Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Czym dla Ciebie jest spokój i co pomaga Ci go odzyskać? Odcinek specjalny”

Numer odcinka: RJ #29

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Goście: podcasterzy i podcasterki

We wrześniu 2020 roku przygotowując pierwszą podcastową konferencję nie miałyśmy pojęcia czego się spodziewać i jaki będzie odzew. Zaskoczyło nas wiele rzeczy, ale najbardziej pozytywnie to, że potrzebujemy TAKICH WYDARZEŃ więcej. Od razu przystąpiłyśmy do działania, żeby zorganizować kolejną konferencję. Tym razem hasłem przewodnim jest DROGOWSKAZ SPOKÓJ, który prowadzi nas do budowania wymarzonych relacji.

W drogę spokojną trasą wyruszamy 22 lutego, a będą nam towarzyszyć:

1. w pierwszym dniu Jagoda Sikora i Agnieszka Stążka-Gawrysiak,
2. w drugim dniu Anita Janeczek-Romanowska i Katarzyna Kalinowska
3. oraz w trzecim dniu spotkamy się w doborowym towarzystwie Magdy Boćko-Mysiorskiej, Joasi Steinke-Kalembki oraz Gosi Stańczyk.

Wspólnie z tą ekipą cudownych prelegentek, które poza swoją pracą są również mamami, przyjrzymy się kilku obszarom, które pomagają nam budować relacje. Relacje, których pragniemy w naszych rodzinach i z bliskimi.

Zajrzymy do potrzeb, emocji, myśli i przekonań. Sięgniemy po narzędzia, które będą wspierające w konfliktach oraz pomogą nam towarzyszyć naszym dzieciom bez sięgania po kary. Kilka godzin wypełnionych wiedzą i doświadczeniem przygotowanych specjalnie dla mam, które chcą świadomie budować swoje relacje. Spokojnie. Tatusiowie też znajdą coś dla siebie.

Sama konferencja jest bezcenna mimo, że udział w niej jest darmowy, ale to nie wszystko. Warto dołączyć do nas (jeśli Cię jeszcze nie ma wśród ponad 1000 osób na

pokładzie), bo szykujemy jeszcze kilka dodatkowych niespodzianek. Ale o tym na końcu odcinka.

Dzisiejszy odcinek sponsoruje hasło SPOKÓJ. Jeśli masz ochotę na trochę rozważań i spojrzenia z różnych perspektyw na SPOKÓJ. Jeśli szukasz sposobów, aby go odnaleźć w swoim rodzicielstwie. Jeśli brakuje Ci praktycznych wskazówek, które przybliżą Cię do odzyskania spokoju, to na pewno znajdziesz coś dla siebie w tym odcinku.

Kilkunastu cenionych przez nas podcasterów i podcasterek odpowiedziało na te trudne pytanie, które im zadałyśmy, czyli "Czym dla Ciebie jest spokój i co pomaga Ci go odzyskać?". Ich odpowiedzi są tak różnorodne i ciekawe, że same słuchałyśmy z zapartym tchem. Do tego odcinka przygotowałyśmy bezpłatny prezent - inspirujące tapety na pulpit z cytatami z wypowiedzi naszych gości na temat spokoju. Pobierzesz je korzystając z formularza przy odcinku, a jeśli jesteś zapisana na nasz newsletter, to odnajdziesz je w Bibliotece Rodzica pełnej różności przydatnych każdej mamie, do której link przesyłamy w każdym naszym mailu. Zapraszamy do słuchania.

Jarosław Kania - podcast Ojcowska Strona Mocy

Przed chwilą wróciłem z kilku kilometrowej przebieżki po bulwarze nadmorskim w Gdyni i gdybym miał wskazać jeden taki rytuał, jedną stale powtarzającą się czynność, która daje mi spokój, to jest właśnie bieganie. Bieganie dlatego, że daje mi czas w ciszy i tylko dla siebie. Nie biegam z kimś, rzadko biegam z kimś. Przestałem także biegać ze słuchawkami na uszach. Pomimo, że tworzę podcasty i tak naprawdę zacząłem ich słuchać podczas biegania kilka lat temu, to w pewnym momencie je odstawiłem po to, żeby ten czas, te 30, 40 czasem 60 minut spędzić sam ze sobą. Jest to moment kiedy mogę usłyszeć swoje myśli, swoje wątpliwości, odpowiedzi, a czasem pod koniec biegu poukładać swoje plany, to co będzie za chwilę. Tak samo jak biegłem i stwierdziłem, że wrócę i nagram w końcu, bo wiem co chcę powiedzieć.

Także bieganie jest tylko środkiem, narzędziem. Tak naprawdę ideą jest to, że spokój daje mi bycie samemu. Mam trójkę córek, uwielbiam je i kocham, ale gdybym był z nimi cały czas bez przerwy, to chyba by się niezbyt dobrze dla nas wszystkich skończyło. Więc potrzebuję czasu tylko dla siebie. Potrzebuję czasu, żeby odpocząć, odetchnąć, przewietrzyć umysł jak niektórzy mówią i to właśnie daje mi bycie samemu ze sobą. Lubię to, sprawia mi przyjemność i tak czuję, że kiedy wracam do domu to jestem milszy, przyjemniejszy i w środku czuję spokój, co każdemu polecam. Pozdrawiam serdecznie, Jarek Kania Ojcowska Strona Mocy.

