

# WGLĄD W SIEBIE

## W 14 DNI



Katarzyna Góralczyk

## KROK 1

### Wgląd w siebie – kim jestem?

Pytanie na pierwszy rzut oka może здаwać się banalne i oklepane. Ile razy w życiu je słyszeliśmy? Ile razy w życiu je zadawaliśmy? Ja robiłam to wielokrotnie, zwłaszcza widząc osoby po raz pierwszy, wtedy pytałam: „Kim on/a jest?” „Kto to?” Ale tak naprawdę na ile chcemy uzyskać odpowiedź, taką pełną i prawdziwą odpowiedź na temat drugiej osoby? Na ile ta osoba się zna aby nam odpowiedź na to pytanie? A ty na ile znasz siebie? Kim jesteś?

Możesz przedstawić się z imienia i nazwiska, ale to wcale nie mówi kim jesteś. Możesz podać swoją płć, zawód, wiek i pochodzenie. Ale to nadal nie wiele mówi o tym kim jesteś? To jest pewien początek do wglębnienia się w siebie. Kim jesteś? Żoną/mężem? Siostrą/bratem? Spontaniczną osobą czy mocno stąpającą po ziemi? Kreatywną czy logicznie myślącą? Odważną towarzyszką lub towarzyszem przygód czy ciepłym i serdecznym domownikiem lub samotnikiem? Kim jesteś? Tak proste pytanie, a jednak odpowiedź już nie zdaje się taka łatwa. Nim przejdziemy do dalszej części wglądu w siebie musisz odpowiedzieć sobie na to pytanie. Postaraj się aby była ona jak najbardziej precyzyjna i szczerza. Mamy pewne wyobrażenie o sobie, ale na ile jest ono szczerze? Na ile oszukujemy się i wmawiamy sobie zupełnie inną prawdę? Jeśli masz problem z udzieleniem odpowiedzi na to główne pytanie, zapytaj rodzinę, znajomych, sąsiadów, etc. Zastanów się na ile zgadzasz się z ich odpowiedzią, a na ile oni sami jeszcze ciebie nie znają? Ich odpowiedzi mogą ci pomóc i nakierować do własnej opinii na temat siebie samego lub samej.

Jeśli już masz pełną odpowiedź na pytanie „Kim jestem?” spróbuj zagrać ze sobą w grę Sokratesa „Dlaczego?” Gra ta polega na zadawaniu sobie cały czas tego samego pytania. Taki łańcuszek może wyglądać następująco: *Jestem osobą nieśmiałą* Dlaczego? *Ponieważ w dzieciństwie nie miałam dużo przyjaciół* Dlaczego? *Ponieważ starczyła mi jedna przyjaciółka* Dlaczego? *Chciałam czegoś szczerego* Dlaczego? *Ponieważ dzisiaj ludzie udają że są kimś innym?* Dlaczego? *Bo chcą być lubiani....* itd itd. W ten sposób można wywnioskować, że dana osoba jest nieśmiała bo nie ufa ludziom, myśli że wszyscy grają więc woli czuć się bezpiecznie w swoim małym gniazdku. A jak u Ciebie wyszła ta rozmowa? Spróbuj zaczynać ją z różnych stron oraz z inną własną definicją. Zobacz na ile doświadczenia z przeszłości mają wpływ na to kim jesteś teraz i jak kształtujesz swoją przyszłość.

