Anna Sikorska
Katarzyba Bogusz- Przybylska

6 ARTEKROKÓW

DO ŻYCIA W ZGODZIE ZE SOBĄ

sensArte
centrum rozwoju przez sztukę

Witaj!

Skoro trzymasz w rękach ten podręcznik, to znaczy, że zainteresował Cię jego tytuł. A skoro Cię zainteresował, to prawdopodobnie zapragnęłaś zmiany w Swoim życiu. Mamy nadzieję, że dzięki tekstom i ćwiczeniom, które tu znajdziesz, przybliżysz się do życia w zgodzie ze sobą – ze swoimi wartościami, przekonaniami i pasjami.

Pozwól, że najpierw opowiemy Ci, skąd pomysł na taki przewodnik.

Podczas naszych warsztatów, gdzie wspieramy rozwój osobisty wykorzystując różne techniki pracy twórczej, zapraszamy kobiety do zatrzymania się na chwilę i spotkania z własnym Ja – z tym kim są, czego pragną i do czego dążą. Słyszymy potem, że to wspaniałe doświadczenie, ale w codziennym życiu nie ma przestrzeni na zadbanie o siebie, własny komfort i spokój. Nie ma miejsca na życie w zgodzie ze sobą.

Jako dzieci miałyśmy cudowny kontakt ze swoimi emocjami. Potrafiłyśmy je bez przeszkód wyrażać. W dzieciństwie każda z nas bez skrępowania śpiewała lub malowała farbami obrazy dyktowane sercem.

W drodze ku dorosłości napotkałyśmy jednak przeszkody, które kazały nam oddalić się od siebie.

Jak często słyszałaś o tym, czego „nie wypada" i co „należy" robić?

Jak często rezygnowałaś z siebie, aby uniknąć trudnych emocjonalnie konsekwencji?

Jak często rezygnowałaś z siebie, aby sprawić przyjemność komuś innemu?

Wierzymy, że sztuka pozwala wyrazić więcej niż słowa.

Wierzymy, że życie w zgodzie ze sobą jest możliwe i wcale nie musi być trudne.

Dlatego stworzyłyśmy ten przewodnik. Zapraszamy Cię do zajrzenia w głąb siebie dzięki prostym artećwiczeniom. Poprzez rysowanie, wyklejanie lub kontakt z muzyką, dojdziesz krok po kroku do swoich wewnętrznych potrzeb i wartości. Prace, które stworzysz, będą lustrem Twoich emocji. Sama wyciągniesz z nich to, czego będziesz najbardziej potrzebowała. I co więcej, nie musisz mieć talentu, aby to zrobić! Najważniejsze w tych pracach nie jest to, czy będą ładne i estetyczne, tylko co będziesz czuła w trakcie ich tworzenia i na sam koniec patrząc już na gotowe dzieło.

Opisałyśmy 6 prostych kroków,

przygotowałyśmy 6 prostych artećwiczeń,

a wszystko po to, byś mogła lepiej poznać siebie i Swoje potrzeby.

Żebyś mogła zacząć żyć w zgodzie ze sobą.

Zapraszamy Cię do wspólnej podróży!

Ania i Kasia

KROK 1
POZNAJ SWOJE WEWNĘTRZNE WARTOŚCI

CZY WIESZ, CO KIEDUJE TWOIMI DZIAŁANIAMI I WYBORAMI?

DLACZEGO NIE ZAWSZE ŻYJESZ W ZGODZIE ZE SOBĄ?

Jednym z podstawowych elementów świadomości siebie jest wiedza o tym, co kieruje naszymi działaniami i wyborami. Takim wewnętrznym drogowskazem ku byciu sobą, jest między innymi świadomość swoich wartości. To one wyznaczają kierunek i pomagają nam w podjęciu rozmaitych decyzji.

Każda z nas ma swój własny wewnętrzny system wartości i doskonale czuje, kiedy żyje w zgodzie z nim, a kiedy nie. Życie z uważnością na wartości jakie wyznajemy, przynosi poczucie spójności i spokoju. Kiedy różne osoby i zdarzenia wytrącają nas z tej wewnętrznej harmonii, warto jest przypomnieć sobie, co jest dla mnie najważniejsze.

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jakie wartości wyznaję?

- Czy to, co robię, jest ze mną spójne?

