

#NOWYPOCZĄTEK



Odzyskiwanie źródeł sił życiowych

@EWELINASTĘPNICKA

## WEWNĘTRZNA STUDNIA

Pierwszy koncept na ten tydzień to wewnętrzna studnia. To piękna idea by sprawdzać na ile jesteśmy "wypełnieni" każdego dnia i czym jesteśmy wypełnieni. Myśląc o naszym #nowympoczątku, nie ważne jaki on jest, warto jest popatrzeć na ile jesteśmy wypełnieni wewnątrz i na zewnątrz. Na ile „wypełniają” nas rzeczy, nawyki i osoby, które nas wspierają, a na ile takie, które nas ograniczają. Pomyśl w tym tygodniu o tym jak wygląda "Twoja studnia". Czy jest pusta, czy pełna i czym jest wypełniona?

Julia pisze, "Zawsze, kiedy robimy coś twórczego, czerpiemy z naszej wewnętrznej studni. Co przez to rozumiem? Że wszyscy mamy zasoby obrazów, które wykorzystujemy, gdy tworzymy. Warto pomyśleć o sobie jako o ekosystemie. Kiedy piszemy, malujemy, szyjemy czy gramy na scenie, czerpiemy obrazy z naszej wewnętrznej studni. Jeżeli nauczymy się uzupełniać ten zapas, twórczość będzie przychodzić nam łatwiej. I odwrotnie, kiedy czerpiemy z tej studni, nie uzupełniając jej, praca przychodzi nam z trudem i zastanawiamy się, co „nagle” poszło nie tak."

## ZADANIE NAPEŁNIJ STUDNIĘ

W tym tygodniu zafunduj sobie dodatkową Randkę Artystyczną. Jedną, jak zwykle, która po prostu sprawi ci frajdę, a drugą „wspominkową”, podczas której świadomie pójdziesz tropem jakiegoś wspomnienia ze swojej przeszłości. Jeżeli czujesz, że sobie zanadto pobłażasz, wybierając się aż na dwie wyprawy - to dobrze! Napełnianie studni daje paliwo dla twoich obecnych projektów i przygotowuje cię do kolejnych.

## ZADANIE PAMIĘTNIK, TYDZIEŃ DZIESIĄTY

WIEK: \_\_\_\_\_

1. Opisz swoje ważne związki z ludźmi z tego okresu.
2. Gdzie mieszkałeś? Czy mieszkałeś w więcej niż jednym miejscu?
3. Na co wydatkowałeś większość energii w tym okresie?
4. Opisz jeden dźwięk, który przenosi cię z powrotem w tamte lata.
5. Opisz jeden smak z tego okresu.
6. Na kogo wydatkowałeś energię w tym czasie? Czy odkładałeś na bok własne potrzeby na rzecz zaspokajania potrzeb innej osoby?
7. Co było dla ciebie w tym okresie źródłem radości? Czy jest nim nadal, albo czy mogłoby być?
8. Czy borykałeś się w tym czasie z problemami zdrowotnymi, własnymi lub drugiej osoby?
9. Co w tym okresie sprawiało ci ból i przykrość? Dzisiaj, z perspektywy czasu, jaką lekcję z tego wyciągnąłeś?
10. Jakie inne wspomnienia z tego okresu są dla ciebie istotne?

### ZDROWY EGOIZM

Kolejny koncept, to zdrowy egoizm. To słowo często kojarzy nam się negatywnie. Myśląc o nim, nie raz mamy wyrzuty sumienia. Tak naprawdę zdrowy egoizm to ukochanie siebie, zadbanie o siebie, zaopiekowanie się sobą i wiele innych rzeczy, które są dobre dla nas i tym samym dobre dla innych. Choć początkowo może nam się tak nie wydawać, to gdy zaopiekujemy się sobą, to o wiele łatwiej nam opiekować się innymi. To wtedy właśnie mamy pełną studnię, z której możemy dzielić się z innymi bez żalu, wycieńczenia i poczucia niesprawiedliwości. W zdrowym egoizmie nie chodzi o to, by myśleć TYLKO o sobie, a raczej o to, by wreszcie też pomyśleć o sobie.