## KROK 2

### Szczęście własne ponad wszystko

Uśmiech na twarzy, zrelaksowane ciało, czysty umysł i chęć do życia to wszystko osiągniesz gdy skupisz się na swoim własnym szczęściu. Jest to rzecz nie łatwa dla wielu osób, dla mnie przynajmniej nie była. Uważałam i mówiłam innym: „będę szczęśliwa jak i moja rodzina będzie”. I tak próbowałam zadowolić każdą bliską mi osobę. Tylko wiecie jak się to skończyło? Zadowolić wszystkich na raz się nie da, ponieważ każdy chce czegoś innego, a w dodatku w tym samym czasie. Ostatecznie stanęło na tym, że wszyscy dookoła mnie byli nie zadowoleni i przez to, że oni byli w takich kiepskich nastrojach to i ja byłam zrozpaczona oraz podenerwowana. Tyle się staram wkładać całą siebie we wszystko co robię, a nic nie wychodzi. Z tego też powodu trzeba zacząć od uszczęśliwiania jednej, tej najważniejszej osoby czyli samej siebie, a nie od tych wszystkich niezadowolonych ludzi wokół nas. I to jest złota zasada, którą każdy powinien się kierować. Szczęście zaczyna się od nas samych więc zacznij go szukać u siebie.

Aby skupić się na sobie i swoim szczęściu zacznij od zastanowienia się nad swoimi potrzebami. Czy masz wszystko? Jeśli nie to czego ci brakuje? Co masz ale chciałabyś zmienić? Czego ci brakuje, teraz w tej dokładnie chwili? I zrób to. Przeanalizuj swoje odpowiedzi, sprawdź na ile są realne i małymi krokami spróbuj je osiągnąć. Wówczas szczęście samo do ciebie przyjdzie. Pamiętaj, zawsze silniejszy jest ten kto się uśmiecha, a nie ten kto się wścieka.

Tak jak wspomniałam wyżej, aby osiągnąć szczęście zacznij od zaspokajania podstawowych potrzeb. Pomocą w tym zadaniu, a tym samym nakierowaniu na pewne aspekty życiowe jest dość znana ale wiecznie aktualna piramida potrzeb Masłowa. Zgodnie z nią powinniśmy zaspokajać swoje potrzeby w następującym kierunku (począwszy od potrzeby pierwszej, później do drugiej i tak dalej aż skończywszy na piątej):

1. *Potrzeby fizjologiczne*
2. *Potrzeba bezpieczeństwa*
3. *Potrzeba przynależności*
4. *Potrzeba uznania*
5. *Potrzeba samorealizacji*

Zatem zastanów się najpierw czy spełnione są twoje wszystkie potrzeby fizjologiczne? Czy masz co jeść? Czy masz w co się ubrać? Czy masz gdzie mieszkać? To są podstawowe ale najważniejsze potrzeby do zaspokojenia aby móc dalej iść w kierunku własnego szczęścia. Jeśli twoje potrzeby fizjologiczne są zaspokojone wówczas możesz od razu przejść do kolejnej potrzeby. Jeśli nie, zastanów się, jak możesz je zaspokoić? Kto może ci w tym pomóc? Pamiętaj, własne szczęście jest najważniejsze więc nie bój się prosić o pomoc. Jak sama będziesz szczęśliwa wówczas wtedy będziesz mogła pomóc innym. Szczęście to stan ducha a nie wartość portfela. To od nas zależy kiedy będziemy szczęśliwi. Ale niestety pewne materialne rzeczy jak mieszkanie, jedzenie i picie są nam potrzebne. Z resztą damy sobie radę!

Potrzeba bezpieczeństwa to świadomość że sobie poradzę, bo mam pracę i mam skąd wziąć środki na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb. Mam kogoś kto mnie kocha i wiem, że mi pomoże jak będę w potrzebie. Także zastanów się czy masz pracę, która pozwala ci na zakup podstawowych środków do życia. Czy masz wokół siebie ludzi, którzy ci pomogą? To może być rodzina bliska bądź dalsza, to mogą być przyjaciele albo dobry sąsiad. Nie ważne jakie relacje łączą Cię z tą osobą. Ważne jest to że sobie możesz zaufać, to że wiesz, że masz na kogo liczyć w chwilach słabości. Jeśli ta potrzeba jest zaspokojona możesz ruszyć ku kolejnej. Jednakże, jeśli coś Cię tu blokuje, czegoś nie masz to zaburzy to Tobie poczucie bezpieczeństwa a bez tego nie osiągniesz nic. Także po raz kolejny zastanów się nad swoją sytuacją: co masz, czego ci brakuje, jak to możesz osiągnąć, a jeśli sam/a nie możesz tego mieć to kto może ci w tym pomóc?

