

LEPIEJ ŻYĆ

Już w najbliższy weekend nadaża się szansa na doskonalenie swojej osobowości. Przez dwa dni odbywać się będą w Dublinie warsztaty z udziałem Tomasza Kwiecińskiego, trenera z Polski, który uczył się od najlepszych. Rozmawiamy przed jego przyjazdem do Irlandii.

Jak wpadłeś na pomysł organizowania takich szkoleń?

Nie ja wpadłem na pomysł takich szkoleń w ogóle, one istniały długo przed moim narodzeniem. Jeśli chodzi o konkretne tematy, którymi się zajmuję - to są to owoce mojej pracy nad daną dziedziną. Gdy zgłębiałem jakiś temat, zauważam że wywiera to pozytywne wpływy na życie moje i innych - rozpoznaję to na większą skalę.

- Kto, Twoim zdaniem, powinien z nich korzystać?

- W wielu miejscach pokutuje przekonanie, że tylko chorzy i nieprzystosowani do życia ludzie powinni chodzić na warsztaty czy terapie. Sprawia to, że człowiek trafia tam często dopiero w skrajnych przypadkach, kiedy musi pozmienić praktycznie wszystko.

Tymczasem dla mnie korzystanie ze szkoleń, warsztatów, coachingów, terapii jest naturalną drogą poznawania siebie i podnoszenia swoich kwalifikacji. Również zawodowych, ale także (o czym się często nie mówi) małżeńskich, rodzicielskich, towarzyskich, czy nawet seksualnych. Powoli coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie z tego sprawę.

- Czym jest psychologia integralna, czego można się nauczyć podczas takiego szkolenia?

- Psychologia integralna to termin utworzony przez Kena Wilbera, jednego z nauczycieli, którym się inspirowałem. Oznacza on psychologię, która nie ogranicza się do wybranego, wąskiego spojrzenia na życie człowieka, jak np. psychoanaliza czy behawiorystyka, lecz łączy wiele nurtów, opisując tak złożony mechanizm jak ludzka psychika w bardziej skomplikowanej formie niż jedno wyjaśnienie wszystkich zachodzących tam procesów.

Oczywiście podczas trzygodzinnego wykładu niemożliwe jest całkowite przedstawienie psychologii integralnej. Można jednak w jego trakcie zrozumieć wiele niezrozumiałych do tej pory zjawisk, między innymi czemu zachowujemy się często dużo bardziej niedojrzale niż byśmy chcieli i co można na to poradzić.

- Pewnie wielu Czytelników zastanawia się również, czym jest inteligencja seksualna i w jaki sposób można ją rozwijać...

- Inteligencja seksualna to świadomość tego, jak działa własna seksualność oraz zdolność do kierowania nią. Przeważnie jest ona mocno przyblokowana poprzez nasze wychowanie, w którym niewiele uwagi poświęcano tej sferze. I tak, po edukacji na pornografii, opowieściach starszych kolegów, zdawkowych informacjach od rodziców, pierwszych razach na imprezach większość osób w kwestii seksu jest wyjątkowo drażliwa. Wystarczy najmniejsze niepowodzenie, takie jak brak orgazmu partnera/partnerki by zaczęły kwestionować swoją

atrakcyjność.

Stopniowo uświadamiam sobie zarówno własnych, indywidualnych programów (nie spodziewałem się, ile osób ma neurotyczne odruchy po tym jak w młodości ktoś przytępał ich na stosunku), kulturowych uwarunkowań, jak również archetypowych oraz biologicznych różnic między kobietą a mężczyzną prowadzą do rozwoju inteligencji seksualnej. Można to robić zarówno w konwencjonalny, psychologiczny sposób, jak również innymi, alternatywnymi metodami jak choćby nauki tantryczne.

- Czego można się spodziewać po warsztatach, jak one przebiegają?

- Każdy warsztat przebiega inaczej, a główną zmienną jest tak naprawdę ilość osób, która pojawia się na szkoleniu. Wiadomo, że tam, gdzie publiczność liczy 100 osób, ciężko jest osiągnąć poziom głębi jak przy kilku osobach. Naturalnie jest wtedy mniej indywidualne podejście do uczestników.

