obecnie mężczyźni zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Jesteśmy dla klientów, którzy dbają o swój wizerunek poprzez starannie dobrany ubiór, a ich wspólnym mianownikiem jest także pewien rodzaj podejścia do życia i typ osobowości”.

Zadając sobie pytanie: czym wyróżniają się garnitury z kolekcji Crux? Odpowiedź odnajdziemy w idealnym ich skrojeniu, wysokiej jakości materiałach oraz dbaniu o detale (podszewki, guziki) i sposób wykończenia (lamówki, stębnówki). „Tworząc każdą kolekcję staramy się zawsze odnaleźć optymalny kompromis pomiędzy tym co



Tomasz Rzepa

6 NAJWAŻNIEJSZYCH POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO MIEĆ PASJĘ

Łukasz Wieczorek

Wielu z nas posiada w życiu pasję, hobby, czy zainteresowania. Niektóre pojawiają się już we wczesnych latach, inne odkrywamy dużo później. Jedne trwają bez mała przez całe życie, drugie są jak intensywny rozbłysk – szybko się pojawiają i równie szybko gasną. Ile osobowości, tyle sposobów realizacji pasji. Jest ich nieskończona liczba i można je odnaleźć wszędzie i we wszystkim. Trzeba tylko chcieć. Często jest tak, że nasze pasje kończą się, kiedy wkraczamy w dorosłe życie. Poświęcamy się pracy, domowi, rodzinie, dzieciom, rozleniwiamy się. Zapominamy o tym co nas kiedyś nakręcało do działania, dawało nam wytchnienie od codzienności, w co wkładaliśmy masę energii, jednocześnie czerpiąc ją z wykonywania danych czynności. Nasze pragnienia z przeszłości ulegają zatarciu, odchodzą w niebyt snute marzenia i plany. Czasami przypominamy sobie o nich, a czasem nawet nie staramy się zadać sobie pytania, które pomogłyby odkurzyć je, by mogły zabłysnąć ponownie, lub odnaleźć nowe. Często opowiadamy znajomym o tym jak to kiedyś świetnie graliśmy na gitarze, gotowaliśmy, zdobywaliśmy medale i biliśmy rekordy, mamy czarne pasy we wszelakich sztukach walki, mówiliśmy w obcych językach, potrafiliśmy robić wszystkie rodzaje szpagatów i mieliśmy określoną klasę taneczną, itp. itd. A teraz? A wiesz... teraz jestem za stary, nie mam czasu na nic, skupiłem się na domu, dzieciach, mężu, nie chce mi się, boli mnie noga, może na wiosnę, trener mnie wkurzył, jestem za gruby, mieszkam za daleko, nie ma nic w pobliżu, samemu to tak bez sensu, żona mi nie pozwala, dajmy szansę młodym, jest poniedziałek, jest środa, za miesiąc wybory... Miliony powodów – zwykle totalnie bzdurnych. Kiedy widzi się ludzi wiodących pełne pasji i radości życie, którzy nie mają rąk albo nóg, albo wszystkiego jednocześnie,



foto: archiwum prywatne

sportowców na wózkach inwalidzkich, starsze osoby, które mimo bycia obśmiewanymi realizują siebie, „pokracznie” dążący do celu początkujących z błyskiem w oku i z wyraźnie określonym celem – wszelkie wymówki tracą sens.

„Twoja pasja czeka, aż dogoni ją odwaga”

Isabelle Lafleche

Pozwólcie, że podzielę się z Wami moją historią - powrotem do marzeń i pasji sprzed lat. 4 lata temu zadałem sobie pytanie – „Co zawsze chciałem robić, czego jednak nie zrobiłem?”. Wielu mężczyzn z mojego rocznika wychowywało się na filmach kung-fu z Bruceem Lee. Będę teraz generalizował, ale w moim odczuciu każdy chłopak chciał być jak Bruce Lee tudzież jak wojownik ninja. Razem z moim przyjacielem Michałem założyliśmy nawet klub ninja, zrobiliśmy dwie pierwsze legitymacje wycięte z kartonu, pokolorowane kredkami, przeglądaliśmy ryciny uczące ciosów karate, uczyliśmy się cicho chodzić i utrzymywać równowagę na terenie budowy jednego z kościołów w Kielcach. Biegaliśmy po deskach, skakaliśmy, wywijaliśmy patykami i to było wspaniałe. W tamtych czasach byłem chorowity, wystarczyło mi, że się spociłem

i już lądowałem w łóżku. A kiedy mnie coś „złapało”, trwało to miesiącami. Brałem wszystkie możliwe antybiotyki, autoszczepionki, spędzałem lata całe w sanatoriach z dala od domu i w coraz to nowych szkołach. A w głowie cały czas były sztuki walki, których nie mogłem trenować z racji swojego zdrowia. A przynajmniej nie było mi wolno. Potem doszły okulary i to już w ogóle przecież wyłączało mnie z możliwości trenowania czegoś tak brutalnego... Lata mijały, ja dorosłem i wyrosłem z chorób, poszedłem na studia i zapomniałem o swojej pasji. To było nie dla mnie, nie nadawałem się. Tyle lat było to powtarzane dookoła, że stało się prawdą. Aż do momentu zadania sobie tego właśnie pytania. Często jest tak, że rodzice przelewają swoje marzenia i ambicje na dzieci. Mi się nie udało zostać lekarzem – popchnę dziecko w stronę medycyny; prawnikiem? – niech idzie na prawo; nie miałem nigdy piętrowego łóżka, które było moim marzeniem – kupię lub zrobię mu takie; nie dostałem nigdy motorynki – noooo, to moje dziecko będzie ją miało. Ja szukałem sztuk walki dla mojego syna. Chciał. Jeden trening judo, drugi trening karate itd. I wreszcie po raz kolejny pytanie - „Co zawsze chciałem robić, czego jednak nie zrobiłem?”. Kung-fu! Setki wątpliwości i zakazów w głowie. Za stary jestem... nie mam czasu... dziećmi bym się zajął, a nie znowu „uciekam z domu”. Wszedłem w google i poszukałem. Znalazłem zajęcia dorosłych z dziećmi. Wysłałem SMSa, zapisałem się na trening próbny i poszedłem. To było Wing Tsun Kung-fu w szkołach Sifu Dariusza Gradowskiego. Wystarczył ten pierwszy krok, żeby odpalić wszystko to, co kiedyś tak mocno siedziało w mojej głowie. Po pierwszym treningu ćwiczyłem jeszcze 3 godziny patrząc na filmik na Youtube, żeby nauczyć się pierwszej „formy” zawierającej podstawowe ruchy. Kolejnego dnia kupiłem grubą i piękny notatnik w którym miałem zapisywać wszystko to, czego się nauczę i co jest ważne. Mój 5-letni syn zaangażował się równie mocno. Chodziliśmy na początku 2 razy w tygodniu, potem to było 3 i 4 razy. Wraz ze zdobywaniem doświadczenia i większej pewności ruchów zaczęliśmy



