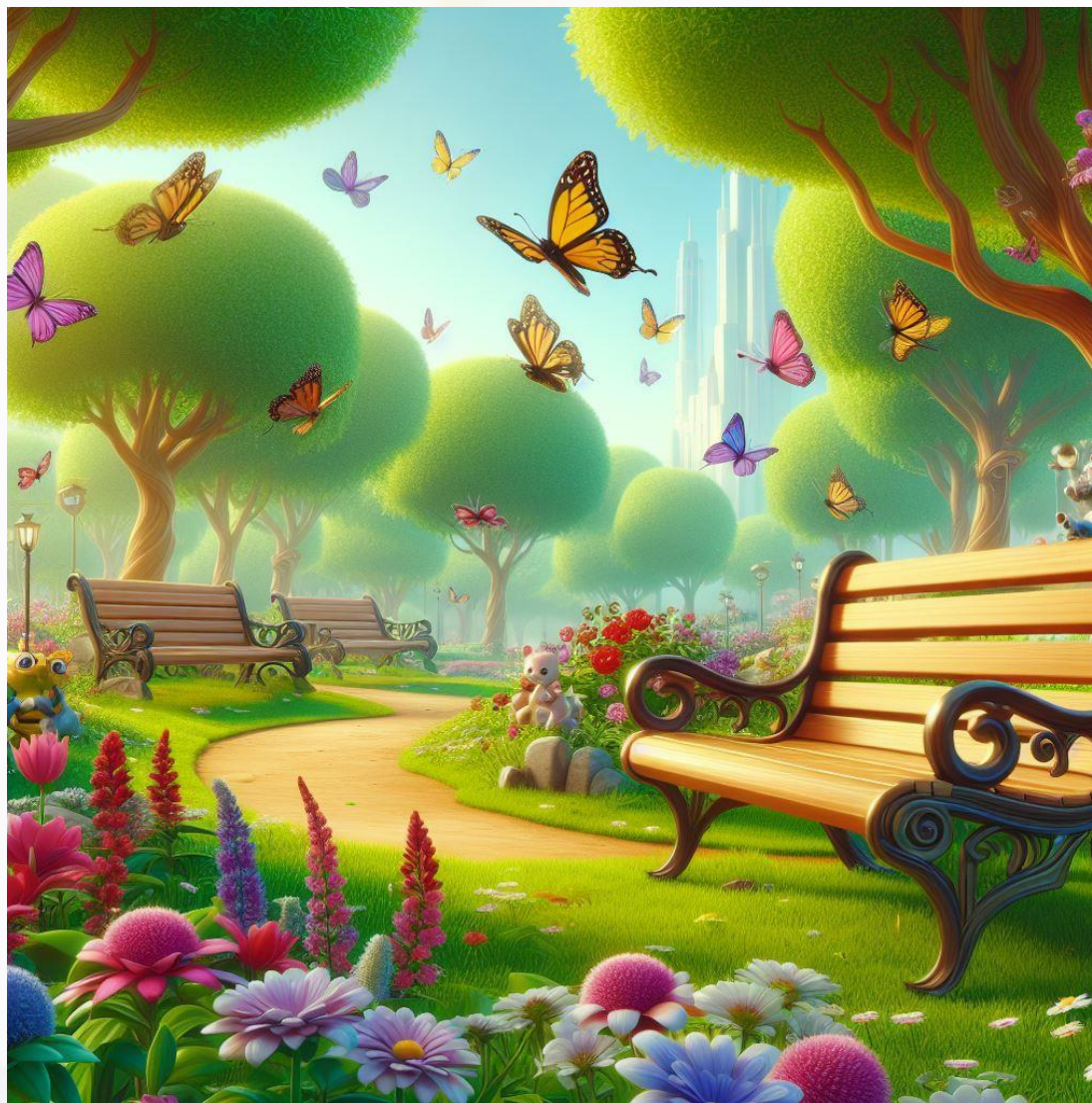


# W Parku Odprężenia

Marlena Kowalska



## DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

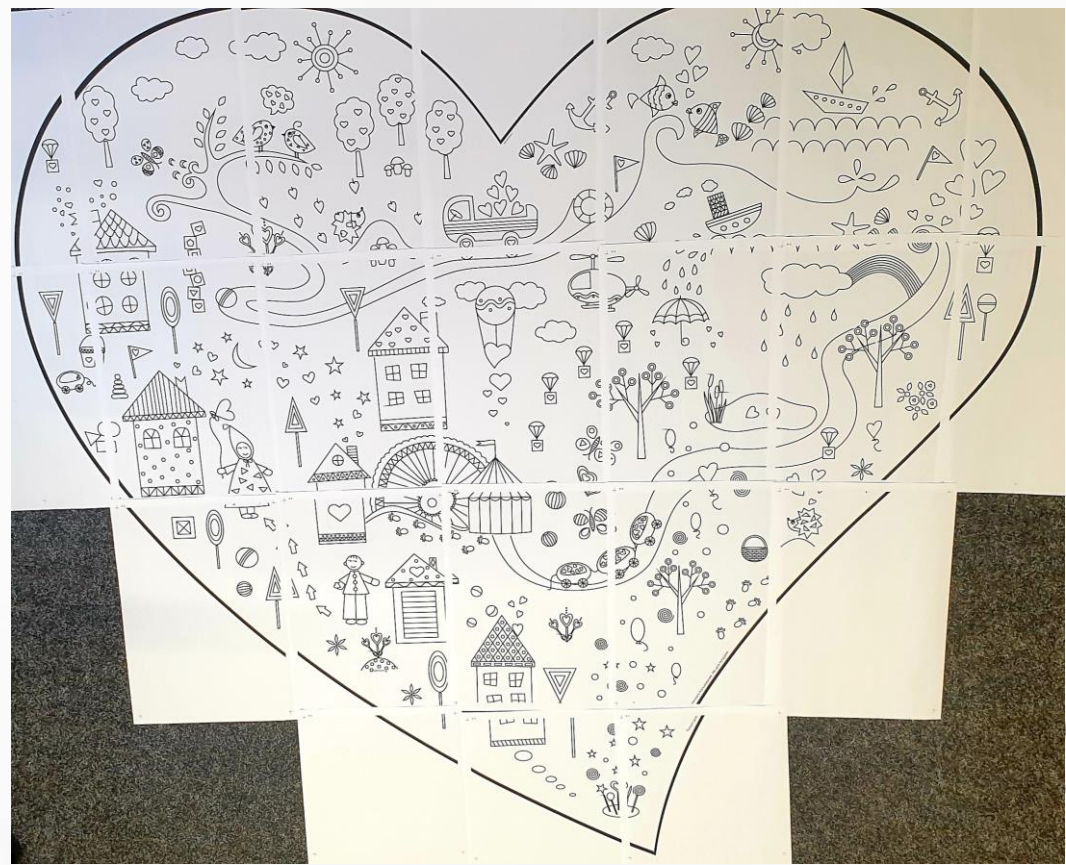
Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten [świat jest piękny](#). Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Autor: Max Ehrmann

## Serce grupy



## Talerz zdrowego umysłu



[źródło](#)

## Uważna przekąska

**S.N.A.C.K. For YOU**

**S** **TOP** **Zatrzymaj się,**  
nawet w połowie kroku.

**N** **OTICE** **Zauważ,** co widzisz lub słyszysz?  
Czy odczuwasz jakieś doznania w  
swoim ciele?

**A** **CCEPT** **Zaakceptuj** sytuację, to kluczowy  
krok w rozwiązaniu problemu.

**C** **URIOUS** **Zaciekaw się** samym sobą; co  
teraz myślisz, co czujesz, czego  
potrzebujesz?

**K** **INDNESS** **Z życzliwością** dla siebie i innych przyjmij to,  
co daje ci świat, nawet kiedy boli-to jedyna  
szansa, by wrócić na właściwą drogę.



