

LUTY 2025

PRZYSTANEK LATAJĄCEJ ŻYRAFY

Warszawa-Wesoła ul. Jana Pawła II 54



Wypuszczamy do świata kolejny numer newslettera. Zbieramy różne elementy z ostatnich tygodni, z tego co aktualnie się dzieje i odstawiamy nasze niedoprecyzowane jeszcze plany.

Trzymamy się naszej ulubionej daty - Trzynasty dzień miesiąca jest bardzo dobrym dniem na wychodzenie do świata.

Co nowego?

NOWOROCZNY ODCINEK
PODCASTU



NOWA SERIA POSTÓW:
CYTATY NA LEPSZY DZIEŃ

Publikacje na
Facebooku i Instagramie



O nowych początkach bez noworocznej presji



Zapraszamy na
nasze platformy

[YouTube](#)

[Spotify](#)



O NOWYCH POCZĄTKACH BEZ NOWOROCZNEJ PRESJI



Styczeń i rozkręcanie się w nowym roku mamy już „za sobą” więc spokojnie możemy wkroczyć w kolejny miesiąc, zmniejszając lub weryfikując oczekiwania wielkich zmian i intensywnych działań, które doprowadzić miałyby do spektakularnych zmian w naszym życiu i w nas samych. Uff... - możemy odsapnąć - miesiąc zaklinania rzeczywistości i doskakiwania do innych, ulepszonych siebie minął.

Luty weryfikuje, przynosi oddech, pozwala na docenienie i dumę z tego co się udało i objęcie uważną czułością tego co nie wyszło.

Zatrzymajmy się. Zauważmy zmęczenie maratonem grudniowo - świątecznych starań i planowaniem celów na kolejny rok. Zwróćmy się w kierunku pielęgnowania drobnych przyjemności. Potrzebujemy więcej małych zmian, gestów, które przybliżają do zmiany w ważnym kierunku bez nadmiernego wysiłku.

Luty wita nas słońcem i dniami, którym bliżej do wiosny niż zimy, choć potrafi zaskoczyć o poranku potyskującym w słońcu szronem na trawie i na szybach samochodów. Dzień wydłuża się, popołudnie zauważalnie daje więcej „dziennego” czasu, a to przynosi więcej energii i motywacji do działania.

Korzystając z tego przedwiosennego czasu, kiedy wszystko wokół daje sygnał, że niedługo nasz świat zacznie budzić się do życia i my zbieramy siły na ruch po to czego chcemy. Do zmiany potrzebna jest energia, współgranie z rzeczywistością zewnętrzną i czas na refleksje o własnym życiu - jego tempie, elementach, relacjach. Początek roku to dobry moment i na refleksje i na zbieranie energii i motywacji do działania.

To bardzo dobry czas na ważne pytania:

- Co możesz teraz zrobić dla Siebie?
- Co jest Ci teraz potrzebne?
- Czy czegoś Ci w życiu brakuje? Co to takiego? Jak możesz to sobie dać?

Zamiast rzucać się w realizację celów warto przyglądać się sobie i swoim potrzebom. Jeśli je znamy, możemy dopasować strategię i wpleść działania w rytm dnia czy tygodnia. Możliwe, że coś trzeba będzie zmienić, z czegoś zrezygnować albo dostosować? Przyglądaj się sobie i pytaj:

- Co chcesz dla siebie w tym roku?
- Na czym Tobie zależy i co jest dla Ciebie ważne?
- Czego nie chcesz przegapić w nadchodzących dniach, tygodniach, miesiącach?

Pytania i czas na refleksję pozwolą na budowanie dróg do osiągnięcia tego co dla Ciebie ważne.

Może to właśnie dobry czas na to? A może zawsze jest dobry czas na małe kroki w dobrym dla Ciebie kierunku? W kierunku podążania za marzeniami?

Życzymy Wam zmian osadzonych w potrzebach i działań jakie przybliżają do satysfakcji ze zmiany.

