



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 trzeci numer?

Artykuł

Adam Dębowski

Tad James

Str. 2

Kilka słów wstępu o Time Line Therapy

Narzędzie coachingowe

Str. 5

Wiosenna zmiana... od razu!

Recenzja

Joanna Hadam

Str. 6

Tal Ben-Shahar - „W stronę szczęścia”

Życzymy miłej lektury!

Grupa Active Change

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

Kilka słów wstępu o Time Line Therapy®

Artykuł **Tad James i Adam Dębowski**

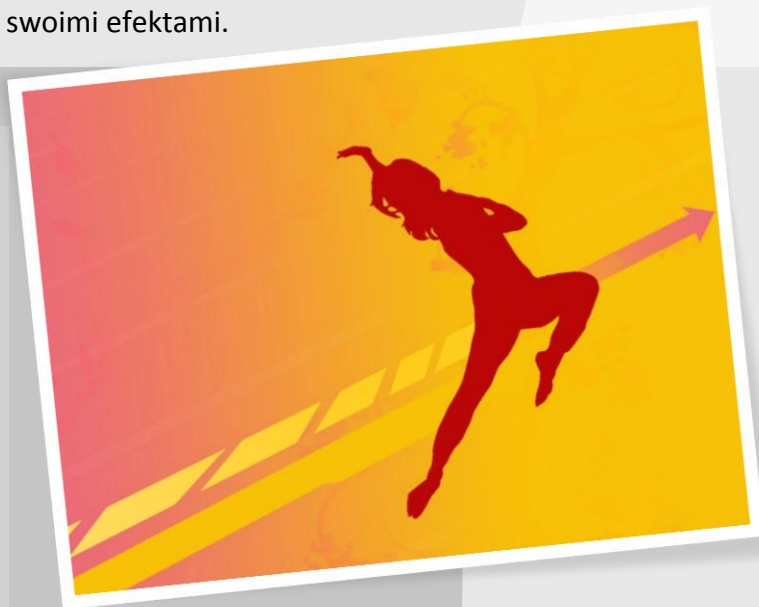
Time Line Therapy® w skrócie:

To metoda coachingowa, która bazując na pracy między świadomym i nieświadomym umysłem dąży do ich integracji i współpracy. Głównym założeniem w TLT jest: Często aby móc zrealizować cele w przyszłości potrzeba uwolnić się od negatywnych emocji i ograniczających przekonań z przeszłości. Należy podmykać nierozwiązane na poziomie świadomym i nieświadomym sprawy i sytuacje, aby ukierunkować energię w działanie. W TLT istnieje także bardzo silna technika projektowania celów i tworzenia przyszłości, która już nie raz szokowała swoimi efektami.

Artykuł dr Tada Jamesa (twórcy TLT), tłumaczenie: Adam Dębowski:

Publikacja „Time Line Therapy i Podstaw Osobowości” w roku 1988 dała początek narastającemu zainteresowaniu, z jakim przyjęto Techniki Time Line Therapy® oraz przyczyniła się do rozpowszechnienia tych technik wśród psychoterapeutów, którzy szybko wprowadzili je w codziennej pracy z klientami. W ciągu ostatnich kilku lat stało się oczywiste, że osobista Linia Czasu wraz z historią danej osoby, jej radościami i obawami, z jej szczęściem i smutkiem, z obiektami jej miłości i nienawiści, z decyzjami zarówno ograniczającymi jak i dającymi poczucie siły, stanowi znaczącą część osobowości tej osoby. W tym samym czasie zdaliśmy sobie również sprawę z tego, że gdybyśmy mieli możliwość zmienić Linie Czasu klienta za pośrednictwem terapii, to moglibyśmy mu pomóc w dokonaniu zmian w jego życiu, które na pozór graniczyłyby z cudem. Mogłyby to być zmiany związane z najgłębszymi pokładami jego osobowości.

