

## Głowa do góry

Pewien człowiek znalazł jajko orła. Zabrał je i włożył do gniazda kurczego w zagrodzie. Orzełek wylał się i wyrósł ze stadem kurcząt. Przez całe życie zachowywał się jak kury, myśląc, że jest podwórkowym kogutem. Drapał w ziemi szukając robaków, piał i gdał. Potrafił nawet trzepotać skrzydłami i fruwać kilka metrów w powietrzu, no, bo przecież tak właśnie fruwały koguty.

Minęły lata i pewnego dnia zauważył wysoko nad sobą, na czystym niebie wspaniałego ptaka. Płynął elegancko i majestatycznie wśród prądów powietrza, ledwo poruszając potężnymi, złocistymi skrzydłami. Orzeł patrzył w górę oszołomiony.

- Co to jest? – zapytał kurę stojącą obok.

- To jest orzeł, król ptaków – odrzekła kura. – Ale nie myśl o tym. Ty i ja jesteśmy inni niż on.

Tak, więc orzeł więcej o tym nie myślał. I umarł, wierząc, że jest kogutem w zagrodzie.

Może być jeszcze inne zakończenie tej bajki: Orzeł popatrzył jeszcze raz w górę i napotkał wzrok wielkiego ptaka. Nagle poczuł w sobie dziwną moc. Rozpostarł skrzydła i zanim zorientował się, co robi, zaczął unosić się w powietrzu. Coraz wyżej i wyżej. Pierwszy raz w życiu leciał. Jakie to piękne uczucie. Znowu napotkał wzrok orła i tym razem usłyszał jego krzyk, wołanie, które było pozdrowieniem. Teraz już wiedział na pewno, że było to coś, na co nieświadomie czekał od dawna:

- Witaj bracie, witaj wśród orłów!!! - Czuł, że budzi się z wielkiego snu do prawdziwego życia.

Które zakończenie bardziej Ci się podoba?

Czy wiesz, że jesteś orłem, któremu jak dotąd nikt o tym nie powiedział?

Czy wolisz przez resztę życia pozostać w kurniku i z głową spuszczoną do ziemi szukać robaków i okrucichów, czy wolisz latać z orłami? Wybór należy do Ciebie.

*Tekst pochodzi z internetu*

## A w naszym Ośrodku:

Zapraszamy do korzystania z bogatej oferty:

- doradczej:
  - konsultacji psychologicznych
  - konsultacji seksuologicznych
  - poradnictwa wychowawczego
  - doradztwa zawodowego
- terapeutycznej:
  - psychoterapii indywidualnej
  - psychoterapii grupowej
  - terapii par/małżeństw
  - terapii rodzin
  - mediacji i RPW
  - treningów Biofeedback
- rozwojowej:
  - coaching
  - programy rozwoju osobistego
- szkoleniowej:
  - umiejętności społeczne
  - umiejętności wychowawcze
  - umiejętności psychologiczne i terapeutyczne
  - umiejętności biznesowe

**22-24 marca 2013** odbędą się warsztaty dla kobiet rozwijających się pt. „**W zgodzie ze sobą i światem wiosną**”. Poprowadzi je **dr Anna Szczesna**, znana ze znakomych zajęć dla studentów UZ oraz z wielu publikacji dotyczących metodyki pracy nauczyciela i wychowawcy. Więcej informacji o zajęciach znajdziesz na stronie internetowej:

[www.psychoterapia.zgora.pl](http://www.psychoterapia.zgora.pl)



**Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju**

ul. Dąbrówki 36/9, 65-096 Zielona Góra  
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra  
tel. +48 607 349 941  
e-mail: [info@psychoterapia.zgora.pl](mailto:info@psychoterapia.zgora.pl)



część 1  
marzec 2013

## Słowo wstępne

Ostatnio poszukując intensywnie inspiracji dla siebie i pomyślałam, że dzielenie się nimi z Wami będzie dodatkową korzyścią dla nas wszystkich. Wersja elektroniczna Inspiracji jest szybsza i mniej zaściankowa nasze biurka, więc będzie nadal kontynuowana, ale wersja papierowa częściej znajdzie się pod Waszą ręką – stąd taki mój pomysł, aby też je drukować.

