

Dodatek do Perły

Kompetencje miękkie dla katolika

Gdańsk, maj 2026 r.
opracowanie ks. Paweł Jakimcio

Jedno i drugie

Jako katolicy nie możemy dziś ignorować zainteresowania psychologią i ogólnym trendem polegającym na korzystaniu z psychoterapii i różnych terapii. Poszukiwanie pomocy u trenerów personalnych i pedagogów jest dziś powszechne. To wszystko dotyczy porządku natury. Pojawia się także zapotrzebowanie na kierowników duchowych, którzy pomagają w życiu wiary i modlitwy. Jeden i drugi kierunek jest ważny. Religijność bez nauki przerodzi się w dewocję. Sama nauka jest ograniczona do swoich kompetencji. Fałszywe jest sformułowanie, że nauka nie może zgodzić się z religią. Wybierz złoty środek i połącz ze sobą wiarę i naukę.

Jaki jest cel tej broszury?

Jezus zapytany przez uczonego w Piśmie o to, jakie jest największe przykazanie, odpowiedział: miłość Boga i bliźniego. Co nasz Mistrz chciał nam przekazać? Najważniejsze są RELACJE! Co może pomóc w budowaniu dobrych i poprawnych relacji? Wiara i wiedza. Największym duchowym odkryciem może być zauważenie prawdy o grzechu jako zerwaniu relacji. Grzech to zerwanie relacji z Bogiem lub człowiekiem. Największym błędem jest twierdzenie, że grzech to brak doskonałości. Gdy dążysz do perfekcji, to zaczniesz oceniać i sądzić siebie i innych.

Kompetencje twarde i miękkie

Całe narody i grupy społeczne przez wiele stuleci żyły w bardzo stabilnej sytuacji kulturowej i rodzinnej. Podział ról był przejrzysty, Mężczyzna pracował, a kobieta zajmowała się domem i relacjami. Od ojców i mężów oczekiwano posiadania twardych kompetencji: zarządzania, fachowości, kreatywności. Żony i matki dbały o ognisko domowe poprzez wykorzystywanie kompetencji miękkich: delikatność, współczucie i troska. Dziś jest inaczej. Coraz częściej mamy do czynienia z nową sytuacją, gdzie te różnice się zatarły. Mężczyźni i kobiety są niejako przymuszeni do podejmowania tych samych wyzwań zawodowych i społecznych. Dlatego każdy powinien opanować także kompetencje miękkie.

MYŚLENIE POTRZEBAMI

Łaska buduje na naturze. To zanana w teologii zasada. W tej broszurze znajdziesz dwa spojrzenia na życie - rozumu i wiary. Bardzo ważna jest autonomia tych dwóch spojrzeń na świat, nasze życie i relacje.

Dla osoby wierzącej proces poznawania prawdy naukowej czy religijnej jest związany z pomocą Ducha Świętego. Duch Święty prowadzi do prawdy.



Żyjemy w świecie przeintelektualizowanym i pogubionym w półprawdach. Każdy chce mieć rację i pewność swoich poglądów. Za Sokratesem możemy powiedzieć, że im więcej wiemy, to także mamy więcej pytań. Dlatego proponuję spojrzenie na siebie i cały świat przez pryzmat uczuć i potrzeb, ponieważ człowiek od Adama i Ewy nie zmienił się pod względem uczuć i potrzeb. Przez kolejne epoki i stulecia wymyślano nowe sposoby i strategie dbania o potrzeby, a przede wszystkim zmieniło się myślenie i rozumienie świata. W gąszczu tradycji religijnych, poglądów filozoficznych, naukowych i pseudonaukowych łatwo się zagubić.

Zacznijmy od początku. Adam i Ewa byli w raju szczęśliwi, bo wszystkie ich potrzeby były zaspakajane - potrzeby harmonii i piękna, miłości i wspólnoty, relacji z Bogiem i wiele innych potrzeb. Nadszedł dzień próby i kuszenia przez złego ducha. Szatan powiedział, że Adam i Ewa mogą sami decydować o swoim szczęściu, o tym co dobre i złe. Zasugerował, że należy się im więcej niż otrzymali. Pierwotny porządek zostaje naruszony. W konsekwencji Adam i Ewa zostają wyrzuceni z raju. Zaczyna się dla nich i dla wszystkich ludzi nowa rzeczywistość polegająca na tym, że dużo trudniej zadbać o podstawowe potrzeby. „W trudzie będziesz zdobywał pożywienie” (Rdz 3, 17). A może jest to też pewna konsekwencja życia bez Boga. Człowiek opuszcza raj. Nie potrzebujemy Boga, żeby być szczęśliwi. Człowiek chce zbudować wieżę Babel (por. Rdz 11). I tak dzieje się do dzisiaj. Żyjemy tak, jakby Pana Boga nie było. Jeżeli chcemy być

