

**Zadaję sobie pytanie, czy ja lubię samą siebie? Czy siebie cenię? Co w sobie lubię najbardziej? W czym widzę swoją wartość? Ktoś powie: grzeszne pytania. Egoizm. Niech będzie. I tak nie odpuszczę!**

# Najpierw pokochaj siebie

Mira Jankowska

Ostatnio dotarło do mnie z ogromną siłą, że tylko spełniony człowiek jest pociągający. Tylko szczęśliwe osoby są atrakcyjne dla innych. Do takich ciągniemy. Szczęśliwe, czyli takie, które nie kamuflują przed sobą własnych niedoskonałości i braków, są z nimi zespolone. Ba! To z nich często czerpią swoją siłę i to je trzyma mocno na ziemi, bo nie lewitują kontemplując własną doskonałość i udając kogoś kim nie są.

Nie kochając siebie samego nie mamy szansy na pokochanie kogośkolwiek. Nie akceptując siebie nie przyjmiemy też drugiego człowieka w jego inności. A zatem wszelkie pragnienia spędzenia z kimś całego życia są iluzją, jeśli nie kocham siebie naprawdę, a w tym kimś widzę tylko szansę na szczęście dla mnie. To byłoby wykorzystanie. Nie twierdę, że pokochanie samego siebie to

lekka praca i proste zadanie intelektualne, emocjonalne i duchowe. Niestety... Kto zaczął, ten wie.

Czy zdajemy sobie sprawę, co się dzieje, kiedy siebie nie lubimy, a tym bardziej nie kochamy? Jeśli nie poszukamy sposobów na to, by odkryć dlaczego nie mamy do siebie zaufania, skąd w nas brak samoakceptacji i jak możemy ją odzyskać, wówczas decydujemy się na taki oto scenariusz: 1) przyjęcie postawy, że takie życie też ma swoją wartość i nie trzeba siebie kochać, by tolerować innych; 2) życie w zgorzknieniu i pretensji do świata, że jesteśmy pozbawieni tego, co powinniśmy otrzymać; 3) traktowanie innych z zazdrością, że mają to, czego nam poskąpiono.

W sumie trzymać nas będzie w szachu perfidny, acz subtelny rodzaj pychy, lenistwo i złość do świata,

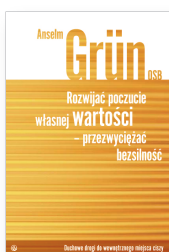
ludzi i Stwórcy. Kto na to cierpi i nie ma zamiaru nic z tym zrobić, już przegrał. Tu i na wieki. Bo za zdrową miłością samego siebie idzie odwaga do podejmowania wyzwań i działań, które wpisane są w nasze życie, przynoszą nam spełnienie i mają też posłużyć innym. Idzie też za nią rozpoznanie podobieństwa do Tego, który jest Kreatorem i liczy na nasz twórczy udział w dalszym stwarzaniu rzeczywistości.

Nie kochając siebie będę potrzebowała od innych uznania, dowartościowania, aktów akceptacji. To tak zwane zewnątrz sterowalne poczucie własnej wartości. Działa na krótką metę. Wyrabia lizusostwo i niezdrową zależność. Wcześniej czy później się skończy i pozostawi zawód i samotność. I znowu pojawi się pytanie: A ja sama? Co sobie i innym mam do ofiarowania? Kimże ja jestem?

## Akceptacja cienia

Anselm Grün

Zdrowe poczucie własnej wartości bynajmniej nie wiąże się z zarozumiałością ani jej przejawami. Ważna w nim jest przede wszystkim akceptacja siebie, powiedzenie sobie samemu „tak”. Przed wieloma laty prowadziłem kurs dla psychologów. Je-



den z nich opowiadał po przyjeździe, że jest całkowicie rozbity, bo podróż go bardzo męczy. Wcześniej myślałem, że psycholodzy wyróżniają się przede wszystkim dużą dozą pewności siebie i nie mówią otwarcie, iż są w kiepskim stanie. Ale wtedy stało się dla mnie jasne, że naprawdę dobre poczucie własnej wartości ma ten, kto pot-

rafi pogodzić się ze swoimi słabościami i z własnym cieniem. Jeśli ktoś w obecności innych potrafi się przyznać do słabości lub popełnienia błędów czy do tego, że się skompromitował, rzeczywistość ma poczucie własnej wartości. Umie przyjąć siebie takiego, jaki jest, wraz ze swoimi niezbyt przyjemnymi cechami.