Zapraszam Was do współtworzenia Inspiracji, dzieląc się tym, co dla Was jest motywujące do działania i tworzenia, wzbogacające życie, pogłębiające świadomość czy pomocne w rozwiązywaniu trudności. Swoje teksty przyslij na adres: [info@psychoterapia.zgora.pl](mailto:info@psychoterapia.zgora.pl).

Życzę Wam, aby Inspiracje stały się dla Was prawdziwą inspiracją ☺

*Gracjana Pawlak*

## Mądrzy ludzie powiedzieli...

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem.”

*Carl Gustav Jung*

„Prawdy o sobie samym są wyrażane w chwilach najwyższych emocji. Wszystkie słowa są odbiciami myśli, jakie ludzie mają na swój temat, nawet jeśli wypowiadają się na temat kogoś innego.

Mówiąc o kimś innym, np. „Moja małżonka nigdy tego nie zrozumie”, tak naprawdę przekazujesz coś więcej o sobie. Być może wykorzystujesz swoją małżonkę jako usprawiedliwienie własnej beczynności albo tak naprawdę masz na myśli: „Nie mam odwagi lub nie potrafię

przekazać jej tych nowych pomysłów”.

Wszystkie słowa są odbiciami, które dostarczają okazji do spojrzenia w głąb swojej duszy.”

*Robert Kiyosaki*

## Kim jestem?

### Kim chcę się stać?

Prowadząca zajęcia napisała na tablicy trzy słowa: BYĆ-ROBIĆ-MIEĆ. Następnie powiedziała: „Cele należą do części MIEĆ, jak np. mieć ładne ciało, mieć idealny związek partnerski, mieć milion dolarów, mieć dobre zdrowie, cieszyć się sławą. Większość ludzi, gdy już dojdzie do tego, jaki chce mieć cel, zaczyna wymieniać, co musi ZROBIĆ. Dlatego mają oni listę zatytułowaną: Do zrobienia. Ustanawiają swój cel i zaczynają robić”.

Najpierw użyła przykładu posiadania doskonałej sylwetki. „Większość ludzi, gdy chce mieć taką sylwetkę, idzie na dietę, a potem chodzi na siłownię. Wytrzymują przez kilka tygodni i następnie większość z nich wraca do starej diety składającej się z francuskich bułeczek i pizzy, a zamiast chodzenia na siłownię oglądają baseball w telewizji. To jest przykład robienia, zamiast bycia.

To, co się liczy, to nie dieta, ale to, kim masz się stać, stosując tę dietę. Każdego roku cztery miliony ludzi szuka perfekcyjnej diety, po której zastosowaniu będą szczupli. Skupieni są na tym, co mają ROBIĆ, zamiast na tym, kim powinni BYĆ. Dieta nie pomoże, jeśli twoje myśli się nie zmieniają.”

W następnym przykładzie posłużyła się grą w golfa. „Wielu ludzi kupuje nowe zestawy kijów golfowych w nadziei, że

one polepszą ich grę, zamiast rozpocząć od zaadoptowania sposobu myślenia typowego dla zawodowego gracza. Graczychota z nowym zestawem kijów golfowych wciąż jest lichota”.

Następnie zajęła się inwestowaniem. „Wielu ludzi myśli, że kupowanie akcji czy przystępowanie do funduszu powierniczego wzbogaci ich. Cóż. Samo kupowanie akcji, przystępowanie do funduszu powierniczego czy kupowanie nieruchomości lub obligacji nie wzbogaci cię. Samo robienie tego, co robią profesjonalni inwestorzy, nie gwarantuje sukcesu finansowego. Osoba, która ma mentalność pokonanego, zawsze przegra – nieważne, jakie kupi akcje, obligacje czy nieruchomości”.