Ania Jankowska - podcast Nie tylko dla mam

Bardzo dziękuję za zaproszenie do tego projektu. Nazywam się Anna Jankowska, jestem pedagożką. W internecie można mnie znaleźć w dwóch miejscach. Pierwsze to jest blog Tylko dla mam, gdzie znajdziecie też podcast, który się nazywa Nie tylko dla

mam. A drugie miejsce to blog, gdzie zajmuje się opowiadaniem o książkach dla dzieci. On się nazywa Aktywne czytanie. Na Instagramie też mnie znajdziecie.

Dzisiaj jeżeli mamy mówić o spokoju, chciałabym Wam sprzedać, no dobra podarować pomysł na słoik spokoju, który możecie wykorzystać z dziećmi. Myślę, że sobie też możecie czasem coś takiego przygotować. To jest pomysł zaczerpnięty wprost z pedagogiki Montessori. Polega on na tym, żeby pokazać dziecku dlaczego warto obserwować siebie, swoje ciało i swoje emocje oraz jak szukać spokoju. Jak go odnaleźć właśnie u siebie, w swojej głowie, w tych czasem rozedrganych emocjach.

Wystarczy, że do zwykłego jakiegokolwiek słoika nalejecie trochę wody i dosypiecie tam w zasadzie co tylko chcecie. Mogą być maleńkie drobinki piasku, może być to pomieszane z brokatem. Jeśli macie jakieś koraliki, też można tam wrzucić. Chodzi o to, żeby było dużo małych elementów, które jak potrząśniemy tym słoikiem wzburzą się, zaczną szaleć i mieszać się. To jest bardzo prosty sposób na pokazanie dzieciom jak spokój bywa od czasu do czasu zaburzony i co się dzieje wtedy z naszymi myślami, w naszej głowie i dlaczego jak jesteśmy wzburzeni tak trudno rozmawiać i znaleźć jakieś sensowne rozwiązania.

Dzięki takiej zabawie znajdziecie też odpowiedź na pytanie dlaczego czasami warto poczekać, poszukać spokoju. Poczekać na niego przez chwilę aż opadną emocje i dopiero wtedy zacząć rozmawiać. Jak zadacie dziecku pytanie czy może odnaleźć niebieski koralik albo różowe serduszko, które zostało tam wrzucone, czy jakieś maleńkie drewniane albo ten błękitny kamyk, który przywieźliśmy znad morza, kiedy to wszystko jest takie wzburzone, fruwa, pływa i tak naprawdę jest jeden wielki chaos, to pewnie będzie to trudne. Natomiast jak wszystko się uspokoi, te rzeczy opadną na dno, tak samo jak nasze emocje opadają po jakimś czasie wzburzenia, wtedy o wiele łatwiej będzie odnaleźć ulubiony przedmiot czy wybraną emocję. Dokładnie tak samo jest z nami, z rozmowami i naszą komunikacją. O wiele trudniej znaleźć sens w chaosie emocjonalnym. O wiele łatwiej rozmawiać kiedy mamy spokój, jesteśmy na tyle silni, żeby poczekać aż te wzburzone fale opadną. We wzburzonych falach nie ma niczego złego. One są naprawdę super i bardzo często są potrzebne, ale żeby odnaleźć rozmowę i komunikację potrzebny jest spokój. Na ten spokój też warto poczekać.

Wojciech Strózik - Bajkowy podcast

Cześć tu Wojtek z Bajkowego podcastu i podcastu Rozwój osobisty dla każdego. Pytacie czym jest dla mnie spokój i co pomaga mi go odzyskać. Spokój to dla mnie stan, kiedy wiem, że panuje nad wszystkim w ramach osobistych i zawodowych odpowiedzialności. To głowa bez gonitwy myśli i dziwnego wrażenia, że zaraz coś wybuchnie. To także te chwile, kiedy w skupieniu mogę oddać się np. lekturze książki czy wyrzucić z głowy wszystko co w niej niepotrzebnie zalega. Wtedy wszystko smakuje lepiej i bardziej - od kawy czy herbaty po powietrze, które spokojnie i w pełni wypełni mi płuca. Te chwile to także chwile szczęścia. Kiedy sobie o tym myślę to

bezwiednie się uśmiecham pamiętając zarazem czasy chaosu, napięcia i wszechogarniającego stresu, który utrudniał normalne codzienne życie.

Mam kilka sposobów na odzyskanie spokoju i trudno powiedzieć czy każdy z nich działałby równie dobrze osobno. Pierwszym sposobem jest wspomniane wyrzucanie z głowy możliwie wszystkiego co może zasiać choćby drobny niepokój. Nie ma znaczenia czy to będą punkty czy zupełnie chaotyczna notatka i tak warto usiąść później do tego co zostało wyprodukowane i nadać temu sens, ustalić odpowiednie priorytety czy też nadać priorytet konkretnemu zadaniu. To pozwala mi zapanować nad mnogością i różnorodnością spraw do załatwienia, których w rzeczywistości mamy więcej niż jesteśmy w stanie sprawnie wykonać. To są zarówno te zadania, które dotyczą spraw prywatnych, jak i zawodowych. A to w jaki sposób nad nimi zapanować jest opisane w wielu książkach. Jedną z tych książek jest "Getting things done" Davida Allena, do której czytania serdecznie Was namawiam.

