

Kot-myszka zawstydzila się bardzo. I błagała:

– Zamień mnie proszę w psa, wielkiego psa o ostrych kłach, który głośno szczeka...

– Jeśli tego chcesz, zadowolę cię. Niech się tak stanie!

Gdy dzień dobiegł końca i zapalono lampy oliwne, wielki czarny pies wyszedł z pokoju lamy. Doszedł do progu domu i spotkał kota domowego, który wychodził z kuchni. Kot prawie zemdłał na widok psa. Pies zaś zląkł się jeszcze bardziej. Skomląc rozpaczliwie pobiegł schronić się do pokoju lamy. Mędrzec spojrzął na biednego, drżącego psa i powiedział: – Co się dzieje? Spotkałeś innego psa? Pies-myszka zawstydzil się okropnie i poprosił:

– Zmień mnie w tygrysa, proszę cię, w wielkiego tygrysa!

Lama zadowolilo go i następnego dnia ogromny tygrys o dzikich oczach wyszedł z pokoju lamy. Tygrys chodził po całym domu, straszac wszystkich, potem wyszedł do ogrodu. Tam spotkał kota, wychodzącego z kuchni. Gdy ten zobaczył tygrysa, skoczył wystraszony i wdrapał się na drzewo, i zamknawszy oczy mówił: – Jestem nieżywym kotem!

Tygrys zobaczywszy kota, zawył okropnie i uciekł jeszcze szybciej niż kot do domu, by schronić się w kącie pokoju lamy.

– Co za straszliwe zwierzę zobaczyłeś? – spytał lama.

– Ja... boję się... kota! – wyszeptał tygrys, trzęsąc się jak galareta.

Lama wybuchnął śmiechem. – Teraz rozumiesz mały przyjacielu, że powierzchowność jest niczym. Na zewnątrz masz wygląd straszego tygrysa, ale boisz się kota, gdyż **twoje serce pozostało sercem myszki.**

**Wszelkie zmiany trzeba zawsze zaczynać od przemiany serca.** Willi Hoffsummer.

Gracjana Pawlak  
psychoterapeutka Gestalt, coach  
i trenerka rozwoju osobistego

Inspiracje znajdziesz w następujących miejscach w Zielonej Górze:



**Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju**  
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra  
tel. +48 607 349 941  
e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl

Chcesz się odżywiać zdrowo, jesteś wegetarianinem, weganinem lub stosujesz dietę bezglutenową – odwiedź bar Wege Mena i spróbuj naszej kuchni. Gwarantujemy smaczne i niezapomniane wrażenia smakowe.



ul. Boh. Westerplatte 11, Zielona Góra  
tel. 882 134 172, wege-mena@gmail.com

	<b>JOGA</b> zajęcia grupowe i indywidualne dla początkujących i zaawansowanych
<b>jogomania</b> Małgorzata Stysińska	joga z brzuszkiem dla kobiet w ciąży joga hormonalna
Zielona Góra, ul. Lwowska 25 tel. 603 774 133	masaże warsztaty rozwojowe

**Gabinet stomatologiczny**  
Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



Monika Mirośławska tel. 510 074 948  
Anna Mirośławska tel. 723 135 375



**część 12**  
czerwiec 2015

## Słowo wstępne

Tegoroczna wiosna jest dla naszego Ośrodka czasem intensywnych zmian i rozwoju. Kiedy założyłam go w 2009 roku, rozpoczynałam swoją prywatną praktykę w indywidualnym gabinecie jako psychoterapeutka, a w 2012 zaczął działać jako Ośrodek skupiający zespół wspaniałych kobiet i świetnych specjalistek w terapii i pomocy psychologicznej. Po kolejnych trzech latach, teraz, w 2015 roku, Ośrodek przestaje być moją prywatną firmą, a zmienia się w stowarzyszenie prowadzące działalność gospodarczą. Ten nowy system jest oparty na wolności, równości i partnerstwie członkiń naszego zespołu terapeutycznego i odzwierciedla miejsce, w którym każda z nas jest obecnie na swojej drodze rozwoju zawodowego i osobistego. Dla mnie to bardzo ciekawy i fascynujący moment. Otwiera nową przestrzeń do współpracy i dialogu, jak również do rozwoju różnych konstelacji naszych usług pomocowych.