Potem użyła przykładu szukania romantycznego, idealnego partnera. „Wielu szuka w barach, w pracy, w kościele idealnej osoby – tej z ich marzeń. To jest to, co robią – wybierają się na poszukiwanie „właściwej osoby”, zamiast pracować nad „byciem właściwą osobą”.

A oto jeden z przykładów dotyczący partnerstwa: „W małżeństwie wielu ludzi próbuje zmienić drugą osobę, aby mieć lepsze małżeństwo. Zamiast próbować zmienić drugą osobę, co często prowadzi do walki, lepiej jest najpierw zmienić siebie. Nie próbuj kształtować drugiej osoby. Pracuj nad swoimi myślami na temat tej drugiej osoby”.

Jako przykład związany z pieniędzmi, podała: „A gdy dochodzi do pieniędzy, wielu ludzi próbuje robić to, co robią bogaci i mieć to, co mają bogaci. Kupują więc dom, który wygląda bogato, samochód, który wygląda bogato, i posyłają swoje dzieci do szkół, do których bogaci posyłają swoje dzieci. Efekt jest taki, że w kategorii ROBIĆ pracują coraz ciężiej, a w kategorii MIEĆ mają więcej długów, które powodują, że pracują jeszcze ciężiej – co nie jest tym, co naprawdę robią bogaci”.

*Tekst pochodzi z książki Roberta Kiyosaki pt. „Kwadrant przepływu pieniędzy”*

---

### **Chwila refleksji**

*Co sprawia, że jestem człowiekiem sukcesu już dziś?*

*W jaki sposób mogę stać się człowiekiem jeszcze większego sukcesu?*

*Co chcę zrobić, aby takim człowiekiem się stać?*

*Co w efekcie stanie się moim udziałem lub moją własnością?*

---

### **Psychoporady**

Czasem widzimy ludzi sukcesu (jakkolwiek rozumiemy słowo „sukces”) i zaczynamy czuć zazdrość. Kto z nas nie chciałby cieszyć się kochającą rodziną, dobrze płatną pracą dającą spełnienie, uznaniem społecznym czy też bogactwem materialnym pozwalającym na wygodne życie i pomaganie innym? Zaczynamy się wtedy zastanawiać, jak ci ludzie doszli do tego? Zaczynamy ich obserwować, a czasem naśladować. Niestety na dłuższą metę wcale nas to nie zbliża do tego miejsca, w którym są ludzie sukcesu.

W mojej pracy spotykam się z osobami, które pragną zmiany na lepsze, które chcą osiągnąć sukces w ważnym dla siebie obszarze życia. Niektórzy przychodzą po receptę, chcąc szybkich efektów i małego nakładu własnej pracy. Opowiadam im wtedy historię, którą poznałam, czytując filozofię i którą podzielię się teraz z Wami:

Żył kiedyś pewien dziwny starzec. Mieszkał on w jaskini, dokąd skrył się przed hałasem wsi. Ponieważ cieszył się opinią czarownika, miał uczniów, którzy garnęli się do niego w nadziei, że starzec nauczy ich sztuki czarnoksiężkiej. On jednak nie myślał o niczym podobnym. Zawsze chciał tylko wiedzieć to, czego nie wiedział, a co, jak był pewien, zawsze istniało. Kiedy już bardzo wiele czasu poświęcił na owe rozmyślenia nad tym,

czego nie mógł pomyśleć, uznał, że jest tylko jedno wyjście z tej kłopotliwej sytuacji: wziął do ręki czerwoną kredę i na ścianach swej jaskini zaczął robić wiele różnych rysunków, aby się dowiedzieć, jak może wyglądać to, czego nie wiedział.

