

Cel Warto
wiedzieć

FUNDACJA
AGATY
STEFANOWSKIEJ





Człowiek jest istotą duchową.

Duch jest najważniejszą składową charakteru człowieka.

Nic nie usprawiedliwia lenistwa duchowego człowieka.

Siłą napędową życia jest miłość i pasja.

Ludzie w dowolnym wieku mogą nauczyć się dosłownie wszystkiego, jeżeli pozwolą im się zastosować własny styl nauki i wykorzystać swoje mocne strony.

Nauka jest najbardziej efektywna wówczas kiedy sprawia radość.

Najlepszy okres dla rozwijania naszej zdolności uczenia się to ten przed rozpoczęciem nauki w szkole, gdyż większość głównych połączeń w mózgu kształtuje się w pierwszych latach życia.

50% naszej zdolności uczenia się rozwija się w ciągu pierwszych 4 lat życia.

Rodzice są najważniejszymi nauczycielami dziecka.

Jeśli chcesz się czegoś nauczyć, wykonuj to.

Umiejętność porozumiewania się z innymi jest jedną z podstawowych cech człowieka.

Nasz mózg jest jak śpiący olbrzym.

Jedną z nielicznych instytucji, które będą działały podobnie jak przed 50-ciu laty, pozostanie miejscowa szkoła.

Nikommu nie przyjdzie dziś na myśl, by rozpalać ogień, ocierając patyczkiem o patyczek, a jednak obecny system oświaty oparty jest na równie przestarzałych pomysłach.

Uczymy się:

10% z tego co czytamy

20% z tego co słyszymy

30% z tego co widzimy

50% z tego co widzimy i słyszymy

70% z tego co mówimy

90% z tego co mówimy i robimy

Rodzaje inteligencji:

- inteligencja językowa - umiejętność czytania i pisania oraz porozumiewanie się za pomocą słów
(najlepiej rozwinięta u pisarzy, poetów i mówców)
- inteligencja logiczna (matematyczna) - umiejętność rozumowania i liczenia
(najlepiej rozwinięta u naukowców, matematyków, prawników i sędziów)
- inteligencja muzyczna - szczególnie rozwinięta u kompozytorów i dyrygentów
- inteligencja przestrzenna i wizualna - najlepiej rozwinięta u architektów, rzeźbiarzy, malarzy, nawigatorów i pilotów
- inteligencja kinestetyczna - najlepiej rozwinięta u chirurgów, sportowców, tancerzy
- inteligencja interpersonalna - umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi
(najlepiej rozwinięta u handlowców, negocjatorów oraz osób, które motywują innych)
- inteligencja intrapersonalna (introspektywna) - umiejętność wejrzenia w siebie, poznania siebie.
Wielka intuicja.

Nasz mózg może nieustannie się uczyć - od urodzenia po kres życia.

Im więcej informacji łączysz, tym więcej zapamiętujesz.

Pasja + Wizja + Działanie = Sukces

Jeśli masz wizję i zapał, lecz nie działasz - to fantazujesz.

Jeśli masz wizję i działasz, lecz nie masz zapału - będziesz miernotą.

Jeśli masz zapał i działasz, lecz nie masz wizji - osiągniesz cel, ale stwierdzisz, że jest niewłaściwy.

Umysł rozciągnięty nową ideą nigdy nie wraca do swoich pierwotnych wymiarów.

Jedynie głupie pytania, to te, których nie zadajesz.

Wyjdź poza swoją dziedzinę.

Mannes i Godowsky (wynalazcy kolorowej kliszy Kodaka) byli muzykami.

Założyciel Kodaka był księgowy w banku.

Wynalazca długopisu był rzeźbiarzem, malarzem i dziennikarzem.

Wynalazca pompowanych powietrzem opon był chirurgiem weterynaryjnym.

Natura zbudowała mózg w taki sposób, że przez pierwsze 6 lat życia przyswaja informacje szybko i bez wysiłku.

6 podstawowych składników własnej wartości:

- bezpieczeństwo fizyczne (nie zagrażają nam obrażenia ciała)
- bezpieczeństwo emocjonalne (nie doświadczamy strachu ani poniżenia)
- świadomość własnej tożsamości (umiejętność udzielenia samemu sobie odpowiedzi na pytanie: "Kim jestem?")
- kompetencja (świadomość, że umiemy coś zrobić)
- misja (poczucie, że nasze życie ma sens i kierunek)
- poczucie przynależności
(Aby nauczyć się czegoś szybko i efektywnie trzeba to zobaczyć, usłyszeć i poczuć.

Umysł nie jest naczyniem, które trzeba napełnić, lecz ogniem, który trzeba rozniecić.

Najcenniejsze w uczeniu się jest pozytywne nastawienie.

Nauczycielu, najpierw zidentyfikuj talent oraz dominujący styl uczenia się twojego ucznia.

Potem zadbaj o wszechstronny rozwój wszystkich potencjalnych zdolności.

Nie wolno zgadzać się na pełzanie, gdy czujemy potrzebę latania.

Trudności w nauce w 80% związane są ze stresem. Usuń stres, a znikną problemy z nauką.

Internet jest jak przypyływ. Zalewa nas zatapiając tych, którzy nie nauczą się pływać w jego falach.

Głównym celem edukacji jest wpojenie umiejętności uczenia się.

Uczcie się jak się uczyć a nie czego się uczyć.

Prawdziwe uczenie się, to nie tylko głowa, ale i serce.

Porażka, to informacja zwrotna.

Nie bój się marzyć.

To, że umniejszasz swe znaczenie nie służy Światu.

Nie ma nic chwalebego w tym że się kulisz, bo inni ludzie czują się przy tobie niepewnie.

Życie jest jak podróż, której sami wyznaczamy kierunek.

Człowiek, który wie dokąd chce dojść nigdy nie zboczy z drogi.

W drodze do celu, zawsze pojawiają się przeszkody. Sukcesem jest by umieć przez nie przejść.

Wyznaczanie wielkich celów rodzi wielkie możliwości.

Każdy osiąga tyle na ile wierzy.

Koncentracja na powodzeniu przyćmiewa porażkę.

Każda porażka przybliży nas do sukcesu.

Wszyscy mamy naturalne talenty. Rozwijanie ich wznosi nas ku górze.

Stajemy się tym, z kim kroczymy naszą drogą.

Patrząc z innymi w dal zajdziemy daleko.

Kończąc podróż na górze nie zatrzymuj się. Znajdź wyższy szczyt i idź dalej.

Każdy człowiek jest indywidualnością i jako jedyny wie jaki dar jest mu dany i jaką umiejętność powinien rozwijać.

Samorozwój może zapewnić pełnię szczęścia.

Działaj z wiarą we Własną Moc.

Nie ma osoby, która pozbawiona jest pragnień i chęci do lepszego życia.