Natomiast zawsze jest tam interakcja trenera z grupą, pewna wiedza, którą trener przekazuje, pewne ćwiczenia, które uczestnicy robią - i omawianie wpływu przekazanego materiału na grupę. Wszystko w takiej formie, by uczestnicy nie nudzili się, lecz byli ciągle zaciekawieni.

- Wybrałeś drogę szkoleń i doradzania innym, skąd taka pasja, co Ci ona daje?

- Pasja do szkoleń powstała naturalnie, jako połączenie wielu różnych innych pasji, takich jak przeżywanie przygód, chęć pomocy innym, zainteresowanie umysłem ludzkim. W trakcie szkolenia drugoplanową rolę mogą odegrać inne moje zainteresowania, takie jak taniec, układanie play listy, historia, zoologia. Jedyne, czego jeszcze nie zdołałem włożyć do swojej pracy to piłka nożna, ale pracuję nad tym (śmiech)

Daje mi to poczucie ogromnego spełnienia i to o czym zawsze marzyłem wbrew zapewnieniom starszych - poczucie, że uwielbiam chodzić do pracy.

- Masz w sobie ogromną energię, czy każdy może w sobie wykrzesać tyle chęci do działania?

- Mam w sobie ogromną energię, ponieważ robię to, o czym marzę - dlatego nie tracę energii na konflikty wewnętrzne, które zżerają jej gigantyczne ilości. Wciąż pamiętam, jak pracowałem w finansach i daleko mi było wtedy do takiej motywacji jak dziś - ponieważ codziennie musiałem bić się ze sobą, by w ogóle wstać z łóżka. Dlatego dziś ogromną wagę przykładam do spójności - czyli do tego by robić to co naprawdę sprawia radość mi i innym ludziom. Nie mam zamiaru męczyć się po to żeby zdobyć pieniądze, by zaimponować ludziom, których nawet nie lubię, jednocześnie nie wierząc że jestem w stanie



Tomasz Kwieciński

to uczynić i sabotując się na każdym kroku.

Uważam, że każdy, kto odpowiednio uporządkuje swoje życie (a ta praca nie zajmuje oczywiście jednego dnia) może wykrzesać z siebie podobną, a nawet jeszcze większą energię. To żadna magia, po prostu świadomość siebie.

- Jakie są Twoje plany na przyszłość?

- Zawodowo chciałbym uruchomić kilka projektów szkoleniowych, o których myślę od dłuższego czasu, takich jak tygodniowy warsztat z czyszczenia uwarunkowań rodzinnych, czy tygodniowa praca z seksualnością. Coraz więcej czasu poświęcam na przekazywanie umiejętności innym trenerom, by te wszystkie rzeczy mogły docierać do ludzi na większą skalę. Właśnie to - szkolenie osób, które będą w stanie samodzielnie dźwigać duże projekty szkoleniowe - jest moim zawodowym wyzwaniem na najbliższy czas.

Prywatnie chcę dalej kultywować życie rodzinne z partnerką i córeczką. Za jakiś czas pewnie zdecydujemy się też na drugie dziecko. Oprócz tego, chętnie nadrobiłbym swoje zaległości w podróżowaniu.

KONKURS

Dla Czytelników "Gazety Polskiej" mamy po dwa zaproszenia na szkolenia. Mają szansę otrzymać je osoby, które odpowiedzą prawidłowo na pytanie: "Kto utworzył termin <psychologia integralna>?"

Odpowiedzi należy przysłać drogą e-mailową, na adres: a-kubas@wp.pl, do dnia 18 października. W temacie proszę wpisać: "konkurs - warsztaty", a w treści odpowiedź na pytanie, informację, którymi warsztatami są Państwo zainteresowani oraz swoje imię, nazwisko i numer telefonu.

Powodzenia!

POLSKIE KSIĘGARNIE

Polish Books & Magazines Stores

tel: 01 874 9514

Moore St. Mail Shopping Centre
58 Parnell Street, Dublin 1

Graham Masterton Zemsta Manitou

Niepokonany Misquamacus powraca, by dokonać krwawej zemsty. Wcielony w ośmioletniego chłopca zapowiada, że w dniu ciemnych gwiazd odrodzi się dwudziestu dwóch szamanów. Z pomocą indiańskich bogów, za każdego Indianina, który kiedykolwiek zginął z rąk białych, szamani zabiją jednego człowieka białej rasy. I znowu przeciwnikiem Misquamacusa jest jasnowidz Harry Erskine... Jasnowidz Harry Erskine, szaman Śpiewająca Skala i Misquamacus, najokrutniejszy i najzłośliwszy z indiańskich demonów, pojawiający się we współczesnym świecie w przeróżnych wcieleniach, to bohaterowie cyklu książkowego Grahama Mastertona, porównywalnego do takich klasyków literatury i filmu grozy, jak Egzorcysta i Dziecko Rosemary. Obejmuje on powieści: Manitou, Zemsta Manitou, Duch zagłady, Krew Manitou i Armagedon.