Po wielu próbach narysował koło. „Dobrze – pomyślał – a w środku jeszcze kwadrat” – i tak było jeszcze lepiej.

Uczeniowie pałali ciekawością, bo wiedzieli tylko, że starzec coś robi, ale nie wiedzieli co.

- Co robisz tam w środku? – spytali.

Ale starzec nic im nie powiedział. Wtedy zobaczyli rysunki na ścianach i zawołali:

- Już wiemy!

Po czym zaczęli kopiować rysunki starca. Tym samym jednak, nie wiedząc o tym, odwrócili cały proces: zaczęli od jego rezultatu, mając nadzieję, że dzięki temu siłą wywołają ów proces, który do tego rezultatu doprowadził. Tak było dawniej i tak jest do dzisiaj.

Od czego więc zacząć?

- kup sobie książkę na temat samorozwoju. Polecam np. książki W. Eichelbergera, K. Miller, J. Bucay'a;

- nie bój się znajomości z ludźmi sukcesu. Kiedy poznasz kogoś takiego, utrzymaj z nim kontakt i przyznaj, że chcesz się od niego uczyć. Osoby, które czują się ludźmi sukcesu, chętnie będą cię wspierać w dążeniu do własnych celów, ponieważ one same też korzystają z takiego wsparcia i wiedzą jak bardzo jest ono ważne i potrzebne;

- zachowuj się tak, jakbyś już był człowiekiem sukcesu. Jeśli sukcesem dla

---

Zapraszamy do inspirującej kawiarni w Zielonej Górze przy ul. Boh. Westerplatte 11



www.cackocafe.pl, tel. 796 482 609

---

Ciebie jest kochająca rodzina – zacznij okazywać jej miłość poprzez drobne codzienne gesty. Jeśli sukcesem jest dla Ciebie dobrze płatna praca – zacznij zachowywać się tak, jakbyś już ją miał – wydawaj więcej pieniędzy na przyjemności dla siebie, spraw sobie dobrej jakości ubranie, wybierz się na masaż albo saunę, zadbaj o siebie bardziej (na pewno jest możliwa poprawa w tym temacie, niezależnie od tego, ile pieniędzy zarabiasz obecnie); jeśli chcesz mieć jakieś rzeczy materialne, czuj się tak, jakbyś już je miał;

- rozwiń w mieszkaniu ilustracje ukazujące lub symbolizujące to, czego pragniesz. Wielu ludzi sukcesu korzysta z tzw. tablic marzeń (tablic przedsięwzięć lub map marzeń). Codzienne patrzenie na nie programuje naszą podświadomość na przyciągnięcie tych rzeczy, jak również przywołuje nasze pozytywne myśli i wyobrażenia o sobie oraz emocje, które są siłą napędową do działania;

- bądź wdzięczny za to, co masz. Zauważ to, co już osiągnąłeś i wyraż uznanie dla samego siebie i tych, którzy ci w tym pomogli;

- zrób analizę tego, czego brakuje ci w osiągnięciu swojego sukcesu. To może być coś z zakresu wiedzy z określonej dziedziny, umiejętności (osobistych, zawodowych, społecznych) czy strategii działania. Stwórz plan jak te braki uzupełnić;

- inwestuj w edukację, niekoniecznie szkolną, ale taką, która przyniesie ci konkretną wiedzę i umiejętności;

- skorzystaj z profesjonalnej pomocy w tej drodze do samorozwoju (coaching, psychoterapia, warsztaty rozwojowe, szkolenia biznesowe). Nie bój się inwestować w siebie, ponieważ to się opłaca. Zdobyta wiedza i umiejętności pozwolą ci wykorzystać potencjał, który masz w sobie, a którego, bywa, że zazdrościsz innym, bo po prostu nie wiesz, jak zabrać się do własnego;

- czytaj Inspiracje ☺

Gracjana Pawlak  
psychoterapeutka Gestalt  
i trenerka rozwoju osobistego