Drugą kwestią jest aktywność fizyczna, która towarzyszy mi każdego dnia. Nie chodzi o to, by codziennie wykonywać trening wybranej dyscypliny sportowej, ale by świadomie nie dopuszczać do degradacji naszego organizmu. Wystarczy zrobić kilka przysiadów zawsze kiedy myjesz zęby, pracować w pozycji stojącej lub siedzącej z częstych wstawaniem z krzesła i drobnymi mikro aktywnościami w postaci choćby rozciągania się, podskoków, skłonów czy innych prostych ćwiczeń, które może pamiętasz jeszcze z rozgrzewek z lekcji wychowania fizycznego.

Trzecią kwestią jest unikanie spożywania przetworzonych posiłków i jedzenie możliwie zdrowych rzeczy bogatych w niezbędne mikroelementy w odpowiednich proporcjach i zdroworozsądkowo. Na koniec, ale nie najmniej ważne to utrzymywanie dobrej kondycji umysłowej przez doświadczanie nowych rzeczy. To może zapewnić czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, uczenie się nowych rzeczy, ale też jazda do pracy inną drogą niż zwykle czy spacer nową ścieżką, a nawet zakupy w innym sklepie. Takie bodźcowanie mózgu tylko mu pomoże, a w połączeniu z wszystkimi poprzednimi działaniami da Ci spokój i poczucie bezpieczeństwa, co ostatecznie pozwoli Ci skupić się na rzeczach ważnych i wartościowych.

Na koniec, ale taki już koniec końców dodałbym jeszcze muzykę. Odpowiednia playlista, ciekawa ścieżka dźwiękowa również pozytywnie wpłynie na Twój spokój. To były moje metody, ale jeśli szukasz spokoju, to zapraszam do przetestowania ich na sobie. Bardzo serdecznie pozdrawiam, Wojtek.

Joanna Bzdzion - podcast Rodzic-lider

Dzień dobry. Witam Państwa bardzo serdecznie. Nazywam się Joanna Bzdzion, a w sieci znajdziecie mnie pod adresem www.rodzic-lider.pl. Gorąco przy okazji zapraszam do tego, żebyście zajrzeli na moją stronę internetową. Możemy się też spotkać na Facebooku lub Instagramie.

Z ogromną radością przyjęłam zaproszenie do tego, żeby opowiedzieć w trakcie konferencji czym dla mnie jest spokój. Kiedy myślę o spokoju i o sobie, o tym czym on jest dla mnie osobiście, to widzę siebie w takich dwóch perspektywach. Wiem, że czasami bywam jak ogień, a czasami bywam jak woda. I to właśnie woda kojarzy mi się z takim spokojnym umysłem, który jest raczej chłodny, a przez chłodny rozumiem bardziej analityczny, bardziej skupiony, skoncentrowany.

Spokój bardzo często osobiście odnajduję w medytacji. W medytacji, którą rozumiem tak, że albo staram się nie myśleć o niczym i wyłączyć moją głowę z ciągłego analizowania, przetwarzania treści, których przecież teraz jest tak bardzo dużo. Albo medytacja ma dla mnie taki charakter, kiedy podążam za czyimiś słowami, które pomagają mi się zrelaksować czy sobie coś wyobrazić. I takie medytacje też są dla mnie bardzo pomocne.

Jednak myślę, że największym nauczycielem, jeśli chodzi o taką uważność, która akurat dla mnie wiąże się ze spokojem, są moje dzieci. Kiedy patrzę jak wyglądają przez okno na podwórko, na którym są tylko drzewa i trawa i się im przypatrują przez kilkanaście minut, czasami do nich dołączam, a czasami nie, ale za każdym razem patrzę z podziwem na to właśnie jak one cudownie potrafią znajdować spokój w tym co na zewnątrz i wlewać go w siebie. Natura jest dla mnie też ogromną siłą spokoju, ogromną wartością w budowaniu mojego spokoju. Uwielbiam piesze wędrówki czy jakikolwiek inny kontakt z naturą. Chociaż jestem takim typowym zwierzęciem miejskim i lubię życie w mieście, lubię to tempo, energię, rytm, to dla równowagi właśnie wyjazd gdzieś poza miasto i kontakt z szumiącym strumykiem, z pięknymi górami czy choćby szum morskich fal wprowadza mnie w inny stan, który na pewno jest związany ze spokojem. I takiego spokojnego czasu Państwu życzę.

Łukasz Grygiel - Sto monet

Spokój dla mnie oznacza umiejętność spojrzenia na swoje życie czy też na daną sytuację z pewnym dystansem. To jest taka umiejętność przechodzenia ze stanu silnych emocji, negatywnych emocji w stan takiego powiedziałbym oderwania się od tej niespodziewanej sytuacji, w której się znaleźliśmy, która powoduje złość, nasz niepokój czy też gniew. I to nie jest wcale takie proste, to nie jest łatwe, ale wydaje mi się, że jest do nauczenia się, wytrenowania. Spokój to jest też dla mnie umiejętność wyciszenia się. Zdecydowanie cisza pomaga mi odzyskać ten stan. Coraz bardziej również doceniam rolę natury. Ostatnio zauważyłem również, że książki i czytanie wprawia mnie w spokojny nastrój.