Niech ten rok będzie rokiem dbania o drobne i życzliwe gesty w swoim kierunku.

Zapraszamy do posłuchania podcastu o dynamice stycznia i lutego, o oczekiwaniach wielkich zmian i drobnych przyjemnościach.

Podcast
dostępny na
Spotify
i Youtube



O nowych początkach bez noworocznej presji

odcinek 5 podcastu:
W poszukiwaniu sensów i dobrych dni



LATAJĄCA ŻYRAFA
ROZMAWIA



YouTube
Spotify



FEBRUARY

Rozmawiają:
Beata Muszyńska-Dębska
i Martyna Dębska

Walentynkowy artykuł o relacji z Samym/Samą Sobą

Relacje są nieodzowną częścią życia. W zależności od wieku mogą się różnić intensywnością czy rolą, w której jesteśmy.

Czy bez relacji międzyludzkich moglibyśmy przetrwać? Trudno to sobie wyobrazić. Dzięki nim możemy kwitnąć, ładować baterie i realizować potrzeby, ale zdarzają się przecież też te negatywne, które pozostawiają trwały, bolesny ślad. Relacje (przy odrobinie uważności i samoświadomej analizy) uczą nas wielu ważnych rzeczy o sobie, nie tylko o drugim człowieku.

Walentynki można zdefiniować jako święto relacji (miłosnej). Gdy jest ona „zdrowa”, jest wsparciem w codziennym życiu - sami bywamy siłą wspierającą i możemy jednocześnie dostawać wsparcie od ukochanej osoby oraz cieszyć się bliskością.

Relacje to nieustanne poznawanie siebie i drugiej osoby, tworzenie wspomnień, współdziałanie i dzielenie się pozytywnymi emocjami, smutkami, wszystkim tym, co aktualnie się nam przydarza. Walentynki uwidaczniają temat relacji - i właśnie o tym dziś, jednak w trochę mniej oczywisty sposób.

Relacje są nieodłączną częścią codziennego życia. Z kim spędzasz w ciągu dnia najwięcej czasu? Z partnerem/partnerką? Rodzeństwem, rodzicami? Przyjaciółmi? Współpracownikami? Niezależnie kogo z zewnętrznych osób wymienisz, może Cię zaskoczyć...

Sam/Sama ze Sobą - tak brzmi „poprawna” odpowiedź. I właśnie o tej relacji chcę dziś przypomnieć.

Możemy być dla samych siebie wrogiem lub przyjacielem, codziennie dokonujemy wyborów, które zbliżają lub oddalają nas od wewnętrznego głosu. Walentynki prowokują do refleksji wokół tej najważniejszej i najtrwalszej relacji - wewnętrznej.

Warto więc zapytać siebie: Jaka jest Twoja? Jak siebie traktujesz?

Czy wiesz kim jesteś, czego pragniesz, potrzebujesz? Czy potrafisz być uważnym/uważną wobec siebie? Czy prowadzisz dialog z różnymi częściami siebie, potrafisz ze sobą rozmawiać?

To jak odnosimy się do siebie, wpływa na codzienne życie i na pozostałe relacje, jakie tworzymy, na role w jakie wchodzimy, poczucie własnej wartości, samopoczucie, świadomość i uważność na swoje potrzeby. Znając siebie i „rozmawiając” ze sobą na bieżąco, będziemy lepiej rozumieć, co się dzieje i potrafić odpowiednio zareagować, kiedy ktoś wystąpi przeciwko nam, będzie chciał nas skrzywdzić czy wykorzystać. Jeśli będziemy swoim przyjacielem, chętnie o siebie zadbamos, ochronimy, wesprzemy. Jeśli jednak widzimy siebie jako wroga, nieustannie krytykujemy albo popychamy do działań wbrew sobie - to bywamy daleko od jakiegokolwiek zrozumienia, współpracy i poczucia sensu własnej drogi.

