

PAŹDZIERNIK 2023

PRZYSTANEK LATAJĄCEJ ŻYRAFY

Warszawa-Wesoła ul. Jana Pawła II 54



NEWSLETTER nr 1



Kolejny rok za nami

13 września 2019 to czas kiedy plany stały się rzeczywistością. Ruszył Przystanek Latającej Żyrافی - ośrodek, który przez kilka miesięcy wyłaniał się z pomysłów i chęci działania. To dobra data na start, trochę przekorna i swobodna, zapraszająca nieznanne.

Dziś 13 października 2023, cztery lata i miesiąc za nami.

W tym czasie Świat stanął na głowie... a my uczyliśmy się nowych technologii kiedy pandemia uniemożliwiła pracę w gabinecie i bezpośrednie spotkania zamieniliśmy na sesje zdalne. Okazało się, że psychoterapia online jest możliwa i skuteczna.

13 września 2023 rozpoczęliśmy piąty rok pracy terapeutycznej, a od dwóch tygodni jesteśmy w nowym miejscu... Tak przeprowadziliśmy się kilka uliczek dalej. Wciąż w Starej Miłośnie, bo dobrze nam tutaj.

Ciekawe co przyniesie czas.

Korzystamy z zapału i powiewu nowego i dlatego puszczaemy w świat newsletter, z chęci kontaktu i radości świętowania działania naszego Ośrodka.

Rozsiadamy się też w nowym miejscu, dopieszczamy i z delikatnością sprawdzamy jak się z Nami tutaj macie :)

Oby nam się dobrze pracowało i oby naszym Klientom i Klientkom dobrze się żyło :)

Zobacz nasze nowe wnętrze pokazane na rolce - [klik!](#)



Co nowego?

NOWE WYDARZENIA -
kliknij w wydarzenie,
by dowiedzieć się więcej

Co z tym stresem? -
piątkowe spotkania
wokół stresu

Wieczorne wspólne
rozmowy

**NOWY CZŁONEK ZESPOŁU
LATAJĄCEJ ŻYRAFY**

Tomasz Kudłacz - trener
regulacji emocji poprzez
ciało



(Nie)szczęśliwa trzynastka

Liczba 13 to taka, której nadajemy znaczenie pechowej. W USA w wielu hotelach nie ma 13 piętra, żeby nie narażać klientów na nieszczęście i złe zdarzenia.

13 jest liczbą, która być może sama sobie przynosi pecha, ponieważ występuje po 12- liczbie, która wydaje się być pewną zamkniętą całością i dumnie reprezentuje 12 miesięcy w roku, 12 znaków zodiaku, 12 bogów olimpijskich, 12 apostołów.

Piątek może zawdzięczać swoją złą sławę historycznemu zdarzeniu ukrzyżowania Jezusa, które miało miejsce właśnie tego dnia tygodnia.

Historycznie zła sława piątku 13-tego nie sięga daleko w czasie, bo do przełomu XVIII i XIX wieku.

Na pewno „piątek trzynastego” stał się medialnie sławny dzięki filmom nadającym mu funkcję drzwi do niekończącego się koszmaru...

Kwestionujmy przesady i przekonania, szczególnie jeśli wywołują w nas lęk i niepokój. Szukajmy własnego sensu z otwartością na to co może się zdarzyć.

Jeśli wierzymy, że 13-tka, a tym bardziej piątek trzynastego przyniesie nam kłopoty i będziemy wypatrywać pecha przy każdym kroku to nasze napięcie i lęk może faktycznie prowadzić do niepotrzebnych pomyłek, wpadek i potknięć, raczej z powodu naszego stresu niż realnych zdarzeń.

Z drugiej strony wypatrywanie nieszczęścia może spowodować, że nie zauważymy tego co lekkie, dobre i przyjemne tuż obok nas. Bawmy się znaczeniami i budujmy własne opowieści, czasem wbrew temu co świat do nas gada.

Ja bardzo lubię 13-tki i sporo dobrego mi przynosiły, na przykład jeśli było to możliwe to chętnie umawiałam się na egzaminy na 13:00, w czasach kiedy jeszcze egzaminy w trakcie studiów były ustne i stacjonarne... I pamiętam jeden z trudniejszych dla mnie egzaminów, zdawany właśnie w piątek trzynastego! Byłam wtedy, wiele lat temu jedyną studentką zdającą w tym terminie i egzamin poszedł płynnie i z uśmiechem.

I tak zostało do dziś :) 13-tki zapraszają mnie do zmian, do poszukiwania nowego, zaglądania tam gdzie jeszcze nie byłam i odkrywania nowego.

(tekst: *Beata Muszyńska-Dębska*)

„Kwestionujmy
przesady
i przekonania,
szczególnie jeśli
wywołują w nas
lęk i niepokój.”



O tym pisaliśmy w ostatnim czasie

Już za chwilę zaprosimy na dni otwarte w naszym nowym ośrodku :) Będziemy informować na bieżąco.



Post z serii „Luźne myśli, jakie dziś do mnie przyszły”

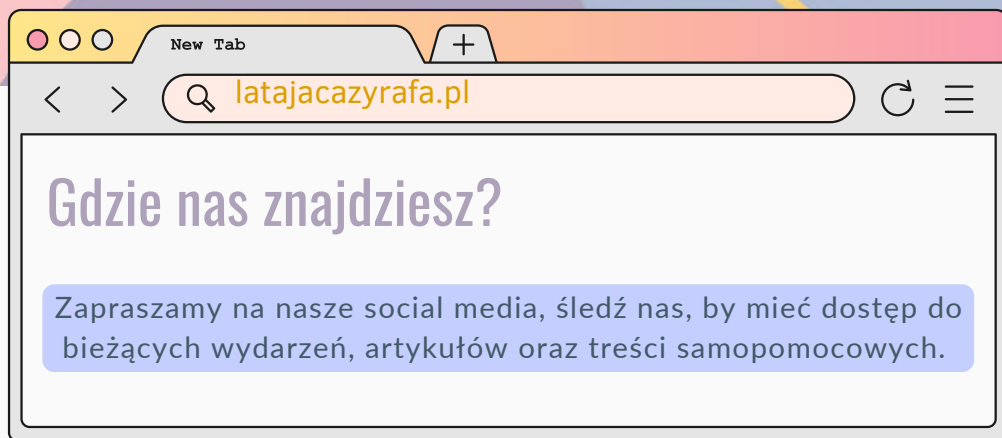


Zaciekaw się,
zainspiruj,
praktykuj



Dlaczego warto tworzyć wspólnotę i rozmawiać z innymi?





Fanpage Facebook



Instagram



latajaczyrafa.pl

Social media naszego zespołu:

Beata Muszyńska-Dębska

Tomasz Kudłacz

Marta Stasiętowicz

Anna Sudół

Mariusz Dębski



Zajrzyj na nasze social media, by być na bieżąco z tym, co robimy

