



Województwo  
Śląskie



**INSTYTUT  
IM. WOJCIECHA  
KORFANTEGO**

Regionalny Instytut Kultury  
im. Wojciecha KorfanteGO jest  
instytucją kultury Samorządu  
Województwa Śląskiego.

# Kilka praktyk z myślą o sobie

## Narzędziownik dla działaczy kultury

Opracował wolontariusz i ekspert: **Kamil Gojowy**

Redakcja i korekta: **Katarzyna Kleczko**



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

Materiał powstał w ramach projektu realizowanego przez Instytut im. Wojciecha Korfantego (2022-1-PL01-KA121-ADU-000062933). Instytut jest instytucją akredytowaną na lata 2021-2027, która otrzymała dofinansowanie z programu Erasmus+ w sektorze Edukacji dorosłych. Więcej o akredytacji i możliwościach współpracy z Instytutem pod linkiem:

<https://instytutkorfantego.pl/projekty/skorzystaj-z-oferty-rozwoju-kompetencji-edukatorow-i-edukatorek-doroslych/>

Dofinansowane przez Unię Europejską.

Publikacja dostępna bezpłatnie na podstawie licencji otwartej. Zezwala się na nieograniczone, nieodpłatne i niewyłączne korzystanie z utworów w ich oryginalnej postaci, kopiowanie, modyfikowanie i korzystanie z utworu przez każdego bez ograniczeń przy jednoczesnym podawaniu za każdym razem informacji, kto jest autorem oryginału i wskazaniem organizatora projektu – Instytutu im. Wojciecha Korfantego. Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## Spis treści

WSTĘP .....	5
1POZNANIE .....	7
1P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – Jak się bierze oddech? .....	7
1P. PYTANIA wg Susan David .....	8
1P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIE wg Agnieszki Stein .....	8
1P. POZYTYWNA DYSCYPLINA .....	9
1P. MĄDROŚĆ DAWNYCH PLEMION – KTÓREGO WILKA CHCĘ KARMIĆ? .....	9
1P. ZACHĘTA .....	9
2POWRÓT .....	10
2P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – oddychanie w kwadracie .....	11
2P. RADY wg Susan David – drogi do połączenia z samym sobą .....	11
2P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein .....	11
2P. POZYTYWNA DYSCYPLINA .....	12
2P. MĄDROŚĆ DAWNYCH PLEMION – PIĘĆ UMÓW starożytnych Tolteków .....	13
2P. ZACHĘTA .....	14
3PRACA .....	14
3P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – „paniczny” wdech .....	14
3P. RADY wg Susan David – pięć sposobów do podążania ścieżką swoich „Dlaczego” .....	15
3P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein .....	15
3P. POZYTYWNA DYSCYPLINA .....	16
3P. CIEKAWOSTKA – UWOLNIJ SWÓJ GŁOS! .....	16
3P. ZACHĘTA .....	17
4Plan „B” .....	17
4P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – świadomy oddech .....	18
4P. PYTANIA wg Susan David .....	18
4P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein .....	18
4P. POZYTYWNA DYSCYPLINA .....	19

<b>4P. CIEKAWOSTKA – COŚ SPECJALNIE ODE MNIE</b> .....	19
<b>4P. ZACHĘTA</b> .....	20
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	20