W jaki sposób budować bliską, wspierającą relację ze sobą, skoro zabarwia ją nienawiść, niechęć i krytyka?



autorka: Martyna Dębska

Walentynkowy artykuł o relacji z Samym/Samą Sobą

W Walentynki szukamy miłości - zacznijmy od tej najbliższej - od relacji ze sobą. To nie zawsze jest proste, czasem wymaga nawet i ogromnego wysiłku. Oswojenia lęku przed bliskością, łagodnością dla siebie albo wrażliwością - to może być trudne. Warto jednak rozejrzeć się w sobie, zidentyfikować różne części i zbliżyć się do tych, które porzucamy lub unikamy. Dajmy im głos, weźmy pod uwagę, zadbajmy o ich potrzeby.

Zainspirujmy się Walentynkowymi refleksjami i okażmy miłość tym naszym fragmentom, które najbardziej tego potrzebują - tego życzę każdemu, kto czyta ten tekst.

„Najważniejsza relacja, jaką jakakolwiek osoba może mieć, to relacja z sobą samym”

Louise McHugh, Associate Professor University College, Dublin

Dbajmy więc o siebie i o relację, która pielęgnowana wzmocni każdą przestrzeń życia - przede wszystkim komunikację i zrozumienie siebie a co za tym idzie - kierunek, który wybieramy, sposób w jaki siebie traktujemy.

Uzdrowiajmy relację z sobą, to dobry dzień, by o tym przypomnieć. Wyłaczmy to, co potrzebujemy porzucić, zapytajmy się siebie o potrzeby i oducmy się wypierania ich. Szukajmy siebie w codzienności i z czułością spędzajmy ze sobą czas, **BĄDŹMY SWOIMI PRZYJACIÓŁMI.**

*Cytat znaleziony w artykule, który również polecamy przeczytać na temat relacji ze sobą: <https://psychetee.pl/2020/10/16/relacja-ze-soba-louise-mchugh/>



Walentynkowy artykuł o relacji

Z Samym/Samą Sobą



PRZYSTANEK LATAJĄCEJ ŻYRAFY



autorka: Martyna Dębska

SERIA: CYTAT NA LEPSZY DZIEŃ

To seria, która pojawiła się niedawno. Pomysł i cotygodniowa realizacja należy do Martyny Dębskiej, która współpracuje z ośrodkiem i dokłada swoją cegiełkę do naszych działań. Słowa to jeden z obszarów jej zainteresowań - a cytaty to słowa i ludzie, którzy je wymawiają dzieląc się ich znaczeniem z innymi. Cytaty to takie wybrane i podkreślone słowa, to sprecyzowane refleksje, które mogą inspirować i coś zmieniać w naszym życiu - pod warunkiem, że popłyną w świat i taka właśnie jest nasza intencja.

Ostatnio opublikowany cytat



CYTAT NA LEPSZY DZIEŃ

Wszystkie odpowiedzi, których potrzebujesz, leżą w Twoim wnętrzu. Codziennie w chwilach wyciszenia zadawaj sobie pytanie o kierunek, w którym zmierzasz a odpowiedzi szukaj w swoich uczuciach oraz intuicji. Czuj sercem i umysłem. Właściwa droga zawsze będzie wywoływać pozytywne odczucia i będzie miała sens.