Modele takie jak Terapia Linii Czasu® to niezwykle interesujące mechanizmy. Model jest opisem lub symulacją działania. W gruncie rzeczy model jest planem lub mapą. Podobnie jak mapa, model nie do końca musi być prawdziwy. Jest on jedynie interpretacją rzeczywistości. Tak więc, niekoniecznie poszukujemy prawdy w naszym modelu; próbujemy jedynie przedstawić opis działania części ludzkiej osobowości. Podobnie jak mapa, nasz model jest jedynie opisem terenu i podobnie jak mapa może się okazać cenny jeśli dzięki niemu osiągniemy



oczekiwane rezultaty. Z perspektywy czasu, nawet po upływie pięciu lat, model ten ciągle wydaje się być istotnym odkryciem.

Od czasów Arystotelesa po czasy Williama Jamesa, Freuda, Junga i Milтона Ericksona, psychologowie zawsze poszukiwali metody, która umożliwiłaby im dokonanie właściwego opisu ludzkich doznań związanych z upływem czasu. Terapia Linii Czasu™, jako model, pozwala nam nie tylko zrozumieć nasze doczesne doświadczenia, ale również zmienić nasze postrzeganie wpływu Negatywnych Emocji i Ograniczających Decyzji. Co więcej, Terapia Linii Czasu® daje jasne wskazówki co do tego, jak stworzyć przyszłość, która nada sens naszemu życiu bo dzięki Time Line Therapy® zrozumiemy znacznie lepiej nasze doczesne doświadczenia i możemy zmienić podstawowe części składające się na osobistą historię danej osoby.

Od roku 1988 techniki Time Line Therapy® wywarły głęboki wpływ na życie tysięcy ludzi. Setki osób odbyły szkolenie w dziedzinie TLT i stosują one techniki Time Line Therapy® na co dzień. Tysiące kolejnych wzięło udział w seminariach Sekret Kreowania Przyszłości™. SeminaRIA te prowadzone są na całym świecie a ich uczestnicy doświadczają radykalnych zmian w swoim życiu. Obecnie, instytuty uprawnione do prowadzenia szkoleń w zakresie technik Time Line Therapy® istnieją w Kanadzie, Australii, Hong Kongu, Brazylii, w Stanach Zjednoczonych i od teraz także w Polsce.

Techniki Time Line Therapy® pojawiły się pod koniec lat 80-tych. Swoją największą popularność zyskały w ciągu ostatnich 5 lat. Już od czasów starożytnych wiadomo, że człowiek potrafi odróżnić przeszłość od przyszłości i że posiada swoją „Linie Czasu”. Starożytni Grecy posiadali sprecyzowane poglądy na temat doczesności, a Arystoteles stał się pierwszym przedstawicielem naszej kultury wspominającym o „Linii Czasu”. Być może istnienie „Linii Czasu” jest, przynajmniej po części, wynikiem struktury języka jakim się posługujemy.

Źródeł Time Line Therapy® można się również doszukiwać w pracach Milтона Ericksona, jednego z najwybitniejszych hipnoterapeutów na świecie. Erickson, niemal sam przyczynił się do wyprowadzenia „hipnozy z ukrycia”, dzięki czemu stała się ona „legalnie usankcjonowaną formą leczenia” wśród amerykańskiej społeczności lekarzy i psychoterapeutów. We wczesnych latach sześćdziesiątych Erickson stosował technikę hipnotyczną nadzwyczaj podobną do Time Line Therapy®.