W kontekście zawodowym takim zagrożeniem dla poczucia spokoju jest moim zdaniem chęć rywalizacji, ciągłego skupienia swojej uwagi na konkurencji. Czasem po prostu warto odpuścić, nauczyć się tego odpuszczania. To czego do końca sam jeszcze nie potrafię to oddzielenie emocji innych ludzi i swoich. Ten stan spokoju czasem zaburza takie branie odpowiedzialności za emocje innych, gdzie tak naprawdę ten ktoś inny powinien sobie poradzić z daną sytuacją, a my czasem wchodzimy w buty tych osób i czujemy wtedy moim zdaniem niepotrzebne dodatkowe napięcie. Tym bardziej, że

nasze emocje czy zamartwianie się w niczym nie pomagają. To jest taka umiejętność uodpornienia się na złe informacje, których jest zdecydowanie za dużo w dzisiejszym świecie.

Z racji tego też, że tematyka finansów, edukacji finansowej jest mi bliska, to mogę też śmiało powiedzieć, że mimo wszystko odpowiednie zabezpieczenie finansowe, a więc pieniądze, też mogą wzmocnić nasze poczucie spokoju. Przede wszystkim poprzez minimalizowanie ryzyka wystąpienia jakiś przykrych życiowych sytuacji. I tak sobie myślę jeszcze, że w takim szerokim spojrzeniu na stan naszego spokoju to co chroni nas przed stresem, zdenerwowaniem to świadomość i też dostrzeganie różnych możliwości, jednocześnie możliwość wyboru. Czyli takie myślenie: stało się, jestem wkurzony, zestresowany, sytuacja jest trudna, beznadziejna, ale mimo wszystko widzę jakieś korzyści z tej sytuacji, nowe możliwości, mam obok siebie bliskich, którzy mogą mi pomóc, wesprzeć. Generalnie takie pozytywne myślenie.

Gdybym był lekarzem i miałbym wystawić receptę na osiągnięcie spokoju, to zapisałbym cztery rzeczy. Pierwsza to dystans do siebie i do sytuacji. Druga trzeźwa ocena danej sytuacji. Trzecia pozytywne nastawienie i czwarta myślę, że najważniejsza, o której często zapominamy to cisza. Minimum 15 minut dziennie, najlepiej w samotności, odosobnieniu. Niektórzy polecają medytację, ja przyznam szczerze nie próbowałem, więc może warto przetestować. Natomiast cisza, samotność, odosobnienie, własne myśli to u mnie się sprawdza, więc polecam.

Marita Woźny - podcast Żywiołowe związki

Cześć, ja nazywam się Marita Woźny. Na co dzień pomagam parom budować i przywracać dobre relacje między sobą. Sylwia, Ola, dziękuję Wam za zaproszenie i możliwość podzielenia się moją odpowiedzią czym jest spokój i też za możliwość uczestniczenia w Waszym podcaście.

Kim jestem? Jestem psychologiem i psychoterapeutą. Uczę ludzi komunikować się tak, aby usłyszeli to co jest niedopowiedziane, co jest między słowami. Jeśli czujesz, że chciałbyś zacząć słyszeć to co często trudno jest nam dostrzec w normalnej rozmowie, zarówno w nas samych, ale też w tym drugim człowieku, zapraszam się do mojego podcastu Żywiołowe związki oraz przestrzeni Między parami, którą tworzę ze swoją społecznością wspólnie ucząc się budować lepsze relacje między sobą.

Czym dla mnie jest spokój? Spokój jest dla mnie tam gdzie nie ma napięć, zmartwień, tam gdzie jest moja rodzina. Co przez to rozumiem? To dla mnie bycie w zgodzie ze sobą, takim poczuciu, że mam akceptację dla swoich granic i poszanowanie granic drugiego człowieka. To stan kiedy mogę być prawdziwie sobą przy ważnych dla mnie osobach i mieć poczucie, że jestem przyjęta. To też zgoda na to, że przyjęta nie muszę być przez wszystkich.

Spokój to czasem wewnętrzna droga przez lęk, pokonywanie swoich barier, wychodzenie naprzeciw odwadze, nieuleganie presji, stawianie czoła trudom. Spokój to

też czasem pokora względem słabości i ograniczeń, przyjęcie rzeczy takimi jakie są, a nie takimi jakie chciałabym, żeby były. Spokój to stan, który pojawia się nawet, jeśli na zewnątrz jest burza. Spokój to też dla mnie bycie blisko siebie samej, przy sobie. To powrót do samej siebie po tym jak się zbłądziło.

Co mi utrudnia osiągnięcie tego spokoju? Utrudnia mi opuszczanie samej siebie, pęd i nadmierna praca, więc spokój to jest codzienne szukanie w tym wszystkim równowagi. Nie jest on nam dany raz na zawsze i często znajdujemy go przez przypadek, ale ja życzę Wam, by znaleźć taką drogę, aby móc do niego wrócić wtedy, kiedy jest to najbardziej potrzebne. Dziękuję wszystkim słuchaczom i pozdrawiam Was serdecznie.

