

**Kobiety – kobietom – dzisiaj i każdego dnia wybieram siebie:
program biblioterapeutyczny dla kobiet w kryzysie, wypalonych
w sferze rodzinnej lub zawodowej**

1. Wprowadzenie do tematu:

Nie ma chyba na świecie człowieka, który nie przeżyłby w swoim życiu kryzysu. Kryzys zgodnie z definicją zamieszczoną w Wikipedii to „termin pochodzenia greckiego (stgr. κρίσις - „krisis”) oznaczający, w sensie ogólnym, wybór, decydowanie, zmaganie się, walkę, w której konieczne jest działanie pod presją czasu. Kryzys poszerza znaczenie o takie cechy, jak nagłość, urazowość i subiektywne konsekwencje urazu w postaci przeżyć negatywnych. Ludzkość od początków swego istnienia ma do czynienia z sytuacjami kryzysowymi. Są one wywoływane zdarzeniami losowymi, niepowodzeniami osobistymi oraz porażkami życiowymi. Życie każdego człowieka naznaczone jest ciągłymi zmianami w następstwie krytycznych wydarzeń”¹. Bazując na własnym doświadczeniu oraz na literaturze traktującej o przewyżnianiu sytuacji kryzysowych, uważam, że niezwykle ważne jest uświadomienie sobie, że każde doświadczenie, nawet to trudne, przynoszące najwięcej bólu, wydające się nie do udźwignięcia, dane jest nam po to, byśmy w konsekwencji stali się ludźmi silniejszymi, bardziej świadomymi, byśmy podjęli trud przemiany w kierunku odnalezienia samego siebie oraz pełnego i satysfakcjonującego nas życia. Nie mamy wpływu na okoliczności zewnętrzne, na zdarzenia losowe, są one niezależne od nas, jedyne na co mamy wpływ, to nasza postawa, jaką wobec nich przyjmujemy. Dobrze jest dać sobie czas na przeżycie straty, zgodę na obecność wszystkich towarzyszących nam uczuć, a następnie ruszyć do działania. Wielu autorów (np. Maciej Bennewicz czy Olga Kozierowska) zwraca w swoich książkach uwagę na potencjał, jaki niesie ze sobą sytuacja kryzysowa dla znajdującej się w niej osoby, trzeba tylko umieć dostrzec w kryzysie dar, szansę na rozwój. Warto zacytować tutaj Katarzynę Miller, która w jednej ze swoich książek napisała: „Jedną z większych tajemnic dojrzałości jest zgoda na kryzys, a przynajmniej głęboki dla niego szacunek, bo bez tych powtarzających się co jakiś czas przesileni rozwój jest niemożliwy. Kryzys pojawia się tam, gdzie nasza dotychczasowa wiedza i doświadczenie przestają być przydatne i musimy szukać nowych”². (...) „Kryzys jest niewygodny, bo tracimy coś, co wydawało się pewne i stałe, dane na zawsze, a nowego jeszcze nie mamy”³ (...) Dojrzałość to w końcu odpowiedzialność za siebie, troszczenie się o własną osobę i zwolnienie z tego

¹ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys> [dostęp on-line, 26.01.2020].

² K. Miller, M. Pawluczuk, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa 2010, s. 304.

³ Tamże, s. 305.

obowiązku reszty świata. Szczęście polega na znalezieniu oparcia w sobie. Wtedy nieprzewidywalność życia przestaje być straszna. Nie chodzi o to, żeby s i ę żyło, żeby s i ę robiło, tylko żeby wziąć odpowiedzialność za siebie i swoją prawdę, jakakolwiek by ona nie była”⁴.

