

SERDECZNOŚCI DO PODUCHY

CZYLI

HARCERSKI PORADNIK OPTYMISTY



Phm. Anna Kurowska

CZUWAJ !!!



Kochane Druhny, drodzy Druhowie ☺

Przekazuję do Waszych rąk poradnik niezwykły, poradnik, który powstał z potrzeby serca i harcerskiego ducha. Poradnik, który pomoże Wam przejść przez życie w harcerskim mundurze ze szczerym uśmiechem i optymizmem.

Przez lata mojej harcerskiej służby wiele razy przekonywałam się o tym, że pozytywne podejście do życia niejednokrotnie ułatwia wykonywanie powierzonych zadań, pomaga przetrwać trudne chwile a w konsekwencji pomaga żyć.

Przeczytałam kiedyś bardzo mądre zdanie:

„Optymiści może nie żyją dłużej niż pesymiści, ale na pewno przyjemniej.”

I właśnie do takiej otwartej, pozytywnej postawy pragnę Was teraz zachęcić.

A dlaczego właśnie ja mam Was o tym przekonać?

Może dlatego, że pomimo wkroczenia w piękny wiek mocno średni staram się nie tracić radości życia, spełniam swoje marzenia, pracuję z dziećmi i z młodzieżą w szkole specjalnej i w hospicjum i kocham robić to, co robię. Jestem także drużynową drużyny Nieprzetartego Szlaku, działam w moim Hufcu i w Radzie Chorągwi.

Prywatnie żona, matka jednego dziecka rodzzonego i kilkorga dzieci harcerskich, wielbicielka muzyki, piękna przyrody i 3 wesołych kotków po przejściach.

Jak wygląda moje życie w zarysie przedstawi wiersz, który powstał podczas Programu Profilaktycznego „Archipelag Skarbów” realizowanego przez młodzież z mojej placówki.

Radosne OBOWIĄZKI 😊

Czwarta, piąta – brzmi pobudka,
Potem drzemka dziesięć minut...
Nagle budzi mnie za drzwiami
Przeraźliwy koci wyrzut!

Co? Zasnęła sobie Pani?
A napełni kto miseczki?
Więc się z łóżka szybko zwlekam
By napocząć trzy saszetki.

Potem ranna toaleta –
Kawa coś nie działa dzisiaj-
Więc odkręcam prędko prysznic
I zabieram się do mycia.

Czas śniadanka – jeśli zdążę,
Jeśli nie – kanapkę jeszcze
Razem z cichym upomnieniem
Zapakuje Ślubne Szczęście.

Potem trucht w kierunku pracy,
Czasem dojazd autobusem,
Bo na mej świetlicy salę
Bładym świtem zdążyć muszę.

Kilka godzin szybko mija –
Wszak to praca wymarzona.
Czasem także na stołówce
Szybko strawię pyszny obiad.

Już po pracy – czas relaksu...
O, niestety, zapomniałam...
Właśnie dzisiaj o szesnastej
Rada będzie, ta Plenarna...

Potem wlokę się do domu
Gdzie stęskniona tkwi familia:
Drogi Mąż i miłe Dziecię
Mają dla mnie zadań kilka

Ach, wieczorne obowiązki:
Skończyć obiad i pozmywać,
Porozmawiać o dnia sprawach,
Potem koty trzy pomiziać.

Jeszcze praca papierkowa
Na jutrzejszy dzień zostaje
I gitara tęsknie czeka
By poświęcić jej chwil parę.

No, nareszcie, błoga cisza,
Więc się we śnie rozkoszuję...
Zegar mój dwudziestą czwartą
Nieuchronnie już wskazuje.

Jutro nowe obowiązki
W domu, pracy i w drużynie
Wszystko dopiąć, wszystko sprawdzić
Nie zapomnieć o Rodzinie.

Ale gdy nadejdą Święta –
Wyczekane, wytęsknione
Wielka radość mnie ogarnie,
Że się wreszcie wyspać mogę ☺

Zachęcam Was zatem do lektury kolejnych SERDECZNOŚCI
i mam nadzieję, że chociaż trochę pomogą one w rozgonieniu burych
chmur smutku z błękitnego, słonecznego nieba. Przytulam do serca i
zapewniam, że uśmiech jest nieodzownym elementem harcerskiego
munduru.