To przywraca równowagę i pomaga upewnić się w słuszności podejmowanych decyzji.

Zadanie pierwsze pomoże Ci poznać Twój wewnętrzny system wartości.

Zadanie 1.

Znajdź dla siebie minimum 30 minut. Spróbuj spędzić ten czas w spokoju i odosobnieniu. Możesz zrobić dobrą kawę, herbatę lub nalać sobie lampkę ulubionego wina.

Zadaj sobie teraz następujące pytania i odpowiedz na nie szczerze:

✓ Co nadaje Twojemu życiu sens?

✓ Co sprawa, że jesteś szczęśliwa?

✓ Co jest motorem dla Twojego życia?

Jakie wartości wyznajesz w życiu niezależnie od tego, czy obecnie je w życiu realizujesz?

Nie spiesz się.

Wsłuchaj się w siebie.

Weź kartkę, kolorowe kredki bądź mazaki i namaluj wszystko to, co przychodzi Ci do głowy. Bez cenzury. Bez stresu. Maluj to, co czujesz, że chcesz tam zamieścić.

Nie musi to być szczegółowy i idealny obraz. To mogą być po prostu kształty i kolory, dla których tylko Ty będziesz znała prawdziwy sens.

Namaluj to, co podpowiada Ci serce. Namaluj to, o czym nikomu nie mówisz. Przenieś na papier wszystko, co porusza Twoją duszę i nadaje sens Twojemu życiu: rodzina, miłość, wiara, pieniądze, szczerość?

Kiedy skończysz, połóż obrazek przed sobą. Spójrz na kolory, których użyłaś. Spójrz na kształty, jakie wymalowałaś. Zwróć uwagę na ekspresję linii i na miejsce, jakie zajął na kartce każdy z elementów obrazu.

Przyjrzyj się wielkościom poszczególnych części.

- ✓ Które z namalowanych wartości są największe?
- ✓ Które najbardziej kolorowe?
- ✓ Które z przedstawionych wartości odgrywają w Twoim życiu najważniejszą rolę?
- ✓ A które zaniedbujesz?
- ✓ Co czujesz patrząc na Swój rysunek?
- ✓ Co czujesz, patrząc na poszczególne jego elementy?
- ✓ Jak odniesiesz to, co namalowałaś do swojego realnego życia?
- ✓ Czy wszystkie z wartości są w nim realizowane?
- ✓ Jeżeli nie, to zadaj sobie pytanie: Dlaczego?

I co możesz zrobić,

aby zacząć żyć w zgodzie z nimi?

Pamiętaj!

To, jak się czujemy w codziennych sytuacjach, zależy od tego, czy żyjemy w zgodzie z wewnętrznymi wartościami.

Każdego dnia pełnimy w życiu różne role. Jesteśmy mamami, pracownicami, córkami, siostrami, przyjaciółkami itp. W każdej z tych ról mamy do wypełnienia określone zadania. Im bardziej odbiegamy od wewnętrznych wartości, tym większy stres i poczucie niezadowolenia w sobie nosimy.

Im bardziej naginamy siebie i swoje wybory do tego, aby zdobyć akceptację i uznanie innych, tym mocniej cierpi nasze ciało, umysł i dusza.

Im więcej napięć w sobie nosimy, tym częściej i bardziej dobitnie nasz organizm buntuje się i zaczynamy odczuwać dolegliwości fizyczne.

KROK 2
PODĄŻAJ ZA UCZUCIAMI

ZASTANAWIAŁAŚ SIĘ, JAK CHCESZ SIĘ W ŻYCIU CZUĆ?

DLACZEGO NIE ZAWSZE CZUJESZ SIĘ TAK, JAKBYŚ CHCIAŁA?

W poprzednim ćwiczeniu przyglądałaś się swoim wartościom i temu, ile z nich realizujesz w życiu. Pójdziemy teraz o krok dalej. Skupimy się na emocjach, które chciałabyś odczuwać najczęściej.

W codziennym zabieganiu zapominamy o sobie. Nie mamy czasu zastanawiać się nad swoimi uczuciami. Dlatego najczęściej odpychamy je od siebie. Udajemy, że ich nie ma lub bagatelizujemy. Zapomniane, niechciane uczucia lubią powracać w psychosomatycznej postaci. Dają o sobie znać dolegliwościami ciała.