Marek Opaska - podcast Bajkowy Tata

Na początku pragnę podziękować Oli i Sylwii, czyli autorkom tego podcastu za zaproszenie do kolejnego projektu. Czym dla mnie jest spokój i co pomaga mi go odzyskać? To pytanie chodziło po mojej głowie przez kilka dni. Odkąd jestem tatą i pracuję zawodowo pojęcie to jakoś zniknęło, schowało się głęboko i trudno mi było osiągać spokój. Doszedłem do ściany, do momentu, gdzie tego spokoju aż tak mi brakowało, że nadmiar bodźców, wrażeń i obowiązków wywoływał u mnie negatywne symptomy fizyczne. Od tego czasu postanowiłem coś zmienić i odkryć na nowo czym jest i czym może być spokój.

W rodzicielstwie bardzo trudno o spokój. Spokój w rodzicielstwie jest niczym złoto wykopane z dawno zamkniętej kopalni. Można go jednak osiągnąć, można go znaleźć. Trzeba tylko mocno się nad tym zastanowić. Czasem nawet rozpisać na kartce wszystkie pomysły, harmonogramy i plany dnia. Gdy ja się zastanowiłem czym jest dla mnie spokój, okazało się, że to proste rzeczy, których miałem w nadmiarze jako dziecko, młody chłopak, a o których dawno zapomniałem przez nadmiar obowiązków, pracę, rodzicielstwo.

To zwykły czas, kiedy można spokojnie, beztrosko poczytać pod drzewem na łące. To cisza, błoga, nieprzerwana cisza, której często nam w obecnym czasie i w życiu w mieście brakuje. Spokój to również brak strachu przed tym co do garnka włożyć, czym nakarmić rodzinę, jak zapewnić jej bezpieczeństwo i jak nie martwić się o kolejne rachunki. Spokój to również czas, który każdy z nas, niezależnie czy jest intro- czy ekstrawertykiem potrzebuje spędzić ze sobą samym. Spokój to chwile, kiedy mimo obowiązków, zabiegania potrafimy usiąść nawet na 10 minut i nie myśleć o niczym, popatrzeć w niebo, w chmury, w gołą białą ścianę. Spokój to też beztroska trudno osiągalna w dorosłym życiu, ale tak pożądana.

Długo szukałem spokoju. Dopiero uczę się jak znów z niego korzystać. Nie jest to łatwe, ale wystarczy poinformować domowników, współpracowników, że będą takie momenty w ciągu dnia, tygodnia, niech to będzie pół godziny, godzina, kiedy chcemy zamknąć się sami ze sobą i nawet nie robić nic. Kiedy chcemy wyjść choćby na zwykły spacer albo spotkać się z kolegą, koleżanką, sąsiadem. Spokój to też taka odskocznia od tego czym żyjemy codziennie, od problemów, nawet od rodziny. Głupio to brzmi, że

chcemy odciąć się od rodziny, ale czasami trzeba. Czasami trzeba pobyć w innym miejscu, innym wymiarze, inaczej można po prostu zwariować.

Z drugiej strony spokojem dla każdego będzie coś innego. Wszystkim jednak życzę, aby każdy znalazł swój spokój i umiał do niego dążyć, bo jest to dla naszej psychiki naprawdę bardzo ważne. Wszystkim życzę spokojnego, bajkowego dnia. To mówił Bajkowy tata albo inaczej Marek Opaska. W sieci możecie mnie znaleźć pod adresem www.bajkowytata.com. Pozdrawiam. Cześć.

Dominika Łysio - podcast Talenty dużych i małych

Cześć, nazywam się Dominika Łysio, mieszkam we Wrocławiu i prowadzę markę Tropiciele talentów. Czym jest dla mnie spokój? To jasne, pierwsze co pomyślałam to o takim cichym, spokojnym lesie albo jakiejś polanie, gdzie nie słyszę żadnego hałasu, nie ma żadnych odgłosów wielkiego miasta, tramwajów, krzyków, gdzie po prostu jest cisza i spokój. To właśnie mi przyszło na początku na myśl, gdy pomyślałam o spokoju. Ale potem zaczęłam się zastanawiać pod kątem swoich talentów, pod kątem siebie. Kiedy jestem spokojna? Kiedy osiągam stan takiego spokoju, spokoju wewnętrznego bym mogła nawet powiedzieć? I mając najwięcej talentów w domenie działania, czyli talentów, które powodują, że jestem spokojna wtedy, kiedy czuję, że zrobiłam to co miałam zrobić, kiedy widzę, że sprawy posuwają się do przodu, kiedy coś osiągam, kiedy na koniec dnia mogę sobie pomyśleć to był dobry produktywny dzień, zrobiłam w nim to co miałam zaplanowane, to chyba jest taka chwila, kiedy odczuwam spokój.

Jeżeli tak się nie dzieje, jeśli wieczorem stojąc przed lustrem myję zęby i myślę sobie znowu mi się nie udało, znowu coś zawaliłam, znowu czegoś nie zrobiłam, to wtedy moja noc spokojna już na pewno nie jest. Także spokój jest dla mnie również synonimem pewnego rodzaju realizowania tego co jest dla mnie ważne. Spokój jest potrzebny moim talentom w momencie, kiedy coś robię, kiedy działam. A jak to się nie dzieje to wtedy mój spokój ducha, spokój mojej głowy na pewno jest wytrącony z równowagi.

