

Awangarda w Edukacji

nr 4/2008

Magazyn o Edukacji w przyszłości.
Przyszłości, która zaczyna się już jutro...

Fundacja Instytut Nowoczesnej Edukacji
ul. Kaliskiego 29a, 01-476 Warszawa
tel. +48 22 691-59-16
email: biuro@ine.com.pl**Grzegorz Pytkowski** - Prezes Zarządu
Doc. dr hab. Paweł Rowiński - Przewodniczący Rady Naukowej
Katarzyna Lotkowska - Dyrektor Zarządzająca
Małgorzata Taraszkiewicz - Dyrektor ds. projektów**Rada Ekspertów:****Chris Alexiou** jeden z założycieli firmy Accelerated Learning Systems Hellas, działającej na terenie Grecji oraz Europy Południowej. Wykorzystuje metodę Przyspieszonego Ucznienia Sieć, opartej m.in. na nagrodzonych Nagrodą Nobla badaniach Howarda Gardniera, jak też pionierskiej pracy Colina Rose. Metodę tę wykorzystuje się obecnie w nauczaniu języków obcych, w szkoleniach motywacyjnych, szkoleniach menedżerskich i rozwoju osobistego, pomocach naukowych dla dzieci i wielu innych dziedzinach nauczania.**Robert Kozak** Pełni funkcję Chief Executive Officer ekskluzywnego serwisu analitycznego dla zarządów i właścicieli globalnych firm działających na rynku Europy Środkowej i Wschodniej. Karierę zawodową zaczynał jako naukowiec na Wydziale Chemii UW. Większość życia zawodowego spędził w mediach jako dziennikarz i menadżer. 15 lat spędził w BBC, gdzie zaczynał jako korespondent, a potem stworzył i prowadził oddział BBC w Polsce. Uczestniczył w powstaniu Radia TOK FM. Wychował całe pokolenie dziennikarzy. Pracował w TVP, gdzie kierował "Wiadomościami" i "Teleexpressem". Od kilku lat jest wykładowcą w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi na kierunku Dziennikarstwo. Prowadzi też szkolenia dla dziennikarzy i menadżerów zarządzających mediami.**Ivar Nakken** Kierownik Science Circus (Cyrku Przyrodniczego) przy Centrum Eksperymentalnym w Muzeum Przyrodniczym Jaermuseet w Norwegii. Był twórcą i kierownikiem Science Circus przy Science Centre (Centrum Eksperymentalnym) "Technoteket" przy Muzeum Technicznym w Oslo. Uczestniczył w budowie pierwszego Science Centre w Reykjaviku na Islandii. Jest nauczycielem, a przez wiele lat był również dyrektorem szkoły podstawowej.**dr Olga Stankiewicz Nakken** - Nauczycielka fizyki w liceum Dalane w Egersund w Norwegii. Zdobyła tytuł doktora fizyki jądrowej na Uniwersytecie Göteborgskim. Była przewodniczącą stowarzyszenia "Różnorodność przeciwko bezmyślności" (Mangfald Mot Enfald) przy Liceum Frölunda (Frölundagymnasiet), którego celem jest praca przeciwko rasizmowi i przemocy. Od lat prowadzi kursy dla nauczycieli na temat nowych metod nauczania matematyki. Pomaga mężowi przy realizacji programu Science Circus.**Colin Rose** - psycholog i ekspert w zakresie nowoczesnych metod uczenia się. Stworzył wiele programów szybkiego rozwoju i uczenia się dla wszystkich grup wiekowych. np. "Zabawy FundaMentalne" oraz "Młody Mistrz". Jest autorem licznych publikacji, np. "Accelerated Learning" i "Accelerated Learning for the 21st Century" ("Ucz się szybciej, na miarę XXI wieku"). Założyciel i prezes angielskiej firmy Accelerated Learning Systems, jest też doradcą uniwersytetów i koncernów. Jako członek organizacji rządowych w Wielkiej Brytanii współtworzył sieć ośrodków edukacyjnych dla rodziców. Jest członkiem zarządu brytyjskiego stowarzyszenia Kampania dla Nauki.**Marek Szurawski** - tłumacz, żeglarz, dziennikarz i szkoleniowiec, ekspert w zakresie rozwoju osobowości i nowoczesnych technik pracy umysłowej, w tym technik uczenia się i twórczego myślenia. Twórca Wakacyjnych Szkół Treningu Pamięci, Sprawnego Myślenia i Rozwoju oraz programu Memoriał Szkolnych - uczniowskich Mistrzostw w Zapamiętywaniu. Autor licznych tłumaczeń, programów radiowych i telewizyjnych, i dwóch bestsellerowych książek "Pamięć. Trening interaktywny" i "Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski". Autor programów szkoleniowych dla firm, instytucji i szkół wyższych. Odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi, w 1999 r. otrzymał przyładek Horn na s/y "Zawisza Czarny".**Brian Tracy** - jeden z największych światowych autorytetów w zakresie zarządzania i planowania strategicznego. Jest wymieniany obok Petera Druckera, Stephena Coveya czy Jacka Welcha za jednego z najbardziej wpływowych liderów biznesu na świecie. Niezwykle kreatywny i pracowity - na świecie wydano ponad 300 programów edukacyjnych jego autorstwa! W prowadzonych przez niego seminariach wzięło udział ponad cztery miliony osób w 53 krajach, w tym zarządy i kadra menadżerska wielu koncernów plasujących się w ścisłej czołówce światowej gospodarki. Autor 42 książek przetłumaczonych na 35 języków, w tym światowych bestsellerów: "Maksimum osiągnięć", "Sposób na sukces" czy "Turbostrategie".

- Kocie z Chesire,,, Czy mógłbyś mi łaskawie powiedzieć, w którą stronę mam iść? – spytała Alicja.
- Zależy to w dużym stopniu od tego, w którą stronę zechcesz pójść – powiedział Kot.
- Nie zależy mi na tym w którą... - powiedziała Alicja
- Więc nie ma znaczenia, w którą stronę pójdziesz – powiedział Kot.
- ... jeśli tylko dojdę *gdziekolwiek* – dodała Alicja, chcąc wyjaśnić sprawę.
- Och, z pewnością dokonasz tego – powiedział Kot - jeśli będziesz szła dostatecznie długo.

Alicja poczuła, że nie da się temu zaprzeczyć, próbowała więc postawić to pytanie w inny sposób. – Jacy ludzie mieszkają naokół tego miejsca?

- *Tam* – powiedział Kot wykonując kolisty ruch prawa łapą – mieszka Kapelusznik; a *tam* – ruch drugą łapą – mieszka Marcowy Zając. Złóż wizytę jednemu lub drugiemu, jeśli zechcesz, obaj są zwariowani.
- Ale ja nie chcę przebywać wśród zwariowanych – zauważyła Alicja.



- Och, temu nie zaradzisz – powiedział Kot – wszyscy tu jesteśmy zwariowani. Ja jestem zwariowany, ty jesteś zwariowana.
- Skąd wiesz, że jestem zwariowana?
- Na pewno jesteś – powiedział Kot – inaczej nie znalazłabyś się **tutaj**.

(Przygody Alicji w Krainie Czarów)

**"Czy nie zauważyliście, że spędzacie 18 miesięcy,
próbując nauczyć swoje dzieci stać i mówić,
a następne 16 lat próbujecie zmusić je do siedzenia i słuchania."**

Jim Heffelfinger

„Dzieci w dzisiejszych czasach są tyranami.

Stawiają opór rodzicom, pożerają ich jedzenie i tyranizują nauczycieli”

(wypowiedź przypisuje się Sokratesowi, 425 rok p.n.e.)

"Dzieci i zegarki nie mogą być stale nakręcane.

Trzeba im także pozwolić chodzić".

Jean Paul Sartre

To teoria decyduje o tym, co obserwujemy

Ludzie dostrzegają tylko to, na to co są przygotowani

„Wszystko, co potrafimy sobie wyobrazić, jest realne”

Pablo Picasso



Spis treści artykułów

Od redakcji	str. 5
1. Słuchając Briana Tracy	
Małgorzata Taraszkiewicz	str. 7
2. Świat bez kar i nagród	
Andrzej Blikle	str. 9
3. Pakiet refleksyjno-zabawowy cz.1: Wywiad z samym sobą	
(opr. red.)	str. 13
4. Boso po rozżarzonych węglach	
Ryszard Gąsierkiewicz	str. 16
5. Bajka z Maga	
.....	str. 18
6. Pakiet refleksyjno-zabawowy cz.2: Twoje poczucie własnej wartości	
(opr. red.)	str. 20
7. Woda na młyn	
(opr. red.)	str. 25
8. Pakiet refleksyjno-zabawowy cz.3: Jakie masz poczucie humoru?	
(opr. red.)	str. 36
9. Pakiet refleksyjno-zabawowy cz.4: Inteligencja emocjonalna?	
(opr. red.)	str. 27
10. Pakiet refleksyjno-zabawowy cz.5: Afirmacje – próba wiary w samego siebie	
(opr. red.)	str. 37
11. Bibliomancja, czyli podszepty z kosmosu	
(opr. red.)	str. 41

Prawa autorskie zastrzeżone. Korzystanie z materiałów dozwolone do użytku własnego i pracy z uczniami; przedruki i inne formy używania materiałów są możliwe po uzgodnieniu z redakcją.

Od redakcji

Niby proste pytanie – **co jest najważniejsze w szkole?**

Sądząc po praktyce, przeliczając poświęcany czas i pieniądze - najważniejsze w szkole to programy (i ich realizacja) oraz podręczniki.

Słabo w tym wszystkim wypada **zainteresowanie się Człowiekiem.**

Potrzeby dzieci – uczniów realizowane są dość marnie. Najslabiej bodaj - potrzeba interakcji społecznych (nomen omen) i związana z tym inteligencja interpersonalna, która – paradoksalnie jest wręcz tłumiona na lekcjach. Ale nie o tej grupie chciałabym teraz mówić.

Moim zdaniem słabe zainteresowanie szkoły Człowiekiem przejawia się także (niestety) w realizacji potrzeb Nauczycieli.

NAUCZYCIEL UCZY CAŁEGO UCZNIA CAŁYM SOBĄ!

Niektórzy, może wielu – za co im chwała! – czynią tak z całego serca, eksploatując własną energię, emocje, zdrowie...

Nauczyciele corocznie przechodzą wiele kursów doskonalenia, to naturalne, dzieje się tak w każdym zawodzie. Ale moje pytanie brzmi: ile kursów w roku dotyczyło zagadnień związanych z własnym rozwojem, kreatywnością, asertywnością, zarządzaniem emocjami, siłą i odpornością psychiczną?

Ile kursów dotyczyło wzmacniania własnej osobowości, własnego oprogramowania?

Zgadnę – jeden? żaden?

Oj, niedobrze...

Rozwój osobisty kadry pedagogicznej to coś czego nie można zaniechać! To prawdziwa inwestycja w zasoby szkoły, w doskonalenie relacji i tworzenie twórczego klimatu pracy – te słowa kieruję zwłaszcza do dyrektorów szkół – w planowaniu różnych form doskonalenia uwzględnijcie Państwo koniecznie warsztaty z rozwoju osobistego.