Jedną z nich będzie grupa psychoterapeutyczna dla osób dorosłych, rozpoczynających dopiero swoją przygodę z psychoterapią. Nabór trwa, a sesje rozpoczną się we wrześniu. Zachęcamy Was gorąco!

Inną inicjatywą Ośrodka, już jako stowarzyszenia, jest mentoring. Zrodziła się ona z potrzeby mojego serca i o tym właśnie będą czerwcowe Inspiracje, bo – jak zawsze – chcę do Was mówić i pisać o tym, co aktualnie znajduje się w moim sercu ☺

Zatem życzę miłej lektury, owocnej w poruszenie również Waszych serc.

Gracjana Pawlak

## Czym jest mentoring?

To forma wsparcia, znana od wieków pod różnymi nazwami, oznaczająca taki rodzaj relacji, w której mentor służy swoją wiedzą i doświadczeniem w danej dziedzinie osobie, która chce się od niego uczyć. Mentora można mieć od wszystkiego i może nim być ktokolwiek, kogo uznamy za autorytet w obszarze, który nas interesuje. Mentorami bywają rodzice, nauczyciele, przełożeni w pracy, trenerzy, starzy i mądrzy ludzie. Nie zawsze oni sami wiedzą o tym, że dla kogoś stanowią ważny autorytet i są przez niego nazywani mentorami.

Ponad rok temu sama potrzebowałam kogoś, kto pomógłby mi w moim rozwoju zawodowym. Coaching biznesowy wydobylał ze mnie mój własny potencjał, ale potrzebowałam jeszcze kogoś, kto już jest tam, gdzie ja chcę dojść, i mógłby powiedzieć mi jak to wszystko działa i zdradzić kilka kruczków. Znalazłam zatem człowieka, który prowadzi w Zielonej Górze dużą spółkę, i zapytałam go wprost, czy nauczy mnie biznesu. Po dłuższej rozmowie on odpowiedział TAK. I zaczęliśmy się spotykać, żeby rozmawiać o jego historii, jak również o tym, w jakim miejscu ja jestem i w jakim kierunku chcę iść dalej. Po każdym spotkaniu miałam głowę pełną nowych inspiracji i koncepcji, a serce pełne zapału i wdzięczności za tę całą wiedzę i możliwość kontaktu. Jak się okazało, to, co decydowało o jego sukcesie biznesowym, było głównie jego sposobem myślenia o samym sobie, o swoim produkcie, o pieniądzach i o kontaktach z ludźmi. Czyli mentalność. Z tego sposobu myślenia wynikały decyzje

I działania, które podejmował. Kiedy więc pytałam go, co mam robić, on zaczynał się śmiać i mówił, że to nie o to chodzi. Prosiłam zatem, żeby nauczył mnie jego sposobu myślenia. I wiecej jak to moje myślenie zaczęło się zmieniać? Wcale nie od jego wskazówek, tylko od SAMEGO PRZEBYWANIA Z NIM. Podczas naszych spotkań rozmawialiśmy o biznesie, ale więcej tak po prostu o tym, co było aktualne. Mieliśmy zwyczajny, ludzki, osobisty kontakt. I po roku tych doświadczeń uzmysłowiłam sobie, że to właśnie sam ten kontakt był dla mnie (i jest nadal) najcenniejszy. Porady były ważne, ale w rzeczywistości i tak ich nie zastosowałam. One nie pasowały do mojego sposobu myślenia, inspirowały mnie tylko do poszukiwania własnych rozwiązań. Ważniejsze od porad było wsparcie i sam kontakt z moim mentorem. Ważniejsze było to, że on JEST PRZY MNIE I MOIM BIZNESIE i w razie czego będziemy RAZEM myśleć, co dalej.

