

2. Zainwestuj w rozwój osobisty – coaching i warsztaty czy treningi rozwoju osobistego są nieocenionym źródłem inspiracji i nabywania nowych umiejętności osobistych czy społecznych.

3. Nie bój się dalszej edukacji. Jeśli już wiesz, jakich kompetencji potrzebujesz, po prostu je zdobądź na najlepszych szkoleniach czy w najlepszych szkołach kształcących w tym kierunku, który Cię interesuje.

Jeśli teraz zadajesz sobie pytanie: skąd wziąć na to wszystko pieniądze?, zapytaj siebie: a skąd wziąłem na nowy telewizor? Jak je zorganizowałem na ostatnie wakacje? Skąd bym je wziął, gdyby moje dziecko poważnie zachorowało?

To jest kwestia priorytetów, a inwestycje mają to do siebie, że szybko się zwracają. Wiem to z własnego doświadczenia ☺

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego

Głowa do góry

W dawnych czasach, gdy wszyscy chodzili boso, był sobie wielki wódz indiański, który miał bardzo czułe stopy i nieczułe serce. Bardzo cierpiało, gdy musiał chodzić po ostrych i kamienistych terenach należących do jego plemienia.

Po długim namyśle podjął ważną decyzję: rozkazał swoim wojownikom zabić wszystkie bizony i ich miękką skórą pokryć terytorium swego państwa.

Nie mogąc zmienić nóg, chciał zmienić nawierzchnię za cenę zagłady wszystkich bizonów.

Decyzja ta wstrząsnęła ludem. Delegacja wojowników udała się do świątelnego czarownika, by zasięgnąć jego rady. Czarownik powiedział:

- Poradźcie wodzowi, aby wyciął dwa kawałki skóry i osłonił nimi swe stopy. Gdziekolwiek pójdzie, nie będzie czuł bólu.

W ten sposób powstały buty.

Chcąc zmienić świat zacznij od siebie.

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

28-30 czerwca 2013 odbędą się warsztaty dla kobiet rozwijających się pt. **„W zgodzie ze sobą i światem latem”**. Poprowadzi je **dr Anna Szczęsna**, znana ze znakomitych zajęć dla studentów UZ oraz z wielu publikacji dotyczących metodyki pracy nauczyciela i wychowawcy. Więcej informacji o zajęciach, a także poprzednie części Inspiracji znajdziesz na stronie internetowej:

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



część 2
kwiecień 2013

Słowo wstępne

„Na pewnej wysokości nie ma już żadnych chmur. Jeżeli chmury w Twoim życiu zasłaniają światło, powodem jest to, że Twoja dusza nie wznosi się wystarczająco wysoko. Wielu ludzi popełnia błąd zmagając się z problemami. To tak, jakby upierali się, żeby usunąć chmury, rozproszyc je przez jakieś magiczne działanie. Oczywiście może im się udać rozpędzić je na jakiś czas, ale chmury zawsze napłyną na nowo, by stanąć między nimi a słońcem, zasłaniając jego blask, choćby nie wiem jak mocno świeciło. To, co należy zrobić, to wznieść się ponad chmury raz na zawsze.”

Mark Fisher

W tym miesiącu, kiedy zimowe chmury wciąż nas oddzielają od słonecznej zieleni wiosny, zapraszam Was do wzniesienia się ponad nie. Również ponad chmury własnego życia.

Miłej lektury ☺

Gracjana Pawlak

Mądrzy ludzie powiedzieli...

„W życiu nie ma żadnych ograniczeń poza tymi, które narzucamy sami sobie. Uwierz w siebie, uwierz w swoje nieograniczone możliwości. Uwierz, że jedyną przeszkodą, jaka dzieli cię od upragnionych dokonań, są Twoje własne wątpliwości i lęki.”

B. Tracy & M. Thompson

Kim jestem? Kim chcę się stać?

„...to małe źródło przemiana się w strużkę, strużka w strumyk, ten zaś w rzeczkę. Rzeczka, zgarniając sąsiednie strumyki, przeobraża się w rzekę, aby

potem, na nizinach, rozlać się szeroko, szeroko... Tak niewiele z pozoru tej wody tu, w źródle, a ileż w niej siły, jaka moc (...) Mogłabym, jak ta woda, zostać w tym małym zagłębieniu źródła na całe życie. Byłoby mi dobrze, źródłanie czyste i bezpiecznie. Ale mogę też wybrać inną drogę, jak tamta strużka, która spływa coraz niżej i niżej po gładkich, rozlewając się coraz szerzej, i płynąć ciągle naprzód i naprzód, coraz dalej, nie wiadomo gdzie, wydrążając coraz szerszy i głębszy ślad.”

