

# DZIENNIK ROZWOJU

AMBASADORA NIEMOŻLIWEGO



Fundusze  
Europejskie



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



CHCESZ TO  
**MARZ**

# WPROWADZENIE



**W tym roku mija 10 lat od chwili, kiedy 26 marzycieli wchodząc do samolotu, który wylądował w Katmandu, rozpoczęło próbę zdobycia najwyższego, do tej pory, szczytu swojego życia. Od 10 lat dzięki odwadze i determinacji uczestników projektu „Z Hałday w Himalaje”, możemy pokazywać jak pokonywać swoje nieMożliwe.**

Dlatego chcemy zaprosić Cię w niezwykłą 14 dniową podróż – trwającą dokładnie tyle, ile walka o szczyt i przekraczanie własnych granic naszych bohaterów.

Zachęcamy, byś dołączył do grona Ambasadorów nieMożliwego - osób odważnych, pełnych marzeń i determinacji, które chcą wykorzystać najbliższe 14 dni na doświadczenie pewnej zmiany we własnym życiu.

To moment, w którym masz szansę zastanowić się gdzie jest twój Everest, a potem rozpocząć zmianę nieMożliwego w MOŻLIWE. Możesz zrobić to, co od dawna

chodziło Ci po głowie! Tym bardziej, że świat, w którym przyszło nam żyć, nie zachęca nas przecież do marzenia. Zamiast inspiracji daje izolację, zamiast ludzi - samotność, relację zastąpił monitor, a świat zamyka się bardziej niż kiedykolwiek.

Jednak Ambasadorzy pokazują, że pomimo ograniczeń możemy wyruszyć w podróż, nawet jeżeli dziś odbywa się w naszej głowie. Od tego przecież wszystko się zaczyna. Dlatego już dziś chcemy marzyć RAZEM, by już za moment doświadczać na własnej skórze, że często nieMożliwe to tylko słowo.



## JAK WYPEŁNIĆ SWÓJ DZIENNIK ROZWOJU?

Na każdy z 14 dni przygotowaliśmy dla Ciebie krótką refleksję, w której pragniemy dzielić się naszymi doświadczeniami oraz ćwiczenie do indywidualnego rozwiązania.

Zachęcamy Cię, byś codziennie pochylił się nad zaproponowanym ćwiczeniem. Pamiętaj, rozwój to nie wyścigi. Jeżeli potrzebujesz więcej czasu, by rozwiązać dane zadanie, przeznacz na nie tyle czasu, ile potrzebujesz.

# DZIEŃ 1

## NIC NIE MAM



Kiedy nasi bohaterowie dotarli do Katmandu, przypisywali rzeczom i emocjom różne kolory, napełniali nimi słowa, powiedzonka i określenia. Jednak często to, co nas otacza, może nie być „kolorowe”.

Każdy z nas może mieć taki moment, że przyglądając się światu na którym żyje, popada w przygnębienie. Nasza rzeczywistość wydaje się nam wtedy taka czarno-biała. Ważne, aby w takich chwilach przypomnieć sobie, że im więcej wysiłku wkładamy w poszukiwanie piękna, dobra - koloru, tym większa jest szansa, że je znajdziemy.

Na szczęście jeśli tylko spróbujemy, odkryjemy miejsce, osobę, moment, z którego możemy czerpać inspirację!

Jeżeli uważnie rozejrzemy się dookoła, to na pewno znajdzie się chociaż jedno miłe, pocieszające, ciepłe zjawisko, które może przynieść nam ukojenie.

Poszukajmy go razem! Nastaw radar na szukanie piękna, na szukanie dobra. Zastanów się co TU, DZISIAJ, TERAZ, w tym kawałku otaczającej Cię rzeczywistości jest dobrego?

**Spróbuj napisać 3 rzeczy, za jakie jesteś wdzięczny.**

# DZIEŃ 1

MOJE TRZY RZECZY, ZA KTÓRE JESTEM WDZIĘCZNY

# DZIEŃ 2

## NIC NIE MOGĘ



Czy ktoś z was myślał kiedyś o tym, o czym myśli? - To podchwytliwe pytanie zadał Adrian Kowalski uczestnikom wyprawy. Tak jak nasza młodzież, my również w naszych głowach formułujemy przekonania o nas samych, o innych ludziach, otaczającym nas świecie. Z kolei one wpływają na odczuwane emocje, na prezentowane zachowanie, na relacje, które tworzymy z innymi.

Wszystko jest w porządku, gdy nasze przekonania są pozytywne i dodają nam skrzydeł! Inaczej jest, kiedy nasza głowa zaczyna nas ograniczać, blokuje nasz rozwój, może nawet powstrzymać przed

nowym doświadczeniem, czy przeszkodzić w osiągnięciu zamierzonego celu stojącego na drodze do naszego szczęścia i spełnienia marzeń. Co więcej, niektóre przekonania utrzymują nas w przeświadczeniu, że życie toczy się samoistnie, że nie mamy na nie wpływu. Na początku zacznijmy od małego kroku! Sam fakt uświadomienia sobie, że posiadamy przekonania, które mogą ograniczać nasze życie, może być źródłem procesu przemiany.

Zacznijcie swoją zmianę od spisania 3 rzeczy na jakie masz wpływ w swoim życiu!