Fragment książki A. Gruna, *Rozwijając poczucie własnej wartości, przezwyciężać bezsilność.*  
Do nabycia poprzez [www.akademia24.pl](http://www.akademia24.pl)

## Mili Państwo!

Minął kolejny rok akademicki. Dziękujemy za mnóstwo dobrych słów, zachęty i dowodów na to, że nasza praca ma sens. Uskrzydla ją nas Wasze głosy, że MAM pomaga odmieniać życie, że świadomie dysponujecie energią życiową, finansami, czasem i innymi dobrami. Piszecie, że odważacie się kochać, znajdujecie partnerów życiowych albo zaczynacie terapię lub szczęśliwie kończycie mediacje małżeńskie – takie sygnały sprawiają, że trud tworzenia Akademii, warsztatów i wszystkich działań pokrewnych zyskuje sens. Zapraszamy Was do wykorzystania wakacji na praktykowanie treści oferowanych podczas widowisk. Możecie kontynuować bycie z nami poprzez płyty MAM, które są skarbcem wiedzy życiowej i dobrego humoru. Zapraszamy Was pełnych sił i wypoczętych już we wrześniu.

Do zobaczenia!  
Mira z Ekipą

## Nowa CD RODZINA NA PLUS



Już w sprzedaży! To płyta o tym, że można mieć misję rodzinną, że warto edukować pociechy w operowaniu pieniędzmi i zarządzaniu własnym budżetem, że sens wychowania mieści się między mądrą, troskliwą miłością, a stawianiem ich w odważnym działaniu. I o tym, jak organizować wspólne życie, by rodzina mogła działać sprawnie, jak małe przedsiębiorstwo angażując wszystkich według ich możliwości i talentów – o tym mówią w praktyczny i zabawny sposób duzi i mali przedstawiciele kilku twórczych rodzin. Świetna lekcja pogładowa dla dzieci i rodziców.

## WARTO PRZECZYTAĆ

### TWOJE PIENIĄDZE SIĘ LICZĄ Howard Dayton

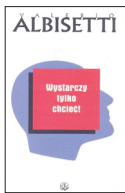


Książka z kręgu edukacji finansowej: dla tych, którzy chcą zapanować nad swoim budżetem domowym, zrozumieć logikę własnych wydatków i nauczyć się działań, które pomagają mądrze dysponować przychodami i przestać żyć na kredyt. Poradnik niezbędny dla osób, które świadomie chcą zarabiać i wydawać pieniądze.

### WYSTARCZY TYLKO CHCIEĆ!

#### Valerio Albisetti

Autor, znany psychoterapeuta, opisuje historię swojej walki z chorobą i odkrywa jej... uzdrawiającą moc. Także w przekraczaniu siebie i budowaniu więzi z innymi.



### ZAMIENIĆ RANY W PERŁY

#### Anselm Grün

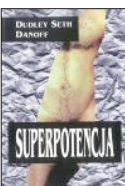


Nie da się uciec od własnej historii życia. To nasz багаż i nasza szansa. Dopóki nie odkryjemy i nie scalimy trudnych doświadczeń z sobą dzisiejszym, nie odkryjemy naszego największego skarbu i pozostaniemy wewnętrznie rozdarci. Szkoda życia!

### SUPERPOTENCJA

#### Dudley Seth Danoff

Superpotencja to nie sprawność męskiego organu płciowego, ale przede wszystkim siła wewnętrzna, charakter i to, kim mężczyzna się czuje. Napisa-  
ne konkretnie, edukacyjnie i z humorem. Niektóre treści książki są dość kontrowersyjne. Warto czytać z głową!



