



Pierwszy krok do emocjonalnej dojrzałości Rozmowa z Joanną Flis

“W to ludzkie doświadczenie wpisane są porażki, wpisane jest zmęczenie, wpisane jest popełnianie błędów, na tym polega właśnie człowieczeństwo”.



“Jak się nie dzielimy doświadczeniem, nie ćwiczymy języka, sposobu opowiadania sobie o naszych wewnętrznych kryzysach, konfliktach, zmęczeniu, to zaczyna nam się wydawać, że jesteśmy odosobnieni w tym doświadczeniu i to sprawia, że windujemy te oczekiwania wobec siebie”.



“Rozumieć, że nie wszystko od nas zależy, że podlegamy jakimś ruchom systemowym, rozumieć to i traktować siebie i swoje życie z należyтым też szacunkiem wobec tego, co nam się przytrafiło i jak na to zareagowaliśmy - o tym jest dla mnie samowspółczucie”.



- Co było dla Ciebie najważniejszym przesłaniem z tego wystąpienia?
- Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas słuchania?
- Co najbardziej Cię zaskoczyło lub poruszyło?

[illegible]



“To, jak my rozumiemy odpoczynek, będzie determinowało to, czy my go w ogóle robimy. Bo jeżeli odpoczywanie dla nas to jest strata czasu albo luksus, którego zażywamy tylko na urlopie, no to my nie będziemy odpoczywać”.



„Odpoczynek to nie lenistwo – to sposób na zregenerowanie naszych sił i zdrowie psychiczne”.



“Dlaczego nie odpoczywamy? Bo to jest ostatnia rzecz, która nam przychodzi do głowy, kiedy jest trudno. To jest ostatnia rzecz, która nam przychodzi do głowy, kiedy, mamy być empatyczni wobec siebie. Uruchamia się raczej system działania, system naprawiania”.



Rozmowa z Agnieszką Michalską-Rechowicz

- 🌊 Jaki moment z wystąpienia najbardziej zapadł Ci w pamięć i dlaczego?
- 🌊 Co czujesz teraz, po wysłuchaniu tego wystąpienia?
- 🌊 Jakie nowe myśli lub refleksje pojawiły się w Twojej głowie?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Więcej żyć, a mniej spierać się z życiem Rozmowa z Agnieszką Krzyżanowską

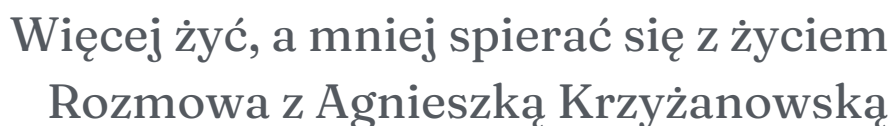
„Uważność to taka dyscyplina zatrzymywania się, by być świadomym tego, co dzieje się wokół nas i w nas”.



“Uważność to też jest bycie w pełni obecnym w słuchaniu kogoś”.



“Ważne jest, żeby sam ruch [do przodu] nie pozbawił nas umiejętności rozglądania się na boki i spoglądania, czym jesteśmy otoczeni i jak ta nasza droga wygląda”.



- 👉 W jaki sposób to wystąpienie zmienia Twój sposób myślenia o omawianym temacie?
- 👉 Które aspekty wystąpienia chciałbyś dalej zgłębić?
- 👉 Co najbardziej zainspirowało, co chcesz wypróbować?

[illegible]



Jak się nie zajechać budując z dzieckiem relację opartą na życzliwości Rozmowa z Gosią Stańczyk

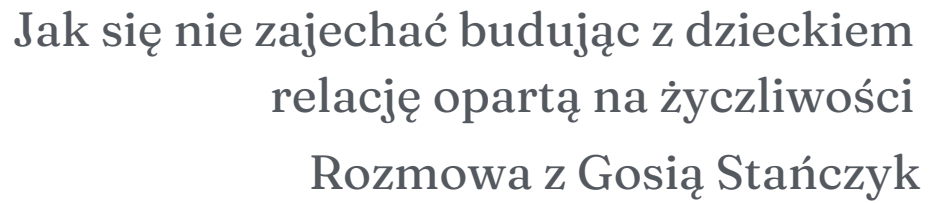
„Życzliwość to bycie z drugim człowiekiem
z taką nadzieją, że możemy się wzajemnie
obdarować”.