Na swojej drodze spotkałam wiele wspaniałych nauczycielek i nauczycieli, jeden z nich uświadomił mi, że najwięcej uczymy się właśnie poprzez działanie. Czuję ogromną wdzięczność, że mogłam się od nich uczyć, jak przekładać wiedzę teoretyczną w praktykę. Można mieć olbrzymią wiedzę, mnóstwo pomysłów, przeczytać wiele książek, marzyć o wielkich celach, ale jeśli nie podejmiemy działania, nie wykorzystamy zdobytej wiedzy i posiadanych zasobów, talentów w praktyce, zostaną one tylko niezrealizowanymi celami. Dlaczego więc latami trwamy w nieudanych związkach, niesatysfakcjonującej nas pracy, utrzymujemy toksyczne relacje, nawet wtedy, kiedy uświadomimy sobie, że już dawno zgubiliśmy siebie i cel naszej wędrówki? Trwamy, bo lękamy się zmiany, a co za tym idzie i porażki, która bywa konsekwencją podjęcia nietrafionej decyzji. Często zamiast podjąć działanie, czekamy aż inni się zmienią, aż inni coś zrobią, by nas uszczęśliwić, by nam żyło się lepiej, gubimy się przy tym w labiryncie własnych i cudzych oczekiwań. Ale zatrzymuje nas nie tylko lęk przed porażką, boimy się przede wszystkim, jak napisała Katarzyna Miller, wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Łatwiej obwiniać innych za swoje niepowodzenia, narzekać na zły los, niż wziąć życie we własne ręce i zacząć działać. By to zrobić trzeba mieć cel, marzenia i odwagę do ich realizacji. Uwierzyć, że to ja jestem kapitanem statku o znaczącej nazwie „moje życie”, być gotowym na sukces, ale i mieć świadomość, że po drodze mogę napotkać burze i sztormy, czyli te porażki i kryzysy, które są nieodzowną częścią każdej podróży. Dzisiejszy pędzący świat, pełen kultu sukcesu, wcale nam tego nie ułatwia. Dlatego tym bardziej warto i trzeba podjąć trud zmiany swojej postawy wobec sytuacji kryzysowych, które są nieodłącznym elementem naszego życia, zauważenia w nich potencjału i szansy na własny rozwój, dzięki któremu możemy uczynić nasze życie lepszym i pełniejszym.

Program ten powstał z myślą o kobietach, które czują się wypalone w sferze rodzinnej lub zawodowej, którym towarzyszy poczucie bezsilności oraz braku chęci i woli do działania. Ma on na celu uświadomienie, co jest lub może być źródłem kryzysu i jak podjąć działanie na rzecz zmiany własnej postawy wobec niego oraz ukazanie potrzeby podejmowania wysiłku na rzecz zmiany swojej postawy. Równie istotnym celem jest pokazanie jak ważny jest własny rozwój oraz aktywizacja uczestniczek zajęć do działania w zgodzie ze sobą. Na podstawie powyższych założeń opracowałam program, składający się z cyklu siedmiu spotkań, z których pierwsze, pt. „Kryzys – zmiana perspektywy” jest zaproszeniem do zmiany sposobu myślenia o kryzysie (temat ten można w razie konieczności na dwa spotkania rozłożyć, wtedy całość zamknęłaby się w cyklu 8 spotkań), a kolejne sześć porusza takie aspekty czy sfery naszego życia, jak: akceptacja siebie (wiera w siebie,

⁴ Tamże, s. 305.

poznanie swoich możliwości i ograniczeń); wdzięczność; poczucie własnej wartości; relacje (miłość, przyjaźń); szczęście, optymizm; cele, marzenia (afirmacje, mapa marzeń) i pasje. Dzięki tym zajęciom uczestniczki mogą uświadomić sobie, jak są one ważne w naszym życiu i jak ich przededefiniowanie może przyczynić się do osiągnięcia pozytywnych rezultatów w życiu. Dodatkowym atutem programu jest integracja grupy kobiet i ukazanie pozytywnej roli relacji międzyludzkich oraz dzielenie się własnym doświadczeniem z innymi.

