



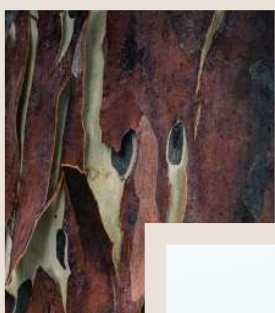
Odłóż swój blask

BAJKI TERAPEUTYCZNE
+ WORKBOOK
vol. 3

12 KROKÓW DDA / DDD

Agnieszka Łagan

Spis treści



2 Wstęp

7 Część I bajki terapeutyczne

8 PROPOZYCJA DLA KAŁAMARNICY
(KROK 1)

12 SKORUPA CZY ARCYDZIEŁO?
(KROK 2)

15 ROZMOWA Z WIATREM
(KROK 3)

18 SKLEP Z OKULARAMI
(KROK 4)

21 GÓRY KAMIENI
(KROK 5)

24 PRZEPROWADZKI KRABA
(KROK 6)

27 WINOROŚL I POKORA
(KROK 7)

30 ZRANIONE DRZEWA
(KROK 8)

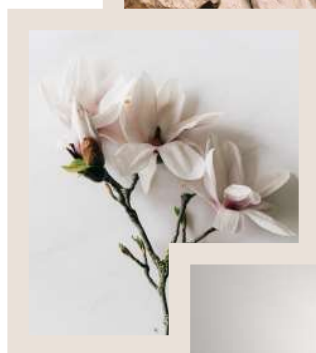
33 WEJŚCIE NA SZCZYT
(KROK 9)

37 SEKRETY MISTRZA
(KROK 10)

40 UZDRAWIAJĄCA WODA
(KROK 11)

44 OBUDZONY
(KROK 12)

Spis treści



47 Część II karty pracy

- 48 BEZSILNOŚĆ WOBEC DYSFUNKCJI (KROK 1)
- 58 BÓG & POSKŁADANIE W CAŁOŚĆ (KROK 2)
- 68 KONTROLA A ZAWIERZENIE (KROK 3)
- 74 CAŁA PRAWDA O NAS (KROK 4)
- 80 UZDRAWIAJĄCE WYZNANIE (KROK 5)
- 86 WADY I WEWNĘTRZNY ZDROWY DOROSŁY (KROK 6)
- 93 POKORA I BRAKI (KROK 7)
- 99 ZADANE RANY I WSTYD (KROK 8)
- 104 ZADOŚĆUCZYNIENIE I PRZEBACZENIE (KROK 9)
- 109 UWAŻNOŚĆ I STAŁY ROZWÓJ (KROK 10)
- 114 KONTAKT Z BOGIEM (KROK 11)
- 121 PRZEBUDZENIE I NIESIENIE NADZIEI (KROK 12)

Bajka terapeutyczna

SKORUPA CZY ARCYDZIEŁO?

(KROK 2)

Witam, jestem gliną. Może myślisz: nic nadzwyczajnego, trochę pyłu, minerałów, żelaza, kwarcu. Taka ziemia, po której się depta.

Gdy się przyjrzyj, zauważysz, że się różnimy. Są gliny jasne albo brązowe, czarne i ciemne. Niektóre z nas są bardziej plastyczne, inne twardsze i można z nich tworzyć bardziej okazałe formy. Może wydawać się, że jestem kawałkiem błota, ale czy na pewno?

Skrywam w sobie elegancję porcelany, użytkowość fajansu, ciepło terakoty, nieprzepuszczalność krzemionki. Mogę przybrać dowolny kształt. Mogę stać się zwyczajnym dzbankiem albo wykwintną rzeźbą. Wszystko zależy od tego, czy poddam się Ręką Garncarza, zaufam jego wizji.

Zdradzę Ci tajemnicę: nie ma niepotrzebnej gliny. Nawet gdyby stała się twarda, pęknięta, zniszczona — można ją „ożywić”. Nigdy nie jest śmieciem. Glinę trzeba wtedy rozkruszyć, namoczyć i cierpliwie poczekać. Wiem, nikt nie lubi być kruszony i rozmiękczone. To proces zanim wróci do swej pierwotnej konsystencji. Gлина musi nasiąkać równomiernie wodą, podzieloną na niewielkie kawałki. Garncarz dłońmi sprawdza czy nie zostały jakieś twarde grudki. Następnie osusza glinę i wyrabia, by usunąć wszystkie puste przestrzenie i otrzymać jednorodną masę. Układanie, przycinanie, rozrywanie, wałkowanie, cięcie na plastry, ugniatanie. Wszystko po to, by materiał był gotowy przekształcić się w cud. Doświadczony dłoń Artysty są w stanie stworzyć coś zupełnie nowego z powtórnie przetworzonej gliny.