Do poradnika dołączam płyty ze skomponowanymi przeze mnie
piosenkami oraz wizualizacjami do najciekawszych moim zdaniem
utworów muzyki relaksacyjnej. Wierzę, że poprawią one harcerskie
humory, czego serdecznie wszystkim czytelnikom i słuchaczom życzę.

CZUWAJ!



SERDECZNOŚCI

PODUCHA 1



Odkryj piękno w sobie i wokół siebie



Czy wiesz, że jesteś PIĘKNA? Tak, właśnie Ty. Jesteś piękna nawet, gdy nikt Ci tego jeszcze nie mówił, gdy wydaje Ci się, że w tej chwili żartuję.

JESTEŚ PIĘKNA i to piękno, może głęboko uśpione, czeka na przebudzenie. To piękno Twojego serca. Niepowtarzalne, delikatne i najpiękniejsze.

JESTEŚ WSPANIAŁY i ODWAŻNY to Twoje serce jest nieustraszone.

Jesteś **CÓRKĄ KRÓLA** , jesteś **KRÓLEWSKIM SYNEM!!!**

Noś głowę podniesioną wysoko i nigdy nie zapominaj o swoim królewskim pochodzeniu.

Pamiętaj także, że inni pochodzą z równie wysokiego rodu i należy im się szacunek i życzliwość.

Przed Tobą całe życie – to od Ciebie zależy jakie będzie. Staraj się, aby było piękne i zawsze staraj się znaleźć w nim to, co najlepsze.

Zapraszam Cię teraz do pięknego ogrodu. Nie, nie ubieraj ciepłego płaszcza. Ten ogród jest w Twoich marzeniach. Może jeszcze tego nie wiesz, ale on już od dawna czeka na Ciebie. Ogród piękniejszy od „Tajemniczego ogrodu”, piękniejszy od Edenu – ogród Twojego serca. Teraz możesz się przyznać do swoich marzeń. Możesz na nowo je odnaleźć, chociaż pewnie już od dawna do nich nie zaglądałeś. Ale one są i czekają tylko na Twój znak. To od ciebie zależy czy chcesz i czy będziesz szczęśliwy. Uwierz mi: szczęście to nie drogi samochód i uwielbienie fanów. Szczęście to odnalezienie siebie w zgiełku życia i pogoni za bogactwem, to cisza wieczoru, dotyk bliskiej dłoni, wdzięczność za wszystko co masz, bo wszystko jest darem i absolutnie nam się nie należy. Czas pandemii pokazał nam, że w jednej chwili możemy wszystko stracić i dlatego nie warto przywiązywać się do rzeczy. O ile piękniejszy jest kwiat drzewa owocowego lśniący na gałązce niż ten w Twoim wazonie, który jutro zwiędnie i odejdzie...

Czy pamiętasz Włóczykija z Doliny Muminków? I jego stary, znoszony, ukochany kapelusz? Włóczykij był wolny i szczęśliwy. Zawsze zastanawiałam się jak to możliwe aby nie mieć nic i cieszyć się życiem? Teraz, po wielu latach i kilometrach drogi codzienności już wiem – to nadmiar rzeczy powoduje, że Twój plecak jest taki ciężki. Spróbuj na chwilę ściągnąć go z ramion , teraz możesz sobie pozwolić na ten luksus. W tej chwili jesteś wolny jak górski wiatr o poranku. W tej chwili możesz marzyć. Za chwilę wrócisz do świata, ale jeszcze nie teraz. Ten czas jest dla Ciebie. Uspokój się, zdążysz do swojej pracy, już niedługo ...

Posłuchaj, budzi się nowy dzień. Będzie piękny i Twój własny. Zamknij oczy i przenieś się w wysokie góry. Tam razem powitamy Twój nowy dzień. Wystarczy, że włączysz wizualizację „Wschód słońca w górach” i zamkniesz oczy...

Ciesz się chwilą, daj się ukołysać do snu zadzwoń do dawno niewidzianego przyjaciela, uśmiechnij się do słońca, zatańcz w deszczu. Dzisiaj wszystko możesz.

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 2



Miłość niejedno ma imię





Miłość – jedno z najpiękniejszych słów na świecie. Chcemy kochać i być kochani. Bo bez miłości trudno żyć...

Czasem w pogoni za nią poświęcamy siebie, swoje zainteresowania, swoją osobowość. Jeśli miłość ma być za wszelką cenę, to może warto jej się przyjrzeć, czy aby zasługuje na swoje miano?