Pięćdziesiąt twarzy Greya

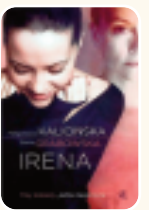
Największa sensacja literacka tego roku! Książka, o której mówią wszyscy! Hipnotyczna, uzależniająca, iskrząca seksem i erotyką powieść, której nie sposób odłożyć. Ponad 2 miliony sprzedane w samej Wielkiej Brytanii!



To jedna z 20 najlepiej sprzedających się pozycji w historii UK. Plasuje się nad Zaginionym symbolem Dana Browna i tuż pod sagą Zmierzch! Młoda, niewinna studentka literatury Anastasia Steele jedzie w zastępstwie koleżanki przeprowadzić wywiad dla gazety studenckiej z rekinem biznesu, przystojnym i zamożnym Christianem Greyem. Mężczyzna od pierwszych sekund spotkania fascynuje ją i onieśmiela. W powietrzu wisi coś elektryzującego, czego dziewczyna nie potrafi nazwać, a może tylko się jej wydaje? Z prawdziwą ulgą kończy rozmowę i postanawia zapomnieć o intrygującym przystojniaku. Plan spała jednak na panewce, bo Christian Grey zjawia się nazajutrz w sklepie, w którym Anastasia dorywczo pracuje. Przypadek? I do tego proponuje kolejne spotkanie.

Barbara Grabowska, Małgorzata Kalicińska Irena

Trzy kobiety: Dorota, Jagna i Irena. Dorota - mama, wiek 53+. Niezbyt zaradna życiowo, trochę eko, trochę hippie, bałaganiara. Jagna - córka, wiek 27+, bardzo zaradna pracowniczka korporacji. Mieszka sama, a właściwie z



wielkim ślimakiem. Irena - "babka". Przeszywana ciotką Doroty. Świeża wdowa. Krynica rozsądka, by nie powiedzieć mądrości. Jagna odnosi sukcesy zawodowe, jednak dla matki nie są one sukcesami, tylko zgodą na korporacyjne zniewolenie. Wolałaby, żeby córka wyszła wreszcie za mąż. Jagna źle znosi brak akceptacji, ale domyśla się, że prawdziwa przyczyna konfliktu tkwi głębiej. I ma rację. Jagna nie jest pierwszym dzieckiem Doroty, wcześniej był chłopiec, który zmarł "śmiercią łóżeczkową". Matka nigdy się z tym nie pogodziła. A Jagna nigdy nie dowiedziała się, że miała brata. O porozumieniu tym trudniej, że Dorota zmagając się z menopauzą, podejrzewa męża o zdradę, a każda sprzeczka z córką urasta w jej oczach do rangi katastrofy, zaś Jagnie coraz bardziej doskwiera samotność. Kobiety oddalają się od siebie, w końcu Jagna postanawia odciąć się od toksycznej matki. Wtedy wkracza Irena: Dorota musi dojść ze sobą do ładu. "Pochować" synka i naprawdę pokochać córkę. Czy będzie miała dość siły, by to zrobić?

SKOLENIA W DUBLINIE

1. "Psychologia Integralna - rozwój człowieka od A do Z"

19 października, w godzinach 19.00 - 22.00 (cena 15 euro)

2. "Inteligencja Seksualna - poznaj sekrety udanego życia seksualnego"

20 października, godz. 10.00 - 18.00 (cena: w przedpłacie do 17 października 45 euro, a po tym terminie 60)

Szkolenia prowadzi Tomasz Kwieciński:
http://www.tomaszkwiecinski.pl/o-tomku/
Miejsce: Grand Canal Hotel, Upper Grand Canal Street, Dublin 4
Zarezerwuj miejsce już teraz - organizator Adam Rajba, email: adam@mindcoach.biz, tel: 0877 654 445