# DZIEŃ 2

TRZY RZECZY, NA KTÓRE MAM CAŁKOWITY WPŁYW W MOIM ŻYCIU

1

2

3

# DZIEŃ 3

## NIC NIE POTRAFIĘ



Przekonania to nasze myśli o sobie, o świecie. Są naszymi filtrami, przez które obserwujemy i definiujemy otaczającą nas rzeczywistość. To właśnie dzięki nim możemy szybko ocenić daną sytuację, prawdopodobieństwo jakiegoś zdarzenia, a nawet osobę, która z nami rozmawia. Poprzez pryzmat naszego wychowania, doświadczenia, tożsamości, wartości, zasad jakimi się kierujemy, budujemy naszą wiarę w siebie i otaczający nas świat.

Negatywna postawa wobec samego siebie i nasze krytyczne myślenie nie są dziełem przypadku. My, tak samo jak uczestnicy wyprawy, obserwujemy i odczuwamy świat, innych ludzi i nas samych przez okulary naszych przekonań. Pamiętajmy jednak, że to tylko perspektywa. Gdy zmienimy nasze szkła - wszystko będzie wyglądało inaczej.

Pierwszym krokiem ku zmianie jest uświadomienie sobie, jakie przekonania pojawiają się w naszej głowie. Następnie warto zastanowić się, co nam daje to, że myślimy o świecie w taki, a nie inny sposób. Nie zapominajmy, że to my jesteśmy swoimi najbardziej surowymi krytykami.

Z drugiej strony, jakie to piękne, że w każdym momencie życia możemy zmienić zdanie! Pamiętajmy, że w każdym z nas drzemie potencjał gotowy do odkrywania, siła, która pozwala nam uwierzyć w to, co wydaje się nam teraz niemożliwe. Dlatego dziś spróbujemy założyć inne okulary. Założone? A teraz napisz o wszystkim co jest w Tobie dobre. Spisz listę swoich mocnych stron, CZAS START....



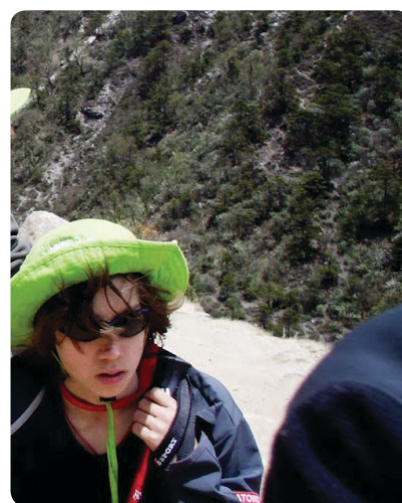
# DZIEŃ 3

## MOJE MOCNE STRONY

Wypisz wszystko co przyjdzie Ci do głowy, nie musisz być w czymś mistrzem, by uznać, że jest to twoja mocna strona. Wystarczy, że potrafisz korzystać z niej nawet w małym stopniu.

# DZIEŃ 4

## NIC WIĘCEJ NIE CHCĘ!



Życie to ciągła zmiana kształtowana falami przyptywów i odpływów. Na każdej wyprawie najczęściej zdjęć robi się na szczycie, ale tak naprawdę to, co nas kształtuje to droga prowadząca przez liczne doliny. Żyjąc, nie unikniemy przeżywania gorszych momentów. Możemy jednak zastanowić się, co robimy potem? Czy trudne sytuacje traktujemy jako doświadczenie, czy raczej pielęgnujemy w sobie poczucie porażki, zranienia, lęku.

Niestety musimy pamiętać o tym, że to właśnie negatywne emocje najłatwiej pobudzają i kształtują nie tylko naszą osobowość, ale także wyobraźnię. A stąd już bardzo niedaleko do zaniżonego poczucia

naszej wartości, które wpływa na wszystkie sfery życia. Szczególnie trudno jest nam wtedy podejmować wyzwania, walczyć, marzyć. Wyobraźnia przestaje być naszym przyjacielem, akcentując w naszej głowie trudności i zagrożenia, przez co wszystko staje się NIEMOŻLIWE.

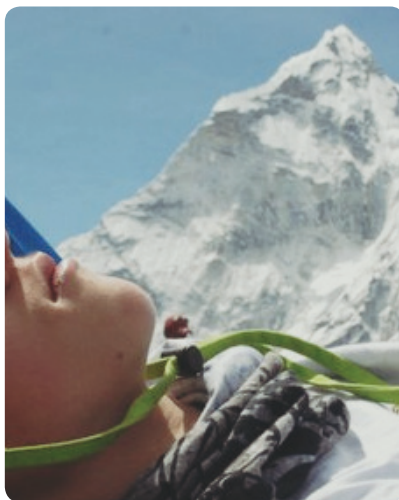
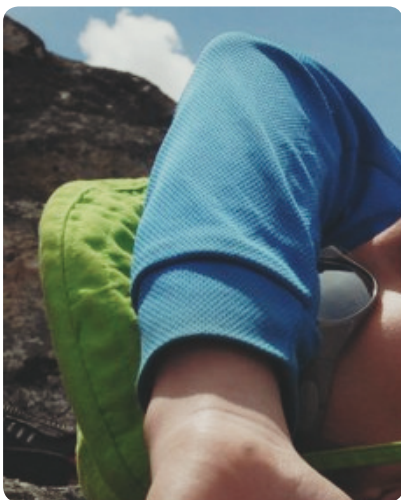
Niezależnie od tego, gdzie jesteś dzisiaj, czy twoja wyobraźnia walczy z Tobą w Twoim narożniku - pokaż jej, że możesz ją przechrzyć. Dziś odpowiedź tylko na jedno pytanie: O co byś poprosił, gdyby wszystko było MOŻLIWE!