„Miłość niejedno ma imię” i nie jest to jedynie tytuł niesamowitej powieści G. La Mura. Ale właśnie miłość ma wiele imion. I nie jest to jedynie uczucie skierowane do przedstawiciela płci przeciwnej. Nie zawsze uda nam się połączyć z tym jedynym czy jedyną w związku sakramentalnym na całe życie. A szukanie drugiej połówki za wszelką cenę może przynieść jedynie ogromne cierpienie i opłakane skutki. Osobiście znam właśnie takie małżeństwa na siłę, które albo unieszczęśliwiają siebie nawzajem, albo kończą się bolesnym rozstaniem. Znajomy Kapłan powiedział mi kiedyś, że jedynym powodem do zawarcia małżeństwa może być tylko miłość obojga zakochanych.

Ale jeśli tej miłości nie ma? Czy jestem gorszy, bo nikt mnie nie chce? Nie, nie i jeszcze raz NIE!

Otwórz szeroko swoje oczy i zobacz ile miłości otacza Cię wokół. Pewnie jej nie dostrzegasz, bo jest tak oczywista, że trudno się nawet nad nią zastanawiać.

Jesteś kochany przez Boga i nie ma tu znaczenia czy w Niego wierzysz czy nie. Bóg Cię kocha!!! Miłością niepojętą, najpiękniejszą i jedyną. Jesteś dla Niego CUDEM ŚWIATA. Serio... Nieważne co myślisz o sobie w tej chwili, w jakich trudnościach się znalazłeś, co mówi o Tobie świat. On Cię kocha z całego serca i pomimo wszystko. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości to zapraszam Cię do wysłuchania niesamowitej piosenki zespołu GUADELUPE: „Nikt Cię nie kocha tak jak Ja”.

A teraz rozejrzyj się wokół. Czy widzisz swoich Rodziców, którzy może Ci tego nie mówią, ale kochają z głębi serca. Dla Nich zawsze będziesz ważny. A rodzeństwo i reszta Rodziny? To są Twoje korzenie i zawsze o tym pamiętaj. Tu szukaj miłości i akceptacji.

Masz przyjaciół? Nie takich facebookowych, ale tych prawdziwych, realnych? Dla nich też jesteś ważny. Twoja obecność, Twój czas ma ogromne znaczenie. Oni na Ciebie czekają.

A znajomi, ci bardziej i mniej ważni? Dla nich też stanowisz ważną część świata. Bez Ciebie ich życie stałoby się uboższe, smutniejsze.

A jeśli nie widzisz tej miłości wokół siebie, to przecież sam możesz stać się MIŁOŚCIĄ. Możesz kochać... zawsze i wszędzie. Nieść miłość wszystkim tym, którzy jej potrzebują i być może nigdy jej nie zaznali. Zawsze bałam się pójścia do Hospicjum, a już Hospicjum dla Dzieci napawało mnie przerażeniem. Bałam się że nie dam rady, nie potrafię, cóż mogę dać tym biednym, nieszczęśliwym Dzieciom?

Ale kiedy zostałam powołana właśnie tam, okazało się, że jest to miejsce dla mnie. Bez zazdrości, obgadywania, wiecznych pretensji o wszystko. Tam w Hospicjum jest już tylko MIŁOŚĆ...i wyzwala we mnie to, co najlepsze.

Kochać możesz także zwierzęta. One czekają na Twoją pomoc i potrafią się odwdzińczyć w najpiękniejszy sposób tak jak moje 3 przygarnięte sierotki, bez których już nie wyobrażam sobie życia.

„Kochaj i rób co chcesz” jak mawiał święty Augustyn.

Życzę Ci z całego serca założenia szczęśliwej rodziny i realizowania się w roli najlepszej żony i matki lub też cudownego męża i ojca. Ale cóż, jeśli jest to niemożliwe? Zawsze możesz być najcudowniejszą córką czy synem,

najukochańszą ciocią czy wujkiem, najwierniejszym przyjacielem. Zawsze masz wybór, a na Twoją miłość czeka cały świat.

Więc uśmiechnij się. Czy już czujesz się kochany? Jeśli nie, to pozwól, że przytulę Cię do serca bardzo, bardzo mocno i prześlę Ci w prezencie na dobranoc wizualizację: „Wieczór nad jeziorem” znajdującą się na płycie. Niech spokojnie ukołysz Cię do snu dając poczucie, że jesteś kochany...

