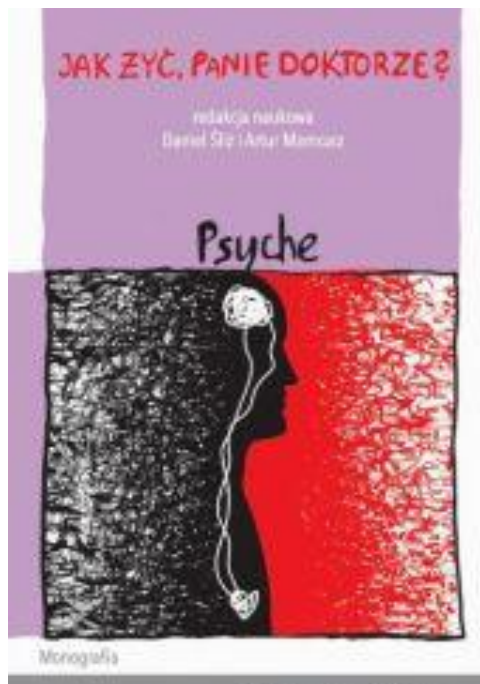
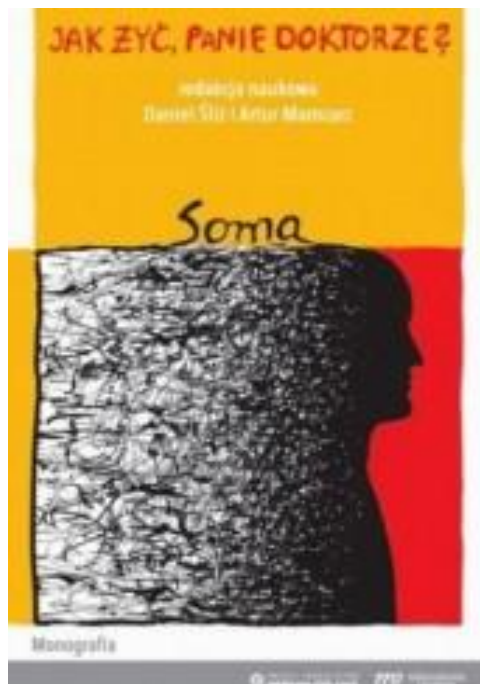


Ks. Piotr Krakowiak SAC, OSTROŁĘKA, 3 GRUDNIA 2022 ROKU

Jak trwoga, to do Boga? Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość?



<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4976164/jak-zyc-panie-doktorze-psyche>

Konferencja ma tytuł: ***Radość, wdzięczność i modlitwa (1 Tes 5, 16-18) na trudne czasy w ujęciu teologiczno-psychologicznym.***

Wykład pod tytułem: ***Jak trwoga, to do Boga? Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość?***

W sobotę 3.12.22 o godz. 11.00. Trwa 40 minut – online przez ZOOM

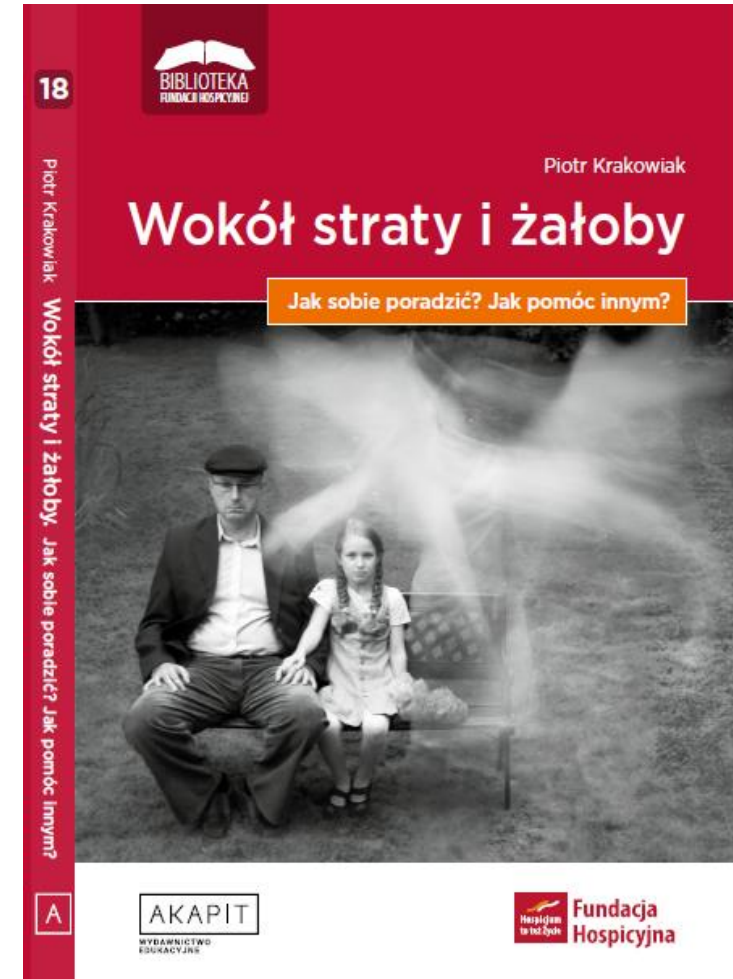


PRZEZ WIELE LAT ZAJMUJĘ SIĘ BARDZO SMUTNYMI I TRUDNYMI TEMATAMI OPIEKI U KRESU ŻYCIA: DIAGNOZAMI NIEULACZALNYCH CHORÓW, UMIERANIEM, ŚMIERCIĄ, STRATAMI I ŻAŁOBĄ (OD 1990 ROKU I NADAL-NAUKOWIEC I PRAKTYK)

OD 2004 ROKU ROZPOCZĄŁEM I PROWADZIŁEM OGÓLNOPOLSKIE KAMPANIE SPOŁECZNO-EDUKACYJNE: **„HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE”** - brało w nich udział ponad 100 ośrodków paliatywno-hospicyjnych z całej Polski i większość mediów w PL

W 2006 roku tematem ogólnopolskiej debaty był temat: **STRATA, OSIEROCENIE, ŻAŁOBA**, w wyniku której odbyło się wiele szkoleń, powstały grupy wsparcia w żałobie w wielu hospicyjach. W 2007 roku powstała książka – poradnik dla pomagających i dla osób w żałobie – miała 5 kolejnych edycji

W 2022 roku – 15 lat po pierwszej książce, poproszono mnie o wydanie nowej pozycji pt: **WOKÓŁ STRATY I ŻAŁOBY. JAK SOBIE PORADZIĆ? JAK POMÓC INNYM?** Toruń-Gdańsk, 2022



Fundacja Hospicyjna wydała wiele podręczników, poradników i filmów edukacyjnych, gdzie jestem autorem, redaktorem, recenzentem lub opiekunem naukowym

Książki dla pracowników zespołów hospicyjnych i dla wolontariuszy, ale także dla nauczycieli, psychologów, teologów i wszystkich zainteresowanych (**18 książek, 10 filmów DVD, wiele treści online**).