Cokolwiek byś nie zrobić, zawsze osiągniesz sukces jeśli będziesz działał w zgodzie z samym sobą.

W sztuce nie ma demokracji.

Potrzebna jest wizja i dyscyplina w jej realizacji.

Są zdolniejsi i mniej zdolni, którzy mogą być tylko tłem dla wybitnych kolegów i nikim więcej.

Wiedzę możemy zdobywać od innych ale mądrości musimy nauczyć się sami.

To nie kwestia kto mi pozwoli. Kwestia kto mnie powstrzyma.

Nie chodź tam, gdzie może zaprowadzić cię droga, zamiast tego idź tam, gdzie ścieżki nie ma i pozostaw za sobą szlak.

Żeby znaleźć trzeba wiedzieć czego szukać.

Wyciągaj lekcje z wczoraj, żyj dniem dzisiejszym i miej nadzieje na jutro.

Jeden gram praktyki jest lepszy niż tona teorii.

Pisz rzeczy warte przeczytania albo czyń rzeczy warte opisania.

Ze wszystkich zwierząt jeden człowiek umie się śmiać, choć on właśnie ma naj mniej powodów.

Najbardziej upokarzające to gardzić samym sobą.

Gdy ktoś Cię lubi bo się starasz to nie lubi Cię takim jakim jesteś. Lubi nieprawdę o Tobie

Jeśli wierzysz w zwycięstwo zwycięstwo uwierzy w Ciebie.

Talent jest darem uniwersalnym, ale potrzeba wielkiej odwagi żeby go wykorzystać.

Nie bój się być najlepszym.

Jeżeli zrozumiesz ludzi nie będziesz szukał u nich zrozumienia.

Nie mam pojęcia co chce robić w życiu. Nie mam żadnych zainteresowań ponieważ traktowałem naukę w szkole jak pracę. Moje doskonałe oceny na świadectwach szkolnych są rezultatem traktowania przez mnie tych ocen jako celu, a nie jako rezultatu edukacji.

I szczerze mówiąc teraz się boję ...

Celem edukacji publicznej nie jest dostarczenie młodym ludziom wiedzy i obudzenie w nich inteligencji. Celem jest zredukowanie tak wielu osób jak to tylko możliwe do tego samego, bezpiecznego poziomu. Aby wyhodować i wyszkolić masę przeciętnych obywateli, by tłumić protesty i oryginalność.

Na naszej planecie jest kryzys klimatyczny kryzys paliwowy i kilka innych kryzysów ... Najgorszy to kryzys zasobów ludzkich. Nie wykorzystujemy naszych talentów. Większość ludzi w trakcie swojego całego życia nie wie jakie posiada uzdolnienia i czy w ogóle je ma.

Są dwa rodzaje ludzi : ci którzy nie lubią swojej pracy i biorą życie jakie jest, nie odczuwają satysfakcji i tacy którzy kochają to co robią i nie wyobrażają sobie innego życia. To co robią jest sensem ich życia. Mówią: praca to cześć mnie. Niewielu ludzi tak postrzega pracę. Niewielu tak pracuje - żyje. Powodów takiego stanu rzeczy jest wiele. Najbardziej odpowiedzialnym jest edukacja.

Edukacja powinna odnaleźć i wyłonić na powierzchni ukryte głęboko zdolności i talenty ludzi.

Nie ma ich na powierzchni. Przy odpowiednich warunkach talenty rozkwitną.

Dzisiejsza edukacja nie stwarza takich warunków. I nie ma się co łudzić : polepszenie złych systemów edukacyjnych nie ma sensu. Nie trzeba ewolucji tylko rewolucji w szkolnictwie,

Szkoła musi się przekształcić w zupełnie coś innego.

Odkrywamy swoje talenty w odpowiednich sytuacjach.

Mamy obsesję na punkcie ukończenia studiów, niektórych rodzajów studiów

A one ograbiają nas z energii i wyczerpują nasze ciała (podobnie jak szkoły a nawet przedszkola)

Dawniej skończyłeś studia - miałeś pracę.

Dzisiaj tak nie jest i młodzi to wiedzą.

Chodzi o pasję. Czy ktoś może robić z pasją coś czego nie lubi?

Jeśli robi się to co się kocha czas wydaje się inny: godzina jest jak pięć minut.

Trzeba stworzyć ruch który spersonifikuje edukację i dostosuje do potrzeb uczniów. Po co produkować klony? Ludzie sami wymyślą jak się uczyć dajmy im możliwość rozwiązania tego problemu.

Niech szkoły będą miejscem gdzie dba się o odpowiednie warunki aby dzieci kwitły a nie więdły, albo niech uczą się w domu jeśli wolą uczyć się z rodziną i znajomymi.

Codziennie na całym świecie dzieci rzucają nam pod stopy swoje marzenia.

Stąpajmy ostrożnie / stąpamy po ich marzeniach.

Gdyby z naszej planety znikły nagle wszystkie owady za ok 50 lat zniknęłoby życie.

A jeśli zniknąłby człowiek planeta odetchnęłaby, inne gatunki rozmnażałyby się w sposób naturalny zamiast znikać każdego dnia bezpowrotnie ...

Głos to Dar. Sam głos to nie wszystko. Potrzebne jest:

muzykalność, poczucie rytmu, pamięć muzyczna, wytrwałość i kontakt z publicznością

Aby śpiewać publicznie trzeba lubić swój głos i lubić śpiewać

Należy panować nad przeponą - ma być coraz bardziej elastyczna, kryć odpowiednio samogłoski, nauczyć się frazować.

Kiedy wchodzisz na scenę bądź spokojny i czujny na swój głos jak zwierze. Tremę pozostaw przed sceną. Oddychaj spokojnie, zrelaksuj się. Każdy gram tlenu musi być dostarczony do mózgu poprzez przeponę. To ma być tlen dobrej jakości, więc uspokój nerwy, uśmiechnij się, uwierz w siebie, wszystko się wtedy uda.

Organizm solisty powinien funkcjonować jak maszyna: przekręcasz kluczyk i już mkniiesz jak wspaniały samochód po autostradzie.

Zawód muzyka - solisty to dobry, uczciwy zawód. Stale trzeba się uczyć swojego głosu, a jego potencjał rozwijać. Aby wzruszać ludzi. Aby swoim śpiewem pozostawiać ślad w sercu każdego człowieka, który ciebie słucha. Trzeba się interesować co nowego w świecie muzyki. Chcieć. Głos staje się ciemniejszy z wiekiem.

Jeśli ktoś pragnie zostać muzykiem - profesjonalistą musi do znudzenia ćwiczyć gamy i etiudy w celu wypracowania nienaganej techniki pamięci mięśniowej.

