Poradnik dla każdego

FUNDACJA GRACJANY PAWLAK

# SZCZĘŚLIWI NA CO DZIEŃ

## czyli jak budować zdrowe relacje osobiste

# Spis treści

Relacje – od nich wszystko zależy.....3
Relacje a zdrowie psychiczne.....4
Relacje popsuć jest łatwo... ..... 5
Konsekwencje pozwalania na dysfunkcje w relacjach..... 8
10 ważnych zasad w budowaniu relacji osobistych..... 9

## Relacje – od nich wszystko zależy

Człowiek to istota społeczna. Zwierzę stadne, które do przetrwania potrzebuje innych. Może nie musimy dziś odpierać ataków dzikich zwierząt czy obcych plemion, a jednak nadal jesteśmy bardzo zależni od siebie nawzajem. Choć wyzwania zapewniające przetrwanie gatunku są już inne. Co więcej, postęp cywilizacyjny pozbawia nas samodzielności. Dotyczy to szczególnie mieszkańców dużych miast. Kto dzisiaj wyobraża sobie życie bez prądu czy Wi-fi? Kto potrafiłby sam wyhodować, znaleźć na łące lub w lesie, czy upolować pożywienie? Sam sobie uszyć odzienie z zebranego wcześniej lnu?

Równocześnie możesz bez problemu komunikować się z osobą przebywającą tysiące kilometrów od ciebie, a we własnym domu czuć się samotny i niezrozumiany.

**Widzisz setki znajomych na ekranie i dostajesz mnóstwo życzeń na urodziny, ale z kim w rzeczywistości spędzasz to święto? Kto przychodzi z kwiatkiem? Do kogo ty idziesz, nawet bez kwiatka, ale ze szczerym pragnieniem pobycia razem…**

Interakcje ze światem zewnętrznym pozwalają nam przetrwać. Zaś najważniejsze z nich, oparte na miłości, dają znacznie więcej. Miłość nadaje życiu jakość. Sprawia, że czujemy się potrzebni i ważni, inspiruje i daje siłę, by podbijać świat. Dlatego to właśnie relacje są dla nas najważniejsze – zapewniają przetrwanie oraz lepszą jakość życia.

I nie da się ich zastąpić pieniędzmi, przedmiotami czy prestiżem. Te wykreowane przez cywilizację iluzje zwiększają uwikłanie i pogłębiają samotność. Mogą być świetnym dodatkiem do harmonijnego życia, ale nigdy nie staną się dla niego stabilną podstawą.

## Relacje a zdrowie psychiczne

Jakie znaczenie mają relacje dla zdrowia psychicznego? Zasadnicze. Objaśnia je m.in. jedna z popularnych teorii psychologicznych, analiza transakcyjna, która zakłada, że człowiek ma w sobie obszar Dziecka, Rodzica i Dorosłego.

> **Dziecko** – dziecięce emocje, impulsy, reakcje, które wykształciła w nas indywidualna historia wczesnego dzieciństwa; mogą one być spontaniczne i ufne lub podszyte lękiem.
>
> **Rodzic** – wewnętrzny krytyk lub rodzic wspierający; jest to zbiór reakcji, których doświadczaliśmy ze strony naszych rodziców wobec nas w dzieciństwie, a w dorosłym życiu powtarzamy je nieświadomie wobec siebie i innych.
>
> **Dorosły** – racjonalny, odpowiedzialny, świadomy swoich potrzeb, uczuć, potrafi budować partnerskie relacje.

Im więcej relacji tworzymy z poziomu Dziecka zlęknionego lub Rodzica krytykującego (oceny), w tym gorszym stanie będzie nasze zdrowie psychiczne. Z kolei, im bardziej nasze zachowania są Dorosłe, odpowiedzialne, świadome, a także im więcej ich pochodzi od Dziecka spontanicznego i Rodzica wspierającego, tym jesteśmy zdrowsi psychicznie i fizycznie.

## Relacje popsuć jest łatwo...

Zarówno Dziecko, jak i Rodzic generują szereg dysfunkcji, utrudniających codzienne funkcjonowanie. Dysfunkcyjne zachowania Dziecka zlęknionego to m.in.:

- **kłamstwo** – człowiek nie przyznaje się do popełnionych czynów lub swojej prawdy wewnętrznej z powodu lęku przed negatywną oceną, karą (a więc przed Rodzicem) czy konsekwencjami zmuszającymi go do wzięcia odpowiedzialności (czyli przed byciem Dorosłym);

> Nie lubisz cotygodniowych obiadów u teściowej, ale nie potrafisz się odważyć, by powiedzieć o tym partnerowi, więc udajesz, że je uwielbiasz. Tak, to też jest kłamstwo, i to szkodliwe, bo buduje napięcie w relacjach z bliskimi ci osobami.