szczęśliwi tak jak Adam i Ewa w raju, to należy przyjrzeć się naszym uczuciom i potrzebom. Z pomocą przychodzi język komunikacji empatycznej, opracowany przez Marshalla Rosenberga, psychologa i mediatora. Język empatii składa się z czterech elementów: spostrzeżenie bez oceny, uczucie, potrzeba i prośba. Nie gwarantuje on dobrych relacji ze wszystkimi, jednak udzielanie empatii sobie i innym zwiększa szansę na porozumienie i prowadzi do zrozumienia swoich potrzeb i potrzeb drugiego człowieka. Rosenberg jest najlepszym nauczycielem kompetencji miękkich, czyli budowania relacji równości, jasności i wsparcia.

Spojrzenie nauki	Spojrzenie wiary
Człowiek może być szczęśliwy, jeżeli pozna, co jemu służy. Wystarczy zdobyć wiedzę i środków. Gnoza: wystarczy świadomość, zrozumienie.	Człowiek nawet, gdy poznaje to, co jemu służy, może wybrać coś przeciwnego. Teologia: deformacja (grzech pierworodny) bierze górę w wyborach człowieka.

Co jest dla ciebie ważne? Jakie są twoje uczucia? Rozmowa z psychologiem pomoże w dotarciu do ukrytych wydarzeń z życia i tych, które cię teraz niepokoją.	Zawsze ze swoimi uczuciami i potrzebami warto zwracać się do Boga i Maryi. Na weselu w Kanie Galilejskiej Maryja wyszła z inicjatywą, gdy zabrakło wina.
--	--

Psychologia dba o twój dobrostan.	Religia zaspokaja głód Boga.
-----------------------------------	------------------------------

Na czym polega metoda czterech kroków w komunikacji bez przemocy?

Pierwszy krok – obserwacja – co się wydarzyło, co ktoś powiedział. Ważne, by odróżnić fakty od interpretacji. By odpuścić sobie osądzanie czy ocenianie tego, co zaobserwowano, co usłyszano.

Drugi krok – uczucia – co poczułeś w efekcie obserwacji, co może czuć druga osoba. Uczucia mogą być pozytywne, mogą też być negatywne, Tych negatywnych nie należy tłumić, bo mogą wybuchnąć w najmniej oczekiwanej chwili. Trzeba z uczuć zdawać sobie sprawę, umieć je nazwać, ale i tu nie pomylić ich z osądami i interpretacjami cudzych zachowań.

Trzeci krok – potrzeby – co jest ważne, czego pragnę. Jaka z moich potrzeb lub potrzeb drugiej osoby została zaspokojona, a jakie pozostają niespełnione. Trzeba potrzeby sobie uświadomić, nazwać, wyrazić. Potrzeby na ogół są uniwersalne, niezależne od wieku, płci czy kultury. Często mylimy potrzeby ze strategiami wykorzystywanymi do zadbania o te nieliczne potrzeby. Strategii czyli sposobów na zrealizowanie potrzeby jest tysiące. **(Lista uczuć i potrzeb na stronach 7 i 8).**

Czwarty krok – prośby – czy jest coś, o co chcesz prosić. Prośby wynikają z niezaspokojonych potrzeb. Trzeba prośby formułować konkretnie, realnie, by jasne było, co gdzie i kiedy. Unikać próśb niemożliwych do zrealizowania. Prośby należy formułować pozytywnie, nie negatywnie, a więc nie mówić, czego nie chcesz, czego sobie nie życzysz, ale odwrotnie. Ma to być prośba, która dopuszcza to, że się może spotkać z odmową. Nie może to być żądanie, nie liczące się z możliwością odmowy.

Więcej o tej metodzie można się dowiedzieć na stronie kroki1234.pl, a także na kanale YouTube Akademia Szczęśliwego Życia.