Obok tych dzieł powstały również liczne pomoce dostępne w przestrzeni wirtualnej, które można znaleźć na stronach: <https://www.fundacjahospicyjna.pl/>



OTO PRZYKŁADOWE ILUSTRACJE OGÓLNOPOLSKICH KAMPANII SPOŁECZNO-EDUCYJNYCH „HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE” REALIZOWANYCH W CAŁEJ POLSCE



Od 2004 roku poprzez strategiczne wsparcie Anteny TVP1 przez cały listopad w TVP, a także w innych mediach poruszano różne tematy związane z opieką nad osobami u kresu życia, ich rodzinami, a także tematy wolontariatu hospicyjnego

**JEŚLI NARZEKACIE, JAKICH TRUDNYCH MACIE UCZNIÓW W WASZYCH SZKOŁACH I NA KATECHEZIE –
POMYŚLCIE O WYCHOWAWCACH I PSYCHOLOGACH WIĘZIENNYCH I ICH PROBLEMACH...
OD 2003 ROKU WOLONTARIAT HOSPICYJNY STAŁ SIĘ NOWYM NARZĘDZIEM RESOCJALIZACJI KRYMINALISTÓW
ODSIADUJĄCYCH WYROKI I ZMIENIĄCYCH SWOJE ŻYCIE PRZEZ WOLONTARIAT-ZACZĘŁO SIĘ W GDAŃSKU I TWA...**

- **Od 2003 roku i nadal doświadczenia dobrej współpracy zespołu hospicyjnego z ZK-Przeróbka Gdańsk** a także z OISW w Gdańsku (skazani z półotwartych i otwartych zakładów karnych)

- **2008 – 2009:** Wraz z wychowawcami z ZK Gdańsk Fundacja Hospicyjna napisała projekt EU udział wzięło 15 ośrodków paliatywno hospicyjnych z Polski i 15 Zakładów Karnych w kraju projekt miał na celu przekonanie obu społeczności, że wolontariat hospicyjnych wybranych i przeszkolonych skazanych może być dobry dla wszystkich stron, a zwłaszcza dla chorych.

- **2009:** „THE CRYSTAL SCALE OF JUSTICE” Europejska Nagroda „Kryształowej Wagi Wymiaru Sprawiedliwości” została przyznana Polsce przez Radę Europy za **NAJLEPSZY PROJEKT RESOCJALIZACYJNY W EUROPIE** – przywracanie osadzonych do społeczeństwa poprzez Wolontariat hospicyjny w instytucjach opieki paliatywnej w Polsce

- **2009 i nadal: ponad 30 ośrodków paliatywno-hospicyjnych i ponad 100 DPS, ZOL, ZPO**
- Skorzystało dotychczas z pomocy skazanych mężczyzn i kobiet w działaniach pomocowych i wsparciu.

**ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM
W HOSPICIUM!**



WHAT – Wolontariat Hospicyjny jako narzędzie uczenia Akceptacji i Tolerancji dla osób opuszczających placówki penitencjarne

Hospicjum
to też Życie

FIO
ORGANIZACJA

2011 – 2022 BUILDING THE FUTURE OF PALLIATIVE CARE IN EUROPE EUROPEJSKI PROJEKT, W KTÓRYM JAKO SZEF POLSKIEJ GRUPY BRAŁEM UDZIAŁ W SZKOLENIU PONAD 100 LIDERÓW OPIEKI PALIATYWNEJ Z CAŁEJ EUROPY

www.eupca.eu



Robert Bosch **Stiftung**

 **UNIKLINIK KÖLN** | Department of Palliative Medicine
University Hospital of Cologne




 **HOSPICE CASA SPERANȚEI**
PREȚIIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ

KING'S College LONDON

In collaboration with



 **RSS-Feed**

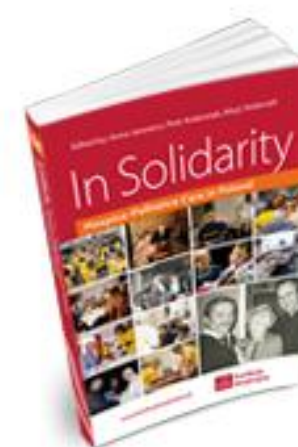
Subscribe to our RSS-Feed.

➤ [subscribe now](#)

NA KONIEC ZAPROSZENIE DO PRZECZYTANIA KSIĄŻKI: *,SOLIDARNI. OPIEKA PALIATYWNO-HOSPICYJNA W POLSCE, GDAŃSK 2015*

<https://ksiegarnia.hospicja.pl/>

<https://opiekunrodzinny.pl/>
(jeśli jesteś opiekunem i szukasz
Informacji i wsparcia w opiece)



Download
and read

Edited by: Anna Janowicz, Piotr Krakowiak, Alicja Stolarczyk

16

In Solidarity

Hospice-Palliative Care in Poland

More than 400 palliative and hospice centers, thousands of employees and volunteers forming interdisciplinary teams caring for the terminally ill and their families, and many thousands of people who have benefited from this care – such is the outcome of the over 30 years' existence of the hospice movement and palliative medicine in Poland. Those years were filled with endeavors to give people approaching the end of their lives the possibility of dying with dignity, without pain, surrounded by their close ones, with no regard for their age, sex, religion or wealth. These were years of co-operation, combining professional medical and non-medical assistance with the commitment of volunteers, while preserving the common goal of interdisciplinary teams. The editors' intention was to present the history of the establishment of palliative and hospice care in Poland as broadly as possible: by identifying its sources and inspirations, through the personal experiences of people involved in end-of-life care and the stories of particular palliative and hospice centers and the organizations supporting them. We encourage you to read the content of this unique publication.

