

Anna

Jeżeli borykam się z depresją wiele lat to czy jest szansa, aby moje dziecko w przyszłości nie zostało tym jakoś dotknięte?

Na dziecko i na każdego człowieka wpływa wszystko czego doświadcza. I jednocześnie, kiedy się rozwijamy, poziom naszej świadomości wzrasta, a im bardziej wzrasta tym bardziej to my decydujemy o swoim życiu, a wydarzenia, które nam się przytrafiają interpretujemy na swoją korzyść.

Powiedzmy, że to Pani mama miała depresję. Jako jej córka może Pani wejść w syndrom ofiary (uwierzyć, że zewnętrzne okoliczności są większe od Pani), a może Pani jako dziecko, nastolatka, a potem dorosła osoba podnosić swój poziom świadomości (np. uczestnicząc w kursach rozwojowych, czy coachingach) co oznacza, że przestaje Pani być ofiarą własnych myśli, emocji. Uświadamiać sobie, że co prawda nie zawsze ma Pani wpływ na sytuację (np. Pani mama ma depresję i nie ma Pani na to wpływu), ale zawsze ma Pani wpływ na to jak Pani na tę sytuację reaguje, a od tego zależy, czy ta sytuacja wpłynie na Panią negatywnie, czy nie.

Każdy rodzic popełnia błędy i ma lepsze lub gorsze momenty w życiu, co oczywiście wpływa na ich dzieci. Moi rodzice też popełniali błędy i mieli różne wzloty i upadki. Kiedyś skupiałam się na tym, jaką krzywdę mi wyrządzili tym, że nie radzili sobie we wszystkich sytuacjach. Ale kiedy zaczęłam się rozwijać, uświadomiłam sobie, że to ode mnie zależy, czy te doświadczenia z dzieciństwa będą moim krzyżem, czy przestanę obwiniać mamę/tatę i wezmę odpowiedzialność za swoje życie i szczęście. Jest mnóstwo przykładów osób, które miały trudne doświadczenia w dzieciństwie, a jako dorośli stali się szczęśliwymi ludźmi, którzy spełniają swoje cele i marzenia.

Zachęcam też Panią do zastanowienia się nad sposobem terapii, jaki Pani stosuje. Jeżeli od wielu lat terapia nie przynosi efektów, to może warto poszukać innej. Trudno spodziewać się lepszych rezultatów robiąc wciąż to samo 😊

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Monika

Czy można zaszkodzić dziecku jeżeli nie jest się szczęśliwym?

Na dziecko i na każdego człowieka wpływa wszystko czego doświadcza. I jednocześnie, kiedy się rozwijamy, poziom naszej świadomości wzrasta, a im bardziej wzrasta tym bardziej

to my decydujemy o swoim życiu, a wydarzenia, które nam się przytrafiają interpretujemy na swoją korzyść.

Powiedzmy, że gdy była Pani dzieckiem, to Pani mama nie była szczęśliwa. Jako jej córka może Pani wejść w syndrom ofiary (uwierzyć, że zewnętrzne okoliczności są większe od Pani), a może Pani jako dziecko, nastolatka, a potem dorosła osoba podnosić swój poziom świadomości (np. uczestnicząc w kursach rozwojowych, czy coachingach) co oznacza, że przestaje Pani być ofiarą własnych myśli, emocji. Uświadamiać sobie, że co prawda nie zawsze ma Pani wpływ na sytuację (np. Pani mama ma depresję i nie ma Pani na to wpływu), ale zawsze ma Pani wpływ na to jak Pani na tę sytuację reaguje, a od tego zależy, czy ta sytuacja wpłynie na Panią negatywnie, czy nie.

Każdy rodzic popełnia błędy i ma lepsze lub gorsze momenty w życiu, co oczywiście wpływa na ich dzieci. Moi rodzice też popełniali błędy i mieli różne wzloty i upadki. Kiedyś skupiałam się na tym, jaką krzywdę mi wyrządzili tym, że nie radzili sobie we wszystkich sytuacjach. Ale kiedy zaczęłam się rozwijać, uświadomiłam sobie, że to ode mnie zależy, czy te doświadczenia z dzieciństwa będą moim krzyżem, czy przestanę obwiniać mamę/tatę i wezmę odpowiedzialność za swoje życie i szczęście. Jest mnóstwo przykładów osób, które miały trudne doświadczenia w dzieciństwie, a jako dorośli stali się szczęśliwymi ludźmi, którzy spełniają swoje cele i marzenia.