# DZIEŃ 4

O CO BYM POPROSIŁ, GDYBY WSZYSTKO BYŁO MOŻLIWE

# DZIEŃ 5

## MOŻE JEDNAK CHCĘ CZEGOŚ WIĘCEJ?



Uczestnicy podróży swój pierwszy krok na szczyt wykonali w swojej głowie. To właśnie tam, patrząc na otaczający ich świat, podjęli decyzję, że chcą by wyglądał inaczej, że chcą czegoś więcej.

Nawet jeżeli początkowo owe “WIĘCEJ” jest często niezdefiniowane i bliżej mu do INACZEJ - pomaga nam oswoić się z myślą, że coś będziemy musieli zmienić. Zmienić w sobie, w naszym otoczeniu, w myśleniu, czy podejściu do tego co wydaje się nam niemożliwe.

Zmiana jest trudna dla wszystkich, bez wyjątku. Wiąże się z wychodzeniem z tzw. strefy komfortu w kierunku, który jest niepewny, a najczęściej nieznanym.

Jednak, aby coś poprawić i doświadczyć naszego INNEGO, NOWEGO - musimy zaburzyć stan pozornej równowagi, w której się znajdujemy.

Bądźmy ze sobą szczerzy. Nie ukrywajmy, że jeśli chcemy wprowadzić zmiany w swoim życiu. Droga, która nas czeka może być długa, kręta, a nawet momentami wyczerpująca. Jednak to, co może być pomocne, to świadomość, że nie przechodzimy jej na raz, ale krok po kroku. Metr po metrze. Dzień po dniu.

Nasza zmiana może rozpocząć się dziś, od dopuszczenia do siebie możliwości, że może się wydarzyć. Gdy oswoimy się z tą myślą - przyjdzie czas na stworzenie planu działania.

# DZIEŃ 5

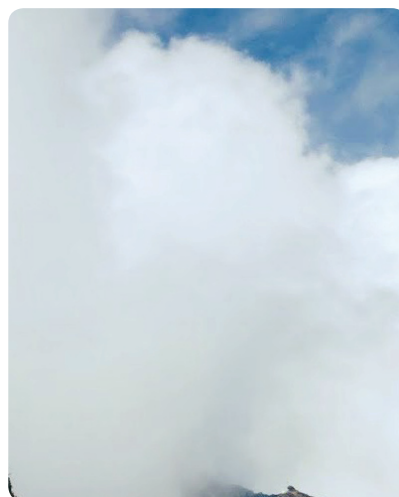
## MOJE NIEMOŻLIWE

CO JEST DLA MNE WAŻNE  
W MOIM ŻYCIU?

CO CHCĘ ZMIENIĆ  
W SWOIM ŻYCIU (NAWET  
JEŻELI ZMIANA WYDAJE  
SIĘ DZIŚ NIEMOŻLIWA?)

# DZIEŃ 6

## MOŻE JEDNAK CHCĘ ZAUWAŻYĆ SWÓJ WPŁYW?



Czy jesteś gotów wziąć odpowiedzialność za swoje życie? JESTEM. Jedno słowo. Zwykły, odmieniony czasownik BYĆ zmienia to, jak postrzegamy siebie, to skąd się wywodzimy, czego doświadczyliśmy i dokąd chcemy dotrzeć?

Decyzja, z którą musimy się zmierzyć, tak jak zmierzali się z nią nasi bohaterowie wcale nie jest prosta. Tym bardziej, że przecież każdy z nas w jakimś stopniu musi lub musiał zmierzyć się z krzywdą, odrzuceniem, zranieniem, niezastężoną trudną sytuacją życiową. Zawsze jednak wzięcie odpowiedzialności za swoje życie oznacza przyznanie się przed samym sobą do popełnionych błędów i tym samym rozpoczyna proces niszczenia wewnętrznych wymówek, dzięki którym łatwiej nam jest obarczać za wszystkie nasze niepowodzenia innych.

Pozornie brak odpowiedzialności wydaje się prostszym rozwiązaniem. Niestety musimy pamiętać o tym, że konsekwencją jest oddanie innym, przypadkowi, losowi, światu, sterów statku naszego życia.

Zamiast uważnie wypatrywać gwiazdy polarnej, która zawsze przypomni nam o właściwym kierunku, bezwładnie dryfujemy, miotani falami, ryzykując że pewnego dnia nasz statek może wpaść na mieliznę, a nawet zatonać. Po pewnym czasie nie potrafimy już powiedzieć jak długo siedzimy na naszej kanapie, przewijając z nudów nowości Netflixa, czekając aż nasze życie samo się odmieni. A przecież oprócz deszczu, gradu i innych zjawisk pogodowych nic samo nie spada z nieba!

Wzięcie odpowiedzialności za własne życie to chwila, moment, w którym przyznajemy sami przed sobą, że MAMY WPŁYW, a wiele rzeczy zależy właśnie OD NAS. Rozpoczynamy proces uczenia się, szukania nowych rozwiązań, proszenia o pomoc, odnajdywania wyjątków w naszej codzienności. Zauważamy, że nawet jeżeli nasza żegluga przynosi niepowodzenia, przestajemy je traktować jak porażki, nadając im znaczenie kolejnego nowego ładunku: kształtującego nas - doświadczenia.