- **manipulacja** – człowiek nie ujawnia wprost swoich intencji, gdy zależy mu na osiągnięciu konkretnych korzyści, ponieważ boi się odrzucenia, przyznania do słabości czy potrzeby serca (lęk przed Rodzicem krytykującym i przed dorosłym wzięciem odpowiedzialności za własne potrzeby);

> Udajesz ból głowy, chorobę albo nawet wywołujesz kłótnię z ukochanym, by uniknąć wizyty u teściowej...

- **przemoc** – człowiek wyrzuca skumulowaną w sobie złość w sposób nieadekwatny do sytuacji i krzywdzący dla innych.

> Tłumisz narastającą frustrację tygodniami. W końcu wybuchasz złością o drobiazg. Wyrzucasz z siebie obelgi, obarczasz drugą stronę winą za całe zło świata.

Zlęknione Dziecko, gdy dorośnie, zamienia się w Rodzica krytykującego, a wtedy często:

- oczekuje od innych, by byli kimś innym niż są – nie komunikuje swoich uczuć i potrzeb wprost, często cierpi z powodu rozczarowań czyimiś zachowaniami (jak Dziecko) oraz czyni innych odpowiedzialnymi za jego własne przeżywanie życia (a więc boi się być Dorosłym);

Marzysz o podróżach, ale partner jest domatorem. Na różne sposoby próbujesz go przekonać do tego, żeby zaczął z tobą podróżować. Dziwisz się, że tego nie lubi i oczekujesz, że powinien to w sobie zmienić „dla ciebie". Cierpisz, kiedy nie chce z tobą wyjechać, przez co sam również rezygnujesz z wyjazdu.

.

- krytykuje – negatywnie ocenia siebie i innych dlatego, że nie jest świadomy tego, kim jest;

Kiedy rezygnujesz z wyjazdu raz, drugi i dziesiąty, narastająca frustracja sprawia, że wyładowujesz się na partnerze, w którym z czasem zaczyna drażnić cię zupełnie wszystko.

- karze – ucieka się do odwetu, dając upust swojej złości, często nieadekwatnej do sytuacji. Kara powoduje cierpienie, strach, nie wnosi niczego dobrego. Jest zemstą za zranienia, wyrazem bezradności, nieumiejętnością obchodzenia się z własnymi emocjami.

Milczysz, może robisz na złość, może wymyślasz zemstę: w takim razie ty nie pójdziesz z nim na mecz. W konsekwencji oddalasz się od partnera coraz bardziej w przekonaniu, że to jego wina.



Dlaczego dochodzi do dysfunkcji w relacjach? Wzorzec stylu budowania relacji wynosimy z domu rodzinnego. Rodzice przez to, jak traktują samych siebie, siebie nawzajem i swoje dzieci, uczą je tego, jak mają traktować siebie i innych. Uczą je, jak reagować, jak sobie radzić, jak się zachowywać. Robią to nieświadomie dziesiątki razy każdego dnia. Im bardziej dysfunkcyjny jest ich styl tworzenia relacji, tym więcej dysfunkcji zabierze ze sobą dziecko w dorosłe życie.

Jako dorosły stajesz przed wyzwaniem uświadamiania sobie, kim właściwie jesteś. Co w tobie jest produktem opiekunów, a co pochodzi z prawdziwego Ja? Której części siebie pozwalasz rządzić, a którą zbyt rzadko dopuszczasz do głosu? Czy, jak dojrzały Dorosły, jesteś wierny sobie i podejmujesz świadome decyzje, dające szczęście i satysfakcję, czy raczej prowadzisz rozgrywki między wewnętrznym Dzieckiem a Rodzicem na wzór tego, co działo się w twoim domu rodzinnym? Rodzinne schematy są w nas głęboko zakorzenione i nie jest łatwo się z nich wydostać. To często praca na całe życie, która jednak – świadomie podejmowana – na ogół przynosi ogromne efekty. Zawsze warto ją podejmować i nigdy nie jest na to za późno. Dla siebie, swojej miłości i… własnych dzieci.