## WSTĘP

Cześć! Podobnie jak Ty – osoba czytająca ten tekst – i ja, jestem ciekawy świata, aktywny i energiczny. Nieustannie poszukuję okazji do poszerzania horyzontów wiedzy i doświadczeń oraz angażuję się w projekty społeczne. Codzienna praca, zawsze wymagająca i odpowiedzialna, jest również moją pasją, co w rezultacie daje działanie na najwyższych obrotach ze stuprocentowym zaangażowaniem, w zasadzie bez ustanku. Czy tak powinno być? Można pomyśleć, że wszystko jest ok – toż to opis pracownika roku! W tym wszystkim jeszcze jestem jednak ja – Kamil: uśmiechnięty i radosny człowiek z głową pełną pomysłów. Właśnie dlatego, by móc takim pozostać – jak w oku cyklonu, gdzie zawsze panuje cisza i spokój – w lutym 2024 roku wziąłem udział w mobilności pn. „Mindfulness and Meditation: Well-being at school and life” na pięknej wyspie – Islandii. Zainspirowany i z nowym spojrzeniem, zaproponowane tam treści spotkałem ze swoimi dotychczasowymi doświadczeniami i przygotowałem autorską koncepcję „4P” w formie narzędziownika dla działaczy w obszarze kultury, ale nie tylko – dla wszystkich tych, którzy robią bardziej, a chcieliby też być bardziej – który ma na celu zatroszczenie się o samego siebie w trakcie, bo „z pustego i Salomon nie naleje”.

Początkowo ten narzędziownik miał być zbiorem technik i kilku „cudownych” rad, które pomogą każdemu... UWAGA: dokładnie tym nie jest. Zanim zacząłem pisać, obudziłem się z tego pięknego, lecz naiwnego snu. Zrozumiałem, że zmiana musi zadziać się na najgłębszych pokładach, aby była trwała i prawdziwa. Do tego wszystko zależy tylko od naszego „chcenia”.

Zatem zawarte poniżej praktyki realizacji każdego kolejnego „P”: **Poznanie, Powrót, Praca, Plan „B”**, czy to w konkretnym momencie czy też dla ogólnego rozwoju, to tylko propozycje. W każdym „P” może znaleźć się bowiem dowolna inna metoda czy podejście, które sprawdzą się lepiej lub inaczej, zależnie od indywidualnych potrzeb. By być możliwie spójnym i zgodnym z samym sobą, zapraszam Cię do skorzystania z technik i podejść, które znam od dawna lub od „sprzed chwili”, a których działanie przetestowałem z dobrym skutkiem w sytuacjach, których bym się nigdy nie spodziewał. W każdym „P” odnajdziesz:

- ćwiczenie oddechowe,
- serię pytań/rad inspirowanych podejściem Susan David<sup>1</sup>,
- 2 wspierające przekonania zgodnie z metodą Agnieszki Stein<sup>2</sup>,
- 2 sposoby działania w myśl Pozytywnej Dyscypliny,
- mądrość dawnych plemion lub ciekawostkę,

---

<sup>1</sup> Południowoafrykańska psycholożka, wykładowczyni Harvard Medical School, dyrektor Evidence Based Psychology. Autorka bestsellerowej książki „Sprawność emocjonalna”.

<sup>2</sup> Polska psycholożka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Autorka serii książek poświęconych relacji z dzieckiem oraz kart „Słowa wsparcia” czy „Wspierające przekonania”.

- zachętę do realizowania założeń życia mindfulness.

Taki układ pozwala przejść bezpośrednio od skontaktowania się (ponownego połączenia) z samym sobą, przez głębokie czucie i zrozumienie, do pomysłu na działanie, a uświadomienie sobie, jak zwykle, a zarazem cudowne jest wszystko wokół – w naturze i kulturze ludzi – i wyciszenie.

Z nadzieją, że ten narzędziownik „4P” pomoże Ci wyhamować (może w ostatnim momencie) albo będzie inicjującym dziewiczy lot wiatrem w skrzydła...

**KAMIL G.**

## **1POZNANIE**

Diagnoza powinna stanowić początek każdego „łańcuszka”. W tym kontekście ma pomóc w odszukaniu przyczyny naszego stanu emocjonalnego lub w dotarciu i możliwie właściwym nazwaniu własnych potrzeb. By poznać bliżej samego siebie. Podczas pracy ze sobą staraj się być zawsze „tu i teraz”, oswajać lęki i strach, bo one zawsze dotyczą przyszłości, a nie momentu, w którym teraz się znajdujesz.