Twoje ciało mówi do Ciebie.

Twoje ciało daje Ci sygnały.

Kiedy się w nie wsłuchasz, będziesz doskonale wiedziała, jak chcesz się w życiu czuć, a jak nie. Ból głowy, krzyża lub po prostu złe samopoczucie i zmęczenie mogą już świadczyć o przeciążeniu i życiu wbrew sobie. Są emocje, których potrzebujesz i pragniesz bardziej niż innych. To one dają Ci siłę każdego dnia. To one redukują stres. Świadomość, jak chcesz się czuć każdego dnia, pomoże Ci zniwelować negatywny wpływ stresu. Pomoże podejmować decyzje w zgodzie z samą sobą.

Zadanie 2 ma doprowadzić Cię do odkrycia emocji, które chciałabyś odczuwać każdego dnia. Odpowiesz sobie też na pytanie: jakie uczucia mają Ci towarzyszyć we wszystkim, co robisz?

Zadanie 2.

Przygotuj kartkę, kolorowe kredki bądź mazaki. Usiądź w miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Zanim przeczytasz dalszą część, zamknij oczy i zrób kilka głębokich oddechów.

Gotowa?

Zaczynamy!

Zastanów się przez chwilę:

- ✓ Jak chcesz się czuć każdego dnia Twojego życia? To tylko pozornie łatwe pytanie.
- ✓ Jakie uczucia powinny dominować w Twoim ciele?
- ✓ Jakie emocje powinny dominować w Twojej psychice?
- ✓ Jakie stany emocjonalne dają Ci poczucie spełnienia?
- ✓ W jakich chwilach czujesz, że masz w sobie energię, która pozwoli Ci przenosić góry?

Przypomnij sobie te sytuacje.

Poczuj ten stan w sobie…

Zamknij oczy, a kiedy je otworzysz, ponownie wykonaj kilka głębokich oddechów…

Sięgnij po kartkę. Wybierz jeden kolor z tych, które przygotowałaś – kolor, który najbardziej lubisz, który Ci się najmilej kojarzy i który najlepiej pasuje do Twojego pozytywnego stanu ducha.

Namaluj to, jak chcesz się czuć każdego dnia Twojego życia. Niech ten rysunek przypomina Ci o Twoich pozytywnych uczuciach. Zapamiętaj dobrze ten stan.

Pamiętaj!

Kiedy już wiesz, jak chcesz się czuć każdego dnia, możesz przywoływać pożądane emocje w chwilach frustracji i stresu. Zatrzymaj się wtedy. Przypomnij sobie, jak chcesz się czuć w Twoim życiu i na tej podstawie podejmuj decyzje o dalszych działaniach. Zwracając uwagę na własne potrzeby, świadomie budujesz życie, w którym możesz być sobą.

KROK 3
CZUJ SIĘ DOBRZE KAŻDEGO DNIA

Znasz już swoje wewnętrzne wartości. Wiesz także, jakie uczucia są Ci najbliższe i jak chciałabyś się czuć każdego dnia Twojego życia. Przyszedł czas na kolejne pytania:

CO POMAGA CI OSIĄGNĄĆ POCZUCIE SZCZĘŚCIA I SPEŁNIENIA?

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY TO SZCZĘŚCIE I SPEŁNIENIE OSIĄGNĄĆ?

Życie w zgodzie z własnymi wartościami wewnętrznymi jest trudne. Podążanie za upragnionymi uczuciami bywa kontrowersyjne. Osiągnięcie wewnętrznej spójności, harmonii i spokoju jest możliwe tylko wtedy, gdy żyjesz w zgodzie ze sobą.

Z pewnością spotkasz sytuacje, w których będziesz czuła rozterki i zwątpienie. Zatrzymaj się wówczas i zastanów, co powinnaś zrobić, aby poczuć się tak, jak tego pragniesz. Aby poczuć się dobrze. Dobrze we własnej skórze. Dobrze we własnym ciele. Dobrze z własnymi emocjami. Jakie decyzje powinnaś podjąć? Jakie działania?

Początkowo może Ci się wydawać, że takie postępowanie jest egoistyczne i że niesie ryzyko skrzywdzenia kogoś bliskiego. Zastanów się jednak, jaki wpływ na bliskich i otoczenie ma Twoja frustracja spowodowana zbyt częstą rezygnacją z siebie na rzecz innych?