Julia pisze, "Przyznanie się do swoich prawdziwych pragnień - i tworzenie sztuki, którą pragniemy tworzyć - wymaga odwagi. W miarę jak będziemy odzyskiwać twórcze siły, odkryjemy nie raz i nie dwa, że musimy być bardziej samolubni. Gdy na kartkach Porannych Stron odsłaniamy nasze prawdziwe pragnienia, docieramy do naszego prawdziwego ja i dostajemy wskazówki, jak spełniać marzenia. A gdy właściwie spełniamy nasze marzenia, mamy poczucie własnej wartości, które pochodzi ze szczerego i autentycznego kontaktu z samym sobą. Kiedy zaś mamy poczucie własnej wartości i czujemy się pewnie, wtedy pełniej kontaktujemy się z innymi."

## **ZDROWY EGOIZM DOKOŃCZ NASTĘPUJĄCE ZDANIA:**

1. Gdyby to nie było zbyt samolubne, to bym...
2. Gdyby to nie było zbyt samolubne, to bym...
3. Gdyby to nie było zbyt samolubne, to bym...
4. Gdyby to nie było zbyt samolubne, to bym...
5. Gdyby to nie było zbyt samolubne, to bym...

## **W CHOROBIE**

Kolejny koncept tego rozdziału to poczucie braku wewnętrznej siły. Julia pisze o tym w odniesieniu do przechodzenia na emeryturę, bo głównie do tych ludzi jest kierowana ta książka. Natomiast wiemy, że gdy podchodzimy do czegoś nowego, wymaga to od nas sporo wysiłku, odwagi i działania. Często patrząc na to jak wiele jest do zmiany, ogarnia nas uczucie niemocy.

Julia pisze, "Zbici z tropu tym poczuciem własnej słabości, obawiamy się, że już nigdy nie odzyskamy dawnej siły. Ale poczucie słabości to tylko złudzenie. Musimy zwyczajnie zrobić jedną prostą rzecz: wyznaczyć sobie nowe cele. Osiągając je, odnajdziemy nową energię. Wystarczy wziąć do ręki długopis i zapisać listę kategorii, w których wyznaczamy sobie cele. Nasze kategorie mogą być proste: duchowość, przyjaźń, twórczość, aktywność fizyczna. Ja przy tym ćwiczeniu wyznaczam sobie w każdej kategorii jakiś mały, możliwy do osiągnięcia cel. Jeśli chodzi o duchowość, może to być czytanie codziennie fragmentu książki będącej strawą dla ducha. Jeśli chodzi o przyjaźń, mogę na przykład zaplanować wspólny posiłek z przyjaciółmi. W kategorii „twórczość”, zobowiązuje się do prowadzenia Porannych Stron, a oprócz tego do pisania trzech stron dziennie bieżącego literackiego projektu. Wyznaczam sobie cele, które potrafię osiągnąć, a kiedy je osiągam, czuję moc i mam ochotę na kolejne zadania. Realizowanie własnych celów przynosi nam satysfakcję. Gdy je osiągamy, stajemy się silniejsi."

## **ZADANIE NA ZDROWIE**

Wymień pięć prostych rzeczy, które mógłbyś zrobić dla swojego zdrowia - fizycznego, emocjonalnego albo duchowego. Ja mogłabym na przykład:

1. Chodzić do biblioteki zamiast jeździć samochodem.
2. Poświęcić trochę czasu na wizytę w ulubionej kaplicy następnym razem, kiedy będę w mieście.
3. Zadzwonić do Laury - nasze ploteczki o tym, co się nowego wydarzyło, zawsze wprawiają mnie w dobry humor.

4. Wrócić do nawyku wypijania porannego koktajlu z owoców i warzyw, który jakoś zarzuciłam.

5. I tak dalej...

Czy myśląc realistycznie, możesz dodać jedną lub dwie rzeczy do codziennej listy zadań?

## **RÓWNOWAGA W PARTNERSTWIE**

Zmiana życia jednego z członków rodziny czy zmiana w relacji często zakłóca czy też niepokoi drugą stronę. Potrzeba czasu zanim bliscy przyzwyczają się do naszej zmiany. Początki bywają burzliwe. Nie dość, że my sami borykamy się z nowymi wyzwaniami i zmianami, to też nasi bliscy nie rozumieją i często nie zgadzają się z tym, w jakim kierunku podąża nasza zmiana. W tym tygodniu popatrz na to jak Twoja zmiana wpływa na Twoje relacje. Czy je zakłóca? Jeśli tak to dlaczego i co możesz zrobić, by to złagodzić czy też rozwiązać.