2. Metryczka:

- Założenia programu
 - przeznaczenie: program jest skierowany do dorosłych kobiet, które znalazły się w sytuacji długotrwałego kryzysu, wypalonych w sferze rodzinnej lub zawodowej, które chciałyby coś zmienić w swoim życiu
 - czas trwania: 7 spotkań trwających ok. 60-90 minut
 - częstotliwość spotkań: raz na dwa tygodnie

- Miejsce spotkań: Biblioteka lub świetlica, w której można pracować indywidualnie (przy stolikach) i grupowo (najlepiej taka, by można w niej było ustawić krzesła w kręgu)

- Struktura spotkań:
Spotkania będą miały jednolity charakter i będą składały się z następujących części:
 - część wprowadzająca (badanie nastroju - bużki, zabawy integracyjne)
 - część właściwa (praca z tekstem, wprowadzenie w zagadnienie, temat i przepracowanie go metodami aktywnymi)
 - część podsumowująca (podsumowanie zajęć, badanie nastroju - bużki).

3. Cele programu.

Cele ogólne:

- ❖ przeciwdziałanie osamotnieniu i poczuciu mniejszej wartości
- ❖ przeciwdziałanie uczuciu bezsilności
- ❖ pomoc w odnalezieniu się w sytuacji kryzysu i zmianie postawy wobec niej
- ❖ Ukazanie potrzeby i celowości podejmowania wysiłku na rzecz zmiany swojej postawy
- ❖ aktywizacja do działania w zgodzie ze sobą

Cele szczegółowe:

- ❖ kształtowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby
- ❖ poznanie zarówno swoich mocnych stron, jak i tych słabszych
- ❖ wzmocnienie poczucia własnej wartości i zwiększenie pewności siebie

- ❖ uświadomienie, że kryzys może być szansą na rozwój
- ❖ uświadomienie czym jest rozwój osobisty i pokazanie sposobów na jego podjęcie
- ❖ akceptacja własnych uczuć i emocji
- ❖ zniwelowanie lęku przed porażką

4. Treści:

kryzys - zmiana perspektywy

akceptacja siebie (wiara w siebie, poznanie swoich możliwości i ograniczeń)

wdzięczność

poczucie własnej wartości

relacje (miłość, przyjaźń)

szczęście, optymizm

cele, marzenia (afirmacje, mapa marzeń), pasje

5. Procedury osiągnięcia celów:

- metody pracy:
 - praca z tekstem
 - głośne czytanie
 - dyskusja
 - rozmowa prowadzona
 - burza mózgów
 - elementy arteterapii
- formy pracy:
 - indywidualna
 - grupowa
 - zbiorowa
- środki i materiały:
 - teksty literackie
 - bużki do badania nastroju
 - kartki papieru A4
 - kredki, flamastry, długopisy
 - klej, nożyczki
 - karty afirmacyjne

- kolorowe czasopisma kobiece
- kolorowe karteczki do zapisania sentencji, afirmacji, wartości

6. Literatura wykorzystana do zajęć:

Bennewicz Maciej, *Kry-zysk. Zmień kryzys w zysk*, Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, cop. 2013.

Branden Nathaniel, *Jak dobrze być sobą. Skuteczny plan budowania poczucia własnej wartości*, Wydanie drugie w języku polskim, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.

Branden Nathaniel, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Wydanie V zmienione, Łódź: Wydawnictwo JK, 2019.

Brené Brown, *Dary niedoskonałości. Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy*, Poznań: Media Rodzina, cop. 2012.

Brett Regina, *Kochaj. 50 lekcji jak pokochać siebie, swoje życie i ludzi wokół*, Kraków: Insignis Media, cop. 2017.

Chybicka Aneta, Puchalska Malwina, *Rozwojownik. Inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.

Covey Stephen R., *7 nawyków skutecznego działania*, Wydanie IV uzupełnione (dodruk), Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 2018.