Polecam Ci także kilka pięknych melodii, bez słów. Bo jak mówił Prosiaczek do Kubusia Puchatka „Puchatku o miłości się nie mówi, miłość się czuje”.

Może to być muzyka fortepianowa w wykonaniu Richarda Claydermanna albo piękna płyta z muzyką relaksacyjną: „AMERICAS GREAT NATIONAL PARKS” Charlesa T. Cozensa.

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 3



Piękno służby bliźniemu





Służba jest bliska każdemu harcerzowi. Jest ona niejako wpisana w naszą codzienność. Daje też ogromną satysfakcję i może stać się prawdziwą treścią życia.

Pamiętaj, że pomagać można zawsze, dopóki starczy sił i chęci, bo ta jest najważniejsza.

Jeśli nie możesz inaczej, służ uśmiechem i swoją obecnością. Dawaj innym to, co w Tobie najlepsze, a zobaczysz, że inni pomogą Tobie.

Do słuchania polecam piosenkę mojego autorstwa: „Harcerska służba” – znajdującą się na płycie CD dołączonej do poradnika.

Zapraszam Cię także do wysłuchania wizualizacji: „Wycieczka do lasu, abyś wzmocnił swoje siły po służbie.

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 4



Cudowna siła PRZYJAŹNI





Przyjaźń to sedno życia i może być najpiękniejszym dla nas uczuciem. Przyjaciel to często ktoś więcej niż ukochana osoba.

Przyjaźnić możemy się przez całe życie i z przyjaźni nigdy nie wyrastamy. Życzę Ci takiego Przyjaciela, który zawsze będzie gotów do pomocy



Odmianą przyjaźni jest szczęście, które przychodzi do nas na 4 łapkach i przymilnie mruczy lub merda ogonkiem. Nasi czworonożni przyjaciele nie patrzą na wygląd, pozycję społeczną czy stan majątkowy. Zwierzęta kochają bezinteresownie i dozgonnie. Miłość kota czy psa może rozświetlić nasze życie i dodać mu tego cudownego blasku jakim jest

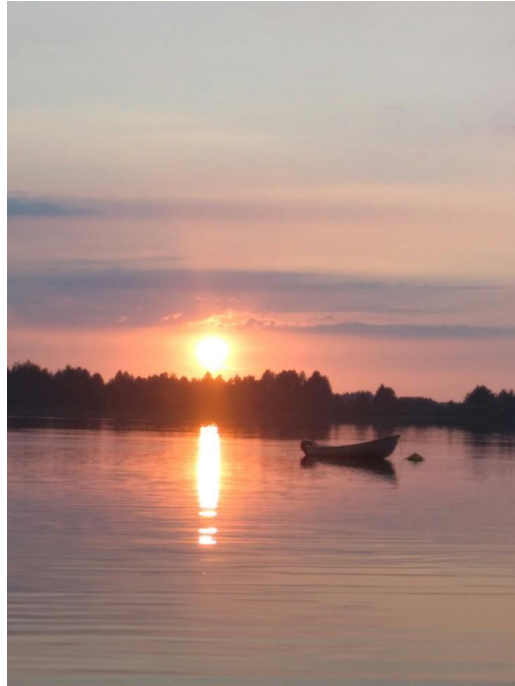
przynależność do kogoś, komu bezgranicznie na nas zależy. I śmiem twierdzić na podstawie własnego doświadczenia, że największą miłością obdarzą nas Adopciaki – zwierzątka po traumatycznych przejściach rozpaczliwie poszukujące miłości i nowego domu.

Posłuchaj proszę piosenki mojego autorstwa: „List od Przyjaciela”

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 5 

A kiedy jest smutno i źle ...



Nawet największy optymista zalicza czasem „doła”. No cóż, nie jesteśmy w stanie latać całe dni jak ptaki pod kopułą nieba. Dla równowagi trzeba też zejść na ziemię i zrozumieć, że jesteśmy tylko zwykłymi śmiertelnikami. Smutek jest nam potrzebny - to wtedy rodzą się refleksje i podsumowania, ale... Nie pozwólmy smutkowi zamieszkać na dłużej pod naszym dachem. Lepiej, aby był to gość, który jedynie pojawia się przejazdem, bez nadmiernego bagażu.