Twórca wybiera odpowiednie podłoże do dalszej pracy: gips, stół z surowego drewna lub koło garncarskie, w zależności od koncepcji i zakresu dalszych prac.

Nie wiem czy wiesz, że taka miękka iłasta skała może znieść wiele: upały, mrozy, deszcze, zmienne warunki w otoczeniu. Ja glina, mogę służyć w nieskończoność. Można ze mnie budować, rozkruszać, wyrabiać i znów kształtować.

Jeśli ktoś wrzuci mnie do pieca, zastygam w danej formie. Ale wiesz, nawet wtedy — to nie koniec. Wypalone skorupy Garncarz może pokruszyć, zmielić i użyć jako dodatek do nowego materiału, jeszcze zbyt wilgotnego. I lepić zupełnie nowe naczynie.

Albo... Artysta zbiera potłuczone skorupy, delikatnie dopasowuje, skleja żywicą i złotem. Pęknięte skorupy zmienia w arcydzieło. Pęknięcia stają się spoiwem i ozdobą. Zamiast tuszować pęknięcia, Mistrz czyni z nich atut.

Zabliźnione rany sprawiają, że uszkodzona forma staje się urokliwsza niż na początku. Ceramiczna katastrofa zmienia się w piękno. KINTSUNGI — bo tak nazywa się ta japońska sztuka naprawiania złotem — to manifestacja zgody na kruchość i niedoskonałość, na rzeczywistość każdego z nas.

Jednak naczynie nie robi tego samo z siebie. Trzeba, by oddało się z zaufaniem w ręce Artysty.



Chcesz więcej?
Zajrzyj do
karty pracy 2
s. 58

“

Zdradzę Ci tajemnicę:
nie ma niepotrzebnej gliny.
Nawet gdyby stała się twarda,
popękana, zniszczona — można ją
„ożywić”. Nigdy nie jest śmieciem.

ODKRYJ SWÓJ BLASK vol. 3
Agnieszka Łogan

”



Bajka terapeutyczna (Krok 3)

ROZMOWA Z WIATREM

Żeglarz miał spaloną słońcem twarz. Jego ręce były stwardniałe, pokryte bąblami i otarciami. Był zmęczony ciągłym wiosłowaniem. Cel podróży zdawał się mu tak odległy i nieosiągalny.

Podróżny żywił się resztkami zapasów i przeżuwał w sobie myśli pełne gniewu i goryczy. Sam zorganizował tę wyprawę. Wszystko doskonale zaplanował i przeanalizował. Wziął pod uwagę wielorakie możliwe warianty zdarzeń. Chciał być przygotowany na każdą pogodę, na każdą przeciwność. Robił wszystko, by poczuć się bezpiecznie. A rzeczywistość i tak go zaskoczyła. Upał trwał już tak długo.

— Dlaczego wiosłujesz? — odezwał się do żeglarza Wiatr. — Dlaczego tak się męczysz?

Wzburzony wędrowiec nie odezwał się ani słowem. Winił Wiatr za sztormy, burze i nawałnice, które uprzykrzały życie jemu i jego bliskim. Sądził, że Wiatr chce z niego zadrwić i zabawić się jego kosztem.

— Zostaw mnie! Poradzę sobie sam! — żeglarz energiczniej nacisnął na wiosła, a spieniona woda rozchłapywała się na boki. Mężczyzna znał „pozornie pomocnych” doradców, którzy bardziej osłabiali swoimi karzącymi słowami, zawstydzaniem i obojętnością niż wspierali.

Wiatr szeptał dalej łagodnie:

— Jestem pewien, że sobie poradzisz. Jesteś kompletny, kompetentny, wystarczający.

Wędrowiec spodziewał się raczej, że usłyszy: Mogłeś postarać się bardziej... To twoja wina, że nie dotarłeś jeszcze do celu. Zawiodłeś nas. Zawsze wszystko psujesz. Jesteś do niczego...

Te głosy towarzyszyły mu co dzień. Dziwnie było usłyszeć coś odmiennego na swój temat. Głos Wiatru to nie był głos pretensji, złośliwy czy umniejszający. Był to przekaz kojący jak morska bryza, łagodny, wspierający. Żeglarz skarcił sam siebie, że tak bardzo potrzebuje dobrych, ciepłych słów, że są mu niezbędne jak woda i powietrze.