Mike Dooley,
„Świat nieograniczonych możliwości”

Cytaty pojawiają się co
tydzień na Facebooku
oraz Instagramie

Cytat na lepszy dzień #3

Cytat na lepszy dzień #4



Przystanek Latającej Żyrafy

CYTAT NA LEPSZY DZIEŃ #5

**„Wszystkie odpowiedzi, których potrzebujesz,
leżą w Twoim wnętrzu. Codziennie w chwilach wyciszenia
zadawaj sobie pytanie
o kierunek, w którym zmierzasz a odpowiedzi szukaj
w swoich uczuciach oraz intuicji.
Czuj sercem i umysłem. Właściwa droga zawsze będzie
wywoływać pozytywne odczucia
i będzie miała sens.”**

**~ Mike Dooley,
„Świat nieograniczonych możliwości”**



- ♦ Jak rozpoznać odpowiedni kierunek, w którym chcemy dążyć?
- ➔ Droga, którą obierzemy będzie budzić w nas pozytywne odczucia. Odpowiedzi znajdziemy w sobie, mamy je, uczmy się więc bycia uważnym na swój głos, intuicję.
- ♦ Warto zaufać Sobie, ➔ że mamy dostęp do wszystkich odpowiedzi, których szukamy. Nie potrzebujemy bazować na zewnętrznych źródłach, one mogą być drogowskazem.
- ♦ Szukajmy chwil wyciszenia i sprawdzajmy ze sobą jak czujemy się podczas drogi, którą kroczymy.
- ♦ „Czuj sercem i umysłem”❤️
- ♦ Niech ten cytat wesprze różne nasze ścieżki. Mamy więcej niż nam się wydaje.

**Cytaty pojawiają się co
tydzień na Facebooku
oraz Instagramie**

...rima, B. Vyšniauskas Kryžkalnio pūroje labai konstruktyvia forma iš-
upimą ir rimti, tuo tarpu P. Alek-
emaitis monumente perteikia ne vien
jos bruožus, bet ir vidinį subtilumą;
vieninga kompozicija, jautriu plastiniu
iu eina G. Jokūbonis, kurdamas Mai-
j. Tik jis dar labiau apibendrina formą
mpozicija, meninės išraiškos priemonės
ei poeto nuotaikai. Todėl daugelyje
alių, net modeliudamas rūbus, jis atsi-
mo, o pasitenkina užuominomis, kad
tytu siekti užsibrėžto tikslo.

(1961). Tokia dvasia sukurtas ir N. Gaigalaitės
antkapis skulptoriui R. Jachimavičiui (1963).
Pastaruoju metu lygiagrečiai su monumentalija
suklestėjo ir dekoratyvinė skulptūra. Spartus jos
vystymasis taip pat glaudžiai susijęs su mūsų miestu,
kolūkinį gyvenviečių statybomis. O daugiausia čia
lemia visuotinis kultūros augimas: poreikis dailės
tampa būtinybe, neatskiriama gyvenimo dalimi.
Nors dekoratyvinė skulptūra iš esmės yra puošia-
masis žanras, bet mūsų šalyje ji turi ir idėjinio bei
estetinio darbo žmonių auklėjimo funkciją. Šia link-
me ji ir vystosi. Todėl mūsų gyvenime dekoraty-
vinė skulptūra žengia greitą monumentalios ir net

cija, jos kūrėjų formos ir gyvenimo. Autorius gėsi
žmogumi ir parodo jo visą gyvenimo
aspektą: „Kalvis“ (1966), „Bulvakasis“ (1965), „Se-
dintis“ (1967), „Darbininkas“ (1967), „Valstietis ir arklis“
(1973) ir kt. Artima J. Kūdainio skulptūrų dvasia,
tik lyg skesnė, yra J. Meškauskaitės-Klemkienės kūryba.
Dailininkė dar labiau gilinasi į žmogaus vidų, pa-
saulio nuotaikas „Seima“, (1972), bet pasvetimas
jai ir žaismingumas. Tai itin ryškų jos mažųjų for-
mų skulptūrose, jautriai sukomponuotose ir nuli-
dytose. Nuoširdumą ir poeziją išreikia E. Radaus-
kaitės, N. Gaigalaitės, S. Žilonytės-Bernotienės,
P. Ieltuvos, O. Jankaitės, K. Kisielio, L. Zuklio
kūriniai. Subtilūs, suprantas ir puikiai plastiškai per-