Jeżeli coś staje się dla nas prawdziwą pasją, to można nazwać to również dobrze obsesją. W pozytywnym tego słowa znaczeniu.

jeździć na seminaria i obozy. Zdawaliśmy egzaminy na kolejne stopnie wtajemniczenia. Jeżdżąc na treningi spędzaliśmy dużo czasu w samochodzie, bo do dobrej szkoły było dość daleko. 30 minut w jedną stronę i tyle samo z powrotem. Wspólna pasja, rozmowy, lepszy kontakt. Przyszła pewność siebie i pozbycie się strachu, kiedy szedłem nocą po ulicy. Mój kręgosłup przestał boleć tak, jak to było do tej pory już po 10-15 minutach stania w autobusie czy na koncercie. Zdobyłem nowe umiejętności, zyskałem nowych przyjaciół nie tylko w Polsce, ale na całym świecie – innych pasjonatów. Za każdym razem, kiedy wchodzę na salę treningową, zostawiam za sobą wszystkie troski i problemy, a moja głowa oczyszcza się i skupia tylko i wyłącznie na mojej pasji. Moje ciało może również aktywnie odpocząć poprzez wzmożony wysiłek fizyczny, zmęczone siedzeniem przy komputerze. Minęły cztery lata i codziennie widzę jak wiele daje mi moja pasja. Ile jeszcze w niej tajemnic

do odkrycia, ile celów do osiągnięcia i wiedzy do zdobycia. Dzisiaj mam pierwszy stopień mistrzowski i przygotowuję się do kolejnego. Mój syn, mając 9 lat jest jednym z trzech w jego wieku z najwyższym stopniem w Europie. Pomagam mojemu mistrzowi uczyć dorosłych i dzieci, wspierając ich w odnalezieniu w Wing Tsun Kung-fu ich własnej drogi i pasji. Czerpię też garściami zasady związane z moją sztuką walki i wdrażam je w swojej praktyce zawodowej. Wing Tsun to moja pasja

i moja obsesja. Inną jest coaching i wspieranie ludzi.

Jeżeli coś staje się dla nas prawdziwą pasją, to można nazwać to również dobrze obsesją. W pozytywnym tego słowa znaczeniu. Po co więc potrzebne są nam pasje? W jakim celu pomagam je odnajdować? Podam sześć najważniejszych powodów, które wysnuwam bazując na moim własnym przykładzie i obserwując osoby z którymi pracuję coachingowo.

1. Motywują do działania – jeżeli mamy pasję, to chęć pójścia za nią wiąże za sobą wiele pracy

i poświęceń. Hobby często kosztują, potrzeba też na nie czasu, im bardziej się w nie angażujemy, tym dalej i wyżej trzeba sięgać. Zmusza nas to więc do działania, które podejmujemy bez wahania, z energią i zaangażowaniem.

2. Rozwijają – jeżeli mamy pasję, to naturalne jest, że poświęcamy na nią wiele czasu. Często chcemy być w ramach niej coraz lepsi. De facto samo to, że poświęcamy na nią czas sprawia, że uczymy się nowych rzeczy, nabieramy coraz większej wprawy i kunsztu – niezależnie od tego czy jest to sztuka walki, łowienie ryb, czy czytanie książek. Istnieje zasada 10.000 godzin, która mówi, że nawet jeżeli nie przejawiamy talentu w danej dziedzinie, to jeżeli poświęcimy 10.000 godzin na ćwiczenie/praktykowanie danej czynności, osiągniemy poziom mistrzowski.

3. Dają wytchnienie – człowiek, który oddaje się swojej pasji często odrzuca wszystko to, co go trapi i co nie jest związane z tą właśnie czynnością. W tym momencie jest to najważniejsze. To moja godzina, weekend, dzień, wieczór.

4. Pozwalają poznać innych ludzi – kiedy ktoś jest pasjonatem, prędzej czy później trafi na podobnych sobie zapaleńców. Będzie dążył do tego, żeby podzielić się nią z kimś, kto ją zrozumie, porówna się, wesprze w działaniach. Jeżeli nie my kogoś, to ktoś z całą pewnością odszuka nas. Ludzie potrzebują dzielić się swoim szczęściem z innymi i poszukują zrozumienia, uważności i uznania. Najprościej znaleźć je pośród osób o podobnych zainteresowaniach.

5. Odrywają od codzienności – najczęściej pasja nie jest związana z naszą pracą zawodową czy czynnościami, które wykonujemy na co dzień. Pasja pozwala oderwać się i swój umysł od życia codziennego, skupić się na czymś kompletnie innym, uporządkować myśli. Można powiedzieć, że wykonywanie wielu czynności związanych z wszelakimi pasjami można traktować jak mantrę czy medytację. Szczęśliwcami są ci, którzy potrafią żyć swoją pasją i łączyć ją w pełni ze swoim życiem zawodowym. Jest powiedzenie, które mówi – „...Rób to co kochasz, a pieniądze prędzej czy później same się pojawią...”. Czasem trzeba wpaść na pomysł i zastanowić się jak taką pasję przekuć w biznes, niemniej rzucam rękawicę wszystkim, którzy uważają, że nie da się wykreować pomysłu na biznes z każdej możliwej pasji.

6. Nigdy nie jest na nie zbyt późno – pasja to może być coś na całe życie. Niezależnie od tego ile jeszcze nam tego życia zostało. Nigdy nie jest na nią za późno. Nikt nie powiedział, że żeby coś zacząć robić, należy się oglądać na wiek i inne osoby, które mają podobną pasję. Starsza osoba, która postanawia zacząć biegać, nie musi pobić rekordu 20-latka. Jeżeli musimy się już porównywać, to porównujemy się do samego siebie sprzed kilku miesięcy. Wtedy można dostrzec jak się rozwinęliśmy, o ile lepiej wykonujemy daną czynność, jakie postępy poczyniliśmy. W szkole kung-fu do której uczęszczam ćwiczą 4-latki i osoby mocno po 60-tce. Pasja może mieć też różne wymiary. Można pasjonować się końmi i wyścigami konnymi – nie trzeba do tego mieć 1,5 metra wzrostu i 40 kg wagi jak dżokej. Jeżeli więc słyszysz od innych bądź w swojej głowie, że na coś jesteś za stary lub jest na to zbyt późno – pozwól od dzisiaj, żeby zapaliła Ci się czerwona lampka ostrzegawcza, że właśnie trafiłeś na ograniczające Cię przekonanie.

Drogi czytelniku! Zapraszam Cię do rozpoczęcia przygody jaką jest posiadanie własnej pasji. Odkurzenia starych marzeń lub rozpoczęcia czegoś zupełnie nowego. Jedyne co powinno Cię teraz interesować, to przyszłość, bo to właśnie tam spędzisz resztę swojego życia. Warto mieć pasję. Dobrze jest mieć pasję. Być może spotkamy się w celu jej odnalezienia w trakcie coachingu, a może trafiemy na siebie na tej samej sali treningowej.