Jeżeli będziesz postępowała w zgodzie ze sobą, szybko przekonasz się, ile mocy Ci to daje, ile satysfakcji i pozytywnej energii przynosi nam kontakt z samą sobą. Szczęśliwa, spokojna i spełniona dajesz bliskim i otoczeniu więcej niż wtedy, gdy rezygnujesz z siebie.

Zamknij oczy, zrób bardzo powoli kilka głębokich oddechów, a następnie wróć do czytania tego tekstu.
Zadanie 3 pomoże Ci uświadomić sobie to, co wywołuje w Tobie uczucie szczęścia.

Zadanie 3.

Gotowa?

Świetnie!

Spójrz rysunek, który ostatnio wykonałaś.

- ✓ Co czujesz, kiedy na niego patrzysz w tej chwili?
- ✓ Jakie emocje w Tobie dominują?
- ✓ W jakich momentach Twojego życia czułaś się dokładnie tak, jak przedstawia to Twój rysunek?

Zastanów się, co możesz zrobić, abyś sama ze sobą czuła się dobrze.

Co możesz zrobić, aby poczuć szczęście?

- ✓ Pomyśl o rzeczach, które robisz na co dzień, a które wywołują uśmiech na Twojej twarzy.
- ✓ Pomyśl o rzeczach, których dawno już nie robiłaś.
- ✓ Pomyśl o tym, za co jesteś wdzięczna.
- ✓ Pomyśl o wszystkim, co jest spójne z Tobą i co powoduje uśmiech na Twojej twarzy.

Zanotuj w punktach wszystkie te rzeczy. Wracaj do nich zawsze, gdy poczujesz taką potrzebę. Wszystko, co wymieniłaś, podnosi Twoje poczucie szczęścia.

Pamiętaj!

W chwilach zwątpienia zadaj sobie pytania:

✓ Jak chcę się teraz czuć?

✓ Czy to, jak się teraz czuję jest zgodne z tym, jak CHCĘ się czuć?

✓ Co powinnam zrobić, aby tak się poczuć?

A potem wybierz ze swojej listy przyjemności jedną rzecz, którą możesz wykonać i zrób ją tylko po to, by poprawić sobie nastrój i dać odrobinę szczęścia.

KROK 4
SŁUCHAJ TEGO, CO CI W DUSZY GRA

Krok czwarty to poszukiwanie recepty na to

JAK MOŻESZ POPRAWIĆ SWÓJ NASTRÓJ, GDY TEGO POTRZEBUJESZ?

Skłamiemy twierdząc, że można być w 100% zadowolonym i uśmiechniętym każdego dnia.

Podczas codziennych zmagań napotykamy na trudności, przeszkody, gorsze dni. Czasem błahostki wyprowadzają nas z równowagi i oddalają od poczucia szczęścia.

Bywają dni, kiedy jest nam smutno. Czujemy się przygnębione, ogarnia nas poczucie braku sensu.

Chcemy Ci powiedzieć, że jest pewien prosty sposób na poprawienie sobie nastroju, nawet w najgorsze dni. Kluczem jest Muzyka.

Muzyka ma moc. Naukowcy udowodnili, że bez względu na wiek, płeć, narodowość, rasę czy kulturę, kiedy słuchamy ulubionej muzyki, nasz organizm wytwarza hormon – dopaminę. To właśnie dopamina ma znaczący związek z poczuciem zadowolenia. Słuchanie muzyki w chwilach trudnych emocjonalnie pomaga nam poczuć się lepiej. Może zmienić nasze uczucia z depresyjnych na radosne. To dlatego dzień, w którym z samego rana usłyszysz w radio swoją ulubioną piosenkę, od razu wydaje Ci się przyjemniejszy. To dlatego, gdy jesteśmy szczęśliwi, chętniej nucimy pod nosem ulubione przeboje.

Związek muzyki z naszym nastrojem jest dziś niezaprzeczalny.

