

Pewnie to znasz... w podobny sposób zapamiętujemy przedmioty, w naszą pamięć podobnie zapadają doświadczenia. Wiem, że czasem dzieje się tak, że w z tych „dawnych” dziecięcych często, doświadczeń w naszej pamięci pozostają wspomnienia tamtych emocji. Niestety najczęściej zapadają w nas te trudne i są obecne mimo, iż zdarzenia przemijają. Może przeżywasz dziś silny lęk, może obawę o jutro, a może żal do kogoś ważnego. Te emocje idą często w parze z przekonaniami wówczas budowanymi o świecie, o sobie samym, o tym, co może nas spotkać ze strony innych ludzi. Te przekonania nie są dziś aktualne, bo Ty nie jesteś już tą samą osobą. Trzeba sprzyjających zdarzeń, a czasem dużego wysiłku, żeby to zobaczyć i na nowo wyrobić sobie opinię o „fotelu dzidka”.

Bywa, że trudno to zrobić samemu, trudno rozeznaczyć, co jest emocją z „dzisiaj” a co z „kiedyś”. Szukaj dobrego, bezpiecznego wsparcia. Zaufany, zdystansowany do Twoich doświadczeń, ale empatyczny terapeuta może pomóc Ci to rozdzielić. Pomoże Ci odkryć siebie „dzisiejszego”.

Kiedy mocno koncentrujemy się na minionych przeżyciach, zwłaszcza tych trudnych, bolesnych, zapamiętujemy emocje z nimi związane i zapominamy, że zmieniamy się, że „dorastamy”. Może obawiasz się, że kiedy się temu przyjrzyś, to coś stracisz, że „fotel dzidka” nie będzie już tak wspaniały?.. Nikt mi nie odbierze czasu już spędzonego na tym fotelu, moje wspomnienia są wyraźniejsze i umiem je cenić. Zyskałam też informację o sobie i swojej dorosłości. Może boisz się spojrzeć w stronę minionych chwil ze strachu, że trudne, że powalą... ale to tylko tamten zapamiętany lęk, przecież już to przeżyłeś, już doświadczyłeś i jestes. Dzięki terapii możesz stać się dla siebie samego bardziej czytelny i świadomie tworzyć swoje „dzisiaj”, bez zafałszowań z „wczoraj”.

Edyta Rudzka-Kuźmińska
- terapeuta rodzinna

A w naszym Ośrodku:

Zapraszamy do korzystania z bogatej oferty:

- doradczej:
 - konsultacji psychologicznych
 - konsultacji seksuologicznych
 - poradnictwa wychowawczego
 - doradztwa zawodowego
 - domowych konsultacji
- terapeutycznej:
 - psychoterapii indywidualnej
 - psychoterapii grupowej
 - terapii par/małżeństw i rodzin
 - terapii dzieci i nastolatków
 - mediacji i RPW
 - treningów Biofeedback
- rozwojowej:
 - coachingu
 - programów rozwoju osobistego:
 - dla kobiet
 - dla rodziców
 - dla dzieci i młodzieży
 - szkoleń, warsztatów i treningów

2-6 stycznia 2014 roku odbędzie się **Trening rozwoju osobistego** dla osób chcących wzmocnić swoje poczucie wartości, rozwinąć umiejętności interpersonalne i przyjrzeć się niektórym swoim trudnościom osobistym. Więcej informacji o zajęciach, a także poprzednie części Inspiracji znajdziesz na stronie internetowej:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju

ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941

e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl



część 5
grudzień 2013

Słowo wstępne

Przekonania, przekonania... Gdyby nie one, o ile życie byłoby prostsze. Rzeczywistość istnieje obiektywnie, taka, jaka jest, i stanowi wachlarz nieograniczonych możliwości. Okazuje się, że nawet dotychczasowe prawa fizyki można przekraczać. Że ludzki umysł ma moc ich kwestionowania w materialnym świecie – po prostu może go kreować zgodnie z własną wolą. Tyle tylko, że musi być przekonany, że to jest możliwe.