— Pozwól, że ochłodzę twoją twarz. Widzę, że upał bardzo ci doskwiera. — powiedział Wiatr.

— Dlaczego taki dla mnie jesteś??? Dlaczego chcesz mi pomóc? — zapytał zdezorientowany żeglarz.

— Zdaję się, że nie masz o mnie najlepszego zdania. Zaborczość, gwałtowność i obojętność. To ci się ze mną kojarzy, czyż nie?

Mężczyzna milczał. Powiew doskonale wiedział jakie żale, pretensje i uprzedzenia wobec Żywiołu nosi w sobie rozmówca. Żeglarz bał się nieujarzmienia wiatrów, ich siły i nieprzewidywalności. Automatycznie reagował

lękiem na zaskakujące sytuacje. Tego też w sobie nie lubił. Kontrola była jego sposobem na przetrwanie.

— Niesiesz na swoich barkach ogromny ciężar. Wiosłujesz do utraty tchu. Pozwolisz sobie pomóc? Zaufasz?

— Jak mam zaufać, skoro ci, od których oczekiwałem bezpieczeństwa, wsparcia i pomocy — zawiedli... Jak mogę Ci zaufać???

— Może zaczniesz od tego, że wyrzucisz z siebie to, dlaczego jesteś tak wewnątrznie wściekły.

Wykrzycz nienawiść, niepewność, lęk, urazy.

Ja to przyjmę.

Chcę cię słuchać, chcę Cię wysłuchać.

Wykrzycz dlaczego tak trudno przyjąć ci pomoc.

Wypuść z wnętrza przyczynę, przez którą chcesz być samowystarczalny, od nikogo i niczego niezależny.

Żeglarz rozpoznawał, że wzbiera w nim fala uwiecznionych od lat emocji. Czuł się dziwnie bezpiecznie w towarzystwie Wiatru, jak przy przyjacielu, który akceptuje, przyjmuje, nie osądza, zaprasza do szczerości.

Wędrowiec wykrzyczał w przestrzeń swój ból, swój życiowy zawód. Wyraził złość na swoje kompulsywne zachowania, wściekłość na historię, która zostawiła na nim swoje piętno. Z jego gardła wyrwał się szloch samotności i przeciążenia. Wiatr przyjmował i wchłaniał wszystko, każde jego słowo.

Żeglarz doznał, jakby ktoś wpuścił świeże powietrze do zatęchłej piwnicy jego wnętrza. Zaryglowanej dotąd i skrzętnie ukrywanej. W jego duszy zrobił się jakby przeciąg.

— I co teraz? Co dalej?

— Puść. Wyrzeknij się kontroli. Pozwól, że cię poprowadzę. Zostaw wiosła i rozplącz linę, która pęta żagle na twoim statku. Nie musisz trudzić się sam. Nie musisz być tak wiecznie napięty i poddany wyczerpującej czujności. Nie wszystko zależy od ciebie.

Będę dmuchał w Twoje żagle, one tu są.

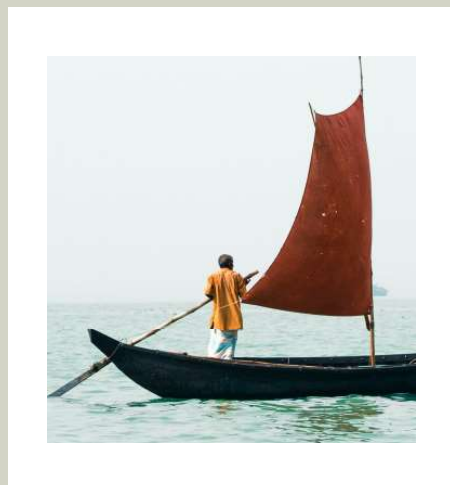
Nie rozbijesz się.

Naprawdę zależy mi, byś bezpiecznie dotarł do celu.

Żeglarz spojrzał na zwinięte, ciasno oplątane linami żagle. Przebiegł wzrokiem po wiosłach, potem po swoich poranionych wiosłowaniu dłoniach. Prośenie o pomoc i wsparcie oraz przyjmowanie pomocy były mu tak obce.

Stał przed najtrudniejszą w swoim życiu decyzją — czy powierzyć się w czyjeś ręce, czy zaufać?

Chcesz więcej?
Zajrzyj do
karty pracy 3
s. 68



Będę dmuchał w Twoje
żagle, one tu są.
Nie rozbijesz się.
Naprawdę zależy mi, byś
bezpiecznie dotarł do celu.

KROK 2

BÓG & POSKŁADANIE W CAŁOŚĆ

zad.