riais J. Miltinio (1972) portre-
i autraus modeliavimo ne vien a-
taika, bet ir gyvai perteikia cha-
rymą ir K. Bogdano darbai, ypa-
(1970), N. Gaigalaitės „Poetė“
E. Radauskaitės „Viktutė“ (196-
„Narutis“ (1963), L. Zuklio „I-
(1963) ir „Darbininkas“ (1967), I-
gas Pranas Norkūnas“ (1965),
(1965), N. Petrulio „Juozas Mik-
levičiaus „Vydūnas“ (1971) ir l-
Labai artimos portretui, ypa-
memorialinės lentos. Jas galima
skulptūros žanru turinčių savo

ZABIERZ WIERSZ DO DOMU

Zostańmy jeszcze przez chwilę w kręgu słów - od jakiegoś czasu
w naszym ośrodku więcej jest słów... ba, słów poskładanych
w wiersze - Ci co nas odwiedzają mogą przystanąć i zanurkować
w świat poezji, dotknąć nostalgii drugiego człowieka albo
zidentyfikować się z czyjąś emocją ułożoną w słowach. "Zabierz
wiersz do domu" to nasz projekt - jeśli któryś z wierszy chcesz
mieć dla siebie - to może tak być - podpisane przez autorkę
i w ramkach - są gotowe do zmiany miejsca.

Więcej o akcji przeczytasz

[w poście na Facebooku](#)



ZABIERZ WIERSZ DO DOMU



Co słyszeć w Przystanku?

Wzięliśmy udział w 33 Finale WOŚP

- wystawiliśmy do licytacji to, co umiemy robić - teraz czas na realizację.

Spotkania wokół stresu

POZNAJ SWÓJ STRES:
2 SPOTKANIA O STRESIE



Z terapeutką Beatą Muszyńską-Dębską

Spotkania mentoringowe

2 SESJE MENTORINGOWE



Z mentorem Mariuszem Dębskim

O NASZYCH OSTATNICH
DZIAŁANIACH



Co w najbliższym czasie w Przystanku?

Grupa wsparcia dla Rodziców

Zbieramy chętnych do nowego cyklicznego wydarzenia w naszym ośrodku. W marcu 2025 planujemy ruszyć ze spotkaniami grupy wsparcia dla Rodziców młodych osób w kryzysie psychicznym.

Zbieramy więc grupę rodziców. To grupa szczególnie narażona na wypalenie rodzicielskie. Chcemy korzystając z naszych doświadczeń zawodowych i osobistych - jesteśmy matkami dorosłych dzieci - organizować wspierające środowisko dla innych rodziców. Wymiana doświadczeń, dzielenie się własnymi dobrymi praktykami i możliwość opowiedzenia o swoich doświadczeniach bywa bezcenna.

- Grupa będzie spotykała się co dwa tygodnie we wtorki
- Dаты i godziny (popołudniowo-wieczorne)
- Przed startem grupy każdy rodzic - para rodziców spotkają się z prowadzącą w celu sprawdzenia przydatności grupy do własnej sytuacji i zbadania potrzeb.
- Spotkania planowane są w miesiącach marzec, kwiecień, maj, czerwiec 2025 z możliwością dalszej kontynuacji.
- Więcej informacji wkrótce.
- Dziś wysyłamy w okoliczny świat zaproszenie.



Zapraszamy do wspólnej przestrzeni

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW
WKRÓTCE



Zapraszamy do zespołu Latającej Żyrafy

Zapraszamy osoby pracujące w obszarze zdrowia psychicznego

Lubimy ruch i przepływ. Z ciekawością przyjmujemy to, co przynosi świat, dlatego też... poszukujemy specjalistów i specjalistek chętnych do współpracy w obszarze:

- psychoterapii,
- psychologii,
- seksuologii,
- psychiatrii,
- terapii manualnych.

