



USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

ZBIÓR PUBLIKACJI

www.etito.pl/4b.php

DZIAŁ I RYTUAŁY I PORY ROKU

... c. d.

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.

LATO

Dogłądanie

Zgodnie z **rytmem pracy** po pierwszych 50 minutach pracy zrób sobie 10 minutową przerwę. Jeśli jeszcze palisz, to teraz możesz zapalić sobie pierwszego papierosa, albo jeśli musisz pić kawę, lub używasz jakichś innych używek to jest to czas na pierwszego **pobudzacza**. Jednego. Następny wyznacz sobie na następną przerwę i dogładaj – kontroluj właściwe wykonanie. Ja zalecam na przerwach podnoszenie własnej energii picciem wody, pogaduchami, pielęgnacją kwiatów, oglądaniem widoków, marzeniami..., tym co lubisz.

Wracamy do pracy. Zawsze miej przy sobie **zapamiętywacz** – notes, dyktafon lub choćby kartkę. Pracuj tak, aby dać z siebie **o 10% więcej**. Daj z siebie o 10 % więcej zaś w zamian nie pracuj dłużej niż 6 godzin. To nie znaczy, że masz o tyle więcej wykonywać czynności. Dawniej mówiono: „rolnik śpi a w polu mu rośnie” – nic bardziej mylnego! To najtrudniejszy okres, gdyż wymaga od Ciebie samozaparcia. Słońce, zamiast wskazywać cele rozleniwia, współpracownicy opowiadają o wakacjach, myśli uciekają i wynoszą Twoją energię do dzieci, nad morze, do opalonej skóry kogoś na leżaku... STOP. A Twój sukces? Dobry rolnik nie przysypia. Gdy środowisko nie wymusza na nim zajęć, bierze telefon i załatwia kontrahentów, korzystne skupy, przygotowuje narzędzia i maszyny, porządkuje obejście, dogląda inwentarza. Nie daj się uśpić i wyciągnąć na manowce.

Doglądaj swego, byś nie musiał cudzego – powtórz sobie i bez zawstydzienia idź, choćby zamieść chodnik przed swoją posesją. Lato to dogłądanie – w pełni skupiona uwaga na tym co robisz, na procesach które odbywają się wokół Ciebie i przemyśliwanie przyszłych zadań. Jeśli coś zauważysz - jak rolnik szkodnika czy turysta okazję – spiesz się powoli, czyli **myśl szybko i działaj z rozwagą**.

Jeżeli masz nowy pomysł czy projekt nie **gadaj przed zasianiem**, tylko właśnie teraz – dopiero teraz – opowiedz o nim swoim znajomym. Chroniąc własną **strefę wygody** rozszarpia ten pomysł na strzępy. Poddadzą **krytyce** Ciebie i każdy szczegół tego pomysłu. Znajdą tysiące powodów dla których nie powinienes go zrealizować i tysiące powodów dla których to się nie uda. Spisuj je. Spisuj i nie zniechęcaj się. W ten właśnie sposób - nieświadomie - wskażą Ci wiele błędów i pokażą przeszkody. Każdemu powiedz: „dziękuję , będę o tym pamiętał”. Teraz biorąc je pod uwagę, dopracuj strategię działania tak, aby osiągnąć sukces.

Lato to okres w którym nawet rośliny wzrastają się zgodnie z **dieta natury**. Ziemia karmi swoje płody zaś słońce przemienia energię we właściwą materię. Tak Ty karm swoje ciało tym co najlepsze, i przyświecaj celami swoim myślom i działaniom zgodnie z prawem **intencji i pragnienia**. Zaufaj naturze i miej ufność. Skoro wysłałeś intencję, porzuć natrętne oczekiwanie skutku. Nie wyciągaj co dzień ziarenka z ziemi by sprawdzić czy wypuściło korzonek, ani nie macaj łodyżki by sprawdzić czy tężeje. Jeśli budujesz dom, to nie nękać codziennym nachodzeniem robotników, tylko wynajmij firmę której zaufasz i skup się na tym, co Ty robisz najlepiej aby z tego źródła zabezpieczyć jak najlepsze środki i zadbaj o swój organizm - zrób **przerwę na lunch**. Odłącz się od budowanego domu, rodziny, pracy ... usiądź do stołu i jedz świadomie lunch patrząc na to co jesz i myśląc o tym jak wiele witamin i energii dostarczasz swojemu umysłowi i ciału. Po tej przerwie, zgodnej z **rytmem pracy**, wróć do zajęć. Bądź pełen wiary w siebie i innych.

Buduj z tego co masz, od teraz, tam gdzie jesteś. Myśl i działaj tak, abyś na koniec wyznaczonego sobie czasu pracy czuł się spełniony a nie umęczony. Zanim opuścisz miejsce pracy przyszedł czas na **mana-ostra** czyli analizę całego dnia. Zrób notatki z doświadczeń, pomyśl o dniu jutrzejszym i dopisz do „zarządzania czasem” pomysły, nowe zadania i notatki z **zapamiętywacza**. Odłóż narzędzia, weź głęboki oddech, **wyjdź z energii** praca, i idź na obiad.

To najważniejszy posiłek dnia. Jeśli gotujesz, włóż do niego jak najwięcej uśmiechu, miłości - dobrej energii. Nie zatrzymaj jedzenia negatywnymi myślami. Jeśli gotujesz jeszcze dla kogoś, to myśl o nim tylko pozytywnie, to doda Wam zdrowia i sił. Napelnione jedzenie dobrymi myślami, jedz zawsze w zgodzie i harmonii. Po obiedzie i krótkich pogaduchach rodzinnych zrób **sjestę** i odpręż swoje ciało.

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 wróżono przyszłość. Święto poświęcone bogu Perunowi. Przetrwowało do dzisiaj, z mniejszym udziałem alkoholu.

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



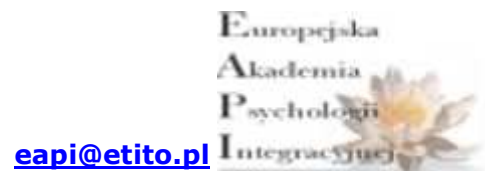
STUDIUM PSYCHOLOGII

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 !!!