Anna Janowicz, Piotr Krakowiak, Alicja Stolarczyk

www.fundacjahospicyjna.pl

Fundacja Hospicyjna

<http://www.fundacjahospicyjna.pl/en/activities/social-education/in-solidarity>

A. Janowicz, P. Krakowiak, A. Stolarczyk [Eds.], "In Solidarity. Hospice-Palliative care in Poland", Gdansk 2015

Jak trwoga, to do Boga? Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość? OSTROŁĘKA, 3 GRUDNIA 2022 ROKU

POPROSZONO MNIE, BYM PAŃSTWU PRZEKAZAŁ PRAKTYCZNE NARZĘDZIE DO WASZEJ PRACY!

www.tumbopomaga.pl –15 lecie projektu realizowanego przez Fundacje Hospicyjną, Nauczycieli i Szkoły Pomorza



15 lat

FDO TUMBOpomaga

Od 2021 roku w Gdańsku i na Pomorzu obchodziliśmy 15 lecie projektu wsparcia DZIECI i MŁODZIEZY PO STRATACH I W ŻAŁOBIE

Projekt rozpoczęty w 2006 roku w Gdańsku objął szkoły w całym Województwie Pomorskim, opierając się na Brytyjskim Projekcie o nazwie WINSTON WISH: <https://www.winstonswish.org/>

Zobacz koniecznie wiele darmowych pomocy: www.tumbopomaga.pl



**Fundacja
Hospicyjna**



Tumbo is attentive-educational-social campaigns

Tumbo jest uważny - kampanie społeczne



2006 and from 2012-2015 National Educational Campaigns – HTTZ - aimed at drawing attention to the needs of bereaved children and youth. As part of the campaigns:

- we trained teachers and educators from H-PC;
- we organized scientific conferences in Poland;
- we have published numerous publications + online free resources: <https://www.tumbopomaga.pl/>



 **15 lat**
FDO TUMBOpomaga

TUMBO JEST AKTYWNY TUMBO TEAM

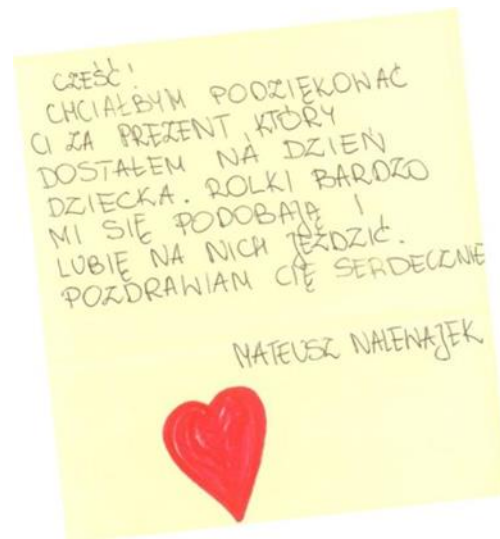


Tumbo is active - Our Team is a team of about 150 people involved in actively promoting the idea of supporting children in mourning by participating in:
marathons and half marathons
roller skating competitions
dragon boat competition
and many other sports and voluntary activities for children after loss

We provide annual summer camps for bereaved children and teenagers from Gdansk and whole Poland

Ukraine? New challenges – over 1,2 milion refugees





Tumbo jest hojny - pomoc socjalna

Tumbo is very generous – social support and assistance

Tumbo is very generous - In the last 15 years:
1022 children received educational support (co-financing of
extracurricular activities, sports)

We made 5057 dreams for Children's Day come true

Moreover, children in a difficult situation could count on:

School supplies

Food parcels

W 2021 roku: 782 dzieci z całej Polski otrzymało pomoc od TUMBO

782 children received gifts for Children's Day and Christmas

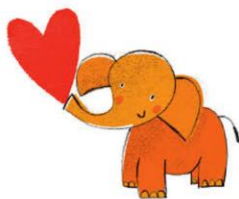
**UŚMIECH
DZIECKA**

**NA DZIEŃ
DZIECKA**

www.funduszdzieci.pl



Tumbo jest czuły i merytoryczny - pomoc psychologiczna i edukacja



TUMBO IS SENSITIVE - PSYCHOLOGICAL AID - over 1000 hours

Together with the City of Gdańsk, we implement projects that allow us to provide psychological support to Gdańsk residents.

We support psychologically children, adolescents and their guardians as well as adults after the loss of a loved one:

So far, over 500 people have benefited from the help of psychologists; there are over 100 hours of psychological consultations per month, over 1000 hours a year

12 psychologists support people after loss & 2 psychiatrists

Zauważ

- w Polsce co pół godziny jedno dziecko poniżej 18 roku życia staje się sierotą lub pólsierotą
- 40% dzieci po stracie rodzica przejawia problemy emocjonalne dłużej niż rok
- istotne zmiany w codziennym funkcjonowaniu mogą utrzymywać się nawet do dwóch lat po śmierci rodzica

Ważni niewidziani

Zauważ, zrozum, wesprzyj

Zrozum

Dzieci w żałobie:

- mogą mieć trudności w zasypianiu
- boją się zostać same
- mogą mieć zmienne nastroje
- przejawiają trudności z koncentracją

Ważni niewidziani

Zauważ, zrozum, wesprzyj



Wesprzyj

Jak pomóc dziecku przejść żałobę?

- wspominajcie razem zmarłą osobę
- pokaż dziecku, że przeżywasz trudne emocje i ono też ma do tego prawo
- buduj poczucie bezpieczeństwa poprzez zachowanie stabilności i zwyczajów

Ważni niewidziani

Zauważ, zrozum, wesprzyj

Wesprzyj dzieci i młodzież w żałobie z programem Tumbo Pomaga

- Bajki Plasterki
- konsultacje psychologiczne
- Tumbolinia 800 111 123
- interaktywna strona www.tumbopomaga.pl z narzędziami wsparcia dla dzieci i dorosłych

Ważni niewidziani

Zauważ, zrozum, wesprzyj



600

UCZESTNIKÓW SZKOLEŃ
DLA NAUCZYCIELI I PEDAGOGÓW
„ŻAŁOBA W SPOŁECZNOŚCI
SZKOLNEJ”



600 TEACHERS ARE TRAINED TO HELP AFTER LOSSES – GDAŃSK & POMERANIAN REGION (more to come after Covid19)

Trainings for teachers are conducted by a psychologist with many years of experience in helping people after a loss. Every year, 60 teachers participate in the training and educators

During the workshops, participants gain knowledge about:
the characteristics of mourning among children and adolescents;
forms of support;
the role of school and peers in supporting the bereaved person;
Crisis intervention in the event of death at school.