Najważniejszy krok polega na podjęciu praktykowania tej metody komunikacji najpierw w odniesieniu do siebie, a następnie do bliźniego. Według jezuitę o. Chrisa Rajendrama, pochodzącego ze Sri Lanki, przyjaciela Marshalla Rosenberga, życie przykazaniem miłości: kochaj bliźniego swego jak siebie samego, polega na zachowywaniu metody czterech kroków.

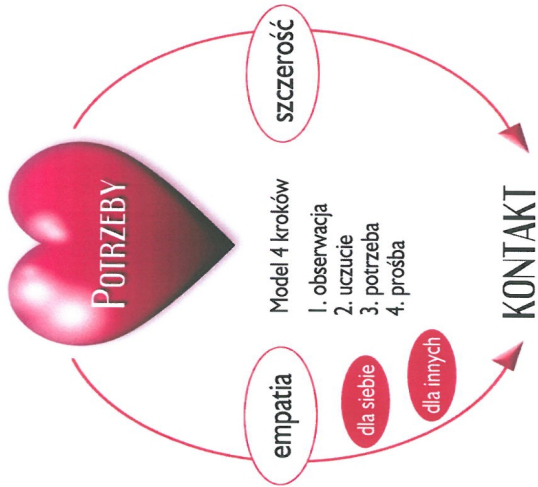
Komunikacja empatyczna - zwierzęta - symbole

Kto spotkał się z metodą Rosenberga, to wie, że pojawiają się tam żyrafa i szakal jako symbole. Żyrafa ma wielkie serce, patrzy daleko, uważnie słucha i jest życzliwa dla wszystkich. **Rosenberg podkreśla, że wszyscy jesteśmy żyrafami, tylko czasami zachowujemy się jak szakale.** A szakal jest nastawiony wrogo do wszystkich, wszędzie widzi zagrożenie, jest bojaźliwy, unika kontaktów. Tabele na kolejnych stronach będą porównywaniem tych dwóch sposobów funkcjonowania. Postępujesz jak żyrafa lub jak szakal.

Spojrzenie nauki	Spojrzenie wiary
Nauka opisuje rzeczywistość w wymiarze horyzontalnym.	Wiara uczy spoglądania ku górze. Pokazuje wymiar wertykalny.

ŚWIAT ŻYRAFY

Co jest dla mnie ważne?

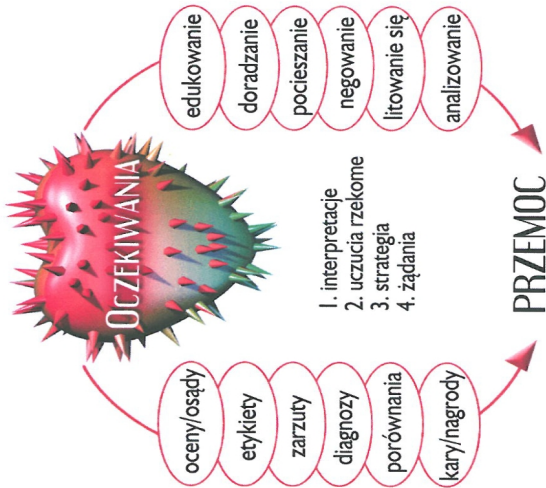


- i ja i ty
- potrzeby są wspólne dla wszystkich ludzi
- za każdym działaniem stoi próba zaspokojenia jakiejś potrzeby
- uczucia są "dziećmi" potrzeb - wskazują czy są zaspokajane
- konflikty pojawiają się gdy wierzymy, że jest tylko jedna strategia zaspokojenia naszej potrzeby

© S. Sakala, Treningi Rozwoju Osobistego Doradcy, Roz. www.doradcaonline.pl, listy@poczta.onet.pl, www.doradcaonline.pl, zatelefony: www.fir.pl

ŚWIAT SZAKALA

Kto ma rację?



- albo ja/albo ty
- nigdy/zawsze
- dobry/zły
- nie mamy/nie dajemy wyboru
- walka/konkurencja/postulacjonizm
- wierzymy, że to inni są przyczyną naszych uczuć

© S. Sakala, Treningi Rozwoju Osobistego Doradcy, Roz. www.doradcaonline.pl, listy@poczta.onet.pl, www.doradcaonline.pl, zatelefony: www.fir.pl

ŚWIAT ŻYRAFY

Uczucia są nośnikiem informacji o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.