## **ZADANIE RÓWNOWAGA**

Zrób szybki osobisty remanent: czy twój nowy początek zakłócił równowagę w twoim domu? Czy jest coś, co sprawia, że wybuchasz złością? Jeżeli tak, przyjrzyj się temu dokładniej: jaki ty sam masz w tym udział? W miarę jak bierzemy odpowiedzialność za samych siebie, nasi partnerzy i bliscy często zaczynają robić to samo.

## **BÓL JAKO ENERGIA**

To piękny choć trudny koncept. Każdy z nas doświadczył bólu w życiu. Na tej planecie naprawdę wiele nam się przydarzyło. Czasem potrzeba lat, terapii i prac z traumami by "popuszczać" ból. To bardzo potrzebny i ważny proces. Natomiast czasem jest tak, że ból już chce odejść, a my go dalej trzymamy. Używanie bólu i cierpienia jako momenty przetargowej to silny nawyk, który nie służy nam.

Trzyma nas w uwięzi i nie pozwala posunąć się dalej. Tu trzeba być dla siebie wyjątkowo czułym i zobaczyć na ile nasz ból potrzebuje terapii, miłości i uleczenia, a na ile potrzebuje po prostu odpuszczenia.

“Przekonanie, że nie jest się osobą twórczą, jest bardzo przykre i bolesne, ale zawsze nieprawdziwe. Ani razu przez wszystkie lata pracy nie spotkałam jeszcze niekreatywnej osoby. W bólu najtrudniejsze jest to, że boli. Ale na szczęście ból to także energia, a przy odrobinie świadomego wysiłku możemy przekierować ją tak, by działała na naszą korzyść. (...)

“Ludzie twórczy są skłonni do dramatyzowania i często wykorzystujemy to negatywne teatrum, żeby samemu odstraszyć się od wszelkich twórczych działań. Dlatego trzeba mieć świadomość tego niebezpieczeństwa i zwracać na nie baczną uwagę. Możemy na przykład wdawać się w kłótnie z bliskimi, wymyślać najgorsze możliwe scenariusze mrocznej, złowieszczej przyszłości, albo nosić w sobie frustrację i pretensje do świata.” (...)

“Prawda jest taka, że obracanie bólu w dobrą energię może być jedną z największych zalet podeszłego wieku. Przy odrobinie dobrej woli możemy czerpać z naszego sporego doświadczenia i leczyć własne rany, tworząc takie życie, jakiego chcemy.”, pisze Julia.

## **ZADANIE BÓL JAKO ENERGIA**

Ból rzeczywiście zużywa naszą energię, ale możemy świadomie przekierować go w stronę produktywnych, pozytywnych działań, jeśli tylko mamy w sobie wolę, by świeżym okiem przyjrzeć się możliwościom, jakie mamy przed sobą. Pisząc bardzo szybko, żeby uniknąć autocenzury, dokończ następujące zdania:

1. Jeśli mam być szczery, frustruje i złości mnie, że...
2. Jeśli mam być szczery, frustruje i złości mnie, że...
3. Jeśli mam być szczery, frustruje i złości mnie, że...
4. Jeśli mam być szczery, frustruje i złości mnie, że...
5. Jeśli mam być szczery, frustruje i złości mnie, że...

A teraz użyj tej energii, którą właśnie zdobyłeś, na jakieś twórcze działanie.

## **TYGODNIOWE PODSUMOWANIE**

1. Przez ile dni prowadziłeś Poranne Strony? Jak się z tym czułeś?
2. Czy poszedłeś na Randkę Artystyczną? Dokąd? Czy w swoim Pamiętniku odkryłeś coś, co chciałbyś uczynić tematem przyszłej Randki?
3. Czy chodziłeś na spacer? Co zauważyłeś po drodze?
4. Jakiego rodzaju „aha” odkryłeś w tym tygodniu?
5. Czy spotkałeś się w tym tygodniu ze zjawiskiem synchroniczności? Co to było? Czy poczułeś wtedy przyływ pokory, czy miałeś poczucie, że prowadzi cię jakaś wyższa siła?
6. Co takiego odkryłeś w swoim Pamiętniku, co chciałbyś głębiej przeanalizować? W jaki sposób chcesz się[...]