### **1P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – Jak się bierze oddech?**

Czy wiesz, ile oddechów bierzesz w ciągu minuty? Jak często oddychasz ustami, a kiedy robisz to nosem? Prawdopodobnie nie znasz odpowiedzi na te pytania, co nie jest niczym złym. Oddech towarzyszy nam od pierwszych chwil życia: kiedy się rodzimy – oddychamy „pełną piersią”, co w praktyce oznacza głęboki tor wdechowy otwierający klatkę piersiową, rozszerzający jamę brzuszną i poszerzający obwód żeber. Niestety, w spotkaniu z licznymi czynnikami

stresogennymi, tracimy umiejętność głębokiego oddychania i zaczynamy szarpać powietrze płytko, unosząc ramiona. By poznać swój prawdziwy i pełny wdech, połóż się na podłodze, a na brzuchu umieść kilka książek. Biorąc wdech postaraj się podnosić książki, zmieniając tym mechanikę toru wdechowego i wydechowego. Gdy poczujesz, że „już Ci wychodzi” wstań, połóż rękę na brzuchu i oddychaj głęboko do brzucha.

### **1P. PYTANIA wg Susan David**

- Co mogę teraz zrobić?
- Co byłoby najbardziej spójne z wartościami, którymi kieruję się w życiu?
- Jaki jest mój cel w tym momencie?
- Kiedy czuję się najbardziej sobą?
- Co sprawia, że czuję, jakbym żył bardziej?

### **1P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIE wg Agnieszki Stein**

- **Emocje mówią nam, co jest dla nas ważne – Wszystkie emocje są nam potrzebne.** Nie ma złych emocji ani takich, których nie powinno się przeżywać. Warto traktować odczuwane emocje jako komunikaty/dane, którym możemy się przyjrzeć, zaopiekować się sobą i zrozumieć, co jest dla nas ważne i dlaczego.
- **Nic nie musisz – Sami decydujemy o swoich działaniach i odpowiadamy jedynie za swoje życie.** Masz wybór i różne opcje, nawet jeżeli część z nich nie jest do przyjęcia ze względu na dotychczasowe przekonania i doświadczenia. Jeżeli coś wydaje Ci się nieosiągalne, spróbuj sobie to wyobrazić – to często pierwszy krok w nową stronę.



## **1P. POZYTYWNA DYSCYPLINA**

- **Poznaj swoje „Dlaczego”** – By poznać samego siebie, konieczne jest zadawanie sobie tego wciąż aktualnego pytania i odpowiadanie na nie możliwie szczerze. Tak odkrywa się drogę do własnych wartości i możliwe jest odczuwanie sensowności podejmowanych działań.
- **Zrozum swój mózg** – Kiedy człowiek jest w stresie, nie ma dostępu do racjonalnej części mózgu (działań inicjowanych w korze przedczołowej), a jedynie do dwóch reakcji: walki lub ucieczki (za które odpowiada ciało migdałowate). Tak jesteśmy skonstruowani i trudno się na to obrażać. Warto jednak pamiętać, kiedy emocje biorą górę.

## **1P. MĄDROŚĆ DAWNYCH PLEMION – KTÓREGO WILKA CHCĘ KARMIĆ?**

Przypowieść o dwóch wilkach pochodzi z indiańskiego plemienia Cherokee, a mówi o toczącej się w człowieku nieustannej walce między ciemną i jasną stroną (odpowiednio czarnym i białym wilkiem). Wynik pojedynku zawsze zależy od tego, którego wilka aktualnie karmimy – urażenie, strach, zazdrość, smutek, chciwość, gniew itp. czy szlachetność, współczucie, hojność, prawdę, życzliwość, akceptację, chęć zrozumienia i miłość.