Przekonany, przekonany... Nie tak istotne są fakty, jak nasze myślenie o nich i nasz stosunek emocjonalny do nich. Myśli i emocje mają moc sprawczą – i doświadczasz tego na co dzień. Jeśli jesteś przekonany, że nie zasługujesz na coś lepszego w życiu – no to doświadczasz tego, co wcale Ci nie odpowiada. Jeśli jesteś przekonany, że rynek pracy nie pozwala na godziwe zarobki – no to zarabiasz mało i narzekasz na rynek pracy. Jeśli jesteś przekonany, że to jest normalne, że namiętność w związku wygasa po dwóch latach – no to po dwóch latach swojego związku jesteś w nim ze względu na dzieci albo kredyt hipoteczny i o namiętności już dawno zapomniałeś.

Teraz wyobraź sobie, jak Twoje życie wyglądałoby, gdybyś był przekonany, że jesteś wart całej miłości tego świata? Albo, że masz wystarczające zasoby, żeby zarobić na nich mnóstwo pieniędzy? Albo zwolnijmy... Gdybyś był przekonany, że należą Ci się dwie godziny przyjemności za każdą jedną godzinę Twojej pracy, to o jakie przyjemności wzbogaciłoby się Twoje życie? Gdybyś nabrał przekonania,

że nie jesteś niezastąpiony i że ktoś inny może zrobić różne rzeczy za Ciebie, to ile wolnego czasu by Ci przybyło na co dzień? Gdybyś zaczęła myśleć, że dla dobra Twojego dziecka lepsza będzie mama szczęśliwa niż mama poświęcająca się, to jak bardzo oboje byście na tym skorzystali?

Twoje życie jest odbiciem Twojego myślenia o sobie i świecie oraz stosunku emocjonalnego do samego siebie. Pisaliśmy już o tym w Inspiracjach, ale temat jest tak bardzo aktualny i ważny, że chcemy Wam o nim przypominać. Chcemy towarzyszyć Wam w stawianiu się szczęśliwszymi osobami, które potrafią rozpoznawać swoje potrzeby, sięgać po ich zaspokojenie i tym sposobem doświadczając w życiu dokładnie tego, czego pragną. Jest to możliwe w takim stopniu, w jakim sam uznasz to za możliwe.

Zapraszam zatem do lektury na temat tego, jak działają przekonania i co można zrobić, żeby zacząć je zmieniać.

Gracjana Pawlak

Mądrzy ludzie powiedzieli...

„Jeśli sądzisz, że możesz coś zrobić, to masz rację. Jeśli sądzisz, że nie możesz tego zrobić, to również masz rację”

Henry Ford

„Czy uważasz, że w twoim życiu coś zmieni się, jeśli będziesz robił wciąż to samo?”

Albert Einstein

„Kobiecie nie wypada, a mężczyźnie nie przystoi” – o ograniczających i negatywnych przekonaniach”

„Pewien chłopiec uwielbiał chodzić do cyrku. Jego szczególną uwagę przyciągał ogromny słoń, który podczas przedstawienia prezentował swój niesamowity rozmiar i siłę łamiąc grube pnie drzew. Jednak po przedstawieniu słoń zawsze siedział uwiązany jedną nogą do kołka wbitego w ziemię. Chłopca zawsze ciekawiło jak to jest, że ów słoń łamiący drzewa, po każdym występie jest przywiązany łańcuchem do małego, wbitego w ziemię kołka i nie ucieka? Co go trzyma w takim razie? Przecież z łatwością mógłby go wyrwać i odejść.

