

Przyznam, że kiedy hiobowa wieść o katastrofie samolotu prezydenckiego zaczęła do mnie docierać z całą swoją siłą i rozmiarem, pomyślałam: trzeba będzie zrezygnować z widowiska MAM. Ale za chwilę przyszła myśl: nie! Absolutnie nie wolno nam go odwołać! Właśnie tym bardziej teraz trzeba je zrobić.

Ludzie z charakterem

Mira Jankowska

Nie będę powtarzać słów, które nosimy w sercu... Strata, ból, osamotnienie, może nawet osierocenie... Trzeba to przeżyć, wypłakać i iść dalej. Żyć! Bo przecież my, żyjący, po coś jeszcze zostaliśmy na tym świecie... Jak długo?

Pytania podstawowe

Zdumiona jestem, że na kwiecień zaplanowaliśmy temat: „Ludzie z charakterem”. Charakter – mieć charakter! Pracować nad charakterem, wyrabiać, kształtować charakter. Kto dla mnie jest osobą z charakterem? Czy ja jestem takim człowiekiem? Po czym tak sędzę? A cnoty? Czym są? To nie archaizm?

Pomimo pięknych gestów, wspólnych wzruszeń i jedności w cierpieniu nie wierzę w natychmiastową i stałą przemianę nas jako całego społeczeństwa. Wierzę natomiast w to, że jako jednostki, jeśli zechcemy, możemy wykorzystać ten czas i zadać sobie kilka pytań, których zwykle nie stawiamy. Pytań najprostszych: kim jestem, jak mam żyć, po co, czego pragnę i dlaczego tego nie realizuję? I kilka innych... Dlaczego to takie ważne? Bo każdemu z nas zostało powierzone do wykonania konkretne za-

danie życiowe, do którego każdy został precyzyjnie i hojnie wyposażony. Naszym wyzwaniem i obowiązkiem, a jednocześnie szczęściem, jest to zadanie rozpoznać i wypełnić.

Wadliwe egzemplarze?

Kilka lat temu robiliśmy z Rafałem Porzezińskim w Radiu Józef dość szaloną audycję „Dzienniczek ucznia” na bazie „Dzienniczka” s. Faustyny. Wymyśliliśmy wówczas hasło: „umowa o dzieło” w kontekście: umowa z Panem Bogiem na życie. To dzieło życia każdego z nas (opus vitae) ma być wykonane maksymalnie dobrze. A ilu z nas czeka: „byle do emerytury!”; ilu narzeka na to, co ma; ilu nie wierzy, że jest niepowtarzalnym, wartościowym człowiekiem... i nic z tym nie robi. Jak więc owo zadanie realizować, kiedy nie wiemy, kim jesteśmy i nie wierzymy w swoją wartość? Realizowanie własnej misji życiowej jest przecież KONSEKWENCJĄ odkrycia samego siebie! W tych dniach to przemyśleństwo do mnie wróciło.

Dużo jest do zrobienia w Polsce i na świecie, dlatego tak ważne jest rozpoznanie swojego miejsca tu i teraz. To nie żarty. Mówi porzekadło:

„Zło się panoszy, ponieważ dobrzy ludzie nie reagują”. Nie tylko nie przeciwdziałając złu, ale przede wszystkim nie proponując dobra: mądrych, twórczych, życiowych rozwiązań, czyli promując dobro: w życiu osobistym i społecznym, zawodowym i publicznym. W małżeństwie, rodzinie, w szkole, w pracy, w takiej czy innej wspólnotce. Ponoć kiedy stawimy się przed Bogiem, zobaczymy wszystkie możliwe życiowe szanse, które zaprzepaściliśmy, zaniechaliśmy, albo zrobiliśmy według egoistycznej odpowiedzi, lenistwa, bierności i bylejakości, a pewnie i innych pobudek i wymówek... To dlatego potrzebny jest MAM i takie widowisko w tym czasie, byśmy obudzili siebie i innych z letargu, w który zapadliśmy. Bo miejsca dziś puste mają zając ludzie z charakterem, odważni, mądrzy, uważni. Wśród nich Ty i ja oraz inni, którzy dzisiaj może myślą kompletnie inaczej.