Kolejną ważną potrzebą do spełnienia jest potrzeba przynależności. I tutaj poczucie bezpieczeństwa przechodzi w potrzebę przynależności. Kiedy mam osobę, która może mi pomóc to znaczy że jej ufam, a ona mi. Z tego wynika, że łączy nas pewna więź, więź przynależności. Może ona wynikać z miłości, przyjaźni bądź przynależenia do jakiejś grupy (nie zależnie czy to grupa o tej samej pasji i zamiłowaniu, czy grupa wsparcia). Najważniejsze jest że komuś zaufasz i czujesz się akceptowana/y. Akceptacja tutaj jest słowem kluczowym. Akceptacja innych jak i akceptacja samego siebie jest potrzebna do odnalezienia własnego szczęścia i wiary w siebie. Także zanim ruszysz dalej ku kolejnej potrzebie, zastanów się dobrze: „Czy akceptujesz siebie?” „Czy kochasz siebie?” Jeśli na obydwa pytania pojawiły się dwa, głośne TAK idź dalej. Jeśli to były ciche „tak”, albo co gorsza „nie”. To znaczy, że ta potrzeba jest niezaspokojona. To znaczy, że musisz więcej czasu poświęcić sobie i tej potrzebie. Musisz zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Co powoduje, a wręcz zabrania ci akceptować samą siebie? Warto tutaj wrócić do gry Sokratesa „Dlaczego?” Jak już zrozumiesz siebie i swoje obawy wówczas wstań śmiało i powiedz sobie, że od dziś siebie akceptujesz, że siebie kochasz, że jesteś fantastycznym człowiekiem, genialną osobowością i unikatową postacią. Gdy w to uwierzysz przejdź do kolejnej potrzeby.

Gdy w końcu uznałaś siebie za wartościowego człowieka, czas aby i inni też tak na ciebie spojrzeli. I tutaj pojawia się nam potrzeba uznania. Każdy z nas odczuwa potrzebę sukcesu, szacunku oraz znaczenia dla innych. Co nie znaczy, że cały świat ma Cię wielbić. Czasem starczy jedna osoba, ale najważniejsza dla Ciebie. Czasem to będzie kilka osób jak: współpracownicy, szef, sąsiedzi, przyjaciele czy rodzina. Uświadom najbliższych, że potrzebujesz czasem dobrego słowa, komplementu i zauważenia. Niech czasem powiedzą: *dzisiejszy obiad był smaczny; ładnie dziś wyglądasz; fajnie wymyśliłaś tą zmianę mebli; ogród w twoich rękach to istne niebo*, itp. Ale pamiętaj, skoro ty potrzebujesz uznania w oczach innych, to i oni mogą potrzebować uznania w twoich oczach. Jednakże mało osób odważa się mówić o tym otwarcie, mało kto powie: „Słuchaj, potrzebuję komplementu, jakiegoś dobrego słowa”. Niepotrzebnie. Wszyscy mamy te same potrzeby, wszyscy chcemy być kochani, wszyscy boimy się krytyki i odrzucenia. Jesteśmy tacy sami, chodź pokazujemy to na zupełnie inny sposób. Nie bój się powiedzieć coś miłego innej osobie, będzie jej niezmiernie miło, a za pewne odpowie tobie również tym samym.

Została nam ostatnia potrzeba do osiągnięcia pełni szczęścia, a jest nią potrzeba samorealizacji. Stanie w miejscu, monotonia dnia codziennego może zniechęcić każdego człowieka. Dlatego tak ważne jest aby się rozwijać, aby szukać w sobie talentów, odkrywać nowe zainteresowania lub rozwija stare a nawet realizować się duchowo o ile mamy taką potrzebę. Wracam zatem do początku, Ty sam/a musisz być dla siebie najważniejszy/a, musisz poznać swoje potrzeby i je spełniać, a wówczas będziesz szczęśliwy/a.