Chłopiec dorósł, założył rodzinę, znalazł pracę... i zrozumiał dlaczego słoń nie uciekał. Nie uciekał, bo od urodzenia był przywiązany łańcuchem do kołka wbitego w ziemię. Będąc małym słońcem ze wszystkich sił ciągnął i pchał kołek do momentu, aż padał ze zmęczenia. Kołek okazał się za solidny dla małego słońca. Mały słońek próbował uwolnić się jeszcze wielokrotnie. Aż nadszedł dzień, który zmienił słońca na zawsze, w którym zaakceptował swoją niemoc i poddał się. Uznał: „nie mogę, nie dam rady i nigdy nie będę mógł”. A najgorsze jest to, że nigdy później nie zakwestionował utrwalonego wspomnienia niemocy. Wyrósł na ogromnego i silnego słońca. Rozwinął w sobie wiele nowych umiejętności. Jednak nigdy więcej nie starał się wypróbować swoich umiejętności w walce z małym drewnianym kołkiem...”

Jorge Bucay

Często żyjemy w przekonaniu, że nie możemy dokonać wielu rzeczy. Poddamy się, ponieważ kiedyś podjęliśmy próbę zakończoną niepowodzeniem. Usłyszeliśmy krytykę i postanowiliśmy zapomnieć. Czas jednak biegnie dalej. Spotykamy nowych ludzi, dowiadujemy się nowych rzeczy, rozwijamy nowe umiejęt-

Prowadzimy nabór na warsztaty dla mężczyzn pt. „**Moc męskiej energii**”, które odbędą się w **marcu 2014**.
Szczegóły na naszej stronie internetowej w zakładce Warsztaty dla Mężczyzn
Zapraszamy!

ności. Jednak wszyscy przypominamy trochę słońca z cyrku, idziemy przez życie, uwiązani do wielu kołków. Mimo, że rośniemy i rozwijamy się, nie próbujemy ponownie zwyciężyć małego drewnianka. Czasem zapominamy, a czasem boimy się kolejnej przegranej. Jeśli masz choć jedno przekonanie w stylu: „Nie mogę i nigdy nie będę mógł”, pomyśl o ogromnym słońcu przywiązanym do małego drewnianka i powiedz sobie: Nie mogę i... *co mogę zrobić, żeby móc?*! Zwykle nosimy ze sobą przez całe życie bagaż takich różnych sądów o sobie. Przeznaczone są one na różne okazje i stanowią jakby sieć ograniczającą nasze ruchy. W zasadzie na każdy temat – czy dotyczy to pracy, pieniędzy, związku, przyszłości, szczęścia, zdobywania wiedzy, jedzenia, przyjaciół – mamy różne przekonania.

Przekonanie to nic innego, jak osobista opinia, która staje się regułą postępowania. To nasze myśli i zestaw prawd, w których słuszność i prawdziwość wierzymy bezgranicznie. Kierują naszymi zachowaniami, wyborami jakich dokonujemy i są zawsze prawdziwe w świecie osoby, która je wypowiada. Nabywamy je w wyniku m.in. własnych doświadczeń z przeszłości bądź tego, co jest nam wpajane przez rodzinę, otoczenie, media, programowanie społeczne. Ogromna ilość przekonań bierze się z zupełnie innych, częstokroć nie potwierdzonych i nie doświadczonych przez nas rzeczy, „dziedziczymy” je.

Negatywne przekonania na temat nas samych, innych ludzi, otaczającej nas rzeczywistości, są tym, co blokuje nasz rozwój osobisty, i mają wpływ na postrzeganie siebie oraz poczucie własnej wartości. Dajemy wiarę iluzjom naszego

subiektywnego świata, nie przyjmując do świadomości innych opcji. Ograniczając się naszymi negatywnymi przekonaniem odcinamy sobie możliwość pełniejszego doświadczania życia na wielu nowych płaszczyznach. Tak naprawdę to nie fakty nas denerwują, złością, cieszą - to my sami poprzez nasze przekonania na ich temat denerwujemy się, złościmy, smucimy, cieszymy. Nasze stany emocjonalne są efektem interpretacji sytuacji, której dokonujemy poprzez system naszych przekonań. Stąd w danej sytuacji różnym osobom mogą towarzyszyć różne uczucia - jedna może doświadczać spokoju i pewności siebie, a inna lęku. Różnica ta będzie wynikała z odmiennej oceny sytuacji oraz innych przekonań, jakie osoby te mają na swój temat.