Foley Ewa, *Powiedz życiu tak! Poradnik dobrostanu*, Wydanie 2, dodruk, Łódź: Ravi, 2017.

Foley Ewa, *Zakochaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy*, Łódź: Ravi, cop. 2000.

Gargaś Gabriela, *Dzień kobiet*, Warszawa: Skarpa Warszawska, cop. 2020.

Haręza Joanna, *Kruk między innymi. Historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*, Warszawa: Ezop Agencja Edytorska, 2008.

Hay Louise L., *Twoja wewnętrzna moc. Poradnik udanego życia dla kobiet*, Konstancin Jeziorna: Wydawnictwo Medium, 2008.

Kamiński Marek, *Alfabet*, Warszawa: Wydawnictwo G+J RBA, cop. 2013.

Kozierowska Olga, *Mój przyjaciel kryzys. Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę*, Warszawa: Edipresse Polska, cop. 2017.

Maciąg Agnieszka, *Miłość ścieżki do wolności*, Kraków: Wydawnictwo Otwarte, 2019.

Maciąg Agnieszka, *Słowa mocy. Karty afirmacyjne*, Kraków: Wydawnictwo Otwarte, cop. 2019.

Maciąg Agnieszka, *Słowa mocy. Sztuka tworzenia szczęśliwego życia*, Kraków: Wydawnictwo Otwarte, 2019.

Majewska-Opiełka Iwona, *Najważniejszy związek czyli Mądra miłość do siebie*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.

Miller Katarzyna, Olekszyk Joanna, *Poznaj siebie. Karty emocji*, Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło, 2020.

Miller Katarzyna, Pawluczuk Monika, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B., 2010.

Niemczynow Anna H., *Sto dni wdzięczności*, Poznań: Wydawnictwo Filia, 2019.

Niemczynow Anna H., *Zostań ile chcesz*, Poznań: Wydawnictwo Filia, 2018.

Niemczynow Anna H., *Życie Cię kocha, Lili*, Poznań: Wydawnictwo Filia, 2019.

Norwood Robin, *Kobiety, które kochają za bardzo*, Wydanie IV poprawione (dodruk), Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 2010.

Oleksa Monika A., *Spacer nad rzeką*, Poznań: Wydawnictwo Filia, 2017.

Pawlikowska Beata, *W dżungli życia*, Wydanie III napisane na nowo, Warszawa: G+JGruner + Jahr Polska, cop. 2013.

Pawlikowska Beata, *W dżungli miłości*, Warszawa : Instytut Wydawniczy Latarnik im. Zygmunta Kałużyńskiego, 2011.

Perspektywa... [tekst
<https://www.facebook.com/twarzedepresji/photos/a.1768179676742994/17844446068178444/?type=3&theater>, dostęp on-line, 26.01.202].

Ryrych Katarzyna, *Życie motyli*. Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2017.

Skalska Dagmara i Skalski Tomasz, *Egoizm to nie grzech! Kurs na miłość*, Warszawa: Burda Książki, cop. 2015.

Wilczyńska Karolina, *Właśnie dziś, właśnie teraz*, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, cop. 2017.

Witkiewicz Magdalena, *Moralność pani Piontek*. Poznań: Wydawnictwo Filia, 2015.

Witkiewicz Magdalena, Grochowska Marzena, *GPS szczęścia czyli jak wydostać się z Czarnej D.*, Warszawa: Wydawnictwo Od Deski Do Deski, cop. 2018.

Wojtkowska-Radzicka Marta, Myślorysy [instrukcja jak zrobić słoik wdzięczności <https://www.facebook.com/pg/myslorysy> dostęp on-line, 25.01.2020].

Zawadka Michał, *Chcę być kimś! Czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone. T. 1*, Warszawa: Mind&Dream, 2016.