Gdy nasze **potrzeby są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

- przyjemne
- wygodne, chcemy by trwały
- dodają nam energii

Gdy nasze **potrzeby nie są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

- nieprzyjemne
- niewygodne, chcemy by szybko minęły
- ujmują nam energii

Uczucia akceptujemy
 Pewne działania ograniczamy
 np. złość sama w sobie nie jest zła,
 ale obrażanie kogoś obelgami już nie.

UCZUCIA

Uczucia często są wyrazem naszych myśli (krytycznych lub pochlebnych) o nas samych lub o innych.

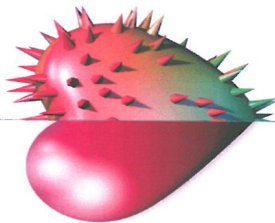
Często są mylone z myślami
 (np. gdy mówimy "Czuję, że nasza
 znajomość nam nie służy")

Dzielimy je na dobre i na złe
 (np. zazdrość jest zła, spokój jest dobry)

Uczucia występują w roli "panów"
 (np. ekspresja złości - rzucanie talerzami)

Uczucia występują w roli "wrogów"
 (np. tłumienie, zaprzeczanie, nieprzyznawanie się,
 w tym również choroby psychosomatyczne)

Uczucia "rzekome" to takie, które nie opisują autentycznych uczuć, ale są to oceny, interpretacje, analizy, diagnozy tego, co inni ludzie robią.
 np. czuję się ignorowany, wykorzystywany, nieakceptowany, zdradzony, nieakceptowany, itp.)



UCZUCIA RZEKOME -
interpretacje cudzego działa-
nie, za którymi kryją się
uczucia trudne

ignorowany
lekceważony
manipulowany
naciskany
niechciany
niedoceniony
niedostrzegany
niewspierany
niezrozumiany
odtrącony
opuszczony
osaczony
oszukany
podejrzewany
pogardzany
pomniejszony
przeciążony
przepracowany
przytłoczony
sprowokowany
stłamszony
uciemniony
używany
wciągnięty
wykorzystany
wyzyskany
zagrożony
zahukany
zakrzyczany
zaniedbany
zawiedziony
zdradzony
zmuszany
zaopiekowany

UCZUCIA TRUDNE
gdy nasze potrzeby **nie**
są zaspakajane

apatyczny
bezradny
cierpiący
czuję się nieswojo
nerwowy
niechętny
nieszczęśliwy
obolały
poirytowany
pozbawiony nadziei
przybity
przygnębiony
rozczarowany
rozdrażniony
rozniewany
roztrzęsiony
samotny
sfrustrowany
smutny
wątpiący
wściekły
zagubiony
zakłopotany
zaskoczony
zdenerwowany
zdezorientowany
zmartwiony
zmęczony
zniechęcony
zniecierpliwiony
znudzony
zrażony
zropaczony

UCZUCIA PRZYJEMNE
gdy nasze potrzeby są
zaspakajane

chętny
czuję się spełniony
czuję ulgę
czuły
doceniający
dumny
dynamiczny
kochający
ochoczy
otwarty
pełen energii
pełen nadziei
pewny
pobudzony
podniecony
pogodny
poruszony
przyjazny
radosny
silny
spokojny
swobodny
ufny
wdzięczny
wzruszony
zachwycony
zadowolony
zainspirowany
zaskoczony
zaspokojony
zbudowany
zdumiony
zrelaksowany

Lista potrzeb:

AUTONOMII

wyboru
wolności
niezależności
przestrzeni
spontaniczności

POŁĄCZENIA

czułości
docenienia
autentyczności
godności
sprawczości
poczucia własnej wartości
przynależności
opieki
bliskości
komunikacji
wspólnoty
społeczności
towarzystwa
współczucia
empatii
zrozumienia
przyjaźni
włączenia
inspiracji
integralności
intymności, miłości
wzajemności
partnerstwa
obecności
szacunku
szacunku dla siebie
bezpieczeństwa
samoakceptacji
kontakty ze sobą
wyrażania siebie

POŁĄCZENIA (cd.)