"Jedno zjawisko hipnotyczne może być wykorzystane to indukowania kolejnego. Ekran filmowy może być wykorzystany jako technika odślaniania. Pacjent patrzy na ekran i widzi na nim swoją przeszłość... Może patrzeć na ekran zatracając przy tym swoją tożsamość i obserwować urazy psychiczne, których doznał podczas

swojego życia. Klient może spojrzeć na swoją przeszłość i przyszłość w spokojny, opanowany sposób: ... pacjent zobaczył siebie we wcześniejszym wieku, podczas innej sesji zobaczył siebie w późniejszym wieku, a podczas kolejnej w jeszcze późniejszym wieku - przebył całą drogę od czasu kiedy miał pięć lat do czasu kiedy miał trzydzieści dwa lata. ... Potem pozwolono mu zawiesić kolejny ekran, na którym mógł siebie ujrzeć w takiej postaci, w jakiej miał nadzieję znaleźć się za rok. W ten sposób doprowadzono do tego, że klient zdał sobie sprawę ze swoich oczekiwań i tego, co było dla niego ważne w przyszłości. ... Ta technika nazywa się pseudo-wprowadzenie do przyszłości. W taki sam sposób w jaki możemy nakierować myśli pacjenta na jego przeszłość, można przenieść się myślami w przyszłość zgodnie z tym co nami powoduje i ... co nam podpowiadają nasze pragnienia."

TWOJA LINIA CZASU: Czym jesteś jeśli nie zbiorem wspomnień? Od ponad stu lat psychologowie zgodni są co do tego, że nasze przeszłe doświadczenia wyznaczają to kim jesteśmy i w jaki sposób działamy. (Mimo to, podczas ostatnich dziesięciu, dwudziestu lat badanie wspomnień popadło w niełaskę u psychologów, jako że posiadali oni wiarygodną technikę pozwalającą im na wywieranie wpływu na wspomnienia.) Wspomnienia są rejestrowane i przechowywane wraz z doświadczeniami i w miarę upływu lat i z wiekiem wywierają na nas coraz większy wpływ. Nasza Linia Czasu jest odsyłaczem do zaszyfrowanej pamięci Nieświadomego Umysłu i jest ona całkowicie podświadoma.



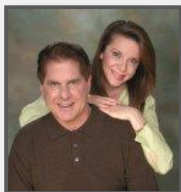
NIEŚWIADOMY UMYSŁ: W kontekście Time Line Therapy®, określenie „Nieświadomy Umysł” nie oznacza niczego tajemniczego lub niezwykłego; odnosi się ono po prostu do tej części Twojego umysłu, z której istnienia w tej chwili nie zdajesz sobie sprawy. Twój Nieświadomy Umysł jest niezwykle istotną częścią Ciebie. Pomyśl o nim przez chwilę. To jest ta część Ciebie, która zawiaduje całym Twoim ciałem; sprawia, że Twoje serce bije, że limfa krąży po Twoim ciele, że oddychasz w nieprzerwany sposób, że mrugasz oczami, że Twój żołądek trawi pokarm przez Ciebie zjedzony, żeby nie wspomnieć o wielu innych funkcjach, nad którymi pewnie nigdy się nie zastanawiałeś.



Przede wszystkim należy sobie zdać sprawę z tego, że Twój Nieświadomy Umysł jest źródłem wszelkich form uczenia się, wszelkich typów zachowań i zmian. Przyjrzyjmy się im uważnie po kolei.

Gdyby zmiany były proste do osiągnięcia, mógłbyś któregoś dnia podejść do przyjaciela, który akurat zachowuje się jak cymbał i powiedzieć mu: „Przepraszam, ale zachowujesz się jak cymbał. Mógłbyś się zmienić?” I Twój przyjaciel natychmiast by się zmienił - gdyby zmiana mogła się dokonać świadomie! W rzeczywistości zmiany wcale nie są łatwe. Wiele osób robi to samo rok za rokiem i narzeka na te sytuacje. Jeśli zmiany nie są łatwe do osiągnięcia to dzieje się tak dlatego, że nie ułożyliśmy sobie dobrych stosunków z naszym Nieświadomym Umysłem. W otaczającym nas świecie ludzie najczęściej nie są w dobrych stosunkach ze swoim Nieświadomym Umysłem i dlatego tak trudno im się zmienić.