Warto więc zastanowić się nad tym jak zbudować nawyki szczęśliwego człowieka – poszukać na to sposobów.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Uświadamiać sobie, że co prawda nie zawsze ma Pani wpływ na sytuację (np. miała Pani

Patrycja

A skąd w ogóle wiedzieć, że nie jestem szczęśliwa? Wydaje mi się, że jestem chociaż czasami w to wątpię...

W mojej nomenklaturze jest różnica pomiędzy szczęściem a zadowoleniem.

Zadowolenie, to stan, w którym wykształciliśmy różne mechanizmy podświadome, które mają nam pomóc sobie radzić, z tym, że nie żyję, życiem o jakim marzę. Np. nie chcę marzyć zbyt dużych marzeń, żeby mniej bolało, że jeszcze nie są spełnione.

Szczęście to nawyki umysłu, w wyniku, których wiemy, że nasze życie jest piękne już teraz, cieszymy się nim i jednocześnie wciąż się rozwijamy realizując kolejne marzenia,

zastanawiając się: „Jak może być jeszcze pięknie? Czemu by jeszcze nie zrealizować marzenia o...?”

Szczęście nie jest tym, co posiadamy, tym jakie mamy rezultaty i ile robimy.

Szczęście to stan umysłu, niezależny od świata zewnętrznego.

- Przykłady sposobu myślenia szczęśliwego człowieka:
szczęśliwa osoba jest spokojna, bo wie, że niezależnie od różnych sytuacji (nie zawsze przyjemnych) zawsze sobie poradzi.
- Szczęśliwa osoba wierzy, że Wszechświat ją wspiera i nie czuje się osamotniona ze swoimi wyzwaniami
- Szczęśliwa osoba, nie ma problemów tylko wyzwania, które są po to, by zachęcać ją do rozwoju.
- Szczęśliwa osoba nie realizuje celów myśląc „czemu jeszcze nie jestem na mecie”, tylko cieszy się drogą do celu i podziwia widoki 😊

Mam nadzieję, że rozjaśniłam – w razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu 😊

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrozdiny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Paulina

A czy moja relacja z rodzicami może się odbić na dziecku?

Oczywiście, tak. Jako rodzice jesteśmy nieświadomymi nosicielami wzorców, które „odziedziczyliśmy” nieświadomie od naszych rodziców. Niestety, nawet jeśli świadomie wiemy, czego nie chcemy „fundować” naszym dzieciom, a czego sami doświadczyliśmy od swoich rodziców, to nie wystarcza – acz jest dobrym początkiem 😊

Rzecz w tym, że 95% naszych działań, zachowań, słów, które wypowiadamy kierowanych jest przez nasz podświadomy umysł, a nie świadomy.

Na szczęście żyjemy w czasach, kiedy rozwój i praca nad sobą, swoim podświadomym umysłem, podnoszenie swojego poziomu świadomości są dostępne dla każdego. Zmieniając siebie, zmieniamy kolejne pokolenia, zmieniamy planetę.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrozdiny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Hania

Kiedy szukać pomocy?

Pani Halino, nie do końca rozumiem pytania. Jeśli pyta Pani, w jakiej sytuacji warto poszukać wsparcia coacha, czy innego specjalisty, to moja odpowiedź jest – zawsze warto to roić.

Mam nadzieję, że nasze dzieci dożyją czasów, kiedy ludzie/rodzice zrozumieją, że rozwój osobisty nie jest dla osób, z którymi „coś jest nie tak”, tylko staną się elementarną częścią życia, każdego człowieka, który chce podnosić jakość życia swojego i ludzi, z którymi jest związany.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Nicola

Jak znaleźć idealny kompromis? Czy coś takiego w ogóle istnieje?

Kompromis to sytuacja, w której jedna osoba poświęca się dla drugiej. W wyniku kompromisu, jedna strona nie wygrywa do końca, a druga strona nie przegrała sromotnie. A następnym razem zamieniamy się rolami.

A zatem kompromis to nie jest coś czego polecałabym szukać.

Zachęcam do szukania rozwiązań wygrany- wygrany, w których każdy wygrywa. Żeby móc znaleźć takie rozwiązania, to trzeba wiedzieć, jaka jest konkretna potrzeba każdej ze stron w tej sytuacji. W uświadomieniu sobie tej potrzeby i znalezieniu takich rozwiązań pomagają narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, dlatego serdecznie zapraszam do zapoznania się z nią.