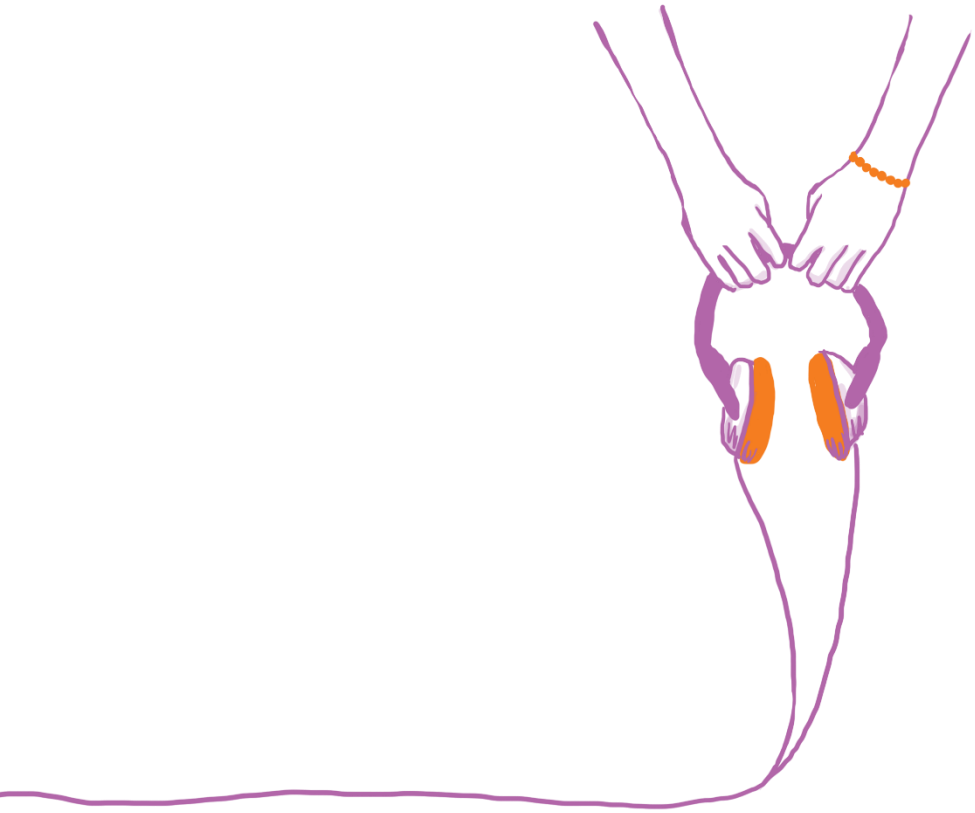
Dlaczego więc go nie wykorzystać?

Zadanie 4.

Przygotuj listę 10 piosenek, które wprawiają Cię w dobry nastrój. Takich, które często nucisz w głowie, gdy jesteś szczęśliwa. Ma to być lista utworów, które bez względu na pogodę w Tobie i pogodę za oknem, poprawiają Ci humor.

Pamiętaj!

Miej te piosenki zawsze przy sobie, a w trudnych chwilach – po prostu ich słuchaj i pozwól muzyce magicznie wpłynąć na Twoje samopoczucie. Zapisz tytuły utworów na kartce, utwórz z nich play listę na YouTube. Miej je zawsze pod ręką.



KROK 5
WYKORZYSTUJ SWOJE TALENTY

Wiesz już jak poprawić sobie nastrój, wiesz co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej. Ale co, jeśli górę biorą Twoje obawy i słabości?

JAK MAM BYĆ SOBĄ, KIEDY CZUJĘ LĘK PRZED OCENĄ, PRZED BRAKIEM AKCEPTACJI, PRZED ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ ZA PODEJMOWANE DECYZJE?

CO ZROBIĆ ABY ZNIWELOWAĆ WPŁYW MOICH OBAW I SŁABYCH STRON?

JAK SIĘ ICH POZBYĆ?

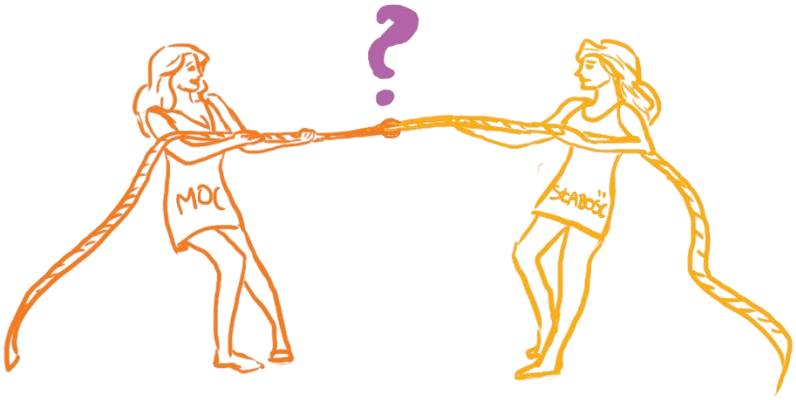
CZY W OGÓLE SIĘ DA?

