



USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

ZBIÓR PUBLIKACJI

www.etito.pl/4b.php

DZIAŁ I RYTUAŁY I PORY ROKU

... c. d.

DOŻYNKI 23 wrzesień

Święto pierwszego dnia jesieni. Po dziś dzień jest podziękowaniem za plony i prośbą o lepsze w następnym roku. Dawniej po modlitwach organizowano rytualne biesiady i wrócono przyszłość. Święto poświęcone bogu Perunowi. Przetrwało do dzisiaj, z mniejszym udziałem alkoholu.

JESIEŃ Przekształcanie

Przyszedł czas uzupełnienia informacji. Czytając gazetę, oglądając wiadomości, włącz najlepszy filtr informacyjny jaki posiadasz, gdyż dziennikarstwo uległo wielkiej pogoni za tanią sensacją. Zniekształcenie rzeczywistości z jakim się spotykamy poprzez ukazywanie głównie głupoty i złych uczynków na całym świecie, ma na celu spowodowanie abyś miał wrażenie, że dzieje się to obok Ciebie... i zniechęcił się do wychodzenia z domu, a w zamian siedział z pilotem lub gazetą w ręku.

Przyjemniejszą formą zbierania informacji z otaczającego nas świata są spotkania z przyjaciółmi. Bądź uśmiechniętym obserwatorem i słuchaczem. Cierpliwie i w skupieniu wysłuchaj każdego i wszystkich. Umiejętność słuchania jest najpiękniejszym prezentem jaki możesz podarować przyjaciołom. Zamiast przekrzykiwać się i konkurować o **czas antenowy** włącz filtr dobrych wieści jakim jest **uśmiech** i z pogodą ducha, bez udzielania **dobrych rad**, za to z ciekawością uczestnicz w spotkaniu, a będziesz zawsze mile widzianym i zapraszającym gościem. Podczas takich spotkań dobrym pomysłem jest wypicie lampki koniaku (z kostką cukru) lub dobrego wina. Skoro zaprzegasz przez cały dzień swój umysł do pracy, to polecam też słodki **podwieczorek**. Małe ciacho czy porcja słodkich owoców na deser nie tylko wprowadzi glukozę, ale i dobry nastrój. W zależności od charakteru pracy, możesz dla swojego rozwoju bardziej potrzebować gimnastyki dla ciała lub umysłu albo jakiegoś hobby dla ducha. Można też ten czas przeznaczyć na krzyżówki, gry i zabawy, jogę czy koszykówkę, romansowanie lub oglądanie romansów w kinie, uzupełnianie lodówki ... każdy ma inne potrzeby, ważne aby *wyjść do ludzi*.

Wróciłeś ze spotkań? Podsumuj dzień. Przejrzyj **zapamiętywacz**, pomyśl o dobrej kolacji. Jeśli wspomaga Ciebie **dietetyczka** to będzie to łatwe. Wybierając **potrawy śmiejące się** do Ciebie też przyrządzisz więcej niż tylko podstawowy zestaw kolacyjny z jogurtu, kanapki z polędwicą wołową i sałatką z brokuł. Ważne abyś potrafił właściwie uzupełnić brakujące organizmowi składniki – napęlić spichlerz wszystkim co będzie potrzebne do przetrwania zimy.

Jesień. Czas uzupełniania spizarek wekowanymi darami natury, szurania po liściach, nostalgii, szacunku do przeszłości i odwiedzin u zmarłych. Czas najtrudniejszych emocji i niechęci do pogodzenia się z tym co przeszło. Czas rozstań. Miej ufność do nieskończonej mądrości praw natury i pozwól wszystkiemu co przeszłe odejść. Jeśli odszedł Ci ktoś bliski nie trzymaj go swymi myślami przy sobie kurczowo jak płaczące dziecko które rączkami ścisza płaszcz wychodzącej z domu po zakupy matki, tylko podziękuj za współprzeżywanie wszystkich chwil i pozwól odejść.

Gdy jedno z Was wypływa w morze, wyjeżdża w delegację czy tylko wychodzi na parę godzin to jest to jesień Waszego przygotowywania się aż do rozstania. **Pożegnaj** z pełną ufnością w owocną pracę i szczęśliwy powrót, a w zamian niechaj drugie pożegna Ciebie z ufnością w wierność i umiejętność **zarządzania domem**. Oboje wizualizujcie szczęśliwy powrót i przywitanie.

Czas w którym kończysz jakieś zadanie to jesień dla tego zadania. Nawet jeśli za oknami kwiecień przeplata zimę z latem, to dla Twojego zadania jest to jesień. Zbierając owoce swojego dzieła spójrz na nie jak kontroler – brakarz. Nie przepuść żadnej pomyłki. Jedno podgnite jabłko może zatruć wszystkie w skrzynce i cała praca pójdzie na marne. Spisz wszystkie uwagi skrupulatnie. Każde zakończone zadanie wymaga sprawdzenia i oceny. Bądź oceniający bez **destruktywnej krytyki** wobec wszystkiego i wszystkich - najbardziej wobec siebie – i znajdź wszystkie niedoskonałości przed oddaniem do korzystania. Jeśli pracujesz w grupie szczególnie teraz, gdy najczęściej za terminami odbioru wywierającymi presję, emocje niosą pokusę zastosowania **mobbingu** pilnuj by go unikać. Gdy oceniasz czyjąś pracę, nie mów co robi źle, tylko skupiajcie się na tym, **co można robić lepiej**. Cierpliwie udoskonalaj, poprawiaj usterki, sprawdzaj powtórnie. W trudnych chwilach pamiętaj o **uśmiechu** i gdy wszystko jest o.k. przekaz dzieło odbiorcom.

Jeśli jesteś wójtem, i właśnie odebrałeś nową drogę – gminną inwestycję - weź rodzinę, zaproś znajomych i spacerując tą nową drogą – radośnie kłaniaj się wszystkim z daleka. Przejdź się tą nową drogą, by mieszkańcy też nią chodzili, zamiast ze starym nawykiem przemykać starą ścieżką obok jakby obawiali się tę nową zadeptać. Jeśli zaś jesteś wykonawcą - dyrektorem czy robotnikiem - jak **konstruktor mostu** - idź i z dumą okaż mijanym znajomym, że jest bezpieczna. Powracając do domu, w zgodzie z prawem **nieprzywiązywania się**, z pełną ufnością i poczuciem dobrze spełnionego obowiązku **domknij** to zadanie, pozwalając mu odejść z Twoich myśli.

ŚWIĘTO PRZODKÓW

21-22 grudzień

Święto pierwszego dnia zimy. W święto palono ogniska na cmentarzach by ogrzać zmarłych, organizowano uczyty ku ich czci, by zmarli nie głodowali, na rozstajach dróg palono drewniane polana – „grumadki”. Święto poświęcone bogu Welesowi. Chciałoby się powiedzieć „umarł król, niech żyje król...” - w następne dni grudnia teraz świętujemy Boże Narodzenie.

Trener: **Andrzej Kubiak**

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



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

www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/

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



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



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

Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400
Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

www.etito.pl/2.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



ZAPRASZAMY !!!