Tak myślę o spokoju przynajmniej na tę chwilę. A Ty jeśli chcesz wiedzieć więcej o talentach i o czym ja w ogólę tutaj opowiadam, to oczywiście zapraszam Cię do Tropiecili talentów. Znajdziesz mnie na mojej witrynie internetowej, na Facebooku, Instagramie i mam też taki malutki kanał na YouTube. Także zapraszam serdecznie, wtedy możemy zobaczyć, kiedy Twoje talenty osiągają spokój. Zapraszam i dziękuję.

Agnieszka Zdunek - podcast Jest zielono

Dzień dobry. Agnieszka Zdunek, Jestem zielona i podcast Jest zielono. Spokój to jest dla mnie gonienie króliczka. Ja go gonię, a on ucieka. Nie jestem spokojną osobą. Nikt kto mnie zna nie powie o mnie “O ta Agnieszka ma taki spokój w sobie”. Wręcz przeciwnie miotają mną najróżniejsze emocje, skrajne emocje. Natomiast kiedy się tak głębiej

zastanowić, to w ciągu ostatnich 10 lat stałam się bardziej spokojna niż byłam. Znacznie bardziej spokojna. Pomogło mi odpowiedzenie sobie na pytanie czego nie chcę. Z jakimi ludźmi nie chcę się spotykać? Co na mnie działa źle? I po kolei te wszystkie rzeczy, te osoby i te złe emocje usuwałam ze swojego życia.

Czym jest dla mnie spokój? Chyba tym, że wszystko jest poukładane i na swoim miejscu, zarówno w życiu, jak i w domu. Tak jak denerwuję się na widok brudnych podłóg, chociaż to nie znaczy, że jest sprzątam, tak samo nie lubię niedomówień, niewyjaśnionych sytuacji, jakiś zaległości między ludźmi. Spokój dla mnie to jest błękitne morze z ciepłą wodą, gorący piasek i białe chmury. Samotność z książką, ale poczucie, że rodzina jest na wyciągnięcie ręki. Tak, tym właśnie jest dla mnie spokój - błękitnym morzem.

A co pomaga mi odzyskać spokój, kiedy chodzę i się wkurzam? Proste zdanie "Zdunek miałaś raka i go pokonałaś, co Ty się będziesz denerwować? Potrzebne Ci to?". Więc nie denerwujcie się. A najlepszym sposobem na uspokojenie się jest kontakt z naturą albo zrobienie własnego pięknie pachnącego mydła, do czego bardzo Cię zachęcam. Pozdrawiam, Agnieszka Zdunek Jestem zielona.

Agata Gibek - podcast Ptasie opowieści

Halo, halo, tu Ptasie opowieści, a właściwie jedna z dwóch prowadzących ptaszkowy podcast, Agata. Spokój. Czym jest spokój? Dla mnie to moja wewnętrzna równowaga. To coś co sama sobie daję niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Okoliczności, które mogą mnie wspierać - od razu mam w głowie wyjście do lasu, wycieczkę w góry czy wieczór z książką. Są też takie wydarzenia, które mnie z tej równowagi wytrącają. To jest nadmiar dziecięcych emocji albo w ogóle każdy stresujący dzień. Natomiast to co dla mnie jest najistotniejsze to, że sama mogę wrócić do tej mojej przestrzeni pełnej spokoju. Tak naprawdę nic więcej poza mną nie potrzebuję, żeby móc to osiągnąć.

Jak zastanawiałam się co właściwie robię, żeby odzyskiwać spokój, to zobaczyłam, że są to trzy filary. Pierwszy z nich to samoświadomość. Brzmi poważnie, ale chodzi o to, że wiem gdzie jest ta moja równowaga, potrafię ją sobie zdefiniować. Znam siebie, wiem kim jestem, wiem co jest dla mnie ważne, czym kieruję się w życiu, na co chcę poświęcać czas, skupiać swoją uwagę itd. Jak to już mam to, uwaga znów będą wielkie słowa, wchodzi dobroć, a nawet miłość wobec samej siebie. Mam na myśli taką codzienną troskę o siebie. Obecnie, czyli przy noworodku w domu, zachować spokój pomaga mi wysypianie się, dobre jedzenie, odpowiednia dawka ruchu. Czyli te rzeczy, o których ciągle słyszymy, że jak chcemy być szczęśliwi, to musimy zadbać o podstawy.

Jak mam tą bazę to idę dalej, czyli codziennie sprawdzam, a właściwie każdego dnia w trakcie jego trwania zadaję sobie takie pytania: co się ze mną teraz dzieje, jak się czuję, czego w tym momencie potrzebuję. Dostrzegam siebie w ciągu dnia i jak będę w sobie, to od razu jestem w stanie wyłapać, jeśli coś będzie mnie wytrącać z tego mojego spokoju, równowagi. Wtedy będę mogła przejść do trzeciego filaru, czyli do działania. Znów jako mama małych dzieci czasami mam dla siebie takie mikro rzeczy, które

przywracają mi spokój. Jedną z nich jest na przykład oddech. Nie chodzi tu o takie "spokojnie, oddychaj, policz do 10", tylko o to, żeby mieć coś co jest cały czas przy mnie i co przywraca mnie do siebie. Oddech jest taki prosty, naturalny, zawsze obecny. Czasami wystarczy tylko jeden, żebym zamiast pędzić dalej mogła się zatrzymać, zrobić krok w tył, poszukać takiej bezpiecznej dla siebie przestrzeni, dać sobie czas i dopiero jak wrócę do siebie zająć się daną sytuacją. Tak jak mówiłam, zająć się tym stresującym dniem albo zająć się dziecięcymi emocjami, bo już jestem przy sobie i teraz mogę pomóc małemu człowiekowi, żeby on też wrócił do siebie.