Tworzymy zespół - pracujemy w różnych podejściach. Stacjonarnie i online. Jeśli szukasz gabinetu do pracy terapeutycznej -> zapraszamy.

Jesteśmy otwarci na różne inicjatywy. Jeśli masz pomysł na warsztat, wydarzenie, serię tematycznych spotkań - istnieje możliwość wynajęcia naszej sali warsztatowej.

Lubimy wspierać różnorodne działania mogące polepszyć dobrostan ludzi wokół.

Chętnie angażujemy się we wspólne działania twórcze i ciekawe rozmowy. Jeśli masz pomysły i energię, a brak Ci miejsca - zapraszamy.

Masz pytania? Chcesz się spotkać i porozmawiać? -> napisz wiadomość: info@latajaczayrafa.pl

Jeśli czujesz, że to może być Twoje miejsce, wyślij mailem swoje cv oraz informacje o sobie.

Więcej znajdziesz tu: <https://latajaczayrafa.pl/zapraszamy-do-wspolpracy/>

Współpracuj
z nami!



Więcej znajdziesz tu:

<https://latajaczayrafa.pl>



Zapraszamy do zespołu Żyrafy

Lubimy ruch i przepływ, z ciekawością przyjmujemy to, co przynosi świat, dlatego też... poszukujemy specjalistów i specjalistek pracujących w obszarze: psychoterapii, psychologii, seksuologii, terapii manualnych, chętnych do współpracy - może to właśnie Ciebie woła nasze miejsce!

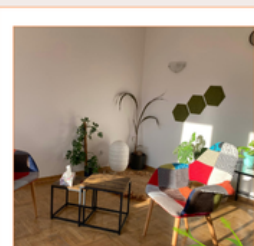
Skontaktuj się z nami: info@latajaczayrafa.pl

PRZYSTANEK LATAJĄCEJ ŻYRAFY

NASZE ŻYRAFIE GABINETY



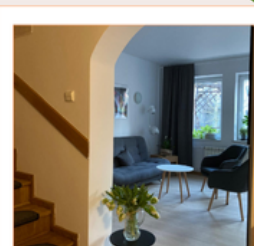
GABINET RÓŻANY



GABINET PIASKOWY



GABINET SŁONECZNY



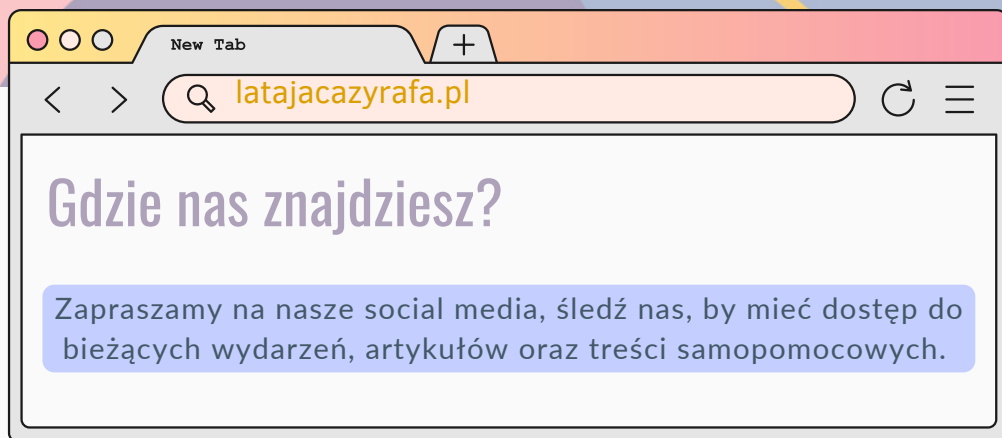
WEJŚCIE DO SALI
WARSZTATOWEJ



PRZYSTANEK LATAJĄCEJ ŻYRAFY



STRONA 10



Fanpage Facebook



Instagram



latajaczyrafa.pl



YouTube



Spotify

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