Jeżeli dałoby się zmniejszyć Ziemię do rozmiaru wioski, którą zamieszkuje dokładnie 100 mieszkańców zachowując proporcje wszystkich ras, mieszkałoby tam mniej więcej:

- 57 Azjatów, 21 Europejczyków, 14 osób z zachodniej półkuli, 8 Afrykańczyków
- 52 kobiety, 48 mężczyzn, 70 nie-białych, 30 białych
- 70 nie-chrześcijan, 30 chrześcijan
- 89 heteroseksualistów, 11 homoseksualistów
- 6 osób posiadałoby 59% bogactwa całego Świata i wszystkie 6 byłoby ze Stanów Zjednoczonych
- 80 osób żyłoby poniżej standardu, 50 osób cierpiało by z powodu niedożywienia, 70 osób nie umiałoby czytać
- 1 osoba miałaby wyższe wykształcenie, 1 osoba posiadałaby komputer

- Jeżeli dzisiaj rano wstałeś z łóżka raczej zdrowy niż chory pomyśl, że milion ludzi nie przeżyją tego tygodnia

- Jeżeli nigdy nie doświadczyłeś wojny, więzienia, tortur i głodu jesteś w lepszym położeniu, niż 500 milionów ludzi na Świecie

- Jeżeli możesz wyznawać swoją wiarę nie obawiając się aresztowania, tortur i śmierci jesteś szczęśliwszy niż miliard ludzi na świecie

- Jeżeli masz dach nad głową, ubranie na grzbiecie i jedzenie w lodówce jesteś bogatszy niż 75% ludzi

- Jeżeli masz pieniądze w banku i trochę w portfelu należysz do 8% populacji

- Jeżeli umiesz czytać, to pomyśl że 2 miliardy ludzi tego nie potrafi

Natura umieściła w uchu błędnik. Kto ma kłopoty z błędnikiem, nie może utrzymać równowagi i przewraca się. To dzięki uchu orientujemy się w przestrzeni. Tak więc dzięki uchu czujemy się bezpieczni.

Nie interesuje mnie zorganizowana forma religijności. Jednak mam przeczucie, że gdzieś tam u góry jest coś więcej, niż sądzą materialści. Podobnie jak Buddyści uważam, że można nieco zmniejszyć cierpienie na świecie.

Ale pogląd, że ta planeta będzie kiedyś funkcjonować w miły i sympatyczny sposób, uważam za naiwny, bo zawsze będą się pojawiać socjopatia i ludzie, którzy chcą władzy i przez całe swoje życie dążą do osiągnięcia tego celu.

Życiem można się naprawdę cieszyć dopiero wtedy, kiedy się zrozumie, jak paskudnym miejscem jest nasza planeta. Jak wszystko wokół jest beznadziejne. Bogacze trzymają nas za gardło.

Należy się naśmiewać z autorytetów. Z tych kiepskich autorytetów: pompatycznych i pełnych egoizmu. Humor potrafi być miażdżący, kiedy się chwieje jakiś autorytarny reżim. Może dać tego dodatkowego kopa, od którego runą mury. Rządzący słabo sobie radzą z tym, że wyjdą na idiotów. Nie lubią tego.

Czy człowiek musi robić to czego inni od niego oczekują?

Przecież to jak prostytutka.

Geny nie determinują zdrowia i życia człowieka. Upieranie się że to one są winne twoich chorób czy odpowiadają za długość życia jest pułapką i łatwym usprawiedliwieniem niewiedzy. Geny ulegają różnej mutacji: jest akcja i reakcja. Środowisko, w którym człowiek żyje albo tłumi, albo rozwija wrodzone predyspozycje talenty.

Dobry człowiek budzi się z uśmiechem na ustach, a jak mówi do Ciebie "dzień dobry" to zawsze czujesz, że szczerze Ci tego życzy.

Dzieci potrzebują dobrych wzorców. Aby dziecko było spełnione szczęśliwe i odnosiło sukcesy nie musi mieć rodziców pięknych bogatych i wyedukowanych. Dobrzy rodzice to tacy którzy rozmawiają z dziećmi czytają im zachęcają do nauki i zmiany świata na lepsze.

Szaleństwo cichnie kiedy zmęczy się własnym krzykiem i własna zbrodnia.

Nie chce płacić cudzą krzywdą za własną krzywdę.

Świat opiera się na 4 filarach:

- na naukach mądrych
- na sprawiedliwości wielkich
- na modlitwach prawych
- na waleczności dzielnych

Ale to wszystko jest niczym bez władcy który posiadał sztukę władania

Władca musi się nauczyć przekonywać a nie zmuszać i być wiarygodnym by przyciągać do siebie najlepszych ludzi. Poznać język ich świata.

Dobry władca wie że powinien wydawać jak najmniej rozkazów.

Skoro raz bowiem wyda rozkaz w jakiejś sprawie zawsze będzie musiał wydawać kolejny, by to zrobiono. Ludzie instynktownie pojmują tę zasadę.

Nie można zrozumieć procesu przez zatrzymanie go. Zrozumienie musi podążać z biegiem procesu.

Musi się przyłączyć i płynąć razem z nim .

Zdrowy rozum uczy, że gigantyczny upust krwi nie wzmacnia organizmu, tylko go osłabia - zagłada elit narodu ludzi najlepszych sprawia, że dominować zaczyna w nim element nikczemniejszy.

Wielkie cierpienie nie uszlachetnia, ale wiedzie do załamania woli i upodlenia.

Nędza nikogo nie uświęca, ale wystawia na pogardę świata.

Samobójstwo nie wzbudza podziwu tylko politowanie dla wariata

Lepiej być martwym lwem niż żywą świnia

Dzieci potrzebują dobrych wzorców. Aby dziecko było spełnione szczęśliwe i odnosiło sukcesy nie musi mieć rodziców pięknych bogatych i wyedukowanych. Dobrzy rodzice to tacy którzy rozmawiają z dziećmi czytają im zachęcają do nauki i zmiany świata na lepsze.

W polskiej szkole dominuje doktryna zapamiętywania, a istotne jest, żeby uczeń umiał dotrzeć do informacji, zrozumieć ją i zastosować.

Potrzebna jest ze strony nauczyciela pozytywna motywacja, a nie zawstydzienie ucznia.

Szkoła w Polsce zamiast przygotowywać ucznia do życia przygotowuje go do testów.

Testy można zdać metodą trafienia w 25 procentach (uczeń może kompletnie nic nie umieć tylko sobie trafiać co chce i w ten sposób mieć te 25 procent).

Obecnie jest system : dyktat słów kluczy i jeśli uczeń ma własne przemyślenia łatwiej może oblać egzamin, niż wykazać się wiedzą i odczytaniem.

Duża liczebność klas i nacisk, żeby jak najlepiej wypaść na testach wpływają na to, że nie poświęca się czasu uczniom wybitnym twierdząc że i tak sobie poradzą.

Trzeba zmniejszyć ilość uczniów i odejść od testowania.

Powinno się też pozwolić uczniowi uczyć nauczyciela jak korzystać ze współczesnych nośników informacji.

