

„Wszystko sprowadza się do tego, co naprawdę emanuje z wnętrza kobiet, które chcą czuć się świetnie w swojej skórze” – napisała Vivian Diller, psycholog i była modelka w książce o tym, w czym tkwi sekret kobiecego piękna¹. Może więc zamiast wcierać w skórę kolejne kremy przeciwzmarszczkowe, wygładzające, rozświetlające, napinające, tonizujące oraz wyrównujące koloryt, a także nawilżające, wyszczuplające i antycellulitowe (z pobeżnego przeglądu etykiet w jednej z sieciowych drogerii), pochylić się nieco nad pozafizycznymi cechami piękna? Według psychologów składają się na nie: zdrowie, bystry umysł, osobowość oraz stosunek do siebie i świata.

Badania przeprowadzone przez brytyjskich badaczy wskazują, że panowie, którzy oszacowywali atrakcyjność pań na podstawie oglądanych zdjęć, znacznie częściej uznawali za atrakcyjne kobiety, o których wiedzieli, że mają one pozytywne usposobienie. Wynika z tego, że swoją atrakcyjność można zwiększyć poprzez pracę nad wewnętrznymi atrybutami.

Złudzenie szybkiego, namacalnego efektu powoduje, że jesteśmy bardziej skłonne wydawać fortunę na kosmetyki, zabiegi poprawiające urodę, lub ubrania, niż inwestować w rozwój osobisty. Gonitwa za idealnym wyglądem jest jednak z góry skazana na niepowodzenie, choćby dlatego, że nie możemy powstrzymać wpływu czasu i naturalnych procesów starzenia się. Czas jednak nie jest naszym wrogiem. Już teraz możemy rozpocząć pracę nad takimi walorami, które nie przemijają wraz z jego upływem. To w naszym wnętrzu drzemią: wiara w siebie, ciekawość świata, optymizm, akceptacja, zmysłowość itp. Kobieta obdarzona tymi przymiotami jest piękna nie tylko na wiosnę.

Justyna Sternak

- psycholog, psychoterapeutka integratywna

¹ V. Diller, *Face It: What Women Really Feel as Their Looks Change*, 2010fdg

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 3
maj-czerwiec 2013

Zagubione okulary

Jest taki wiersz Tuwima o tym, jak Pan Hilary zgubiwszy swoje okulary poszukuje ich nerwowo, chaotycznie i bez planu. Biega, krzyczy i próbuje odnaleźć je w zadziwiających miejscach: w bucie, w surducie, pod kanapą, na kanapie, w piecu, w kominie, w mysiej dziurze i pianinie.

Nie mogąc ich znaleźć zaczyna obwiniać innych:

„- Skandal! - krzyczy - nie do wiary! Ktoś mi ukradł okulary!”

Tak, tak. Skoro jego zdaniem ich nie ma, to z pewnością „ktoś” je zabrał. „Ktoś” jest temu winien! Tylko nie Pan Hilary. Jest tak przekonany o tym, że to „ktoś” zagubił jego okulary, iż jest bliski wyrwania podłogi i wzywania policji.

Szukanie winnych na zewnątrz za to, co nam się przytrafiło, jest dość częstą praktyką. A przecież w danych sytuacjach, relacjach też i Ty uczestniczysz. Jak to jest, że nie powiesz „stop”, „nie chcę”, „nie zgadzam się”? Jak to jest, że zdarza Ci się trwać w sytuacji dla Ciebie niekomfortowej? Że pracujesz w miejscu, którego nie lubisz? Że kolejny raz omija Cię awans? Że rezygnujesz ze swoich pasji czy zainteresowań na rzecz „ważniejszych spraw”? A z reguły okazuje się, że te „ważniejsze sprawy” są dla innych – nie dla Ciebie. Zapewne ilu ludzi – tyle by się znalazło przyczyn. Jedno jest pewne – dzieje się tak, kiedy m.in. przestajesz wierzyć, że od Ciebie zależy co chcesz i co możesz. Że nie wiesz, iż myśli i przekonania można zmienić. A zmiana to już tylko krok, aby zadbać o

Słowo wstępne

Maj i czerwiec w tym roku przyniosły nam trochę słońca i trochę deszczu – to zupełnie jak życie, które nie szczędzi nam chmur, ale też i radości. Nasuwa mi się pytanie o pogodę Twojego życia – jest w nim więcej ciepła i uśmiechu czy ponurości i kłód pod nogami? A może panuje w nim równowaga? Myślę, że od tego, czego więcej mamy w życiu, ważniejsze jest to, co z tym robimy, czyli jak to widzimy, jaki mamy do tego stosunek i jak to wykorzystujemy.