Tekst pochodzi z książki

Doroty Terakowskiej pt. „Córka czarownicy”

To jest wybór. Całe Twoje życie to wyłącznie Twoja odpowiedzialność. Świat daje nieograniczone możliwości, a Twoim zadaniem jest wybierać z niego to, czego chcesz. Możesz wybierać wciąż na nowo te same troski, zmartwienia i problemy, możesz też wybierać przyjemność, przygodę i spełnianie marzeń. Uczą tego wszyscy ludzie sukcesu, którzy zanim nimi się stali, byli zwyczajni, tacy jak Ty czy Twoi znajomi. W książce „Jedź, módl się, kochaj” Elizabeth Gilbert zawarła taki oto tekst na ten temat:

„- Byłeś w piekle, Ketut?

Uśmiechnął się. Oczywiście, że był.

- Jak jest w piekle?

- Tak samo jak w niebie – odpowiedział. – Wszechświat to koło, Liss. Do w góra, do w dół... to samo w końcu.

- Więc jak możesz odróżnić niebo od piekła? – spytałam.

- Po tym, jak tam idziesz. Do nieba idziesz do góra, przez siedem szczęśliwych miejsc. Piekło, idziesz do dół, przez siedem smutnych miejsc. Dlatego lepiej dla ciebie iść do góra, Liss – roześmiał się.

- Chcesz powiedzieć, że lepiej spędzić życie, poruszając się do góry przez miejsca szczęśliwe, skoro niebo i piekło – czyli cel podróży – są takie same? – spytałam.

- Takie same, takie same – odparł. – Takie same w końcu, więc lepiej być szczęśliwa w podróz.

- Więc jeśli niebo to miłość, to piekło jest...

- Też miłość – oświadczył."

Inny tekst o tym, że życie jest wyborem, pochodzi z książki Marka Fishera pt. „Sekret milionera”:

„Ludzie na ogół nie są świadomi tego, a przynajmniej ci, którym nie powodzi się dobrze, że życie daje nam dokładnie to, o co je prosimy. Przede wszystkim więc musimy prosić o to, czego chcemy. Jeśli Twoja prośba będzie niesprecyzowana, wszystko, co otrzymasz, będzie tak samo pogmatwane. Jeżeli Twoja prośba będzie dotyczyła minimum, otrzymasz minimum. I nie bądź zaskoczony, że dostałeś tylko tyle. W końcu przecież o tyle prosiłeś.”

Okoliczności zewnętrzne, na które lubisz zrzucić odpowiedzialność za własne niepowodzenia, nie są tak naprawdę istotne. Wszystko, co wydarza się w Twoim życiu, jest odbiciem Twoich myśli. Jest reakcją na to, co sądzisz o sobie samym i tym, na co wewnątrz siebie czujesz, że zasługujesz lub tym, czego się obawiasz doświadczyć. Jeśli nie czujesz wewnątrz siebie, że jesteś wart domu za milion złotych, to jak może być możliwe, żebyś go miał? Jeśli nie czujesz się interesującą osobą, to dlaczego dziwisz się, że Twój współmałżonek woli spędzać czas w pracy niż z Tobą? Jeśli mnóstwo energii i emocji wkładasz w swój lęk o to, żeby coś się nie stało twojemu dziecku, bo tak naprawdę ciągle się tego spodziewasz, to jak myślisz, w końcu coś mu się stanie czy nie?

Poszerzając granice swojego myślenia, poszerzysz granice swojego życia. Czując się bardziej wartościową osobą, zaczniesz otaczać się bardziej wartościowymi rzeczami i zapewniać sobie to, co

Chwila refleksji

Jakie życie wybierałem do tej pory?

Jakie życie chcę wybierać teraz i w przyszłości?

Co chcę zrobić, aby takie wybory stały się dla mnie możliwe?

Co w efekcie stanie się moim udziałem lub moją własnością?

najbardziej cenisz. Uznając, że to, co Ci się w życiu przytrafia, jest tak naprawdę Twoim własnym, bardziej lub mniej świadomym, wyborem i odbiciem tego, kim jesteś w środku, odzyskasz wpływ na swoje życie i uczynisz je dokładnie takim, jakie chciałbyś przeżyć.

Psychoporady

Jak to zrobić?

Po pierwsze sprawdź, czy to, co masz i kim jesteś obecnie, odpowiada Ci. Być może jesteś szczęśliwy i niczego więcej już nie potrzebujesz – w takim wypadku zrezygnuj z dalszego czytania. Jeśli natomiast jest tak, że są obszary w Twoim życiu, które wymagają poprawy, **dokonaj diagnozy**. Zwróć uwagę na swoje odczucia – czy zaczynasz dzień z radością czy brakiem energii? Czy swoją pracę wykonujesz dlatego, że Cię fascynuje, czy dlatego, że musisz? Czy pieniądze, które zarabiasz, pozwalają zaspokoić wszystkie Twoje potrzeby i spełnić marzenia? Czy wracasz do domu, w którym chce Ci się mieszkać i angażować energię przez resztę dnia? Czy Twoje dzieci i przyjaciele są dla Ciebie źródłem inspiracji i humoru czy raczej ciągłym zmartwieniem?

