Obudź drugą półkulę

Głębokie zrozumienie siebie, swoich emocji, uczuć i potrzeb wraz ze współpracą z doświadczonym soul coachem pozwala żyć pełnią życia

Z BARBARĄ FILIPCZYŃSKĄ, SOUL COACHEM, ROZMAWIA MARTA GRUSZECKA

Chodzimy na treningi sportowe, taneczne, językowe i wiele innych. Tymczasem można trenować też duszę. Czym jest Soul Coaching®, czyli trening duszy?
Narzędziem do pracy wewnętrznej. Zaczynając od podstaw – w zwykłym coachingu uruchamia się nasza lewa, zadaniowa półkula mózgu. To ona jest odpowiedzialna za fakty, liczby, konkrety i język. Soul Coaching® aktywuje prawą półkulę, dzięki której przeżywamy różne emocje, myślimy abstrakcyjnie, jesteśmy kreatywni, uruchamiamy swoją intuicję. Skupienie się na prawej półkuli, a zatem na tym, co czujemy, pozwala na komunikację z naszym wnętrzem. Soul Coaching® uczy, jak dotrzeć na wyższe poziomy kontaktu z samym sobą. Pokazuje, jak postrzegać siebie nie tylko przez pryzmat umysłu, ale też z perspektywy uśpionej na co dzień duszy. To uczenie się doświadczania stanu prawdziwego, komfortowego odczuwania siebie.

W świecie pełnym niekorzystnych bodźców, stresu i lęku związanego z pandemią oraz niepewności jutra trudno czuć się komfortowo. Łatwiej budować strategie przetrwania, analizować, skupiać się na przeżyciu. Lewa półkula ma co robić...
Nasza cywilizacja faworyzuje lewą półkulę. W 90 proc. jesteśmy ukierunkowani na zapamiętywanie faktów, uczenie się wzorów i dat czy liczenie. Nasze umysły są w ciągłym biegu, dlatego my, jako ludzie, też nieustannie gdzieś pędzimy. Za lepszą pracą, większymi pieniędzmi, bardziej satysfakcjonującymi wynikami, korzystnymi relacjami, dalszymi niż inni podróżami. Musimy być najlepsi, w rywalizacji zawsze zajmować pierwsze miejsce, nie lubimy się poddawać i nie potrafimy odpuszczać. Tymczasem by osiągnąć wewnętrzną harmonię, to, co materialne, nie może przytłaczać tego, co duchowe. Lewa półkula musi dać szansę prawej. Niestety, dziś mamy coraz mniej okazji do rozwijania wyobraźni i bycia kreatywnym. Moje dzieci jakiś czas temu ukończyły szkołę podstawową. Na lekcjach plastyki prawie wcale nie malowały obrazków! Nauczyciele zapominali też o pracach manualnych, a to przecież one uczą kreatywności i rozwijają wyobraźnię. Musimy nauczyć się wykorzystywać prawą półkulę, dbać o emocje i dążyć do poczucia wewnętrznego komfortu. Sama doskonale wiem, czym się kończy ślepe podążanie za warunkami stawianymi przez lewą półkulę.

FOT. TATIANA PAŁUCKA

Wypaleniem emocjonalnym i zawodowym?
Z zawodu jestem informatyczką, specjalizuję się w bazach danych, dlatego przez wiele lat sama maksymalnie wykorzystywałam lewą półkulę. Pracowałam w dużej korporacji i byłam świetna w tym, co robiłam, ale po pewnym czasie, tak – poczułam się wypalona zawodowo, a potem zdiagnozowano u mnie depresję. Wiedziałam, że w świecie informatyki już się nie odnajdę, nie będę się czuła spełniona, funkcjonując na starych zasadach. Wtedy pomogła mi psychologia i rozwój osobisty, którym zawsze się interesowałam. Przypomniałam sobie też o marzeniu sprzed lat. W Białymstoku, moim rodzinnym mieście, działało Studium Psychologii Psychotronicznej. Rozpoczęcie w nim nauki było strzałem w dziesiątkę. Zrozumiałam, że nasze życie nie ogranicza się do umysłu. Ten pełni co najwyżej funkcję dyrektora operacyjnego, ale to dusza jest prezesem. Tylko współpraca duszy i umysłu pozwala osiągnąć wewnętrzną harmonię. Dusza wie bowiem, czego pragnie, a umysł wie, jak to zdobyć.

Podczas prowadzonych przez panią sesji indywidualnych i warsztatów treningu duszy odkryjemy najkrótszą drogę do osiągnięcia wewnętrznego komfortu?
Poznamy różne ścieżki. Przede wszystkim trening duszy pozwoli na rozwijanie tych talentów, które naprawdę czujemy, a nie tych narzuconych przez kogoś. Głębokie zrozumienie siebie, swoich emocji, uczuć i potrzeb wraz ze współpracą z doświadczonym soul coachem pozwala żyć pełnią życia (w odróżnieniu od życia na pełnych obrotach) i cieszyć się każdym, nawet najmniejszym sukcesem. ●

YES. JESTEM KOBIETĄ

Żyjemy w świecie, w którym my, kobiety, ciągle słyszymy NIE. Słyszymy to, kiedy jesteśmy odważne i silne i kiedy wychodzimy poza schemat. Kiedy robimy coś, co dla mężczyzn jest naturalne. „Wysokie Obcasy" wspólnie z firmą YES chcą tworzyć świat, w którym wszystkie kobiety zamiast NIE słyszą TAK. W którym każda z nas z dumą powie: „Jestem kobietą".
W kolejnych wydaniach „Wysokich Obcasów" będziemy publikować teksty i rozmowy z kobietami, które nie boją się myśleć i mówić TAK swojej sile i kobiecości. O tym chcemy rozmawiać z naszymi Czytelniczkami.

YES. JESTEM KOBIETĄ

PARTNER: YES & FUNDACJA wysokich obcasów