7. Scenariusze zajęć (w załączeniu scenariusz numer 1).

SCENARIUSZ nr 1

Temat: **Kryzys – zmiana perspektywy**

Cele ogólne:

- ❖ integracja grupy
- ❖ ukazanie potrzeby i celowości podejmowania wysiłku na rzecz zmiany swojej postawy w sytuacji kryzysowej

Cele szczegółowe:

- ❖ uświadomienie, że kryzys może być szansą na rozwój
- ❖ kształtowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby
- ❖ zmniejszenie poczucia zagubienia i bezsilności
- ❖ aktywizacja do działania

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: 8-10 osób

Wiek: Kobiety dorosłe

Czas trwania: 60-90 minut

Miejsce: Biblioteka lub świetlica, w której można pracować indywidualnie (przy stolikach) i grupowo (najlepiej taka, by można w niej było ustawić krzesła w kręgu)

Treści przekazywane:

- zdefiniowanie pojęć: kryzys, zmiana, rozwój,
- uświadomienie, że zawsze mamy wybór w życiu

Procedury osiągnięcia celów:

- metody pracy:
 - praca z tekstem
 - głośne czytanie
 - zabawa integracyjna
 - dyskusja
 - rozmowa prowadzona
 - burza mózgów

- elementy arteterapii

- formy pracy:
 - indywidualna
 - grupowa
 - zbiorowa

- środki i materiały:
 - tekst literacki
 - buźki do badania nastroju (buźki uśmiechnięte i smutne)
 - kartki papieru A4
 - kartki dużego formatu lub tablica
 - kredki, flamastry, długopisy
 - kolorowe karteczki do zapisania sentencji, afirmacji, wartości

Literatura wykorzystana do zajęć:

Bennewicz Maciej, *Kryzysk. Zmień kryzys w zysk*, Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, cop. 2013.

Kozierowska Olga, *Mój przyjaciel kryzys. Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę*, Warszawa: Edipresse Polska, cop. 2017.

Miller Katarzyna, Pawluczuk Monika, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B., 2010.

Perspektywa... [tekst
<https://www.facebook.com/twarzedepresji/photos/a.1768179676742994/1784446068178444/?type=3&theater>, dostęp on-line, 26.01.202].

Wilczyńska Karolina, *Właśnie dziś, właśnie teraz*, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, cop. 2017.

Przebieg zajęć:

Część wstępna.

Powitanie grupy. Badanie nastroju uczestniczek zajęć za pomocą buziek – każda uczestniczka jest poproszona o wybranie buźki (uśmiechniętej lub smutnej), która najlepiej oddaje ich nastrój w momencie rozpoczęcia zajęć. Następnie prowadząca przechodzi do zabaw integracyjnych. Prosi, aby wszystkie uczestniczki usiadły w kręgu i po kolei krótko się przedstawiły, podając swoje imię, ulubiony kolor oraz porę roku. Zaczyna rundę od siebie. Następnie zaprasza uczestniczki do zabawy, pt. Kto

tak jak ja lubi... , która polega na podaniu przez kolejne uczestniczki nazwy rodzaju ulubionej czynności, gatunku muzyki, filmu, czy literatury, którą się lubi; osoby, które mają podobnie podnoszą rękę do góry. Następnie prowadząca rozdaje uczestniczkom czyste kartki papieru A4, kredki, flamastry i długopisy i zaprasza je do zajęcia miejsca przy stolikach. Prosi, by złożyły kartkę na pół i na górnej połowie napisały swoje imię drukowanymi literami, a na dolnej połowie narysowały siebie jako zwierzę (lub ewentualnie napisały jego nazwę). Następnie prosi o przekazanie kartki osobie siedzącej po naszej prawej stronie lub przed nami. Każdy ma za zadanie dopisać jedną pozytywną cechę tego zwierzęcia, tak by dopasować ją pionowo do liter imienia (nie musi to być pierwsza litera). Po wykonaniu zadania każda uczestniczka odnajduje swoją kartkę i analizuje ją przez chwilę.

Część właściwa.