Maturzyści są nieprzygotowani do studiów.

Wykładowcy podkreślają, że studenci są roszczeniowi i zachowują się po chamsku.

Przyczyn doszukują się w szkolnym wychowaniu, które uczy indywidualizmu, kombinowania i konkurowania.

W szkole dzieci powinny się uczyć prowadzenia dialogu, kulturalnego docierania się i osvajani z innością dlatego szkoła powinna być neutralna światopoglądowo.

Tymczasem brakuje nauczycieli od lekcji etyki. Książd jest obecny na każdej uroczystości szkolnej za to brakuje edukacji seksualnej z prawdziwego zdarzenia.

Neutralność światopoglądowa w polskiej szkole praktycznie nie istnieje: nikt nie pyta ucznia jakiego jest wyznania tylko wszystkich wysyła się na rekolekcje.

Wielokulturowość powinna być podstawą kanonu, a tak nie jest.

Szkoła publiczna w Polsce to szkoła dla katolików, a powinna być dla każdego dziecka.

Nic się nie robi, aby np lekcje edukacji seksualnej prowadzili wykształceni seksuolodzy, bo szkoły które chcą takowych zatrudnić są piętnowane. Najważniejsze zdanie w tych kwestiach ma na nieszczęście książd, z którego zdaniem liczy się zarówno dyrektor szkoły jak i władza lokalna.

Badania wykazują, że prestiż zawodu nauczyciela spada, że nauczyciele stracili autorytet, że lekcje prowadzą bez pomysłu, nie potrafią przekazać ciekawości świata.

Ale nauczyciele są różni, bo ludzie są różni.

Są nauczyciele z pasją i tacy, wybranie takiego zawodu było pomyłką.

Poza tym szkoły muszą uczyć najmniejszym kosztem. Pomysły innowacyjne nauczycieli generują koszty, więc się ich nie realizuje, za to każe się pisać nauczycielowi tony opisów tego co robi, tak więc więcej pisze niż działa.

Wyjątkowość pedagoga polega przynajmniej na tym, że jest : wymagający, ale przystępny ; krytykuje, ale nie odbiera tym chęci do dalszej nauki.

Dzieci bardziej potrzebują wzorców niż krytyki

Dobrze zdyscyplinowani dorośli żyjący w zgodzie ze swoimi wartościami wcale nie potrzebują zalecać dziecku panowania nad sobą i czynią to niezwykle rzadko.

Rodzice, którzy mówią swoim dzieciom, aby poddawały się dyscyplinie, sami nie dając przykładu, nie osiągają żadnych wyników.

Im bardziej dziecko kocha i podziwia rodziców tym mocniej ich naśladuje.

Badania wykazują, że przestępczość to zhora nie tylko środowisk patologicznych. Ani poziom materialny, ani klasa społeczna nie mają statystycznie istotnego wpływu na zachowanie człowieka.

Decydująca okazuje się psychologiczna i emocjonalna atmosfera rodzinnego domu.

Rodzice dzieci zdyscyplinowanych sami są zdyscyplinowani i realizują w swoim życiu wartości, które wyznają. Rodzice, którzy nie żyją zgodnie z wartościami, które wpajają własnym dzieciom produkują przestępców.

W byciu ojcem nie chodzi o naśladowanie matki.

Główną rolą mężczyzny jest dawanie i ochrona życia.

W polskim micie kulturowym męskie jest umieranie za ojczyznę.

Obecnie w Polsce męskie jest zajechać się na śmierć w pracy i umrzeć na zawał.

Ojciec i matka szanujący się wzajemnie nie muszą wzmacniać swojego poczucia bezpieczeństwa, wymagając szacunku od dzieci. Pewni siebie nie będą mieć wrażenia, że ich autorytet jest zagrożony i zaakceptują to, że ich dziecko od czasu do czasu okaże im brak szacunku.

Jeżeli rodzice ciągle wymagają szacunku od swojego dziecka oznacza to, że niepokoją się o to, czy są godni owego szacunku.

Dziecko zmieni swoje postępowanie dopiero wówczas, gdy zrozumie, że zmiana przyniesie mu korzyść - szacunek do samego siebie.

Narzucanie mu tego co powinno robić i wieczne korygowanie daje w efekcie poczucie, że jest nieudolne. Nawet jeśli posłucha i zrobi co się mu każe nigdy nie wykształci swojej niezależności.

Porównanie: matka w kulturze zachodniej mówi do dziecka:

Musisz się uczyć, bo to dla Twojego dobra.

Matka Japonka: co pomyśli o Tobie nauczyciel, jeśli przyjdiesz na lekcję nieprzygotowany?

W Japonii nie widuje się dzieci bijących kolegę, płaczącego, albo wściekłego. W Japonii matki nie rozkazują dzieciom i nie wymyślają im publicznie.

Strach przed karą może powstrzymać przed złym postępowaniem, ale nie spowoduje, że będziemy chcieli postępować dobrze. Jedyną prawdziwą dyscypliną jest samodyscyplina wywołana pragnieniem dobrego postępowania, aby nie wstydzić się za siebie i mieć czyste sumienie. W ten sposób szanujemy siebie samego.

Dzieci przychodzą na świat mając własny plan.

Jedne przynoszą nam radość, inne ćwiczą nas w cierpliwości, jeszcze inne dają nam cel w życiu, lub opiekują się nami.

Zmieniają wszystko zwłaszcza gdy są niechciane.

Stara kobieta pyta młodą dziewczynę:

- jak możesz osiągnąć coś bez wykształcenia i nauki?

Odpowiada 17 latka:

- uważam, że mogę. Znam wielu ludzi, którzy skończyli po 2 kierunki studiów, a pracują jako zwykli sprzedawcy. Nie starcza im śmiałości, a wszystkie siły zużyli na naukę. Nie potrafią odnieść sukcesu, bo brak im w życiu samozaparca.

Tak bywa jeśli jest się ślamazarą, nie potrafi się nikogo spławić.

Mam charakter jędzy, sama nauczyłam się psychologii i chociaż potrafię przejrzeć ludzi na wylot nie mówię im co o nich myślę. Nawet jeśli kogoś nie lubię potrafię z nim utrzymywać kontakty, jeśli mi się one opłacają. Zrozumiałam, że w tym męskim świecie (bo ten świat jest męski) lepiej udawać idiotkę.

Wtedy łatwiej się gdzieś zaczepić.

Nie trzeba się wymądrzać.

Te kobiety, które wykazują się mądrością stwarzają konflikty. Mężczyźni nie umieją przegrywać, za to umieją się mścić, kiedy przegrywają.

Dlatego niech mówią sobie do mnie co chcą. Zmilczę.

Nie będę się tłumaczyć tym bydlakom kim jestem. Ominę ich i podążę do swojego celu.

- kim chcesz zostać?