120 SCHOOLS AND KINDERGARTENS ORGANIZES Tumbo Day - it is a day of solidarity with bereaved children and youth is an educational and charitable event:

So far, the 6th edition of Tumbo Day has been held.

In 2021, an estimated 20,000 children took part in educational activities dedicated to supporting their peers in bereavement.

Every year, several hundred teachers are involved in the organization of educational activities and charity events on the Tumbo Day.

Schools organize fairs, bazaars, concerts, and performances for children after the loss.



POMOC DLA NASTOLATKÓW

This is a platform on which:

-there is practical advice for teachers and carers of bereaved children and young people;

- guides for parents;

- young people find space to express their feelings;

- information on where to look for support.

- Info by email, text or call



ZADZWOŃ

Od poniedziałku do piątku, w godzinach od 12.00 do 18.00 działa tumbolinia, czyli numer 800 111 123, pod który możesz zadzwonić i opowiedzieć o swoich problemach.

więcej



NAPISZ

Na Twój mail czekają specjaliści z różnych dziedzin: lekarze, psycholodzy, osoby duchowne, pracownicy socjalni. Odpowiemy w ciągu 48 godzin.

więcej



SPOTKAJMY SIĘ

Czasami nie zastąpi rozmowy w cztery oczy. Sprawdź, gdzie możesz spotkać się z psychologiem najbliższej Twojego miejsca zamieszkania.

więcej



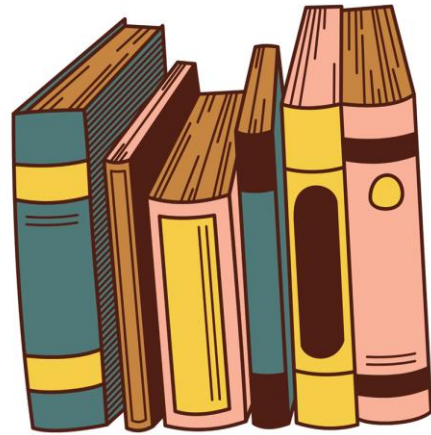
PRZECZYTAJ

Lektura mądrej książki lub ciekawego tekstu poświęconych zagadnieniu żałoby może okazać się dobrym wsparciem. By je znaleźć, proponujemy dwie ścieżki.

więcej

2000

KSIĄŻEK PRZEKAZANO
SZKOŁOM I PRZEDSZKOŁOM



Dziecko i nastolatek w żałobie

Rola nauczycieli i pedagogów

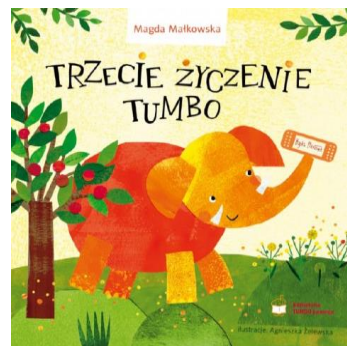
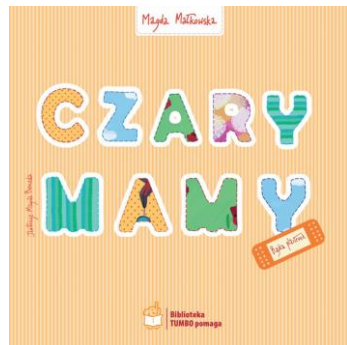
Agnieszka Paczkowska



Żałoba dzieci i młodzieży

Poradnik dla rodziców i opiekunów

Agnieszka Paczkowska



2000 KSIĄŻEK DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I NAUCZYCIELI POMORZA

2000 books were donated to schools - thanks to funding from the City of Gdańsk, we were able to publish and donate to educational institutions the following books:

from the Fairy Tale Slice series - 6 therapeutic fairy tales for children aged 4-9 who have lost a loved one;
a textbook with practical advice for people supporting children and adolescents after the loss, entitled "A Child and Teen in Mourning";
guides for caregivers and parents of bereaved children.

 15 lat
FDO TUMBOpomaga

1500

UCZESTNIKÓW
SPOTKAŃ Z BAJKĄ



1500 UCZESTNIKÓW W SPOTKANIACH Z BAJKĄ

1500 participants of Meetings with a Fairy Tale - classes for preschool students and grades 0-3 about the needs of mourning children based on well-known and popular fairy tales: Snow White, Cinderella or Hansel and Gretel

Fairy tales have been read many times by people known from the artistic, political and media worlds.

Children learned how to support their peers after the loss of a loved one.





Tumbo jest towarzyski - pajączki, wakacje, świetlica, imprezy

WAKACJE DLA OSIEROCONYCH DZIECI I MŁODZIEŻY OD 2006

Holidays for orphans - every summer since 2006...

With Tumbo the Elephant, no child in mourning should feel lonely! There were numerous:

carnival balls;

picnics;

outdoor events;

classes on climbing walls;

holiday trips;

day camps and holidays;

sociotherapeutic day room.





15 lat
FDO TUMBOpomaga

Wsparcie w żałobie

Poradnik dla instytucji pomocowych



PRACA ONLINE W CZASIE PANDEMII NOWE NARZEDZIA – KSIĄŻKI I ONLINE COVID19 PANDEMIC – NEW NEEDS NEW RESPONSES IN GDANSK, POLAND

From 2021 thanks to subsidies
Gdańsk City Hall:

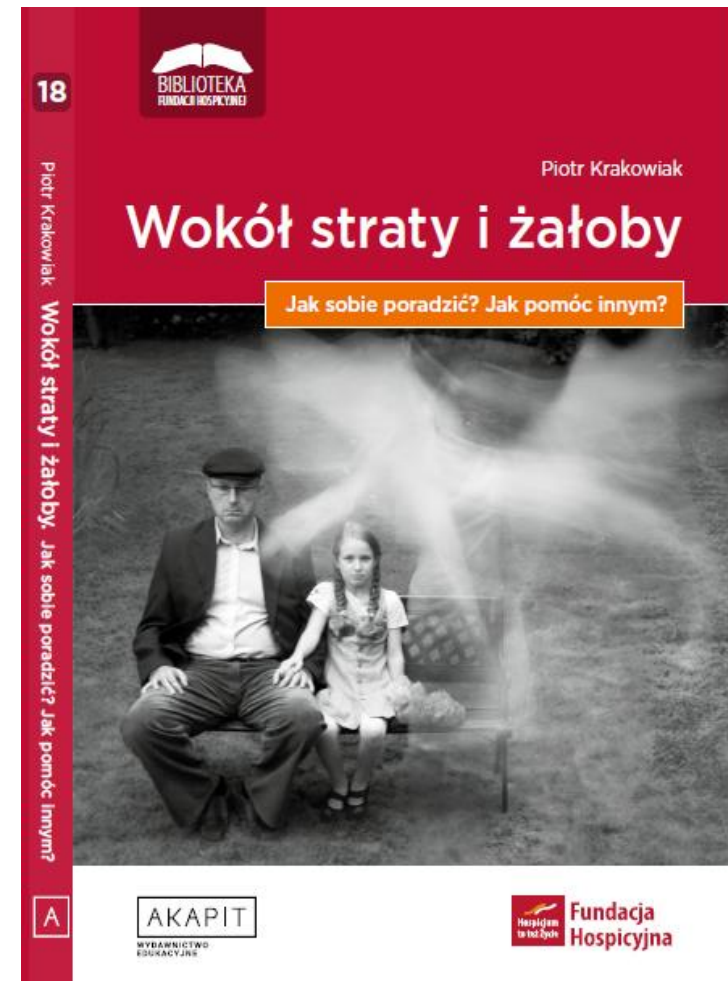
we provide psychological support for
mourning adults (online & hybrid)

we train employees of aid institutions
(online & hybrid)

we published:
new book AROUND GRIEF - 2022

New brochures & online resources
www.fundacjahospicyjna.pl

Portal www.tumbopomaga.pl





Te dzieci przeżyły niezapomniane wakacje w Wielu dzięki akcji "Pociąg marzeń" Fundacji Hospicyjnej i "Dziennika Bałtyckiego"

Edyta Łosińska-Okoniewska 9 lipca 2021, 14:02





Żałoba w szkolnej społeczności – jak pomagać

Grief and bereavement in schools – how to help effectively - online resources for teachers

<https://www.tumbopomaga.pl/dla-dzieci-i-mlodziezy>

Dziecko i nastolatek w żałobie
Rola nauczycieli i pedagogów
Agnieszka Paczkowska



Adresaci: pracownicy placówek oświatowych, których wsparcie osób w żałobie nie jest codzienną praktyką, ale w swojej pracy stykają się z osieroconymi i chcieliby pogłębić wiedzę na temat pomocy osobom w kryzysie i szkolnej



Zosia zgasła już światło, kiedy do pokoju weszła mama. Od razu wyczułem, że nie na zwykłe przytulenie przed snem. Usiadła przy Zosi na łóżku i przez chwilę milczała.
– Jutro choć cię zabracz do hospicjum, lga o to prosiła – odezwiała się wreszcie. Nie zapaliła lampki i w pokoju było zupełnie ciemno, ale ja i tak zobaczyłem dwa koraliki, które wolno zsuwały się po jej policzkach.
– Mamo... czy w hospicjum się umiera? – wyszeptala Zosia prawie niesłyszalnie. Chyba miała ściśnięte gardło. Wiedziałem, że bardzo tęskni za lga, ale teraz zrozumiałem, że też się o nią boi.

Mama westchnęła i podeszła do okna. – W powiedziała, otwierając je na oścież. Kiedy się gdzieś zniknęły – Tak, powinnam cię do niej zapobawiasz. Zgadzasz się, córeczko? Przyrzekam



DURING COVID19 PANDEMIC (and after)
Resources available in paper versions only have been moved online as FREE PDF RESOURCES:
Series of Fairy Tales for Children
Books for Teenagers
Support for Parents and Guardians
Textbooks for Teachers and Educators

<https://www.tumbopomaga.pl/dla-rodzicow-i-opiekunow/zaloba-poradnik-dla-rodzicow-i-opiekunow>
https://www.tumbopomaga.pl/images/pdf/PDF_Nauczyciele_b.pdf and many more free PDF to share...