## **1P. ZACHĘTA**

**Mindfulness** to sposób życia, gdzie staramy się na chwilę wyłączyć z działań, aby po prostu być, co w rezultacie pozwala na bardziej efektywne, zgodne i

wartościowe działania w przyszłości; jest to jednak zaledwie „skutek uboczny”, a nie cel. Celem jest uważność na siebie, swoje ciało, myśli i emocje. Oficjalną praktyką mindfulness jest medytacja. Żeby móc w taki sposób doświadczać siebie i świata pomocnych jest 8 postaw mindfulness podczas medytacji, a są to:

- nieocenie,
- cierpliwość,
- dziecięca ciekawość,
- zaufanie,
- bezcelowość,
- akceptacja,
- odpuszczenie,
- wdzięczność i dobroć.

Zachęcam Cię teraz do zamknięcia oczu i podarowania sobie chwili tylko dla siebie, kiedy żadna kołacząca się myśl nie zostanie oceniona, pozwolisz sobie na ten moment w pełnym relaksie i z otwartym, radosnym umysłem, ale też zaufaniem do siebie i własnych potrzeb. Robisz to tylko dla tego jednego momentu, bez przyczyny i celu, po prostu jesteś, akceptując ten stan, gdzie puszczasz wolno wszelkie wewnętrzne zgrzyty i rozwiązujesz emocjonalne supty. Na koniec podziękuj sobie i bądź wdzięczny za to jaki jesteś.

## **2 POWRÓT**

Jeżeli jestem świadomy tego, czego mi potrzeba lub tego, co mną kieruje, droga do samego siebie przestaje być wyprawą przez ciemną dolinę, a zamienia się w spokojny spacer po magicznym i interesującym lesie, gdzie każdy krok przybliża

mnie jeszcze bardziej do prawdziwego „mnie”. Powracamy przeważnie do miejsc już nam znanych bądź tak nam się tylko wydaje (że je znamy...). Daj się zaskoczyć!

## **2P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – oddychanie w kwadracie**

Podobnie jak figura geometryczna – kwadrat – ma cztery równe boki, tak to ćwiczenie ma cztery równe fazy. Weź długi i spokojny czterosekundowy wdech, na cztery sekundy wstrzymaj powietrze, wypuść powietrze jednolitym strumieniem przez cztery sekundy i znów na cztery sekundy wstrzymaj jakiegokolwiek działania. Całość powtórz cztery razy i staraj się, by Twoje ciało było odprężone.

## **2P. RADY wg Susan David – drogi do połączenia z samym sobą**

- Bądź świadomy tego, jak reagujesz na innych.
- Zaufaj sobie w dokonywaniu wyborów, które wydają Ci się odpowiednie dla samego siebie.
- Działaj zgodnie ze swoimi wartościami.
- Uświadom sobie, co jest dla Ciebie ważne.

## **2P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein**

- **Bezradność to informacja, że Twój wpływ jest gdzie indziej – Spróbuj unikać sytuacji, kiedy usilnie poszukujesz możliwości wpływu i zainicjowania zmiany akurat w miejscu, gdzie nie jest to zależne od Ciebie.**

- **Najczęściej sami naruszamy własne granice** – Dyskomfort jest najczęściej spowodowany tym, że wchodzimy w sytuacje, w których wcale nie chcemy być, starając się sprostać czyimś wymaganiom. Pozwalamy przez to na regularne atakowanie naszych granic i oblężanie pięknych krain. Na raz podeptanej ziemi trawa już tak dobrze nie rośnie.

## **2P. POZYTYWNA DYSCYPLINA**

- **Zaakceptuj uczucia** – Spróbuj pomyśleć, co powiedziałbyś swojej najbliższej osobie, gdyby radowała się, jak nigdy dotąd (czy również skakałbyś pod niebiosa i wzruszał się ze szczęścia?). Albo gdyby cierpiąca – czy byłbyś zdolny do serdecznego przytulenia i kilku empatycznych słów wsparcia? Albo gdyby popełniła błąd, jednak przyznała się do tego i przeprosiła – czy mógłbyś wtedy przebaczyć z miłością i zapewnić o stałości waszej relacji „pomimo”? A teraz wyobraź sobie, że Ty jesteś tym przyjacielem. Jesteś tą osobą: radując się, cierpiąc i wstydząc. Zaakceptuj to, co czujesz i bądź dla siebie dobry.
- **Pozytywna przerwa** – Ludzie zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. W nurcie rzeki życia czasem porywają nas różne afekty. Wszystko jednak płynie dalej (wszystko mija). By poczuć się lepiej, zrób sobie przerwę, której potrzebujesz, by wciąż dalej płynąć. Człowiek zawsze daje radę, ale nie zawsze musi aż tak bardzo w tej konkretnej chwili. Odpocznij – to wbrew pozorom całkiem przyjemne.