Aby lepiej radzić sobie z emocjami i skuteczniej działać warto przyjrzeć się wewnętrznemu dialogowi, który sami ze sobą prowadzimy. Można poprzez uświadamianie i zmianę swoich przekonań wpływać na swoje emocje i redukować problemy emocjonalne.

Warto pamiętać też, że *to, co zdrowe dziś, nie musi być zdrowe jutro! To, co zdrowe dla mnie, nie musi być zdrowe dla Ciebie!* Nie mamy wpływu na wiele zjawisk i sytuacji, ale zawsze mamy wpływ na to, jak odbierzemy daną sytuację. Nie możemy zmienić innych, chociaż działając w oparciu o własne wartości możemy wpłynąć na innych. Możemy dokonać zmiany swojego myślenia oraz zacząć

Chwila refleksji

Jakie mam przekonania na temat swojej wartości jako człowieka? Na temat swojego ciała? Na temat swojej kobiecości lub męskości? Na temat rzeczywistości, w której żyję? Na temat ludzi, którzy mnie otaczają? Na temat pracy, którą wykonuję? Na temat miłości i seksu? Na temat wychowania szczęśliwego dziecka?

zmieniać ograniczające przekonania poprzez pracę nad samym sobą. Możemy zacząć rozwijać się i istnieć świadomie, mieć kontrolę nad swoim umysłem i ciałem. Erica Jong powiedziała kiedyś: „Kiedy bierzemy życie we własne ręce, dzieje się rzecz straszna: nie ma na kogo zwalić winy”. Zatem to od nas samych zależy, czy w życiu będziemy jak uwiązany do kołka słoń, czy zaczniemy zadawać sobie pytanie: „co mogę zrobić, żeby móc?” oraz poszukiwać na nie odpowiedzi.

Anna Ucińska – coach

Opracowano na podstawie materiałów szkoleniowych Szkoły Profesjonalnego Coachingu oraz programu „Inspiracji” Krzysztofa Jankowskiego

Fotel dziadka

Może to znasz? kiedy patrzysz na coś dobrze znanego i dziwisz się temu jak wygląda... Kiedy byłam małą każdej niedzieli chodziłam z rodzicami w odwiedziny do „dziadków”. Razem, z niewiele młodszą ode mnie kuzynką, zasiadałyśmy na „fotelu dziadka”. Nawet my wiedziałyśmy, że to wyjątkowe siedzisko i wyjątkowo dziadek pozwala nam na nim pobycć. Lubiłyśmy to miejsce, ogromną radość sprawiło nam to, że „fotel dziadka” jest taki duży, że obie możemy się tam zmieścić, był wygodny, miał z boku drewniane podparcia, obity w ciemnozielony materiał. Każdej niedzieli choć na chwilę zasiadałyśmy na tym fotelu... nawet nie wiem kiedy się to zmieniło.

Zupełnie niedawno, na działce mojej siostry, zauważyłam w kącie altany mocno już zniszczony „fotel dziadka”. Jakie wielkie było moje zdziwienie kiedy odkryłam, że to ten sam fotel, nie był już ani tak wielki, ani tak dostojny czy wyjątkowy, dziś zdecydowanie razem z kuzynką nie zmieściłybyśmy się na nim. Pomyślałam w pierwszej chwili że ten fotel jest mniejszy niż go pamiętam, jednak po chwili „o!sniło mnie”, że to zwyczajnie ja jestem większa. Fotel się nie zmienił, to siebie zapamiętałam mniejszą.