Stand with Ukraine

International
School of
Gdansk



12

SOBOTA, 12 MARCA 2022
Saturday free
International School of

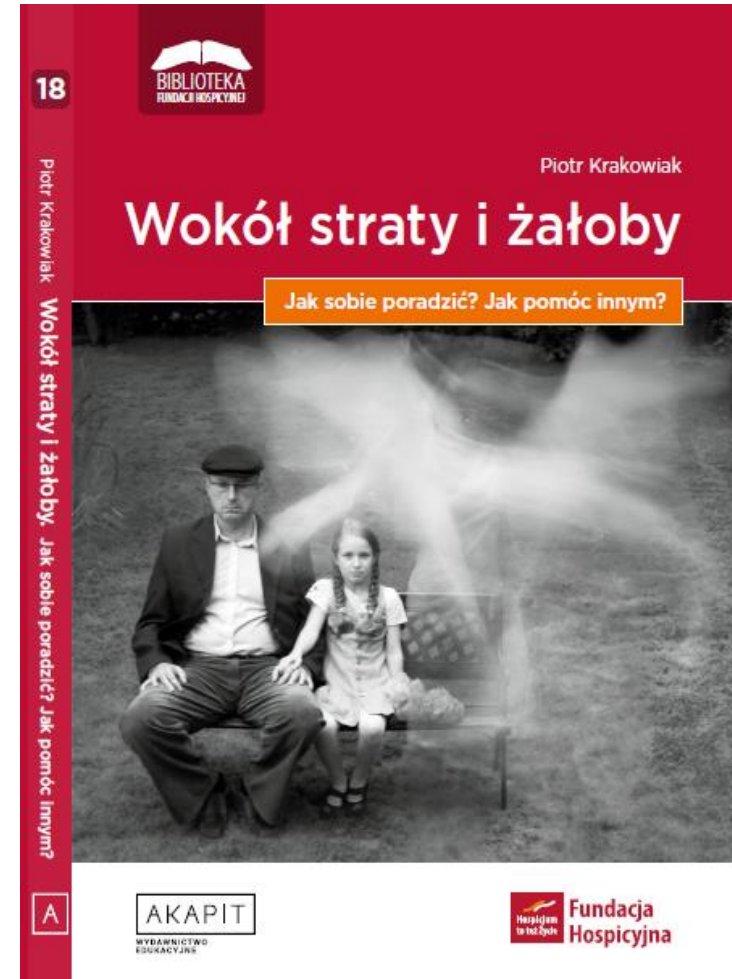
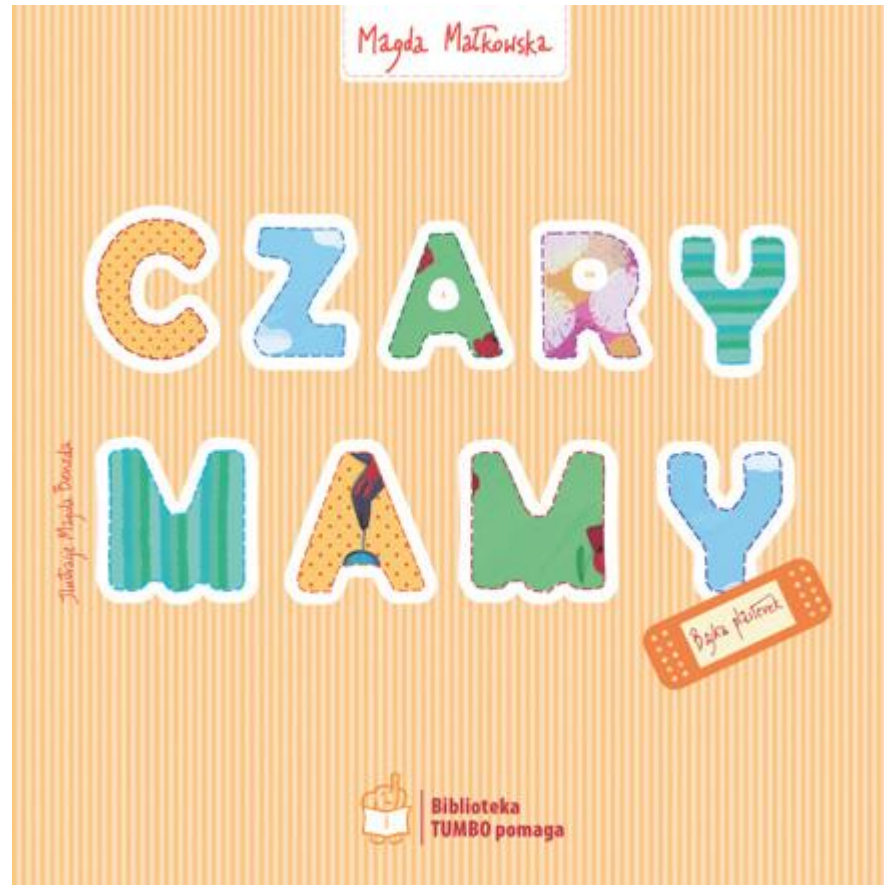


BIBLIOGRAPHY (darmowe źródła wiedzy): <https://www.fundacjahospicyjna.pl/pl/o-nas/wydawnictwa/ksiazki>

<https://www.fundacjahospicyjna.pl/pl/o-nas/wydawnictwa/ksiazki?view=article&id=489&catid=48>

<https://ksiegarnia.hospicja.pl/pl/p/Strata%2C-osierocenie-i-zaloba/5>

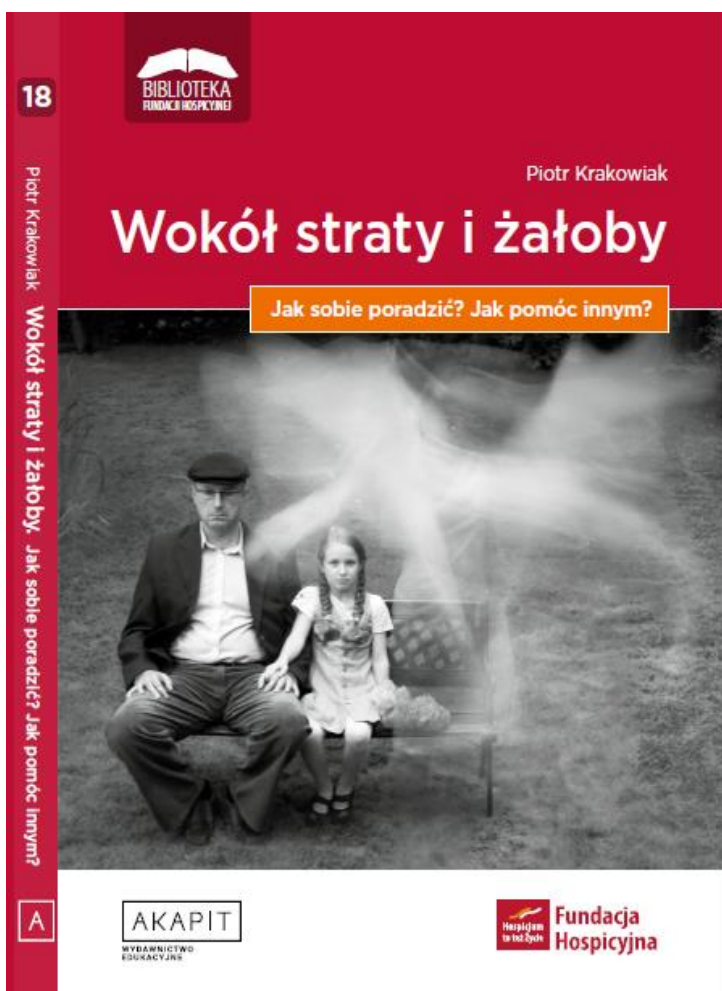
<https://www.tumbopomaga.pl/biblioteka/bajka-plasterek>



Kiedy myślisz, że wiesz już wszystko o opiece u kresu życia i o pomocy w żałobie – i możesz ,pouczać innych’

Zazwyczaj wtedy przychodzi próba – taką była nagła śmierć mojej Mamy, 87lat – 2.12.2022 roku (rok temu)

**Ostatnie korekty w książce wydanej 01.22 pisałem jako osoba osierocona i bardzo mocno przeżyłem tę stratę
Ta książka jest zadedykowana moim Rodzicom!**