## **2P. MĄDROŚĆ DAWNYCH PLEMION – PIĘĆ UMÓW starożytnych**

### **Tolteków**

- **Szanuj swoje słowo – ono ma moc** – Każdego dnia naszej opowieści, gdzie kreujemy w pogawędkach, przyjacielskich rozmowach i ważnych naradach nasz świat dookoła, odczuwamy, jak wielka siła kreacji drzemie w tym, co i jak wypowiadamy.
- **Nie bierz niczego do siebie** – To, co myślisz, nie jest tym, co wypowiadasz. A już na pewno nie objawia się w pełnej postaci tym, z którymi się komunikujesz. Dokładanie tak samo działa to w drugą stronę.
- **Nie zakładaj niczego z góry** – Większość naszych założeń nie jest prawdziwa, a „gdybanie” wpędza nas w coraz to nowe zmartwienia. Żyjemy w świecie przepętnionym symbolami, gdzie nic nie jest do końca tym, czym nam się wydaje, że jest.
- **Zawsze rób wszystko najlepiej jak potrafisz** – Często jedyne, co możesz zrobić, to postarać się tak bardzo, jak to tylko jest możliwe. Znaj wartość swoich wysiłków – maksimum Twoich możliwości będzie się ciągle zmieniało, jednocześnie bądź zawsze na 100 %.
- **Bądź sceptyczny, ale naucz się słuchać** – Pierwszą wersją znanej maksymy „myślę, więc jestem” było ponoć „WĄTPIĘ, więc jestem”. Żadna cudza droga nigdy nie będzie tak właściwa Tobie, jak Twoja własna. Podobnie, jak odczytując symbole z ludzkich opowieści, poznajemy zaledwie fragment historii, nigdy nie mając wglądu do pełnego kontekstu. Miej swój punkt widzenia i nie obawiaj się tego.

## **2P. ZACHĘTA**

**Mindfulness** można realizować również poprzez nieoficjalne praktyki, jak na przykład chodzenie, słuchanie, patrzenie, dotykanie czy smakowanie – a zatem zawsze w połączeniu ze zmysłami, dzięki którym poznajemy świat dookoła.

Zachęcam Cię do sięgnięcia po swoją ulubioną przekąskę (owoc, czekoladę bądź pełny posiłek) i spróbowania pełnego uważności jedzenia. W spokoju, zajmując się tylko przeżuwaniami, poznawaniem tekstury, gęstości i bukietu smakowego właśnie zjadanych produktów. Możesz również po kęsie zamknąć oczy i postarać się poczuć, jak Twoje ciało reaguje na taki sposób spożywania posiłku.

## **3PRACA**

Żyjemy w społecznościach, pracujemy, wchodzimy w relacje, słowem „nie żyjemy w próżni”. Zatem po pierwszych dwóch krokach zbliżających nas do samych siebie, proponuję wyjście na zewnątrz i eksperymentowanie. Drugi człowiek może być dla nas najlepszym lustrem, bo czasem my względem swojego stoimy zbyt blisko.

### **3P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – „paniczny” wdech**

Wiesz już jak oddychać prawidłowo i jak swoim oddechem operować. Teraz czas na złamanie zasad. Spróbuj wziąć wdech „paniczny” – wysoki, szybki i prosto w płuca. Kiedy nabierzesz powietrza, nie wypuszczaj go, tylko dobierz raz jeszcze, wytrzymaj chwilę i dobierz po raz trzeci, po czym słyszalnym i pełnym strumieniem

wypuść powietrze. Powtórz ćwiczenie trzy razy z odstępem kilku sekund między kolejnymi podejściami.

