



Agnieszka Leśniewska

*Nie możesz wyjść na
zewnątrz
ale możesz wejść
do wewnątrz*

**czyli 13 praktycznych ćwiczeń, które wspomogą Cię
w odzyskaniu równowagi i spokoju.**

Słowem wstępu

Kochani!

.Kiedy coś mnie trapi i rozmyślam nad moimi problemami, po krótkiej chwili często czuję, że "pływam" i popadam ze skrajności w skrajność. Wszystko wydaje się albo super optymistyczne, albo bardzo dramatyczne i trudno jest złapać stały punkt odniesienia. Wtedy staram się przyjrzeć sobie i zobaczyć, gdzie jestem. Szukam siebie.

Uchwycenie swojego miejsca w świecie pomaga sprawniej oceniać skalę i wagę problemów, ale też odnaleźć równowagę i spokój.

Wiem, że wielu z nas brakuje teraz spokoju, trudno go odnaleźć. Dlatego przygotowałam dla Was propozycję serii ćwiczeń, trochę innych niż wszystkie.

Wykorzystuję w nich moją perspektywę pedagoga i terapeuty zajęciowego. Te ćwiczenia nie są bezpośrednio związane z metodyką Momentum - to raczej moje zaproszenie dla Was, by odbyć drogę wgłąb siebie. To forma wsparcia, jaką każdy z nas może okazać samemu sobie.

Ćwiczeń jest 13, po jednym na każdy dzień.

Być może będziesz potrzebować notatnika, czegoś do pisania i spokojnego miejsca. Daj sobie te 15 minut bez rozpraszania, by wejście wgłąb siebie było najbardziej efektywne. Ten zestaw pomógł już osiągnąć spokój i harmonię wielu osobom i głęboko wierzę, że będzie stanowił również wartość dla Ciebie.

Zostawiam tutaj kawałek siebie, bo wierzę, że w tym trudnym dla wszystkich czasie warto dać innym to, co ma się najlepszego i najcenniejszego.

Zapraszam Cię do mojej małej Pracowni Życia Codziennego, poczuj się tu jak u siebie.

Ślę Tobie ogrom serdeczności
Agnieszka Leśniewska



Ćwiczenie drugie

Wyobraź sobie dom, czyli historia o tym jak odnaleźć miejsce wewnętrznej ciszy.

Proponuję wizualizację.

Zamknij oczy i wyobraź sobie dom, przepiękny duży dom, spróbuj zobaczyć szczegóły jego architektury, obserwuj, jak oświetla go słońce, zobacz, jak jest rozległy i mocny. Spróbuj dostrzec budulec i położenie. Ten dom znajduje się w twoim wnętrzu, wejdź do niego i przechadzając się powoli, zobacz, jak mijasz kolejne drzwi. Na niektórych drzwiach jest napisane: moje emocje, na innych moje pragnienia, na innych dzieciństwo itd. Szukaj drzwi bez napisu. Wybierz te drzwi, to będzie twoje miejsce ciszy, miejsce święte. Wejdź tam.

Jakie znacie sposoby na osobiste wyciszenie?

Ćwiczenie czwarte

Gdzie chcę być?

Wróć na chwilę do wczorajszego zadania. Przyjrzyj się efektom swojej pracy. Popatrz na te symboliczne odległości pionków na planszy. I odpowiedz sobie na kilka pytań.

Jak duże są odległości między pionkami?

Co kryje się za tą odległością?

Czy chcesz teraz coś zmienić w ustawieniu „pionków”?

Czy chcesz być bliżej, któregoś z nich?

Pomyśl i zapisz sobie swoje rozważania. A teraz spróbuj na nowo ustawić pionki na planszy. Postaw je tak jak byś chciał, żeby było. Popatrz. Popatrz jeszcze raz, obserwuj co czujesz, jakie myśli przychodzą ci do głowy. I zdecyduj, jak chcesz, żeby od dziś było.

Zapisz sobie, w jaki sposób możesz wprowadzić zmianę w „odległości” pionków/figurek i podziel się wrażeniami. Twoje spostrzeżenia będą cenne dla innych.

Ćwiczenie szóste

Fotocoaching

Podczas jednego ze spotkań usłyszałam o fotocoachingu, autorskiej metodzie Gosi Pióro. Temat niezwykle ciekawy i wciągający, poczułam się zainspirowana, dlatego teraz proponuje wam udział w kolejnym ćwiczeniu z użyciem własnych zdjęć.

Krok 1 *Wstaw pod postem z ćwiczeniem wybrane zdjęcie siebie, które najlepiej cię obrazuje.*

Krok 2 *Zadaniem, każdej z osób, która wstawiła zdjęcie, jest dopisanie w komentarzu innej osoby, dosłownie kilku słów o tym co widzi na tym zdjęciu, a raczej: Kogo widzi? Kim jest ta osoba? Jaka jest ta osoba? Np. jest silna, pewna siebie, wrażliwa, łagodna, smutna itp.*

Krok 3 *Jeśli otrzymasz komentarz pod swoim zdjęciem, napisz na ile trafne jest spostrzeżenie, które ktoś inny ci napisał.*

Ćwiczenie siódme

Uchwycić osobiste poruszenia serca.