Niewielka ilość smutku i cierpienia pozwala nam na bezkarne zatonięcie w odmętach nostalgii, wyczuła nasze zmysły, uwrażliwia i ubogaca. To wtedy „kocha się zachody słońca”, tworzy najpiękniejsze wiersze i komponuje niezwykłe utwory muzyczne.

Smutek powoduje, że słuchamy emocjonalnej muzyki, spotykamy się z przyjaciółmi, pozwalamy łzom wypłynąć na nasze policzki, po prostu żyjemy bardziej i głębiej. Może warto zrozumieć i zaakceptować ten stan ducha niż na siłę przywoływać sztuczny uśmiech na wykrzywioną bólem twarz.

Bo cierpienie i smutek to również część nas. I nie warto zaprzeczać temu, co oczywiste. Nie warto również wstrzymywać łez i na siłę hamować płaczu. Łzy są naszym naturalnym regulatorem. Czy zauważyłeś, jak zmienia się Twoje samopoczucie po krótkotrwałej nawet chwili słabości, gdy poleją

się łączy? Poprawia się nasz nastrój, widzimy jaśniej i szerzej a do naszego umysłu powoli zaczynają docierać sposoby rozwiązania nurtujących nas problemów. To zapewne dzięki temu prostemu i nie wymagającemu większego zachodu zabiegowi nie musimy utrzymywać ekipy psychoanalityków, którzy mówiliby nam jak żyć.

Aby nie przeganiać tych krótkich, powtarzam: krótkich seansów smutku i doceniać ich wkład w budowanie naszego wnętrza zachęcam do słuchania wówczas muzyki nastrojowej, może nawet trochę sentymentalnej.

Szczególnie polecam na drobną chandrę utwory niezwykle nastrojowe:

1. J. S. Bach „Aria na strunie G”, „Koncert na
2. F. Chopin „Preludium deszczowe”

Na większy smutek:

1. T. Albinoni „Adagio”
2. P. Czajkowski „Pas de doux” z baletu „Dziadek do orzechów”

A gdy jest smutno i źle:

1. Piosenka „Anioły czasem też płaczą” mojego autorstwa, na dołączonej do poradnika płycie CD.

Pamiętajmy tylko, że utwory te mają jedynie pomóc naszemu chwilowemu nastrojowi i niejako pozwolić mu zaistnieć.

Po tej chwilowej terapii gorąco zachęcam do zmiany nastroju muzycznego. Proponuję utwór z dużą dozą radości i poczucia mocy:

1. Kamil Radzimowski „Narodziny życia” z płyty „Armenian Duduk cz. 2”.

Gdy jednak smutek i ból nie mijają a mamy poczucie przygnębienia, osamotnienia, zniechęcenia czy wręcz niezdolność do jakiegokolwiek działania – powinna się nam włączyć czerwona lampka: UWAGA!!! To mogą być początki DEPRESJI – choroby zdradliwej i podstępnej z którą nie jesteśmy w stanie sami sobie poradzić. Trzeba jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą – najlepiej psychiatrą, który zaleci odpowiednie leczenie

farmakologiczne. W przypadku DEPRESJI psychoterapia czy muzykoterapia mogą okazać się niezwykle pomocne, nie zastąpią jednak leczenia farmakologicznego, które w tym przypadku jest koniecznością i daje bardzo dobre efekty prowadząc niejednokrotnie do całkowitego wyleczenia.

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 6 

Jak okiełznać stresowego POTWORA



Naukowcy biją na alarm: stres jest czynnikiem niezwykle negatywnie wpływającym na nasze życie. Powoduje większość chorób cywilizacyjnych a szczególnie jest powodem coraz częściej występujących chorób autoimmunologicznych. Jednocześnie nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować go z naszego życia. I chyba musimy pogodzić się z myślą, że będzie nam towarzyszył przez drogę całego życia. Cóż więc zrobić, aby z naszego wroga stał się sprzymierzeńcem? Oto kilka porad.

JAK ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA POMIMO STRESU.