### **3P. RADY wg Susan David – pięć sposobów do podążania ścieżką swoich „Dlaczego”**

- Myśl o wyborach nie jako lepszych bądź gorszych, ale jako równych i różnych.
- Bądź elastyczny. Czas, jaki spędzasz na wdrożeniu zachowań zgodnych ze swoimi wartościami, nie zawsze odzwierciedla ich znaczenie.
- Praktykuj socjalizację. Mimo pełnego obowiązków kalendarza, znajdź czas na przyjemności, spotkania i własne hobby.
- Akceptuj konsekwencje związane z podejmowanymi decyzjami i idź naprzód.
- Bądź dla siebie odważny, ciekawy, wyrozumiały i czuły.

### **3P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein**

- **Jeśli nie da się nic zmienić, można zmienić sposób myślenia** – Choć często nie mamy wpływu na to, co dzieje się wokół nas (bądź nasz wpływ jest w innym miejscu), zawsze mamy wpływ na to, w jaki sposób postrzegamy czy myślimy. „Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia”. Nowe podejście może zaowocować dostrzeżeniem opcji, których wcześniej nie wzięłybyś nawet pod uwagę.
- **Gdy coś nie działa, warto zrobić coś innego** – To jest jeden z głównych postulatów tzw. podejścia skupionego na rozwiązaniach. Jeżeli kilkakrotnie podejmowany wysiłek nie przyniósł pożądanego rezultatu (coś nie działa), nie daj się zapędzić w błędne koło. Nie jesteś Syzyfem.

### **3P. POZYTYWNA DYSCYPLINA**

- **Ton głosu** – To, w jaki sposób i „jakim tonem” mówisz do siebie i innych, znaczy czasem więcej niż wypowiedane słowa, bo uzupełnia je o dodatkowe sensory. Cokolwiek się dzieje, zdobywaj się na ton pełen szacunku i życzliwości.
- **Panuj nad swoim zachowaniem** – Bądź świadomy tego, co wytrąca Cię z równowagi. Mniej mów, więcej słuchaj i planuj czas na odpoczynek oraz „ładowanie baterii na zapas”.

### **3P. CIEKAWOSTKA – UWOLNIJ SWÓJ GŁOS!**

Wciąż brzmi w Tobie ten wyjątkowy ton, Twój głos: ciała, emocji, ducha, potrzeb, myśli i w końcu ten głos, który pozwala Ci się porozumiewać. Czasem jest tak, że nasz głos jest przyćmiony, bądź ktoś kiedyś (doświadczenie traumy) nas go pozbawił stwierdzeniami np.: „Ty się nie odzywaj”, „Co Ty tam wiesz”, „Ty to chyba nie wiesz, co mówisz” itp. Twój GŁOS jest jednak niezbywalny. Należy do Ciebie i jest potencjałem wciąż podlegającym ekspansji! Głos powinien być jedynie kształtowany, a nie hamowany przez intelekt.

Spróbuj wykonać ćwiczenie: narysuj obrazek pt. „Mój głos – stan obecny”. Dalej – weź drugą kartkę i narysuj „Mój głos – taki, jakim chciałbym go widzieć”. Trzeci rysunek to kontur ciała i zaznaczenie miejsc, które Cię blokują na drodze do wymarzonego TWOJEGO GŁOSU. Teraz do każdego rysunku przygotuj listy słów (pierwsze, które przyjdą Ci na myśl) dookreślających: kształty, kolory, fakturę czy cechy psychologiczne. Z zebranych słów napisz „Wiersz dla mojego głosu”.

Pozwól sobie na uczucia.