### JAK ZOSTAŁEM MILIONEREM

#### Jan Fijor

Polak, wychowany w PRLu, dzieli się doświadczeniem w dochodzeniu do dużych pieniędzy. Nacisk na kreatywność (tę właściwą!), docenianie własnych talentów, rozpoznawanie potrzeb klienta i szukanie sposobów ich zaspokojenia, wytrwałość, wierność zasadom etycznym i dbałość o najbliższych to tylko niektóre elementy składowe sukcesu. Książka niebywale inspiruje do działania.



**Z zazdrością patrzymy na tych, którzy żyją radośnie, w zgodzie ze sobą, przejrzyście... Czuje się, że lubią sami siebie i są lubiani przez innych. Może nie mają kokosów, ale mają wewnętrzne spełnienie. A ja? Czemu nie mam tej iskry? Dlaczego czuję niemoc, która odbiera mi energię i pozbawia smaku życia? Czego mi brak? I kim ja właściwie jestem?**

# Nie jesteś nikim

**o odnajdywaniu samego siebie, radości życia i dialogu z własnymi emocjami  
z Marią Danielewską, doradcą rodzinnym rozmawia Mira Jankowska**

**Prowadzi Pani autorskie warsztaty „Kim jestem? W poszukiwaniu własnej tożsamości”. Czy to znaczy, że faktycznie nie wiemy, kim jesteśmy?**

Zwykle nam się wydaje, że to wiemy. Są jednak sytuacje w życiu, w których się okazuje, że to pytanie zaczyna nas na nowo nurtować. Wtedy zaczynamy szperać i grzebać, by dojść do prawdy. Często się wtedy okazuje się, że nie wiemy, gdzie i jak szukać odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”, w jakiej przestrzeni swojego życia i własnej osoby.

**Gdybyśmy zapytali ludzi, czy wiesz, kim jesteś, to pewnie usłyszelibyśmy różne odpowiedzi.**

Jestem kobietą, żoną, mężem, rodzicem, dziadkiem, urzędnikiem, dyrektorem, lekarzem, nauczycielką, Polakiem... Ale zwykle są to role, w jakich występujemy... Mammy zbudowany swój świat, w którym funkcjonujemy i wyrobione wyobrażenia na swój temat. Czasem jednak pojawia się sytuacja, która nas zaskakuje, wymyka nam się spod kontroli, na przykład jakiś kryzys czy konflikt i wtedy pojawia się pytanie, ale dlaczego ja sobie z tym nie radzę? To może zacząć się już w szkole, kiedy dziecko ma trudności w środowisku rówieśników, albo w małżeństwie, gdzie pomimo że małżonkowie mają wyższe wykształcenie i dotąd między nimi wszystko świetnie się układało, nagle żona ma do męża jakieś pretensje. W tym momencie on przestaje być dla niej taki cudowny jak dotąd i zaczyna się zastanawiać: kim ja jestem?, kim jest moja żona?, co się między nami dzieje?

Wtedy zaczynamy wnikać w siebie głębiej.