Wprowadzenie do tematu – prowadząca zadaje uczestniczkom pytanie z czym kojarzy im się słowo kryzys. Obserwuje i zapamiętuje, czy są to tylko negatywne skojarzenia, określenia, czy znajdują się wśród nich też jakieś pozytywne. Odpowiedzi zapisuje na dużej kartce papieru lub tablicy.

Prowadząca odczytuje „definicję” kryzysu według Katarzyny Miller: *„Jedną z większych tajemnic dojrzałości jest zgoda na kryzys, a przynajmniej głęboki dla niego szacunek, bo bez tych powtarzających się co jakiś czas przesileń rozwój jest niemożliwy. Kryzys pojawia się tam, gdzie nasza dotychczasowa wiedza i doświadczenie przestają być przydatne i musimy szukać nowych. (...) Kryzys jest niewygodny, bo tracimy coś, co wydawało się pewne i stałe, dane na zawsze, a nowego jeszcze nie mamy (...) Dojrzałość to w końcu odpowiedzialność za siebie, troszczenie się o własną osobę i zwolnienie z tego obowiązku reszty świata. Szczęście polega na znalezieniu oparcia w sobie. Wtedy nieprzewidywalność życia przestaje być straszna. Nie chodzi o to, żeby s i ę żyło, żeby s i ę robiło, tylko żeby wziąć odpowiedzialność za siebie i swoją prawdę, jakakolwiek by ona nie była”⁵.*

Kolejnym punktem zajęć jest odczytanie na głos tekstu pt. **„Perspektywa...”** (załącznik nr 1) oraz rozdanie jego kopii uczestniczkom.

Praca w grupach

Następnie prowadząca prosi uczestniczki o odliczenie do 2 i połączenie się w dwie grupy (1 tworzą I grupę, 2 - II). Każda grupa dostaje rozsypankę wyrazową (słowo KRYZYS pocięte na litery), zadanie polega na ułożeniu z liter innego słowa, które

⁵ K. Miller, M. Pawluczuk, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa 2010, s. 304-305.

będzie przeciwwagą dla niego (podpowiedź – nie wszystkie litery muszą zostać wykorzystane). To słowo to ZYSK. Następnie każda grupa dostaje kolorowe karteczki, na których uczestniczki mają wypisać jak najwięcej skojarzeń związanych ze słowem ROZWÓJ (I grupa) oraz ZMIANA (II grupa). Na wykonanie ćwiczenia zostaje wyznaczony czas 5-7 minut, następnie prowadząca na środku sali w pewnej odległości od siebie umieszcza okrągłe kartoniki z dwoma zapisanymi hasłami (ROZWÓJ oraz ZMIANA), uczestniczki układają wokół nich swoje skojarzenia w postaci promieni.

Prowadząca przekazuje każdej grupie po jednej książce (grupa I – *Kryzys* Macieja Bennewicza, grupa II *Kryzys mój przyjaciel* Olgi Kozierowskiej) i prosi o zapoznanie się z nimi, przeczytanie wstępu i zakończenia, a następnie opracowanie i spisanie w punktach ogólnego planu propozycji działań na wyjście z kryzysu. Na wykonanie zadania wyznacza czas ok. 15 minut. Następnie następuje prezentacja efektów pracy każdej grupy.

Odczytanie pierwszego fragmentu tekstu z książki Karoliny Wilczyńskiej „**Właśnie dziś, właśnie teraz**” (załącznik nr 2, S. 102-110).

Rozmowa kierowana dotycząca tekstu. Prowadząca pyta uczestniczki, co jest źródłem kryzysu bohaterki, jak czuje się bohaterka w sytuacji, w której się znalazła, czego jej najbardziej brakuje? Na co ma wpływ, i co może spróbować zmienić, a na co nie ma wpływu.