“Relacja oparta na życzliwości jest możliwa
wtedy, kiedy będziemy otaczać sami siebie tą
życzliwością”



„Proślenie o pomoc to nie jest “nie radzę sobie”,
tylko to też jest sposób na radzenie sobie.



- 👉 Jakie pytania zrodziły się w Twojej głowie po tym wystąpieniu?
- 👉 Jak to wystąpienie wspiera Cię w wyzwaniach, z którymi się spotykasz?
- 👉 Co najbardziej Cię zaskoczyło lub poruszyło?

[illegible]



“Łagodność jest dla mnie wtedy, kiedy moje dziecko przychodzi z jakimś tematem, w którym ja bym chciał, żeby było inaczej, a ja nie cisnę, że musi być inaczej”.



“Łagodność to jest wtedy, kiedy nie ogarniam i nie wrzucam sobie, że nie ogarniam, bo w gruncie rzeczy dużo ogarniam”.



„Nawet gdybyśmy mogli być idealnymi rodzicami – choć nie jesteśmy – to myślę, dla dzieci cenne jest doświadczenie naszej nieidealności.”



- Co chcesz zrobić inaczej w swoim życiu po tym wystąpieniu?
- Co jest pierwszym krokiem, który możesz podjąć, aby wprowadzić to w życie ?
- Jakie pytanie z wystąpienia chcesz sobie zadać ponownie za tydzień lub miesiąc?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Rodzicielstwo i odwaga bycia kimś istotnym Rozmowa z Agnieszką Stein

„Jestem istotna. Mam co dać światu. To co robię ma znaczenie. Mam wpływ na rzeczywistość”.



„Odwaga bycia istotną dla samej siebie polega na tym, że mam śmiałość uznać relację ze sobą za jedną z najistotniejszych w moim życiu.”



„Chodzi o to, żeby pokazywać tę zmianę, którą chcemy wprowadzić w świecie, nie jako świat, w którym liczy się jedynie perspektywa, dobrostan i potrzeby dzieci, ale jako miejsce, gdzie każdy może się dobrze czuć.”



- Co było najcenniejszą lekcją, jaką wyciągnąłeś z tego wystąpienia?
- Jakie jedno słowo najlepiej opisuje Twoje odczucia po tym wystąpieniu?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Kochać siebie i już! Rozmowa z Wiką Krauz

“Myślę, że jest możliwe, żeby przyjąć tę perspektywę radykalnej akceptacji, radykalnej empatii, i tak powolutku małymi kroczkami sobie po prostu do tego dążyć”.



“To jest bardzo o praktykowaniu samomiłości, żeby zaakceptować to, że nie da się zawsze zareagować perfekcyjnie i że w ogóle nie da się być perfekcyjnym”.



„Kochanie siebie to proces – nie zawsze jest różowo, ale to właśnie wtedy trzeba być dla siebie najbardziej wyrozumiałym”.



Słowodbanie - jak słowem dbać o siebie Rozmowa z Borysem Łackim

„To jak mówimy wpływa na to, jak myślimy, co robimy, jak czujemy. To są naczynia połączone”.



„Widzę rodzicielstwo jako coś, co jest także dla mnie – coś, co pomaga mi bawić się światem i sobą, zmieniać świat poprzez zabawę. Dzięki rodzicielstwu dowiedziałem się mnóstwa ciekawych rzeczy o sobie, o relacjach i poznałem cudownych ludzi, więc dbam o siebie poprzez to doświadczenie.”



„Odpuszczanie z wszystkimi “powinniśmy”, “musimy”, “muszę, żeby być jakąś mamą, jakimś tatą, jakimś rodzicem, partnerem”, skasujemy to w swojej głowie, przynajmniej kasujemy, próbujemy, obserwujemy na początku, dajmy sobie dużo cierpliwości, bawmy się tym.”



- Co Cię zainspirowało?
- Czym słowodbanie jest dla Ciebie?
- Jakie słowa chcesz by bardziej rozgościły się w Twoim słowniku, a jakich chcesz używać mniej i po co?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Wpuść łagodność a ona wpuści Ciebie Rozmowa z Joanną Janiszewską

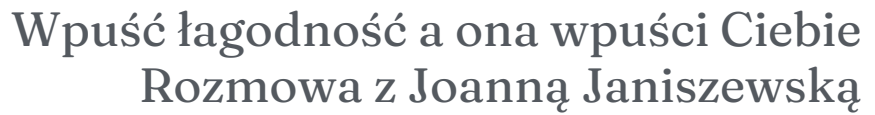
“Łagodność otwiera drogę do bardziej fascynującej eksploracji”.