# DZIEŃ 6

## CO CHCĘ ZMIENIĆ

### ZMIANA

Wypisz te elementy Twojego życia, które są dla Ciebie ważne i chcesz, by coś się w nich zmieniło.

### CZEGO?

Co chcesz, by się zmieniło?  
(Im konkretniej to określisz, tym lepiej)

### NA ILE?

Na ile masz wpływ na pożądaną zmianę?

Oceń w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, że uważasz, że nie masz najmniejszego wpływu na zmianę, a 10, że zamiana zależy wyłącznie od Ciebie.

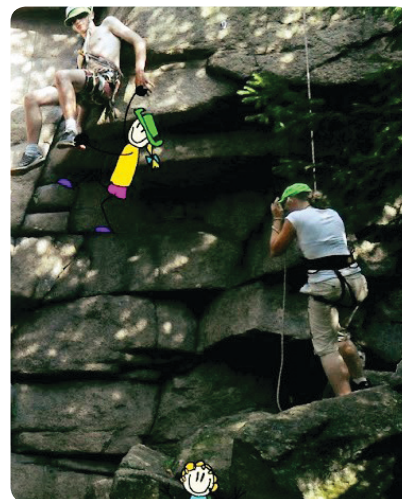
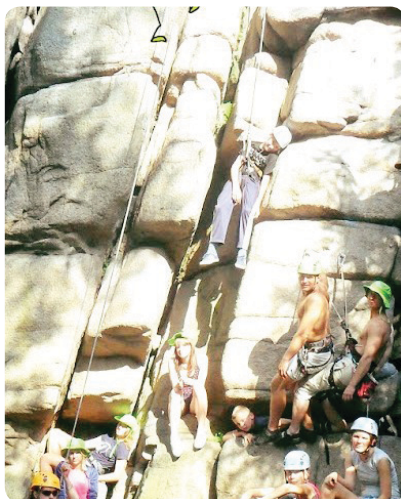
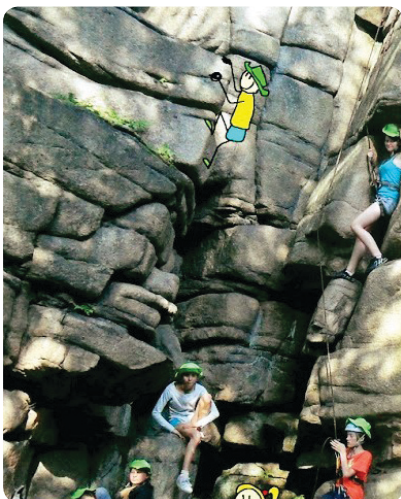
### JAK?

Jeżeli ocena Twojego wpływu Cię nie zadawala, co możesz zrobić, by ją zmienić? Kto lub co może Ci pomóc?

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |
|  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |  |

# DZIEŃ 7

## MOŻE JEDNAK CHCĘ UMIEĆ WIĘCEJ?



Wstaję, ubieram się, zakładam plecak i za chwilę widzę przed oczami niesamowity widok rozpościerający się aż po granicę horyzontu. A teraz muszę się obudzić - bo tak szczyty zdobywa się tylko w snach. Walka o marzenia to wysiłek, czasem trwający bardzo długo. Wielu z nas pamięta zapewne jakieś pragnienie, które towarzyszy nam od dzieciństwa, przybiera różne kształty, ale trwa niezależnie od tego, jak się zmieniamy. Atak na szczyt, w porównaniu z czasem potrzebnym na przygotowanie swojej głowy i ciała, to zaledwie kilka sekund. Pierwszy oddech zaczerpnięty na samej górze poprzedzają godziny, czasem lata kształtowania swoich umiejętności.

Dlatego tak ważne jest to, byśmy przez cały czas wiedzieli i pamiętali, po co to robimy? Dlaczego poświęcamy swoją energię na walkę o spełnienie danego marzenia. Co się wydarzy w naszym życiu w momencie, gdy osiągniemy to, czego pragniemy?

Spróbuj sobie wyobrazić, że kolejny raz otwierasz swoje powieki w rzeczywistości, w której właśnie teraz dokonasz czegoś niemożliwego. Co czujesz? Dumę? Radość?

Spełnienie? Wzruszenie? Wdzięczność? Zauważ ile udało ci się nauczyć, zmienić, zaplanować. A teraz zastanów się nad realnym momentem, w którym kiedyś już tak się poczułeś. Twoje umiejętności, które już raz pomogły ci osiągnąć coś, może nawet drobnego, o co walczyłeś, są twoim potencjałem. Teraz przyszedł moment, by zastanowić się, co chcesz, musisz w sobie rozwinąć, aby urzeczywistnić zmianę, nad którą pracujesz od ostatnich dni.

To małe kroczki przybliżają nas do zdobycia szczytu, nikt nie zdobywa go jednym skokiem. Bądźmy dla siebie wyrozumiali, gdy czasem się potkniemy. Praca nad sobą i dążenie do celu wymagają nie tylko naszego zaangażowania, ale i czasu. Zauważaj drobne zwycięstwa, dziel się małymi sukcesami, nie zrażaj się gdy coś po raz kolejny się nie uda.