Łukasz Wiczorek

Praktyk biznesu z 13 latami doświadczeń w międzynarodowych korporacjach. Międzynarodowo certyfikowany coach biznesu i kariery. Supervisor i nauczyciel coachów, mentor, trener, doradca. Wieloletni dyrektor sprzedaży, menedżer i przedsiębiorca. Prywatnie ojciec, mistrz Wing Tsun Kung-fu, pasjonat podróży.

Zawsze do usług... kontakt@letmecoachu.pl
www.letmecoachu.pl

WYWIAD



TERAPEUTYCZNA SESJA (ZDJĘCIOWA)

wywiad
z Katarzyną Gomułka-Wroną
Wizażystką, Fotografką, Artystką

fot. Katarzyna Gomułka-Wrona

Kasiu zawsze jak się widzimy to masz w rękę albo aparat fotograficzny, albo pędzle do makijażu. Czy od zawsze wiedziałaś co chcesz robić?

Fotografia nigdy nie leżała w kręgu moich zainteresowań. Choć jako dziecko plastyczki zawsze miałam do czynienia z artystyczną częścią życia. Od dziecka malowałam, brałam udział w konkursach plastycznych, wystawach poplenerowych. Ukończone studia niejako również były związane z moją artystyczną duszą – projektowanie ogrodów to był kierunek, który myślałam że obiorę w życiu. Jednak mimo uwielbienia dla roślin (aktualnie są moim głównym tematem w obrazach olejnych), nie podołałam wyzwaniu, jakim jest wielomiesięczne tworzenie a następnie kilkuletnie czekanie na efekty. Zaraz po studiach poczułam impuls żeby skończyć coś jeszcze. Tak zaczęła się moja przygoda z wizażem. Bardzo szybko poczułam, że to jest to co sprawia mi ogromną satysfakcję.

Czyli można powiedzieć, że na początku odnalazłaś się w wydobywaniu piękna?

Tak, upiększanie Kobiet jest niesamowitym uczuciem. Wiem, że nie ma brzydkich kobiet są tylko zaniedbane, które na chwilę zapomniały o swojej kobiecości i należy im o niej przypomnieć. Robienie zdjęć przyszło wówczas już automatycznie. Poniekąd zmuszona byłam od uwieczniania moich makijaży głównie na zdjęciach portretowych w ramach uczęszczania do szkoły wizażu.

A co oprócz kunsztu daje taka szkoła?

Nauka w tym temacie otworzyła mi oczy na kilka wydawałoby się błahych szczegółów. Teraz wiem, że każda Kobieta powinna taką wiedzę posiadać, choćby w pigułce. Taka wiedza jest przydatna w zwykłym codziennym życiu. Pomaga czuć się ze sobą lepiej. Czyli w jakich kolorach mi jest najlepiej, w jakim fasonie ubrań itd. Mamy jedno życie i jestem zdania, że należy dbać o swój wygląd, a tym samym dobre samopoczucie, które jak wiadomo jest bardzo istotne i przekłada się na inne sfery życiowe i na naszą kobiecą psychikę :-). Nikt mnie nie przekona, że jest inaczej. Nikt mi nie wmówi, że Kobieta mało pewna siebie jest szczęśliwa, bo ma wszystko inne pod dostatkiem. Jeśli ta Kobieta nie czuje się w swoim ciele dobrze, tego szczęścia w pełni nie zazna.



I wówczas wkraczasz Ty, aby to piękno i szczęście kobiety powołać do życia?

Tak, i tu pojawia się moja rola. :-)

A jak to się stało, że postanowiłaś na dobre zaprzyjaźnić się z aparatem?

Od momentu gdy zaczęłam robić coraz więcej zdjęć, na początku dla znajomych, później pojawiły się klientki i firmy, poczułam swego rodzaju misję. Czuję, że powołaniem dla mnie nie są duże zamówienia firmowe, w ramach których trzeba zrobić zdjęcia reklamowe np. ubrań. Misją są te wszystkie sesje realizowane dla poszczególnych Kobiet, które są tak bardzo różne i przychodzą do mnie tak naprawdę w bardzo różnym celu. Część aby uwiecznić stan podczas ciąży, bo takie sesje również wykonuję, inne natomiast bo chcą zrobić prezent dla kogoś bliskiego. Ale dla mnie najważniejsze są te kobiety, które przychodzą bo chcą zro-



fot. Katarzyna Gomułka-Wrona

bić coś dla siebie. Bo czują, że to jest ten czas by wydobyć i uwiecznić to piękno. Ich piękno. Często te dziewczyny, kobiety potrzebują wiary w siebie. I zdjęcia.... Wydawać by się mogło tylko zdjęciabo chcą zrobić coś dla siebie. Bo czują, że to jest ten czas by wydobyć i uwiecznić to piękno. Ich piękno. Często te dziewczyny, kobiety potrzebują wiary w siebie. I zdjęcia.... Wydawać by się mogło tylko zdjęcia, mogą dziać cuda. Ja to wiem bo czuję przed obiektywem te wszystkie emocje unoszące się podczas sesji. Wystarczy godzina robienia zdjęć i widzę przemianę takich Pań.

Wyobrażam sobie, że to nie jest takie łatwe aby w pewien sposób porzucić stres i pozować. Czy kobiety zwykle są zdenerwowane, speszone obiektywem?

Jak zaczynamy jest stres, jest postawa zamknięta. Po chwili przychodzi rozluźnienie. Jeśli tylko widzę, że dana osoba zaczyna mi ufać i czuje się komfortowo, przesuwam granicę. Robimy coraz śmielsze zdjęcia, coraz swobodniejsze. Zawsze mówię klientkom, że najlepsze zdjęcia wychodzą dopiero na końcu. One wówczas się otwierają na mnie, zaczynają ufać sobie i nie boją się obiektywu. Jest tylko niewielki procent Pań, ale i takie się zdarzają, które nie umieją się oswoić ze swo-



fot. Katarzyna Gomułka-Wrona

im ciałem, mimo kobiecego makijażu, który im zrobię i odpowiedniej stylizacji. Wówczas uznaję, że przyszły do mnie za wcześnie. Chcą coś zmienić w swoim życiu, chcą zawalczyć o siebie, ale to jeszcze nie ten moment.

Jednak jak już „ten czas” nastąpi, wynikiem sesji są piękne zdjęcia, które muszą wywoływać w Tobie duże zadowolenie z pracy. Tak jest?