To tragiczne wydarzenie jest dla mnie jak wołanie o to, by każdy z nas odnalazł swoje (nie cudze) konkretne zadanie, które ma zrealizować, zanim stawi się na defiladzie – daj Boże – w niebie. Mojego zadania nie wypełni nikt inny. Ja nie zastąpię Ciebie na Twoim posterunku, bo nie mam do tego „wyposażenia” – predyspozycji, wrażliwości, wykształcenia, Twoich cech. Mamy swoje zasoby na miarę zadania, jakie zostało dla nas wyznaczone. Czy jesteśmy ludźmi z charakterem by je odkryć i wypełnić?

Wystraszyć strach

Oto Wasze wrażenia na gorąco po ostatnim spotkaniu MAM pt. „Strach ma wielkie oczy”.

Muszę na spokojnie przemyśleć wszystko, co się tu wydarzyło. Porządkuje mi się w głowie. Na pewno „łapiecie” za serce. Historie z życia wzięte, wzruszająco-edukujące. Po spotkaniu wniosek: ja nie mam problemów!

„Nie teoretyzuj. Zrób to! Samoświadomość. Akceptuj uczucia, trzeba je przeżywać” – to hasła ze spotkania, które pomogą mi w codziennym życiu.

Poruszyły mnie słowa o autorytarnych rodzicach. Moi tacy właśnie byli i stąd u mnie pewne problemy i schematy myślenia. Uderzyło mnie stwierdzenie, że po przełamaniu strachu, po wejściu w jakąś nową sytuację, „nic się przecież nie dzieje”, życie toczy się dalej. I że to zawsze szansa.

Jestem wdzięczna Tadeuszowi za jego dobre rady, złote myśli. Zapisałam sobie wszystkie! Dla Aliny i jej męża – szacunek! Za optymizm, uśmiech i odwagę. Myśl na całe życie: wszyscy się boimy!

Kochani robicie Wielką Robotę, wybijacie ze schematów. Aż strach tu nie być!

Uświadomiłam sobie to, że lęk przed pracodawcą (zwłaszcza gdy jest to mężczyzna) wynika ze złych doświadczeń w relacji z tatą i że nie mogę już naprawić tej relacji, gdyż ojciec zmarł, gdy miałam 10 lat. Zauważyłam w sobie uzależnienie od lęków. Chowam się w lęku, roztapiam w nich, bo wtedy czuję, że żyję. Przyzwyczyłam się do tego napięcia, niepokoju, ten lękowy „paraliż” tłumaczy mój bezruch, niepodejmowanie decyzji, działań, bo wprawdzie trzeba by zająć się lękiem.

Charakter z gr. charakteristikos – odróżniający, piętno, cecha, wizerunek lub właściwość. Zespół cech wyróżniających dany przedmiot, zjawisko, osobę od innych tego samego rodzaju, np. ze względu na wygląd, postać, działanie czy zachowanie.

Źródło: Wikipedia

WARTO PRZECZYTAĆ

ROZWIJAĆ POZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Anselm Grün

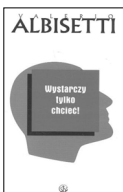


Poczucie własnej „gorszości” można przekroczyć jeśli zobaczy się mechanizmy, które powodują w nas złe myślenie o sobie. Książka odkrywająca piękno i potencjał dobra w każdym człowieku. (fragment obok)

WYSTARCZY TYLKO CHCIEĆ!

Valerio Alibisetti

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 bagaż i nasza szansa. Dopóki nie odkryjemy i nie scaliśmy 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 pęciowego, 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 niebawem inspirować do działania.

Coraz więcej ludzi odczuwających brak poczucia własnej wartości szuka pomocy u duszpasterzy. Zwracając się do nich o poradę, często tłumaczą swoje problemy tym, że nie żywią wiary w siebie i mają bardzo niskie poczucie własnej wartości. Czasem odnoszę wrażenie, że ci ludzie są zadowoleni z tego, iż przyczynę swoich kłopotów życiowych znaleźli w braku poczucia własnej wartości.