Jeszcze gdy myślałam o spokoju, zobaczyłam, że on jest u mnie takim przedpokojem do wszystkich innych uczuć, stanów, emocji. Jeśli przechodzę między radością, złością, smutkiem, strachem itd., to zawsze gdzieś zahaczę o spokój. On mnie albo prowadzi do pewnych emocji albo mnie z nich wyprowadza. Na sam koniec powiem, że dopiero po tym jak Sylwia zapytała czy mogę coś dla Was nagrać o spokoju i zaczęłam go sobie rozkładać na czynniki pierwsze, analizować, to bardziej go w sobie dostrzegłam. Zobaczyłam, że właściwie to jest ten stan zerowy w moim życiu i myślę, że teraz bardziej zacznę go doceniać. Dzięki. Cześć.

Natalia Łuczak - podcast Hej mama

Cześć, nazywam się Natalia Łuczak i prowadzę rodzicielski podcast Hej mama, a drugi mój kanał to kanał o świadomej modzie i polskich ekologicznych markach odzieżowych, nazywa się Mamy (eko) styl. Mam też przyjemność współprowadzić podcast Rozmowy o świadomym rodzicielstwie z Magdaleną Boćko-Mysiorską.

Bardzo podoba mi się to pytanie o spokój, ponieważ dzięki niemu zaczęłam się zastanawiać nad tym czy stan spokoju, bo spokój rozumiem jako stan. Stan, który trwa w czasie i nie jest nam dany na stałe, trzeba się o niego zatroszczyć. Czy to jest tak, że ten spokój osiągamy, a przynajmniej ja go osiągam poprzez to, że nic mnie nie trapi, nie mam problemów i dążę do tego, żeby po prostu ich nie mieć, a jak są to, żeby je rozwiązywać? Czy to jest tak, że są problemy, a ja staram się jakoś oddzielać je od mojego poczucia bezpieczeństwa, które rozumiem też jako taki spokój? Czyli jeśli nic mi nie zagraża, odczuwam spokój, nic mi nie komplikuje życia, to odczuwam spokój.

Ten spokój rozumiem właśnie jako brak niepokoju, a niepokój czuję kiedy na przykład mam jakieś problemy, w coś się wkopałam albo ktoś z moich najbliższych jest chory. Tak to rozumiem na ten moment kiedy o tym myślę. To co pomaga mi być w tym poczuciu spokoju to na pewno uważność, oddzielanie faktów od emocji i od nakręcających się myśli. Żeby tą uważność praktykować, to po prostu staram się robić rzeczy wolniej, przyglądać się im, nazywać je, praktykować np. jogę, leżeć i się gapić w sufit albo czasami się odciąć poprzez jakiś serial, żeby nabrać dystansu do jakiejś sytuacji, wygadać się komuś, szczególnie komuś, kto wie czym jest empatia i daje przestrzeń na wygadywanie się. Generalnie takie zatrzymywanie się i robienie czegoś co jest spokojne. Czyli, żeby osiągnąć spokój staram się go do siebie przyciągnąć takimi spokojnymi działaniami. Spokój to jest zdecydowanie coś co jest dla mnie dobre i sobie

go szanuję i staram się po prostu zwalniać, bo kokoszę się w tym spokoju i nie potrzebuję go czuć, że nie mam. W sensie, że na przykład robię coś co wyprowadza mnie ze strefy komfortu i niby to jest jakie modne i w porządku, ale ja czuje spokój w mojej strefie komfortu i jest mi w niej dobrze i czuję, że jest w porządku w niej być.

Pomyślcie o tym. Może to dla Was też będzie wspierające, inspirujące, że ten święty spokój to może też jest strefa komfortu i to może jest w porządku, żeby sobie w niej pobyć. Wcale nie musimy być tacy do przodu, szybcy, przebojowi. To jest ok, jeśli macie na to ochotę, ale ta ochota, żeby wypływała z nas, z takiej pozycji miłości, otwartości i chęci, a nie z przymusu, że tak trzeba. Wtedy nawet w takich niespokojnych działaniach, dla mnie kojarzących się z głośnymi i dużymi, będziecie czuć spokój, bo to Wasze. Spokój to stan, który lubię, którego potrzebuję, do którego dążę poprzez działania powolne, spokojne i to jest taki stan, w którym czuję się bezpiecznie. Życzę Wam, żebyście odnaleźli swój własny spokój i mieli czas, przestrzeń na to, żeby się w nim tak rozkokosić. Wszystkiego dobrego dla Was.