Kiedyś po sesji, klientka przyszła do mnie z kwiatami i podziękowaniami. Było to dla mnie niesamowite przeżycie. Uzmysłowiło mi ile to dla kogoś znaczy. Ktoś by powiedział, powtórzę: „to



fot. Katarzyna Gomułka-Wrona

tylko zdjęcia”. Ale to nie prawda. Ja widzę po tych wszystkich osobach, że te zdjęcia mają szczególną moc. Dlatego fotografowanie Kobiet jest dla mnie tak ważne. Mam to szczęście obserwowania zewnętrznej i wewnętrznej przemiany, jakby kobieta odradzała się na nowo.

I chodzi tu właśnie o te „zwykłe Kobiety”, nie modelki, które jak wiemy wszyscy, mają taką urodę jaką obiektyw lubi. Ja mówię o wszystkich tych Kobiatach nie będących modelkami. One wszystkie są piękne, bez wyjątku i co chwilę któraś mi to pokazuje i umacnia w moim przekonaniu. Czy to jest przypadek, czy może jednak spotykam niesamowite osoby na swojej drodze i dajemy sobie coś nawzajem.

Taka sesja to w takim razie nie tylko zdjęcia ale i terapia, prawda?

Kiedyś znajoma powiedziała mi, że taka sesja zdjęciowa to jest jak dobra wizyta u psychologa. No chyba coś w tym jest. Bo Panie się otwierają, rozmawiamy, śmiejemy się, jest miło, następuje akceptacja siebie, swojego ciała i urody. Potem klientki są mi wdzięczne, bo coś się w nich zmieniło. Patrzą na siebie w zupełnie inny sposób.

Przypominają sobie, że są atrakcyjne tylko codzienne życie, pęd, praca i dzieci spowodowały, że to się gdzieś uściło. Ale jest i budzi się na nowo! I jestem pewna, że z podwójną siłą. Wtedy taka Kobieta już wie czego chce.

Czy zdarza Ci się aby taka sesyjna znajomość przerodziła się w taką prawdziwą babską przyjaźń?

Szczerze mogę powiedzieć, że uwielbiam swoje klientki mimo, iż są to osoby, które na ogół przychodzą do mnie raz, czasem dwa razy na zdjęcia. Wiadomo, częściej Panie wracają do mnie na makijaż jako do wizażysty. Mało kto robi sobie sesje zdjęciowe co chwilę dla kaprysu. Ale jest sporo Pań, z którymi mam później kontakt, darze je ogromną sympatią. Każda mnie czegoś uczy. Wierzę, że i ja mogę coś przekazać im od siebie. To jest niesamowita energia. Bez niej nie da się po prostu robić zdjęć, człowiek zaczyna się szybko wypalać, a zdjęcia nic nie mają w sobie. Wierzę, że jak będę spotykać na swojej drodze kolejne wspaniałe Kobiety - tak jak do tej pory, będę mieć jeszcze więcej sił na robienie im przepięknych zdjęć i energia ta nie zostanie zmarnowana.

Tego w takim razie Ci życzę i dziękuję za rozmowę.

www.katarzynawrona.pl

www.facebook.com/katarzynawrona.wizaz.fotografia



fot. Katarzyna Gomułka-Wrona



KREATYWNOŚĆ - KTOKOLWIEK WIDZIAŁ, KTOKOLWIEK MA?

Anna Górecka

Kreatywność to ściema?

No właśnie, jak myślisz? Ostatnio tyle się mówi o kreatywności. Założę się, że większość z Was ma wpisaną tę cechę w swoje CV. W dzisiejszym świecie, aż głupio nie być kreatywnym. No bo co to oznacza, że jestem nudna i nie mam ciekawych pomysłów? A może, że nie będę umiała znaleźć w pracy świetnego rozwiązania problemu mojego szefa?

Nie ma jednej definicji tego słowa, może dlatego tyle z nią problemów. Jednak czytając je wszystkie, da się wyciągnąć cechy wspólne takie jak:

Kreatywność to postawa twórcza;

To kreatywne myślenie, prowadzące do oryginal-

nych i nieszablonowych rozwiązań problemów;
Kreatywność to nasza niepowtarzalność;
To zdolność tworzenia czegoś nowego.

Chciałabym, abyś po przeczytaniu tego felietonu, jasno i szczerze odpowiedział sobie na pytanie – czy uważasz się za osobę kreatywną? Jeśli stwierdzisz, że nie jesteś – to nic złego.

Nie każdy musi być super twórczy, tak samo jak nie każdy musi dobrze znać się na matematyce czy być odważny. Grunt to rozwijać nasze prawdziwe talenty i ewentualnie ulepszać miejsca, w których mamy braki. Nie udawajmy tych, którymi nie jesteśmy. Może nie kipi Ci w głowie milion pomys-

słów, ale za to masz inne zalety. Może pewne wykonywane przez Ciebie zadania potwierdzają jednak, że jesteś kreatywny, a nawet o tym nie wiedziałeś? Postaram się Wam podpowiedzieć jak obudzić w sobie ową kreatywność.

Trzy grunty:

Teraz sprawdź, proszę, czy poniższe zachowania u Ciebie występują.

Kreatywność w pracy/biznesie

Tu liczą się przede wszystkim nieszablonowe myślenie i rozwiązania. Planowanie i działanie. Tyśiące wizji i pomysłów czekających na swoją kolej do realizacji. Innowacyjność. Zastanów się czy często masz wrażenie, że w swojej pracy coś tworzysz? Oczywiście zdaję sobie sprawę, że trochę zależy to od rodzaju pracy. Jednak nawet jak pracujesz w księgowości – może wymyśliłeś ciekawy i nowy sposób na przechowywanie dokumentów albo wpadłeś na pomysł jak zrobić coś szybciej i efektywniej? A może koledzy z pracy często doceniają Twój sposób myślenia? Wykorzystujesz nieszablonowe materiały do swoich produktów, bądź wytwarzasz je w unikalny sposób?

Kreatywność w domu

Cecha ta może się objawiać na wielu polach. Jak to sprawdzić? Powiedz, czy gotujesz w oparciu tylko o sprawdzone przepisy Twojej mamy czy sam/a eksperymentujesz w kuchni? Czy podejmujesz kulinarne wyzwania, mimo dużego stopnia trudności i szansy niepowodzenia? Czy masz swój system organizacji domu i sprzątnięcia? Może sam urządziłeś swoje mieszkanie? Może zrobiłeś kiedyś coś z niczego lub może uwielbiasz DIY i produkujesz swoje własne kosmetyki lub przerabiasz stare krzesła? Wszystkie te zachowania są przejawem Twojej dużej kreatywności.

Kreatywność w relacjach

To nic innego niż ocena stanu Twoich relacji. Czy wszystkie są poukładane, przewidywalne i wieje w nich nudą? Czy może jednak w życiu ryzykujesz? Nie zrozumcie mnie źle, bo nie ma nic złego w posiadaniu stałych przyjaciół i partnerów w naszym życiu, którzy zapewniają stabilizację. Mówię jednak o tym, czy starcza mi odwagi i pomysłów, jak te związki i przyjaźnie rozruszać.