Na własne oczy widziałam radę pedagogiczną jednej ze szkół, która przebiegła po rozżarzonych węglach... Sama biegałam po węglach nie raz i wiem jak dodaje to energii, odwagi i wiary w samego siebie!

Zbliża się przełom roku. Jak zwykle pora na spisanie nowej listy postanowień na Nowy Rok. Może wstawicie do niej coś z zakurzonych marzeń, coś naprawdę dla siebie ważnego, coś co przybliży Was do tego portu, do którego chcielibyście dopłynąć?

Rozmawiałam jakiś czas temu z Markiem Szurawskim. Na początek przeprosiłam za ewentualnie *głupie pytanie*, ale musiałam je zadać: czy płynąc tak wokół przylądka Horn, w deszczu, burzy, sztormie, grzmotach i wszystkim-na-raz chciaż przez chwilę przebiegła mu przez głowę myśl „mam dość, pakuję się i wracam do domu”. Marek spojrział na mnie nieco rozbawiony i odpowiedział: „Nie, było tylko jedno wyjście. Płynąć do przodu!”

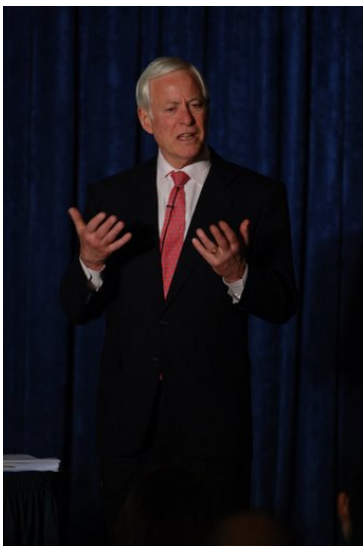
A więc – płynmy do przodu, byle w dobrym kierunku dla nas!

Ten numer Awangardy w całości poświęcamy naszemu wnętrzu: sporo materiału do refleksji nad samym sobą a dla równowagi - quizy rozrywkowe.

Pozdrawiamy szczególnie świątecznie i niezmiennie optymistycznie

Małgorzata Taraszkiewicz i Autorzy

Słuchając Briana Tracy



„Jeśli nie chcesz być świetny w swojej pracy, to znaczy, że masz niewłaściwą pracę...”

Te słowa Briana Tracy silnie skupiły moją uwagę i od razu przypomniały mi się dane z badań, z których wynikało iż 90% ludzi w Polsce realizuje się zawodowo niezgodnie ze swoimi naturalnymi preferencjami!

Co to znaczy dla nich samych? Łatwo się domyśleć: z jednej strony frustracja, z drugiej – brak zaangażowania w pracę, jednym słowem – brak zadowolenia.

Polska zajmuje przedostatnie miejsce w Europie w zakresie tzw. wykorzystywania potencjału ludzkiego. Gołym okiem widać powiązanie z systemem edukacyjnym i silnym koncentrowaniem się na brakach w uczniach, nie zaś ich naturalnych zasobach: zdolnościach i talentach!

Potem – na wykładzie, padły jeszcze trudniejsze pytania - wyzwania do przemyślenia:

Czy jesteś na szczycie swojej życiowej drogi?

Czy o to ci chodziło (chodzi)?

Z czym walczysz?

Może chcesz zmienić innych?

Te pytania wywołały we mnie myśl, jak wiele osób tak bardzo chce zmienić innych, a sami mówią – nie, ja już taki jestem, ja nie potrzebuję zmian. Najbardziej chyba dotyczy to nauczycieli...

Dalej Brian przekonywał, że wszystkie umiejętności są do nauczenia (learnable). Możesz się nauczyć wszystkiego, czego chcesz!

Więc – wszystko zależy od Twojej decyzji i ... najlepiej ucz się od najlepszych.

Ludzie sukcesu uczą się wiele i wszystkiego próbują od razu ... bo zakładają, że jest to - być może - droga prowadząca do sukcesu.

Co może się zdarzyć jak spróbujesz czegoś nowego?

Po pierwsze może się udać lub – nie!

Ale nie przekonasz się, jeśli nie spróbujesz.

To lepsze niż żałować – jeśli nie spróbujesz.

Sukces to 20% metody i techniki, reszta – 80% to czynniki mentalne, nastawienia, przekonania, wiara w siebie.

Co myślisz o sobie?

Jakie są Twoje ambicje?

A jakie są Twoje wątpliwości?

Jak ogromny jest Twój Autokrytyk?

Jak siebie osłabiasz i paraliżujesz krytyką, lękiem, wymówkami?

Co byś najbardziej chciał w życiu robić?

Jak jesteś **od tego** daleko?

Może obawiasz się, że nie masz wystarczających umiejętności?

Rób **to**, zanim umiejętności nadejdą – nie ma innej drogi!

Może masz duże ambicje, ale małą odwagę?

Wiesz, że ludzie sukcesu też odczuwają lęk, lęk przed porażką, ale to ich nie paraliżuje.

Boją się i działają!

Bądź odpowiedzialny za swoje życie.

Nie obwniaj innych ludzi, okoliczności, miejsca życia czy pory roku.

Nie usprawiedliwiaj się wydarzeniami z przeszłości.

**Bądź odpowiedzialny za wyniki swojego życia,
a jeśli uważasz, że ... wszystko jest w rękach Boga
to Go słuchaj,
ze zrozumieniem!**

Wykładu Briana Tracy organizowanego przez

BRIAN TRACY  INTERNATIONAL

odkrywamy postawy sukcesu

słuchała Małgorzata Taraszkiewicz

ŚWIAT BEZ KAR I NAGRÓD

Stosunki pomiędzy przełożonym i podwładnym, nauczycielem i uczniem, dowódcą i żołnierzem czy też rodzicem i dzieckiem, kształtują się często wg. zasady „słabszy słucha silniejszego”. Ta zasada z góry wyklucza partnerski stosunek pomiędzy stronami, a więc też działanie słabszego z własnej motywacji. Wszelkie bowiem **działanie narzucone jest zawsze niechciane i wewnątrznie odrzucane.**

Typowe relacje jakie powstają w układzie *silny-słaby* to relacje podległości — silny wykorzystuje swoją pozycję do wyrabiania posłuszeństwa słabszego. W tym układzie akcentuje się obowiązki słabego wobec silnego na pierwszym miejscu stawiając posłuszeństwo. Po stronie słabego pojawia się poczucie niższości, podległości, zależności i w rezultacie potrzeba kontestacji. Rodzą się zbuntowane pokolenia, związki zawodowe i inne mechanizmy obrony przed dominacją.

Odrębny model relacji międzyludzkich to model *starszy-młodszy*. Tu relacje są symetryczne — nie ma podległości, jest partnerstwo. W modelu *starszy-młodszy* mówi się przede wszystkim o zadaniach jakie ma do wypełnienia starszy wobec młodszego. Należy do nich przekazywanie młodszemu wiedzy, umiejętności i coraz szerszego zakresu kompetencji, budowanie ich motywacji do działania oraz poczucia własnej wartości, uczenie stawiania pytań i wyciągania nauki z popełnianych błędów. Po stronie starszego pozostaje większość zadań, natomiast obowiązki obu stron wobec siebie są całkowicie symetryczne: życzliwość, rzetelność, uczciwość, lojalność, gotowość do niesienia pomocy drugiej stronie.

Wytworzenie partnerskich stosunków nie jest sprawą prostą. Wymaga pracy i wzajemnego zrozumienia obu stron, wymaga zaufania słabszego, że za deklaracjami silniejszego pójdą czyny.

Dobrym punktem startu dla budowania partnerskich stosunków może być wyeliminowanie słowa *podwładny*, na rzecz słowa *podopieczny*. Ten pozornie mało znaczący zabieg językowy tworzy nowy psychologiczny klimat w zespole. Przełożony przestaje być władzą, a staje się opiekunem i nauczycielem. Staje się odpowiedzialny za swoich *podopiecznych*, wobec których ma liczne i wcale nie proste do wypełnienia obowiązki. Te obowiązki dają się ująć w pewien schemat znany jako *piramida Maslova*.

Amerykański psycholog Abraham Maslow zauważył, że każdy człowiek, aby mógł prawidłowo funkcjonować w zespole i społeczeństwie, powinien mieć zaspokojonych pięć grup potrzeb układających się w pewną hierarchię, której kolejne poziomy objawiają się w miarę jak potrzeby niższych poziomów są zaspakajane. Te poziomy potrzeb są następujące:

Potrzeby biologiczne — pożywienie, dach nad głową, podstawowa odzież, a więc to wszystko co jest niezbędne do funkcjonowania człowieka w jego środowisku przyrodniczym.

Potrzeby bezpieczeństwa — zarówno fizyczne bezpieczeństwo stanowiska pracy (ochrona przed wypadkami i chorobami zawodowymi), jak i poczucie stabilności zatrudnienia oraz brak obawy przed karami.

Przynależność do zespołu — akceptacja przez zespół najbliższych współpracowników. Każdy wie co oznacza brak takiej akceptacji. Najlepsza praca może zamienić się w koszmar.

Gdy już jesteśmy akceptowani, chcielibyśmy jeszcze cieszyć się **uznaniem zespołu**. Nie wystarcza nam przecież akceptacja wyrażona słowami „sympatyczna oferta”. Chcemy, aby zespół widział i doceniał nasze zalety i umiejętności.

Na szczycie piramidy znajduje się **samorealizacja**. To w dużej mierze akceptacja nas przez nas samych. To poczucie, że rozwijamy się, że nie stoimy w miejscu, że mamy coś ważnego do zrobienia i to nie tylko na gruncie związanym z pracą, ale też i w życiu osobistym.

Jakież to trudne obowiązki i jak daleko wykraczające poza tradycyjne „rozdziel pracę i dopilnuj jej wykonania”.

Typowe „narzędzie wychowawcze” stosowane przez silnych wobec słabych stanowią kary i nagrody. Często słyzy się opinię, że umiejętne stosowanie kar i nagród, premii i wynagrodzenia prowizyjnego, stanowi klucz do prawidłowego motywowania ludzi. Nic mylniejszego nad taki pogląd.

Zarówno kary, jak i nagrody (!) stanowią w każdej sytuacji czynnik silnie demotywujący do podejmowania twórczego działania.

Motorem działania każdego człowieka jest motywacja. Istnieją dwa podstawowe źródła motywacji:

Motywacja własna (wewnętrzna) — zrobię coś, bo to zaspakaja moją potrzebę robienia właśnie tego; jest to motywacja wynikająca z wewnętrznej potrzeby,

Motywacja zewnętrzna — zrobię coś, bo w zamian otrzymam nagrodę, która zaspakaja moją inną potrzebę, lub też, bo w przeciwnym przypadku spotka mnie kara.

Typowe przykłady działań z motywacji własnej to zaspakajanie głodu, seks, poznawanie prawdy o świecie, sport rekreacyjny. Przykłady działań z motywacji zewnętrznej to jedzenie „aby przytyć” (dzieci zmuszane do jedzenia), prostytutka, nauka dla stopnia, sport zawodowy.