“Działając łagodnie i życzliwie daję ciału przestrzeń do doświadczenia tego, co się dzieje, przeprocesowania tego, co mu właśnie zafundowałam, do zintegrowania wszystkich nowych rzeczy i uniknięcia przeciążenia, kontuzji, czy wypalenia”.



“Możemy być w swojej sprawie najwyższymi ekspertkami i nauczycielkami”.



- Co Cię zainspirowało w tej rozmowie?
- Jak wprowadzisz łagodność do swojej relacji z ciałem?
- Jedno zdanie, które chcesz sobie zapisać, zapamiętać, kierować się nim to

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Świadomość granic kluczem do bliskich relacji Rozmowa z Anastazją Bernad

„Dobrze jest być dla siebie tym dorosłym, takim rodzicem, którego sami nie mieliśmy – kimś, kto utuli i da to wszystko: zrozumienie, czułość, empatię i akceptację dla naszego stanu. Poprzez takie utulenie i akceptację dostajemy sygnał, że nie jesteśmy odrzuceni, bo jest ktoś, kto przyjmuje nas z tym wszystkim.”



„Najpiękniejsze, co możemy zrobić dla naszych dzieci, to zwalniać, zwalniać, zwalniać to ego, bo to ono gdzieś nas blokuje, każe działać automatycznie, nieuważnie i w rozłączeniu z drugim człowiekiem, a często odbiera nam radość zabawy.”



“Przyjmuję się na tyle w pełni, że przyjmuję też, że czasami się nie przyjmuję”.



-  Gdyby to wystąpienie było listem do Ciebie, jaka byłaby jego najważniejsza wiadomość?
-  Wyraź treść tego wystąpienia poprzez dźwięk lub melodię.
-  Jaką najważniejszą część tego wystąpienia chciałbyś, aby usłyszało Twoje „wewnętrzne dziecko”?

[illegible]



Od wewnętrznej krytyki do życzliwości Rozmowa z Agnieszką Podleśną

“Moje myśli nie są mną, moje myśli to jest pewien wytwór mojego umysłu, które ja mogę wyciągnąć, położyć na dłoni, pooglądać, mogę sprawdzić, czy ten rodzaj myślenia mi służy, czy ja go chcę, czy nie chcę”.



“Jak mogę wrócić do tego dobrostanu? Co mogę dla siebie zrobić? Jaki jeden malutki krok jest dla mnie możliwy?”.



“Nasz autonomiczny układ nerwowy potrzebuje nie tylko tego, że nie będzie sygnałów niebezpieczeństwa, ale on potrzebuje też dostawać sygnały bezpieczeństwa, czyli takie sygnały, które mówią: “Jesteś ważna, jesteś potrzebna”.



- 👉 Jaką jedną myślą z tego wystąpienia masz ochotę podzielić się z kimś bliskim?
- 👉 Gdyby to wystąpienie było jak miejsce lub krajobraz, to jak by wyglądało - opisz kolory, dźwięki, faktury?
- 👉 Jaką jedną emocję zabierasz ze sobą po wysłuchaniu tego wystąpienia? Gdzie w ciele ją odczuwasz?

[illegible]



Balans w rodzicielstwie, kiedy się ma ADHD Rozmowa z Anną Lis

„Bez regeneracji nie da się ruszyć dalej. Odpoczynek może kojarzyć się z nieróbstwem, ale to właśnie regeneracja. Musi być przyjemny w trakcie, ale także stanowić zadanie, bo przy ADHD, jeśli coś nie jest strukturalnie określone, to się za niego nie weźmiemy.”



“Sen, odpoczynek, odżywianie, aktywność fizyczna. No choćbyś nie wiem, co zrobiła, to to są cztery filary”.



“Ponieważ mam jeszcze takie małe układy nerwowe podpięte pod mój, to mam większą motywację do tego, żeby zadbać o siebie”.



- 👉 Gdyby ten wykład zamienił się w jedno pytanie skierowane do Ciebie, jakie byłoby to pytanie?
- 👉 Jakie wspomnienie lub obraz z Twojego życia przypomniało Ci się podczas tego wystąpienia?
- 👉 Jaką jedną rzecz chcesz o sobie zapamiętać z perspektywy tego, co wynosisz z tej rozmowy?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.