Czy robisz mężowi niespodzianki i zmieniasz czasem swoje zachowanie, tak aby odkrył Cię na nowo? Czy proponujesz swoim znajomym ciekawy wyjazd na kilka dni? Czy oni powiedzieliby o To-

bie, że jesteś osobą pełną życia, kreatywną, z którą nie można się nudzić? A może czujesz, że od kilku lat nic ciekawego się nie dzieje i czekasz, aż ktoś zapewni Ci rozrywkę?

Jak rozwijać kreatywność?

Pamiętajmy, że kreatywność to nie zawsze umiejętność wrodzona, można nad tym popracować. Znajdź inspirujące Cię miejsce, przyglądaj się rzeczom i problemom z różnych stron. Zrób coś inaczej, niż do tej pory. Zaczynaj łamać schematy. Przyjrzyj się małym dzieciom, jak wiele rzeczy są w stanie wymyślić. Ich umysł jest otwarty na nowe i nieznanne... Przypomnij sobie, jak jako nastolatek znajdowałeś tysiące sposobów na uniknięcie szlabanu lub ominięcie klasówki. To jest właśnie kreatywność.

Aby ją w sobie obudzić możesz oczywiście zaopatrzyć się w mądre książki, uczestniczyć w kursach o kreatywności lub po prostu rozwijać swoją pasję. Sprawdź raz jeszcze co lubisz robić, rozwijaj swój talent, a wraz z nim swa kreatywność. Nie pozwól zabić w sobie dziecka. Człowiek przecież uczy się całe życie, a twórcze myślenie na pewno przyda się zarówno w pracy, jak i w domu.



Anna Górecka

Animatorka kultury, pasjonatka salsy i klimatów latynoskich, była właścicielka szkoły tańca. Obecnie kreatywna Freelancerka, której czas wypełnia profesjonalne blogowanie, tworzenie biżuterii oraz wszystko, co związane z prowadzeniem kobiecego biznesu. Od ponad 2,5 roku mieszka w Londynie. Właścicielka sklepu online z handmade i biżuterią. Prywatnie uwielbia się rozwijać, pomagać innym i kocha zwierzęta.

www.london-lavender.com

www.facebook.com/London-Lavender-302809143204404

www.facebook.com/LondonLavenderShop

OGRANICZENIA, JAK KULA U NOGI

Kamila Kozioł



„Musisz poznać swoje ograniczenia, żeby je przewyciężyć”.

Erin Morgenstern

„Musisz poznać swoje ograniczenia, żeby je przewyciężyć”. Erin Morgenstern
Mamy pełną swobodę by mieć i robić to, co chcemy. Z jakichś powodów, nie każdy decyduje się jednak na wzięcie odpowiedzialności za swoje życie w pełni. Nie decyduje się, ponieważ coś go ogranicza. A tak naprawdę, aby zrealizować swoje ambitne cele i marzenia, należy zmierzyć się ze swoimi ograniczeniami i się ich wyzbyć. Prawdopodobnie ilu ludzi na świecie, tyle możliwych ograniczeń, dlatego wymienię te, najczęściej powtarzające się w życiu, z jakimi zmagają się osoby zgłaszające się do mnie o pomoc.

1. Ograniczenie: PRZEKONANIA

To, co myślimy, wpływa na nasze przekonania. Nasze przekonania wpływają na nasze zachowanie, a nasze zachowanie wpływa na działanie. Działanie natomiast wpływa na osiągnięcie celów, jakość życia i na nasze zadowolenie z niego. Jak widzisz, przekonania kształtują obraz naszego świata. Kiedy masz przekonania pozytywne, możesz przenosić góry. Jeśli jednak większość Twoich przekonań na temat życia, samego siebie, rodziny, pracy, otoczenia, w którym przebywasz są negatywne, zapewne ogra-

niczają Cię w prowadzeniu życia o jakim marzysz.

2. Ograniczenie: MYŚLENIE O TYM, CZEGO WCIĄŻ CI BRAKUJE

Nie ma nic złego w myśleniu o tym, czego pragniesz, nastawianiu się do działania. Jednak, kiedy nasze działania ograniczają się do marudzenia, że czegoś nam brakuje, chcielibyśmy coś ale wciąż tego nie mamy - to takie zachowanie nas bardzo ogranicza. Sprowadza się tylko do malkontentstwa i nic pozytywnego z tego nie wynika. Zamiast myśleć, czego nie masz – zacznij myśleć, jak to osiągnąć. Co musisz wiedzieć, robić i jaki poziom motywacji potrzebujesz, aby osiągnąć to, czego pragniesz? Stwórz plan działania. Zaplanuj najmniejsze kroczki, takie które łatwo zweryfikować. Nie szukaj wymówek tylko możliwości! Możliwości prowadzą do pełnej wolności.

3. Ograniczenie: BRAK ZAUFANIA DO SAMEGO SIEBIE

Najszybciej straci się zaufanie do samego siebie, gdy wplątujemy się w nawyki, które nam nie służą. Osoba nieposiadająca zaufania do samego siebie, ma najczęściej

zakorzenione głęboko, negatywne przekonania o samym sobie. Porównaj relację z samym sobą do relacji między Tobą a najlepszym przyjacielem. Gdyby przyjaciel nie dotrzymywał słowa, bez powodu spóźniał się na spotkania i wyjawiał innym Twoje sekrety, zapewne straciłbyś do niego zaufanie. Tak samo jest w relacji z samym sobą. Jeśli nie dotrzymujesz danego sobie słowa – np. nie stosujesz zdrowej, zbilansowanej diety, wciąż tkwisz w niezdrowym nałogu, nie ćwiczysz, pijesz za dużo napojów gazowanych itd. – zaufanie do samego siebie mocno nadszarpujesz, ba, rujnujesz! Kiedy samemu sobie nie można ufać, to trudno siebie lubić i być z siebie zadowolonym. Zaufanie do siebie należy budować metodą małych kroków. Rób drobne rzeczy i sprawdzaj, czy buduje to Twoje zaufanie do samego siebie. Zaczynaj od niewielkich działań, co do których jesteś pewien, że możesz je zrealizować.



4. Ograniczenie: ZŁE NAWYKI

Bardzo łatwo wplątać się w nawyki, które nam nie służą. Nawyki, które negatywnie wpływają na naszą proaktywność, powodują, że się ograniczamy. Nawyk wyrabia się w czterdzieści dni. Co to oznacza? To oznacza, że możesz zmienić swoje nawyki – przez 40 dni, codziennie wykonuj działania, dzięki którym będzie Ci się żyło lepiej. Złe nawyki zastępuj dobrymi, wspierającymi Cię i działającymi na Twoją korzyść. Nie zmieniaj wszystkich nawyków za jednym razem. Skup się w danej chwili tylko na jednym. Zaczynaj od takiego nawyku, który według Ciebie ma najbardziej destruktywny wpływ na Twoje życie.