W efekcie tej ponad rocznej (do teraz) współpracy wcale nie zaczęłam myśleć tak jak on. Nadal jestem tym samym człowiekiem co wcześniej i myślę po swojemu. Ale w porównaniu do tego, jak myślałam rok temu, widzę ogromną zmianę. Przeogromną. I zmiana ta poszła w jakimś zupełnie nowym, nieoczekiwanym kierunku. Przekonałam się po raz kolejny, że najlepszy nauczyciel nie czyni z Ciebie kogoś nowego, według jakiegoś pomysłu, tylko wzmacnia Ciebie w byciu po prostu sobą. I to jest droga na całe życie i każdy sam ją sobie stwarza po swojemu. Ale cel można osiągnąć dużo szybciej, gdy po prostu ma się wsparcie kogoś, kto przeszedł już własną drogę i rozumie o co w niej chodzi.

Realnym efektem mojej współpracy z mentorem jest m. in. to, że Ośrodek zmienia się w stowarzyszenie, gdzie JUŻ NIE JESTEM SAMA w zarządzaniu nim, co uważam za ogromny krok do przodu w moim rozwoju, a poza Ośrodkiem uruchamiam właśnie drugą firmę, Instytut Wspierania Biznesu, gdzie będę zajmować się podobnymi usługami, ale już w nieco inny

---

### **Chwila refleksji**

*Kto był/jest Twoim mentorem w życiu?*

*Czego nauczyłeś(aś) się od niego?*

*Czy to było/jest wartościowym doświadczeniem dla Ciebie?*

*Które z Twoich zasobów mogłyby posłużyć jakiemuś młodemu człowiekowi?*

---

sposób.

Mam w życiu taki odruch przekazywania dalej tego, czego sama doświadczę i uznaję za niezwykle wartościowe. Tak było z psychoterapią Gestalt, potem z coachingiem, a teraz historia powtarza się z mentoringiem. Przygoda z moim mentorem tak mnie zafascynowała, że zrodziła się w moim sercu potrzeba, aby inni ludzie też skorzystali z doświadczenia tych, którzy są już dalej i mają w sobie gotowość do dzielenia się własną drogą. Postanowiłam zatem sama zostać mentorem dla młodzieży i osób opuszczających zakłady karne (mój pierwszy zawód to pedagog resocjalizacji i ciągle mam do niego serce), jak również nawiązać współpracę z innymi przedsiębiorcami z podobną potrzebą. Moim celem jest to, aby młode osoby, które jeszcze nie wiedzą czego chcą, albo już wiedzą, ale brakuje im wiary w siebie lub odwagi, mogły dostać trochę wsparcia w tym stwarzaniu ich własnej drogi zawodowej.

Jak zaczęłam mówić głośno na ten temat, to się okazało, że Fundacja na Rzecz Collegium Polonicum realizuje właśnie projekt unijny w naszym regionie, prowadząc mentoring dla osób bezrobotnych, a jej partner tego projektu, Organizacja Pracodawców Ziemi Lubuskiej, zrzeszająca naszych przedsiębiorców, jest bardzo zainteresowana tematem rozwijania tej formy pomocy dalej. Obecnie zajmuję się zatem rekrutacją osób, które chciałyby zostać mentorami, jak również tych, które chciałyby taki kontakt z mentorem nawiązać. Jest to inicjatywa całkowicie społeczna.

