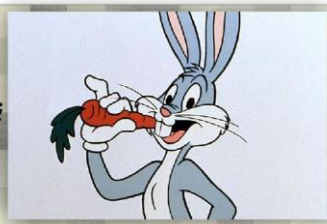


Cytat na dziś:

„Jeżeli zauważysz, że jesteś w dołku, pierwsza rzecz, którą należy zrobić to przestać kopać...”

~Królik Bugs



Opowiadania, bajki, historyjki, anegdoty - niosą przesłanie, są przejrzyste i miłe w odbiorze, dlatego kontynuuję temat.

Zachęcam do czytania :-)

Historia Jakuba -(radzenie sobie z porażkami oraz trudnymi emocjami)

W małej wiosce mieszkał ubogi gospodarz imieniem Jakub. Był on znany ze swej uczciwości i pracowitości. Był również człowiekiem bardzo bogoboječnym. Pewnego ranka Jakub idąc na pole dostrzegł w swej zagrodzie pięknego konia. Mimo iż był to dziki koń, szybko dał się ośwoić i wcale nie zamierzał uciekać. Sąsiedzi Jakuba przychodzili zobaczyć wspaniałego rumaka.

- Jakubie, widzimy, że Bóg pobłogosławił Ci wyjątkowo, dając konia, który godny jest królewskich stajni. Jakub nic nie odpowiedział. Po kilku dniach, gdy Jakub znów szedł na swoje pole, zobaczył uszkodzone ogrodzenie. W zagrodzie nie było konia. - Wiesz Jakubie – mówili ludzie – teraz widzimy, że jednak nie masz Bożego błogosławieństwa. Jakub znów nic nie odpowiedział. Minęło następnych kilka dni. Gospodarz kolejnego ranka idąc na pole zobaczył, że w jego zagrodzie jest znowu piękny mustang. Lecz tym razem nie sam. Przyprowadził do zagrody całe swoje stado. - Jakubie, teraz jesteś najbogatszym gospodarzem w okolicy. Bóg na pewno Ci błogosławi – mówili sąsiedzi – teraz wyraźnie to widzimy. Jakub tym razem również nic nie odpowiedział. Syn Jakuba miał w zwyczaju jeździć na pięknym koniu.

W trakcie jednej z przejażdżek, koń go zrzucił i młody człowiek złamał rękę. Przez wiele dni chłopiec leżał w łóżku z wysoką gorączką. - Współczujemy Ci Jakubie, ale jak widzisz ten wierzchowiec nie jest jednak błogosławieństwem dla Twojej rodziny. Jakub milczał. Gdy syn Jakuba leżał jeszcze w gorączce, do wioski przybył wysłannik króla. Król zbierał armię do wojny z wrogami, którzy najechali królestwo. Wszyscy młodzi mężczyźni z osady zostali wcieleni do wojska. Chory syn gospodarza oczywiście został zwolniony z tego obowiązku.

Po kilku miesiącach syn Jakuba, już zdrowy, znów jeździł na mustangu. Na wojnie polegli wszyscy zabrani z wioski młodzieńcy.

Autor nieznany

„Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”, czyli nigdy nie wiemy, dokąd nas doprowadzi dane wydarzenie, nawet trudne. Należy wykazać się opanowaniem i nabrać dystansu do tego, co się wokół nas dzieje.

Żebrak -(poczucie własnej wartości, ograniczające przekonania)

Pewien żebrak od ponad trzydziestu lat siedział przy drodze. Aż tu któregoś dnia nadszedł jakiś nieznajomy. „Ma pan trochę drobnych”?- spytał żebrak, machinalnie wyciągając rękę, w której trzymał starą czapkę. „Nie mam niczego, co mógłbym Ci dać”- odparł przechodzień, a po chwili spytał: „Ale na czym Ty właściwie siedzisz?”. „Och, to tylko stara skrzynka „ – odpowiedział żebrak. „Siedzę na niej odkąd tylko pamiętam”.

„A zajrzałeś kiedyś do środka?” – zapytał nieznajomy. „NIE” – odpowiedział żebrak. „Po co miałbym tam zaglądać ? Tam nic nie ma”. „Może jednak zajrzyj” – powiedział przechodzień. Żebrak zdołał podważyć wieko. Ze zdumieniem, niedowierzaniem i uniesieniem stwierdził, że skrzynka jest pełna złota.