## KROK 3

### **Blokady – co mnie stopuje i ogranicza?**

Zdarza się czasem, że obierasz pewien kurs, jesteś blisko mety, aby osiągnąć swój wymarzony cel, a tu nagle coś Cię powstrzymuje przed zrobieniem ostatniego kroku. Nie wiadomo skąd, nie wiadomo co uniemożliwia Ci wykonanie tego ruchu. To co Cię powstrzymuje to Ty sam/a oraz twoje zewnętrzne i wewnętrzne blokady. Mogą one być wywołane złymi doświadczeniami, czymś co naznaczyło piętno na twojej przeszłości. Mogą one być Ci znane i wówczas mówimy o świadomym mechanizmie obronnym (blokady), ale również mogą one być nieświadome lub podświadome.

Ile razy zdarzało Ci się, że to najbliżsi pokazywali Ci twój błąd? Ile razy to oni pytali dlaczego znowu robisz te same błędy? Ile razy pytałeś/aś siebie czy na pewno robisz dobrze? Ile razy musiałeś/aś przekonywać innych ale i siebie do swojej racji? Był czas w moim życiu, że robiłam to nagminnie. Za każdym razem inna sytuacja, ale rodzina i przyjaciele mówią, że znowu pcham się w to samo bagno. Ile razy wydawało mi się coś słuszne i dobre, ale musiałam o tym przekonywać najbliższych, pokazać im że mam rację i to wszystko dla mojego dobra. Tylko, że po „walce” z nimi musiałam stoczyć drugą, ze sobą i siebie samą przekonać, że robię dobrze. Oczywiście wcale tak nie było. Moja świadomość nie chciała zobaczyć prawdy, wszystko zostało zakopane gdzieś głęboko. Z czasem byłam już nieświadoma problemu. Zaczynałam go bagatelizować, zaprzeczać jego istnieniu, pokazywać że może i ten problem istnieje ale u kogoś innego... zawsze pojawiała się jakaś wymówka. Tylko, że nigdy nie miała ona sensu. I gdyby nie moje „przebudzenie”, stawienie czoła problemowi, pewnie nadal bym tkwiła w swojej bańce, która zamiast mnie chronić dusiła mnie od środka.

Aby zapobiec pojawianiu się blokad, trzeba najpierw zrozumieć sens ich pojawiania się. Zastanów się w jakich sytuacjach i jakich rzeczy nie udało ci się zrealizować? Co cię powstrzymało? I najważniejsze pytanie – Dlaczego?

Istnieje wiele rodzajów blokad, które stosujemy świadomie a nawet nieświadomie. Nasza psychika sama broniąc się, stosuje wiele metod, takich jak: *wyparcie, tłumienie, projekcja, regresja, zaprzeczanie itp.*

Przysłowie mówi: „Trzymaj przyjaciół blisko, ale wrogów jeszcze bliżej”, dlatego też pomogę Ci poznać dokładniej swojego wroga, czyli blokady. Im lepiej je zrozumiesz tym łatwiej będzie Ci je pokonać.

#### **Blokada 1 – WYPARCIE**

Jest to nieświadomy mechanizm obronny, kiedy nie tyle co udajesz, że problemu nie ma, ale kompletnie zaprzeczasz sobie i innym jakoby problemu nigdy nie było i nie ma. Najczęściej do wyparcia dochodzi, kiedy miałeś/aś straszny epizod w przeszłości. Twój umysł wręcz wyparł dany moment i wymazał go z pamięci. Mimo wszystko, zawsze musi się gdzieś znaleźć ujście danej emocji lub stresu. Odczucie paniki i strachu będzie towarzyszyło Ci przy sytuacjach związanych z podobnym wydarzeniem jakie miałeś/aś w dzieciństwie. Jeśli problem jest bardzo wyparty i siedzi gdzieś głęboko w twojej nieświadomości, wówczas

rozmowy z samym sobą czy też z przyjaciółką mogą nie wystarczyć i wtedy dobrze byłoby porozmawiać z psychologiem.