Działanie w jakimś zakresie z motywacji własnej wzmaga chęć (głód) coraz lepszego działania w tym właśnie zakresie. Jak mawiają Francuzi — apetyt rośnie w miarę jedzenia. Działanie z motywacji zewnętrznej wzmaga jedynie apetyt na nagrodę i nieuchronnie doprowadzi do sytuacji, w której usunięcie nagrody powoduje natychmiastowe wstrzymanie działania. Zwolennicy kija i marchewki wyciągają stąd jakże błędny wniosek, że kary i nagrody są jedynym skutecznym sposobem motywowania ludzi do pracy.

Aby zrozumieć destruktywny wpływ kar i nagród na skuteczność ludzkiego działania należy wprawd prawidłowo zdefiniować te pojęcia. Przez **nagrodę** rozumiemy więc z góry zapowiedziany i jednostronnie narzucony pozytywny skutek wykonania pewnego zadania. Przez **karę** rozumiemy z góry zapowiedziany i jednostronnie narzucony negatywny skutek nie wykonania pewnego zadania.

Nie jest nagrodą pójście z dzieckiem na lody, aby mu sprawić przyjemność, jest nagrodą pójście w konsekwencji umowy „jak ładnie odrobisz lekcje to pójdziemy na lody”. Nie jest karą usunięcie pracownika z pracy za pijaństwo (jest to skutek naruszenia dobrowolnie zawartej umowy pomiędzy pracodawcą a pracobiorcą), jest natomiast karą pozbawienie pracownika części wynagrodzenia na skutek nie osiągnięcia założonych norm lub zruganie go wobec jego kolegów. Nie jest nagrodą podniesienie wynagrodzenia grupie pracowników w związku z poprawą stanu finansowego firmy, jest nagrodą indywidualnie przyznawana premia za wydajność.

Gdy mówimy o karach i nagrodach bardzo ważna jest obserwacja, że zarówno jedne, jak i drugie są wynikiem jednostronnie narzuconej umowy oraz zakładają brak chęci do wykonania związanego z nimi zadania. W umyśle dziecka, któremu za odrobienie lekcji

obiecujemy lody rodzi się natychmiast myśl, że odrabianie lekcji musi być bardzo nieciekawe. Osoby, które czytały *Przygody Tomka Sawyera* Marka Twaina pamiętają zapewne jakiego użył on wybiegu, aby zachęcić swoich kolegów do wyręczenia go w narzuconej mu przez ciotkę karze w postaci malowania płotu. Miał oferować im za tę czynność wynagrodzenie (nagrodę), kazał im słono płacić za „przywilej malowania”.

Warto też zauważyć, że różnica pomiędzy karą i nagrodą jest czysto umowna, bowiem wstrzymanie nagrody jest zawsze odczuwane jako kara, a uniknięcie kary jest rodzajem nagrody.

Z punktu widzenia zarządzania, wychowywania i kształtowania stosunków międzyludzkich kary i nagrody nie mają żadnych zalet, mają natomiast wiele wad.

Podkreślają niepartnerski stosunek między stronami, wyrabiają posłuszeństwo i lizusostwo w miejsce samodzielności, eliminują potrzebę racjonalnego działania ze strony silnego, zniechęcają słabszego do podejmowania wysiłku i ryzyka, ograniczają działanie wyłącznie do tego, co może mieć wpływ na nagrodę, sugerują, że zadanie nie jest warte wykonania z własnej woli.

Nie jest prawdą, że nagrody i kary stosowane z umiarem, w pewnych okolicznościach, w stosunku do pewnych osób itp. mogą spełniać pożyteczną rolę. Nie jest prawdą, że jeżeli nie pomogą, to na pewno nie zaszkodzą. Nie jest wreszcie prawdą, że stosowanie wyłącznie nagród, bez kar, może być skuteczne.

Nagrody i kary mają zawsze i w każdych okolicznościach destruktywny wpływ na człowieka, odbierają mu bowiem jego naturalną motywację pozytywnego działania.

Skoro nagrody i kary są tak destruktywne, to dlaczego są stosowane tak często? Odpowiedź na to pytanie jest prosta. Stosowanie nagród i kar jest łatwe, nie wymaga żadnej wiedzy ani wysiłku oraz uwalnia od konieczności analizowania przyczyn. Pozwala też na szybkie osiągnięcie prostych jednorazowych celów. Jeżeli „bramkarz” nie chce nas wpuścić do dyskoteki, to najlepiej jest „dać mu w łapę”. Czy jednak szef tego portiera powinien dawać mu nagrodę za każdego obsłużonego klienta?

Andrzej Blikle

Opracowano na podstawie książki Alfie Kohn, *Punished by Rewards*, Boston 1993, ISBN 0-395-65028-3. Autor, wybitny psycholog amerykański młodego pokolenia, przytacza w swojej książce bogatą literaturę naukową z opisami eksperymentów dotyczących stosowania nagród. We wszystkich opisanych przypadkach bez względu na wiek, płeć, rasę i wykształcenie badanych, bez względu na ich środowisko pracy czy nauki, nagrody okazywały się zawsze czynnikiem silnie demotyującym.

Nauč się radości życia.

I osiągnięcia wewnętrznego spokoju – tego najważniejszego, czyli „świętego”.
To sprawa tylko jednego nawyku – żebyś przy każdej nadarzającej się okazji stosował zasadę:
”Zatrzymaj się, rozejrzyj i posłuchaj. A na końcu pomyśl”.

I wbij sobie w głowę

„10 kroków prowadzących do pełni życia”

- przemyśl je, przefiltruj przez własne doświadczenie i mądrość,
poszerz, uzupełnij i uczyn z nich praktykę codzienności.

Otrzymasz ten materiał pisząc po prostu pod memar15@wp.pl

***Zatrzymaj się, rozejrzyj i posłuchaj. Teraz.
Posiedź sam w ciszy, milczeniu i ciemności przez 2 godziny.
Pojeźdź pociągiem w daleka trasę bez żadnej książki, gazety ani notatek.
Połóż się pod ulubioną sosną i popatrz na chmury.
I załóż prywatny, chociaż z przyjaciółmi Klub Miłośników Hamaka, Fotela
Bujanego i Mydlanych Baniek.
Ułóż statut i nastaw się na praktykę.***

Zapraszam bardzo na strony
www.homo21.com.pl

Marek Szurawski

Pakiet refleksyjny

Wywiad z samym sobą

1. Co nazwałbyś sukcesem w każdej z wymienionej dziedzin:
a. życie osobiste
b. finanse
c. praca
d. życie towarzyskie
e. zdrowie
f. rozwój duchowy
2. Jak ocenilibyś swój sukces w każdej z poniższych dziedzin (oceny od 1 – najniższa do 5 – najwyższa):
a. osobisty
b. finansowy
c. zawodowy
d. towarzyski
e. zdrowotny
f. duchowy
3. Oceń jakość twoich obecnych relacji z wymienionymi osobami (oceny od 1 – najniższa do 5 – najwyższa):
a. mąż/żona
b. współpracownicy
c. przyjaciele
d. szefowie
e. inna osoba
f. inna osoba
4. Twój obecny system wartości:
a. wymień 5 osób, które obecnie najbardziej podziwiasz
b. z kim najchętniej zamieniłbyś się na miejsca?
c. w jaki sposób spędzasz swój wolny czas?
5. Oceń swoją „produktywność”:
a. czy dajesz z siebie więcej ___ czy mniej ___ niż 10 lat temu?
b. ile dajesz z siebie w porównaniu do twoich możliwości (oceny od 1 – najniższa do 5 – najwyższa):

6. Które z poniższych sposobów radzenia sobie ze zmianami najbardziej przypomina sposób stosowany przez ciebie?

___ a. postawa lękliwa (Prosiaczek „Słoń, straszliwy słoń!”)

___ b. postawa pełna odwagi (Stefek Burczymucha „Lwa ja wcale się nie boję”)

___ c. postawa wyczekująca (Królowna Śnieżka „Pewnego dnia mój książę/księżniczka pojawi się...”)

___ d. postawa osoby przygotowanej (trzecia mała świnka „Zbudowałam mój domek z cegieł. Możesz na niego dmuchać do woli”)

7. Twoje największe życiowe pragnienie:

8. co cię dzieli od jego realizacji?

9. Gdybyś miał wolne 24 godziny i 100 000 zł. Co byś zrobił?

10. A gdyby to było pełne 10 dni i 200 000 zł?

Według badań psychologów i psychiatrów ponad 77% naszych myśli dotyczy negatywnych aspektów wydarzeń, zawiera negatywne oceny siebie i innych. Znaczący to, że znacznie częściej myślimy, mówimy i działamy negatywnie niż pozytywnie. Innymi słowy szklankę napelnioną do połowy opisujemy raczej jako w połowie pustą, niż w połowie pełną. Znaczący to także, że bardziej koncentrujemy się na tym czego nie ma, niż na tym co jest. A ma to absolutnie odmienne konsekwencje psychologiczne. **Albo kreujemy świat albo anty-świat.** Świat niemożności, świat nie-tego, świat oczekiwań obcych — trudnych do spełnienia (gdyż powstających w wyniku wylistowania anty-czynności i anty-zdarzeń).

Coraz lepiej wiemy czego nam brakuje, a coraz mniej wiemy na czym się oprzeć i coraz słabiej się domyślamy iż najważniejszym oparciem dla siebie jesteśmy my sami!

Starając się spełniać oczekiwania innych przy poczuciu niedoskonałości własnej, większość energii poświęcamy na realizację działań, dzięki którym uzyskujemy aprobatę otoczenia. Jest to klasyczny mechanizm zachowań neurotycznych, efekt „łańcuchów ze sznurka”. Cały czas „słyszymy” głosy rodziców lub innych osób z dzieciństwa i okresu dojrzewania, które nas pouczają, strofują, reglamentują swoją miłość, akceptację, szacunek w zależności od spełniania standardów dobrego, grzecznego, cichego dziecka, porządnej panny, dobrego kolegi... Jakikolwiek bunt kończy się zalewem wyrzutów sumienia, poczuciem grzechu, winy, wstydu, napadem lęku i chorób. Wracamy więc do dreptania w zakresie wyznaczonym przez długość sznurka.

Lekarze podają, że **75% wszystkich zaburzeń zdrowotnych jest efektem autoperwazji, samozatrucia**, albo inaczej: jest reakcją organizmu na obniżające poczucie własnej wartości zabiegi psychologiczne, jakim się sami poddajemy (czasem z pomocą innych), inwazje i szantaże psychologiczne powodujące poczucie winy.

Przyznaj się sam przed sobą, czego nie możesz robić bo jesteś:

- * za stary lub za młody
- * za gruby lub za chudy
- * za głupi lub za mądry
- * za dobrze wychowany, za źle wychowany
- * za nudny
- * mam dwie lewe ręce do...
- * nie mam zdolności do...
- * nie mam prawa do...
- * nie mogę sobie pozwolić na...
- * nie wypada mi.....
- * nie mam czasu, wykształcenia, pieniędzy.....
- * chciałbym, ale (brakuje mi..., w tych okolicznościach...)
- * gdybym tylko miał..., to...

Posłuchaj KTO TO MÓWI?

Nie mieszaj myślenia neurotycznego z magicznym.

(Myślenie magiczne polega na kreowaniu „poziomu szczęśliwości” uzależnionych od określonego wydarzenia *niezbyt* zależnego od naszego działania, np: operacji plastycznej, zmiany męża lub żony, wygranej w lotka...)