### **3P. ZACHĘTA**

**Mindfulness** jest byciem w określonej chwili. By móc tego doświadczyć, zawsze szukaj dla siebie najwygodniejszej pozycji (nogi na stole również wchodzą w grę). W chwili ciszy pozwalaj na wszystkie myśli krążące od jednego do drugiego ucha, jednocześnie wyobrażając sobie pociąg z kolorowymi wagonami, który przelatuje w przestrzeniach Twojej głowy. Gdy jakaś myśl się pojawi, uciesz się tym, spakuj ją do jednego z wagonów (np. pomarańczowego, oznaczającego myśli o pracy) i daj jej odjechać. Tak uporządkuj cały wir, jakiego pewnie czasem doświadczasz.

### **4Plan „B”**

Doświadczeniem nazywamy własne błędy. Choć nie jest to do końca prawda, bo jako doświadczenie zaliczyć warto również triumfalne sukcesy i wielkie radości, to życiowe „czarne dziury” nam się zdarzają i co więcej, są nam potrzebne i są dla nas rozwojowe. Cokolwiek będziesz robił, czasem coś nie wyjdzie (bo strefa Twojego wpływu jest gdzie indziej; bo działania rozminęły się z Twoimi wartościami; bo aktywność w relacji zawsze zagrożona jest nieporozumieniem; bo chcesz „za bardzo”; bo już nie masz sił; i każde kolejne „bo...”). Na szczęście wszystko mija, a słońce wciąż świeci, mimo że nie widać go ponad chmurami. Jak mówią – „strach ma wielkie oczy”, a w momencie próby odważ się posadzić go naprzeciwko siebie przy stole, oswoić i porozmawiać z nim. Pamiętaj, że on zawsze trzyma się przyszłości, nigdy nie jest teraz.

#### **4P. ĆWICZENIE ODDECHOWE – świadomy oddech**

Tutaj zwykłe oddychanie nie pomoże, choć ćwiczenia z poprzednich „P” mogą być pomocne. Najlepszym jednak rozwiązaniem jest wysiłek fizyczny (bieżnia, sporty walki, strzelnica czy rzucanie siekierą) przy pełnej koncentracji i ze świadomym oddechem. Głębokim i pełnym, a dalej – wypuszczanie powietrza głośno i dynamicznie. W drodze powrotnej z siłowni czy parku, w samochodzie lub już w domu, włącz głośno swój ulubiony kawałek, a na refrenie śpiewaj tak głośno, jak tylko możesz! Śpiew to głównie gospodarka powietrza. Dasz radę.

#### **4P. PYTANIA wg Susan David**

- Czego potrzebuje dziecko we mnie?
- Czego potrzebuję właśnie teraz?
- Czego potrzebuje przyszły ja?

#### **4P. WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA wg Agnieszki Stein**

- **Duża zmiana składa się z małych zmian** – Jeżeli duża zmiana nie jest dostępna „od ręki” ze względu na jakiś brak (zasobów, narzędzi czy możliwości), warto zrobić pierwszy krok i ponownie rozejrzeć się dookoła, by dostrzec nowe opcje na horyzoncie. Zmiana to proces, a nie projekt.
- **Równowaga to proces** – Równowaga to nie stagnacja. To bardziej balansowanie i poczucie pełni – podążanie za tym, co nas wspiera i zauważanie, kiedy czegoś jest za dużo. Będąc w równowadze można doświadczać różnych emocji, żadna z nich nie przeleje jednak czary.

#### **4P. POZYTYWNA DYSCYPLINA**

- **Najpierw nawiąż relacje, potem napraw sytuacje** – To najlepsza zachęta do zmiany dotychczasowego postępowania zarówno dla Ciebie samego, jak i w połączeniu z innymi. Bądź pełen empatii.
- **Napraw błędy** – Kiedy popełnisz błąd, poczekaj, aż ochłoniesz. A potem zastosuj cztery kroki naprawiania błędów: 1) Przyznaj się, ale nie rób sobie wyrzutów sumienia; 2) Przyjmij odpowiedzialność za to, co się stało; 3) Przepróś szczerze; 4) Poszukaj rozwiązania problemu.