**Nie wynosimy tej wiedzy z domu rodzinnego?**

Mimo że rodzice zwykle bardzo kochają swoje dziecko, to jednak nie są doskonali, dają mu tylko tyle, ile mają. I nie zawsze to wystarczy, by stać się tym kimś, kim mam być według marzenia Stwórcy. Myślę tutaj nie tylko o sferze materialnej i fizycznej, ale przede wszystkim o sferze emocjonalnej i duchowej, czyli o wnętrzu osobowym, całym potencjale, który tworzy człowieka. Dobra zewnętrznie nas tylko dookreślają, tu chodzi o istotę mojego „ja”. To, jak rodzice siebie sami kochają – jaką mają relację, na ile siebie rozumieją, na ile sami wiedzą, kim są i znają sens własnego życia – na tyle będą potrafili przekazać to swoim dzieciom. Jeżeli samych siebie kochają, to i dziecko będzie się czuło kochane, bo będą się tym dzielić ze sobą. Jeżeli są w małżeństwie problemy, a w rodzinie konflikty, to i dziecko nie będzie wiedziało za bardzo kim jest, bo często wtedy przejmują rolę opiekuna i dba o małżeństwo rodziców, o to by rodzina się nie rozpadła. Tu są już pierwsze rany, które uniemożliwiają dziecku bycie sobą. Może ono „gubić” swoją tożsamość, bo musi się stawać kimś innym, niż mogłoby być, gdyby miało inne warunki i środowisko do życia. Takich sytuacji zamiany ról dziecko nie percepuje, wypycha w podświadomość i dopiero w życiu dorosłym to nam się odśladają. Czujemy, że nie jesteśmy tym kimś, kim chcielibyśmy być, albo kim moglibyśmy być. Do mojej poradni przychodzi wiele osób, które zostały bardzo zranione w swoim domu rodzinnym. I to na różne sposoby. Jeśli była to przemoc fizyczna, to zwykle towarzyszy temu przemoc psychiczna. Najgłębsze, ukryte, zakamuflowane formy przemocy są właśnie na płaszczyźnie psychicznej i duchowej. Jak człowiek jest traktowany jak „nikt”, to wzrasta w poczuciu bycia „nikim”. W życiu dorosłym może się to wyrażać poprzez problemy w znalezieniu pracy, nawiązywaniu bliskich więzi, albo szukaniu i porzucaniu partnerów, w różnorakich uzależnieniach, także od miłości, pornografii, seksu czy jedzenia. Wszystko dlatego, że nie dostaliśmy takiej dawki miłości, która buduje zdrowe poczucie własnej wartości i pozwala pokonywać wyzwania dorosłości.

*Czasami czujemy się jak sparaliżowani. Z jednej strony mamy ogromne pragnienie życia, doświadczenia radości, a z drugiej coś nas od wewnątrz przytrzymuje.*

**Dzieciństwo ma więc niezwykle ważny wpływ na nasze postrzeganie siebie i na naszą przyszłość...**

Jeśli ktoś w domu rodzinnym nie doświadczył uznania, nie był chwalebny, podziwiany, nie doświadczył radości z siebie, to będzie w życiu szukał kogoś, kto by go docenił. Jeśli dziewczyna nie zaznała takiego uznania w dzieciństwie i młodości, to jako kobieta będzie szukała kogoś,

kto się nią zachwyci, wejdzie jak w masło w taką znajomość. Wreszcie będzie czuła się spełniona. Wreszcie ktoś zaspokoi jej głód akceptacji i podziwu. Ona będzie się odwzajemniać tym, czego mężczyzna nie doświadczył. W ten sposób rodzi się nie miłość, a współzależnienie: on mi daje to, czego ja nie miałam, a ona to, czego ja nie doznałam. I stajemy się pozorne jedno.

### **Wielu z nas to nazywa prawdziwą miłością i odnalezieniem się dwu połówek jabłka...**

W pierwszym odczuciu odbieramy to jako ogromne zakochanie, żyć bez siebie nie możemy. Po jakimś czasie jednak zaczynam odczuwać, że partner już mi nie daje tak dużo uznania, jak bym chciała, bo też widzi, że ja nie tylko jestem wspaniała. Ja także zdejmuję różowe okulary i widzę słabości narzeczonego czy męża. I wtedy zaczynam dostrzegać pustkę... Zamiast uznania mogę doświadczać zarzutów, pretensji, żalów, czyli wracają te same stany i uczucia, które przeżywałam w dzieciństwie. Wraca pierwotny ból, którego doświadczałam wcześniej i rozpoznaję, że to nie była miłość... Nie było to coś, co miałam do dania, tylko coś, co brałam od drugiej osoby w sferze emocjonalnej, bo było mi potrzebne, bym się wypełniła. Teraz trzeba znowu spotkać się ze sobą prawdziwą, odciąć to współzależnienie...

### **Spotkać się ze sobą – prawdziwą... Co to znaczy?**

To oznacza przyznać się przed sobą samą, że noszę w sobie taki brak, na przykład brak uznania, docenienia. Sama mam zobaczyć, co mam w sobie ważnego do uznania, do podziwiania, co mam cennego, wartościowego i uradować się tym. Muszę sama w swoich oczach „dorosnąć”, żeby znaleźć te wartości, docenić samą siebie i nie potrzebować, by ktoś mnie doceniał. Muszę sama odkryć to dla siebie. Owszem, potrzebuję innych, by też to we mnie zauważyli, ale jeżeli sama zacznę nad sobą pracować i to odkrywać, to wówczas inni zaczną to we mnie widzieć. Stają się wtedy niezależną osobą.