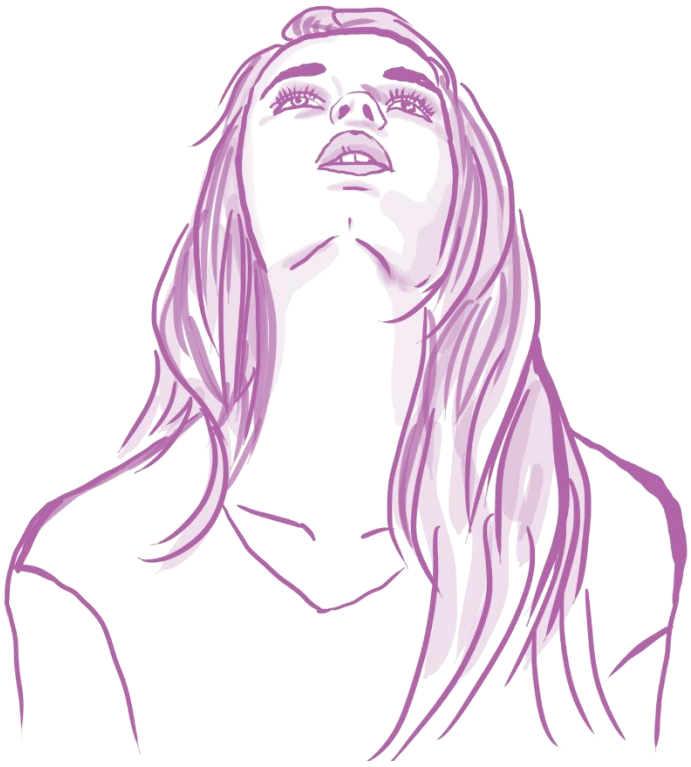
Przez całe życie uczymy się. Zmagamy z przeciwnościami losu. Stajemy przed wyborami. Podejmujemy decyzje. Takie jest życie.

Pamiętaj jednak, że każdy kij ma dwa końce. Możesz podjąć decyzję z korzyścią dla siebie lub nie. To Ty odpowiadasz za to, jaką decyzję podejmiesz. A podejmujesz decyzje na podstawie własnego doświadczenia, rozsądku i emocji.

I tu rodzi się kolejne pytanie:

- ✓ czym się kierować?
- ✓ Intuicją czy powinnością względem innych?
- ✓ Rozsądkiem czy sercem?
- ✓ Czy kierować się lękiem czy iść na całość?
- ✓ Co wybrać?
- ✓ Co jest moją mocną stroną, a co słabą?
- ✓ Krok piąty stawia przed Tobą zadanie specjalne.





Zadanie 5.

Znajdź dla siebie około 45 minut.

Przygotuj kilka kolorowych czasopism, nożyczki, klej i białą kartkę A3. Jak nie masz takiej, to może być też mniejsza.

Pomyśl teraz w skupieniu:

✓ Jakie są Twoje słabe strony?

✓ Co Cię ogranicza?

✓ Co Cię powstrzymuje?

Stwórz obraz swoich słabych stron. Powycinaj z czasopism pasujące elementy i przyklej na kartkę. Mogą nimi być: brak umiejętności podejmowania decyzji, zarządzania sobą w czasie, nadpobudliwość, lenistwo, a może lęk przed nowościami? Niech to będzie kolaż, który zobrazuje Twoje słabe strony.

Już zrobiłaś?

Popatrz na kartkę.

Co teraz czujesz?

Jakie struny porusza w Tobie powstały obrazek?

Chcesz oglądać ten obraz?

Chcesz go sobie powiesić na ścianie?

Jeśli nie - zapraszamy do dalszej pracy.

Pomyśl teraz o swoich mocnych stronach i talentach.

✓ Jakie one są?

✓ Jakie uczucia wzbudza w Tobie myśl o Twoich pozytywnych cechach?