Autor nieznany

Każdy z nas ma w sobie ogromny potencjał i zwykle kompletnie go nie zauważa...widzi natomiast doskonale zalety innych ludzi – i to zwykle te, których sam nie posiada. A sens ma wyłącznie dostrzeżenie w sobie mocnych stron i skoncentrowanie się na ich rozwijaniu.

Terapia szokowa (akceptacja siebie i swojej sytuacji; wdzięczność za posiadane dobra)

Pewien kapitan statku postanowił oduczyć swojego pasażera marudzenia i uprzykrzania innym rejsu. Bogaty panicz zapadł na chorobę morską, swoją histerią i lamentami przeszkadzał innym w rozkoszowaniu się podróżą. Nie przyjmował niczych rad, nie chciał pić lekarstw. Płakał, krzyczał, zwracał na siebie uwagę wszystkich. Kapitan postanowił więc zastosować niekonwencjonalną terapię. Obwiązał młodzieńca linami i polecił wyrzucić za burtę. Dodatkowo, przygotował podobiznę rekina, by dodać sytuacji dramatyzmu. Terapia poskutkowała. Po kilku minutach wiszenia za burtą kilka metrów od paszczy „rekina”, niesforny pasażer błagał o wciągnięcie na pokład. Gdy się już na nim znalazł, był bardzo szczęśliwy. Docenił bezpieczeństwo, ciepło, suche kabiny. To, co wcześniej wydawało mu się męczące, teraz było błogosławieństwem. Stracił na chwilę poczucie pewności i bezpieczeństwa, a to wystarczyło, by docenił pokład potężnego statku. Do końca podróży nie narzekał na nic i był spokojny.

Z. Królicki, Bajki chińskie Dla dorosłych czyli 108 opowieści dziwnej treści, Wrocław 2007.

Bajka przypomina, że w ludzkiej naturze leży docenianie wygod i przywilejów dopiero, gdy się je traci. Pokazuje także, że czasem nie doceniamy prostych rzeczy, które są nam dane, bo nie potrafimy ich dostrzec. Zdrowie, rodzina, bezpieczeństwo, jedzenie... wszystko to wydaje nam się oczywiste do chwili, kiedy ich nie stracimy. Bajka uzmysławia, że jeśli chcemy, by ktoś coś docenił, należy mu to na chwilę odebrać.

Przypowieść o małpie (podążanie własną drogą zamiast ulegania presji środowiska)

W Ameryce Południowej żyje gatunek małp, który nazywa się Spider Monkey. Tubylcy polują na nie w ten sposób, że zaczynają od wywiercenia otworu w drzewie. Otwór ma mieć taką wielkość, żeby małpa mogła z trudem włożyć do niego rękę. Potem do tego otworu wkłada się orzech i czeka. Małpa przychodzi, widzi orzech, wkłada więc rękę żeby go wziąć. Jeśli chwyci orzech, jej ręka zaciśnie się w pięść i nie jest już w stanie wyjąć jej z otworu, zaczyna się więc szarpać. Wtedy przychodzi myśliwy i chwytą małpę. Oczywiście, jeśli małpa byłaby mądra, to wypuściłaby orzech i mogłaby uciec. Ale wtedy straciłaby swój orzech.

Ludzie są jak małpy z Amazonii. Przywiązują się do rzeczy, które prowadzą ich do pewnej zguby.

Bajka o możliwościach (poszukiwanie pomocy w rozwiązaniach problemów)

„Ojciec obserwował swego syna próbującego unieść ciężki wazon z kwiatami. Maluch wysiłał się, sapał, stękał, mrucał coś pod nosem, jednak nie udało mu się przesunąć wazonu nawet o milimetr. Wreszcie zrezygnował.

Czy spróbowałeś już wszystkich możliwości? – zapytał ojciec.

– Tak – odparł chłopiec.

– Nie, ponieważ nie poprosiłeś mnie o pomoc.”

Bruno Ferrero „Czterdzieści opowiadań na pustyni”

Jeśli potrzebujesz pomocy-nie bój się o nią poprosić.

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

*Podręcznik "Świat dobrej przyszłości",

*Coaching4Smart