Dorośle dzieci często przenoszą obraz swoich rodziców na Boga/Siłę Wyższą. Zaznacz ✓, które elementy w Twoim postrzeganiu Boga/Siły Wyższej oraz twoich rodziców/bliskich dotyczą też Ciebie. Zwróć uwagę, które obszary zaznaczyłeś w obu kolumnach. Co to dla Ciebie znaczy, o czym Cię to informuje?

Twoje doświadczenia z	Rodzice	Bóg/ Siła Wyższa
OPUSZCZENIE	☐	☐
OBOJĘTNOŚĆ	☐	☐
PASTWIENIE SIĘ	☐	☐
POCZUCIE ZAWODU	☐	☐
POCZUCIE BYCIA OSZUKANYM	☐	☐
DOZNANIE ZAWODU	☐	☐
DYSTANS	☐	☐
WARUNKOWA MIŁOŚĆ	☐	☐
ZASŁUGIWANIE NA UWAGĘ I PRZYCHYLNOŚĆ	☐	☐
ROZCZAROWANIE	☐	☐
NADMIERNE WYMAGANIA	☐	☐
NIEUSTANNA KRYTYKA	☐	☐
SUROWA OCENA	☐	☐
GROŻBY	☐	☐
ZAWSTYDZANIE	☐	☐

KROK 2

BÓG & POSKŁADANIE W CAŁOŚĆ

cd. zad.

Dorośle dzieci często przenoszą obraz swoich rodziców na Boga/Siłę Wyższą. Zaznacz ✓, które elementy w Twoim postrzeganiu Boga/Siły Wyższej oraz twoich rodziców/bliskich dotyczą też Ciebie. Zwróć uwagę, które obszary zaznaczyłeś w obu kolumnach. Co to dla Ciebie znaczy, o czym Cię to informuje?

Twoje doświadczenia z	Rodzice	Bóg/ Siła Wyższa
POTĘPIANIE	☐	☐
WPĘDZANIE W POCZUCIE WINY	☐	☐
NARZUCANIE	☐	☐
MAŁOSTKOWOŚĆ	☐	☐
POWAGA I SZTYWNOŚĆ	☐	☐
PRZEMOCOWOŚĆ	☐	☐
UPORZĄDKOWANIE	☐	☐
DOBROĆ	☐	☐
MIŁOŚĆ	☐	☐
WSPARCIE	☐	☐
PEŁNIA ŻYCIA	☐	☐
CZUŁOŚĆ	☐	☐
DELIKATNOŚĆ	☐	☐
AFIRMACJA MOJEJ OSOBY	☐	☐
AKCEPTACJA	☐	☐

KROK 5

WEWNĘTRZNY ZDROWY DOROSŁY

zad.

Przeczytaj na głos przykładowe zdania „Zdrowego dorosłego”.

Możesz dopisać swoje:

zdania „Zdrowego dorosłego”

- ✓ Jesteś wystarczający/ca.
- ✓ Poradzisz sobie.
- ✓ Przetrwasz to.
- ✓ Znajdziesz rozwiązanie.
- ✓ Masz wiele zalet i mocnych stron.
- ✓ Popętniasz błędy, jak każdy człowiek. To nie koniec świata.
- ✓ Jesteś ważny/na i wartościowy/wa.
- ✓ Twoje potrzeby są ważne.
- ✓ Twoje uczucia są ważne.
- ✓ Ciekawi mnie, co o tym myślisz.
- ✓ Zobaczysz jaki progres za tobą!
- ✓ Rozwijasz się, jesteś w drodze do celu, daj sobie czas.
- ✓ Popłacz, wyciąg wnioski i idź dalej.
- ✓ W końcu się uda, nie poddawaj się.
- ✓ Twoje wysiłki są ważne.
- ✓ Spróbuj jeszcze raz, nie poddawaj się.
- ✓ Twój wysiłek ma sens.
- ✓ Nie ważne co myślą inni, jesteś kimś wartościowym.
- ✓ Możesz wybrać inaczej niż dotychczas.
- ✓ Dasz radę.
- ✓ Już nie mogę się doczekać, aż będziesz cieszyć się efektami swojego wysiłku.
- ✓ Zasługujesz na szczęśliwe życie.
- ✓ Dziękuję Ci za to, że się starasz.
- ✓ Twoje osiągnięcia to nie muszą być „Noble i Oskary”. Liczą się zwykłe sprawy i małe kroki.
- ✓ Przyznajesz się do błędów i naprawiasz je, to ważne.
- ✓ Dziękuję Ci, że się nie poddajesz.