Pokochoj samego siebie

Anselm Grün

czyli jak rozpoznać swoją wartość i nauczyć się żyć odważnie

Jak uzyskać lepsze poczucie własnej wartości, jak można nad sobą pracować, aby stać się pewniejszym siebie? Posłużę się kilkoma obrazami niskiego poczucia własnej wartości, gdyż obrazy często mają silniejszą wymowę niż psychologiczne teorie i modele. Sięgnę do obrazów biblijnych.

Kompleks niższości – chałupa z pałacową fasadą

W rozmowie o kolegach z pracy albo przyjaciółach słyszy się niekiedy, że któryś z nich jest dziwny, bo ma kompleks niższości. Każdy obeznany jako tako z psychologią zna ten termin, który zajmuje szczególne miejsce w psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Z reguły kompleks niższości jest rekompensowany w ten sposób, że szczególnie chce się zwrócić na siebie uwagę, np. zachowując się arogancko. Człowiek buduje sobie wówczas fasadę z zarozumiałości, zadziera nosa i na wszystkich patrzy z góry. Często jest to znak, że za tą fasadą nie kryje się żadna okazała budowla, tylko nędzna chałupa, którą chce się za wszelką cenę ukryć właśnie za ową sztucznie stworzoną fasadą. Niekiedy taka osoba tuszuje swoje braki, przechwala się zgromadzonymi pieniędzmi lub swoimi umiejętnościami.

Historia Zacheusza jest typową historią o kompleksie niższości i próbie jego rekompensaty

(Łk 19, 1-10). O Zacheuszu, zwierzchniku celników, dowiadujemy się, że był małej postury. Ponieważ czuł się mały, usiłował robić wrażenie większego, niż w istocie był. Próbował zrekompensować swój kompleks niższości, zarabiając możliwie dużo pieniędzy. Jako najwyższy w hierarchii celników, bezlitośnie egzekwował należne podatki. Myślał, że jeśli będzie bardzo bogaty, zaskarbi sobie poważanie i szacunek. Ale stało się zupełnie na odwrót. Im bardziej rekompensował swój kompleks niższości bogactwem, tym bardziej był przez wszystkich odrzucany. Pobożni izolowali się od niego, uważając go za grzesznika. Wpadł w błędne koło, co jest typowe dla tego typu zachowań jak jego.

Jakże wielu z nas usiłuje zrekompensować sobie kompleks niższości przez zwrócenie na siebie uwagi, starając się być najlepszym w danej grupie albo gromadząc coraz więcej bogactw! Iluż, chcąc

znaleźć w oczach innych uznanie, przesadza w opowieściach o swoich umiejętnościach i przeżyciach. A im bardziej ktoś wystawia swoje walory i geniusz na pokaz, tym silniej jest odrzucany. Reagujemy podobnie, gdy ktoś z naszej parafii, w zakładzie pracy, w rodzinie przechwala się. Mimowolnie rośnie w nas wtedy chęć odsunięcia się od niego. Slogan: „Kto się prze-

chwala, ten może więcej czerpać z życia”, nie jest prawdziwy. Kto się przechwala, kto rekompensuje swój kompleks niższości, ten jest odrzucany i przez to ma coraz mniej z życia.

Jezus przywraca poczucie własnej wartości Zacheusza, spoglądając na niego i wprasząc się do niego w gościnę. On go nie ocenia, nie robi mu wymówek, lecz akceptuje bez zastrzeżeń. Doświadczenie bycia akceptowanym bezwarunkowo przemienia bogatego i chciwego celnika. Teraz czyni więcej dobrego niż ci pobożni, którzy go potępiali: oddaje połowę swojego majątku biednym. Teraz nie musi już robić z siebie większego. Teraz szuka wspólnoty z ludźmi, dzieli z nimi swoje miennie i swoje życie. I wreszcie czuje się jak człowiek wśród ludzi. W jego domu zbierają się wszyscy celnicy i grzesznicy i siadają do wieczerzy wraz z Jezusem, który okazuje im Boże miłosierdzie i przyjaźń.