Co to jest poruszenie? Jak je zaobserwować? To stan kiedy w głębi serca czujesz, że coś się dzieje, kiedy kiełkuje jakaś nowa myśl, idea, pomysł, postanowienie. Bardzo powoli, nieśmiało, niezauważalnie. Co można wtedy zrobić? Jak rozpoznać poruszenie serca? Jak go nie przegapić, nie spłoszyć? Odpowiedzią są cisza i obserwacja. Spróbuj postawić siebie w swoim wnętrzu i być jak lampa, która oświecła, ale się nie porusza. Światło pada w to miejsce, w które świecisz, dzięki temu możesz patrzeć na to, na co akurat świecisz i dostrzegać, a ty jesteś tym który obserwuje. Możesz wtedy swobodnie patrzeć i rozumieć.

Czy udało ci się dzisiaj uchwycić poruszenie serca?

Ćwiczenie ósme

Żeby zaszła zmiana w twoim wnętrzu, zawsze trzeba powiedzieć TAK.

Dopiero wtedy w głębi serca może się coś zmienić. Czy trzeba to czuć? Nie, niekoniecznie, to raczej decyzja, twoja osobista decyzja. Każde poruszenie serca dokąś prowadzi, ale ten cel nie zawsze jest taki oczywisty, czasem nawet powoduje lęk i obawę. Nie bój się, nikt nie zmusi cię, żebyś tam szedł, dopóki sam nie zechcesz. Najpierw ty sam sobie musisz powiedzieć TAK.

Czy jesteś dziś na tak?

Ćwiczenie dziewiąte

Nie trać czasu!

Tak niewiele trzeba. Wystarczy odruch serca, dobre słowo, gest, żeby kogoś pokrzepić, ożywić w nim nadzieję, wzmocnić i ochronić przed ciemnymi chmurami. Nie trać dziś czasu, nie bój się, ludzie są blisko, możesz zmieniać świat codziennie.

Do dzieła! Koniecznie zapisz swoje wnioski: dla kogo dziś uczyniłeś świat lepszym? Co zmieniło się w tobie?

Ćwiczenie dziesiąte

A kiedy jest ci źle i wszystko jest nie tak. To nic.

Tak czasem jest. To minie, to tylko emocje. Emocje są nietrwałe. Stań obok siebie i popatrz na to co masz. Popatrz na chłodno, oszacuj co dobre, dostrzeż co złe. I zdecyduj jak chcesz się z tym czuć. Źle czy dobrze. Możesz wybrać. Zawsze możesz wybrać i za tym pójdzie twoje serce. Spróbuj.

Co dziś wybraliście dla siebie?

Ćwiczenie jedenaste

Sukces i porażka, czy te terminy pasują do duchowości? Czy w życiu wewnętrznym można doświadczać porażki?

Ja czasem dostrzegam smutek. Nauczyłam się traktować go jak znak a nie intruza, którego należy przeganiać. Czasem bez trudu rozumiem z czego wynika, a czasem dłużej mu się przyglądam. Nie zatrzymuję go, nie zachęcam do pozostania, odczytuję i pozwalam, żeby sobie poszedł. Na wszystko co jest wewnątrz mnie mam odwagę patrzeć dzięki obecności Boga.

A jak jest u was? Jak radzicie sobie ze smutkiem?

Ćwiczenie dwunaste

Sprawczość i samostanowienie daje ogromie dużo energii, ma w sobie uzdrawiającą moc.

I nie chodzi od razu o rzeczy wielkie. Samodzielne decydowanie o tym co myślimy i jak się w danej sytuacji czujemy to bardzo dużo, nawet np. zdecydowanie o godzinie bez zamartwiania się i marudzenia daje radość i odczucie satysfakcji. Możliwość wpływania na rzeczywistość choćby w tej najmniejszej skali, wewnętrznego świata, czyni z nas istoty wyjątkowe.

O czym dziś zdecydowałeś?

Ćwiczenie trzynaste

Każdy z nas jest WYSTARCZAJĄCY.

Abyśmy byli zdolni odkryć kim jesteśmy, potrzebna jest wiara w to, że każdy z nas jest wystarczający.

Jesteś wystarczająco dobry.

Jesteś wystarczająco mądry.

Jesteś wystarczająco zdolny.

Jesteś wystarczająco piękny.

Od teraz, dosłownie, w tym momencie możesz wejść na swoją osobistą ścieżkę.

Tego wam wszystkim życzę. Powodzenia!

O jak się teraz czujesz?

Praca z własnym wnętrzem to jest proces, który moim zdaniem jest tak samo ważny jak zajmowanie się swoją karierą, pracą czy swoimi pasjami. Uważam, że człowiek powinien mieć dwie nogi: tą zewnętrzną, widoczną dla wszystkich i duchową, wewnętrzną tak samo silną, żeby mógł stać prosto i równo i żeby się nigdy nie zachwiać.

Każdy człowiek jest sam sobie stworzony w wystarczający sposób.

Jesteś wystarczająco dobry, utalentowany, aby zacząć żyć pełnią swojego życia. Masz już wszystko, żeby zacząć żyć po swojemu.

Nie musisz czekać, zacznij już teraz!

Uwierz w to i uwierz w siebie!

Agnieszka Leśniewska