Chyba już dość! Pamiętaj, że ***Twin Peaks to nie miejsce, to stan ducha!***

Pora SKASOWAĆ te przekonania.

Z listy rzeczy nie-możliwych wybierz te, które chciałbyś zmienić — mimo wszystko!

Zrób eksperyment: załóż sobie na przegub dłoni gumkę i kiedy tylko pomyślisz o sobie negatywnie — strzel gumką i przemyśl „ten głos”.

Oto **PROGRAM KASUJĄCO-ZMIENIAJĄCY**

różne przekonania, które nas wiążą „sznurkowymi pętami”,

np. „w twoim wieku chcesz nauczyć się tańczyć. Ruszasz się jak w smole, jak tańczysz wyglądasz jak głupi, lepiej sobie daruj”:

1. Skasuj te głosy — powiedz głośno STOP! DOSYĆ!
2. Zastąp treść nową, z pozytywnymi danymi (przypomnij sobie pozytywne narracje): „Ruch jest dla mnie dobry. Poruszam się w rytm muzyki. Czuję przyjemność”
3. Wprowadź afirmację (słuchaj muzyki i powtarzaj afirmację)
4. Wizualizuj — twórz „obrazy mentalne” (jak wyżej plus dołóż wizję siebie tańczącego, poruszającego się lekko i pewnie na parkiecie)
5. Ćwicz nowe zadania (tańcz sobie kiedy chcesz!)

**Kiedy tylko usłyszysz słowa swego krytyka — powiedz szybko i głośno:
STOP! DOSYĆ!**

Boso ... po rozżarzonych węglach

Oto sceneria - syk palącego się ułożonego w wielki stos drewna, języki ognia i kłęby dymu. Wokół ludzie – skupieni i milczący, nad nimi - rozgwieżdżone letnie niebo.

Ta sceneria, pełna niemal mistycznej grozy, jest nieodłącznym atrybutem niesamowitego wydarzenia - chodzenia boso po rozżarzonych węglach. Jest to Wielka Lekcja pokonywania swego strachu, lekcja pokonywania barier, lekcja odwagi!

Przejsć boso po utworzonym z żaru, ognistym dywanie, którego temperatura wynosi od 400° C do 800° C, to olbrzymie wyzwanie. (Wiadomo przecież, że substancje białkowe pochodzenia zwierzęcego ścinają się już przy około 45° C, a najbardziej odporne na temperaturę organizmy żywe – bakterie zwane termofilami, giną już w temperaturze 98° C).

Ludzie stojący wokół ognistego dywanu wiedzą, że przejście po nim jest możliwe. Mówił o tym prowadzący, może gdzieś czytali relację, ale teraz sami mają postawić gołe stopy na żar... **Umysł walczy z emocjami!** Uspokajające zapewnienia prowadzącego trenera „że wszystko będzie dobrze” podważa narastające poczucie lęku przed żywiołem, gorącym, żarem pod bosymi (własnymi) stopami.

Tymczasem poznajmy nieco z historii chodzenia po ogniu.

Niewrażliwość ludzkiego ciała na wysokie temperatury jest zagadką, która intrygowała już starożytnych. Uczony rzymski, Pliniusz Młodszy, w początkach naszej ery opisywał z czcią i zdumieniem sławne rodziny rzymskie, których członkowie podczas dorocznych ceremonii składania ofiar Apollinowi chodzili po żarzących się węglach, nie parząc się przy tym. Z powodu tej właściwości byli zwalniani ze służby w wojsku i innych obowiązkowych świadczeń na rzecz państwa. Chodzenie po ogniu znane było także w północnej Afryce, gdzie traktowane było jako symbol duchowego oczyszczenia, a asceci nie poprzestawali na deptaniu boso po żarze lecz brali czerwone węgle do rąk i lizali rozpalone pręty żelazne. Nie tylko bowiem żarzące węgle używane są przez śmiałków. Na Tahiti od wieków kultywuje się chodzenie po ledwie zastygłej wulkanicznej lawie o temp. 600° C. W doświadczeniach tych, obok tubylców (co prawda bardzo rzadko), brali udział także biali przybysze i z ich relacji dowiedzieć się można rzeczy niezwykłych. W jednej z ksiązek Maxa Freedom Longa o obyczajach Kahunów – tahitańskich magów, znajduje się relacja dr Brighama, naukowca, który na początku XX stulecia badał wyspy na zlecenie rządu Anglii. Wiedział on, że tubylcy potrafią biegać boso po zastygłej, ale rozżarzonej lawie, i po wielu trudach namówił trzech z nich, by nauczyli go tej sztuki. Gdy znaleźli odpowiedni do doświadczenia odcinek lawy w badaczu - pod wpływem olbrzymiego gorąca - nieco „nadtopiła” się determinacja i postanowił przejść po lawie... w butach. Tahitańczycy przestrzegali go przed taką próbą, twierdząc, że dobra bogini wulkanów Peele obrazi się śmiertelnie. Według bowiem pradawnego rytuału po lawie można chodzić wyłącznie boso. Doktor jednak by nieugięty, wbiegł na jezioro lawy i gdy był w połowie drogi, poczuł, że palą mu się podeszwy i odpadają od butów, a on biegnie dalej bez nich. Gdy dobiegł do końca i odwrócił się, podeszwy paliły się na środku żywym płomieniem, a tubylcy zanosili się ze śmiechu, widząc jego ogłupiałą minę.

Ale nie tylko w dalekich krajach w zamierzchłej przeszłości uprawiano chodzenie po żarze. Również w Europie występowało to zjawisko, najdłużej zachowane w Bułgarii i Grecji, gdzie nosiło nazwę odpowiednio nestinarstwa i anastenariów. Ten starożytny obyczaj został przed wiekami włączony do obrzędów związanych z później przyjętą religią chrześcijańską i poświęcony dniom św. Konstantyna i św. Heleny, obchodzonych uroczyście w czerwcu każdego roku.

W latach powojennych w związku z laicyzacją życia w Bułgarii zanikło masowe nestinarstwo religijne, a powstała jego świecka odmiana – tańczenie boso po żarze, traktowane jako atrakcja turystyczna.

Dzięki temu i dzięki naszym filmowcom – dokumentalistom trafiło ono do Polski w latach 70. i tu zostało rozpropagowane przez znanego reżysera i autora publikacji o rzeczach niezwykłych - Lecha E. Stefańskiego, który wielokrotnie publicznie demonstrował niewrażliwość na żar, inspirowując do podjęcia prób innych, nawet przypadkowych obserwatorów.

Zjawisko to badał również przez wiele lat Sławomir Hulanicki, zmarły przed kilkoma laty profesor i rektor Wyższej Szkoły Morskiej w Szczecinie. Usiłował za pomocą instrumentów naukowych zbadać, rozwikłać i opisać fenomen niewrażliwości organizmu ludzkiego na żar. Tłumaczył to następująco: „Każde ciało tworzy własne pole, formując swoją prywatną przestrzeń. Ludzie chodzący po ogniu z całą pewnością nie korzystają z pomocy bogów, duchów zmarłych czy z jakich nie znanych nam czarów, lecz z praw natury zezwalających na te czynności. Osoba chodząca po ogniu wytwarza silne pole grawitacyjne skierowane przeciwnie niż pole wytwarzane przez żar, w rezultacie czego powstają dwie odrębne krzywizny czasoprzestrzeni, pomiędzy którymi zawarta jest zupełna pustka i stąd do stóp chodzącego po ogniu nie może dotrzeć ciepło w żaden ze znanych sposobów jego rozchodzenia się”.

Czy świadomość tego wystarcza, by każdy mógł przebiec po żarze?

Wrómy zatem do początku relacji.

Chwila prawdy się zbliża. Uczestnicy podchodzą ostrożnie do ognistego kręgu. Rytmicznie tupią w takt muzyki dobywającej się z głośników. Instruowani przez prowadzącego, wyobrażają sobie chłód pod stopami (w czym pomaga dreptanie po wilgotnej, otaczającej rozżarzony krąg, ziemi), zwierają palce stóp i ruszają z determinacją do przodu. Zaciskają zęby spodziewając się przeszywającego bólu i z tym większym zdziwieniem, im bardziej się bali, konstatują że było to niepotrzebne. Z entuzjazmem próbują jeszcze raz i jeszcze, odprowadzani zdumionymi spojrzeniami sceptyków i tych, którzy nie odważyli się na podjęcie ryzyka. To przecie niemożliwe, by nic im się nie stało – zdają się mówić oczy obserwatorów. A jednak „są rzeczy na ziemi i niebie, o których nie śniło się filozofom”.

Ci co przeszli po ogniu dobrze to już wiedzą, ale nauczyli się także czegoś więcej - o iluzji lęków, które ograniczają działania i o własnej odwadze.

To doświadczenie będzie długo procentować w ich codziennym życiu – i zawodowym, i prywatnym.

Bajka z Maga

“Dawno, dawno temu żył sobie młody książę, który nie wierzył w trzy tylko rzeczy. Nie wierzył w księżniczki, nie wierzył w wyspy, nie wierzył w Boga. Bo tak go nauczył jego ojciec, stary król. A że we włościach ojca nie było ani księżniczek, ani wysp, ani Boga, młody książę łatwo w to uwierzył. Ale któregoś dnia uciekł z pałacu. Wybrał się do sąsiedniego kraju. I tam, ku swemu wielkiemu zdziwieniu, zobaczył z brzegu morza wyspy, a na nich jakieś dziwne, niepokojące istoty, których nawet w myśli nie ośmielił się nazwać. Kiedy szukał łodzi, podszedł do niego jakiś mężczyzna w wieczorowym stroju.

- Czy to naprawdę są wyspy? - spytał książę.
- Oczywiście, że wyspy – odparł mężczyzna we fraku.
- A te dziwne, niepokojące istoty?
- Są to najprawdziwsze, autentyczne księżniczki.
- Czyżby zatem miał istnieć także i Bóg! – zawołał książę.
- Jestem Bogiem – odparł z ukłonem mężczyzna we fraku.

Młody książę, jak mógł najszybciej, powrócił do domu.

- Zatem wróciłeś – powiedział jego ojciec, król.
- Widziałem wyspy, widziałem księżniczki, widziałem Boga – oświadczył książę tonem pełnym wymówki.

Na królu nie zrobiło to najmniejszego wrażenia

- Nie istnieją wyspy, ani księżniczki, ani Bóg.
- Widziałem na własne oczy.
- Jak wyglądał Bóg?
- Bóg miał na sobie frak.
- Z podwiniętymi rękawami?

Książę przypomniał sobie, że istotnie – rękawy były podwinięte. Król uśmiechnął się.

- Jest to strój czarodzieja. Zostałeś wystrychnięty na dudka.

Słyszac to książę szybko udał się do sąsiedniego kraju i poszedł na brzeg, gdzie znów spotkał tego mężczyznę w wieczorowym stroju.

- Ojciec mój, król, powiedział mi, kim jesteś – zawołał z oburzeniem książę. – Oszukałeś mnie, ale już mnie więcej nie oszukasz. Teraz wiem, że nie są to prawdziwe wyspy ani prawdziwe księżniczki, bowiem ty jesteś tylko czarodziejem

Mężczyzna uśmiechnął się.