Odpowiedz na poniższe pytania, które między innymi zadają osobom na sesjach coachingowych:

- Jakie Ty masz wymówki?
- Co Cię hamuje?
- Co stoi na przeszkodzie w realizacji tego, czego naprawdę chcesz?

Po stworzeniu takiej listy, obok „życiowych blokad” – twoich wymówek – napisz działanie, które pozwoli Ci stopniowo zbliżyć się do odczucia całkowitej wolności, do pozbycia się ograniczeń. Po wprowadzeniu nowych działań, zobaczysz, że Twoje życie będzie bardziej nasycone, kolorowe i bez barier. Bardziej niż kiedykolwiek zaczniesz życia doświadczać.



Kamila Koziół

certyfikowany coach, trener, inspiratorka zmiany życia i współautorka książek „Dziennik coachingowy. 365 pytań od Twojego coacha” i „W poczuciu własnej wartości. Zbuduj swoją wewnętrzną siłę”. W swojej pracy pomaga osobom odnaleźć motywację, zwiększać pewność siebie i wytyczać cele w życiu.

www.KamilaKoziolCoaching.pl

www.facebook.com/KamilaKoziolCoach

www.linkedin.com/pub/kamila-kozio%C5%82/51/42b/b9



NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH DLA KAŻDEGO, CZYLI O COACHINGU JĘZYKOWYM

wywiad z **Anną Szyszkowską-Butryn**
absolwentką kulturoznawstwa i anglistyki, lektor angielskiego,
coach językowy, autorka własnej metody nauczania języków
obcych Fluency&Pattern, właścicielka Centrum Innowacji Językowej,
miłośniczka podróży i literatury.

Coaching, słyszymy o nim wszędzie. Pani Aniu, co można powiedzieć właśnie o coachingu językowym? Z czym się to je?

Bardzo się cieszę, że coaching językowy umacnia gruntownie swoją pozycję na polskim rynku. Jest potrzebny jak każdy coaching do tego, by wytyczyć cele, poznać czynniki motywujące daną osobę, jej styl myślenia i sposób, w jaki postrzega świat. Coaching językowy ma na celu inspirowanie, informowanie oraz korygowanie (zamianę) nieskutecznych działań w nauce języka na rzecz tych wysoce efektywnych.

Czyli można by twierdzić, że coaching językowy jest rozwiązaniem dla wszystkich, którzy mają opory do nauki języków?

Tak. Trzeba jednak zauważyć, że te podstawowe cele coachingowe zwykle nie są wystarczające do dalszej systematycznej i nierzadko czasochłonnej nauki oraz nie zapewniają osobie uczącej się, odpowiednich narzędzi umożliwiających długotrwałe utrzymanie podjętej decyzji o nauce języka – czyli nie zaopatrują go w podstawowe informacje, dotyczące chociażby technik nauki dostosowanych właśnie dla niego. Dlatego, coaching językowy, przydatny, lecz wciąż nie bardzo sprawdzalny i mierzalny, powinien zawrzeć i skupić się na realizacji kilku innych niezbędnych celów.

Jakie zatem dodatkowe cele może Pani tu wskazać?

Za każdym razem należy pamiętać, że coaching ję-

zykowy powinien opierać się na założeniu, iż każdy z nas ma olbrzymi potencjał, który czasem zostaje skierowany w niewłaściwą (jeśli nie przynosi zamierzonych rezultatów) stronę. Bazując na tym potencjale, wydobywając go na światło dzienne (poprzez poznanie preferencji i zdolności danego „ucznia”) otrzymujemy gwarancję na osiągnięcie sukcesu w nauce języków.

Coaching powinien nie tylko ukazać cel, ale i pokazać środki, dzięki którym szybciej i łatwiej do tego celu można dotrzeć – to znaczy dać narzędzia,



Za każdym razem należy pamiętać, że coaching językowy powinien opierać się na założeniu, iż każdy z nas ma olbrzymi potencjał, który czasem zostaje skierowany w niewłaściwą stronę.

zapropionować najlepsze sposoby w oparciu o informacje zwrotne i rozmowę z osobą podejmująca naukę języka.

Jako coach językowy pomagam w uzyskaniu odpowiedzi na pytania „jak i z czego zbudować wędkę, jak ją zarzucać, jakich materiałów unikać, ale przede wszystkim – o czym niestety często się zapomina – jaki sposób wykonania wędki będzie w przypadku danego ucznia najszybszy, stabilny i najbardziej skuteczny”.

Co w takim razie warto sprawdzić przed konstruowaniem owej wędki? Od czego zacząć?

Na początku sesji coachingowych istotne jest, by określić:

- kanał percepcji uczącego się (kinestetyk, wzrokowiec, słuchowiec, dotykowiec),
- dominujący typ inteligencji (które z typów są najbardziej rozwinięte: inteligencja werbalna, matematyczno-logiczna, kinestetyczna, muzyczna, przestrzenna, interpersonalna, intrapersonalna, przyrodnicza czy duchowa),
- czynniki motywujące, które utworzą model mo-

tywacji (czy poszczególną osobę do nauki języka motywuje: władza, podróże , lepsza praca, niezależność, ciekawość, rodzina, gromadzenie, kontakty z ludźmi itd.), a wreszcie - i zupełnie dodatkowo – należy wziąć pod uwagę typologię stylów uczenia się.

I to pomoże nam w łatwiejszym i konsekwentnym uczeniu się języków obcych?

Powyższe informacje pomogą nam stworzyć wy-



czerpujący profil stylu i predyspozycji do uczenia się danego człowieka. Wówczas, sukces w dziedzinie nauki języków jest prosty, osiągalny i niemal matematycznie wykalkulowany. Widać wtedy wyraźnie mocne strony, jak i ograniczenia osoby uczącej się. Na podstawie tych szczegółowych informacji, tworzymy system nauki – od czego zacząć i jaki rodzaj zadań wykonywać krok po kroku.

Określimy swój profil i co dalej?

Jak może pomóc nam coach językowy w dalszym postępie nauki

Zwykle coach językowy wychyci wiele ważnych informacji związanych z motywacją danej osoby, jej celami, ograniczeniami, predyspozycjami i luz-

no sformułowanym planem działania. Następnie, będzie dążył do podniesienia poziomu motywacji ucznia i wspierał go w budowaniu długofalowego planu działania.

Oto przykład Pawła, trzydziestoletniego mężczyzny, który wybrał się na coaching językowy, by ustalić plan nauki języka na najbliższe tygodnie. Coach, bazując na informacjach uzyskanych od Pawła, stwierdzi, że jego dominującym typem inteligencji jest inteligencja interpersonalna oraz, że motywują go kontakty z ludźmi i podróże.



Sukces w dziedzinie nauki języków jest prosty, osiągalny i niemal matematycznie wykalkulowany.