Zdaniem Alfreda Adlera, likwidacja poczucia niższości dokonuje się wyłącznie poprzez doświadczenie wspólnoty. Łukasz uważał tak samo, opowiadając historię o Zacheuszu. Nie krążenie wokół siebie, nie poszukiwanie uznania i znaczenia prowadzą do wzrostu poczucia własnej wartości, lecz gotowość otwarcia się na ludzi i dzielenia z nimi życia. W szczęśliwym byciu razem przeżywam siebie jako wartościowego, akceptowanego członka ludzkiej wspólnoty.

Obsesje paralityka

Jezus uzdrawia paralityka, którego czterech mężczyzn przyniosło

i spuściło przez otwór w dachu tuż przed Jego stopami (Mk 2, 1-12). Rozpoznaje, że paraliż nie tylko jest zewnętrzny, ale wynika z postawy wewnętrznej chorego. Dlatego najpierw przebacza mu grzechy. Paralityk musi najpierw zmienić swoją postawę wewnętrzną, zanim jego ciało będzie mogło zostać uzdrowione. Ludzie, którzy cierpią na brak poczucia własnej wartości, czują się często sparaliżowani. W obecności innych są zablokowani. Nie mogą wyjść z siebie. Nie mają odwagi wypowiedzieć swojego zdania. Dają innym tyle władzy nad sobą, że są pełni zahamowań, obawiają się odezwać, będąc w grupie. Boją się, że nie byłoby to dobre, że inni mogliby się z tego śmiać. Tak jak paralityk, nie są sobą. Stale patrzą na innych, zastanawiają się, jak odbiorą ich słowa, gesty, zachowanie, jaki oni mogą mieć na nich wpływ. Często wmawiają sobie, że drudzy stale myślą o nich, że się z nich śmieją i źle o nich mówią. Wszystko, co dostrzegają w ich reakcjach, natychmiast odnoszą do siebie. To ich paraliżuje.

Ratunku! Wszyscy na mnie patrzą

Pewna kobieta czuje się przez wszystkich oceniana. Najchętniej uciekłaby przed spojrzeciami innych. W rzeczywistości nikt na nią nie patrzy. Często ludzie bez wiary w siebie twierdzą, że inni ich obserwują, że wciąż o nich mówią. Ktoś jedzie pociągiem i sądzi, że młodzi ludzie, którzy siedzą obok, śmieją się z niego. W rzeczywistości mają inne powody do śmiechu. Jeśli ktoś „nie jest ze sobą”, odnosi wszystko do siebie. Inni mówią o mnie, obserwują mnie, widzą, jak bardzo jestem niepewny. Zastanawiają się nade mną, przesładują mnie. Sam to przeżyłem, kiedy po święceniach i obronie doktoratu z teologii rozpocząłem studia na wydziale ekonomii i zarządzania – byłem całkowicie zdezorientowany i nie czułem się dobrze. Jazda tramwajem na uniwersytet była dla mnie zawsze nieprzyjemna. Ciągle myślałem, że wszyscy się na mnie gapią. Nie byłem sobą. Jedynym ratunkiem było zagłębienie się w skrypt i niezwracanie uwagi na innych. Nic nie pomagało wmawianie sobie, że prze-

cież żaden z pasażerów mi się nie przygląda. Musiałem stale sobie powtarzać: „A jeśli nawet mnie obserwują, to ich problem. Ja to ja”. To z czasem pomogło mi stać się bardziej niezależnym od innych.

Walka w małżeńskich okopach

U pewnej kobiety niskie poczucie własnej wartości wyrażało się tym, że czuła się stale kontrolowana przez swojego męża. Zapytałem, czy mąż rzeczywiście ją kontroluje, czy ona to sobie tylko wmawia i każdą uwagę męża odbiera od razu jako krytykę. Ponieważ nie ma wiary w siebie, każde słowo męża oznacza dla niej naganę i odrzucenie. Wtedy czuje się sparaliżowana. Ma wrażenie, że mąż jej nie szanuje. W rzeczywistości sama nie szanuje siebie. Nie ma w niej odwagi. Cierpi, że ludzie nie traktują jej poważnie. W rzeczywistości jest inaczej. Tylko dlatego że sama się nie ceni, uważa, że inni jej nie doceniają. Ponieważ sama nie traktuje się poważnie, czuje, że inni jej nie poważają. Jeśli oboje małżonkowie mają niskie poczucie własnej wartości, najczęściej nie potrafią konstruktywnie rozwiązywać konfliktów. W trakcie kłótni każdy z nich czuje się zaatakowany przez drugiego i musi natychmiast się bronić oraz tłumaczyć. Byle krytyczna uwaga powoduje, że tracą grunt pod nogami i muszą usilnie bronić swego. Każdy z nich boi się przegrać i dlatego stale musi tego drugiego ranić. W ten sposób powstaje straszne zamieszanie, wieczna walka w okopach, mimo że partnerzy nadal się kochają.