- To nie ja cię oszukałem, mój chłopcze. W królestwie twego ojca wiele jest wysp i wiele księżniczek, ale ojciec rzucił na ciebie czar i nie jesteś w stanie ich dojrzeć.

Zamyślony książę wrócił do domu. Kiedy zobaczył ojca, spojrzał mu prosto w oczy.

- Ojczy, czy to prawda, że nie jesteś prawdziwym królem, tylko czarodziejem?

Król uśmiechnął się i zawinął rękawy.

- Tak, synu. Jestem tylko czarodziejem.
- Zatem ten mężczyzna na brzegu jest Bogiem?
- Nie, synu, on także jest czarodziejem.
- Muszę znać prawdę, muszę wiedzieć, co jest prawdą, a co czarami.
- Nie ma prawdy poza czarami – oświadczył król.

Księżcia ogarnął smutek.

- Zabiję się! – powiedział.

Król za pomocą czarów przywołał śmierć. Śmierć stanęła w drzwiach i skinęła na księżcia.

Księżcia przeszedł dreszcz. Przypomniał sobie nierzeczywiste, lecz piękne wyspy, nierzeczywiste, lecz piękne księżniczki.

- W porządku – powiedział. – **Jakoś to zniosę.**
- Widzisz, mój synu – uśmiechnął się król – teraz ty także stajesz się czarodziejem.

Nudni nauczyciele, którzy nie potrafią przekazywać wiedzy w atrakcyjny sposób, są
ogromnym zagrożeniem dla edukacji
(prof.Zimbardo).

Jeśli chcesz nauczyć ludzi żeglować, naucz ich tęsknoty za morzem
(Saint de Exupery)

Na każdego, kto pragnie nauczać, przypada około 30 takich,
którzy nie chcą się uczyć
(W.C. Sellar)

Do pracowni Michała Anioła wszedł mały chłopiec
i spytał czemu tak łupie w ten kamień.
Mistrz uśmiechnął się i odpowiedział:
"Ponieważ w środku jest anioł,
a ja pomagam mu się wydostać."

Głównym powodem braku asertywności jest **obniżone poczucie własnej wartości**. Ludzie, którzy mają adekwatne poczucie własnej wartości raczej nie dadzą nikomu wejść sobie na głowę, mówią wyraźnie czego oczekują, nie przeżywają demobilizujących emocji i lęku przed odrzuceniem. No i wreszcie co najważniejsze - dbają o siebie oraz są bardziej odpowiedzialni, ponieważ żyją w zgodzie z samym sobą.

Sprawdź zatem jak wygląda

Twoje poczucie własnej wartości!

Instrukcja obsługi testu:

Niech **0%** oznacza całkowite niedostosowanie, niezaradność, nieumiejętność; zaś **100%** niech będzie szczytem nie tyle twoich możliwości, co wyobrażeń na ich temat. Spróbuj sprawdzić się w wymienionych niżej dziedzinach. Ale nie spiesz się - niech twoje odpowiedzi będą przemyślane. Pomogą ci w tym przypisy przy każdym z testów. Postaraj się być realistą, tak aby chwilowy stan twoich emocji nie zaniżał, ani nie podwyższał oceny. Postaraj się być obiektywny.

STREFA I. PIENIĄDZE

100% (zarabiam tyle, ile tylko mogę wydać, albo zaprzagnąć)
90%
80% (mam tyle pieniędzy, ile w danej chwili potrzebuję)
70%
60%
50% (zarabiam średnio)
40%
30% (pieniądze przeciekają mi przez palce)
20%
10%
0% (nie jestem w stanie zarobić na swoje utrzymanie)

STREFA II. RADZENIE SOBIE Z INNYMI (OPRÓCZ RODZINY)

100% (jestem powszechnie lubiany i szanowany przez każdego kogo spotkam)
90%
80%
70% (cieszę się ogólnym szacunkiem, choć jest kilka „trudnych” dla mnie osób)
60%
50% (jestem lubiany przeciętnie, mam mniej więcej tyle samo przyjaciół i znajomych co inni)
40%
30%
20% (moje relacje z innymi często kończą się kłótniami i rozstaniem)
10%
0% (nie jestem w stanie wytrzymać z nikim nawet krótki czas, nikt mnie nie lubi, nie mam przyjaciół)

STREFA III PRZYWÓDZTWO

- 100% (gdziekolwiek pójdę, cokolwiek zrobię, zawsze jestem przywódcą.
- 90%
- 80% (inni zawsze się liczą z moim zdaniem)
- 70%
- 60%
- 50% (ludzie chętnie się zgadzają, gdy im proponuję wspólne spędzenie czasu)
- 40%
- 30%
- 20%
- 10%
- 0% (nie mogę sobie przypomnieć choć jednego wypadku, by inni zrobili to, o co ich proszę.

STREFA IV ZDOLNOŚCI SPORTOWE

- 100% (jestem świetny przynajmniej w jednej dyscyplinie)
- 90%
- 80%
- 70%
- 60%
- 50% (osiągnąłem średni poziom w jakiejś dyscyplinie)
- 40%
- 30%
- 30%
- 20%
- 10%
- 0% (nawet nie próbuję robić czegoś dla mojej kondycji fizycznej)

STREFA V STOSUNKI RODZINNE

- 100% (moje stosunki rodzinne są tak cudowne, że bez trudu mógłbym zostać „człowiekiem roku” w tej dziedzinie)
- 90%
- 80%
- 70% (żyję z rodziną w lepszych relacjach niż większość moich znajomych)
- 60%
- 50% (żyję z moją rodziną ani lepiej, ani gorzej niż inni)
- 40%
- 30%
- 20% (okropnie cierpię, że mam taką właśnie rodzinę)
- 10%
- 0% (nie jestem w ogóle w stanie wytrzymać ze swoją rodziną)

STREFA VI KWALIFIKACJE ZAWODOWE

- 100% (jestem lepszy w swojej pracy od wszystkich, których znam)
- 90%
- 80% (jestem bardzo dobry w swojej pracy)
- 70%
- 60%
- 50% (nie jestem ani lepszy, ani gorszy niż większość ludzi wykonujących tę pracę)
- 40%
- 30%
- 20%
- 10%
- 0% (jestem tak kiepski, że dziwię się, że dają mi pensję, zamiast mnie wyrzucić)

STREFA VII ZDOLNOŚĆ PRZEKONYWANIA

- 100% (mógłbym sprzedać suszarkę elektryczną eskimosowi mieszkającemu w igloo)
- 90% (bez trudu namówię skapca, aby powierzył mi oszczędności całego życia)
- 80%
- 70%
- 60%
- 50% (nie jestem szczególnie przekonywujący, ale nie gorszy niż inni)
- 40%
- 30% (rzadko kto się liczy z moim zdaniem)
- 20%
- 10%
- 0% (nie jestem w stanie przypomnieć sobie bym namówił kogoś do zrobienia czegoś)

STREFA VIII SZCZĘŚCIE OSOBISTE

- 100% (zawsze wygrywam, szczęście nie opuszcza mnie nigdy)
- 90%
- 80%
- 70% (czasami może przegrywam, ale w ważnych sprawach mam szczęście)
- 60%
- 50% (mam tyle samo szczęścia, co inni)
- 40%
- 30%
- 20% (rzadko osiągam to, czego chcę)
- 10%
- 0% (jeżeli jest choć niewielka szansa, aby mnie się nie powiodło, tak się stanie.
Urodziłem się pod nieszczęśliwą gwiazdą)

STREFA IX. BYSTROŚĆ

Nie chodzi tu o wykształcenie, ani o to jak dobrze wykonujesz swoją pracę. Chodzi o to, jak szybko umiesz ocenić sytuację, jak szybko chwytasz to, co do ciebie mówią, czy potrafisz wykorzystać sprzyjające okazje.

- 100% (nie narodził się jeszcze człowiek, który mógłby mnie nabrać)
- 90%
- 80%
- 70%
- 60%
- 50% (nie jestem ani bardziej bystry, ani bardziej tępy niż inni)
- 40%
- 30%
- 20% (o wszystkim dowiaduję się za późno)
- 10%
- 0% (...zastanów się, to chyba niemożliwe, abyś się tak oceniał!)

STREFA X JAK CIĘ WIDZĄ INNI

100% (zawsze jestem zauważony, nie ma takiej sytuacji, żebyś był niewidzialny dla otoczenia)

90%

80%

70%

60%

50% (inni uważają, że jestem taki jak inni, niczym się nie wyróżniam)

40%

30%

20%

10%

0% (mam wrażenie, że każdy patrzy na mnie z góry, myśląc, że jestem pod każdym istotnym względem gorszy)

-----**K O N I E C**-----



TERAZ PODLICZ WSZYSTKIE PUNKTY,
A NASTĘPNIE PODZIEL PRZEZ 10

TWÓJ WYNIK STREFA I
TWÓJ WYNIK STREFA II
TWÓJ WYNIK STREFA III
TWÓJ WYNIK STREFA IV
TWÓJ WYNIK STREFA V
TWÓJ WYNIK STREFA VI
TWÓJ WYNIK STREFA VII
TWÓJ WYNIK STREFA VIII
TWÓJ WYNIK STREFA IX
TWÓJ WYNIK STREFA X

SUMA podzielić przez 10 =

Otrzymany wynik to **iloraz twojej samooceny**.

Jeżeli wynik jest niższy niż 80 - trzeba zacząć bardziej pozytywnie myśleć o sobie! Może jesteś aktualnie przytłoczony jakimiś problemami, może zbyt surowo siebie oceniasz, może zakładasz zbyt wysoką poprzeczkę dla samego siebie?

Teraz weź wyniki ze STREFY I, II i VII; dodaj je i podziel przez trzy - a następnie wynik poprzedni zapisz poniżej po prawej stronie.

STREFA I

STREFA II

STREFA VII

----- **iloraz ogólny samooceny**

Suma podziel przez 3 =

Wynik po lewej stronie informuje jak się sprawy mają, jest to ocena **twojego aktualnego poczucia sukcesu**.

Jak ten wynik ma się do twojej ogólnej samooceny świadczy wynik po prawej stronie.

Jeżeli lewa suma jest niższa od prawej, znaczy to, że nie odnosisz sukcesów w stopniu na jaki zasługujesz. Tymczasem pragnę cię zapewnić, że z całą pewnością i prawa suma jest zaniziona, tzn. zasługujesz bardziej na sukces niż ci się to zdaje.

Dowodem na to jest chociażby fakt, że interesujesz się swoim rozwojem i doskonaleniem swych umiejętności i pogłębiasz znajomość samego siebie.

Wykorzystano test samooceny wg Joe Karbo)

Woda na młyn

Tradycyjna dynamika rozwiązywania problemów to siedzenie bez ruchu, w pozycji Myśliciela Rodina ... z filiżankami kawy i ew. papierosem.

Taki zestaw praktycznie uniemożliwia myślenie kreatywne.

Myślenie, kreatywne myślenie, potrzebuje dużo wody i tlenu!

Co więc działa najlepiej?

Najlepiej „wrzucić problem” do naszego umysłowego komputerka i udać się:

- Popływać
- Zanurzyć w wannie
- Pobiegać
- Lub choćby iść na energetyczny spacer

Istotne jest, aby wykonywać taką czynność, która wyeliminuje świadome myślenie, czyli na ogół – plątanie myśli. Chodzi generalnie o to, aby nie przeszkadzać w pracy naszemu umysłowi nadmiernym gadulstwem z samym sobą.

