



## USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

### ZBIÓR PUBLIKACJI

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

## DZIAŁ I RYTUAŁY I PORY ROKU

### JARE

21 marzec

Święto pierwszego dnia wiosny. Poświęcone narodzinom nowego życia po mroźnej zimie. Dawniej malowano pisanki - jajka które były symbolem odrodzenia. Święto poświęcone bogu Rodowi. Wraz z topieniem marzanny jako rytuał przetrwało do dziś w obrzędzie Świąt Wielkanocnych.

### WIOSNA

Sianie

Jest wiele *cudownych* metod jednak i tak wszystkie sprowadzają Ciebie do jednego: prędzej czy później i tak musisz przejąć kontrolę nad swoimi myślami, emocjami i nad swoim ciałem. Zaoszczędźmy więc wiele energii na odkrywanie tej teorii i przejdźmy do rzeczy.

## DYSCYPLINA CZY RYTUAŁ?

Aby osiągnąć sukces w dowolnej dziedzinie, masz wiele możliwości do wyboru, także i te: albo skorzystasz z usług kogoś kto będzie Ciebie dyscyplinował, albo wprowadzisz samodyscyplinę albo zamienisz niektóre swoje działania w **rytuały**. Ja na sam dźwięk wyrazu dyscyplina czuję za plecami żandarma i cierpienie skóry na plecach, więc wybrałem rytuał.

## ALARM CZY BUDZENIE?

To najważniejszy moment. Od niego zależy jak wchodzisz w dzień. Ustal sobie taką godzinę otwierania oczu abyś mógł w spokoju wykonywać kolejne poranne czynności. Jeśli to możliwe, **stałą pobudkę** dla wszystkich dni tygodnia. Zaczynamy dzień od budzenia ciała. Jeśli otworzysz oczy przed dzwonkiem budzika, to go wyłącz i poleż lub rozpocznij budzenie ciała. Tak przyzwyczaisz umysł do robienia ci bezstresowego budzenia, czyli przed dzwonkiem. Ja budzę się zwykle cztery pięć minut przed, niezależnie od tego na którą go nastawię, a nastawiam tylko dla poczucia bezpieczeństwa w dni gdy wyjątkowo powinienem wstać o wcześniejszej porze niż zwykle.

## BUDZENIE CIAŁA

Od tego zaczynamy dzień. Leżąc jeszcze wygodnie w łóżku poruszaj palcami u nóg, następnie łydkami, kolanami, udami i pośladkami a następnie palcami u rąk, nadgarstkami, łokciami, ramionami, całym tułowiem, szyją i głową. Teraz napnij każdy mięsień kolejno od stóp po głowę i zastygnij na do 10 sekund i rozluźnij całe ciało od głowy po palce u nóg. Tę falę wykonaj do 10 razy. Teraz wykonaj parę razy kołyskę na plecach, podciągając rękoma nogi do klatki piersiowej.

Po zakończeniu tych czynności ze **świadomą kompetencją** każdego ruchu usiądź na łóżku, postaw nogi na podłodze, podnieś się wspomagając rękoma i ruszaj... ruszaj w nowy dzień.

## BUDZENIE UMYŚŁU

W pełni świadomy swoich ruchów wypij szklanekę **ożywionej wody** i wykonaj toaletę. Zachowując **konsekwentność** nakryj łóżko. Teraz najważniejsze. Co najmniej przez 15 minut poczytaj. Dobrą rozwijającą książkę, poezję, czasopismo ale nie gazetę z najnowszymi wiadomościami i nie włączaj komputera - nie **żyj** cudzym **życiem** tylko **swoim**.

## BUDZENIE DUCHA

Tu przydatny jest piesek lub przyjaciel z sąsiedztwa. Niezależnie od pogody wychodzimy na minimum pół godzinne bieganie lub spacer. Staraj się na ile to możliwe **wyskoczyć z torów** - zmieniać ścieżki i kierunki tych wyjść. Czy spacerujesz tego dnia sam, czy z bliskimi, motywuj do dostrzegania wszelkich zmian w otoczeniu. Po powrocie do domu – jeśli biegałeś - weź prysznic.

## POWITANIE DNIA

Uśmiechnij się do okna i zjedz śniadanie. Teraz też można poczytać dziennik. Gotów, pełen sił witalnych przebierz się wyjdź do pracy. Nawet jeśli pracujesz w domu, **wejdź w energię** praca, przebierz się w ubranie które uznałeś za robocze i przejdź do pokoju czy krzesła... do miejsca które uznałeś za miejsce pracy.

## DOM ZOSTAW W DOMU

Trzymając się zasady **niewynoszenia energii** z domu do pracy i na odwrót, dopiero od tego momentu myśl o pracy, jeśli to konieczne włącz komputer i zacznij od **zarządzania czasem** planując swój dzień. Rozdaj wszystkie możliwe zadania innym, a tylko **to co konieczne** pozostaw do zrobienia sobie.

## KUPAŁA

**21 – 22 czerwiec**

Święto pierwszego dnia lata, obchodzone ku czci ognia. Palono ogniska – symbol oczyszczenia - puszczano wianki na wodę, chłopcy i dziewczęta łączyli się w pary. Święto poświęcone bogu Swarożycowi. Dzisiaj powracające święto poszukiwania nocą legendarnego kwiatu paproci.

Trener: **Andrzej Kubiak**

[andrzej@etito.pl](mailto:andrzej@etito.pl)

Niniejsza publikacja jest jedną z części treningu U Z O

Zapraszam do lektury pozostałych części.

Znajdziesz je na stronie:

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)



## STUDIUM PSYCHOLOGII

### IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Psychoterapia
- Ochrona zdrowia
- Psychologia praktyczna
- Parapsychologia

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400

Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2.php](http://www.etito.pl/2.php)

[www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/](http://www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



**ZAPRASZAMY !!!**

# ETiTO

## EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETiTO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACETNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZZL.

Misja ETiTO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETiTO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETiTO - który jest agitatore, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



Jesteś pracownikiem czy prowadzisz swoją firmę...

A może po prostu chcesz zrobić coś dla innych ...

To projekt ośrodka nie ograniczanych możliwości.

Pozwoli zrealizować również Twoją ważną potrzebę.

Umożliwia współpracę opartą na tym co lubisz robić.

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



## **M A Z P**

### **Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem Kijów – Ukraina**

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- psychologia praktyczna
- interwent kryzysowy
- instruktor terapii uzależnień
- psychologia zarządzania zasobami ludzkimi

**Organizatorzy zajęć w GDYNI:**



[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)

**Telefony kontaktowe:**

**Irena – 504079400**

**Andrzej – 602647495**

**Strony internetowe:**

[www.etito.pl/2.php](http://www.etito.pl/2.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



**ZAPRASZAMY !!!**