## Afirmacje

1. Używaj swojego imienia.
2. Pisz w czasie teraźniejszym.
3. Pomijaj słowo „nie”.
4. Unikaj słów „chcę”, „pragnę”.
5. Akceptuj, nie fałszuj rzeczywistości.
6. Zapisuj afirmacje.

Tekst skutecznej afirmacji powinien być prosty, krótki, jednoznaczny i jak najbardziej nasz. Chodzi o to, by słowa przemawiały do naszego wnętrza, działały na nas, żeby je poczuć.

## Zaproszenie do grupy

Materiały – pomoce  
z zakresu SEL i  
uważności

2024

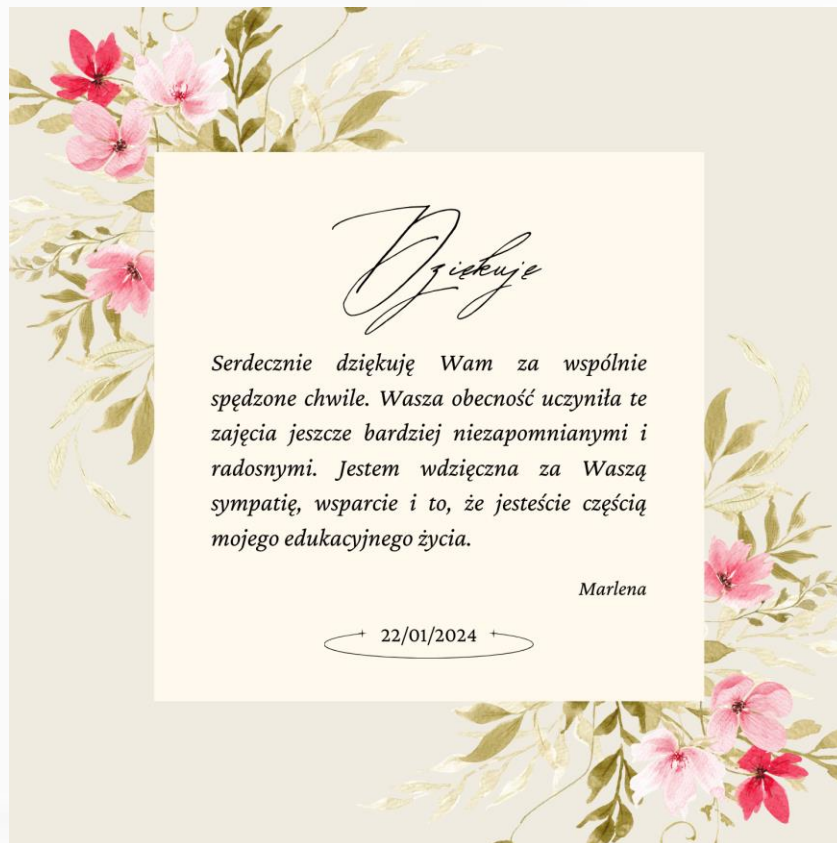
Humanieści na TIK tak!

JOIN US!

**NOWY ROK**  
**NOWE POSTANOWIENIA**



## Kartka wdzięczności



*Dziękuję*

Serdecznie dziękuję Wam za wspólnie spędzone chwile. Wasza obecność uczyniła te zajęcia jeszcze bardziej niezapomnianymi i radosnymi. Jestem wdzięczna za Waszą sympatię, wsparcie i to, że jesteście częścią mojego edukacyjnego życia.

Marlena

22/01/2024

# Dziękuję za uwagę

**Marlena Kowalska**

**Kontakt: [panikowalska.poczta@gmail.com](mailto:panikowalska.poczta@gmail.com)**