- zastępczynią Madonny. Zestarzała się już. Teraz czas na mnie.

- nie umiesz śpiewać.

- ale umiem tańczyć na rurze, a mężczyźni bardziej to lubią niż śpiew. I więcej za to płacą.

(rozmowa autentyczna)

Można być pod wrażeniem siły, jaką się czerpie z emocji.

Należy jednak ją mądrze kierunkować.

Warto więc ulegać tym dobrym, nie złym emocjom.

Przebaczenie jest czymś wspanialszym niż zemsta, a litość ma większa moc od gniewu.

Prawdziwe życie to nie kariera, lecz pozostanie panem swojego losu, i możliwość decydowania co będzie się robić. Za swoje życie tylko my odpowiadamy.

Nie moja wina, że mam upodobanie do ludzi o dobrym wychowaniu, przyzwoitym poziomie inteligencji i higieny osobistej.

Czy mamy porzucić koncepcje rozwoju? Powinniśmy zaprzestać dążeń do nieograniczonego postępu gospodarczego. Musimy jednak rozwijać się społecznie.

Nawet najbardziej oszałamiający postęp techniczny będzie bez znaczenia jeśli wszyscy ludzie na świecie nie będą mieli dostępu do czystej wody i edukacji, nie nauczą się czytać i pisać.

Człowiek powinien żyć w równowadze, przynależać do wspólnoty i mieć szansę na założenie własnej rodziny. Wartości czysto materialne nie powinny być celem samym w sobie.

Energia kosmiczna jest wszechobecna, jesteśmy jej cząstką. Należy ją wykorzystać, aby odejść od tych barbarzyńskich metod palenia węglem gazem czy ropą.

Przyszłością świata jest elektryczność.

"Kiedyś naszymi drogami będą jeździć samochody elektryczne" (Nicola Tesla).

Dziś ludzkość boryka się z problemem niedoboru energii.

Kiedy wyczerpiemy obecne źródła i nie znajdziemy innych, nasza cywilizacja upadnie.

Wpadliśmy w pułapkę: oparliśmy wszystko na niewyczerpanych źródłach ropy. Tymczasem one wysychają, ropa się kończy, a my wciąż nie mamy czym jej zastąpić. Dlatego musimy jak najszybciej się od niej uwolnić znaleźć inne źródła energii. To zaś wymaga całkowitej zmiany podejścia.

Energia jądrowa po awariach w Czarnobylu i innych została uznana za zbyt kosztowną i niebezpieczną, więc co?

Energia punktu zerowego, albo energia próżni jest obecna wszędzie, w każdej chwili.

Jest wszechobecna. Z tego oceanu energii pola magnetycznego czasem odrywają się pojedyncze krople. Cała sztuka polega na tym aby przetworzyć owe krople.

Jeśli nie umielibyśmy odczytywać wyrazów mimicznych twarzy ludzkość dawno by wyginęła.

To potrzebne do codziennego funkcjonowania.

Empatia potrzebna jest nam do funkcjonowania w społeczeństwie.

Synergologia zajmuje się odczytywaniem postaw ludzkich w oparciu o interpretację mowy ciała.

Człowiek dąży do synchronizacji z innymi ludźmi.

Kolektywne działania wzmacniają poczucie przynależności do grupy (np. fala na stadionie - bez dyrygenta spontanicznie zsynchronizowana, albo musztra w wojsku - chociaż niepotrzebna do walki).

Tam gdzie kończy się empatia, tam pojawia się niemożność nawiązania porozumienia.

Nie dzieje się nic dobrego, np. psychopaci nie radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z innymi ludźmi.

Wiedza na temat naszych zdolności do empatii jest krokiem naprzód.

Zamiast postrzegać siebie jako samolubów możemy dostrzec w sobie empatię.

Już sama świadomość tej umiejętności powinna nas zmienić.

Umysł każdego z nas jest zdolny do komunikowania się mową ciała. To rodzaj kolektywnej uniwersalnej inteligencji ciała. Właściwie bariera językowa werbalna nie stanowi przeszkody we wzajemnym zrozumieniu siebie nawzajem.

W mowie ciała najpiękniejsze jest to, że wszystko, co kryje się w moim umyśle dzielę z całą ludzkością.

Niektóre kobiety (czyli baby) wyglądają jak gromada kur domowych. Mają niezaspokojone potrzeby seksualne, małe mózdzki i wielkie zady. Ko, ko, ko, ko ... Weź mnie. Rozmnażanie to moja specjalność, tylko się ożeń ze mną koguciku

Prawdziwe serce potrafi znieść truciznę nienawiści nie doznając szkód.

Prawdziwy umysł potrafi przeniknąć wszelkie kłamstwa i iluzje nie gubiąc się.

Ciemność rozbija się w próżni i zawsze ustępuje przed oczyszczającym światłem.

Nasza kultura pogrąża się w bagnie materializmu. Ludzie zatracili wartości duchowe w pogoni za produkcją dóbr materialnych i sztuczkami technicznymi.

Są zbyt wygodni.

Powrócą do szlachetniejszego życia, gdy nauczą się znosić niedostatki.

Powinni więc nauczyć się ograniczać swoją chciwość.

Nie czuj się pewny czegokolwiek.

Nie sądź, że warto posuwać się naprzód przez ukrywanie dowodów, bo dowody z pewnością zostaną ujawnione.

Nigdy nie zniechęcaj do myślenia.

Kiedy napotykasz na sprzeciw nawet ze strony męża lub dzieci, staraj się zwalczać go przy pomocy argumentów, a nie autorytetu, ponieważ zwycięstwo oparte na autorytecie jest nierzeczywiste i iluzoryczne.

Nie miej szacunku dla autorytetu innych, bo zawsze można znaleźć przeciwny autorytet.

Nie używaj siły dla likwidowania poglądów, które uważasz za szkodliwe, bo jeśli tak zrobisz, to te poglądy zlikwidują ciebie.

Nie bój się mieć ekscentrycznych poglądów, bo każda opinia teraz akceptowana była kiedyś ekscentryczna.

Znajdź więcej przyjemności w inteligentnej różnicy zdań niż w pasywnej zgodzie, bo jeśli cenisz inteligencję tak jak powinienes, pierwsze oznacza większą zgodę niż to drugie.

Bądź skrupulatnie prawdomówny, nawet gdy prawda jest niewygodna, ponieważ jest bardziej niewygodne usiłowanie jej ukrycia.

Nie zazdrość szczęścia tym, którzy żyją w raju głupców, bo tylko głupiec będzie uważał, że to jest szczęście.

Jeśli chcesz być dobrym rodzicem przez całe życie musisz podejmować wysiłek, by odkrywać i badać co właściwie jest konieczne dla pomyślnego wychowania dziecka zakończonego sukcesem - to znaczy dziecka, które nie musi uchodzić za wzór w oczach świata, ale które jest zadowolone ze swego wychowania oraz z samego siebie pomimo niedostatków, od których nikt nie jest wolny.