Twój Nieświadomy Umysł bardzo chciałby ułożyć sobie dobre stosunki z Twoim Świadomym Umysłem. Faktycznie Twój Nieświadomy Umysł bardzo tego pragnie i podziwia Twój świadomy umysł. Ta część Twojego umysłu oczekuje od Ciebie wskazówek i wsparcia i w zamian za to gotowa jest zrobić wszystko o co poprosisz, gdyby Tylko wiedziała jak tego dokonać. Jeśli odnosisz wrażenie, że Twój Nieświadomy Umysł nie ułożył sobie dobrych stosunków z Twoim Świadomym Umysłem, to najprawdopodobniej dzieje się tak ponieważ Twój świadomy umysł nie otrzymał odpowiedniego przeszkolenia, jakiego języka i jakich metod używać, aby ta relacja była najefektywniejsza. M.in. dlatego powstało Time Line Therapy®



Dr Tad James

NLP Master Trainer, twórca Time Line Therapy™ i współtwórca NLP Coaching Program

Jest twórcą niezwykle skutecznych technik i szkoleń z zakresu Time Line Therapy™. Prowadzi wspaniałe, dynamiczne seminaria transformacyjne, przemawia do tysięcy ludzi na tematy takie jak NLP oraz prowadzi szkolenia z zakresu Hipnozy. Od dwudziestu lat, Tad uchodzi za jednego z najbardziej cenionych i uznanych liderów w dziedzinie przyspieszonych zmian u ludzi oraz ich rozwoju.



Adam Dębowski

Trener Coachów, Master Trener TLT i Master Coach.

Łączy psychologię społeczną, psychologię biznesu z NLP, Time Line Therapy, Coachingiem oraz często z niestandardowymi metodami pracy. Pozwala to na elastyczne korzystanie z potężnej wiedzy, którą nabył zarówno w Polsce, jak i w USA, Wielkiej Brytanii, Irlandii.

Wiosenna zmiana... od razu!

Narzędzie coachingowe

Nadeszła wiosna. Wiele osób myśli o zrzuceniu paru kilogramów, zrobieniu wiosennych porządków w szafie czy w ogródku, domknięciu zimowej sesji egzaminacyjnej... Tyle, że te wszystkie plany mają jedną wspólną cechę - jakoś trudno się zabrać do ich realizacji.

Odkładanie na później - zjawisko chyba znane każdemu. Najczęściej dzieje się tak, ponieważ łączymy większe cierpienie z dokonaniem zmiany niż z aktualną, choć nie do końca wygodną sytuacją. Zwykle pojawiają się jeszcze półświadome korzyści z tkwienia w tej sytuacji lub przekonania typu "jeszcze nie jest tak źle".

Proponujemy Ci zatem ćwiczenie, które - jeśli zrobisz go uczciwie - podniesie Twój poziom motywacji do zrobienia czegoś **od razu**, bez niepotrzebnych wymówek.

- Wypisz trzy rzeczy, które powinieneś zrobić i od jakiegoś czasu to odkładasz.

Pod każdą z tych rzeczy zapisz odpowiedź na następujące pytanie:

Dlaczego nie przystąpiłem do działania? Jakie cierpienie łączyłem z tym działaniem w przeszłości?

1.

2.

3.

- Sporządź listę wszystkich przyjemności, które w przeszłości przynosił ci ten negatywny wzorzec działania.

- Zapisz jaką cenę zapłacisz, jeśli nie zmienisz się **teraz**. Jak będziesz się z tym czuł? Jakie straty poniesiesz?

- Sporządź listę wszystkich przyjemności, które sprawi Ci natychmiastowe podjęcie każdego z tych trzech działań. Im dłuższa lista, tym lepsza ;-)

Powodzenia!