**Prawie każdy z nas nosi w sobie taki brak: uznania, docenienia, niskie poczucie własnej wartości.**

Dlatego współzależnienia mogą być większe lub mniejsze. Może być tak, że możemy się zabijać, a może być tak, że możemy jedynie się obrażać. Kiedy na przykład w pracy nasz projekt jest źle oceniony, jak się zachowujemy? Wycofujemy się, wstydzimy, gaśniemy, czy przeciwnie – reagujemy agresją, złością lub płaczem? Jeśli pojawiają się uczucia dotąd nieznanne, gwałtowne, zaskakujące nas samych, to one nie biorą się znikąd. Te głębokie emocje coś o nas mówią. Czasem gniew, wściekłość możemy w sobie chować i stracić, by nikt ich nie zauważył. Niekiedy kryjemy je nawet sami przed sobą.

Czego ta nagła złość czy wściekłość może być symptomem?

Może poczułam się na tyle bezpiecznie, czy na tyle silna, że już tę emocję w sobie dopuściłam do głosu? Jeśli ktoś wcześniej zakwestionował mój pomysł, coś przez to utraciłam i nie umiałam się temu wówczas sprzeciwić, pogodziłam się z tym, choć czułam się ofiarą takiego działania, to ta sytuacja bardzo mnie zabolowała. Nic z nią jednak nie zrobiłam.

Po jakimś czasie, czasem po wielu latach, pojawia się podobna sytuacja, która mogłaby doprowadzić do podobnych bolesnych doświadczeń. Wówczas mogę zachować się agresywnie, bo tamto doświadczenie wydobyło się w tym momencie i krzyknęłam, dziwiąc się dlaczego. Stopniowo uświadamiam sobie: Zaraz! To jest moja obrona przed tym, co mogłoby mnie skrzywdzić ponownie. Ta moja emocja mnie ratuje przed podobnym wykorzystaniem. To pomoc. Ale muszę się koniecznie zapytać, co ona mi mówi. Na tak postawione pytanie znajduję odpowiedź, jeśli zacznę schodzić do piwnicy samej siebie. To trwa, bo to proces, ale jego owocność jest ogromna. Muszę uczciwie zajrzeć w głąb serca i zapytać się tej emocji: co ty chcesz mi powiedzieć? Wiem, że chcesz mi

pomóc, tylko jak mam to odczytać? Rozmawiam ze swoją emocją.

### **Rozmawiać z emocją? Można zostać posądzonym o małego świra...**

(śmiej) To jest kwestia pracy nad sobą. Jeśli ktoś pracuje nad swoim życiem wewnętrznym i spotyka się z osobą, która nigdy tego nie robiła, to dla niej może to być odejście od normy, „świrowanie”, bzik, ale jeśli ktoś rozumie, że jest taka rzeczywistość, jak świat niewidzialny, do którego należą też nasze emocje, wtedy to, co widzimy, jest tak samo ważne, jak to, czego nie widzimy. Myślę, że świat wewnętrzny jest o wiele bogatszy niż ten, który widzimy na zewnątrz, zmysłowy.

### **Fakt, te wewnętrzne stany nie są widoczne jako takie, ale przejawiają się przez nasze akty: działania, zachowania, gesty, słowa, mimikę, czasem przez brak reakcji. Nie zawsze nas zachwycia to, co się w nas dzieje, a zwłaszcza nasz sposób reagowania. Jak to w sobie pokochać?**

Kochanie siebie samego jest możliwe wtedy, gdy poznamy prawdę o sobie. A żeby ją poznać musimy zacząć jej szukać wchodząc w historię własnego życia i w różne sytuacje z przeszłości, do których nie mieliśmy dostępu, bo wypchnęliśmy je w niepamięć, a one trzymają nas w węzłach gordyjskich. Czasami czujemy się jak sparaliżowani. Z jednej strony mamy ogromne pragnienie życia, doświadczania radości, a z drugiej coś nas od wewnątrz przytrzymuje. Kiedy dojdziemy do tych związków, węzłów i odważymy się je rozsuwać, wtedy istnieje możliwość poznania siebie prawdziwymi, a wtedy się uwolnimy. Jak się uwolnimy, to poczujemy przyływ nowej energii, radość życia. To przyciąga do nas ludzi, bo każdy chce iść do osób radosnych, a nie do smutasów zamkniętych i patrzących krzywo. Doświadczamy więc wewnętrznej radości, także tej płynącej z bycia z ludźmi, czyli spełnienia, bo spełniamy się w relacjach.