Jednym ze składników właściwego wychowania jest umiejętność skutecznego stawiania czoła zmiennym kolejom losu i trudnościom życiowym, głównie dzięki poczuciu pewności siebie.

Osoba, która odebrała, odpowiednie wychowanie posiada bogate życie wewnętrzne dające satysfakcję bez względu na to co się przydarzy w życiu. Potrafi kształtować trwałe i dające poczucie szczęścia więzy z innymi ludźmi. Liczy zawsze na siebie zamiast zdawać się ślepo na opinie innych ludzi lub oczekiwać od nich pomocy. Jest niezależna, kreatywna, samodzielna, odpowiedzialna za swoje życie, wybor i błędy.

Najlepiej wychowują dzieci ci, którzy w dzieciństwie zajmowali się młodszym rodzeństwem i to im większą ich liczbą tym lepiej.

Osoby takie zanim same stały się rodzicami, wiedziały już wystarczająco dużo o wychowaniu dzieci, aby ze spokojem przystąpić do wychowania swoich. Gdy potrzebowały rad, mogły się zwrócić do swoich rodziców, dziadków, czy innych bliskich lub przyjaciół domu wiedząc że otrzymają odpowiedź i pomoc w rozwiązaniu jakiegoś problemu.

... Biedne dziecko. Tak bardzo nie chce być nędzną kopią swoich rodziców, lecz osobą niezależną. Ale oni nie akceptują ani nie aprobuja tych dążeń ...

Na początku większe kompetencje rodziców gwarantują poczucie bezpieczeństwa i dają dziecku dobre samopoczucie. Dziecko kocha i podziwia rodziców, którzy zaspokajają jego potrzeby. Kiedy dziecko dorasta odrzuca sposób życia rodziców, aby pozbyć się ich dominacji nad nim i usamodzielnąć się.

Niestety wielu rodziców w naszych czasach robi wszystko by zachować urodę, młodość, siłę i wdzięk. Matki rywalizują z córkami (wyglądają jak siostry) ojcowie z synami (zachowują się jak bracia np w sporcie) . Tymczasem dziecko pragnie widzieć swoich rodziców jako godnych szacunku, a nie uważać ich za rywali; ma potrzebę odczuwania ich przewagi z powodu doświadczeń życiowych, z których chcą czerpać naukę, żaby nie popełniać zbyt wielu błędów.

W naszej kulturze boimy się zestarzeć, a np. w Chinach, gdzie wraz z wiekiem zyskuje się poważanie i szacunek rodzice nie mają powodu rywalizować ze swoimi dziećmi.

Dziecko pragnie mieć własne życie, odmienne niż rodzice, czego wielu rodziców nie potrafi zaakceptować. Większość małych i dużych dramatów rodzinnych można byłoby uniknąć, gdyby rodzice uwolnili się od myśli, jakie ich dzieci powinny być.

Dzieci tyrany

Świat nie jest przyjaznym miejscem dla nikogo. Ustępowanie we wszystkim małym tyranom jest jak okłamywanie ich, że jest inaczej.

Zderzenie z rzeczywistością jest dla okłamywanych tak ciężkie, że tych, co okłamują można nazwać nieludzkimi.

Nie ma trwalszych dłuższych i głębszych relacji bez śmiechu, poczucie humoru stawia się wysoko w skali oceny osoby.

Dla niektórych ludzi powiedzenie, że ktoś nie ma poczucia humoru jest bardziej obraźliwe niż, że jest mało inteligentny.

Humor to sprawa refleksu, a nie refleksji.

Panowanie nad sobą oznacza, że nigdy nie przekraczasz własnych granic. To dobre ale nudne.

Ludzie ignorują tylko to, co nie jest ważne i to, co chcą, by takie było.

Jeśli twoje życie ma znaczenie praca nie musi go mieć.

Popaprańcy są strawniejsi jeśli mają się komu wyplakać.

Nie można zrozumieć procesu przez zatrzymanie go. Zrozumienie musi podążać z biegiem procesu. Musi się przyłączyć i płynąć razem z nim.

Kiedy nie wiesz jak się zachować, zachowaj się przyzwoicie.

Etyki i moralności nie da się bezpośrednio wywieść z religii.

Człowiek niereligijny może postępować etycznie i moralnie.

Są ludzie znajdujący uzasadnienie dla swoich postaw moralnych w religii i tacy, którzy wywodzą etykę i moralność z racjonalnej refleksji nad rzeczywistością.

Wierzę w wolność, która pozwala na realizację własnego potencjału. Zwłaszcza przez młodych ludzi.

Nie ma co udawać, że wszyscy jesteśmy równi. Nigdy tak nie było i nie będzie.

Jako dorośli powinniśmy zachęcać dzieci, by sięgały dalej niż my, wyżej niż my, inaczej niż my.

Ponieważ one są przyszłością. Dzieci są przyszłością świata. Jakie dzieci, taka przyszłość, taki świat.

Czy ktoś z nas dorosłych chciałby żyć jako swój wnuk w świecie w jakim obecnie żyjemy? Nie zmienionym?

Czy można zatrzymać rozwój? Na jakiegokolwiek płaszczyźnie?

Ludzie którzy przywiązują zbyt wielką wagę do przeszłości zachowują się w życiu tak, jakby bali się odnieść sukces.

Ich filozofią życia jest: jestem taki właśnie i tak postępuję, ponieważ ukształtowała mnie historia mojego życia, rodziny, kraju, kontynentu. Patrzą na to co było, postępują według tego co ja i inni przeżyli, a nie na to, co mogłoby być bez tego obciążenia.

Trzeba uważać na myśli, bo stają się słowami. Słowa stają się działaniami. Działania stają się zwyczajami, które stanowią o Twoim charakterze.

A Twój charakter staje się Twoim przeznaczeniem.

Stajemy się tym, czym myślimy .

Każdy jest kowalem swojego losu.

Każdy robi to kim jest.

Na świecie jest 80% ludzi, którzy żyją w biedzie, większość z nich w skrajnej biedzie.

Nie mają oni dostępu do nauki i informacji o świecie.

Miliard ludzi nie ma pracy.

Problemem świata jest bieda, nie terroryzm, który jest wynikiem biedy.

To, jakim jesteś człowiekiem określa twój stosunek do kobiet, dzieci i zwierząt.

Tylko Ty możesz się samorealizować. Ile jest Ciebie prawdziwego na drodze Twojej samorealizacji?

Spróbuj dotrzeć do sedna sprawy.

Spytaj sam siebie:

Po co to robię?

Co jest najważniejsze?

Nie bierz się do kilku rzeczy na raz, bo stwarza to zbędne komplikacje.

Mniej czytaj - więcej rozmyślaj.

Nie otwierajcie przypadkowych książek.