Dziś spróbuj spojrzeć na siebie tak, jak patrzy na Ciebie ktoś, kto cię lubi, kocha, kto ci kibicuje i stwórz listę swojego potencjału, mocnych stron, których potrzebujesz - będących, niczym czekan twoim zabezpieczeniem, które nigdy nie pozwoli ci spaść.



# DZIEŃ 7

WYBIERZ JADNĄ RZECZ, JAKĄ CHCESZ ZMIEŃĆ W SWOIM ŻYCIU, OKREŚL SWOJE NIEMOŻLIWE, SWOJE MARZENIE. (SPÓJRZ NA WCZORAJSZĄ LISTĘ)

## MOJA SIŁA

Z listy swoich mocnych stron, którą stworzyłeś w 3 dniu, wybierz i wpisz poniżej te umiejętności, które możesz wykorzystać do pokonania swojego niemożliwego

## MÓJ BRAK

Zastanów się jakie inne umiejętności są Ci potrzebne, czego chcesz się nauczyć, co w sobie rozwinąć. Zapisz je poniżej.-

## MÓJ PLAN

Jak chcesz to zrobić? Co konkretnie chcesz zaplanować, by zacząć pracę nad sobą?

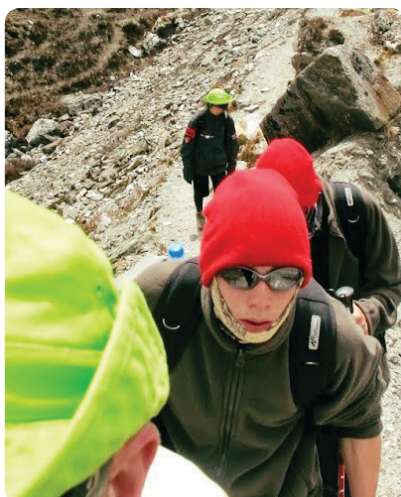
## CZAS

Kiedy to zrobisz? Wpisz konkretną datę.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# DZIEŃ 8

## JESTEM SAM NA ŚWIECIE?



Gdybyśmy pokusili się o pewien eksperyment i mogli przeanalizować kilka pierwszych myśli w momencie, w którym nasze marzenie staje się rzeczywistością, możemy zaryzykować z dużym prawdopodobieństwem stwierdzenie, że pobiegną w kierunku kogoś bliskiego, z kim chcielibyśmy się podzielić naszą radością. Sukces podobnie jak ulubione danie smakuje lepiej, gdy możemy go z kimś dzielić.

Z pewnością nie raz doświadczyliśmy też, jak ważne jest wsparcie bliskiej osoby, gdy na naszej drodze pojawiają się trudności. O wiele łatwiej podnieść się, gdy ktoś poda nam rękę, pocieszy, podzieli się swoim doświadczeniem albo po prostu będzie obok. Nasi bliscy, nawet jeżeli nie doceniamy tego w pierwszym momencie, często pomagają nam odszukać słabe punkty naszego planu i nawet gdy nie uwzględnimy ich wątpliwości, są przy nas, gdy zdarzy się nam potknięcie.

A teraz z ręką na sercu przez moment zastanówmy się i odpowiedzmy na pytanie,

czy naprawdę dbamy o relacje z bliskimi? A może to my cały czas oczekujemy z ich strony zainteresowania, wybaczenia, słuchania, nie dając wiele w zamian? Spójrz na otrzymywane wiadomości, kto je inicjuje, kto dzwoni, pisze, pamięta o urodzinach i ważnych wydarzeniach? I nawet jeżeli masz teraz trudny czas, dużo się dzieje, po prostu nie masz czasu, zaplanuj, jak możesz dać coś z siebie innym.

Walka o marzenia jest ważna i potrzebna, pamiętajmy jednak, że zrealizowanie upragnionego celu nie powinno odbywać się kosztem naszych relacji z innymi. To one dają nam to, co prawdziwie cenne i nieprzemijające. Niezależnie od tego, jak długo kogoś znamy, ile beczek soli razem zjedliśmy - budujmy dalej naszą więź. Dlatego nie zwlekaj! Napisz wiadomość lub zadzwoń do kogoś, kto jest dla Ciebie ważny! Mów swoim bliskim ile dla Ciebie znaczą!

# DZIEŃ 8

## MOI BLISCY

Wypisz wszystkie osoby, które były kiedyś DLA CIEBIE WAŻNE.

Napisz jak chcesz odbudować waszą relację?

Wypisz wszystkie osoby, które są lub chciałbyś by były w przyszłości DLA CIEBIE WAŻNE

Wypisz, jak chcesz zadbać o Twoją relację z daną osobą, co chcesz dla niej zrobić?

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# DZIEŃ 9

## OSIĄGNĘ TO, ALE NIE ZA WSZELKĄ CENĘ



Każdy z nas w pewnym momencie życia musi zmierzyć się z pewnymi pytaniami. Nierzadko odpowiedź na nie jest dla nas na tyle trudna, że latami odkładamy ją w kąt, licząc na to, że temat się przedawni. Na szczęście to, co stanowi fundament naszego życia, jest silniejsze od naszej dojrzałości, gotowości, chęci, odwagi. Wcześniej czy później, nawet, jeżeli wolelibyśmy uciec, zmierzamy się z pytaniami dokąd idziemy? W co wierzymy? Jakie wartości wyznajemy? Z czego nigdy nie zrezygnujemy? O co walczymy? Kogo kochamy? Jak chcemy, by nas zapamiętano?