**MARIA DANIELEWSKA, doradca rodzinny i małżeński, teolog, pedagog w zakresie wychowania do życia w rodzinie i wychowania seksualnego. Założyła poradnię małżeńską i rodzinną „Meta-noia” w Toruniu. Autorka warsztatów „Kim jestem? W poszukiwaniu własnej tożsamości”. To osoba, przy której pękają szklane mury osaczające umysł, ciało i duszę. Delikatność połączona z fachowością i życiową mądrością. Ekspert MAM. O warsztatach czytaj na stronie 4.**



## **WARTO POSŁUCHAĆ**

**Od trzech lat wydajemy płyty CD audio z widowisk MAM. Jest ich już 18! Są one instrumentem przekazywania dalej bezcennych treści ze skarbcza wiedzy o życiu i o sposobach pokonywania codziennych wyzwań. Oto najnowsze produkcje.**

### **JAK MAM TO WYBACZYĆ? (CD podwójna)**

To poruszające, mądre widowisko. O przebaczeniu małżonkowi zdrady małżeńskiej, sobie samemu uzależnienia, najbliższym, którzy nas skrzywdzili i obcym, którzy postąpili z nami okrutnie. Także o próbach wybaczenia Panu Bogu, niestety nie zawsze udanych. Wśród gości fenomenalna psycholog Mariola Kosowicz oraz Kitty Chappell z USA. Dużo śmiechu i wzruszeń. Skarbiec życiowej wiedzy do wykorzystania od zaraz. Scenka aktorska.



### **GDZIE CI MĘŻCZYŹNI? (CD podwójna)**

Czym jest prawdziwa męskość? Jak można jej się nauczyć? Czy kobieta pomaga, czy przeszkadza w jej kształtowaniu się? Kiedy mężczyzna wie, że jest męski? Co mężczyźni ukrywają i dlaczego? Rzecz o dzielnych wojownikach i pełni męskości oczami trzech pokoleń mężczyzn. Wśród gości menedżerowie po przejściach z USA. Opis kobiecych postaw i zachowań, które niszczą męskość. Przełomowa scenka aktorska. Mnóstwo zabawy i praktycznych podpowiedzi.



### **LUDZIE Z MARZENIAMI (CD podwójna)**

Spotkanie oddaje pasję, ekspresję i pomysłowość gości w mierzaniu się z pragnieniami, by robić to, co w sercu gra: zmienić styl życia z cudzego na własny, puścić w ruch talenty, odkryć w sobie prawdziwą wartość i znaleźć partnera życiowego. To praktyczna podpowiedź, jak odgrzebać swoje marzenia i wcielić je w życie. Uwaga: duża dawka humoru! Zaczynaj marzyć i działaj na jawie!



**Wszystkie nagrania MAM można zamówić przez [www.akademia24.pl](http://www.akademia24.pl)**

## WARSZTATY MAM

## STUDIO PROMOCJI RELACJE

### Inwestujesz w siebie!

**Idea rozpoznawania tego, co możemy zmienić w sobie i wokół, zakasania rękawów i brania się za bary z życiem pociąga coraz więcej osób. Dlatego zapraszamy Was na warsztaty. Robimy je także w innych miastach Polski! Spotkania są odpłatne.**

### W POSZUKIWANIU WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI

**Kim jestem? Dlaczego pomimo chęci nie umiem cieszyć się życiem? Co mnie blokuje? Skąd mi się to wzięło? Jak zacząć proces mierzenia się z własną historią i uczenia się żyć tak jak pragnę?**