Tatiana Kanasz, Uwarunkowania szczęścia – Socjologia – 2015, APS Warszawa, – dostępna online, książka do kupienia - <http://www.aps.edu.pl/wydawnictwo/wykaz-publicacji/kanasz-szczescie/?cookieInfo=1>



Tematyka szczęścia przez lata była w polskiej i światowej socjologii tematem marginalnym i rozproszonym wśród różnych subdyscyplin, pozostająca w cieniu licznych problemów społecznych. Socjologowie zajmowali się i zajmują się warunkami ograniczającymi poczucie szczęścia jednostki. W podstawowym zestawie kategorii socjologicznych są takie pojęcia, jak anomia, konflikt ról, nierówności, dezintegracja. Dominują rozważania na temat stanów lękowych, depresyjnych, związanych ze stresem społecznym. Być może nastał czas, żeby zwrócić większą uwagę na zagadnienia szczęścia i dobrostanu, nadziei i optymizmu.

Celem tej książki było eksplorowanie wielorakich aspektów szczęścia

Badaczka podejmuje problem – na gruncie polskich nauk społecznych i humanistycznych – nowy i przez swoje nowatorstwo – niezwykle inspirujący. O erudycji, odwadze myśli i przyjaznym dla czytelnika „języku” pisarstwa dr Kanasz przekona się każdy, kto sięgnie po tę książkę. Jasność i bezpretensjonalność wywodu z pewnością nie zawęzi grona odbiorców do grupy profesjonalistów.



https://greatergood.berkeley.edu/video/series/the_science_of_happiness_videos

The Greater Good Science Center studies the psychology, sociology, and neuroscience of well-being, and teaches skills that foster a thriving, resilient, and compassionate society.

[https://greatergood.berkeley.edu/video/item/how to clear your head](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/how_to_clear_your_head) - 2 MIN - AVAILABLE ON YOUTUBE - <https://youtu.be/mKR14ccWqIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=AyQdeYjXUhE> - JAK BYĆ ŻYCZLIWSZYM/SZĄ DLA SIEBIE – 3MIN

[https://greatergood.berkeley.edu/video/item/how to stop taking your partner for granted 1,5](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/how_to_stop_taking_your_partner_for_granted_1,5) MIN - JAK MOGLIBYŚMY SIĘ W ŻYCIU NIGDY NIE SPOTKAĆ...



Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

<http://www.berkeley.edu/>

BerkeleyX GG101xThe Science of Happiness – DARMOWY KURS ONLINE W JĘZYKU ANGIELSKIM – KAŻDY MOŻE GO SOBIE ROBIĆ W SWOIM WŁASNYM TEMPIE – MATERIAŁY I FILMY SĄ TAM NAGRANE I MOŻNA POŁĄCZYĆ TEN KURS Z DOSKONALENIEM JĘZYKA ANGIELSKIEGO, KTÓRY WSZYSCY ZNAMY W STOPNIU ŚREDNIM, ALBO NAWET LEPIEJ -)))

BerkeleyX GG101x Nauka o szczęściu - Badania nad ludzkim szczęściem

<https://learning.edx.org/course/course-v1:BerkeleyX+GG101x+2T2020/home>

Tydzień 1: Wprowadzenie do nauki o szczęściu

TYDZIEŃ 2: Szczęście i więzi międzyludzkie

TYDZIEŃ 3: Życzliwość i współczucie

TYDZIEŃ 4: Współpraca i pojednanie: przeprosiny i przebaczenie

Tydzień 5 - Egzamin śródkresowy

TYDZIEŃ 6: Uwaga

TYDZIEŃ 7: Psychiczne nawyki szczęścia

TYDZIEŃ 8: Wdzięczność

TYDZIEŃ 9: Nowe granice i szczęście „Fit”

Tydzień 10 - Podsumowanie i pożegnanie Kluczowe lekcje i końcowe refleksje (Egzamin końcowy – tylko dla tych co zapłacili za kurs), podsumowanie i refleksje



Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

WEEK 1: INTRODUCTION TO THE SCIENCE OF HAPPINESS - online free course by Berkeley, US

- Welcome to the course!
- What is happiness?
- Why does happiness matter?
- Problem Set #1 (graded; Verified only)
- Happiness Practice #1: Three Good Things (ungraded)
- Happiness and positive emotions
- Pessimism, myths, and misconceptions about happiness
- Problem Set #2 (graded; Verified only)



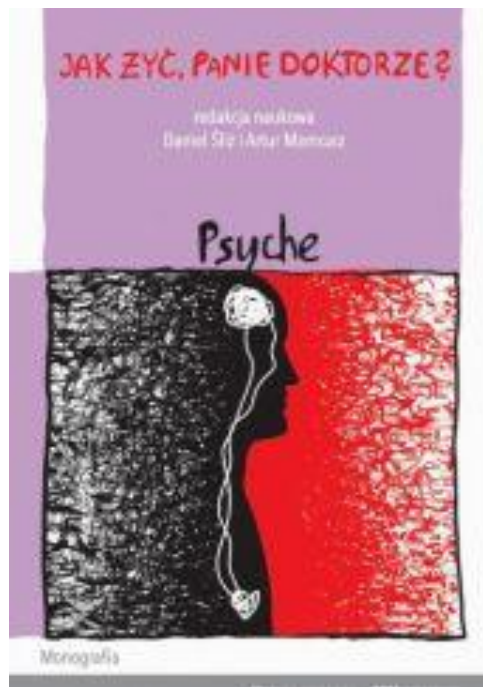
Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Key Paper: Lyubomirsky et al. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

Pre-recorded live video Q&As: • Emiliana Simon-Thomas and Sonja Lyubomirsky • Emiliana Simon-Thomas and Barbara Fredrickson • Emiliana Simon-Thomas and Iris Mauss

Ks. Piotr Krakowiak SAC, OSTROŁĘKA, 3 GRUDNIA 2022 ROKU

Jak trwoga, to do Boga? Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość?



P. Krakowiak, Wprowadzenie do Rozdziału: Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość?

Podążając za definicją zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), czytamy o dobrostanie duchowym. Czym w istocie jest duchowość? Co oznacza? Czym jest religijność? Aby odpowiedzieć na to ostatnie pytanie, musimy rozpocząć od odpowiedzi na pierwsze. Ważne są oczywiście oba pytania i obie odpowiedzi.