Na niezwykłą więź, jaka wytworzyła się pomiędzy naszymi bohaterami, wpływało wiele czynników, ale bez wątplenia jednym z nich był mianownik wspólnych wartości. To dzięki nim pomimo tego, że nie wszyscy ze względu na chorobę wysokościową dotarli na sam szczyt, ci którzy go zdobyli, stali na nim dla całego zespołu. Pokornie uznając swoje słabości, ciężko pracowali nad swoimi wadami właśnie dlatego, że wszyscy chcieli być lepsi. Nauczyli się, że w realizowaniu swoich marzeń liczy się coś więcej niż tylko zmiana stanu rzeczy na dokonany. To, w jaki

sposób osiągamy nasz cel, jest równie ważne jak to, że coś udało się nam dokonać.

Oczywiście jeżeli będziemy ze sobą brutalnie szczerzy, większość z nas odnajdzie w swoim życiu chwilę, w której pomimo wcześniejszych deklaracji cel uświęcił środki. Nawet jeżeli staraliśmy się wytłumaczyć i wybielić swoje zachowanie, z pewnością pamiętamy gorzkość porażki, która zalewała to, co powinno przynieść nam największą satysfakcję.

Pamiętajmy, że tylko wtedy, jeżeli wiemy, kim jesteśmy, czyli tak naprawdę wiemy, w co wierzymy, wiemy gdzie iść. Bądźmy dobrzy tak po prostu, nawet jeśli to stwierdzenie wydaje się tak banalne i trudne zarazem. Poświęćmy dziś chwilę na to, by stanąć przed sobą i postanowić jakimi wartościami chcemy się kierować. Gdy to zrobimy, każda kolejna decyzja będzie łatwiejsza. Bo gdy np. uznasz, że Twoją wartością jest miłość, dużo trudniej będzie Ci kogoś obrazić, nawet jeżeli zasłużył albo nie wybaczyć, nawet jeśli ktoś nie przeprosił.

Dziś przed nami bardzo ważny krok, który może zmienić więcej niż przypuszczamy.

# DZIEŃ 9

**POMYŚL PRZEZ CHWILĘ JAKIMI WARTOŚCIAMI KIERUJESZ SIĘ LUB CHCIAŁBYŚ KIEROWAĆ SIĘ W ŻYCIU.**

Co jest dla Ciebie najważniejsze? Które wartości determinują Twoje decyzje? Zastanów się też czy wartości, o których myślisz naprawdę są obecne w Twoim zachowaniu? A może jedynie deklarujesz, że są ważne, ale tak naprawdę gdyby ktoś rejestrował Twój dzień ukrytą kamerą - nie zauważyłby ich.

| TWOJE WARTOŚCI |  | CO CI DAJĄ? | JAK CHCESZ O NIE ZADBAĆ? |
|----------------|--|-------------|--------------------------|
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |
|                |  |             |                          |

# DZIEŃ 10

## COŚ JEDNAK SIĘ UDAŁO?



Jeżeli zapytamy ludzi, którym udało się osiągnąć swój cel, jak tego dokonali, z pewnością jednym z elementów, na który zwrócą naszą uwagę, jest ciężka praca. Bez wątplenia bez naszej aktywności nie uda się nam odmienić nawet drobnostki, jednak pamiętajmy o tym, że by spełnić swoje marzenia, samo ROBIENIE jest niewystarczające.

Założymy się, że nie raz spotkaliście się z historiami, w których pomimo ogromnego wysiłku i pracy wykonanej przez daną osobę, nie pojawiły się pożądane przez nią rezultaty. Jak zatem chronić się przed chemicznym kołowrotkiem, do którego wpadając, biegamy w tę samą stronę coraz szybciej i szybciej, aż zapominamy po co i dokąd biegniemy.

Warto przeprowadzić z samym sobą rachunek sumienia i chwilę pomyśleć nad tym, co chcieliśmy zrobić, którą czynność udało się nam zrealizować i czego w związku z tym dokonaliśmy. W ten sposób potwierdzamy sensowność naszych działań, a dodatkowo jesteśmy w stanie wyciągnąć wnioski i przyjrzeć się, czego dana sytuacja

nas nauczyła. Dzięki temu nie powtarzamy wciąż tych samych błędów.

Być może dzięki takiej refleksji nagle zauważysz, że coś się udało, ruszyło do przodu, mały krok w kierunku zmiany jest już za Tobą. W momencie, w którym uzmysławiamy sobie, co działa, co udało się nam zrobić dobrze, pielęgnujemy swoją motywację do działania. Nasz mózg dostaje jasny sygnał - skoro raz już coś mi wyszło, skoro jeden krok za mną, dlaczego nie mam postawić drugiego?

Ludzie zmotywowani łatwiej spełniają swoje marzenia - fakt, ale nie to jest najważniejsze. Prawdziwą wartością jest to, że na końcu drogi, po zdobyciu swojego Everestu, odczuwają dużą większą satysfakcję.

Dlatego, jeśli coś działa, rób tego więcej! Już dzisiaj zapisz, co do tej pory udało Ci się zrobić, osiągnąć lub nauczyć. Rozgoń myśli, które podpowiadają Ci, że to nic nieznaczący drobiazg. Czyż nasz świat nie składa się z atomów, drobnostek, kształtujących wszystko, co nas otacza? I pamiętaj, skoro coś Ci wyszło – rób to częściej!