## Konsekwencje pozwalania na dysfunkcje w relacjach

Budowanie dysfunkcyjnych relacji jest źródłem cierpienia własnego oraz otoczenia. Cierpienie to może mieć przeróżne oblicza, np.:

- życie w lęku, napięciu i stresie;
- samotność;
- niskie poczucie własnej wartości;
- brak spełnienia;
- uzależnienia;
- zaburzenia psychiczne: depresja, nerwica, zaburzenia osobowości, schizofrenia;
- choroby i wypadki;
- niekorzystne, powtarzające się wzorce relacji w życiu;
- popełnianie przestępstw

i wiele innych.

Ważne, by zdawać sobie sprawę, że w zdecydowanej większości przypadków dysfunkcje te można wyeliminować. I poprawić w ten sposób kontakt z samym sobą i z otoczeniem. Potrzeba w tym celu wprowadzić trochę zmian do osobistego stylu budowania relacji, otworzyć się na inspirację od osób, którym wychodzi to już lepiej, zacząć świadomie uczyć się zdrowego sposobu tworzenia więzi, dobrego traktowania w nich siebie oraz drugiego człowieka. Trochę solidnej pracy psychoterapeutycznej pozwala nauczyć się rozmawiać z osądzającym Rodzicem i tulić Dziecko. A wówczas gniew i lęk stają się coraz mniej zalewające. Z czasem będziesz czuć się lepiej. Normalniej. Spokojniej. Bliżej siebie i innych ludzi.



## 10 ważnych zasad w budowaniu relacji osobistych

Rozwój umiejętności budowania relacji jest procesem i pracą na całe życie. Każdy dzień od nowa wymaga od nas tworzenia ich coraz bardziej świadomie, zdrowo i z miłością. Podstawowe kroki dotyczące budowania każdego rodzaju relacji osobistych można zawrzeć w następującym dekalogu:

### 1. Zajmij się samym sobą, poznaj siebie

Jak wygląda twoja codzienność? Czy praca, obowiązki domowe, niekończąca się lista aktywności i zadań wyznaczają rytm każdego dnia? A co z marzeniami, pragnieniami i tym, co po prostu sprawia ci przyjemność? Tak łatwo o nich zapomnieć… A dusza cierpi z powodu braku uwagi. I jakkolwiek górnolotnie to brzmi, to jest po prostu prawdziwe. Wtedy twoje relacje też mogą kuleć. Bo jak możesz naprawdę być z kimś, jeśli nie potrafisz być sam ze sobą?

Co możesz zrobić? Wybierz się na spacer albo chociaż usiądź na kanapie i zapomnij na chwilę o tym wszystkim, co masz do zrobienia. Przez chwilę skoncentruj się na sobie. Na tym jak się czujesz. Posłuchaj, co ci w duszy gra, zacznij się z tym głosem oswajać. Daj mu czas i przestrzeń. A kiedy już uświadomisz sobie, że twoje potrzeby są ważne i trochę się odprężysz, warto pójść dalej.

W każdej chwili życia sposób, w jaki jesteś, wyraża ciebie. Potrzeba tylko trochę wiedzy i samoświadomości, żeby nazwać to, co właściwie się z tobą dzieje, co czujesz, co i po co robisz, jaki efekt osiągasz. Do usłyszenia swojego prawdziwego Ja potrzebna jest cisza i spokój, stworzenie warunków do tego, żeby z serca mogło wydostać się coś delikatnego, wrażliwego, dziecięcego… Idealnie nadaje

się do tego stan medytacji, a wcześniej gabinet psychoterapeuty, który, jak mądry przewodnik, pokaże, od czego zacząć poznawanie siebie, jak to robić i o co tak naprawdę w tym chodzi. Grupowy trening interpersonalny lub psychoterapia grupowa pozwalają w bezpiecznych warunkach przyjrzeć się swojemu stylowi budowania relacji, rozłożyć go na czynniki pierwsze i przy okazji wprowadzić konkretne zmiany.

Po co ci to? Po to, żeby po prostu czuć się szczęśliwym, niezależnie od okoliczności.