✓ Ile jest tych cech?

✓ Która jest dla Ciebie najważniejsza?

Zamknij oczy i spróbuj je wszystkie sobie przypomnieć.

Z kolorowych czasopism powycinaj odpowiednie elementy – rysunki, teksty, zdjęcia obrazujące Twoje talenty. Zrób teraz dokładnie to samo, co poprzednio ze słabymi stronami – stwórz spójny obraz samej siebie, nakładając na kolaż swoich słabych stron - wizerunek mocnych. Przyklej je na kolażu słabości. Stwórz obraz swoich mocnych stron na gruncie tych słabych.

Spójrz na swój odnowiony kolaż: co widzisz?

✓ Czy Twoje mocne strony są wyraźne?

✓ Czy Twoje słabe strony przebijają spod spodu?

✓ Czy w ogóle je widzisz?

✓ Jaki jest Twój obraz?

✓ Które z Twoich cech są najwyraźniejsze?

✓ Które najbardziej przyciągają uwagę?

✓ Które z przedstawionych stron odgrywają w Twoim życiu najważniejszą rolę?

✓ Co czułaś zakrywając swoje słabe strony tymi mocnymi?

Zachowaj ten kolaż. Możesz go jeszcze przebudować, powklejać kolejne elementy.

Pamiętaj!

Tak jak na kartce, jest i w życiu. Mamy w sobie rożne cechy, umiejętności, predyspozycje.

W naszych mocnych stronach jest nasza MOC.

Bądź z nich dumna!

To na talenty i mocne strony musimy zwracać uwagę, dbać o nie i rozwijać. To one nas budują. To one dają nam siłę. Wzmacniają naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Kierując się nimi oraz własną intuicją, będziesz podejmować dobre decyzje.

Już wiesz, co w Twoim życiu jest do zmiany, co do przekształcenia, co do pielęgnowania.

KROK 6
ŚWIĘTUJ SWÓJ SUKCES!

NASZA WSPÓLNA PODRÓŻ DOBIEGA KOŃCA

Wykonałaś sporo pracy.

Przypomniałaś sobie swoje wewnętrzne wartości.

Określiłaś, jak chciałabyś się czuć każdego dnia Twojego życia.

Dowiedziałaś się, co pomaga Ci czuć się spełnioną i szczęśliwą.

Przygotowałaś receptę na złe chwile w postaci 10 piosenek, które w trudnych momentach poprawią Ci nastrój.

Poznałaś siłę swoich mocnych stron.

ZASŁUŻYŁAŚ NA NAGRODĘ!

Dziś zapraszamy Cię do świętowania.

Zrób dla siebie coś miłego.

Przejdź się na spacer.

Przeczytaj rozdział ulubionej książki.

Obejrzyj film.

Porozmawiaj z przyjaciółką, dla której ostatnio nie miałaś czasu.

Zjedz ulubioną potrawę.

Podaruj sobie chwilę przyjemności.

Na chwilę zapomnij o obowiązkach.

Zrelaksuj się.

Odpocznij.

Pobądź sama ze sobą.

Ciesz się własnym towarzystwem.

Delektuj swoim własnym świętem.

ŻYJ W ZGODZIE ZE SOBĄ!

SPOTKAJMY SIĘ W SENSARTE!

Kochana Kobieto!

Poznałaś 6 kroków do życia w zgodzie ze sobą.

Spodobała Ci się ta podróż?

Jeżeli masz jakieś pytania, chcesz coś wyjaśnić skorzystać z indywidualnej pomocy coacha w dalszym poszerzaniu samoświadomości lub wspólnie z arteterapeutą omówić swoje prace - napisz do nas!

Jeśli chcesz nadal zgłębiać Swoje emocje, budować samoświadomość i wewnętrzną harmonię, zapraszamy Cię na stacjonarne warsztaty i kursy on-line.

Odwiedź naszą stronę internetową i zapisz się na Listy Malowane, by co miesiąc dostawać dawkę inspiracji i motywacji do życia w zgodzie ze sobą.

Polub nasz profil na Facebook'u i dołącz do społeczności osób, które chcą poprzez tworzenie sztuki odnajdywać własny sposób na życie w zgodzie ze sobą.

Spotkajmy się w SensArte!

Ania i Kasia

sensArte
centrum rozwoju przez sztukę