

Aby znaleźć sens i cel w życiu trzeba być uważnym na swoje tu i teraz

Jesteś na stronie „Poznaj coaching” i na pewno nie zdziwi Cię, że będziemy mówić o coachingu. W obliczu zbliżających się wakacji zastanówmy się czego oczekujemy od urlopu, czy tylko wypoczynku? A może spełnienia marzeń, może równowagi, może pasji, może lenistwa, może książek poczytania, może czasu z rodziną, przyjaciółmi? A JAK BĘDZIE PO URLOPIE? Pytania, które stawiamy podczas sesji coachingowych otwierają w nas uważność na to co dzieje się dookoła, na nasze tu i teraz. A gdy zadamy sobie pytania i jesteśmy otwarci na to, czego doświadczamy wtedy, wtedy mogą wydarzyć się cuda...



Te wakacje miały być specjalne, Magda z Robertem świętowali 25 rocznicę ślubu. Dorosłe dzieci dały wolność wyboru terminu urlopu, a okazja sprawiła, że kierunek miał być specjalny – egzotyczny.

Spotkałam Magdę, już po urlopie i słuchałam jak z wrodzoną lekkością opowiadała o przygotowaniach do wyjazdu, gdy śledziła oferty biur podróży by wybrać najkorzystniejszą ofertę. Hmm... Gdyby wiedziała jak to się skończy czy zwlekałby z zakupem wycieczki na Kubę? Upatrzona oferta „przeleciała” i Magda postanowiła, że jednak najważniejszy będzie czas spędzony z mężem i świętowanie rocznicy, a miejsce... trudno, egzotyka obroni się sama. Kliknęła – wybór padł na Afrykę kierunek... Kenia.

I tak się wszystko zaczęło..

Piaszczysta plaża, Magda w pareo, kremy z filtrem, woda i natrętny Bech-boy z tekstem: „Very romantic trip only you and your hasbend.” Zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami dali się „naciągnąć”, raz i koniec! Wsiedli do łodzi i pożegnowali w najwspanialszą podróż swego życia, pełną niespodziewanych zwrotów akcji, dobrych

i złych ludzi, podróż pełną serdeczności przyjaźni, wsparcia i wdzięczność. Jednak my, wracamy do uroczych chwil „very romantic” na łodzi. Młody mieszkaniec Kenii zaczął im opowiadać o ludziach i kraju, w którym spędzali urlop. Zaciekawieni postanowili odwiedzić wioskę, o której opowiadał. By tam dotrzeć trzeba przejść kilkanaście kilometrów afrykańskimi bezdrożami. Przeszli. Jeszcze długo po tej wizycie Rober mówił, że nie był w stanie objąć percepcją tego wszystkiego co zobaczył. A widział na własne oczy wojnę, więc naprawdę wiele. Wioska Mwabungu pełna małych niedożywionych dzieci, żadnych zabawek. Trudno opisać warunki w jakich mieszkają. Słowem: BIEDA! Jak przejść obojętnie wobec takiej nędzy i nieszczęścia?

W tej chwili zrodziła się w małżeństwie z 25 letnim stażem i dwójką dorosłych dzieci potrzeba pomocy ludziom na drugim końcu świata. A wewnętrzna potrzeba i motywacja sprawia, że góry można przenieść. Prawda? I tak zorganizowali pierwsze paczki dla małej wioski w Afryce, z potrzeby serca. Pomogli w uratowaniu zagrożonej ciąży żony chłopaka z plaży, teraz już przyjaciela. Szczęśliwie urodziła się dziewczynka. Zgadnijcie jak ma na imię?



Oczywiście Magda. To nie są puste słowa, że te wakacje zmieniły ich życie. Trudno w kilku zdaniach opisać ile dobrego już zrobili, a ile planują zrobić. Z jakim zaangażowaniem opowiadają o kolejnych akcjach: zbierają zabawki, ubrania, jedzenie i wysyłają je do Kenii. Nie wszystkie paczki dochodzą. To dramat, bo w paczkach są kaszki, których potrzebują dzieci z wioski. Obserwujemy ich zmagania na facebookowym funpage-u (Kenya Asante Sana Polska), wspieramy i zachęcamy do dalszej walki. Dwójka cudownych ludzi o wielkich sercach. By pomagać oficjalnie i legalnie, założyli fundację Pomagamy w Kenii dla ludzi w małej afrykańskiej wiosce. Bo tam życie jest tak trudne, że dla nas w Europie niemalże

niewyobrażalne. Magda we wpisach na fb emocjonalnie i szczerze relacjonuje każdy dzień życia dzieci z odległego kraju. Pełna pasji i zaangażowania i nie mówi, że to niemożliwe. Zaraża przekonaniem, że chce to móc. Magda znalazła, to czego nie szukała, bo otworzyła się na chwilę, a ta zmieniła jej życie.

Czasem, aby znaleźć sens i cel w życiu trzeba być uważnym na swoje tu i teraz – włączyć się na swoje potrzeby, myśli i doznania.

Gdy znajdziesz prawdziwy cel, to żadna rewolucja nie będzie straszna. Wtedy jest szansa, że na każde pytanie jak znajdzie się odpowiedź i nie będzie rzeczy niemożliwych. Urlop, ale i każdy inny czas, w którym otworzymy się na otoczenie, może być dla nas przełomowy. Poszukiwanie mocnych podstaw by prawdziwie odbierać życie, by napawać się każdą chwilą. Jeśli szukasz sensu, jeśli czasem czujesz pustkę włącz uważność. Spróbuj! Czasem moment/impuls chwili mogą sprawić, że życie staje się lepsze, ciekawsze, bogatsze. Czy myślisz, że Magda lecąc w swoją pierwszą podróż do Kenii myślała o tym, że przywiezie, oprócz pięknych zdjęć, pomysł na nowe życie?



Na zakończenie coachingowo:

Jeśli zadajesz sobie pytania o sens życia, pasję i powołanie. Przestań! Skup się na chwili, bo to one decydują jak postrzegamy życie. Daj sobie czas: na plaży, w lesie, czy na wodzie. Ciepły piasek pod palcami dłoni: czy czujesz każde ziarenko?

Poczuj sobą, to gdzie jesteś, co czujesz, co widzisz... Jaka jest ta chwila?

A sens, pasja? To będzie moment, który po prostu zauważysz.

Autorką artykułu jest: [Joanna Tarnowska](#)