



01.

## pokój wewnętrzny

---

*Wewnętrzny pokój, czy pokój z sobą to poczucie harmonii* wynikające z kilku czynników: bycia sobą, wyrażania siebie w sposób pokojowy; dbania o zdrowie, realizowania swojego potencjału i posiadania dobrych relacji z innymi.

Nie oznacza to, że zawsze musimy być spokojni, bo mamy prawo odczuwać wszystkie emocje. Nie oznacza także uległości, czy bierności, bo mamy prawo do wyrażania swojego zdania oraz troski o siebie i swoich bliskich. Nie oznacza też unikania za wszelką cenę sytuacji trudnych, bo mamy prawo przeżywać nasze życie w pełni.

Warto zastanowić się nad tym, co konkretnie oznacza dla nas pokój wewnętrzny. Może jest to poczucie przyzwoitości, stawanie w obronie słabszych, czy realizowanie siebie poprzez działania wolontariackie albo wszystko po trochu.

W materiałach zawartych w tej części znajdziecie kilka refleksji na temat definicji dobrostanu, zatrzymania się i rozejrzenia uważnie dookoła, patrzenia na świat własnymi oczami, lubienia i wspierania siebie. Budowanie wewnętrznego pokoju będzie tu nierozłączne z byciem w porządku w stosunku do innych, natury i nas samych. Są to naczynia połączone. Gdyby zabrakło jednego, równowaga, której tak szukamy, zostałaby zachwiana. Czujemy podskórnie, że szerokie myślenie o świecie i naszym w nim miejscu jest ważne dla znalezienia harmonii. Zamiast realizowania coraz to nowych celów, czy rozpoczynania kolejnych projektów, możemy ukierunkować naszą uwagę na poszukiwanie wewnętrznego pokoju poprzez konkretne działania.

Kilka z nich znajdziecie w tematach poruszonych poniżej:

**EMOTIONAL FIRST AID** – jak sobie radzić z emocjami, pierwsza pomoc psychologiczna

**7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY** – wpływ emocji na nasze decyzje / słowa / oceny

**SPOKÓJ DUCHA** – czas dla siebie, uważność, kontakt z naturą, medytacja, wdzięczność

**WIARA W SIEBIE** – (nie)prawdziwe przekonania, kilka słów o talentach, warto być sobą

**SZTUKA SZCZĘŚCIA** – the happiness lab, co wpływa na poziom zadowolenia z życia

**ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM / WOLONTARIUSZKĄ** – wolontariat przez wielkie W

**WOLONTARIAT I TY** – sprawdź swój wolontariacki potencjał, prawa i obowiązki wolontariusza.