Na tej podstawie, można zasugerować, że: jako wzrokowcowi, będzie mu łatwo zapamiętać to, co zobaczy i przeczyta. Będzie z przyjemnością notował, przeglądał wykresy, tabele czy magazyny. Dzięki dominującej inteligencji interpersonalnej sprzyjałaby mu praca w grupie, nauka oparta na współpracy i otrzymywaniu informacji zwrotnej, grupowy brainstroming i problemsolving.

Biorąc pod uwagę jego czynniki motywujące, na naukę korzystnie wpłynęłoby przebywanie w grupie obcojęzycznych lub inspirujących osób, które pragną nauczyć się tego samego języka.

Wszystko świetnie, ale co z narzędziami? Jak ustalić jaki sposób nauki jest dla nas najlepszy?

Otóż, odkrycie narzędzi bazujących na zasobach ucznia jemu najwłaściwszych, jest w coachingu językowym sprawą dużej wagi. Bez odkrycia technicznych narzędzi, które najlepiej posłużą w dalszej nauce, coaching językowy można porównać do ogólnego coachingu skupionego na realizacji zadania.

Wartym zaproponowania pomysłem jest, by coach

językowy (czyli np. nauczyciel, mentor, psycholog, metodyk) zasugerował, po obszernym wywiadzie, wybór kilkunastu technik nauki, najbardziej skutecznych dla danej osoby.

Wracając do Pawła, gdyby coach spróbował zasugerować mu najbardziej efektywne dla niego metody i techniki nauki, coaching byłby na wszystkich polach o wiele bardziej efektywny. Potencjalne sugestie coacha dla Pawła mogłyby przypominać poniższy zapis:

- Zalecane metody: metoda komunikacyjna lub bezpośrednia/konwersacyjna (nauka w grupie z native speakerem), ewentualnie nowatorska metoda (będąca połączeniem kilku metod), metody pracy samodzielnej będą w jego przypadku nie bardzo stosowne;

- Zalecane techniki: zielone słowa (w grupie), wszelkie techniki mające elementy problem solving, techniki skojarzeniowe e.g. haki pamięciowe, parafrazowanie tekstów (w grupie), brainstorming, tworzenie historii na bazie określonej liczby słów (w grupie), bloki tematyczne, projekty, poszukiwanie synonimów i antonimów pojęć abstrakcyjnych, słowa-klucze, tworzenie map do tekstu, szarady, technika nastrojowe słowa, technika zakres wąski i szeroki.

Bardzo dużo tych technik i metod. Teraz nie ma co się dziwić, że niektórzy mają problem z nauką języków. Po prostu nie trafili na odpowiedni sobie sposób. A wystarczyło tylko trafić do coacha językowego lub zapoznać się z Pani książką...

To prawda. Rozwiązań jest bardzo dużo i do każdego ucznia należy dopasować tę odpowiednią. Osoby pragnące zapoznać się z wieloma różnorodnymi technikami nauki języków oraz te, które chciałyby zdobyć więcej informacji dotyczących wcześniej wspomnianych kanałów sensorycznych, dominujących typów inteligencji i czynników motywujących oraz stworzyć swój model uczenia się, zachęcam do przeczytania książki mojego autorstwa pt. „Jak szybko opanować język obcy? Wybierz metodę najlepszą dla siebie”.

Zapraszam zatem do lektury, a Pani dziękuję za rozmowę.

www.facebook.com/centrum.innowacjijęzykowej



„SAD” GDY SMUTEK NADCHODZI JESIENIĄ

Agnieszka Szczepaniak

Za nami piękne i upalne lato. Wracając wspomnieniami do tych chwil, aż nie chce się wierzyć, że już jesień. Jak budzisz się rano, to jest ciemno i szaro. Za oknem widzisz padający deszcz oraz przygarbionych ludzi z parasolem w rękę. Chowają się jeszcze głębiej w płaszcz z powodu chłodu. Masz, aż ciarki z zimna na całym ciele, patrząc na taki obrazek za oknem... brrrrr.

Co to jest SAD ?

To jaka jest pogoda za oknem może mieć wpływ na Twój nastrój. Jeśli świeci słońce to często czujesz się pełen energii, a kiedy pada deszcz, jesteś bardziej ospały i przygnębiony. Generalnie to, że świeci słońce czy pada deszcz, nie ma większego wpływu na naszą umiejętność realizowania codziennych zadań. Są jednak osoby, dla których brak słońca stanowi pewnego rodzaju dyskomfort. Wówczas może nasilić się skłonność do pewnego rodzaju depresji, która jest charakterystyczna

w swoim występowaniu tylko dla określonych pór roku.

SAD (Seasonal Affective Disorder) czyli sezonowa choroba afektywna, potocznie zwana „depresją zimową”, może wpływać na Twoje samopoczucie – natomiast w większości przypadków nie wpływa na realizację codziennych zadań. Ważne jest tutaj monitorowanie swojego stanu. W chwili kiedy stwierdzisz, że objawy trwają dłużej niż dwie kolejne zimy, to wówczas warto skontaktować się ze specjalistą w tym zakresie: terapeutą, psychologiem lub psychoterapeutą.

Co wpływa na SAD ?

Do tej pory nie została precyzyjnie określona przyczyna powstawania SAD. Jednym z powodów, który może mieć wpływ na występowanie SAD, to zmiana związana z ilością światła w okresach jesienno – zimowych. Nasz cykl życia przez wiele milionów lat był uzależniony od naturalnego cy-

klu dnia i nocy. Zegar biologiczny człowieka potrafi wychwycić różnice związane z długością dnia. Za dnia – kilka tysięcy lat temu - gdy świeciło słońce, robiliśmy wszelkie aktywności, natomiast noc była w sposób naturalny przeznaczona na sen. Dopiero wynalazek zwany „elektrycznością” zmienił tą postać rzeczy i pozwolił nam na działanie poza zasięgiem naturalnego światła dziennego. Obecnie, nasz zegar biologiczny, który oddziedziczyliśmy po przodkach, działa zgodnie ze swoim „programem”. My natomiast dostajemy informację, iż dobrze by było zwolnić tempo działań w momencie, kiedy dzień ulega skróceniu.

W przypadku SAD brak światła oraz zaburzenia w wydzielaniu pewnych neuroprzekaźników i hormonów w mózgu może mieć wpływ na zakłócenia w prawidłowym działaniu podwzgórza. Badania naukowe wskazują, iż światło pobudza do działania tą część naszego mózgu, która jest odpowiedzialna za kontrolę nastroju, apetytu i snu.

Naukowcy uważają, że:

- U osób z SAD może występować bardzo niski poziom substancji chemicznych tj. serotonina, która jest pomocna w regulowaniu nastroju, snu oraz apetytu
- Zegar biologiczny jest również spowalniany przez hormon zwany melatoniną, który również ma wpływ na nastrój i sen. W przypadku SAD może nastąpić reakcja na niski poziom światła poprzez wydzielanie większej ilości melatoniny.