### Blokada 2 – ZAPRZECZANIE

Blokada ta jest bardzo podobna do wyparcia, ale jest bardziej podświadomym mechanizmem obronnym. Gdzieś głęboko wiesz, że twoje zaprzeczenie nie ma racji bytu i jest zwykłym kłamstwem. Ale w jakiś sposób wierzysz, że to Ci pomaga i broni Cię. Tutaj wspaniała i wierna przyjaciółka może Ci pomóc. Tutaj nawet jeśli sam/a usiądziesz ze sobą i szczerze porozmawiasz możesz odkryć tę blokadę i ją zniwelować. Jednakże trzeba obnażyć się przed sobą ze wszelkim leków.

### Blokada 3 – TŁUMIENIE

Wyparcie i zaprzeczenie są bliskie tłumieniu, jednakże ta forma blokady jest całkowicie świadoma. Dzieje się tak, kiedy odczuwasz nieprzyjemne bądź też negatywne emocje i chcesz dosłownie o nich zapomnieć, wówczas tłumisz je i skupiasz myśli lub swoje czyny na czymś innym. Robisz wszystko tylko, aby nie myśleć o danym problemie i tłumisz go wszystkim co nam przyjdzie Ci do głowy, np.: nagle dom wymaga posprzątania, wyjątkowo dziś masz ochotę na danie, które wymaga większej ilości pracy lub czasu. Wolisz daną złą myśl, emocję zamienić na przyjemniejszą i na niej się skupić.

### Blokada 4 – IDENTYFIKACJA

W tej blokadzie identyfikujesz się z inną osobą. Najczęściej jest to twój agresor, osoba która wyrządziła Ci krzywdę. Wówczas naśladujesz ją, identyfikujesz się z nią w pełni lub w jakiś wybranym aspekcie. Mechanizm ten często występuje u osób, które były skrzywdzone i teraz oni sami będą krzywdzić innych, aby więcej krzywda im się nie stała. W sytuacji, kiedy Ty sam zostałeś skrzywdzony bardzo mocno przez inną osobę, partnera wówczas sam szukając kolejnych związków będziesz krzywdzić innych. Sam kończysz każdy związek, aby znowu nie stać się pokrzywdzonym.

### Blokada 5 – IZOLACJA

Odsunięcie, odizolowanie emocji od sytuacji to zjawisko izolacji. Łatwiej mówić o danym wydarzeniu z życia, kiedy nie towarzyszą Ci żadne emocje. Mechanizm ten pozwala Ci w sposób świadomy mówić o swoich przeżyciach, ale mówisz o nich jako widz, a nie uczestnik wydarzenia. Brak emocji powoduje, że nie czujesz się tak bardzo pokrzywdzony jak jesteś

naprawdę. Nie potrafisz się pogodzić z daną sytuacją więc najlepiej odciąć emocje i pokazać, że to wcale nie wywarło na tobie żadnej reakcji, żadnej emocji.

#### Blokada 6 – PROJEKCJA

Projekcja bardzo często jest stosowana przez dzieci, ale oczywiście jest również obecna u dorosłych. Mechanizm ten polega na przypisaniu swoich niechcianych i nieprzyjemnych emocji, uczuć na kogoś innego. Znaczy to nic więcej jak myślenie, iż cały świat i wszyscy dookoła są nami zirytowani, kiedy tak naprawdę to ty złościsz się na innych i to oni Ciebie irytują. Kiedy pewna osoba siedzi smutna i pytasz co się stało, a ona Ci odpowiada, że to wszyscy smucą się na Ciebie, wówczas możesz podejrzewać, że u tej osoby została wykorzystana projekcja.