stabilności
wsparcia
zaufania
rozumienia
wzbogacania życia
dzielenia się
bycia widzianym
więzi
współpracy
wspólnej rzeczywistości

SENSU

świadomości
świętowania
wyzwania
jasności
transparentności
kompetencji
wkładu
twórczości
efektywności

skuteczności
rozwoju
spójności
integralności
uczenia się
żałoby
opłakiwania
ruchu
uczestnictwa
obecności
postępu
celu
pobudzenia
rozumienia
zrozumienia

POKOJU / SPOKOJU

akceptacji
równowagi
piękna
łatwości
równości
sprawiedliwości
prostoty
harmonii
nadziei
porządku
spokoju ducha
dobrostanu
emocjonalnego
prywatności

DOBROSTANU

FIZYCZNEGO

powietrza
opieki
komfortu
pożywienia
ruchu

odpoczynku / snu
fizycznego
bezpieczeństwa
schronienia
dotyku
wody

ZABAWY

przygody
ekscytacji
humoru
radości
relaksu
stymulacji
kreatywności
różnorodności

Zadanie nr 1. Znajdujemy potrzeby (zaspokojone lub niezaspokojone)

Firma zorganizowała dla swoich pracowników 3 – dniowy wyjazd integracyjny do niewielkiej miejscowości za Gdańskiem. Po powrocie do pracy uczestnicy tak podsumowali wyjazd:

Wojtek (kierownik): Świetnie było. Dobre żarcie i popitka bez ograniczeń. Naprawdę można się było zintegrować. Lubię posiedzieć przy ognisku, pożartować sobie i poskakać. Nie wiedziałem, że pracuję z takimi miłymi ludźmi. W pracy na co dzień to przeważnie smutasy.

Zosia (księgowa): Codziennie siedzę w papierach, a nierzadko muszę zostać dłużej w pracy, albo kończyć robotę w domu. Ten wyjazd integracyjny był mi potrzebny jak wrzód na tyłku. Teściowa chora, nie ma komu dzieciaków dopilnować. Jeszcze była taka zimnica, że nie chciało się z pokoju nosa wyściubić. Na dodatek nie było zasięgu. Nie mogłam dzwonić do domu.

Piotrek (goniec): Nie spodziewałem się, że ludzie mnie lubią. Myślałem, że nikt nawet mnie nie zauważa i nie wie, jak mam na imię. Świetnie się bawiłem. Wojtek to super gość. No i ta Kaśka – muszę do niej pojechać.

Zbyszek (administracja): Nie rozumiem, po co tyle kasy wydawać na takie głupoty. Lepiej by dali nam podwyżkę. Ledwo starcza od wypłaty do wypłaty. Kiełbasę i piwo to mogę sobie w domu sam zrobić. A i pogadać nie było z kim. Przez ten wyjazd nie byłem w niedzielę w kościele na Mszy Świętej.

Katarzyna (kreatywna): Kocham takie wyjazdy. Wtedy naprawdę ludzie się otwierają i mówią to, co myślą, zwłaszcza, jak sobie wypiją. Ten Piotrek to przystojniak i w dodatku taki dowcipny. Czemu wcześniej tego nie zauważyłam? Na szczęście nie ma obrączki... .

Agnieszka (obsługa klienta): Może takie wyjazdy są potrzebne, ale lepiej żeby to było SPA, w porządnym hotelu, z obsługą na każde skinięcie. Mogłabym się pochwalić wszystkim tą sukienką z gołymi plecami, dziewczynom szczęki by opadły, nie mówiąc o facetach. A tak pewnie przytyłam od tego wiejskiego żarcia ze 2 kg. Koszmar.

Jakie potrzeby kryją się za słowami poszczególnych uczestników wyjazdu? Wykorzystaj tabelę uczuć ze str. 7 i potrzeb ze str. 8.

