

Mieć mniej, by być bardziej **- warsztaty z minimalizmu**

Dlaczego minimalizm? W minimalizmie posiadanie mniej nie jest celem samym w sobie. Jest nim raczej bycie bardziej, koncentrowanie się na tym, co dla nas istotne i pozwalanie temu zajmować centralne miejsce w naszym życiu. To podróżowanie przez życie z plecakiem, w którym mamy raczej to, bez czego nie możemy się obejść, a nie to, co może się przydać. Lekki plecak pozwala być bardziej mobilnym, gotowym do spotkania przygody gdy wychyla się ona zza rogu - niezależnie czy to zakręt szlaku w Bieszczadach, czy róg Marszałkowskiej.

Proponowane warsztaty będą okazją do takiej właśnie podróży w poszukiwaniu tego, co istotne, a być może ukryło się pod warstwą kurzu codziennych spraw. Co znajdzie się w planie tej podróży i gdzie będzie się ona odbywać? Mapą będzie Twoje życie. W czasie warsztatów, będziesz miała szansę odkryć na niej następujące miejsca:

„Δ” - Tu jest góra różnych rzeczy. Zarówno takich zwykłych, materialnych, jak i tych, których nie można dotknąć palcem - wspomnień, emocji, oczekiwań. Gdy się tej górze bliżej przyjrzyysz, zobaczysz, że coś się pod nią kryje.

„⊗” - Uwważaj! Tu jest pułapka - złodziej życia. To może być jakaś fałszywa obietnica, przekonanie, które szkodzi, zamiast pomagać żyć w pełni. Warto tej pułapce się przyjrzeć - odkrycie kłamstwa, które z nią stoi może pomóc w dalszej drodze.

„X” - Tu leży skarb. To wszystko co sprawia Ci radość, daje poczucie sensu, pozwala odkryć, że żyjesz naprawdę. Miejsca w których oddychasz głębiej, aż do bólu w płucach. I na ich dnie czujesz zapach lasu. Nawet jeśli w pobliżu tego lasu nie ma.

Prócz zaglądania w takie miejsca warsztaty pozwolą Ci też odkryć nowe sposoby podróżowania - zyskasz konkretne metody i sposoby porządkowania, upraszczania rzeczywistości, podejmowania decyzji o tym co będzie Ci towarzyszyć w dalszej podróży, a z czym chcesz się rozstać. Być może też odkryjesz dlaczego mniej znaczy więcej.

Zapraszam

Krzysztof Głowacki