#### Blokada 7 – REGRESJA

Regresja polega na cofaniu się i dochodzeniu do niej w sytuacjach konfliktowych, czy też stresujących. W momencie odczuwania lęku, zaczynasz się w pewien sposób „cofać w rozwoju”, a dokładniej mówiąc wracasz do wcześniejszej fazy rozwojowej. Tak jak już dziecko przedszkolne w momencie lęku może nagle zacząć ssać kciuk, tak osoba dorosła może nagle zachowywać się irracjonalnie i nie adekwatnie do wieku. Nagle zaczyna się wycofywać albo robi wszystko co chce nie patrząc na własne konsekwencje.

Zastanów się czy takie blokady również można było zauważyć u siebie? Czy były plany, których nagle nie zrealizowałaś? Czy pojawiały się ostatnio jakieś problemy? Jak zostały one rozwiązane? A może nadal czekają aby je rozwiązać? Przejrzyj jeszcze raz podane blokady i zobacz czy możesz je zaobserwować również u siebie? Jeśli poznasz swoją taktykę i stosowaną blokadę wówczas o wiele łatwiej będzie Ci rozwiązać swój problem.



## KROK 4

### Cel życiowy - kim chcesz być?

Nieważne ile masz lat, nieważne gdzie teraz jesteś i czym się zajmujesz. Najważniejsze jest aby umieć odpowiedzieć na pytanie: “Kim chcę być” albo “Jaki/a chcę być”? O tobie samym nie świadczą ani lata, ani zawód, ani pieniądze. Świadczą o tobie zwykle i proste zachowania w codziennych sytuacjach, jak uśmiech na twarzy, miła rozmowa, czy też okazanie szacunku drugiej osobie. Chyba nikt nie chce być postrzegany jako zgorzkniały lub gruboskórny człowiek albo jako gbur nad gburami. Złe zachowania i zła aura zostaną zwrócone. Po co zatem uprzykrzać życie innym i sobie. Nie zmieni to świata, nie sprawi, że życie będzie lepsze. Natomiast dążenie do harmonii, pojednanie z sobą samym i innymi może być lecznicze. Odpowiedz sobie na pytanie: “Jak chcesz być postrzegany/a przez swoją rodzinę, przyjaciół, znajomych, szefa czy przez osoby mijane codziennie w sklepie lub na ulicy?”

Bycie dobrą żoną, matką, siostrą, sąsiadką, pracownikiem i człowiekiem - to jest ważne i istotne w życiu. Nie znaczy to jednak - dobro aż do bólu, bo miłością nie wyleczysz innych póki tak naprawdę nie pokochasz siebie i nie będziesz siebie szanował. Niedawno widziałam niesamowity filmik, pokazujący jak zwykle osoby pracujące w kawiarni również walczą o szacunek. W dzisiejszych czasach wielokrotnie widzę jak wiele osób uważających siebie za chodzących bogów, strasznie traktują osoby pracujące „na kasie”, jako swoich sługusów i nic więcej. A przecież żadna praca nie hańbi, przecież każdy zarabia aby się utrzymać w trudnym życiu. I mimo wszystko, nie zawsze klient, który do ciebie przychodzi okazuje ci szacunek. Wiesz zatem co te osoby z filmiku wymyśliły? Chcesz się dowiedzieć jak one walczyły o szacunek? Już Ci mówię! Pracując w kawiarni trafiają się różni klienci i tutaj niespodzianka - cena kawy była adekwatna do zachowania osoby zamawiającej. Miło się witasz i zamawiasz - płacisz mniej, zachowujesz się arogancko i niewłaściwie - płacisz więcej. Świetna idea i pomysł! Walcz o szacunek, niech inni pokażą, że Cie szanują! Pokaż innym, że można rozmawiać miło oraz przyjaźnie i oczekuj tego od innych. “Zabijanie” miłością nie uczy drugiej osoby niczego, a tylko powoduje, że ty mimo swoich starań czujesz się gorzej, bo nadal nikt nie traktuje Cię poważnie, nikt Cię nie szanuje i nie liczy się z twoimi uczuciami. Dlatego zapytam jeszcze raz - *Kim ty chcesz być? I co zrobisz aby to osiągnąć?*