Nieprzepracowane skrzywdzenia z dzieciństwa i okresu dorastania mogą rzutować na problemy w dorosłym życiu. Poznanie i zrozumienie swojej historii, różnych obron ukrywających głęboko zakorzeniony wstyd z powodu niemożności bycia sobą, daje możliwość wyzwolenia się z dawnych, ograniczających zasad i bólu emocjonalnego. To droga do rdzenia swojej osoby i własnej tożsamości. Dotarcie do tej głębi w sobie wyzwala niesamowitą energię do życia, radość z siebie, umiejętność spokojnego przyjmowania bólu, buduje poczucie swojej wartości. Jest podstawą do pokochania siebie, umożliwia życie w prawdzie i otwartości, pozwala nawiązać konstruktywne, twórcze relacje z ludźmi, podejmować nowe wyzwania i przedsięwzięcia, które dają satysfakcję i pozwalają z ufnością patrzeć w przyszłość.

PROWADZĄCA: MARIA DANIELEWSKA, gość MAM, doradca rodzinny i małżeński, teolog, pedagog w zakresie wychowania do życia w rodzinie i wychowania seksualnego. Prowadzi prywatną poradnię małżeńską i rodzinną „Metanoia” w Toruniu.

TERMIN: 26-27 czerwca 2010, GODZ. 10.00-18.00

MIEJSCE: Warszawa, szczegóły dla osób zainteresowanych.

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

KONTAKT I ZAPISY: Poradnia Metanoia dama.m@wp.pl

### Wrażenia po warsztatach

*• Ten warsztat to perełka w tym szumie informacyjnym, komercji, wśród wielości, która jest pustym, powierzchownym psychologizowaniem. Maria to ciepło, serdeczność, mądrość, autentyczność w najlepszym wydaniu. Pokazując prawdę o sobie – nierzadko nawet tę trudną – otwiera serca i umysły. Człowiek nie boi się obnażyć przed nią, zmierzyć się z czasem bolesną prawdą. Wspaniale, naturalnie zachęca do rozmowy, do poszukiwań, stawiania pytań i szukania na nie odpowiedzi. Warsztat niesie także wartość duchową. Obecność Boga jest także ogromną wartością, dodaje sił i otuchy.*

### WYSTĄPIENIA PUBLICZNE DUŻE I MAŁE

#### WCALE NIE TAKIE STRASZNE

Fakt! W życiu nie unikniemy sytuacji, w której trzeba będzie publicznie zabrać głos, pokazać się, zrobić prezentację przed kilkoma albo kilkuset osobami. Choć trema zawsze im towarzyszy, to jednak może być mniejsza. Są osoby na to, by przygotować się do takich okoliczności i wypaść dobrze.

Warsztaty z wystąpień publicznych małych i dużych pomogą Ci określić i wydobyć Twoje zalety. Nauczysz się skupiać na tym, co jest Twoim walorem, a ukrywać słabsze punkty, opanowywać stres i czuć się pewnej.

PROWADZĄCA: MIRA JANKOWSKA, autorka programów radiowych, twórczyni, prowadząca i producent widowisk edukacyjnych MAM.

TERMIN PIERWSZEGO ETAPU: 26 czerwca (sobota), g. 10.00 - 18.00.

MIEJSCE: Warszawa, szczegóły dla osób zainteresowanych.

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

KONTAKT I ZAPISY: Anna Radzka, 604 891 929, radzkaa@wp.pl

### Wrażenia po warsztatach

*• Wstydziłam się. Szkoda, że tyle czasu żyłam z nieprawdziwym obrazem samej siebie. Zrozumiałam, że każdy się boi takiego wyzwania i że można mieć złe doświadczenia. Tutaj odzyskuje się swoją wartość, słyszy dobre i życiowe podpowiedzi. I tyle ciepła... Dziękuję! Aga*

### PROFESJONALNA DIAGNOZA TALENTÓW, czyli kierowca czy pasażer własnego życia

Realizacja Twoich marzeń i rozpoznanie własnej misji życiowej nie będzie możliwe, jeśli nie rozpakujesz prezentu w postaci złożonych w Tobie talentów.

Czy wiesz, że posiadasz kapitał zdolności i predyspozycji, z których nawet nie zdajesz sobie sprawy? Warsztaty poświęcone poznawaniu siebie, swoich kompetencji w zakresie wiedzy i umiejętności służą zebraniu osiągnięć i dokonań oraz określeniu tego, co jest dla Ciebie ważne. Całość składa się z trzech części.

PROWADZĄCA: JOANNA SAŁAJCZYK – konsultant kariery i rozwoju osobowościowego.

#### WARSZAWA

TERMIN pierwszego etapu: 4 lipca 2010 (niedziela). GODZ. 10.00-18.00

MIEJSCE: Warszawa, Centrum Kultury Dobre Miejsce, ul. Dewajtis 3.

Ilość miejsc ograniczona. Kontakt i zapisy w Warszawie

Agnieszka Gadowska tel. 0 660 17 94 17 (pon.-pt. w godz. 18-22,

sob. 10-18), aga.gadowska@gmail.com

#### GNIEZNO

TERMIN pierwszego etapu: 27 czerwca 2010 (niedziela)

KONTAKT I ZAPISY: Halina Kowalska, tel. 609 466 123, halinakalla@o2.pl

### SPRAWDŹ, JAK JESTEŚ PIĘKNA!

#### warsztat wizażu i stylizacji

**Która z nas nie chce być piękna? Czy wiesz, że piękno już w sobie nosisz, tylko trzeba je wydobyć? Specjaliści to potrafią. Zaryzykuj! Na warsztatach z wizażu Panie mają szansę odkryć swoje piękno, ucieszyć się swoją kobiecością, a przy tym dobrze się bawić i poznać inne kobiety, które też chcą być bardziej kobiece.**

Do Panów: Zadbajcie o swoje kobiety, zróbcie im prezent w postaci warsztatów piękna. Zobaczycie, jak się zmienia! Do Pań: Nie bój się wypięknąć. Świat się zmienia, kiedy Ty się zmieniasz. To najlepsza inwestycja.

#### WIZAŻ

Nauczysz się jak dobrze wykonać makijaż, aby profesjonalnie wyglądać w pracy oraz uroczo i ujmująco na mniej formalnych spotkaniach (randce, kolacji z mężem, spotkaniu z przyjaciółkami...), jak wykonać makijaż, aby ukryć niedoskonałości twarzy, jak wydobyć piękno, podkreślić ujmujące elementy swojej urody, jak makijażem ująć sobie lat, a rozświetlając twarz dodać sobie blasku.

#### STYLIZACJA

Zdobędziesz wiedzę jak określić najlepszy dla siebie styl ubierania się, jak ukryć niedoskonałości sylwetki, np. zbyt szerokie biodra, zbyt szerokie barki, zatuszować zbyt szczerpłą lub obfita sylwetkę, jak się ubierać, aby zachować właściwe proporcje sylwetki – wyglądać harmonijnie, jak określić paletę barw właściwą dla typu Twojej urody, czyli w jakim kolorze jest do twarzy oraz co i jak łączyć kolorystycznie i stylistycznie, jak drobnymi dodatkami można ekonomicznie i ciekawie zmieniać strój, jego charakter.

OSOBY PROWADZĄCE: Wizażystka i stylistka to doświadczone w tej profesji specjalistki, wykonujące swój zawód z pasją i miłością. Obsługują pokazy mody oraz szkolenia wizażu i stylizacji. Są związane z rozpoznawalnymi markami produktów kosmetycznych.

TERMIN: 17-18 lipca 2010 (sob-ndz), GODZ. 10.00-18.00

MIEJSCE: Warszawa, szczegóły dla osób zainteresowanych

KONTAKT I ZAPISY: Agnieszka Piersa, agnieszkapiersa@wp.pl

tel. 0 692 728 066 (w pn., śr. i czw. w godz. 10-14)

Szczegółowe informacje o wszystkich warsztatach na stronie

**www.StudioPromocji.com**

Dobre Miejsce - centrum kultury

ul. Dewajtis 3 - Las Bielański

tel.: 22 561 01 23

e-mail: kultura@dobremiejsce.org

**www.dobremiejsce.org**