Książki są jak przelotne ludzkie myśli. Należy wybierać.

Naszą wielką tragedią jest to, że wiemy zbyt dużo. Myślimy, że wiemy, a w rzeczywistości wszystkie wysiłki umysłu ludzkiego nie są w stanie wyczerpać istoty zwykłej muchy.

Nie szukaj prawdy, po prostu odrzuć swoje poglądy.

Prawda nie jest czymś, czego się szuka. Ona Jest.

Największym grzechem szkoły jest to, że uczniowie się w niej nudzą.

W szkole uczono nas wszystkiego tylko nie tego jak żyć.

Nienawidzę szkoły (wierszyk chłopca ośmioletniego):

“Ja się nie dołuję, ja się wypisuję. Jestem tym Matolem, co porzuca szkołę.

Nienawidzę szkoły, bo chodzą tam matole. Koledzy są koszmarni, a nauczyciele marni.

Lizusy są do bani, już lepsi chuligani. Ja jestem odmienny, nie taki przyziemny. Wolę już być chory, niż chodzić do tej obory, którą szkołą nazywają, choć tam o życiu pojęcia nie mają.”

"Otrzymałem niezwykle staranne wykształcenie, wiele lat zajęło mi jego przewyciężenie".

Oduczanie się - odrzucanie niepotrzebnego bagażu, śmieci, którym cię karmiono.

Kiedyś (przed wojną) profesor znaczył profesor. Dzisiaj w odbiorze społecznym znaczy niewiele.

Bo i profesorem nazywa się wielu - większość ludzi nie ma w tym rozeznania i nie wie czym jest tytuł profesorski.

Nowe prawo o szkolnictwie wyższym w Polsce nadaje tytuł profesora na podstawie przedwczesnych lub lipnych wniosków.

Tymczasem jedna lekkomyślnie przeprowadzona habilitacja kosztuje państwo miliony wydane w następnych latach na bezużyteczne etaty i badania.

Za komuny niezawodnym źródłem miernoty była polityka. Partia panoszyła się na uczelniach i zatruwała życie naukowe promując osoby niekompetentne, ale za to lojalne ideologicznie.

Do dziś na wszystkich uczelniach i akademiach oraz uniwersytetach w Polsce można spotkać żyjące okazy profesorów z partyjnego nadania. Tacy ludzie z zasady pociągają za sobą całe zastępy podobnych sobie. Dlatego uczelnie w znacznym stopniu zamulone są przez złe kadry, z polityczno - kumoterskiego układów , które bynajmniej nie przestały istnieć razem z PRL-elem.

Dochodzi jeszcze nowość : setki duchownych otrzymuje państwowe stopnie naukowe i państwowe posady na podstawie prac propagujących doktryny kościelne (wystarczy napisać panegiryk na cześć Jana Pawła 2). Oczywiście rządowi nic do tego, bo formalnie wszystko jest w porządku, zaś autonomia kościoła to rzecz święta.

Jeśli ktoś wyobraża sobie uniwersytet jako wspólnotę, wszechnicę, bardzo się myli. Wspólnota jest tylko na inauguracji roku i na oplatku z księdzem biskupem (wobec którego władze uczelni zachowują się mniej więcej jak ministranci).

Rosnąca biurokracja, nieustanne kontrole i oceny, niestabilność zatrudnienia (oprócz tych którzy raz zatrudnieni mogą siedzieć sobie do emerytury - dotyczy profesorów z partyjnymi układami ciągnącymi się jeszcze z czasów komuny i aktualnymi do dziś) i nieprzejrzystość hierarchii niszczy świat akademicki.

Cały system zatrudnienia nowych wykładowców na uczelniach opiera się na fikcyjnych konkursach rozpisywanych pod konkretne osoby.

Spoleczna rola uczelni zmieniła się zupełnie. Nie jest już dzisiaj ostoją elit.

Stała się urzędem wydającym dyplomy i uprawnienia zawodowe.

A przede wszystkim stała się przechowalnią dla mas młodzieży odsuwającej o parę lat zderzenie z samodzielnym dorosłym życiem.

Uczelnie ulegają naporowi niechętniej i niezdolnej do nauki masy młodych ludzi. W Polsce studiuje połowa ludzi, którzy ukończyli maturę. To dlatego równanie w dół i dopasowywanie wymagań do realiów jest już normą przy egzaminach wstępnych (oczywiście również końcowych) na uczelnie wyższe w całym kraju.

A Ministerstwo Edukacji na to: reformujemy, reformujemy!

Reformujemy więc, skoro nic innego nie potrafimy. Ale na dłuższą metę bez rewolucji się nie odbędzie.

Szkoła jest jednym z bardziej skomplikowanych miejsc na świecie. Jest częścią państwa, jest firmą z dyrekcją i pracownikami, jest miejscem zorganizowanego poznawania świata. Są w niej jednak puste rytuały, a sama szkoła jest miejscem sztucznego, niepotrzebnego stresu, agresji, kłótni i gier interpersonalnych.

Człowiek uczy się Sam, a szkoła powinna stwarzać takie sytuacje edukacyjne, które temu będą służyć. Jeżeli tak się nie dzieje, to tworzy się wynaturzony świat bezsensownych, pozornych działań. Wciskanie przez nauczyciela informacji przez 45min, gdzie jednocześnie musi panować nad klasą, a potem wszystkich po kolei odpytywać, to koszmar.

Większość działań szkoły podejmowana jest tylko ze względu na istniejący system, który służy temu, żeby uczeń dużo wiedział i zaliczał kolejne egzaminy, a nie coś umiał.

W głupich, stresujących układach, najlepiej radzą sobie osoby, które miały dobre dzieciństwo.

Mają siłę i moc, umieją podejmować decyzję. Mówią sobie: że to jest głupota, ale zależy mi np. na utrzymaniu pracy. Więc świadomie poddają się stresowi.

A osoby uszkodzone przez szkołę często nie tylko są nieprzygotowane, ale i chwiejne. Stale buntują się, albo - na odwrót - ulegają w każdej sytuacji i w ogóle nie mają własnego zdania.

To zasadnicza różnica, czy człowiek jest zmuszany, czy sam się zmusza. Na co dzień, jako dorośli ludzie, też mamy egzaminy, które musimy zdawać, chociaż nam się nie chce. Ale sami decydujemy, że musimy i wiemy dlaczego. Uczniowie tego nie wiedzą. O niczym nie decydują, tylko są zmuszani. "Wprawdzie nabawiłam się wrzodów żołądka, ale mam gwarancję, że dostanę się na każdą uczelnię, na którą zechcę się dostać - tylko nie wiem na jaką chcę."

W przymusie chodzenia do szkoły jest więcej zła i nieuctwa, niż dobrych rzeczy.

Jeżeli wiemy, że po 6-ciu latach nauki większość osób nie potrafi przeczytać tekstu gazetowego i go zrozumieć, to znaczy, że ten przymus nie działa.