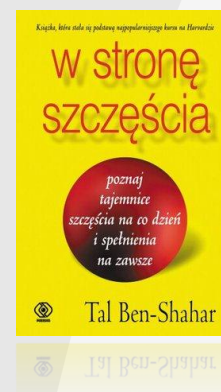
W stronę szczęścia

Tal Ben-Shahar

Recenzja

Joanna Hadam

Temat generalnie wcale nie jest nowy – już od dawna bowiem wiele religii i systemów filozoficznych snuje rozważania o możliwościach i drogach prowadzących do osiągnięcia stanu szczęśliwości. Co więc innowacyjnego ma do powiedzenia w tej kwestii wykładowca Uniwersytetu w Harvardzie – Tal Ben-Shahar?



„Książka ta ma pomóc ci zrozumieć, czym jest szczęście. Co więcej, ma też pomóc ci wieść szczęśliwsze życie. Jednak samo jej przeczytanie nie wystarczy. Uważam, że znaczącej zmiany nie da się osiągnąć na skróty. Jeśli więc >W stronę szczęścia< ma odegrać wymierną rolę w twoim życiu, musisz potraktować ją jak książkę ćwiczeń. Praca nad sobą wymaga zarówno refleksji, jak i przedsięwzięcia konkretnych zadań”.

„W poszukiwaniu szczęścia” – jest więc książką, której nie wystarczy tak po prostu przeczytać (choć czyta się ją bardzo miło, gdyż jest napisana przystępnym, prostym i wciągającym językiem). Aby ułatwić czytelnikom proces wdrażania w życie poruszanych kwestii – Tal Ben Shahar pod każdym podrozdziałem zamieszcza pytania do refleksji, klauzulę zwaną „czas stop”, a po każdej części – ciekawe ćwiczenia do przerobienia. Książka ma też formę poradnika – czytając ją mamy uczucie, że osiągnięcie szczęścia wcale nie jest takie trudne, że leży w zasięgu naszych możliwości...

„Jednym ze sposobów na to, by poczuć się szczęśliwszym (...) jest zmniejszenie liczby tego, co >muszę<, przy jednoczesnym zwiększeniu liczby tego, czego >chcę<”.

Autor nie pyta: czy jest możliwe, abyśmy byli szczęśliwi, ale jak to zrobić !

Zwraca uwagę na dobroczynny wpływ medytacji, jak też wewnętrznego stanu ducha. Warto wsłuchać się w siebie, we własne "ja": serce, rozum, uczucia i myśli.

W książce można wyróżnić trzy części:

I. czym jest szczęście (takie prawdziwe, trwałe, nie mylone ze stanem chwilowego błogostanu czy kumulacji pozytywnych emocji i z pamięcią o tym, że „szczęście nie polega na jak najszybszym zdobyciu szczytu ani na bezowocnym okrażaniu góry. Szczęście – to radość wspinaczki na szczyt”).

W tej części autor daje nam kilka kluczy, którymi możemy otworzyć sobie drzwi do szczęśliwego życia, a poprzez stosowanie metafor... żywnościowych (dotyczących np. lasanii i hamburgerów) wyjaśnia, jak rozróżnić przyjemność od szczęścia. Przy czym szczęście postrzegane jest tutaj jako najwyższa wartość. Możemy też przyglądnąć się czterem archetypom: wyścigowego szczura, hedonisty, nihilisty i osoby szczęśliwej.

II. szczęście w praktyce – autor przekonuje nas tutaj, że można znaleźć szczęście i w nauce i w nieciekawej pracy i w związkach, podając sposoby właściwego podejścia do tych zagadnień.

„Szczęście nie zależy od tego, co robimy albo gdzie jesteśmy lecz od tego, co decydujemy się zauważać”.

III. rozważania o szczęściu – 7 medytacji, w tym rzecz o „przyjemniaczkach”, które nadają sens naszej codzienności, dodają energii i ułatwiają pozytywną zmianę.

Książka Tal Ben-Shahara „W stronę szczęścia” jest jak... recepta – sami natomiast musimy wykupić lek, który zacznie w nas pracować, leczyc i prowadzić ku szczęściu właśnie... Ponieważ **Szczęście zależy od nas samych** /Arystoteles/.