Jezus leczy paralityka, wzywając go: „Wstań, weź swoje nosze i idź do swego domu!” (Mk 2, 11). Tym nakazem zmusza paralityka, by ten przestał krążyć wokół siebie, rozmyślać, czy aby przypadkiem potrafi dobrze chodzić i prosto stać. Takie roztrząsanie przeszkadza tylko w tym, aby paralityk stanął na nogi.

Konfrontuj się z życiem

Kiedyś prowadziłem kurs dla psychologów o psychologicznej interpretacji Pisma. Byli zachwyceni konfrontacyjną metodą terapii Je-

zusa. Jeden stwierdził, że najważniejszym uznanym zadaniem psychologii jest zrozumienie innych. Ale on czuje, że samo zrozumienie to za mało. Zateńsknił za konfrontacyjną metodą Jezusa. Poprzez konfrontację Jezus pozbawia chorego iluzji. Nie pozostawia mu żadnego wyjścia, każe oprzeć się na własnej prawdzie. Paralityk nie może już się niczym ludziom. Teraz nie pozostaje mu nic innego, jak tylko wstać. Nosze jako symbol choroby musi wziąć pod pachę i nieść.

Wszyscy chętnie pozbylibyśmy się naszych zahamowań i niepewności. Denerwujemy się z powodu naszego paraliżu i chętnie byśmy wstali. Ale wstajemy tylko wtedy, gdy jesteśmy pewni, że inni nie zauważą naszych słabości i zahamowań. Natomiast Jezus wzywa nas do zaakceptowania naszych zahamowań, ponieważ każe wziąć je, pobawić się nimi, zamiast pozwolić im na sparaliżowanie nas. Nosze, które niesiemy pod pachą, przypominają nam i innym, że nadal jesteśmy niepewni i zahamowani. Lecz już nie leżymy powaleni chorobą. Akceptujemy siebie i nie pozwalamy, aby miała decydujący wpływ na nasze życie.

Porównujący się zawsze przegrywa

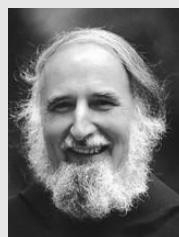
W piątym rozdziale Ewangelii św. Jana chromy widzi przyczynę swojej choroby w tym, że został pokrzywdzony. Inni byli od niego szybsi. Mają kogoś, kto wprowadził ich do sadzawki, gdy nastąpiło poruszenie wody. Porównywanie się z innymi jest częstym wyrazem braku poczucia własnej wartości. Jeśli ktoś stale porównuje się z innymi, nie czuje samego siebie, nie wyczuwa wartości swojego życia. Określa się jedynie przez odniesie-

nie do innych. I wtedy zawsze jest gorszy. Zawsze istnieją tacy, którzy są od niego szybsi, zdolniejsi, bardziej lubiani, którzy są ładniejsi niż on. Jak długo porównuje się z innymi, nie jest ze sobą. Nie czuje siebie.

Pewna kobieta chętnie chodzi na spotkania grupy sąsiedzkiej. Ale często czuje się tam źle. Porównuje się z innymi. Tamte studiowały, a ona nie. Tamte potrafią lepiej się wystawiać. Co sobie pomyślą, jeśli ona zacznie gadać trzy po trzy? W trakcie rozmowy zwraca sobie głowę tym, co tamte kobiety potrafią od niej lepiej, w czym ona nie jest taka dobra jak one.