#### **4P. CIEKAWOSTKA – COŚ SPECJALNIE ODE MNIE**

Ten fragment miał być wymądrzaniem się o inteligencji emocjonalnej i „zwinnym podejściu do zarządzania własnymi emocjami”, ale o tym można znaleźć informacje wszędzie. By zachować strukturę tego narzędziownika, zachęcam Cię w tym punkcie do wymyślenia lub spisania „Planu szybkiego reagowania” – listy czynności bądź rzeczy, które natychmiastowo wyciągną Cię z dołka lub też pomogą na chwilę zmienić otoczenie (wymarzony wyjazd do parku rozrywki, impreza taneczna, stand-up na żywo, ulubiona restauracja czy wymarzone buty). Taką listę możesz dać „na wszelki wypadek” swojemu przyjacielowi/partnerowi. Czasem, kiedy Tobie jest trudno, tej drugiej osobie jest dwa razy gorzej, bo współodczuwa z Tobą, a dodatkowo nie wie, w jaki sposób może się o Ciebie zatroszczyć.

## 4P. ZACHĘTA

**Mindfulness** można praktykować również poprzez aktywności artystyczne: śpiew, malowanie obrazów czy haftowanie. Ważne, by punkt ciężkości nie był przeniesiony na jakiś nadrzędny cel, a raczej na sam proces tworzenia. Przygotuj sobie kilka kolorowych gazet, zdjęć bądź obrazów (jeżeli lubisz robić rzeczy manualnie). Możesz też otworzyć edytor tekstu i przeglądarkę w Internecie. Zadanie polega na tym, byś przeglądając obrazy zastanawiał się nad tym, co jest dla Ciebie najważniejsze i zebrał 7 przedstawień, które najbardziej to reprezentują. Każdy obrazek/plik podpisz zgodnie z tym, co czujesz – o jaką wartość chodzi. Tak przygotowaną planszę potraktuj jako załącznik do „Listu do samego siebie”, który napisz w ciszy i spokoju, w tekście zaznacz swoje wartości, ich prawdopodobne korzenie i manifestacje w działaniach. Postaraj się również docenić i wyrazić wdzięczność względem samego siebie. List możesz wysłać do siebie lub też odłożyć go na jakiś czas i wrócić w odpowiedniej chwili.

## ZAKOŃCZENIE

Liczę się z „ograniczonością” podejścia „4P”, jednocześnie jestem pełen dobrych myśli o jego potencjale przy odrobinie refleksji i zastanowienia. Noszę w sobie głębokie przekonanie, że droga od szczerzej diagnozy zbliżenia do samego siebie, przez próbę zaimplementowania „nowego ja” w codzienności, aż po potrzebny „Plan B” na trudne chwile (albo też nie aż tak trudne, lecz stresujące), może rozwijająco wpływać na każdego, kto z otwartością spróbuje być bardziej.

## O autorze

**Kamil Gojowy** – ekspert i wolontariusz Instytutu im. Wojciecha Korfantego.

Animator życia muzycznego, dyrygent i kompozytor, menedżer kultury. Na co dzień również dyrygent Zespołu Śpiewaczego Apertum Cor z Katowic. Zaangażowany w inicjatywy organizacji pozarządowych: Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr (członek Europejskiego Stowarzyszenia Chóralnego), Fundacja Chórtownia jako Ambasador i Dyrektor Kreatywny Międzynarodowej Akcji Muzyka – Wsparcie Osób w Depresji, Stowarzyszenie Artystów Euforis – Ogólnopolska Konferencja Mam Głos czy Stowarzyszenie „Artifices Artificibus” jako Dyrektor Organizacyjny Międzynarodowego Festiwalu NOC CHÓRÓW w Rudzie Śląskiej. Członek Komitetu Sterującego Światowej Sieci Dyrygentów Chóralnych (World Choral Conducting Network).