#TataMariusz, czyli Mariusz Rzepka

Hej Liski! Z tej strony #TataMariusz, czyli Mariusz Rzepka. Prowadzę podcast, w którym czytam wiersze, bajki, opowiadania dla Waszych dzieciaków. Znajdziecie mnie na tatamariusz.pl. Dziewczyny, bardzo Wam dziękuję za ponowną okazję do wypowiedzenia się na łamach Waszego podcastu.

Czym jest dla mnie spokój i co pomaga mi go odzyskać? Gdy wspomniałem w domu, że będę odpowiadał na takie pytanie, wywiązała się rozmowa z moją Madzią, moją żoną. W zasadzie nie zakładałem, na żadnym etapie tej rozmowy, że podzielę się nią z Wami, ale pozwoliła mi ona nieco inaczej spojrzeć na ten mój spokój, którego elementem jest też Madzia.

Każdy pewnie ma jakąś inną definicję spokoju, bo każdy jest inny. I pewnie takie definicje dzisiaj usłyszycie, na pewno je usłyszycie od innych zaproszonych gości. Spokój dla Madzi to poczucie bezpieczeństwa. Takie chwile, w których nie martwi się o codzienność (wiecie: zdrowie, finanse, takie: szeroko pojęte "jutro"). W Jej oczach spokój to rutyna, którą lubi i której nic nie zaburza.

Spokój odzyskuje, gdy wszystko wraca do normy, czyli np. gdy wraca do domu po jakimś wypadzie, gdy zamykamy drzwi za gośćmi i możemy ogarnąć sobie wszystko po swojemu, na spokojnie, wrócić do rutyny. Gdy rozwiązują się sytuacje, które ten spokój zaburzyły, wtedy go odzyskuje.

Jak wspominałem, po tej rozmowie zmieniła się też moja optyka, moje spojrzenie na spokój. Z początku wiązałem go tylko z ciszą i z moim ukochanym zespołem April Rain, który serdecznie polecam, a który działa na mnie kojąco, wycisza mnie, daje poczucie takiej wewnętrznej stabilizacji, układa mi myśli. I tak, to dalej jest jeden z tych moich "spokojów" albo element składowy takiego ogólnego spokoju, ale nie jedyny. Spokojem dla mnie jest też powrót z pracy, taka prozaiczna czynność. Wtedy kiedy mogę skupić

się tylko na moich dziewczynach i poświęcić się im całościowo, choć ten spokój z ciszą nie ma nic a nic wspólnego. Spokojem też jest kawa, którą wypijam o 5 nad ranem, kiedy wszystko wokół śpi (w założeniu śpi), a ja trzymam młodszą na rękach, podczas gdy Madzia usypia starszą Córę, bo akurat obudziły się obie w tym samym czasie.

Spokojem jest też wieczór, kiedy dziewczyny już śpią i z Madzią możemy porozmawiać, często nadrabiając zaległości z dnia albo i z kilku dni, bo bywa różnie i czasem nie jesteśmy w stanie dotrwać do takiej pory kiedy jesteśmy w stanie porozmawiać. I tak teraz myślę, że spokojem dla mnie jest ta świadomość, że mam do kogo wracać i że te ktosie (moje dziewuchy) na mnie czekają. I jak źle by nie było, to One są, One stanowią ten mój spokój. I jak wracam do nich to tak automatycznie staję się spokojny, bo mam je w zasięgu ręki, w zasięgu wzroku.

I to tyle ode mnie. Dzięki, że jesteście i do usłyszenia!

Podsumowanie

Dziękujemy Ci za wysłuchanie tego wyjątkowego odcinka. Ciekawe, które propozycje na odzyskanie spokoju trafiły do Twojego serca i są Tobie najbliższe? Daj nam znać. A może masz swoje sposoby, którymi chciałabyś się podzielić?

Bardzo się cieszymy, że byłaś z nami. Jeśli jeszcze nie dołączyłaś do drugiej podcastowej konferencji Kierunek Szczęście, zrób to teraz i zapisz się wchodząc na naszą stronę www.rodzicemjestem.pl lub za pośrednictwem FB, gdzie znajdziesz wydarzenie utworzone na tą okazję, w którym znajduje się link do zapisu.

Przygotowujemy dodatkowo 3 praktyczne podcasty związane z tematami poruszanymi w czasie konferencji. Będą one dostępne tylko dla uczestniczek konferencji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to wraz z nadejściem wiosny ruszy nasz pierwszy rodzicielski masterclass, czyli praktyczno-merytoryczne warsztaty online, które będą pigułką niezbędnej wiedzy dla każdego rodzica, który chce świadomie budować swoje relacje.

Wszystkie wspomniane dziś linki znajdziesz pod tym odcinkiem na naszej stronie.

Jak Ci się podobają takie odcinki? Chcecie ich więcej? Dajcie znać koniecznie. Cieszymy się z każdej wiadomości jaką od Was otrzymujemy i na każdą odpowiadamy.

I na koniec zadanie dla Ciebie. Odpowiedz sobie na pytanie: czym dla Ciebie jest spokój?

Dobrego dnia, wieczoru, nocy w zależności od tego kiedy masz wystarczająco dużo SPOKOJU, żeby tego posłuchać. A już niedługo druga dawka spokoju. W kolejnym odcinku przyjrzymy się temu co nam go uprzykrza i przeszkadza go odnaleźć.

Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w tym projekcie oraz Tobie za swój czas i za to, że jesteś z nami. Do usłyszenia.