



GRUPA  
**ACTIVE CHANGE**

Witamy serdecznie w drugim numerze **Magazynu Rozwoju Osobistego**, który współtworzą **Grupa Active Change** oraz **Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego**. Postanowiliśmy połączyć siły w drodze do wspólnego celu - jakim jest Twój pełny rozwój. Chcemy dzielić się z Tobą wiedzą z różnych dziedzin, w których się specjalizujemy czyli: coachingu, umiejętności społecznych i zawodowych, psychologii oraz psychoterapii.

Zapraszamy Cię do rozwoju! Z nami polubisz zmiany.

*Bo jedyną pewną rzeczą jest ciągła zmiana!*

Co zawiera **czwarty** numer?

Artykuł

Joanna Hadam

Str. 2

*W stronę rozwoju osobistego...*

Narzędzie coachingowe

Str. 3

*Jak skutecznie konstruować cele?*

Recenzja

Joanna Hadam

Str. 5

*Anthony de Mello - „Przebudzenie”*

Życzymy miłej lektury!

Grupa Active Change

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

# W stronę rozwoju osobistego...

Artykuł

Joanna Hadam

Dwa lata temu miałam nudną, urzędową pracę i 8 godzin dziennie nad głową szefa, który często mnie denerwował.

Gniew na męża (o jakieś mało ważne sprawy) narastał we mnie również zawsze zbyt szybko i gwałtownie, więc wyrzucałam z siebie lawiny złych i zupełnie niepotrzebnych słów. Jeszcze dwa lata temu byłam zupełnie innym człowiekiem.

Nadeszło lato 2008 roku. Odwiozłam mojego pięcioletniego wówczas synka do dziadków poza Kraków na wakacje i pomyślałam, że chciałabym jakoś dobrze wykorzystać ten czas bez niego. Akurat koleżanka, którą poznałam kiedyś na jakimś kursie na temat asertywności – podała mi linka do strony Instytutu Psychoterapii i Rozwoju Integralnego, gdzie znalazłam ogłoszenie o rozpoczynających się warsztatach rozwoju osobistego. Głupia myśl zakiełkowała mi w głowie: a jak to jakaś sekta? Ciekawość była jednak silniejsza – namówiłam moją przyjaciółkę – polonistkę, która podobnie jak ja od zawsze interesowała się psychologią i – zjawiłyśmy się na zajęciach Grupy Rozwoju Osobistego. Warsztaty były zaplanowane tylko na wakacje, ale ponieważ było mnóstwo chętnych, a zmiany w osobowościach dobre i efektywne – przygoda z rozwojem osobistym przeciągnęła się na następne długie miesiące.

Początkowo pracowaliśmy w grupie nad odkrywaniem swoich zasobów, nad emocjami, przekonaniem, ograniczeniami. Poznawaliśmy zarówno samych siebie, jak i innych. Potem zdobywaliśmy wiedzę na temat inteligencji społecznej, relacyjności, trudnej sztuki komunikacji, racjonalnej terapii zachowań. Zapisaliśmy się też na dodatkowe warsztaty: „Rozwijanie skrzydeł metodą dramy”, „Wakacje z hipnozą”, „Kontakt – relacja” i wreszcie „Kurs Umiejętności Liderskich”. Równolegle zaczytywałam się w książkach traktujących o rozwoju osobistym w wielu jego aspektach. To była naprawdę fascynująca przygoda z rozwojem osobistym, poszerzaniem mapy własnego postrzegania i doświadczania, polepszaniem relacji z ludźmi. Było dużo śmiechu i zabawy, ale też parę oczyszczających łez – podczas odkrywania tej bolesnej strony człowieczeństwa.



Uwierzyłam, że mam olbrzymi potencjał i naprawdę dużo mogę zrobić dla samej siebie...

Dwa lata temu nie wiedziałam, że pracując nad sobą – można tak wiele zmienić, tak wiele zrozumieć. Nabrać dystansu a równocześnie niezwykle zbliżyć się do innych ludzi...

Dwa lata temu miałam nudną, urzędową pracę i 8 godzin dziennie nad głową szefa, który często mnie denerwował...

Dzisiaj... rozumiem, że to nie szef i nie mąż mnie denerwują, tylko sama niepotrzebnie się nakręcam, ale też potrafię z tymi emocjami coś zrobić. Zmieniłam pracę, zmieniłam podejście, wyznaczyłam sobie nowe cele, do których chcę dążyć, określiłam i nazwałam to, co potrafię i lubię robić, co jest ważne, co daje mi radość i spełnienie.

Dzisiaj żyję bardziej świadomie i dojrzałe. Jestem spokojniejsza i szczęśliwsza.