Opowieść dla ducha – znaki zapytania

Pewien ojciec strapiony, rozgoryczony i rozczarowany poważnymi problemami rodzinnymi udał się w góry do stóp Matki Bożej, do sanktuarium Montevergine, by się wyspowiadać i poprosić o radę starego zakonnika, który cieszył się sławą człowieka świątobliwego i mądrego. Zakonnik był człowiekiem małomównym. Przyzwyczajonym do słuchania raczej Boga niż ludzi, do spoglądania w niebo, a nie na ziemię i do traktowania każdego problemu ludzkiego sercem Bożym. Penitent miał na sumieniu jeden tylko grzech, ale straszny - grzech rozpaczy. Nie wiedział, co robić, aby odzyskać i zmienić syna – gwałtownego osiemnastolatka, leniwego, bezwstydnego, wałęsającego się wesołka. Zatwardziałego skinheada! Na próżno próbował wobec niego wszelkich metod wychowawczych: surowości, wyrozumiałości, pieszczot, dialogu, kar, okazywania zaufania, prezentów. Stary zakonnik wysłuchał go cierpliwie, otarł jego łzy, dodał mu otuchy i udzielił mu rozgrzeszenia w imię Ojca naszego, który dobrze zna bunty synów. Potem dał mu jedną, małą, prostą, zaskakującą pokutę: „Przez miesiąc, każdego dnia” – powiedział do niego – „wyrzeknij się wobec syna jednego wykrzyknika i zastąp go znakiem zapytania. Zgoda?” Ojciec wrócił do domu pocieszony, pełen ufności i zaraz zabrał się do realizowania tego zobowiązania.

Już w pierwszym tygodniu stwierdził, że rezygnując z własnych wykrzykników, zaczynał być bardziej cierpliwy, mniej agresywny, bardziej ojcowski, mniej impulsywny. Stawał się otwarty, skłonny do słuchania, bardziej uważał i unikał niepotrzebnych wybuchów surowości. Nauczył się również unikać próżnych i podtrzymywanych z uporem konfliktów, unikać dyktowania praw przez wykrzykiwanie i wreszcie nauczył się stawiania raczej sensownych pytań, proponowania alternatywnych rozwiązań. Syn zaś ze swej strony, wobec pierwszych ojcowskich pytań, wypowiedianych w klimacie odbudowanego zaufania, zaczął niepokoić się, odczuwać pewne wahania, pewne wątpliwości i powoli wkrađa się do jego serca potrzeba refleksji, zgłębienia własnych problemów. Wiele z niekontrolowanych dotąd postaw zaczęło się zarysowywać. Chłopak odkrywał powoli własne głębokie ja razem z pierwszymi radościami wywołanymi odnalezieniem siebie samego. Droga była bardzo długa i trudna, ale została pokonana z uporem i rosnącym zaufaniem. Mądrość młodych kształtuje się wolno, ale owocuje konkretnymi przyrzeczeniami złożonymi w tych zielonych latach...

Felice Mescone, *Przypowieści z końca wieku.*

Pouczenie: Albo racja, albo relacja. Potrzeby są uniwersalne i dotyczą wszystkich.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Ćwiczenie 4 x 30

To prawda znana powszechnie. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia lub zauważasz, że często jesteś pochylony, to naucz się tych czterech prostych ćwiczeń. Pierwsze: przeplatamy ręce za głowę i wykonujemy tzw. motylki od 10 do 30 powtórzeń. Następnie nadal, trzymając ręce za głowę, podnosimy je do góry aż do wyprostowania. Takie trójkąty wykonujemy od 10 do 30 powtórzeń. Trzecie ćwiczenie jest najtrudniejsze i przypomina wahadełka. Ręce, które są z tyłu głowy lekko obniżamy, aby utworzyć kąt prosty. Otwarte dłonie opuszczamy energicznie w dół, zachowując kąt prosty. Od możliwości osoby ćwiczącej wykonujemy do 30 wahadełek. Ostatnie ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie całej klatki piersiowej. Ręce są opuszczone na dół i wyprostowane, a dłonie otwarte na zewnątrz. Teraz kierujemy ręce do środka, obracając dłonie. Podczas całego ćwiczenia (cztery elementy) stoimy i warto głowę unosić, aby obserwować niebo, jeśli jesteś na dworze, lub sufit w twoim mieszkaniu. Powodzenia!

