



## USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

### ZBIÓR PUBLIKACJI

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

## DZIAŁ I RYTUAŁY I PORY ROKU ... c. d.

### ŚWIĘTO PRZODKÓW 21-22 grudzień

Święto pierwszego dnia zimy. W święto palono ogniska na cmentarzach by ogrzać zmarłych, organizowano uczty 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.

### ZIMA Korzystanie

Nastała zima. Na drzewach skrzy się szron, pola okrył śnieg, lód skuł rzeki i jeziora. Czas oczyszczania z nadmiaru zarasków i owadów mrozem. Czas hibernacji - spowolnienia procesów życiowych dla zaoszczędzenia jak największej ilości energii, długich wieczorów sprzyjających zadumie, kontemplacji i **tęsknocie** za latem. Czas odpoczynku po całorocznej pracy - natura bierze oddech i zapada w sen, by jak niedźwiedź, powoli czerpać z zapasów skumulowanych na jesieni, czując bliskość i przytulenie z wymiany dotyku, ciepła.

To czas spowolnienia ale nie dla umysłu, jak sarna w oparciu o doświadczenia, musi się nakombinować by małym kosztem energii znaleźć coś pod śniegiem... tak i Ty kombinuj jak odpocząć i co zrobić by jak najmniejszym wysiłkiem dzięki własnym talentom wyzyskać siły natury. Zima to nie czas na bez troskie trwonienie energii, tylko na odpoczynek od obowiązków jakie wytycza przyroda i czas rytuałów jakie wytyczamy sobie sami. Dzisiaj nie musisz się martwić, że koczownicze plemię z sąsiedztwa, które nie robi zapasów, napadnie Ciebie z nienacka i ograbi spichlerze pozostawiając bez środków przed zimą, bo są banki i skumulowane dobra możesz zabezpieczać, a nawet pomnażać przy pomocy **sukcesologa**.

Praca zdana, biurko wysprzątane, pieniądze na koncie, i co dalej? Najpierw parcelacja. Pomoże Ci w tym **ekonomia domowa** - sztuka skutecznego wyzyskania potrzebnej energii z zebranych zasobów. Dokonawszy podziału dóbr, wyjedź na zaplanowany urlop, bo dla Twojego **rytmu pracy**, zima to czas wypoczynku, a więc urlopu, nawet jeśli wypada na lipiec. Ważne, abyś dbając o ciało, umysł i ducha **wszedł w energię** „urlop” ze wszystkimi atrybutami naturalnej zimy jak relaks i wypoczynek, kontemplacja, bliskość i przytulenie, pielęgnacja i oczyszczanie... korzystanie.

Dla Twojego rytmu dnia zima zaczyna się po „pożegnalnej” kolacji – rozstaniu z dniem, minimum trzy godziny przed zaśnięciem. Koniec sporów i **szarpaniny emocjonalnej**, oglądania horrorów. Na dwie godziny przed zaśnięciem koniec czytania wszystkiego co wymaga myślenia. Koniec wykonywania jakichkolwiek czynności. Wiele osób kręci się bezcelowo od rana do wieczora, a potem zawzięcie pracują po nocach jakby chcieli nadgonić utracony dzień to tak jakby wykopki ziemniaków nadganiłi w lutym. Ewentualnie jeszcze krótka chwila na pisanie listów, zakończenie romansowania lub oglądanie romansów, a także czytanie poezji czy literatury relaksującej i rozpocznij domykanie dnia **happy endem**.

#### USYPIANIE DUCHA

Niezależnie od pogody polecam półgodzinny spacer, a po nim kąpiel lub prysznic. Zadbaj też o swoje ciało, zrób masaż, peeling, nakremuj... - okaż miłość do siebie.

#### USYPIANIE UMYSŁU

To Twój czas wyciszenia i harmonii. Wybierz sam: szydełkowania, modlitwy, marzeń, afirmacji czy medytacji. Ze zbiorów muzyki relaksującej na pewno znajdziesz parę płyt, które Ci podpasują i pomogą przenosić się w świat obłoków i marzeń nawet przy **natrętnych myślach**. Polecam też specjalnie tworzone relaksacje muzyczne.

#### USYPIANIE CIAŁA

Położ się wygodnie na wznak na łóżku. Jeśli nie uprawiałeś wieczornego **seksu**, to wykonaj kilka razy proste ćwiczenie : wykonaj trzy głębokie oddechy *napełniając* brzuch i lędźwie, pobądź w napełnieniu bez zacinań około 5 sekund i zrób powolny wydech, z dziesięciosekundowym oczyszczającym **zimowym wydechem**. Teraz już, normalnie oddychając, kolejno poruszaj palcami u nóg, łydkami, kolanami, udami i pośladkami a następnie palcami u rąk, nadgarstkami, łokciami, ramionami i całym tułowiem, szyją i głową rozluźniając wszystkie mięśnie jakbyś leżał na piasku i chciał się w nim zagrzebać, a na koniec przeskanuj ciało rozluźniając mięśnie i ścięgna, które jeszcze nie całkiem puściły napięcie. **Śpij spokojnie**.

Przecież zadbałeś o spokój ducha, a organizm ma tak wiele zapasów, że spokojnie przetrwa całonocną **głodówkę**. Umysł nie pędzi bo wie, że jutro też będzie wiosna. Usilna pogoń za pieniędzmi jest jak łapanie młodego kota : im szybciej chcesz go dopaść tym szybciej i zwinniej ucieka. Jest tylko jedna prosta metoda. Usiądź, skup się w sobie, zaufaj odwiecznym prawom zimowej natury i cierpliwie, nie **oczekując skutku**, bądź. Gdy przyjdzie Wasza pora sam wdrapie się Tobie na kolana – wtedy pogłaskaj i przytul go, a pozostanie na zawsze z Tobą. Tak samo zgodnie z prawem **przyciągania** wpłyną do Ciebie pieniądze czy inne dobra których oczekujesz i zawsze będziesz miał ich tyle, ile potrzebujesz.

Zima, to szkoła przetrwania - sprawdzian Twoich umiejętności, wydolności organizmu i siły mentalnej z wolą. Zima, to też czas wytchnienia, **sennego uzdrawiania**. Dbaj przez cały rok o swoje potencjały by w jak najlepszej kondycji rozpocząć na wiosnę kolejne koło czterech pór roku.

**JARE**  
**21 marzec**

Święto pierwszego dnia wiosny. Poświęcone...

Trener: **Andrzej Kubiak**  
[andrzej@etito.pl](mailto: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](http://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](http://www.etito.pl/2.php)

[www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/](http://www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



**ZAPRASZAMY !!!**

# ETiTO

## EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETiTO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHETNIANIA 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 agitator, koordynator działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

[www.etito.pl](http://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](http://www.etito.pl)



## **M A Z P** **Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem** **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](mailto:eapi@etito.pl)

**Telefony kontaktowe:**

**Irena – 504079400**

**Andrzej – 602647495**

**Strony internetowe:**

[www.etito.pl/2.php](http://www.etito.pl/2.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[\*\*www.etito.pl\*\*](http://www.etito.pl)



**ZAPRASZAMY !!!**