Zapraszamy na warsztaty osobistego rozwoju:

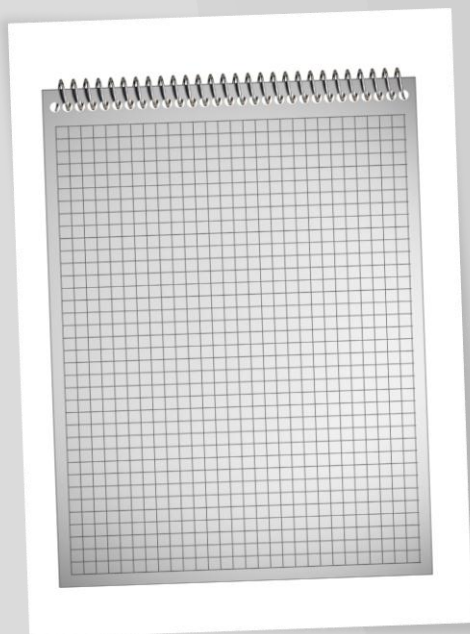
[www.ipri.com.pl/pro.html](http://www.ipri.com.pl/pro.html)

# Jak skutecznie konstruować cele?

## Narzędzie coachingowe

Skuteczne wytyczanie swoich celów jest niezbędne, jeśli chcemy dokonywać świadomych zmian w naszym życiu. Wiele zmian dokonuje się przypadkiem albo pod wpływem presji. Dzieje się tak zazwyczaj dlatego, że nikt nie uczył nas w jaki sposób konstruować cele i dzięki temu kształtować naszą bliższą i dalszą przyszłość. Również wiele marzeń pozostaje tylko marzeniami z powodu nieumiejętności planowania. Zapraszamy zatem do przyjrzenia się sztuce budowania celów. Poniżej kilka zasad, które warto wziąć pod uwagę, jeśli chcemy, aby nasze cele miały spore szanse powodzenia.

### NAPISZ SWÓJ PRZYKŁADOWY CEL



Powinien on być:

#### Sformułowany pozytywnie

"CHCĘ..." zamiast "NIE CHCĘ..."

Wiele osób wie, czego już nie chce ("Nie chcę się tak denerwować", "Nie chcę, aby czas uciekał mi przez palce", "Mam już dosyć bycia rozlazłym"). Natomiast zdarza się, że te osoby nie wiedzą, czego chcą w zamian. Trudno zaś będzie osiągnąć cel, którego... nie znamy.

Stosowanie zaprzeczeń koncentruje również uwagę na czynności, która jest nieefektywna, tym samym zamykając przestrzeń zmian ("Nie mogę tak się obżerać"). Dużo efektywniejsze jest formułowanie celu pozytywnie – czyli: czego chcesz ("Chcę ważyć 60 kg").

### Realny (zależny od siebie)

Skuteczny cel powinien zależeć wyłącznie OD CIEBIE.

"Chcę, aby ludzie mnie lubili" jest mało realnym celem. "Chcę być życzliwy wobec spotkanych osób" jest bardziej prawdopodobnym celem. Im bardziej osiągnięcie pożądanego efektu zależy od ciebie, tym bardziej cel jest realny.

Zastanów się też od czego zależy realizacja celu? Od podjęcia działania? A może od wytrwałości? Na ile naprawdę chcesz osiągnąć swój cel?

### Sprawdzalny

PO CZYM POZNASZ, że osiągnąłeś swój cel?

Każdy cel osiągamy w jakiejś konkretnej rzeczywistości, w określonym czasie. Wyobraź sobie, że już go osiągnąłeś... Jakie są znaki, zachowania i odczucia, wskazujące na realizację celu? Jak jest otoczenie wokół ciebie? Jak tam są osoby? Jak zmienia się twoja postawa ciała? Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz?

### Ekologiczny (w relacji do innych)

Jak osiągnięcie celu WPŁYNIE na TWOJE OTOCZENIE?

Czasami wytyczone przez siebie cele mogą kolidować z celami i wartościami innych osób. Napotkasz wtedy ich opór. Możesz też podświadomie sabotować osiągnięcie swojego celu, jeśli nie do końca będzie on w zgodzie z tobą i twoimi dotychczasowymi schematami działania.

Zastanów się, jak zareagują inni ludzie (rodzina, współpracownicy, znajomi...) kiedy będziesz dążył do swojego celu i osiągał go. Jakie ewentualne niedogodności wynikają dla otoczenia z osiągnięcia Twojego celu? Jakie korzyści? Czy realizacja celu pozostaje w harmonii z tobą i twoim otoczeniem?

### **Wykonalny**

Oparty na rzeczywistych ZASOBACH.

Jakich środków potrzebujesz do realizacji celu? Jakie już masz, a jakie musisz zdobyć? Znajdź wszystkie zasoby i środki, które Ci są potrzebne – wypisz ich jak najwięcej.

### **Podzielony na etapy**

Dobry cel jest PLANOWALNY.

Łatwiej osiągnąć cel, który jest podzielony na mniejsze etapy–podcele. Łatwiej także wtedy oszacować takie parametry jak np. potrzebny czas, środki finansowe, stopień trudności, etc.

Jakie etapy musisz przejść, aby zrealizować swój cel? Jaki będzie pierwszy etap? Jaki krok (choćby najmniejszy) wykonasz już dzisiaj?

### **Modelowany**

Możesz UCZYĆ SIĘ od osób, które osiągają swoje cele.