**2. Przestań oceniać, doceń jakość**

Człowiekowi łatwo przychodzi szufladkowanie: dobry, zły, piękny, niewłaściwy, chory itp. A gdyby tak inaczej? **Ugryź się w język nim wydasz pochopną opinię i obserwuj, doświadczaj, sprawdzaj, jak jest, opisuj, a nie oceniaj.** Zejdź z głowy do reszty ciała, serca i zmysłów. Zobaczysz, jak szybko dzięki temu twoje relacje nabiorą smaków i barw. Rezygnacja z ocen jest naturalną konsekwencją coraz szerszego poznawania samego siebie, czyli różnych jakości, które się na nas składają.

**3. Weź odpowiedzialność za siebie**

Przestań oglądać się na innych, oczekiwać, że ktoś coś zrobi czy zmieni. Zmienianie świata zawsze należy zaczynać od siebie. Na innych ludzi nie masz żadnego wpływu. Zacznij więc zwracać uwagę na to, co TY czujesz, czego TY potrzebujesz w każdym tu i teraz. Ucz się nazywać swoje uczucia i potrzeby, mówić o nich. Uznaj je za ważne. Spróbuj mówić ludziom wprost o tym, co naprawdę przeżywasz, czego od nich potrzebujesz. Wspólnie zastanawiajcie się, jak możesz to dostać.



Jeżeli nie podoba ci się czyjeś zachowanie, nie próbuj JEGO ZMIENIAĆ. To nic nie da. Zamiast tego uświadom sobie, jakie TWOJE zachowanie doprowadziło do jego reakcji. Poczuj, co to czyjeś zachowanie w TOBIE wywołuje, nazwij SWOJE emocje z tym związane. Pozwól sobie je przeżyć. Wtedy przeminą. Poważnie, czasem by uciszyć złość, wystarczy powiedzieć sobie: „czuję złość, sprawia, że chce mi się krzyczeć".

Jeśli potrzebujesz się obronić, powiedz wyraźne NIE, sprzeciw się, postaw granicę. Jeśli potrzebujesz pomocy lub bliskości, poproś o nie. I pozwól drugiemu człowiekowi na jego własną odpowiedź. Daj mu do niej prawo i odważ się ją przyjąć. Rozmawiaj. Ale nie mów innym, co mają robić i jak się zmieniać.

Nie jest to łatwe. Ale kiedy już się tego nauczysz, pewnego dnia zauważysz, że weszło ci to w krew. Życie stanie się prostsze, a ty – znacznie szczęśliwszy.

**4. Bądź prawdziwy**

Żyj autentycznie w każdej chwili. W zgodzie ze swoją wewnętrzną prawdą i prawdą w ogóle. One zawsze się pokrywają. W każdej chwili od nowa coś czujesz, coś przeżywasz, coś myślisz i robisz. Czy robisz to, co mówisz, a mówisz to, co naprawdę myślisz i czujesz? Być może przeszkadza ci lęk. Boisz się oceny, odrzucenia, słabości, w takim stopniu, w jakim SAM SIEBIE oceniasz i odrzucasz. Dlatego właśnie wszystkie kroki do rozwijania umiejętności budowania relacji przenikają się wzajemnie i są od siebie zależne. Nie ma ważniejszych i mniej ważnych. Im bardziej poznajesz siebie bez ocen i im bardziej bierzesz za siebie odpowiedzialność, tym bardziej jesteś spójny i w zgodzie z samym sobą.

## 5. Przestań obawiać się innego

Ludzie wszystko widzą z własnego punktu widzenia, a ten jest zawsze inny od naszego. Każdy ma swoją własną rację i każda jest TAK SAMO WAŻNA. Ważne, żeby zaakceptować cudze zdanie i odmienność. Uznać, że imprezowanie jest równie wartościową rozrywką dla kogoś, co dla ciebie czytanie książki. Że Islam jest tak samo wielką i ważną religią dla rzeszy ludzi jak chrześcijaństwo. Że ropucha jest tak samo potrzebna przyrodzie jak albatros.

**Zamiast segregować ludzi czy poglądy, lepiej posegregować śmieci, a różnicami międzyludzkimi lepiej się po prostu zaciekawić.**

ZACIEKAW SIĘ I POZNAJ tego, którego się obawiasz, tego, którego próbujesz przekonać do swojej racji, tego, komu chcesz coś sprzedać lub czegoś odmówić. Każdego, kto ma inaczej niż ty. Kiedy usłyszysz odpowiedź, poznasz kontekst poglądu czy zachowania drugiego człowieka, może cię on uspokoić, a nawet zainspirować.

Z różnic międzyludzkich, jeśli mogą być usłyszane i przyjęte, rodzą się wielkie pomysły i najlepsze rozwiązania, a wszystkie strony wtedy rosną.

