



LILIANNA KUPAJ

---

Świadoma  
i piękna

---



— 12 —  
miesiące  
z życia kobiety

© Copyright by Lilianna Kupaj, rok 2016

Autor: Lilianna Kupaj  
Tytuł: Świadoma i piękna

Wydanie I  
ISBN: 978-83-936707-4-1

Projekt okładki: Janusz Skierkowski  
Redakcja: Beata Burkat  
Ilustracje: freepik.com  
Skład: Janusz Skierkowski

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wydawnictwo Szkoła Coachingu Lilianna Kupaj

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.



---

miesiąc

# *Rodzina*

---

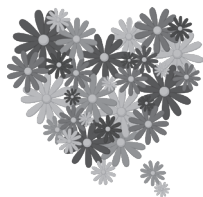
*Bądź tą właśnie zmianą, którą chcesz zobaczyć u swoich bliskich.*

Parafraza słów Ghandi'ego

---

„**Rodzina** – małżonkowie i ich dzieci; ogólniej też: osoby związane pokrewieństwem i powinowactwem” (*Słownik języka polskiego*, PWN)





## Historia naszej rodziny

Gdy nasz adoptowany syn Maciuś miał niecałe trzy latka, a córeczka roczek, Maciuś oglądał bajkę o znanym nam wszystkim Kreciku. W tej bajce przyjaciółka Krecika – Króliczka rodziła swoje dzieci. Po bajce Maciuś przyszedł do mnie i zapytał:

– Mamusiu, a jak ja się urodziłem? Opowiedz mi o tym.

Wiedziałam, że to jest ważny moment w naszym życiu, że to co powiem będzie ważne dla tego małego Człowieka. I wtedy słowa same popłynęły mi z ust.

– Kiedyś Maciuś, byłam bardzo chora i pan doktor powiedział mi, że nie będę mogła urodzić dzidziusia. Bardzo się z Tatusiem zmartwiłiśmy, bo chcieliśmy być rodzicami. Długo byliśmy smutni. Aż pewnego razu pomyślałam, że mogę poprosić inną Mamusię o to, aby urodziła nam dzidziusia. Przez rok szukaliśmy takiej Mamusi. I znaleźliśmy. Znaleźliśmy Mamusię, która urodziła Ciebie. Byliśmy z Tatusiem bardzo szczęśliwi. Przez pierwsze trzy miesiące, co rano siadałam przy twoim łóżeczku i płakałam ze szczęścia i wdzięczności za to, że jesteś w naszym życiu. Wiesz, ale to nie koniec tej historii, bo po 2 latach od twojego urodzenia, wyzdrowiałam dzięki Tobie i urodziłam Justysię. I teraz jesteśmy we czwórkę.”

Po tej rozmowie Maciuś przez trzy noce mało spał i płakał. Wiedział, że jest w tej historii coś ważnego, ale jeszcze nie rozumiał co. Potem się uspokoił i nadal był radosnym chłopcem.





Minęło 7 lat. Pewnego dnia Maciek podszedł do mnie i nie wiadomo dlaczego powiedział:

– Mamusiu jak dobrze, że mnie adoptowaliście.

Zatkało mnie, a łzy stanęły mi w oczach ze wzruszenia. To, co powiedział było takie niespodziewane. Jeszcze wiele razy w życiu usłyszałam od niego takie ważne słowa.

Dzieci są mądre. Dzieci są ważne. Dzieci są naszą miłością. Jesteśmy odpowiedzialni za przygotowanie ich do życia i dorosłości.

**Lilianna Kupaj,**

Mama adopcyjna i biologiczna



Co dla Ciebie oznacza wartość jaką jest rodzina?



Na skali od 1 do 10 zaznacz, jaki masz poziom satysfakcji z tej wartości.

1

10



Co możesz zrobić, aby wzmocnić tę wartość?



Jakie uczucia żywisz do swojej mamy?





Jakie uczucia żywisz do swojego ojca?