Zatem, jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą i:

- masz w sobie i swoim kalendarzu przestrzeń na to, aby nauczyć młodego, ambitnego człowieka tego, co DZIAŁA w stwarzaniu własnej drogi do sukcesu,
- chętnie dzielił się własnym doświadczeniem, wiedzą, spostrzeżeniami,
- masz potrzebę zrobienia czegoś wartościowego dla drugiego człowieka, zostań mentorem. Przyjdź na spotkanie organizacyjne, na którym:
  - opowiem o przedsięwzięciu,
  - posłuchasz osób, które już są mentorami i uczniami,
  - podejmiesz decyzję czy to jest coś dla Ciebie.

Mentoring jest osobistą relacją dwóch osób, dobrowolną, nieodpłatną, ważną, aby mentor dysponował doświadczeniem życiowym i był wrażliwym człowiekiem. Spotkania mentora z uczniem powinny odbywać się możliwie często, minimum 2 razy w miesiącu przez około rok czasu, w dowolnym miejscu. Mentorzy będą mieli możliwość korzystania ze spotkań edukacyjno-superwizyjnych, aby jak najlepiej wykorzystać przestrzeń, jaką daje relacja mentoringowa.

Spotkanie odbędzie się w czwartek, 25 czerwca 2015 o godz. 13.00 w sali konferencyjnej OPZL w Zielonej Górze przy ul. Reja 6. Zapisy i dodatkowe informacje pod numerem telefonu: 607 349 941.

Z drugiej strony, jeśli jesteś osobą do 25 roku życia i chcesz mieć mentora, który nie będzie Cię oceniał, ale wesprze Cię w tworzeniu własnej drogi zawodowej,

---

### **Warsztat terapeutyczny pt. „Spotkanie z Wewnętrznym dzieckiem”**

Zapraszamy do udziału w weekendowych dofinansowanych zajęciach 1-2 sierpnia.

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

---

również zgłoś się do mnie i zadzwoń na numer: 607 349 941. Jeśli znasz taką osobę, powiedz jej o mnie i o projekcie. Jeśli znasz kogoś, kto opuścił zakład karny lub areszt śledczy i byłby zainteresowany kontaktem z mentorem, również prześlaj mu tę informację.

A teraz, nadal w temacie mentoringu, historia o myszce i lamie, znaleziona w sieci:

“W czasie lodowatej, zimowej nocy lama buddyjski znalazł na progu swych drzwi zziębniętą, prawie nieżywą z zimna myszkę. Podniósł myszkę, ogrzał, pożywił, a potem poprosił, by została i dotrzymywała mu towarzystwa. Od tego momentu życie myszki stało się przyjemne. Mimo tego jednak, zwierzątko nie wyglądało na szczęśliwe. Lama martwił się.

– Co ci jest mały przyjacielu? – pytał.  
– Jesteś bardzo dobry dla mnie i wszystko w twoim domu jest dla mnie dobre, za wyjątkiem tego kota...

Lama uśmiechnął się. Nie pomyślał o kocie, zwierzęciu zbyt rozsądnym i zbyt dobrze odżywianym, by chciało mu się polować na myszy. Potem powiedział:  
– Ten piękny kocur nie chce ci zrobić nic złego, mój przyjacielu! Nigdy nie wyrządziłby ci krzywdy! Nie musisz się go obawiać, zapewniam cię.

– Wierzę ci, ale to jest silniejsze ode mnie, – popłakiwała myszka. – Tak bardzo boję się kota! Twoja moc jest wielka. Zamień mnie w kota. Nie będę się już bała tej okropnej bestii.

Lama spokojnie pokiwał głową. Nie sądził, by był to dobry pomysł. Myszka jednak błagała go i w końcu zdecydował:  
– Niech się stanie tak, jak sobie życzysz, mały przyjacielu!

I nagle myszka zmieniła się w wielkiego kota. Minęła noc, narodził się dzień i piękny kot wyszedł z pokoju lamy. Jednak gdy zobaczył tylko domowego kota, pobiegł ukryć się do pokoju lamy i wśliznął się pod łóżko.

– Co się dzieje, mały przyjacielu? – spytał lama zdumiony. – Chyba nie boisz się kota?