## 6. Doceń konflikty

Konflikt jest wszędzie tam, gdzie istnieje niezaakceptowana różnica między stronami. UZNANIE, że obie strony MAJĄ SWOJE RACJE, stwarza przestrzeń do tego, żeby znaleźć wspólny mianownik. Każdy przecież ma własną historię i potrzeby, funkcjonuje w innych kontekstach. Czasem jedna strona decyduje się ustąpić – pod wpływem racjonalnych argumentów, a nie siły czy presji. Jednak najlepsze rozwiązania uwzględniają każdą ze stron. Nie są one łatwe do wypracowania ani oczywiste. Ale na pewno są możliwe, jeśli tylko strony są gotowe do ROZMOWY.

Konflikty bywają źródłem kryzysów, a te zawsze kończą się wojną, rozpadem i zakończeniem czegoś lub... wzrostem, pomnożeniem wartości i zasobów, wzbiciem się na kolejny poziom. Do tej drugiej drogi potrzebny jest jednak **dialog, bycie w relacji i zbudowanie porozumienia – mostu pomiędzy różnicami.**

## 7. Zbuduj zdrową relację z samym sobą

Naucz się odróżniać głosy Dziecka, Rodzica i Dorosłego w tobie. I zaakceptuj je. **Wszystkie są ważne. Żaden nie jest zły. Żadnego nie należy odrzucać.** Dziecko zlęknione wcale nie potrzebuje komentarzy w stylu „nie ma się czego bać". Potrzebuje UZNANIA, że jego strach jest uzasadniony, całkiem na miejscu. ZAOPIEKOWANIA SIĘ. Dziecko zaopiekowane uspokaja się, a już po chwili ma ochotę iść się bawić. Dziecko odrzucone ze swoim lękiem, napina się, żeby jakoś sobie samo poradzić. A że samo nie jest w stanie, nie potrafi spontanicznie cieszyć się życiem, bo jest cały czas napięte, zestresowane, wystraszone i samotne.

Podobnie Rodzic krytykujący w nas wymaga usłyszenia i zastanowienia się, co kryje się za tą oceną. Jakie emocje i potrzeby? I jak się nimi zaopiekować?

Potrzeba nam zatem budowania zdrowych relacji również, a wręcz przede wszystkim, wewnątrz siebie. Potrzeba nam traktowania siebie z miłością i szacunkiem takich, jakimi jesteśmy: niedoskonałymi, słabymi, zależnymi od innych istotami. Pamiętaj, że zdrowa zależność, czyli miłość, jest źródłem największego ludzkiego szczęścia. Że wszystko, co się w życiu dzieje, jest wyrazem miłości lub walki o nią właśnie. Ostatecznie, w życiu chodzi o miłość, czyli o głęboką, zdrową relację ze sobą i z resztą świata, opartą na zgodzie z wewnętrzną prawdą.



## 8. Pamiętaj, że ważniejsze jest to, ŻE jesteś, niż to, JAKI jesteś

Zdrowa relacja to budowanie mostu pomiędzy dwiema różnymi osobami. Niezmienianie jednej strony na rzecz drugiej, tylko uznanie, że każda z nich jest taka, jaka jest, i budowanie porozumienia. Szukanie wspólnych mianowników. To podążanie RAZEM w tym samym kierunku, ale niekoniecznie W TEN SAM SPOSÓB lub według tylko jednej jedynie słusznej wizji. Chodzi o proces POMIĘDZY. Nasze ego ma nieustającą tendencję do robienia rzeczy po swojemu i kazania innym robić tak samo. Tymczasem wystarczy pozwolić, aby te same rzeczy każdy zrobił po swojemu, upewniwszy się tylko, że mamy ten sam kierunek, cel i wartości. Wystarczy robić rzeczy RAZEM, a niekoniecznie TAK SAMO.

## 9. Żyj tu i teraz

Zaufaj mądrości życia, własnej i innych ludzi. Życie przeszłością lub przyszłością oddala cię od doświadczania chwili obecnej i czerpania z niej tego wszystkiego, co ma dla ciebie najlepszego. Oddala od wewnętrznego głosu, który jest dostępny tylko tu i teraz, oraz od kontaktu z drugim człowiekiem, który na poziomie serca można zbudować również tylko tu i teraz.

Jak trenować tę umiejętność? Patrz na to, co widzisz, ale nie myśląc w tym czasie o niczym innym. Zauważ szczegóły. Opisz je najbarwniej jak potrafisz. Skup uwagę na tym, co słyszysz. Nie zakłócaj dźwięków myśleniem o czymś innym, tylko rozsmakuj się w nich. Przeżywaj je sercem. Podczas jedzenia zwróć uwagę na każdy smak, którego doświadczasz. Opisz go. Doświadcz w całości. Najprostsza droga do życia tu i teraz wiedzie przez kontakt z własnym ciałem, a szczególnie z własnymi zmysłami. To w zmysłach mamy ukryte receptory pozwalające na interakcje ze światem zewnętrznym, czyli na budowanie relacji.

Również emocje dzieją się zawsze tu i teraz. Trenuj zatem doświadczanie ich w całej pełni, bez uciekania od nich, zagłuszania ich, czy odwracania od nich uwagi myśleniem. Nie jest to łatwe, szczególnie w przypadku emocji nieprzyjemnych, takich jak smutek, złość, wstyd, poczucie winy. Do ich oswajania często potrzebny jest psychoterapeuta. Niestety cywilizacja uznała je za negatywne, czym odebrała człowiekowi możliwość świadomego i radosnego doświadczania życia w całości. Bo bez przeżywania w pełni wszystkich swoich emocji nie możemy mówić o życiu pełnią życia, w miłości, zdrowiu i szczęściu.

W docieraniu do emocji i przeżywaniu ich pomaga również spokojne, głębokie oddychanie. Zachęcam cię do pogłębiania swojego oddechu zawsze, gdy sobie o tym przypomnisz. Zauważ, że proces oddychania również oparty jest o budowanie relacji ze światem zewnętrznym. Przez cały czas coś od niego bierzesz (wdech) i coś mu oddajesz (wydech). Od tego zależy twoje życie. Jakość twojego oddechu odzwierciedla jakość twojego życia. Oddychanie pełną piersią pozwala na życie pełnią życia.

## 10. Pozwalaj odchodzić rzeczom i osobom

Nie zatrzymuj tych, które już ci nie służą, które nie pozostają w zgodzie z twoją wewnętrzną prawdą. Otwartość na zmiany uczyni cię szczęśliwszym człowiekiem.

Lęk przed zmianą jest wpisany w ludzką naturę. Z lęku wynikają głębokie kryzysy emocjonalne towarzyszące kończącym się relacjom, a także potrzeba stałości, którą realizujemy chociażby gotowością do brania kredytów hipotecznych na całe życie lub też… pozostawaniem w toksycznych związkach rodzicielskich, partnerskich i zawodowych.

Życie ma swoją mądrość i wszystko, co się wydarza, ma głęboki sens, choć nie zawsze potrafimy go dostrzec. Pogódź się z tym, co ci się przydarza. Zadbaj o to, na co masz realny wpływ, czyli na KREOWANIE WŁASNEGO ŻYCIA oraz na SWÓJ STOSUNEK do tych wydarzeń, rzeczy i osób, na które wpływu nie masz.

Jeśli obawiasz się zmian, zainwestuj więcej pracy we wszystkie wcześniej wymienione wskazówki. W miarę osiągania coraz większego porozumienia z samym sobą i innymi ludźmi, otwartość na zmiany będzie przychodzić w sposób całkowicie naturalny. A ty poczujesz się człowiekiem szczęśliwym tu i teraz, w zgodzie z samym sobą.

**Fundacja Gracjany Pawlak**

ul. Dąbrówki 36/9, 65-096 Zielona Góra
KRS 0000825817, NIP 929 203 07 96
tel. +48 607 349 941

**Autorka tekstu:**

**Gracjana Pawlak** – psychoterapeutka Gestalt, superwizorka, pracuje holistycznie z klientami indywidualnymi, grupami i organizacjami od kilkunastu lat w zakresie transformacji świadomości. Autorka książek, medytacji i piosenek, prowadzi kanał w serwisie youtube.com, stworzyła i zrealizowała kilkadziesiąt projektów społecznych i biznesowych.

Redakcja: Wydawnictwo Bajaland
Bajki, które uczą, www.bajaland.edu.pl

Skład: All Service – Agencja Reklamowa i Drukarnia
fb: projekt.druk.allservice

Ilustracje: www.freepik.com

Data wydania: 19.02.2024

ISBN 978-83-957798-0-0

9 788395 779800