---

*Rozwijaj samoświadomość emocjonalną, intelektualną i fizyczną.*

*Co czujesz?*

*Co myślisz w tej chwili?*

*Jak odczuwasz ciało i w którym miejscu?*

---







## Twoje własne refleksje

---



---

*Oddychaj. Oddech to życie. Codziennie buduj świadomość oddechu. Weź 20 głębokich oddechów, ile razy tylko przeczytasz te słowa. Spokojnie i powoli, od stóp do czubka głowy. I w ten sam sposób wydechaj, od czubka głowy do wnętrza swojego ciała.*

---





Wymień kilka ze swoich marzeń związanych z Twoją rodziną. Z mężem/partnerem oraz dziećmi.



---

Gdyby dzisiaj w nocy zdarzył się cud i wszystkie problemy Twojej rodziny zostałyby rozwiązane, jak chciałabyś widzieć swoją rodzinę jutro?



---

Jakie cele związane z Twoją rodziną postawiłaś sobie na ten rok?



---

*Rozwijaj samoświadomość emocjonalną, intelektualną i fizyczną.*

*Co czujesz?*

*Co myślisz w tej chwili?*

*Jak odczuwasz ciało i w którym miejscu?*

---





## Twoje własne refleksje

---



---

*Oddychaj. Oddech to życie. Codziennie buduj świadomość oddechu. Weź 20 głębokich oddechów, ile razy tylko przeczytasz te słowa. Spokojnie i powoli, od stóp do czubka głowy. I w ten sam sposób wydychaj, od czubka głowy do wnętrza swojego ciała.*

---





Jakie masz zerwane więzi rodzinne? Jak się z tym czujesz?



---

Co chciałabyś w związku z tym zmienić?



---

*Rozwijaj samoświadomość emocjonalną, intelektualną i fizyczną.*

*Co czujesz?*

*Co myślisz w tej chwili?*

*Jak odczuwasz ciało i w którym miejscu?*

---





## Twoje własne refleksje

---



---

*Oddychaj. Oddech to życie. Codziennie buduj świadomość oddechu. Weź 20 głębokich oddechów, ile razy tylko przeczytasz te słowa. Spokojnie i powoli, od stóp do czubka głowy. I w ten sam sposób wydychaj, od czubka głowy do wnętrza swojego ciała.*

---





Jak oceniałabyś swoje małżeństwo/związek w skali od 1-10? Napisz o tym co się dzieje i czego brakuje?



---

Jakie cele chcesz zrealizować w Twojej relacji z mężem/partnerem?  
Co pozwoli powiedzieć Ci, że to jest wspaniałe doświadczenie?



---

Co dobrze działa i czego nie chcesz zmienić?



---

*Rozwijaj samoświadomość emocjonalną, intelektualną i fizyczną.*

*Co czujesz?*

*Co myślisz w tej chwili?*

*Jak odczuwasz ciało i w którym miejscu?*





## Twoje własne refleksje

---



---

*Oddychaj. Oddech to życie. Codziennie buduj świadomość oddechu. Weź 20 głębokich oddechów, ile razy tylko przeczytasz te słowa. Spokojnie i powoli, od stóp do czubka głowy. I w ten sam sposób wydychaj, od czubka głowy do wnętrza swojego ciała.*

---





Co chciałabyś wprowadzić do Twojego małżeństwa/związku? A czego  
wołałabyś się pozbyć?



---

Gdyby istniało jedno narzędzie, które mogłoby w zasadniczy sposób  
pomóc Waszej relacji, to do czego by posłużyło?



---

*Rozwijaj samoświadomość emocjonalną, intelektualną i fizyczną.*

*Co czujesz?*

*Co myślisz w tej chwili?*

*Jak odczuwasz ciało i w którym miejscu?*

---







### Twoje własne refleksje związane z Twoją rodziną.

Jaki widzisz związek pomiędzy uczuciami jakie żywisz do swoich rodziców a uczuciami do członków swojej rodziny?

---



---

*Oddychaj. Oddech to życie. Codziennie buduj świadomość oddechu. Weź 20 głębokich oddechów, ile razy tylko przeczytasz te słowa. Spokojnie i powoli, od stóp do czubka głowy. I w ten sam sposób wydychaj, od czubka głowy do wnętrza swojego ciała.*

---