Do podstawówki dzieci przychodzą z ciekawością świata, po dwóch latach stają się tylko uczniami, czyli nic ich nie ciekawi, wiedzą już, w jakie grają klocki. Dla nich to proste, to co w szkole jest nudne, a to co poza szkołą ciekawe.

Szkoła jest dziwacznym miejscem zorganizowanym totalitarnie jak wojsko, albo więzienie.

Są tu podległości, jest hierarchia. Nie ma wolności wyboru, ze szkoły nie wylatuje, ani kiepski nauczyciel, ani agresywny uczeń.

Poza tym sam fakt stłoczenia na niewielkiej przestrzeni tylu osób, które siedzą tam cały dzień, sprzyja agresji.

Nauczyciel nie może być nadęty jak balon. Powinien mieć poczucie humoru i dystans do samego siebie. Uczciwość w postępowaniu, sprawiedliwość w ocenianiu. Podstawowym narzędziem nauczyciela jest jego osobowość. Powinien mieć jakąś. Niech będzie nawet porywczy, albo niech miewa różne nastroje, ale niech będzie jakiś. Wtedy uczeń ma uczucie bezpieczeństwa.

Wie, jak może się zachowywać, bo wie jak zareaguje nauczyciel.

Zadbane i kochane dziecko uczy się doskonale bez szkoły i bez przedszkola.

Bałagan działa na mózg tak samo jak nadmiar bodźców. Posprzątaj (przede wszystkim tam, gdzie pracujesz)

30 minut dzienne (minimum) na powietrzu przy świetle dziennym - senność spada, nawet wtedy, gdy niebo jest szare.

W niewietrzonych pomieszczeniach wzrasta stężenie CO₂ i wtedy odczuwamy zmęczenie.

Wystarczy 5 min wietrzenia (szeroko otwarte okna)

Badania wykazują, że światło LED-owe komputerów, komórek, Tv utrudnia zasypianie. Na godzinę przed snem wyłącz wszystkie ekrany.

Poranne ptaszki

- poranne wstawanie nie jest dla nich problemem, najważniejsze zadania najlepiej wykonują przed południem.
- najchętniej kładą się spać o 22:00, budzą się i od razu są w dobrej formie.

Nocne marki

- takim osobom jest trudniej w życiu codziennym. Uwidacznia się to już w okresie szkoły i może być problemem w życiu zawodowym. Ludzie tacy żyją wbrew swojemu wewnętrznemu rytmowi.
- jedną z oznak tego jest zły humor o poranku. Badania pokazują, że nocne marki często są bardziej kreatywne, towarzyskie, elastyczne i wytrzymałe niż ranne ptaszki.

Istnieją też typy mieszane

- osoby wszechstronne, które o każdej porze dnia są w formie.

99% danych internetowych przemieszcza się między kontynentami po podmorskich kablach.

Na całym świecie jest prawie 500 punktów wymiany ruchu internetowego - węzłów łączących cały świat (największy w Polsce jest w Warszawie).

Zapytanie wpisane w Google'u przebywa średnio ok.2500 km kabli w ciągu 0,2 sekundy.

Zdrowego zmęczenia możemy się pozbyć za pomocą snu.

Ale jest jeszcze inny rodzaj zmęczenia - ono stale nam doskwiera i nie jesteśmy w stanie po prostu go odespać.

Naukowcy podpowiadają że powody takiego stanu mogą być różne. Oto niektóre z nich:

Problem

- pozwalanie, aby inni zarażali Cię swoim stresem (wspieram innych, a nikt mnie)
- chęć, aby wszyscy mnie lubili i byli ze mnie zadowoleni (mam zepsuty cały dzień, jak ktoś potraktuje źle mnie lub moich bliskich)
- lubię kontrolować wszystko, co się wokół dzieje.

Rozwiązanie

- odpocznij od ludzi, którzy Cię stresują, zrób z nimi porządek w swoim życiu.
- nie oglądaj programów i filmów dramatycznych, nacechowanymi przemocą i psychicznymi uzależnieniami, zamiast tego zaserwuj sobie śmieszne filmiki i komedie.
- uciekaj od ludzi narzekających i hipochondryków.

- otaczaj się ludźmi uśmiechniętymi, pozytywnie nastawionymi do życia - sam bądź taki (podobne przyciąga podobne).
- uświadom sobie, że życie nie podlega Twojej kontroli. Ono po prostu się żyje.

Czy potrafisz się relaksować?

Problem

- po pracy (po nauce w szkole) trudno mi się wyłączyć;
- kiedy mam wolne nie wiem co chciałbym robić;
- nie mam czasu na moje hobby;
- nie pamiętam, kiedy ostatnio relaks pozwolił mi o wszystkim zapomnieć;

Rozwiązanie

- wyłącz komórkę, spróbuj o niczym nie myśleć.
- pobiegaj wokół domu 15 minut podśpiewując sobie.
- wracaj do domu rowerem myśląc tylko o tym, jak miło czuć wiatr we włosach.
- słuchaj muzyki w domu, przelej na papier, co Cię gnębi. Odreaguj złość krzycząc na łące, waląc pięścią w stół, tupiąc nogami.

Co może być dla nas ważniejsze od dzieci?

Co może być dla nas ważniejsze niż przetrwanie naszego gatunku?

Komu bardziej niż dzieciom jest potrzebna miłość, opieka, troska, żywność i wychowanie?

Ten kto zaniedbuje i upokarza dzieci zabija w nich zaufanie, nadzieję i wiarę w przyszłość.

Dziecko nie wiem jak walczyć o swoją godność. Nawet dorośli mają z tym trudności.

Każde dziecko ma prawo do zdrowia, czułości i szczęścia. Każdy człowiek od narodzenia jest zdolny do kochania. Musi jednak wytrwale ćwiczyć, tak, jakby dbał o mięśnie.

Ludzie zawsze będą potrzebować czułości i opieki. To właśnie należy odnawiać, remontować, naprawiać, ulepszać i usprawniać.

Dzieci są naszym podstawowym źródłem siły i nadzieją na przyszłość.

Przed wszystkim należy im okazywać miłość, potem troszczyć się o nie i opiekować.

Ponieważ kilka razy otarłam się w moim życiu o śmierć, teraz wiem, co naprawdę jest godne moich starań, a co mogę porzucić, lub pominąć:

Śmiać się często i głośno,

zdobyć miłość i szacunek mądrych ludzi,

cieszyć się uznaniem szczerych krytyków,

wytrzymać zdradę fałszywych przyjaciół,

poznać piękno,

odnajdywać najlepsze cechy w swoich bliźnich,

i uczynić Świat odrobinę lepszym,

Wiedzieć, że komuś żyje się łatwiej, bo ty żyłaś - to prawdziwa miara sukcesu.





STEFAN SZKODZKOWSKI FUNDACJA AGATY