## KROK 5

### Świat u moich stóp – mogę wszystko co zechcę

Znasz zapewne historię wielkich odkrywców, którzy w szkole byli najsłabszymi uczniami tak jak Einstein, a następnego dnia odnieśli sukces i znają go obecnie wszyscy. Znasz historię Beethovena, który nie słysząc zupełnie nic komponował piękne i znane po dzień dzisiejszy utwory muzyczne. Ale również popatrz na osoby dookoła siebie, które wyszły na prostą drogę żyjąc i wychowując się w patologicznej rodzinie i dziś realizują swoje marzenia. Popatrz na sąsiadów, znajomych, którzy co dnia ruszają do pracy i walczą o lepsze jutro. Popatrz na siebie samego, jak co dnia wstajesz rano wierząc, że ten dzień będzie wspaniały i przyniesie wiele cudownych chwil. I mimo tego, że twoje przepowiednie nie zawsze się sprawdzają, to i tak jesteś bliżej ich spełnienia od osób, które biernie czekają na zmiany. Cała twoja podróż ku lepszemu zaczyna się w twojej głowie.

Aby osiągnąć sukces musisz tylko uwierzyć w siebie, że ciężką pracą i swoją energią tak zarazisz innych, że świat stanie u twoich stóp. Wiara w siebie może i nie jest łatwą rzeczą. Wielu psychologów twierdzi, że jesteś sam swoim najgorszym wrogiem ale możesz być też swoim najlepszym przyjacielem. To wszystko zależy od twojego myślenia – uwierz w siebie! Oczywiście to zadanie będzie dla Ciebie dwa razy trudniejsze jeśli nie przeszedłeś poprzednich kroków. Czyli wracając do początku: musisz wiedzieć kim jesteś i kim chcesz być, musisz na tyle poznać siebie aby wiedzieć kiedy to sam stawiasz sobie przeszkody i dlaczego to robisz? Wiedząc kim jesteś, szanując i kochając siebie oraz wierząc, że możesz wszystko cała reszta staje się od razu łatwiejsza do wykonania. A przecież o to w życiu chodzi, aby kochać i być kochanym, aby się realizować w życiu i czerpać z niego ile się da. Nikt nie przeżyje za Ciebie życia, to Ty musisz wziąć się w garść i przeżyć go tak jak chcesz! Lepiej żałować, że się próbowało chociaż efekty były mało widoczne, niż żałować, że nigdy się nic nie zrobiło, że twoje życie to wiecznie powtarzający się jeden ten sam dzień.

Wiara w siebie nie przychodzi każdemu łatwo. Niektórym, starczy codzienne powtarzanie sobie rano, że jestem wspaniałą osobą i mogę podbić dziś świat. Dla innych, to może być za mało i próbują dodatkowej metody rozwieszania kartek w sypialni, łazience, w domu o tym jakimi są wyjątkowymi ludźmi, że ich oczy pokazują piękną ich duszę, że ich obecność cieszy inne osoby. To też jest sposób do tego aby w końcu uwierzyć w siebie. Każdy sposób jest dobry i warto próbować różnych metod. Jeśli ty sam nie uwierzysz w siebie, to kto inny to zrobi, kto uwierzy? Przede wszystkim najważniejsze jest abyś powiedział sobie: „Akceptuję siebie takim jakim jestem. Kocham siebie”. Uwierz, że stać Cię na wiele, dziel się swoją pozytywną energią, szukaj osób ciepłych i szalonych i taki też bądź!

## **KROK 6**

### **Plastyka**

Doszedłeś do etapu, kiedy to praca własna będzie najbardziej potrzebna we wspomaganiu własnego rozwoju i zrozumieniu siebie. Pierwszym ćwiczeniem, jakie dla Ciebie przygotowałam to odsłona plastykoterapii. Do tego zadania potrzebujesz kartkę papieru, ołówek bądź też kredki. Stwórz obraz przedstawiający człowieka w deszczu.