- **Zasada 1 – Bądź tu i teraz.** Nie wybiegaj myślą w odległą przyszłość i nie zamartwiaj się tym, co będzie za miesiąc, rok, 10 lat. Nie jesteś w stanie przewidzieć przyszłości, więc nie warto martwić się na zapas. To właśnie teraz jestem szczęśliwy. To właśnie tu jest moje miejsce na ziemi.
- **Zasada 2 – Każdy dzień jest darem.** Nie każdy jest szczęśliwym posiadaczem dzisiejszego dnia. To wspaniały dar. Można go fantastycznie wykorzystać. Nowy dzień będzie nową szansą. Ale ten dzisiejszy już się nie powtórzy. Warto go nie przespać. Może będzie to najpiękniejszy dzień w życiu?
- **Zasada 3 – Ciesz się życiem.** Zawsze znajdziesz powód do radości. Jeśli nie możesz cieszyć się tym, co wielkie, ciesz się tym co małe: uśmiechem bliskiej osoby, słońcem, kwiatami w ogródku, jazdą na rowerze, śpiewem ptaka za oknem, telefonem od przyjaciela.
- **Zasada 4 – Uśmiechaj się do siebie i do innych.** Jeśli polubimy siebie, polubimy też innych ludzi. Każdy dzień warto rozpoczynać uśmiechem do lustra a następnie do świata. Uśmiech, podobnie jak ziewanie jest ogromnie zaraźliwy i sprawia, że świat zaczyna się do nas uśmiechać.

- **Zasada 5 – Żyj w zgodzie z naturą.** Idź na spacer do parku zamiast do galerii handlowej, posłuchaj śpiewu ptaków, zanurz dłonie w strumieniu. Piękno, które nas otacza jest bezcenne. Nie zatruwajmy go hałasem cywilizacji. Jedzmy nieprzetworzoną żywność. Oglądajmy cuda natury. A szczęście samo zapuka do naszych drzwi.
- **Zasada 6 – Pojednaj się ze światem.** Każda uraza, zazdrość czy nienawiść niszczy nas samych. Warto się uwolnić od tego niepotrzebnego balastu, który powoli zabija naszą duszę.
- **Zasada 7 – Pomagaj innym.** Świat sięga dalej niż czubek własnego nosa. Wokół nas żyją ludzie, którym możemy pomóc. Gdy bardziej skupimy się na chęci niesienia pomocy innym, tym szybciej wyjdziemy z kręgu egocentryzmu, pozbedziemy się niepotrzebnych kompleksów i poczujemy, że jesteśmy sobie wzajemnie potrzebni.
- **Zasada 8 – Słuchaj dobrej muzyki.** Dobra muzyka to taka, która pomaga nam piękniej żyć, wyzwala pozytywne emocje i sprawia, że chce nam się chcieć. Dla każdego może to być inny rodzaj muzyki i należy uszanować gust drugiej osoby, nawet, gdy jest dla nas niezrozumiały.
- **Zasada 9 – Nie tłum w sobie negatywnych emocji.** Negatywne emocje bardzo nam szkodzą. Należy więc możliwie szybko się ich pozbywać. Trzeba tylko pamiętać o sposobie ich uzewnętrzniania: lepiej wykrzyknąć je w odosobnieniu czy stłuc talerz niż obrazić kogoś lub zachować się agresywnie wobec ludzi, zwierząt czy otaczającej nas przyrody.
- **Zasada 10 – Nie porównuj się z innymi.** Nikt nie jest idealny, nie ma wszystkiego i wszystkiego nie potrafi. Ogromnie się różnimy, ale każdy jest piękny i swoim pięknem może zachwycić innych. Nie warto więc porównywać się z innymi lub czegoś im zazdrościć, bo może stać się to jedynie źródłem niepotrzebnej frustracji. Wielu jest natomiast ludzi, którzy chętnie zamieniliby się na Twoje życie i zawsze o tym pamiętaj 😊

A jeśli już stres nam dokuczy tak, że trudno dać sobie z nim radę - obowiązkowo trzeba jak najszybciej się odstresować. Pomoże nam w tym wizualizacja: „Spacer brzegiem morza, którą odnajdziemy na płycie dodanej do poradnika.

A więc usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy i oddychaj spokojnie ...

SERDECZNOŚCI

PODUCHA 7 

Urok niespodziewanych podarunków <3



Czy lubisz otrzymywać prezenty? Ja – ogromnie 😊 Każdy niespodziewany prezent uzmysławia mi, że jestem kochana przez Boga i przez drugiego człowieka...

Czasem może to być jakaś bardzo cenna rzecz, o której marzyłam po nocach, innym razem spełnienie chwilowej zachcianki.