Prowadząca proponuje uczestniczkom krótki przerywnik-zgadywanekę. Czyta fragment tekstu i prosi o odgadnięcie, o kim jest w nim mowa. (W razie braku czasu można pominąć ten element).

„Dżungla to dla niej szkoła życia. Tam najlepiej poznaje ludzi. Dzieli ich nie według płci, lecz osobowości - na wojowników i leniwce. Swój pierwszy w życiu dom urządziła tak, by przypominał o podróżach. Właśnie wydała jedenastą książkę "Blondynka wśród łowców tęczy"⁶. Odpowiedź brzmi: Beata Pawlikowska.

Następnie rozdaje uczestniczkom kartki z opisem osobowości leniwca i wojownika. (załącznik nr 3) .

Odczytanie drugiego fragmentu tekstu z książki Karoliny Wilczyńskiej „**Właśnie dziś, właśnie teraz**” (załącznik nr 4, S. 200-205). Rozmowa kierowana dotycząca tekstu, prowadząca pyta uczestniczki, która bohaterka ich zdaniem reprezentuje swoim zachowaniem osobowość leniwca, a która wojownika.

⁶ <https://kobieta.onet.pl/uroda/beata-pawlikowska/9y8tb1w> [dostęp on-line, 26.01.2020].

Następnie prowadząca zaprasza uczestniczki, by w poprzednio ustanowionych grupach spróbowały opracować podpowiedzi wyjścia z sytuacji kryzysowej dla bohaterki (Soni) według planu stworzonego w poprzednim ćwiczeniu w grupach. Na wykonanie zadania przeznaczona ok. 10-15 minut. Po tym czasie prowadząca zaprasza grupy do podzielenia się na forum swoimi pomysłami.

Część podsumowująca.

W ramach podsumowania zajęć prowadząca prosi uczestniczki, aby zastanowiły się czy jest jakaś sfera życia, w której chciałyby dokonać zmiany, zadbać o rozwój osobisty w tym zakresie. Prosi o zapisanie jej na kolorowej karteczce, przechowanie i przyniesienie ze sobą na ostatnie zajęcia.

Prowadząca dziękuje za udział w zajęciach i prosi o pozostawienie na stole takiej buźki, w jakim nastroju kończymy dzisiejsze zajęcia.

Załącznik nr 3

BEATA PAWLIKOWSKA (w jednym z wywiadów): „Nie dzielę ludzi na kobiety i mężczyzn, tylko na **wojowników i leniwców**. Ci ostatni pozornie mogą być aktywni: biegać, jeździć na snowboardzie, prowadzić własny biznes. Wydaje im się, że skoro przez 30 lat radzili sobie w życiu, są dojrzały. Ale tak nie jest. Dojrzałość emocjonalna nie rośnie z człowiekiem, tak jak jego stopy. Jeżeli ktoś nie pracuje nad swoim charakterem, nie będzie dojrzały emocjonalnie, czyli nie stanie się wojownikiem. Bo **wojownik** zwalcza słabości, które ograniczają go w działaniu, nie odsuwa problemów, tylko je rozwiązuje. Zna swoje wady i stara się ich pozbyć. Jest odważny i konstruktywny. Ma siłę wewnętrzną, a poza tym może mieć też siłę mięśni. (...) **Leniwiec** powie: **"Nie zajmujmy się trudnymi sprawami, po co szukać dziury w całym"**. I będzie próbował zmiatać problemy pod wycieraczkę, a one będą tam rosły, aż w końcu wyskoczą w najmniej spodziewanym momencie. Łatwo przewidzieć taki rozwój sytuacji. **Leniwiec** jednak uda, że tego nie rozumie, i będzie narzekał, że świat jest podły. **A wojownik** nazwie problem po imieniu, znajdzie jego przyczynę i spróbuje go konstruktywnie rozwiązać”⁷.

⁷ <https://kobieta.onet.pl/uroda/beata-pawlikowska/9y8tb1w> [dostęp on-line, 26.01.2020].