## **KROK 7**

### **Muzyka**

Do tego zadania potrzebny ci będzie instrument. Jeśli nie masz w domu żadnego instrumentu nie martw się, możesz go zastąpić czymś innym. Bębenek możesz zastąpić miską, za harmonijkę może posłużyć pusta butelka, a za grzechotkę kubeczek z kaszą gryczaną. Także wybierz sobie instrument i zagraj nim *początek* oraz *koniec*. Zastanów się jakie dźwięki najlepiej przedstawiają twoje rozumienie początku i końca.

## **KROK 8**

### **Literatura**

Zawsze jesteś autorem jakiegoś dzieła sztuki, tym razem wcielisz się w rolę bajkopisarza. Stwórz własną bajkę, obojętnie o czym, tak aby był w niej jakiś główny bohater i opowiedz jakąś jego przygodę lub dzień z życia.

## **KROK 9**

### **Taniec**

Tym razem chciałabym abyś całkowicie oddał się swojemu ciału. Tak jak szamani podczas swoich obrzędów przy dźwiękach muzyki tańczyli swoje rytuały, tak i ty włącz sobie muzykę, która akurat teraz tobie pasuje i najbardziej odpowiada twoim obecnym stanom i przeżywanym emocjom. Jeśli będzie Ci łatwiej zamknij oczy, ale nie musisz tego robić. Po prostu tańcz, wytańcz to co czujesz, wytańcz siebie i pokaż to kim jesteś.

## **KROK 10**

### **Fotografia**

Do tego ćwiczenia chciałabym abyś sam zrobiła zdjęcia, z których zrobisz później kolaż pt.: „Moje inspiracje”. Zdjęcia możesz wydrukować, wywołać, albo jeśli potrafisz możesz zrobić kolaż za pomocą programu komputerowego. Nie ważne jaką formę pracy wybierzesz. Praca ma być twoja od początku do końca. Zrób zdjęcia, możesz je później powycinać jeśli tak uznasz, możesz ponaklejać na siebie. Zrób tak jak uważasz i czujesz, że będzie najlepiej i stwórz swój kolaż.

## **KROK 11**

### **Ruch**

Podczas wykonywania tego zadań włącz sobie utwór Yirumy pt.: „Kiss the rain”. Możesz go łatwo znaleźć na Youtube. Tym razem to zadanie będziesz musiał wykonać z osobą lub osobami tobie bliskimi i zaufanymi. Może to być ktoś z rodziny lub przyjaciół. Powiedz im, że potrzebujesz poczuć się jak roślina w wodzie, a oni niech będą prądem wody, który będzie nakierowywał cię do konkretnego ruchu raz leciutko, a raz trochę mocniej. Osoby, które będą z tobą podczas tego ćwiczenia muszą stać blisko ciebie, gdyż poza tym iż nadadzą Ci ruch są one też dla twojego bezpieczeństwa aby nic ci się nie stało i w każdej chwili będą mogły cię złapać.

## **KROK 12**

### **Instalacja**

Nie mam dla ciebie konkretnych materiałów, weź co uważasz i co masz w domu. Mogą to być patyki do szaszłyków, możesz wziąć garnki, folię laminową... Inwencja twórcza co do materiałów, leży po twojej stronie. Proszę Cię jedynie o stworzenie instalacji, rzeźby, której nadasz tytuł „Drzewo”.

## **KROK 13**

### **Film**

Stwórz krótki filmik na swój temat, zastanów się jakiego siebie w nim ukarzesz, jaką swoją historię chcesz przekazać.

## **KROK 14**

### **podsumowanie**

Zastanów się nad wszystkimi tymi krokami. Przemyśl prace, które stworzyłeś. Czy udało Ci się spojrzeć na siebie trochę inaczej? Co zauważyłeś? Wszystkie swoje spostrzeżenia zapisz w notatniku i wróć do nich za jakiś czas. Pamiętaj, że rozwijanie siebie to proces długoterminowy. Powodzenia!

## **MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI**