



# Przystanek dla serca

Uczucia – Myśli – Potrzeby – Pragnienia – Wartości





# W skrócie

25 spotkań

Od listopada 2024 do maja 2025 r.

Przewodnik po naszym świecie wewnętrznym

Odkrywamy razem świat naszych uczuć, myśli, potrzeb i pragnień

Bezpieczna przestrzeń, w której można podzielić się swoim doświadczeniem

Wsparcie i informacja zwrotna trenera

Praca w komfortowej stałej grupie osób

# Dla kogo?

- 1** Dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć siebie: swoje emocje, myśli i potrzeby.
- 2** Dla osób zainteresowanych pogłębianiem swojej samoświadomości.
- 3** Dla osób poszukujących narzędzi do samorozwoju, poprawy relacji.
- 4** Jeśli chcesz poczuć się swobodniej w swoim sposobie przeżywania i działania.
- 5** Jeśli potrzebujesz zatrzymać się, zregenerować i nabrać lepszej orientacji w swoim życiu.
- 6** Jeśli szukasz odpowiedzi na pytanie, kim jestem, jak chcę żyć, jaki kierunek mam obrać w życiu.





# Korzyści z udziału w grupie

Łączymy pracę nad emocjami, myślami i potrzebami z odkrywaniem głębokich pragnień i wartości.

Uczymy się konstruktywnie radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak gniew, lęk czy smutek.

Tworzymy przestrzeń dla refleksji nad wartościami, które są ważne w życiu, i jak je realizować na co dzień.

Odkrywamy mój własny sposób na to, jak wносить siebie w świat i znaleźć dla siebie miejsce.

Uczymy się lepiej rozumieć i nazywać swoje emocje, co prowadzi do głębszego kontaktu z samym sobą.

Wzmacniamy umiejętność spotkania ze sobą i rozpoznawania tego, co jest cenne dla mojego życia.

Z jednej strony pracujemy nad mocnymi stronami i talentami, a z drugiej uczymy się rozumieć i akceptować swoje ograniczenia, co jest częścią procesu rozwoju.

Ten program to sposób na rozbudzenie kreatywności i poszukiwanie inspiracji w codziennym życiu oraz odnalezienie motywacji do podejmowania nowych wyzwań.

# Program

Nasz kurs składa się z dwóch części:

## 1

### MĄDROŚĆ SERCA

W pierwszej części programu spotykamy się ze światem naszych **uczuć, myśli i potrzeb**. Staramy się je rozpoznać, nazwać i zrozumieć, czym są. „**Nasze uczucia łączą nas z życiem i z innymi ludźmi, towarzyszą nam zawsze i wszędzie. Cenimy je i boimy się ich, przeczuwamy, że są tajemnicą, z którą musimy się zaprzyjaźnić. Jeśli nie mamy z nimi żywego kontaktu, wtedy brakuje nam czegoś decydującego: mądrości serca**” (K. Vopel).

- Czym są uczucia?
- Uczucia jako informacja. Jak lepiej zrozumieć siebie w uczuciach?
- Jak się dobrze obejść z trudnymi uczuciami?
- Uczucia a potrzeby
- Jak odróżnić myśl od uczucia? I jakie to ma znaczenie?
- Jak kształtować swoje myślenie? Co jest możliwe?
- Ciało i oddech. Doświadczenie uczuć w ciele
- Uczucia a obraz siebie. Jak poprzez czucie, można odkrywać prawdę o sobie samym?
- Jak obchodzić się z emocjami, aby wzbogacić swoje życie?

„Nie będę sobą, jeśli nie obdarzę siebie zainteresowaniem. Jeśli nie ja wstawię się za sobą samym, to czy mogę wymagać tego od innych? Jeśli nie ja pomogę wydobyć się temu cichemu głosowi z głębi, kto mnie usłyszy?” (A. Längle)

## 2

### KU GŁĘBSZYM PRAGNIENIOM

W tej części programu zwracamy się ku **pragnieniom, wartościom i przyszłości**. Poszukujemy tego, w jak sposób chcę wnieść siebie w świat. Czego pragnę?

Co jest moje własne? Jak chcę żyć? Co jest moim wezwaniem? Co mogę? Zwracamy się ku pragnieniom, bo to właśnie pragnienie „**naprawdę jest w stanie rozpalić całą istotę, dać siłę, odwagę i nadzieję wobec trudności, nadać czynom smak i barwę**” (G. Cucci).

- Co jest potrzebne, aby rozpoznawać i pogłębiać pragnienia?
- Jak rozpoznać wartości i to co cenne dla mojego życia?
- Jak pracować ze swoją biografią?
- Pragnienie a ograniczenie
- Jak rozpoznać to, co specyficznie moje?
- Mocne strony a moje bycie w świecie
- Deklaracja misji – po co i jak?

„**W życiu nie chodzi o beztroskę, doskonałość i nieprzebrane możliwości. Życie to stworzyć coś z tego, co nam dane**” (A. Längle).

# Jak to wygląda w praktyce?

## RÓŻNORODNE NARZĘDZIA PRACY.

Korzystamy z różnorodnych narzędzi i metod, które służą lepszemu poznaniu siebie i pracy ze sobą. Proponujemy kreatywne formy: aktywności z obrazem, słowem i muzyką czy pracę w grupach. Proces naszych warsztatów opiera się na autorskich ćwiczeniach.

## CZAS NA SPOTKANIE ZE SOBĄ.

Na zajęciach poświęcamy dużo czasu na pracę własną, którą nasi uczestnicy bardzo doceniają – to w końcu czas i przestrzeń na to, żeby zajrzeć w głąb siebie. Praca indywidualna opiera się różnorodnych ćwiczeniach, które poruszają nie tylko intelekt, ale i wyobraźnię oraz uczucia.



**STAŁA, MAKSYMALNIE  
15-OSOBOWA GRUPA.**

Spotykamy się i pracujemy w stałej, zamkniętej grupie, w której można poczuć się bezpiecznie.

**WSPARCIE  
INFORMACYJNE.**

Najważniejsze w naszym procesie jest to, czego możesz doświadczyć na spotkaniach. Jednocześnie proponowany sposób pracy pozwala na odkrycie nowych treści – zapewnia możliwość zdobycia wiedzy o naszym wewnętrznym świecie.

**SPOTKANIE  
I ROZMOWA  
W GRONIE OSÓB  
POSZUKUJĄCYCH  
ROZWOJU I GŁĘBI.**

Rozwój nie dzieje się poza relacją i spotkaniem z drugim człowiekiem. Wartością grupy jest możliwość rozmowy i dzielenia się swoim doświadczeniem z innymi osobami.

**TOWARZYSZENIE  
I WSPARCIE TERAPEUTY.**

W czasie spotkań cennym doświadczeniem jest wsparcie i informacja zwrotna ze strony osób prowadzących grupę.

# Co o doświadczeniu grupy mówią uczestnicy?

? Jakie jest dla Ciebie doświadczenie pracy w grupie?

- ” Na spotkaniach uświadomiłam sobie, czym są uczucia oraz myśli wokół nich. Częściowo wyjaśniły mi się schematy moich działań. Godziny spędzone na tych warsztatach były wytchnieniem, kiedy mogłam zastanowić się nad sobą, zaopiekować się sobą, po prostu mogłam przystanąć przy moim sercu, przy moim prawdziwym ja.
- ” Czuję, że dzięki temu lepiej potrafię zrozumieć moich bliskich. Zaczęłam z nimi rozmawiać o uczuciach i częściej zamiast pytać „Co u ciebie?” zadawać pytania „Jak się czujesz?”
- ” Spotkania pomogły mi przypominać sobie, że jestem, że mam potrzeby i pragnienia.
- ” Spotkania odpowiedziały na moje problemy w mówieniu o swoich uczuciach, w mówieniu o sobie w większym gronie osób i w moim braku zaufania innym.
- ” Spotkania pomogły mi w zatrzymaniu się i zastanowieniu się, jak się czuję, dlaczego i co mi to mówi, o co mogę zadbać, co przyjąć w sobie.
- ” Spotkania zaspokajały moją potrzebę wspólnoty. Wielokrotnie koły moje nerwy i uspokajały poprzez głębsze zrozumienie siebie. Czułam się spokojniejsza. Pomagały w poznaniu siebie i głębszym zrozumieniu innych.
- ” Spotkania pomogły mi w byciu spokojniejszą w trudnych sytuacjach. W rozumieniu, co się ze mną dzieje emocjonalnie – bardziej niż dotychczas. Dały mi więcej pewności siebie, że np. to co czuję jest w porządku i mogę temu zaufać.





## ? Co widzisz, że się zmieniło w Tobie po tym kursie?

- ” Jestem bardziej otwarta na to, co ma przyjść nowego w moim życiu.
- ” Czuję większy spokój, akceptację i zgodę na siebie.
- ” Smutek i lęk są mniej zmieszane. Zaczynam dostrzegać z czego dane uczucia płyną, z czym się wiążą.
- ” Czuję większą gotowość do tego, żeby stawiać granice innym ludziom, którzy je przekraczają wobec mnie.
- ” Bardziej widzę potrzeby odpoczynku, do pomyślenia o tym co u mnie, do analizowania trudnych uczuć.
- ” Mam większą otwartość w mówieniu o potrzebach.
- ” Daje sobie więcej przestrzeni na bycie ze sobą, patrzenie na siebie z zaciekawieniem i chęcią odkrywania, mniej siebie krytykując.
- ” Dzięki warsztatom zaczęłam się zwracać w ogóle uwagę na to, jaką informację chce mi przekazać moje uczucie.

# Szczegółowy program

## MĄDROŚĆ SERCA

**1. Jak ostrygi na piasku, czyli poznajmy się w Przystani**

**2. Stodkie żywioły we mnie śpią, czyli o tym czym są uczucia**

Czy jestem w dobrym kontakcie ze swoimi uczuciami? Czy słyszę ich przekaz? Czy są „mądrością mojego serca”?

**3. Kochane moje łezki, czyli o celowości uczuć**  
Jaka jest rola uczuć w naszym życiu? Po co się gniewam, smucę, płaczę? Jaki jest cel trudnych uczuć? Co zazwyczaj z nimi robię?

**4. Gniew – Obrońca**

Jak dobrze przeżyć uczucie złości? Jak dobrze wykorzystać energię, którą daje złość?

**5. Lęk – Doradca**

O czym mi mówi? Kiedy pójść za jego głosem, a kiedy stawić mu czoła?

**6. Smutek – Lekarz**

Do czego smutek jest nam potrzebny? Jak przejść przez smutek, aby stał się leczący?

**7. All you need is..., czyli o tym dlaczego warto być potrzebującą**

Czym są potrzeby? Jaki mają wpływ na moje życie? W jaki sposób na nie odpowiadać?

**8. Ktoś mi myśli, czyli o tym, jak myśl kształtuje uczucie**

Jaki jest związek między moimi myślami a uczuciami? Jak rozpoznawanie naszych myśli i przekonań może pomóc zrozumieć nasze uczucia? Jak to zrobić?

**9. Zostawię drzwi otwarte, czyli o tym, jak przyjąć siebie w uczuciach**

A gdyby tak zostawić otwarte drzwi...? Spotkać się – z tym co niekochane, niechciane? Czy to jest możliwe? Jak wstawić się za sobą?

**10. Śmiechu mój..., wracaj do źródła, czyli o tym jak rozpoznać uczucia w ciele**

Jak doświadczam uczuć w moim ciele? Jaka jest relacja między uczuciami a ciałem? Jak poprzez relację z ciałem lepiej przeżyć i zrozumieć uczucia?

**11. Doświadczenie a autoportret, czyli o tym w jaki sposób uczucia pomagają nam lepiej orientować się w życiu**

W jaki sposób poprzez uczucia mogę odkrywać prawdę o sobie i lepiej orientować swoje życie?

**12. A we mnie samym wilki dwa..., czyli o tym, jak nauczyć się mądrości serca**

Jak przeżywać uczucia w sposób twórczy i budujący? Jak być z nimi w dobrym kontakcie i przeżywać je w wolności?



## KU GŁĘBSZYM PRAGNIENIOM

### 1. Agere sequitur esse, czyli o tym kim jestem

Jeśli jakość mojego działania wpływa z mojego bycia – to jak jestem? Kim jestem? Czy potrafię spotkać siebie?

### 2. Niezwykłe jak chleb, czyli o życiu, które warto przeżyć

Czym jest dobre życie? Co mnie inspiruje? Jak chcę żyć?

### 3. Więcej życia w życiu, czyli o pragnieniach

Gdzie są moje pragnienia? Jakiego miejsca mają w moim życiu? Do czego mnie pociągają? I do czego w ogóle są mi potrzebne?

### 4. Niekończąca się historia, czyli o tym, czy ograniczenie jest wrogiem pragnienia?

Czy ograniczenia – moje wewnętrzne i te zewnętrzne – zabierają pragnienia? A może ograniczenie nie jest wrogiem pragnienia? Czy na pragnienia może być za późno?

### 5. Pójdę boso, czyli o tym co jest najważniejsze

Które wartości w moim życiu sprawiają, że warto żyć? Jak ich doświadczam na co dzień? Za czym tęsknię?

### 6. Skarb ukryty, czyli o poszukiwaniu i znajdowaniu wartości

Jak wygląda moje zaangażowanie w szukanie i znajdowanie tego, co mnie porusza i ma dla mnie znaczenie?

### 7. Once upon a time, czyli opowieść mojego życia

Co mówi o mnie i o moim życiowym powołaniu moja historia życia? Co jest moim dziedzictwem i skarbem? Czy zaopiekowałam się swoimi zranieniami?

### 8. Piękna a nie Bestia, czyli o tym co jest we mnie wyjątkowe

Jakie są moje mocne strony i czemu to nie jest wcale takie oczywiste? Co naprawdę lubię robić? W czym czuję się jak ryba w wodzie?

### 9. (Nie taki) prosty temat: światło – cień, czyli o tym, co sprawia, że żyję naprawdę

Czym jest pasja? Czy ten temat mnie dotyczy? Gdzie jest mój sweet spot – moje miejsce? Jak żyć sensownie i odkryć własny sens? Jaka droga prowadzi do odkrycia sensu?

### 10. Szukam, szukania mi trzeba – moja misja

Jak zapisać deklarację misji życiowej i do czego jest nam ona potrzebna? Do dzieła!

### 11. Czym jest błękit czym dla mnie jest? czyli o sensie codzienności

Jak dzisiaj doświadczam siebie i mojej codzienności? Jaki jest mój punkt wyjścia? Skąd zaczynam? Jaki jest mój rytm, czy go znam, czy go szanuję?

### 12. Smart casual, czyli o sztuce codziennego życia

Jak w praktyce żyć w zgodzie ze sobą? Jak żyć na co dzień, tym co cenne dla mojego życia? Jak zrobić miejsce, temu co jest ważne?

### 13. Szczęśliwej drogi już czas – pożegnanie

# Kiedy i jak?

- Cały kurs obejmuje **25 spotkań**.
- **Spotkania trwają 3h** i odbywają się stacjonarnie.
- **Kiedy:** Środy, 18.30-21.30
- **Gdzie:** Fundacja Sto Pociech, ul. Freta 20/24A
- **Start:** 18 listopada 2024 r.

# Jaki jest koszt udziału w grupie?

- **Koszt rocznego programu to: 3750 zł** (150 zł za 3h spotkanie)
- **Wpłaty mogą być rozłożone na raty.**

## 3 x 1250 zł

W tym wariantcie koszt całości wyniesie 3750 zł.

Przy zapisie prosimy o wpłatę zaliczki w wysokości 1250 PLN. Kolejne raty w tej samej wysokości są płatne do końca lutego 2025 i kwietnia 2025.

## Comiesięczne raty

### 7 x 550 PLN

W tym wariantcie koszt całości wyniesie 3850 zł.

Przy zapisie prosimy o wpłatę zaliczki w wysokości 550 PLN. Kolejne raty w tej samej wysokości są płatne do końca każdego miesiąca.

- **Jeśli tylko koszt warsztatów miałby być ograniczeniem w dołączeniu do grupy, skontaktuj się z nami.**



Przystań  
dla serca

## Zapisy

Bezpośrednio u terapeuty prowadzącego zajęcia:

**Anna Perfuńska**  
[anna.perfunska@gmail.com](mailto:anna.perfunska@gmail.com)