W nowych Inspiracjach o spoglądaniu w lustro. O tym, czym lustro jest, co można w nim zobaczyć i po co w nie patrzeć. Trochę o poszukiwaniach, związkach i staraniach.

Zapraszam do lektury, refleksji, wyrażania siebie i kreowania własnego życia.

Gracjana Pawlak

Mądrzy ludzie powiedzieli...

„Istnieją dwa powody, które nie pozwalają ludziom spełnić swoich marzeń. Najczęściej po prostu uważają je za nierealne. A czasem na skutek nagłej zmiany losu pojmują, że spełnienie marzeń staje się możliwe w chwili, gdy się tego najmniej spodziewają. Wtedy jednak budzi się w nich strach przed wejściem na ścieżkę, która prowadzi w nieznaną, strach przed życiem rzucającym nowe wyzwania, strach przed utratą na zawsze tego, do czego przywykli”.

Paulo Coelho

o swoje. Ponieważ masz wpływ na jakość i bieg swojego życia. Innymi słowy – możesz zmienić w nim cokolwiek, co Ci nie odpowiada!

Panu Hilaremu pomógł niby przypadek. Coś się dzieje w ostatniej chwili i Pan Hilary zerka do lusterka. O! Nie chce wierzyć – i znów zerka:

„Znalazł! Są! Okazało się, że je ma na własnym nosie.”

Okazuje się, że okulary, które są dla Pana Hilarego bardzo ważne – bo przecież pomagają mu widzieć wyraźniej siebie i świat – miał cały czas przy sobie. Jednak o tym zapomniał. Może to stres, zdenerwowanie, przemęczenie, brak celu lub motywacji, może się zagubił w danym momencie, może to jego negatywne przekonania? A może coś innego...

Czasem mówimy „to przypadek”, że wyszło tak czy inaczej. Dzieje się tak wtedy, kiedy staje się coś dla nas niespodziewanego. Na co wydaje się, że nie do końca mieliśmy wpływ. A przecież masz wpływ na siebie, swoje zachowania, na to, co i jak zrobisz. Możesz jak Pan Hilary reagować nerwowo, chaotycznie, zrezygnować z poszukiwań i przez to nie zobaczyć najlepszego i często najprostszy dla siebie rozwiązania. Ale możesz też zacząć świadomie kreować swoje życie.

Możesz spojrzeć w lustro.

Możesz odnaleźć swoją pasję, motywację. Możesz podnieść jakość swojego życia. Możesz po prostu zacząć żyć tak, aby być zadowolonym. W różnych sytuacjach problemowych trudno jest nam znaleźć to, czego szukamy. Czasem nie widać możliwości, czy rozwiązania. Czasem motywacja rozmija się z tym, czego potrzebujemy i trudno nam to uporządkować. Czasem wydaje się, że brakuje sił na zmianę, czasem nie mamy celu lub często szukamy rozwiązania nie tam, gdzie ono się znajduje.

A teraz zadaj sobie pytania:
Czy wydaje Ci się...

...że jesteś w sytuacji bez wyjścia?

...że brakuje Ci siły i motywacji na zmianę?

Chwila refleksji

Człowiek czeka...

...cały tydzień na piątek,

...cały rok na wakacje,

...całe życie na szczęście,

podczas gdy życie jest tylko tu i teraz.

*Czekając, podobnie jak obwiniając innych,
nie widzisz okularów na własnym nosie.*

*Co możesz zrobić, aby Twoje tu i teraz było
na tyle fascynujące, żebyś nie musiał czekać
na piątek, wakacje czy szczęście?*

...że nie widzisz celu lub rozwiązania?

...że nic się nie da już zrobić?

Każdy z nas ma swoje „okulary”, które pomagają nam lepiej widzieć siebie i świat. Zdarza się, że jednak je gdzieś zapodziewamy. Zapominamy o nich. Potem – jak Pan Hilary – złościmy się, szukamy ich w różnych miejscach, zaczynamy obwiniać innych. A najczęściej rozwiązanie mamy przy sobie. Czasem, aby je zobaczyć, potrzebujemy lustra, a nie ma lepszego lustra niż drugi człowiek.

Odważ się spojrzeć w lustro i odnaleźć swoje „zagubione okulary”. To może być Twój przyjaciel lub zyciwiwa Ci osoba, której ufasz, a może to być również np. coach. Jest to osoba, z którą możesz odkryć swoje wewnętrzne możliwości, odnaleźć motywację i cel, dostrzec nowe perspektywy i rozwiązania, pobudzić swoją aktywność, pokonać własne ograniczenia, podnieść jakość swojego życia. Każdy posiada odpowiedni potencjał i umiejętności, by osiągnąć zamierzony cel. Coach pomaga to odkryć – jest towarzyszem na drodze rozwoju.

W Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju oferujemy:

- Coaching osobisty/życiowy,
- Coaching relacji,
- Coaching zdrowia,
- Coaching kariery,
- Coaching zespołów.

Zapraszamy!

Anna Ucińska

- coach rozwoju osobistego

Zwierciadło duszy

Kilka lat temu spotkałam wyjątkową Kobietę. Eleonora była bardzo mądra. Krótko przed swoją śmiercią podarowała mi małą drewnianą tabliczkę z runą i powiedziała:

- To amulet, który dostałam kiedyś od pewnej ważnej kobiety. Pomógł mi w docieraniu do najważniejszego celu. Ilekroć nie będziesz rozumiała czegoś w swoim życiu, weź go i otwórz. Znajdziesz tam drogowskaz, a jak dobrze poszukasz, to i odpowiedź na swoje pytanie.

Zauważyłam, że drewniana tabliczka rozsuwa się. Z zaciekawieniem zajrzałam do środka, spodziewając się ujrzeć tam nie wiadomo co. Może jakieś mądre zdanie?

Lusterko!! Maleńkie, zwyczajne lusterko!! Czy to jakiś żart?

Eleonora patrzyła na mnie uważnie. Zaskoczenie musiało namalować się na mojej twarzy, bo zaczęła wyjaśniać:

- W sobie masz źródło wszystkiego. Zadając pytania światu, zapominamy o tym. Jak dobrze się przyjrzyj, zobaczysz, że to lustreczko jest dokładnie takiej wielkości, która pozwala odbić patrzące w nie oko z najodpowiedniejszej odległości. Własnych oczu nie widzimy i dlatego zapominamy gdzie należy szukać odpowiedzi. Patrzymy gdzieś daleko poza siebie. Szczęście mają ci, co są w stanie dostrzec czyjeś oczy i własne odbicie w nich i przypomnieć sobie przez to, o co tak naprawdę chodzi. Ale nie każdy, kto patrzy, *widzi* naprawdę. Kiedy nie będziesz miała w zasięgu wzroku oczu, w których zobaczysz siebie, spójrz w to lusterko.

15-19 sierpnia 2013 zapraszamy na **TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO**

k którego efektem jest m.in. wzmocnienie poczucia własnej wartości, rozwój umiejętności interpersonalnych, a także znalezienie kierunku dla rozwiązań osobistych trudności. Zajęcia trwają 50 godzin, szczegóły na

www.psychoterapia.zgora.pl

Dla Eleonory lustro było symbolem związków. Uważała, że są one bardzo potrzebne nam do rozwoju. Na czym ten rozwój polega?

Otóż spotykamy partnera i oczekujemy, żeby był taki sam jak my. To wyraz narcyzmu, chcemy kochać siebie w drugiej osobie. Ale jest też druga strona medalu: partner jest lustrem w tym, co nam odpowiada i pasuje, lecz również w tym, co nam trudno zaakceptować. Odbija nas samych po to, żebyśmy mogli zwrócić się ku sobie i rozwinąć słaby obszar. To jest cel związku – samorozwój dzięki rozpoznawaniu kolejnych słabości po przejrzeniu ich w zwierciadle. Kiedy dany partner pokaże nam już wszystko (lub skończy się jego cierpliwość), przestaje być nam potrzebny i może odejść. Wtedy musimy wejść w następny związek, żeby znowu móc osiągnąć wgląd we własne obszary wymagające rozwoju. Będąc singlem nie mamy takiej możliwości rozwoju na co dzień, ponieważ nie mamy jak konfrontować samych siebie, nie mamy lustra.

A więcej o związkach i singlach już w następnych Inspiraacjach!

Gracjana Pawlak

- psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego

Bądź piękna na wiosnę!

Apelują zewsząd rozliczne czasopisma i programy o kobiecych metamorfozach i transformacjach. Z blondynki na brunetki, z ponętnych puszystych na szczupłe, ze szczupłych na jeszcze bardziej szczupłe dzięki specyfikom działającym w dzień i w nocy. Dostajemy zadyszki na siłowni, na zakupach kolejnych trendy kolekcji, a przede wszystkim w pogoni za idealnym ciałem. Zdaje się, że tylko wygląd, który pozwoliłby nam zakwalifikować się do kolejnego odcinka „Top model” stanowi gwarancję udanego związku, dobrych relacji, sukcesów w pracy etc.

Wszystkie chciałybyśmy być atrakcyjne, ale kobiecej atrakcyjności nie sposób sprowadzić jedynie do pięknego wyglądu.