Jeżeli Twoje odpowiedzi wyrażają niezadowolony, czas na krok drugi: **zdecyduj czego chcesz**. Czy to ma być lepszy seks, większe porozumienie z żoną, domek na wsi, wakacje spędzane na drugim końcu świata czy rozwój firmy – Twoja wizja tego, czego chcesz, musi

być bardzo konkretna, realna i umieszczona w czasie. Napisz sobie nad biurkiem czego chcesz i termin osiągnięcia celu.

Krok trzeci: **weź odpowiedzialność**. Im więcej oddajesz odpowiedzialności światu za to, kim jesteś i co robisz w życiu, tym mniej zostawiasz sobie wpływu na tę sytuację. Czy to, że za mało zarabiasz, jest wynikiem tego, że taką pracę wybrałeś, czy ktoś Cię do niej zmusił? Czy to jest kwestia Twojego lęku przed utratą bezpieczeństwa finansowego (stały dochód) czy może tego, że Twój szef to wredny snob, który żałuje Ci podwyżki? Inaczej mówiąc, czy to Ty kreujesz swoje życie, czy ono Ci się przytrafia? Dopóki uznajesz, że Ci się przytrafia, niewiele możesz zrobić. Tylko wzięcie swojego życia we własne ręce, może przynieść zmianę, której pragniesz. Jak zacząć brać odpowiedzialność?

To już krok czwarty: dokonaj diagnozy tego, **jak sam doprowadziłeś do sytuacji, w której jesteś?** W jaki sposób to Ty sprawiasz, że pomimo nalegań, Twój mąż woli spędzić wieczór w pracy niż z Tobą? W jaki sposób Ty przyczyniasz się do tego, że często dopada Cię ból głowy lub chorujesz? W jaki sposób to Ty jesteś odpowiedzialny za to, że Twój szef jest uprzejmy dla Twojego kolegi z pracy, a wobec Ciebie stosuje mobbing? Uznanie własnej odpowiedzialności za to wszystko może być bardzo trudne. Nie będąc przyzwyczajonym do takiego myślenia, w pierwszej chwili możesz się zbuntować i zezłościć – przecież to nie moja wina, że mamy kryzys gospodarczy i tak trudno o dobrą pracę! Jasne, że nie Twoja wina.



www.kuznia-kiro.pl, tel. 603 701 228

Tylko Twoja decyzja, żeby nic więcej nie robić na rzecz zmiany tego, co Ci nie odpowiada. Ale skoro ciągle czytasz ten tekst, to znaczy, że chcesz coś jednak zrobić.

Czasem trudno zobaczyć, w jaki sposób sam doprowadziłeś czy powodujesz to, co dzieje się w Twoim życiu. Dzieje się tak dlatego, że człowiek nie składa się tylko ze świadomych myśli i postanowień – one stanowią zaledwie dziesięć procent naszego świata wewnętrznego (to te słynne dziesięć procent mózgu, z których korzystamy). Pozostałe dziewięćdziesiąt procent to rzeczy w nas, z których nie zdajemy sobie sprawy, a które mogą rządzić naszym zachowaniem i życiem oraz powodować zdarzenia, których później nie rozumiemy (słynne "dlaczego ja?"). Należą tu m.in. nasze przekonania, wartości moralne, klimat, w jakim byliśmy wychowywani, lęki, czasem zupełnie irracjonalne, a także – chyba najważniejsze – nasze poczucie wartości.

Zatem krok piąty nasuwa się sam: **uświadom sobie to, czego o sobie nie wiesz**. Zbadaj, co ogranicza Twoje myślenie i sięganie do świata po to, czego pragniesz, odkryj przekonania, które Cię hamują przed nowymi decyzjami, zobacz, ile tak naprawdę jesteś wart we własnych oczach. Ta nieświadoma prawda dlatego jest nieświadoma, że na ogół nie jest łatwa i przyjemna. Trudno jednak pokonać wroga, którego nie chce się zobaczyć.

Jak już odważysz się zajrzeć do swojej nieświadomości, równolegle zacznij działać. Ostatni krok: daj sobie czas i **rozwijaj słabości, które odkryjesz, nabądź umiejętności, których potrzebujesz**. W jaki sposób? Poprzez edukację. Moim zdaniem najlepiej oddziaływać na siebie kompleksowo i wielotorowo:

1. Idź na psychoterapię – nauczysz się na niej brać odpowiedzialność za własne życie, uświadomisz sobie, jakie ograniczenia pielęgnujesz oraz zaczniesz korzystać ze swoich zasobów.