Ćwiczenie 3 x 60 (dla dzieci 3 x 20)

Kolejne ćwiczenie dotyczące ramion i barków wykonujemy w pozycji stojącej. Na początek podnosimy ręce i trzymamy je na wysokości klatki piersiowej blisko siebie, dłonie się dotykają (ręce dotykają klatki piersiowej). Następnie lekko cofamy ręce i łączymy je, a następnie rozkładamy ręce na całą szerokość aż do wyprostowania. To pierwsze ćwiczenie wykonujemy kilkanaście razy i więcej. Drugie – ręce są wyprostowane wzdłuż ciała i podnosimy je na przemian do góry kilkadziesiąt razy. Ostatnie trzecie ćwiczenie to wymachy obu rąk w formie dużego koła. Ręce spotykają się na dole i nad głową. Dzięki tym ćwiczeniom zadbasz o wyprostowaną i dumną sylwetkę. Nie lekceważ tego prostego ćwiczenia. Dobrym uzupełnieniem tego ćwiczenia jest stawanie na palcach przy jednoczesnym trzymaniu rąk z tyłu. Powodzenia!

Ćwiczenie 2 x 30 i przysiady

Wasz trener personalny zachęca do prostych ćwiczeń. To już trzecia propozycja zejścia z kanapy, aby powrócić do dobrej formy i wyprostowanej sylwetki. W postawie stojącej trzymamy ręce na wysokości barków z otwartymi dłońmi, łokcie przylegają do ciała przez całe ćwiczenie. Następnie tylko dłonie szeroko oddalamy od siebie, napinając łopatki - około 30 powtórzeń. Kolejne ćwiczenie. Ręce chwytny za plecami na wysokości bioder i podnosimy jedynie głowę do góry. To proste ćwiczenie wykonujemy 30 razy. Oba ćwiczenia pionizują twoją sylwetkę. Nie będziesz więcej zgarbiony. Ostatnie ćwiczenie to zwykłe przysiady polegające na jednoczesnym wyrzucaniu rąk przed siebie i lekkim obniżeniu postawy ciała. Nie wysuwamy kolan poza stopy. To ćwiczenie angażuje wszystkie twoje mięśnie. Zaczynaj od 10 powtórzeń. Powodzenia.

Zadanie 2

Z listy potrzeb wybierz trzy potrzeby, które są ważne dla twoich bliskich i dla siebie. Naucz się myśleć potrzebami. To nie jest egoizm.

Słowo podsumowania

Jeżeli choć na chwilę zatrzymałeś się nad tematem kompetencji miękkich, to dobrze. Żyjemy w ciekawych czasach, bo mamy dostęp do przeogromnych danych i dociera do nas milion wiadomości każdego dnia. To za duży ciężar. Poczujesz lekkość, jeśli skupisz się na swoich uczuciach i potrzebach. Następnym krokiem będzie zauważenie, że inni, ludzie wokół ciebie, mają tak samo jak ty.

Spojrzenie psychologii	Spojrzenie wiary
Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby. Klócimy się o sposoby i strategie, przez które najlepiej o nie zadbać. Strategii jest mnóstwo, a potrzeb około stu.	Bóg jest dobrym Pasterzem i dba o nasze potrzeby. Diabeł kłamie i pokazuje, że ty sam musisz zadbać o swoje potrzeby, a drugi człowiek jest dla ciebie zagrożeniem.

W kolejnych gazetkach o kompetencjach miękkich pojawią się kolejne ćwiczenia i zadania. Zapraszam także do lektury takich książek: *Porozumienie bez przemocy* M. Rosenberga, *Dialog zamiast kar* Zofii A. Żuczkowskiej, *Praktyka współczucia* T. Bonda i *Myślenie pytaniami* M. Adams.

Złote spostrzeżenia

1. Twoja kreatywność zależy od powracania do fundamentów, czyli potrzeb poprzez tłumaczenie uczuć i osądów na język potrzeb.
2. Emocje są twoje i tylko twoje. Odnoszenie ich do siebie rodzi pokój. Emocje mają nam dużo do powiedzenia o tym, co dla nas jest ważne. Odnoszenie emocji do innych powoduje wzburzenie i generuje oskarżenia.
3. Należy studiować emocje. Czasami wystarczy przywołać z pamięci sytuację, kiedy udało się nam podobny problem rozwiązać i nasze uczucia były przyjemne.
4. Zawsze być obecnym tu i teraz.
5. Możesz odroczyć niezaspokojenie potrzeby na kolejny dzień. Często wystarcza sama świadomość potrzeby.
6. Zadbaj o swoje uczucia i potrzeby, a następnie udziel empatii drugiemu.
7. Uczucie jest szybsze niż myśl. Pokochaj uczucia.