Po czym poznasz SAD.

Jeśli przez dwie kolejne zimy będą występować poniższe objawy, to warto rozważyć kontakt z terapeutą, psychologiem bądź też psychoterapeutą. Natomiast miej również świadomość tego, że poniższe objawy mogą być także wynikiem innych stanów chorobowych. Zawsze pamiętaj, że badania kontrolne dają Ci gwarancję monitorowania Twojego stanu zdrowia.

Oznaką sezonowej choroby afektywnej (SAD) może być:

- podwyższony apetyt na różnego rodzaju słodkości
- wzrost masy ciała
- wzmożona senność
- trudności z koncentracją

- zwiększona drażliwość
- unikanie wszelkich spotkań towarzyskich
- uczucie lęku i rozpacz

Oznaki SAD na ogół znikają gdy nadchodzi wiosna :)

Co możesz zrobić teraz, aby nie być SAD :)

1. spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu w ciągu dnia,
2. zadbaj o to, aby w Twojej pracy i w domu było więcej jasnego światła – dzięki czemu Twój nastrój będzie lepszy, a Twoja efektywność wzrośnie,
3. wprowadź w swój harmonogram dnia regularną aktywność fizyczną. Zaplanuj tak swój kalendarz, aby min. 2 – 3 razy w tygodniu znaleźć czas na 30 minut spaceru. Jeśli aura nie dopisuje, to skorzystaj z dostępnych opcji tj. siłownia, fitness, zajęcia tańca, basen... itd.,
4. weź urlop i spędź go w ciepłym i słonecznym miejscu,
5. znajdź czas na swoje hobby,
6. odżywiaj się zdrowo. Jedz zdrowe pełnowartościowe posiłki bogate w warzywa i owoce. Pij dużo wody,
7. Spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną. Idźcie razem do kina, teatru na koncert czy też wspólne zakupy.



Agnieszka Szczepaniak

Zen Coach, terapeuta TSR, praktyk Soul Body Fusion, twórcza terazcoach.pl. Pasjonatka podróży oraz ciągłego doświadczania życia w każdej jego postaci. Jedno z jej mott przewodnich to: N.D. Walsch „Jedyną co w życiu pewne, to ciągła zmiana”.

Więcej informacji na mój temat znajdziesz tu:

www.terazcoach.pl

www.facebook.com/terazcoachpl-873013639399062

DOPEŁNIJ
DZIEKA
SWOIM 1%



MAGAZYN
NUMER 1

KRS 0000177137

BO MARZENIA SIĘ SPEŁNIA...

„Kiedy pomagamy innym, pomagamy sobie, ponieważ wszelkie dobro, które dajemy, zatacza koło i wraca do nas”. Flora Edwards

Pomoc, taka bezinteresowna, szczerza, za darmo...
Pomoc w realizacji marzeń.

Wiele osób krzywi się z niesmakiem na samą myśl o poświęceniu swego jakże cennego czasu i energii na czynności nie przynoszące korzyści finansowych. Nie zastanawiają się wówczas co tak naprawdę czują, co mówi ich serce, a przecież

„Posiadanie wielkiego serca nie ma nic wspólnego z wartością twojego konta bankowego. Każdy ma coś, co może dać innym”. Barbara Bush

Każdy z nas może „mierzyć” dobro w spełnionych marzeniach. Czyich? Dzieci, którym przewrotny los zabrał część dzieciństwa, które zamiast bawić się z rówieśnikami i beztrudnie spędzać czas, leżą w szpitalnych salach. I walczą. Często o to, co najcenniejsze - życie. Lekarze wraz z rodzicami dbają o zdrowie, leki, żmudną rehabilitację, a dziecko w szarej sali marzy np. o wyjeździe do bajkowego świata. By móc się bawić i bawić, bez końca. Tym właśnie zajmują się wolontariusze Fundacji Mam Marzenie - spełnianiem najskrytszych marzeń dzieci, dając im nadzieję na lepszą przyszłość. Wiemy, że niemożliwe nie istnieje, że „gdy czegoś pragniesz cały Wszechświat pomaga Ci to osiągnąć”.

Jakiś czas temu wolontariusze Oddziału Trójmiasto poznali siedemnastoletniego Mateusza - fana drużyny AC Milan. Marzenie proste do odgadnięcia - spotkanie z piłkarzami ulubionego klubu piłkarskiego. Niebanalne, sięgające gwiazd, ale czy możliwe do spełnienia? Jak dotrzeć do drużyny, do managera, jak sprawić, by największe, płynące z głębi serca marzenie Mateusza mogło się spełnić?

„Po wielu e-mailach, wiadomościach wysyłanych do managera klubu, straciliśmy wiarę w to, że kiedykolwiek uda nam się spełnić marzenie. Na chwilę zapomnieliśmy, że gdy się chce, gdy się czegoś pragnie, uda się przeskoczyć wszystkie przeszkody. A my przecież pragniemy, chcemy! Wpadliśmy na pomysł, by napisać prośbę o pomoc do Konsulatu RP w Mediolanie” - opowiada Klaudia Suliborska, koordynator O.Trójmiasto. „Nie liczyliśmy na odpowiedź. Ale się udało. Nikt nie dowierzał, gdy Wicekonsul - Pan Bartosz razem z Mateuszem zasiedli na trybunach stadionu w Mediolanie i wspólnie kibicowali AC Milanowi. A że przy wyjściu do szatni Mateusz spotkał się z całą drużyną i z każdym porozmawiał... - myśleliśmy, że śnimy, a to się działo naprawdę”.

Od marzenia do marzenia. Ten cudowny moment, kiedy w oczach naszego podopiecznego zapala się iskierka mówiąca: „spełniliście moje marzenie” wymaga wiele pracy, zaangażowania i pomysłów. Ze słowami „damy radę” 5letnia Asia otrzymała domek do ogrodu, 11letni Michał spotkał się z Polską Reprezentacją w Piłkę Nożną, a 5letnia Oliwka zyskała nowego przyjaciela - pieska. Spotykamy się z dziećmi, wkraczamy w sam środek cierpienia ich i ich rodzin, rozmawiamy o tak ważnej sprawie, jak marzenia, zbieramy pieniądze, pozyskujemy sponsorów, wolontariuszy, 1% podatku. Podczas spełnienia marzenia choroba jest daleko. Gdzieś znika. Choć na chwilę. I to właśnie jest sensem naszej działalności.

Każdy może być wolontariuszem. Spełnij się.
Zapraszamy: www.mammarzenie.org

Klaudia - wolontariusz Fundacji Mam Marzenie

fundacja
mam marzenie



Spełnij Się!

Zostań wolontariuszem
Fundacji Mam Marzenie
i poznaj magię marzeń.
Spełniając pragnienia chorych
dzieci, też się spełnisz!
Dołącz do nas!



www.mammarzenie.org