Jeżeli – z jakichś powodów, nie możesz akurat skorzystać z propozycji wymienionych powyżej pozostaje równie dobrze działające:

- Energetyczne ziewanie (po kilku próbach „na siłę” samo się zacznie ziewać, czyli dotleniać)
- Picie szklanki (szklanek) wody!

Zasada jest prosta jak drut: Im większy MŁYN (problemów, zadań), tym więcej potrzeba nam WODY i TLENU.

Psychozabawa

Jakie masz poczucie humoru?

- Jeśli coś długo się rozwija to na pewno jest to:
A papier toaletowy
B fabuła nudnej powieści
C wąż boa
D kisiel
- Z rzeczy które najczęściej tracę jest to:
A Głowę
B Wątek
C Pieniądze
D Nerwy
- Co czują według ciebie dwie proste równoległe?
D Smutek
B Pismo nosem
C Harmonię
A Czują się na swoim miejscu
- Na pustyni spotykają się dwa żółwie, co robią:
B Dostojnie się mijają
A Skaczą z radości
C Chowają się w swoje skorupy
D Zderzają się czołowo
- Do akwarium przybywa nowa rybka, jak reagują pozostałe
A Urządzają przyjęcie powitalne
D Twierdzą, że już nie ma miejsca
A Przepytują co słychać
C Obserwują w milczeniu
- Z jakiej wygranej ucieszysz się najbardziej
A wycieczka na safari
C zwiedzanie Paryża
B Puszka ananasów
D Dwie dodatkowe ręce
- Gdybyś nie był sobą to kim chciałbyś być
B Napoleonem
A Cher
D Gołotą
C Małym
- A gdybyś był rzeczą, to czym chciałbyś być najbardziej?
A spinaczem
B górą
C kaloszami
D czarną dziurą

9. Z kim najchętniej wybrałbyś się na kolację?
C Ze Żwirkiem i Muchomorkiem
D ze Smokiem Wawelskim
A z Kaczką Dziwaczką
B Pszczółką Mają
10. Gdybyś mógł wybierać to w jakiej dziedzinie chciałbyś zostać mistrzem?
C mistrz w sporcie
B mistrz w kuchni
A mistrz w rozśmieszaniu ludzi
D mistrz w spaniu
11. Rano wyskakujesz po świeże bułeczki, w sklepie sąsiad zwraca ci uwagę, że jesteś w piżamie. Co robisz?
B błyskawicznie wracasz do domu
A prosisz o obsługę bez kolejki
C udajesz, że wszystko w porządku
D przepraszasz i zdejmujesz piżamę
12. Dostajesz zaproszenie na bal przebierańców. Za co/za kogo się przebierzesz?
A za Wichry Wojny
C za Przemięło z Wiatrem
B za Czterech Pancernych
D za Wieczór z Wampirem

Interpretacja

Zaznacz swoje odpowiedzi!

Podsumuj uzyskaną sumę odpowiedzi typu:

A..... B..... C..... D.....

Przewaga A – lubisz się śmiać.

Od rana masz dobry humor. Potrafisz znaleźć pozytywne strony w każdym wydarzeniu, nawet dramatycznym. Jesteś naładowany pozytywną energią, której ci można tylko pozazdrościć. Jeżeli dopadnie cię smutek, przeżywasz go samotnie, jakby obawiając się, że stracisz opinię optymisty.

Przewaga B – jesteś wesoły, ale zrównoważony

Jesteś dobrym kompanem w każdej sytuacji, kompanem „na dobre i na złe”. Można z tobą wpaść do kasyna, popatrzeć jak inni grają, albo przesiadzić noc przy bezpiecznie rozpalonym ognisku. Lubisz raczej sytuacje jasne i konkretne.

Przewaga C – nie wszystko cię śmieszy

Masz swój specyficzny typ humoru, nie wszystkie sytuacje cię śmieszają. Sytuacje typu „człowiek, który przewrócił się na skórcie banana”, nie wywołują u ciebie wesołości, raczej zastanawiasz się czy nic mu się nie stało i skąd zadzwonić po pogotowie. Nie lubisz jak ktoś płata ci figle, zwłaszcza los.

Przewaga D – lubisz humor absurdalny

Jesteś absolutnie miłośnikiem czarnego humoru, paradoksalnych sytuacji, chodzenia po wysoko zawieszonej linie. Lubisz wyzwania i prowokacje... ale głównie w wyobraźni. Tylko bliscy znajomi wiedzą dokładnie, że w głębi ducha jesteś ciepły i masz „gołębie serce”.

Ćwiczenie	RÓWNO-WAGA?
------------------	--------------------

Przewiń jak na taśmie filmowej swoje życie i swoje sprawy z dwóch ostatnich dni. Zapisz po lewej stronie wydarzenia negatywne, przykre, wszystkie te, które wywołały u Ciebie zdenerwowanie, poczucie frustracji, złość, gniew, itd. (*np. scena na poczcie*). Zaś po prawej – wymień wydarzenia przyjemne, radosne, pełne humoru, wzmacniające (*np. udana rozmowa z dzieckiem*). Z pewnością tych wydarzeń było kilkanaście lub kilkadziesiąt, ale napisz przynajmniej po 10 takich wydarzeń. Jeśli chcesz – pisz dalej!

Wydarzenia **negatywne**

Wydarzenia **pozytywne**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Zastanów się, które z wydarzeń z listy negatywnej, z perspektywy tych kilku, kilkunastu godzin, można by zakwalifikować do wydarzeń typu lapsus, burleska, komedia omyłek i nadać im bardziej humorystyczny wymiar.

PYTANIA dla CHĘTNYCH:

Co było trudniejsze dla Ciebie: wypełnianie lewej czy prawej kolumny?

Jak więc jest u Ciebie z RÓWNO-WAGĄ?

Czy znalazło się chociaż jedno wydarzenie, które z pewnej perspektywy czasowej przybrało bardziej humorystyczny wymiar?

Jeśli nie – spróbuj jeszcze raz!

Może nie masz wprawy?

Ćwiczenie	REŻYSERIA EMOCJONALNA
<p>Część A: SPRAWY TRUDNIEJSZE... Zastanów się w jakich sytuacjach tracisz panowanie nad sobą lub tłumisz własne emocje. Spróbuj je bardzo dokładnie zdefiniować: daj przepis na swoją złość, żal, lęk, zdenerwowanie.... Możesz sobie wyobrazić, że opisujesz to jak fragmenty teatralnej sztuki – z pewnego dystansu, jak reżyser, który omawia sceny ze swoimi aktorami. Wymień co najmniej 6 takich sytuacji.</p>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Część B: NOWE SCENARIUSZE ZACHOWAŃ

Teraz – spróbujmy pozmieniać przebieg tego przedstawienia.

Opracuj nowe scenariusze zachowań, w których nie tracisz kontroli nad sobą i wyrażasz jawnie swoje emocje i uczucia.
 Pamiętaj, że sam jesteś reżyserem tego przedstawienia!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Ćwiczenie	REŻYSERIA EMOCJONALNA
------------------	------------------------------

ZNAJDŹ RÓŻNICE...

Poniżej jest lista różnych stanów emocjonalnych. Dopasuj do każdego stanu po dwie odmienne sytuacje, kiedy czujesz się właśnie w ten sposób.

	Sytuacja 1	Sytuacja 2
1. spokój		
2. zdenerwowanie		
3. wściekłość		
4. żal		
5. radość		
6. niepokój		
7. przygnębienie		
8. znużenie		
9. zazdrość		
10. entuzjazm		
11. strach		
12. pewność siebie		
13. smutek		
14. nuda		
15. współczucie		
16. frustracja		
17. zachwyt		
18. rozbawienie		
19. miłość		
20. ciekawość		
21. wstyd		
22. uniesienie		
23. zaskoczenie		
24. ironia		
25. zdziwienie		
26. przyjemność		
27. ew. to coś, co lubisz najbardziej		
Co było dla Ciebie najtrudniejsze?		

UWAGA! ĆWICZENIE NAJTRUDNIEJSZE...

Każdy z nas ma swoje „ulubione” emocje i ich osobiste sposoby wyrażania lub wyrażania poprzez niewyrażanie: tłumienie, obrażanie się, udawanie... Niektóre emocje nie trafiają do właściwego adresata i są wylwane na kogoś bardziej pod ręką lub mniej decydującego o naszym życiu. Niektóre emocje pielęgnujemy całymi latami, chociaż już dawno zmieniło się wszystko wokół.

Poświęć kilka dni na chodzenie z notesem i zapisywanie swoich nawyków w tym względzie. Będzie to także ćwiczenie samoświadomości emocjonalnej, sztuki dystansu do samego siebie i poczucia humoru.

Spisz swoje zachowania i przemyśl jak mogłyby funkcjonować bardziej efektywnie i zdrowiej dla Ciebie.

Opracuj więc sobie zdrową dietę, która jak to diety, pozwala organizmowi oczyścić się, uzupełnić brakujące witaminy i minerały, zmniejszyć kaloryczność i obciążenie organizmu, będzie po prostu bardziej zdrowa!

Zacznij od ułożenia **DIETY CUD w postaci zaleceń, przepisów, postanowień, określenia dawek, częstotliwości itp.** Ale nie stosuj jej od razu!

Taka dieta wymaga żelaznej kondycji, wyjątkowej samokontroli i determinacji. Przez to staje się trudna do codziennego użytku i **nie działa** – bo szybko ją porzucamy!

Lepiej zacznij od małych kroków i zacznij stosować DIETĘ CUD po troszku.

Może najpierw zacznij od przepracowania emocji najbardziej obciążających lub takich, które wydają Ci się najłatwiejsze, np.:

Postanowienie Pierwsze: Zamiast się wściekać, mówię sobie „*ta sprawa nieco mnie irytuje*” i biorę kilka głębokich oddechów.

Postanowienie Drugie: Kiedy zaczynam krytykować sam siebie, strzelam sobie gumką recepturką (którą mam założoną na przegubie) i szybko przełączam na program pozytywny. Zamiast zalewać się samooskarżeniami („*jestem jak zwykle do niczego*”) - prowokacyjne poklepuję się po ramieniu i dodaję sobie otuchy jakimś dobrym słowem.

Postanowienie Trzecie: Kiedy Tadek znowu zaprosi mnie na kawę, po prostu się zgodzę i pójdę.

Postanowienie Czwarte: Słucham innych nieco dłużej niż mogę wytrzymać!

Postanowienie Piąte: Za każdym razem kiedy spojrzę w lustro, uśmiecham się do siebie! Przynajmniej 5 razy dziennie.

To wystarczy na pierwszy tydzień!

A po 7 dniach – czas na naszą ulubioną ewaluację, czyli refleksję nad tym

1. co się udało?
2. co było najtrudniejsze?
3. jakie to wywołało zmiany w nas samych?
4. jak reagowało otoczenie na nasze nowe zachowania?
5. co jest naszym największym sukcesem?
6. nad czym należy popracować z większą świadomością!

Po przemyśleniach przygotowujemy spis nowych postanowień, dodajemy do listy i nosimy stale ze sobą – zerkając na nią w każdej wolnej chwili!