Wyobraź sobie i zapisz imiona jednej bądź kilku osób, którym udało się to, czego pragniesz dokonać (mogą to być nawet osoby wymyślone). Zastanów się, jakie zalety i sposoby zachowania przyczyniły się do ich sukcesu. Możesz też zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że te osoby siedzące z tobą i udzielają ci pomocnych rad abyś osiągnął swój cel. Jakie zasoby (cechy charakteru, umiejętności, możliwości, wartości, przekonania) mają te osoby, które osiągają swoje cele?

**Powodzenia!**



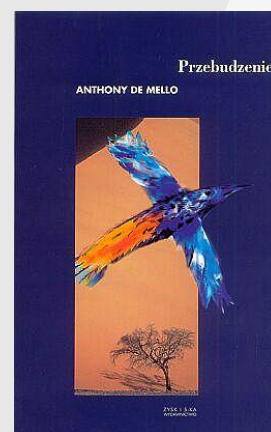
# Przebudzenie

## Anthony de Mello

Recenzja

Joanna Hadam

Jeślibym miała opowiedzieć o książce Anthonego de Mello „Przebudzenie” – jak o jakimś procesie – porównałabym ją do... obierania cebuli. Możemy z niej zdejmować powoli kolejne warstwy - od zewnętrznej do samego środka. A mimo całej swej warstwowej struktury – nadal pozostanie cebulą. Im dłużej obieramy, tym bardziej szczypie w oczy.



Nie można jednak zapominać, że tą „cebulą” możemy czasami doprawić potrawę zwaną życiem.

Jeślibym miała natomiast tą samą książkę opisać jakimś symbolem – nasuwa mi się na myśl obraz mechanizmu starego zegara. Chodzi i tyka, sukcesywnie i wytrwale mieląc czas oraz uruchamiając jakieś sprężyny wewnątrz tajemniczego układu. Ale ponieważ jest to bardzo stary zegar – czasami w jego mechanizmie coś zazgrzyta, coś się zatnie, zbuntuje i zatrzyma, nie chcąc ruszyć (czytać?) dalej...

Trudno napisać recenzję o tej książce tak, jak się pisze zwykłe recenzje. Ciężko jest bowiem myśli jezuitę pochodzącego z Indii przyjąć od razu, bezapelacyjnie, bezsprzecznie i w całości. Jeśli dodamy do tego notyfikację podpisaną w 1998 r. przez ówczesnego kardynała Josepha Ratzingera i zatwierdzoną przez Jana Pawła II, która mówi m.in. o tym, że „przedstawione teorie nie są do pogodzenia z wiarą katolicką i mogą prowadzić do poważnych szkód” – mamy dzieło dość kontrowersyjne. De Mello ma świadomość, że z tym o czym pisze wielu odbiorców może się nie zgadzać. Prowokuje więc, pytając:

**„Ile prawdy jesteś w stanie znieść, nie ratując się ucieczką”?**

Autor „Przebudzenia” zachęca do samoobserwacji i dysocjacji:

**„Obserwuj wszystko wewnątrz siebie i na zewnątrz, a jeśli coś ci się przydarzy – umiej patrzeć na to tak, jakby się to przydarzyło komuś innemu. (...) Nie komentować, nie osądzać, nie ustosunkowywać się do tego, nie wpływać, nie usiłować zmieniać, tylko rozumieć”...**

Radzi żyć dniem dzisiejszym i nie przywiązywać się do nikogo i niczego:

**„Jeśli więc chcesz żyć, to nie możesz mieć stałego miejsca zamieszkania. Nie wolno ci mieć schronienia. Musisz płynąć wraz z życiem”.  
„Kochać ludzi oznacza – nie potrzebować ich”.**

Anthony de Mello pomaga nam też zrozumieć, że dany problem może być w nas a nie w tym, co nas otacza, tylko trzeba sobie go uświadomić. Pisze np: **„Kiedy twoja matka złościła się na Ciebie, nie mówiła, że coś z nią jest nie tak, mówiła natomiast, że z Tobą dzieje się coś złego. W przeciwnym bowiem razie nie dawałaby się ponieść złości. Dokonałem, matko, wielkiego odkrycia, że kiedy jesteś zła, to jednak coś z tobą jest nie tak. Zatem zamiast złościć się na mnie, lepiej byłoby, byś zajęła się sobą, problemem twojej złości. Zastanów się nad nim i rozwiąż go. To nie jest mój problem”.**

Myślę, że książka „Przebudzenie” może być również zachętą do prawdziwej, głębokiej przemiany, zweryfikowania teorii dotychczas wdrukowywanych w nas przez środowisko i ludzi wśród których żyjemy. Może wskazywać kierunek ku wolności, samotności, emocjonalnej niezależności, innego postrzegania, odrzucenia schematów, pojęć i etykietek.

Anthony de Mello budzi – szarpiąc mocno za ramię. Tylko od nas zależy, czy chcemy i lubimy być w taki właśnie sposób „budzeni”... Ale przeczytać – i przekonać się – warto.