---

# DZIEŃ 10

## TO JUŻ MI SIĘ UDAŁO

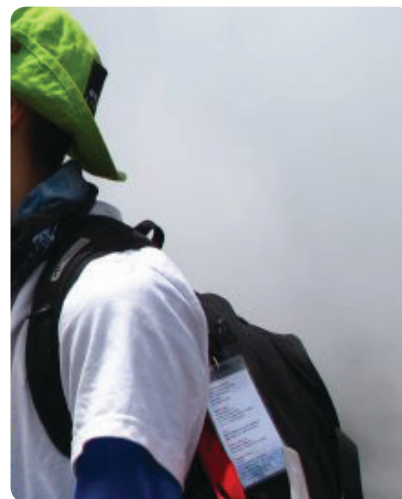
**Wypisz wszystkie rzeczy, nawet te najdrobniejsze, które udało Ci się do tej pory zrobić, by pokonać Twoje nieMożliwe. Zastanów się nad każdym drobiazgiem.**

Jeżeli dana rzecz, zachowanie, nawyk zbliżają Cię do Twojego celu - po prostu rób tego więcej.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# DZIEŃ 11

## DZIŚ ROBIĘ KOLEJNY KROK



Gdybym zapytała Cię o smak pierwszych lodów, jakie jedłeś w życiu albo o pierwszą książkę, jaką przeczytałeś samodzielnie lub o kolor pierwszej huśtawki, możesz tego nie pamiętać. Ale zapytany o Twoje wielkie marzenie z dzieciństwa, opowiedziałbyś o tym, co wtedy było dla Ciebie piękne i ważne.

To, co pomaga nam spełniać nasze marzenia, to nic innego, jak tworzenie dla nich planu realizacji, czyli przekuwanie marzeń w cele. Marzenia drzemiące w naszej głowie często otrzymują od nas łatkę "poza zasięgiem", przez co rezygnujemy nawet z podjęcia próby walki, a one pozostają tam, gdzie się narodziły na zawsze. Dlatego tak istotne jest to, by marząc o czymś, zastanowić się nie tylko nad tym, dlaczego jest to dla nas ważne, ale zaplanować jak możemy zamienić życzenie w doświadczenie.

Przez ostatnie dni pracowałeś właśnie nad swoim celem. Zastanawiałeś się co potrafisz, co, jak i kiedy możesz zrobić, kto ci pomoże, jak poradzisz sobie z ewentualnymi przeszkodami, jak podsycisz w sobie ogień

walki, jak robisz to wszystko w zgodzie ze swoimi wartościami.

Dziś chcemy zachęcić Cię do niezwykle ważnego kroku, który dla wielu z nas może stanowić kluczowy element wewnętrznej motywacji do działania. Podziel się z innymi swoim marzeniem.

Gdy głośno wymawiamy nasze pragnienia, nasza głowa zaczyna dopuszczać, że mogą się ziścić. Gdy opowiadamy o nich innym, nasze serce doświadcza poczucia wspólnoty, czując, że nie jest same, wiedząc, że ktoś będzie nam kibicował, może zapyta, jak nam idzie albo podzieli się z nami tym, co dla niego jest ważne. Dzięki temu utrzymamy swoją motywację, która pozwoli nam zrobić pierwszy krok, by z czasem przekształcić się w wytrwałość, konsekwentne kształtowanie w sobie nowych nawyków pozwalających osiągnąć upragniony cel.

Inspirujmy się wzajemnie tym, co udało nam się do tej pory osiągnąć, zdobyć czy nauczyć!



# DZIEŃ 11

## MOJE NAJWIĘKSZE MARZENIE

CO JEST MOIM  
NAJWIĘKSZYM  
MARZENIEM?

CO JEST MOIM  
NAJWAŻNIEJSZYM  
CELEM?

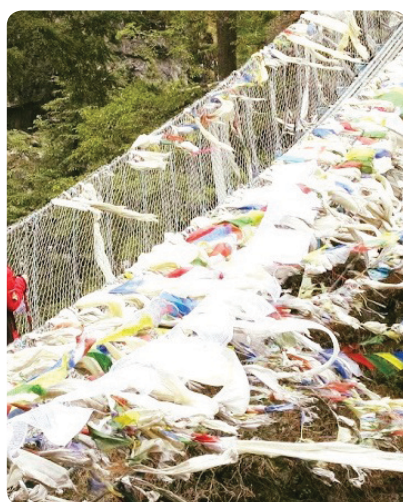
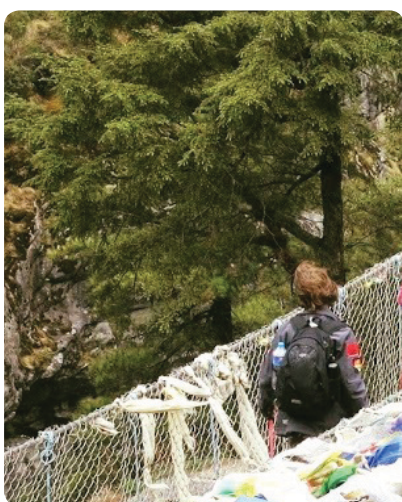
JAKIM  
MARZENIEM CHCĘ  
SIĘ PODZIELIĆ  
Z INNYMI?