Serdecznie zapraszam na mój kurs, podczas którego zajmiemy się dokładnie tym – poszukiwaniem rozwiązań win-win, w oparciu o konkretne sytuacje z życia uczestników:
<https://monikacywinska.com/prww/>

Patrycja

Czy może Pani dać jakieś porady na temat tego jak znaleźć spokój w codziennym chaosie?

Pani Patrycjo – odpowiedź może być długa niczym obszerna księga, ale skupię się na moich ulubionych i podstawowych wskazówkach:

1. Zaczynij dzień bez innych – wstań chwilę wcześniej i pobądź ze swoimi myślami, przy kawie, herbacie, a jeszcze lepiej podczas medytacji

2. Zakończ dzień bez ekranów i zrób, krótką relaksację ,np. skup się na oddechu i wyobraź sobie, że wpuszczasz go do poszczególnych części ciała.
3. Rób przerwy na zatrzymanie w ciągu dnia – zatrzymaj się w tu i teraz – usłysz ptaki, spójrz za okno, zatrzymaj umysł w teraźniejszości choćby na minutę
4. Zrób listę 10 rzeczy, sytuacji, które obniżają i podwyższają twój poziom energii – usuń choć jeden „obniżacz”, wprowadź choć jeden „podwyższacz”.:)

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Halina

A czy w przypadku rozwodu rodziców dziecko ciągle może mieć normalne i szczęśliwe dzieciństwo?

Oczywiście! Czasem rozwód to właśnie sposób, aby zacząć żyć szczęśliwym życiem, ponieważ dotychczasowy związek generował dużo wyzwań psychicznych dla rodziców. Znam mnóstwo par, które się rozwiódł i każdy z rodziców wie, że szczęśliwe życie, w którym uczestniczy ich szczęśliwe dziecko.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Iza

Czy na kursie można uczestniczyć też tylko online?

Kurs jest online i stacjonarny – na Warszawskim Ursynowie. Jeśli chciałaby Pani zorganizować taki kurs w Pani mieście - z chęcią przyjadę i go poprowadzę.

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

facebook.com/centrumszczesliwejrodziny

Nicola

To jak rozwiązywać wszelkie kłótnie?

Na początek uświadomić sobie, że zachowanie to czubek góry lodowej, a jego przyczyną są niezaspokojone potrzeby każdej ze stron. Większość z nas skupia się na przeforsowaniu swojego rozwiązania, nie uświadamiając sobie nawet dla czego nam na nim zależy – jaka podświadoma potrzeba stoi za tym, że właśnie to rozwiązanie wydaje nam się najlepsze.

Zamiast walczyć na argumenty, warto się posłuchać nawzajem i zapytać, dlaczego konkretnie to rozwiązanie Ci się podoba. Wtedy możliwe jest stworzenie rozwiązań wygrany- wygrany, w których każdy wygrywa – bo potrzeba każdej ze stron jest zaopiekowania. Zazwyczaj nie jest to ani rozwiązanie jednej, ani drugiej strony, tylko trzecie rozwiązanie, wymyślone wspólnie.

Żeby móc znaleźć takie rozwiązania, to trzeba wiedzieć, jaka jest konkretna potrzeba każdej ze stron w tej sytuacji. W uświadomieniu sobie tej potrzeby i znalezieniu takich rozwiązań pomagają narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, dlatego serdecznie zapraszam do zapoznania się z nią.

Serdecznie zapraszam na mój kurs, podczas którego zajmiemy się dokładnie tym – poszukiwaniem rozwiązań win-win, w oparciu o konkretne sytuacje z życia uczestników:
<https://monikacywinska.com/prww/>

Gosia

Czy depresja poporodowa może wpłynąć negatywnie na rozwój dziecka jak już dorośnie?

Wszystko na nas wpływa. Małe dziecko jest szczególnie chłonne na emocje doświadczane przez rodziców. I jednocześnie zastanawianie się nad tym, powoduje jeszcze więcej trudnych emocji np. poczucia winy w Pani. Depresja po porodowa to nie jest coś na co miała Pani realny wpływ. Czy warto więc zadręczać się przeszłością?

Jeśli czuje Pani, że teraz potrzebuje wsparcia w poprawieniu swojego funkcjonowania, to warto go poszukać – zawsze warto to robić. Przede wszystkim dla siebie, a nasze dzieci i otoczenie też na tym zyskują 😊

W razie dalszych pytań zapraszam do kontaktu!

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com
facebook.com/centrumszczesliwejrodziny
781-949-249
kontakt@monikacywinska.com