Postanowienie Szóste:

Postanowienie Siódme:

Postanowienie Ósme:

Może wypracujemy sobie z czasem jakieś własne charakterystyczne zasady.

Pamiętacie jaką zasadę miała słynna bohaterka powieści „Przeminęło z wiatrem”?

---> „Pomyślę o tym jutro”.

Zasada _____ (tu wpisz swoje nazwisko)

Brzmi:

Na zakończenie krótkie wyjaśnienie na temat **Trzech Pozycji Percepcyjnych**, które można wykorzystywać do pełnego oglądu sytuacji i analizy zdarzeń z różnych perspektyw.

Pozycja 1. Dla tożsamości, rozwoju własnego, dobrego kontaktu ze sobą, ważne jest, aby możliwie często posłuchać samego siebie, przyznać sobie czas na widzenie z samym sobą, porozumieć się z naszymi emocjami, uczuciami, celami życiowymi, planami i marzeniami. Tu: widzę, słyszę i odczuwam naprawdę własnymi oczami, uszami i emocjami. Ja czuję, ja widzę, ja słyszę, ja chcę! Pozycja relacjonująca osobisty punkt widzenia: czego naprawdę chcę.

Gdy oglądamy świat tylko z własnego punktu widzenia, może to grozić utknięciem na tej pozycji i nadmiernym egoizmem, może prowadzić do braku zrozumienia u innych.

Uwikłaniem w siebie.

Ale całkowita rezygnacja z siebie i prawa do własnego punktu widzenia jest katastrofalna dla rozwoju człowieka i po prostu czyni go nieszczęśliwym. Chyba, że jest to wybór dokonany z pełną świadomością!

Pozycja 2. Wejście w położenie drugiej osoby. Odbieranie sytuacji z pozycji i perspektywy drugiej osoby. Ale nie jest to fantazjowanie!

Na tej pozycji przyjmuje się styl myślenia drugiej osoby, mówienia, zachowania, pozycji ciała dla jej lepszego zrozumienia i odczuwania.

Z tej pozycji można także popatrzeć na siebie oczami innych.

Kiedy uczciwie wykonamy to zadanie, będzie to bardzo twórcze, pouczające doświadczenie osobiste!

Utknięcie na tej pozycji daje ograniczenie asertywności. Nadmierną identyfikację z potrzebami i uczuciami innych - dawanie priorytetu innym przed samym sobą. Stałe obserwowanie siebie oczami innych i w skrajnych przypadkach - uzależnienie swego zachowania od oczekiwań innych i realizację standardów cudzej doskonałości.

Pozycja 3. Wycofanie się z sytuacji i doświadczenie jej z pozycji obserwatora, niezależnego, bezstronnego, chłodnego. Remanent sytuacji relacji siebie i drugiej osoby - bez emocji. Można obejrzeć jakby z *lotu ptaka* relacje między dwoma osobami, jedną z nich oczywiście możemy być my sami.

Utknięcie na tej pozycji powoduje wrażenie wyłączenia, nadmiernie chłodnego i obojętnego. W rezultacie odsunięcie się od innych.

Natomiast jest to doskonała pozycja do obejrzenia konfliktu, rozsypłania jakiejś pętli emocjonalnej między dwoma osobami, rozszyfrowania wzajemnie wyrażanych potrzeb.

Należy uczyć się bywać na różnych pozycjach !

Do refleksji, tekst współczesny, nieznanego autora.

NIE DAJ SIĘ ZWODZIĆ

Nie daj się zwodzić maskami, które noszę.
Noszę maski, w których jestem poważny,
pewny siebie, w których się śmieję, w których płaczę.

Ale nie daj się zwodzić maskami, które noszę.
Noszę również maski przed samym sobą,
w których jestem poważny, pewny siebie,
w których się śmieję, w których płaczę.

Tak, noszę wiele masek,
które zakrywają moje rzeczywiste ja
i boję się je zdjąć.

Zwodzenie stało się moją drugą naturą,
ale nie pozwalaj się tym ogłupić.
Myślisz, że jestem tak pewny siebie,
spokojny i opanowany,
że trzymam się mocno
i nie potrzebuję żadnej pomocy.
Ale proszę cię, nie wierz w to, proszę.

Moja pewność siebie to tylko pozór,
który myli.
Pod tym mieszka moje rzeczywiste ja
omamione, samotne i pełne obaw.
Ale to chcę schować,
nikt nie powinien wiedzieć,
jak w rzeczywistości mi się wiedzie.

Dlatego chowam się za maską
zgnuśniałej pewności siebie,

by schronić się przed wiedzącymi
spojrzeniami.
A przecież takie spojrzenia są moim ratunkiem,
lecz tylko wtedy, gdy z nimi akceptacja
i zrozumienie, i miłość.
To może mnie przekonać,
w co sam nie mogę wierzyć,
że jestem coś wart.

Ale nie powiem ci tego,
bo się nie odważę.
Boję się, że nie będziesz mnie poważać
i że mnie wyśmiejesz -
tego nie mógłbym znieść.
Boję się, że nie jestem nic wart
i że jestem do niczego,
że to rozpoznasz i mnie odrzucisz.

Dlatego gram tę nędzną grę -
zewnątrznie pewny siebie,
wewnętrznie zwątpiony.

Pytasz się kim jestem?

Jestem każdą kobietą
i każdym mężczyzną,
których spotykasz.

Afirmacje

– próba wiary w samego siebie

Lekarze twierdzą, że 75% wszystkich zaburzeń zdrowotnych jest efektem autoperswazji, samozatrucia, albo inaczej: jest reakcją organizmu na obniżające poczucie własnej wartości zabiegi psychologiczne, jakim się sami poddajemy (czasem z pomocą innych) oraz inwazje i szantaże psychologiczne powodujące poczucie winy. Prawdopodobnie ten wysoki procent będzie wzrastał, gdyż kondycja psychiczna człowieka staje się coraz słabsza, a wirus smutku i bezradności wobec problemów życiowych zbiera większe żniwo niż AIDS. Tak przynajmniej wynika z badań społeczeństwa amerykańskiego (wg Psychology Review). Czy nam – Polakom, do nich daleko?

Przepytałam kilkanaście osób dlaczego większość ludzi wybiera najgorszą interpretację stanu rzeczy, wyobraża sobie najgorsze rozwiązania, nastawia się na niepowodzenie? I okazało się, że dlatego iż „Jak się nie uda to przeżywamy wtedy mniejsze rozczarowanie; a jak się uda - to doznajemy przyjemnego zdziwienie”. Przepiękne uzasadnienie. Na moje kolejne pytanie czy nie woleliby bardziej panować nad swoim życiem i swoimi sprawami, otrzymałam odpowiedź-pytanie „Ale jak?” oraz odpowiedź-zwątpienie „wtedy musiałbym jakoś inaczej myśleć”. Przepyszna odpowiedź. Tę drażę dalej pytając: a kto w tobie myśli, kto wybiera twój sposób myślenia i interpretacji?

Widzę niepewność, zdziwienie i wahanie: „przecież ja sam”. Ostatnie pytanie zupełnie skonsternowało mojego rozmówcę: a czy ty myślisz „ot tak sobie”, czy też znasz i korzystasz z pewnych technik i narzędzi myślenia? „Ale jakich?” mruknął – „O czym ty w ogóle mówisz”.

Wewnętrzna narracja (monolog wewnętrzny), który stale ze sobą prowadzimy i wizualizacja (wyobrażanie sobie pewnych stanów) to techniki budujące nasze osobiste mentalne nastawienie do życia, siebie, swojej przyszłości, ale i tym samym budujące konkretne sytuacje, które się wydarzają na fizycznym planie naszego życia (rutynowe scenariusze). Okazuje się, że przydarza nam się to co potrafimy sobie wyobrazić, w co wierzymy i co jesteśmy w stanie wytrzymać psychicznie (zaakceptować). Czyli to co nie zrukuje nam naszego światopoglądu.

Na nasze działania w ogromnym procencie wpływa podświadomość. To jakby centrum sterowania, wykonawca poleceń formułowanych przez nasze słowa i myśli (w narracji zewnętrznej i wewnętrznej). Kiedy mówimy do siebie „żeby tylko się nie potknął i nie złamał ręki” - ponieważ podświadomość nie potrafi odejmować - zostaje sformułowane polecenie „potknąć się i złamać rękę”. Tak samo się dzieje, kiedy mówimy sobie „chcę mniej jeść i rzucić palenie” – zostaje ... „jeść i palić”.
--

Przypomnij sobie osoby - sfrustrowanych pesymistów i tych przeciwnie - funkcjonujących jak menadżerowie swojego życia. Porównajmy bilansy konkretnych dokonań, koszty psychiczne i „efekty specjalne”, czyli tak zwane zadowolenie z życia. Wynik chyba nie wymaga komentarza.

Co dalej - proponuję zazdrościć im pozytywnie i ich naśladować.

Teraz będzie **przepis jak to robić**.

1. Na początek naucz się wizualizować coś bezpiecznego dla siebie. Na przykład niech to będzie wymyślone przez siebie miejsce, gdzie czułbyś się cudownie: łąka, pole, polana w lesie, plaża... Wymyśl to miejsce i odwiedzaj je tyle razy, ile zechcesz, możesz tam spacerować, tańczyć, śpiewać, robić to na co masz ochotę. Z czasem przekonasz się, że przywołanie tej wizji jest coraz łatwiejsze, że możesz nawet „na jawie” opisać je z mnóstwem szczegółów.

2. Wyobrażaj sobie rzeczy, których naprawdę chcesz: miłość, radość, satysfakcjonujące relacje międzyludzkie, docenienie twojej pracy, zdrowie, dobrobyt materialny, dobrostan psychiczny... co tylko chcesz.

3. Kiedy poczujesz, że potrafisz bez trudu przenosić się do swojego miejsca, możesz rozpocząć trening pozytywnej wizualizacji na wybranej życiowej sytuacji:

KROK 1: wybierz jakiś cel. Na początek wybierz coś w co wierzysz, że jest możliwe. Np. awans w pracy, zwiększenie zarobków, polepszenie kontaktów z dziećmi...

KROK 2: wyobraź sobie tę sytuację, tak jakbyś chciał, żeby było (możesz do tego wykorzystać zrobioną przez siebie mapę mentalną). Wyobrażaj sobie, że to wszystko o czym myślisz dzieje się teraz (myśl w czasie teraźniejszym). Wyobrażaj sobie jak najwięcej szczegółów, wypowiedane słowa, swoje emocje, zachowania, miejsce zdarzenia itp.

KROK 3: kiedy tylko masz na to ochotę wyobrażaj sobie tę sytuację. Możesz uzupełniać szczegóły, dodawać słowa - ale zawsze muszą to być pozytywne (dobre) słowa.

KROK 4: dodaj do swojej wizualizacji dużo pozytywnej energii, osiąga się to poprzez głębokie, spokojne oddychanie przez nos i afirmacje (Ja - imię: jestem... mam...) Pracuj tak do czasu aż osiągniesz ten stan jaki sobie wyobrażałeś. Musisz wierzyć, że to osiągniesz, być cierpliwym i... nie żądać niczego, co byłoby krzywdą dla innych.