Jezus uzdrawia porównującego się z innymi, zakazując mu rozmyślań. Najpierw przygląda mu się uważnie, w ten sposób okazując mu szacunek. Rozpoznaje jego stan i pyta: „Czy chcesz wyzdrowieć?” (J 5, 6). Konfrontuje go ze sobą samym, z jego wolą. Zamiast porównywać się z innymi, chromy powinien zapytać samego siebie, czego właściwie chce od swojego życia. Jezus ucinął wszelką dyskusję. Nie jest ważne to, co robią i mówią inni, jacy są, jaką mają naturę, czy są lepsi albo szybsi. Chodzi o to, co ja sam robię ze swoim życiem, czy biorę odpowiedzialność za samego siebie. Kiedy chory próbuje, porównując się, uciec od pytania Jezusa, ten nakazuje mu – podobnie jak we wcześniejszej historii: „Wstań, weź swoje nosze i chodź!” (J 5, 8). Możesz wstać, możesz iść. Przestań się porównywać, przestań lamentować, przestań płakać! Powstań z noszy, stań, wyprostuj się! Możesz chodzić. To jest możliwe.

*Fragment książki A. Grüna,
Rozwijaj poczucie
własnej wartości,
przezwyciężać bezsilność.
Do nabycia w sklepie MAM*



Anselm Grün (ur. 1945) – doktor teologii, odpowiedzialny za sprawy ekonomiczne opactwa benedyktyńskiego Abtei Münsterschwarzach. Pisarz, jako znany doradca duchowy prowadzi kursy medytacji uwzględniające psychoterapię, kontemplację i post. Jego publikacje doczekały się tłumaczeń w ponad 25 językach i sprzedały się dotychczas w nakładzie ponad 14 milionów egzemplarzy.

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.

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.

TERMIN pierwszego etapu: 23 maja 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

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: 24-25 kwietnia 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

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 szczupłą lub obfitą 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: 22-23 maja 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

NASI PARTNERZY

17 kwietnia (sobota), godz. 17: 00 Film

„Pożegnania”, projekcja filmu w reż. Y. Takita.

Opowieść o muzyku, który na skutek rozwiązania orkiestry traci pracę, a następnie przeprowadza się z żoną do swojej rodzinnej miejscowości w poszukiwaniu nowej pracy. Film zdobył Oscara w 2009 jako najlepszy film nieanglojęzyczny. Dramat, komedia. Bilety w sprzedaży w sklepie Chrześcijańskie Granie, ul. Dewajtis 3 (wejście B).

18 kwietnia (niedziela), godz. 17: 00 „Joga, tarot, homeopatia – co Kościołowi do tego?” Spotkanie z cyklu „Powrót Magii?” kościół św. Anny Krakowskie Przedmieście.

24 kwietnia (sobota), godz. 17: 00 „Księga ocalenia” film, reż. A. Hughesa. Produkcja: USA, 2010. Gatunek: dramat, przygodowy. Bilety 10 zł.

25 kwietnia (niedziela), godz. 12: 30 Przedstawienie pt. „O sprytnym lisie i mądrym niedźwiedziu” w wykonaniu Teatru Małego w Drodze z Bydgoszczy na motywach bajki Jana Brzechwy. Bezpłatne wejściówki dostępne w Dobrym Miejscu – recepcja (wejście A) ul. Dewajtis 3, w sklepie Chrześcijańskie Granie ul. Dewajtis 3, (wejście B), w Referacie ds. Kultury w Urzędzie Miasta na Bielanych, ul. Żeromskiego 29, pok. 312

25 kwietnia (niedziela), godz. 16: 00 Niedziela Uwielbienia – Worship Sunday koncert ewangelizacyjny w wykonaniu „Misericordia Gospel Group”. Po koncercie (dla chętnych) msza św. www.niedzielauwielbienia.pl

28 kwietnia (środa), godz. 17: 00 „Młodzi Benedyktowi XVI” koncert Violi Brzezińskiej w Podziemiu Kamedulskim

www.dobremiejsce.org

Chcesz na bieżąco otrzymywać wieści o działaniach MAM?
Zapisz się na newsletter na stronie

www.akademia24.pl