Są jednak i takie podarunki, które odmieniają nasz szary dzień i powodują, że bardziej chce nam się żyć. Mogą to być uśmiechy, miłe słowa, czyjś niespodziewany telefon, czy chociażby krótki sms z życzeniami „miłego dnia”.

Ale czy zwracasz uwagę na prezenty z nieba? Czy wiesz, że ten dzisiejszy, cudowny wschód słońca we wszystkich odcieniach złota był prezentem specjalnie dla Ciebie? A ten wieczorny trzask ptaków za oknem? Albo piosenka Twojego ulubionego zespołu, która niespodziewanie zabrzmiała w radiu? Czy zastanawiasz się czasem, że może to wcale nie przypadek? Może dla Kogoś jesteś tak ważny, że chce, aby Twój dzień był naprawdę piękny? Ile takich przeoczonych prezentów czekało na Ciebie każdego dnia? Ale nie martw się, tylko szeroko otwórz oczy. Od teraz bądź już uważny... Codziennie staraj się wyciszyć i rozejrzeć wokół siebie. Dostrzeżesz wówczas cuda, niedostępne dla innych oczu: nieziemsko

piękne pejzaże, czyjeś kojące słowa czy sekretne dźwięki muzyki natury. Czy przyglądałeś się kiedyś dokładnie płatkom kwiatu, albo bajecznym skrzydłom motyla, czy pozwoliłeś, aby wiatr rozwiewał nieśpiesznie Twoje włosy? Zbieraj te wszystkie drogocenne prezenty i chowaj je głęboko w głąb swojego serca, aby w chwilach samotności i smutku rozpałały światełko na Twojej drodze.

Ja też mam dla Ciebie taki prezent. Przekazuję go w Twoje dłonie, bo wiem, że przyniesie Ci chwile odprężenia i radości. Usiądź albo połóż się wygodnie i przestuchaj wizualizację: „Wycieczka do lasu” znajdującą się na płycie dodanej do poradnika. Właśnie Tobie dedykuję te wszystkie odgłosy natury, które czekają na Ciebie za drzwiami do lasu. Będę tam na Ciebie czekać. Nie bój się, to będzie całkowicie bezpieczna wyprawa. Nie musisz brać termosu ani kanapek na drogę. Wystarczy, że zamkniesz oczy i wyobrazisz sobie ścianę lasu...

A teraz posłuchaj piosenki: „Narnijska kołysanka”.

SERDECZNOŚCI

PODUSZECZKA 

Kilka przytulasów na zakończenie.

Powoli dochodzimy już do końca naszej wspólnej podróży, ale nim pomacham Ci ręką na pożegnanie, pragnę spędzić z Tobą jeszcze kilka wspólnych, bardzo osobistych chwil. Chcę cię przygotować do dalszego, samodzielnego rejsu. Cóż się ofiarowuje bliskim osobom na długie, szczęśliwe lata?

Na pewno uśmiech, nieprzemijającą radość, pewność, że szczęście mieszka w nas samych i nie trzeba gonić go po świecie. Chcę Ci także ofiarować pewność, że nigdy nie będziesz sam, bo tam w górze masz najlepszego PRZYJACIELA, który zawsze obroni Cię przed złem tego świata.

Ofiarowuję Tobie także mój czas i moją obecność. Jeśli tylko zechcesz, łatwo mnie odnajdziesz. Będę czekać na Twój znak. Chętnie porozmawiam, pójdę na wspólny spacer, wysłucham porywów Twojego serca. Tak jak Ty przeszedłeś ze mną drogą tego poradnika, tak ja mogę pomóc w Twojej osobistej drodze.

I jeszcze jedno: w Twoje ręce przekazuje drogocenny klucz do MUZYKI. Nie zgub go, schowaj razem z najcenniejszymi skarbami. To dzięki niemu nigdy nie będziesz czuł się samotny. Muzyka pomoże Ci w chwilach radości i w trudnościach dnia codziennego, pomoże Ci piękniej żyć.

A na zakończenie pożegnalny prezent: „List od Przyjaciela” nagrany specjalnie dla Ciebie. Słuchaj go zawsze, kiedy tylko przyjdzie Ci na to ochota. W takich chwilach będziemy RAZEM.

Pozdrawiam cieplutko – CZUWAJ!