Chodzi bowiem o narzędzia, które najlepiej pomogą zadbać o dobrostan w tym wymiarze naszej egzystencji. Potrzeby duchowe dostrzegamy szczególnie w momentach kryzysu i choroby, a także powszechnie u kresu ludzkiego życia.

PODSUMOWANIE

Odpowiedź na pytanie: modlitwa czy medytacja, jest następująca: dobre są modlitwy dające nadzieję, ułatwiające kontakt z Bogiem czy jakkolwiek zdefiniowaną siłą wyższą, do której je kierujemy. Modlitwy osobiste i modlitwy wstawiennicze pomagają w trosce o duchowy wymiar człowieka, dając nadzieję. Zatem „tak” dla modlitwy, oczywiście z zastrzeżeniami sytuacji patologicznych opisanych powyżej. W sytuacjach wątpliwych zalecany jest kontakt z przewodnikiem duchowym. Jest to również „tak” dla medytacji, mogących być wglądem w osobiste doświadczenie duchowe dla osób nienależących do systemu religijnego. Medytacje mogą być pożyteczne, o ile są właściwie przygotowane i przeprowadzane zgodnie z zaleceniami. Należy być świadomym zagrożeń wynikających z medytacji i konsekwencji wglądu w siebie bez odpowiedniej pomocy i wsparcia. W sytuacjach wzbudzających niepokój należy zgłosić to osobie uczącej medytacji lub poprosić o pomoc psychologa bądź psychiatrę.

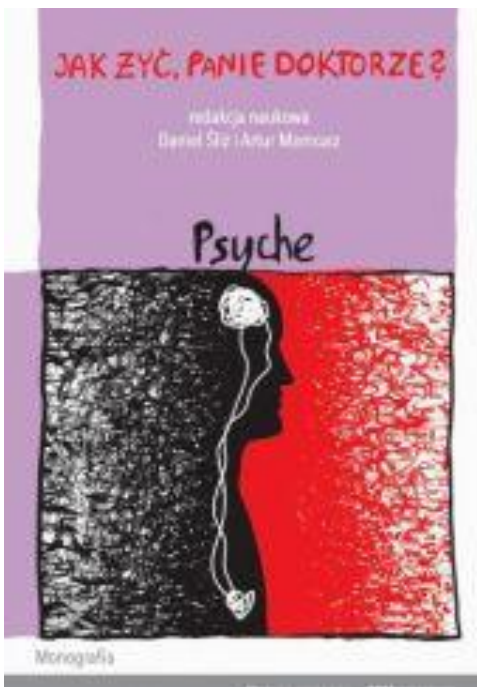
Moim wyborem jest duchowość zakorzeniona w systemie religijnym, a w nim modlitwa połączona z medytacją. Modlitwa (oratio) jest dla mnie rozmową z Bogiem. Łaciński czasownik orare oznacza „mówić, prosić, błagać”. Lubię jednocześnie starosłowiańskie słowo modła oznaczające „dar, ofiarę i prośbę”. Polecam Lectio Divina, czyli duchową lekturę Pisma Świętego, w której czytanie, medytacja i modlitwa prowadzą do kontemplacji. Ta wypróbowana od wieków w tradycji chrześcijańskiej spójna całość pozwala stopniowo zbliżać się do Boga, a przy tym poznawać siebie w medytacji i kontemplacji. To jest mój osobisty wybór, który z przekonaniem rekomenduję poszukującym. Polecając znaną mi drogę, wyrażam szacunek dla wszystkich, którzy podejmują ryzyko samodzielnego poszukiwania ścieżek i narzędzi do poznania siebie i wszechświata w nowych duchowościach.

Ważne, by dbać o swoją duchowość, a w poszukiwaniach być rozważnym, bo niemierzalny wymiar naszej egzystencji istnieje. Możemy go rozwinąć i wzmocnić, ale także w nim nieźle nabałaganić. W trosce o religijność i duchowość naszych pacjentów czy bliskich pamiętajmy o tym, że to oni sami wskażą nam ścieżkę najlepszą dla nich. Musimy tylko cierpliwie ich wysłuchać i empatycznie im towarzyszyć. Każdy z nas może to uczynić, sprawiając, że poprawi się nasz dobrostan duchowy.

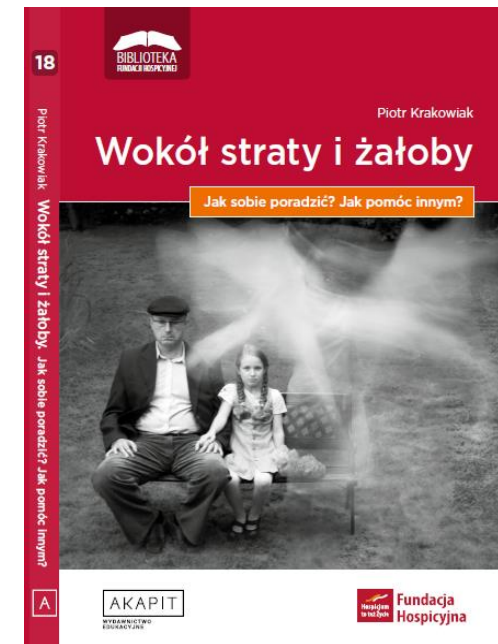
(P. Krakowiak, 2021, str. 96-97)

Ks. Piotr Krakowiak SAC, OSTROŁĘKA, 3 GRUDNIA 2022 ROKU

Jak trwoga, to do Boga? Modlitwa czy medytacja? Religijność czy duchowość?



Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA



ZACHĘCAM PAŃSTWA DO ODWAŻNEGO POSZUKIWANIA SZCZĘŚCIA I POZYTYWÓW W WASZYM ŻYCIU, W WASZEJ NIEŁATWEJ PRACY, A TAKŻE W OBLICZU RÓŻNEGO RODZAJU KRYZYSÓW, KTÓRE NADEJDĄ...

SCIENCE OF HAPPINESS – POZYTYWNA PSYCHOLOGIA I DUCHOWOŚĆ W NASZYM ŻYCIU SĄ MOŻLIWE

DZIĘKUJE ZA UWAGĘ, ZAPRASZAM ZAINTERESOWANYCH TEMATEM DO KONTAKTU: pkrakow@umk.pl