4. Kreatywne wizualizacje pracują tylko na rzecz dobrych stanów rzeczy. Tak więc przysłowiowe już wyobrażanie sobie „nieszczęścia u sąsiada i zarazy w jego stadzie” może się zakończyć katastrofą w twoim życiu.

5. Afirmacje (pozytywny monolog), to silne, pozytywne potwierdzenie istnienia oczekiwanego, dobrego stanu rzeczy. Afirmacje należy powtarzać często, w stanie wyciszenia, działają najlepiej w szczególnym stanie świadomości (tzw. alfa), który występuje w naturalny sposób przed zapadnięciem w sen i zaraz po obudzeniu.

- afirmacje należy sobie zapisać na kartce
- sprawdzić czy są wyrażone w czasie teraźniejszym (nie - „otrzymam wspaniałą pracę”, ale „mam wspaniałą dla mnie pracę”)
- czy są sformułowane w sposób pozytywny (nie -” nie będę zasypiał rano do pracy”, ale - „budzę się w odpowiednim czasie, rześki i wypoczęty” lub krótko „głęboki sen! pobudka o szóstej!” (pamiętajmy iż podświadomość „nie potrafi” odejmować!)
- generalnie - im krótsze i prostsze sformułowanie, tym afirmacja jest silniejsza
- wybieraj afirmacje, które są absolutnie dla siebie dobre. Czasem cudza afirmacja, sformułowana przez drugą osobę, nie będzie dla Ciebie dobra. Zmień ją, dobieraj swoje słowa, aż poczujesz że to jest to.
- afirmacje nie mogą być skierowane przeciwko komuś drugiemu!!!

Nauucz się tekstu na pamięć i powtarzaj minimum 20 razy jednorazowo, kilka razy dziennie. Oto kilka przykładów:

- Afirmacja 1: Z każdym dniem, pod każdym względem powodzi mi się coraz lepiej i lepiej (jest to jedna z najsilniej działających afirmacji!)
 - Afirmacja 2: Wszystko przychodzi do mnie łatwo i bez wysiłku.
 - Afirmacja 3: Mam zawsze wszystko, czego potrzebuję.
 - Afirmacja 4: Jestem atrakcyjnym, promieniującym szczęściem mężczyzną.
 - Afirmacja 5: Jestem w porządku chcąc wszystkiego tego, czego właśnie chcę.
- (inne afirmacje: zobacz np. w książce S.Roy „Zasługuję na miłość”)

Dygresja.

W tym miejscu specjalnie się zatrzymuję. Proszę przeczytać jeszcze raz afirmację nr 5. U wielu ludzi wywołuje ona przerażenie. Spróbujcie sami przeczytać te słowa na głos i poczujcie jak zareaguje wasz umysł (i nasz „ulubiony” wewnętrzny krytyk) i jakie poruszenie emocji wywołają te słowa:

Ja mogę być dobry? Ja mogę mieć wszystko, czego tak naprawdę chcę? Ja?! Czy ja na to zasługuję?!

Swój powstający dobry stan możesz wzmocnić poprzez dodatkowe zachowania i tak:

- Unikaj ludzi zgorzkniałych, pesymistów, ludzi złośliwych i plotkarzy.
- Poszukaj jakiejś dobrej książki, która zabierze cię w świat optymizmu, radości, marzeń. Może to będzie któraś z lektur z dzieciństwa. Czytaj ją często, po kawałeczku.
- Każdego ranka spojrzysz w lustro i uśmiechnij się do siebie, powiedz do siebie coś na dobry początek (ja mówię „witaj, budź się, czeka nas ciekawy dzień!). Gdy coś się uda - choć troszeczkę, powiedz sobie ciepłe słowo (ja mówię „OK mamy znowu sukcesik”, „świetna robota, bravo!”).
- Warto pamiętać także o tym żeby pomagać swemu afirmowanemu celowi. Poznawaj ludzi, pomagaj im, zachowuj się tak, jak byś to - co afirmujesz lub wizualizujesz, już miał. Czyli działaj według prawa „JAK GDYBY”. Takie zachowanie ma dość nieoczekiwane konsekwencje, ponieważ przygotowujesz jakby ścieżki mentalne, ślady na śniegu po których jak wiadomo łatwiej się idzie. Tylko uwaga! nie wolno się złościć i zżymać, że to coś jest poza zasięgiem możliwości, że takie ceny, że w głowie się nie mieści, że to czy tamto - aby dać upust swojej złości (i tym samym niecierpliwości) - bo wtedy proces nie działa.
- Rozsiewaj pozytywne myśli. Powiedz każdej osobie z którą jesteś w kontakcie coś miłego. Nawet tym, co do których czujesz niechęć. Spróbuj to może (z czasem) diametralnie odmienić wasze relacje. Mów dużo ciepłych słów do swojej rodziny.
- Nauucz się przyjmować takie dobre słowa od innych, przyjmować pochwały. Nie tłumacz się ze swoich sukcesów jakby zadziały się przypadkiem (Och! przydarzyło mi się, sam nie wiem jak to się stało! Ach, ta sukienka - podoba ci się - to zupełnie stara rzecz!)
- Reaguj na krytykę bez paniki - z otwartością. Dobrze robi korzystanie z takich zwrotów jak na przykład: „To ciekawe - nigdy tak nie myślałem”, „To ciekawy punkt widzenia, muszę to przemyśleć”, „Dzięki, to zupełnie coś nowego dla mnie”, „To bardzo interesujące pytanie” i wreszcie: „Oczywiście masz prawo tak myśleć, ale pozwól mi mieć swoje zdanie”.
- Bądź panem swoich myśli i reakcji! To przecież ty myślisz, ty wybierasz swoje myśli, emocje, wizje. Więc traktuj siebie dobrze - wybieraj dla siebie to, co jest dla ciebie dobre. Nie szukaj winy w innych - zmień swoje nawyki.
- Szukaj czegoś dobrego, zabawnego w każdej sytuacji, np. kiedy rano budzisz się, a za oknem pada deszcz — przypomnij sobie jak Gene Kelly śpiewa i tańczy w deszczu! Gdy na ciebie warrczy obcy pies — powiedz do niego „don't worry — be happy”.

Nie złość się kiedy wywoływany afirmacjami (i/lub) wizualizacją stan nie nadchodzi.

Przypomnij sobie ile dziesiąt lat „afirmowałeś” i monologowałeś negatywnie?

Ile razy dziennie wypowiadałeś do siebie negatywne komunikaty lub słyszałeś takie słowa od osób dla ciebie ważnych: *nie uda mi się, nie potrafię, nie umiem, nie jestem tego wart, to nie dla mnie, jestem na to za stary, nie mam do tego zdolności...*

10, 20, 30 razy? Jeżeli nawet tylko 10 razy dziennie, to w ciągu roku daje to 3650, a w ciągu np. 20 lat – 73 tysiące razy! Pomyśl o tym.

Nie przerywaj afirmacji, miej wiarę i miej cierpliwość! Pierwsze zmiany powinny się pojawić po około 6 tygodniach.

Czasem przyczyna nie pojawienia się jakiegoś oczekiwanego stanu tkwi w tym, że w to (i w siebie!) nie wierzysz. Wyobrażasz sobie np. że masz wspaniałą pracę, ale tak głęboko to w to nie wierzysz, uważasz że nie jesteś godzien, boisz się zmian, przeraża cię perspektywa zmiany relacji, wyższych zarobków, większej odpowiedzialności.

Zbierz całą odwagę, wsłuchaj się w swoje emocje i wybierz najwłaściwszą afirmację dla siebie. Powodzenia.

Bibliomancja, czyli

podszepcy z Kosmosu

**Skoncentruj się
Usiądź spokojnie
Poodychaj głęboko**

I wybierz liczbę od 1 do 27

**Za chwilę otrzymasz
Bardzo Ważną Radę dla Siebie.
Nawet jak Cię zaskoczy, zdziwi, zezłości -
przyjmij ją!**

**Zapisz otrzymane słowa
Przemyśl
Zapamiętaj
Zawsze przychodzi rada właściwa
Skorzystaj z niej
Dla swego dobra, rozwoju**

**Zawsze przychodzi rada właściwa
Po prostu ją przyjmij...**

1. Nie można mieć wszystkiego naraz.
2. Porażka nigdy nie jest końcem, jest wskazówką, jak próbować jeszcze raz.
3. Lepiej podejść do jednego człowieka, niż unikać wszystkich.
4. Kto nie wie dokąd zmierza, ten nie powinien się dziwić, kiedy nagle znajdzie się w niepożądanym miejscu.
5. Kto chce osiągnąć sukces musi umieć przyjąć punkt widzenia innych.
6. Prawdziwa wielkość duchowa przejawia się w radości z tego co się ma, a nie w trosce o to, że się czegoś jeszcze nie ma.
7. Człowiek traktowany jest tak, jak pozwala się traktować.
8. Niezależny może być tylko człowiek, który innym da odczuć granice tego, na co jest gotów się zgodzić.
9. Nie chodzi o to, aby zmieniać innych. To ja muszę się zmienić.
10. Przekonanie że zawsze ma się rację, niechybnie doprowadzi każdy związek do zerwania.
11. Czuję moją wartość, niezależnie od tego czy robię coś dobrze, czy źle.
12. Od dzisiaj jestem pogodzony z błędami, które popełniłem. Są dla mnie wskazówką, nie pętami.
13. Od dzisiaj mam odwagę robić to, co ja uważam za słuszne i nie kieruję się tak bardzo tym, czego inni ode mnie oczekują.
14. Słowa mogą koić albo ranić. Od dzisiaj będę uważał na każde moje słowo.
15. Wiele przeszkód jest tylko w mojej wyobraźni.
16. Wiem, że noszę w sobie wiele możliwości. Od dzisiaj zaczynam z nich korzystać.
17. Od dzisiaj zaczynam uważać, aby to nie lęki i obawy kierowały moim zachowaniem, ale cele i pragnienia.
18. Od dzisiaj nie będę oceniać innych.
19. Od dzisiaj potrafię sobie przebaczyć.
20. Do każdego problemu podchodzę z pozytywnym nastawieniem.
21. Nie trzymam się kurczowo ani tego, co było, ani tego co będzie. Żyję świadomie tu i teraz.
22. Zawsze poszukam pozytywnych stron w kimś drugim.
23. Mam odwagę podjąć ryzyko w sprawie dla mnie ważnej.
24. Nie można robić wszystkiego naraz, ale można naraz wszystko zostawić. Stać mnie na to, aby czasem nic nie robić.
25. Wiem, że wyobrażenie jakie mam na temat własnej osoby, kształtuje nie tylko mnie, ale też stosunek ludzi do mnie.
26. Od dzisiaj nie dążę do cudzych ideałów, tylko do własnych.
27. Każdy człowiek jest odpowiedzialny za to, co robi i za to, czego nie robi.

**W imieniu całego Zespołu Fundacji Instytut
Nowoczesnej Edukacji
oraz Redakcji „Awangardy w Edukacji”**

składamy Państwu życzenia:

- **odwagi w realizacji własnych marzeń i planów**
- **mnóstwa życzliwych ludzi wokół**
- **dużo humoru (z siebie samych) i ciepła dla innych**
- **ogromnych zasobów miłości ofiarowanej innym**
- **i niech nam się wszystkim dobrze wiedzie**

w roku 2009 i wszystkich następnych latach!!!