WEJDŹ NA STRONĘ [SCIANAMARZEN.PL](http://scianamarzen.pl)  
I ZAPISZ SWOJE MARZENIE NA WIRTUALNEJ ŚCIANIE MARZEŃ.

# DZIEŃ 12

## SZCZYT JEST CORAZ BLIŻEJ



Gdy po raz pierwszy poczuł zapach górskiego powietrza, ciepło promieni słonecznych muskających jego twarz, zimny wiatr i nieopisaną przestrzeń, wychodził z obskurnej bramy swojej kamienicy. Za każdym razem, gdy pojawiały się w jego głowie wątpliwości czy iść na trening, czy raczej poszłać się z kolegami po dzielnicę, starał się usłyszeć swój przyspieszony oddech symbolizujący zdobycie szczytu. Gdy nie miał siły wstać z łóżka, rozglądał się wkoło i przechodził przez wielki, wiszący himalajski most symbolizujący połączenie dwóch światów - świata marzeń i realnego doświadczenia.

Dziś zrobmy to i my. Spróbujmy przenieść się w naszej wyobraźni do tylko nam znanego

miejsca, czasu i przestrzeni, w której właśnie teraz spełnia się nasze marzenie. Zamknij oczy i pocuj to, spokój, radość, może przyływ adrenaliny, może zachwyty nad otaczającym Cię pięknem, może spełnienie w wymarzonej relacji.

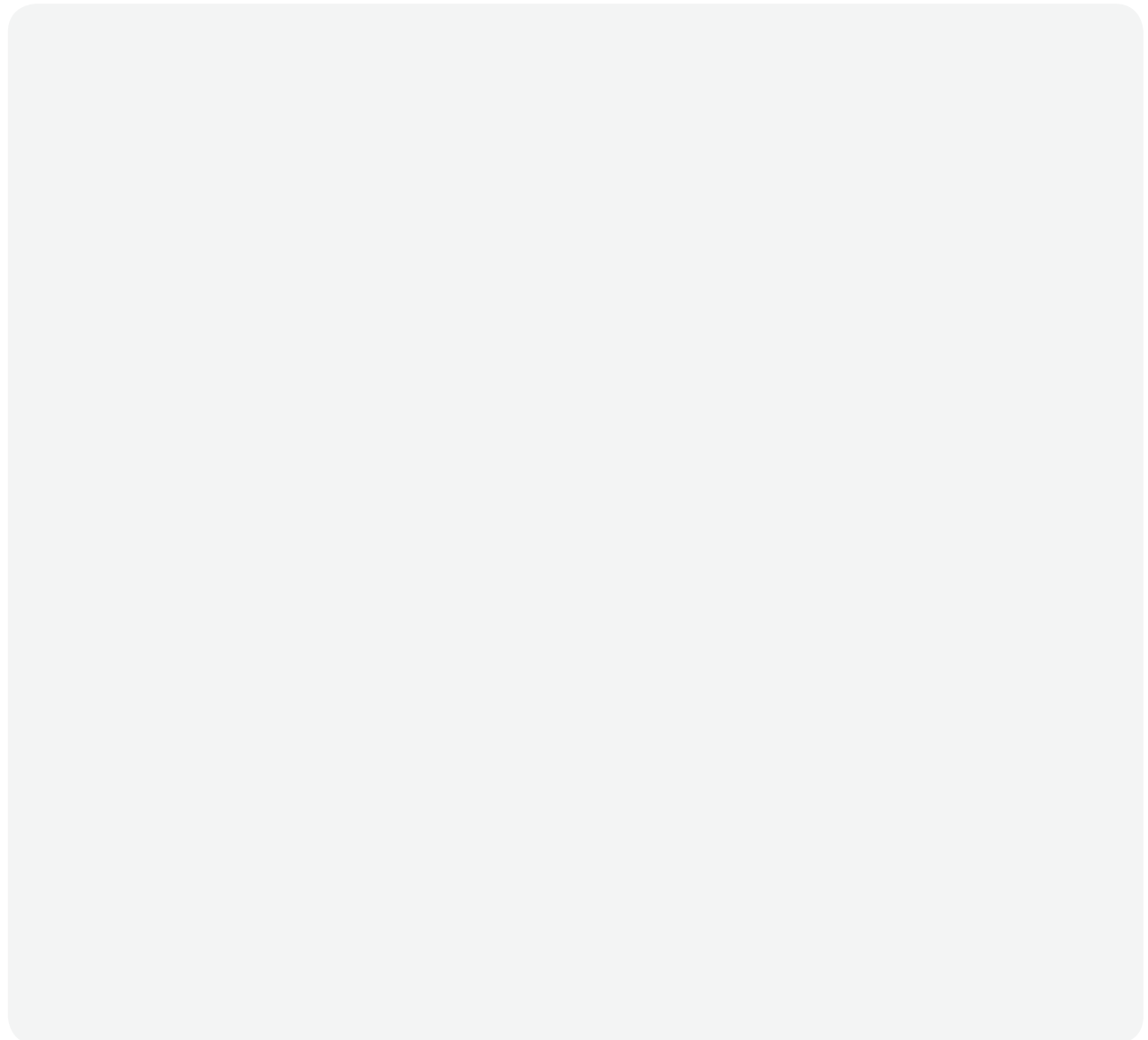
Kogo widzisz? Jak wyglądasz? Jak się czujesz? Podejdź do naszego wyzwania z sercem i wyjątkową dokładnością. Dlaczego to robimy? Łatwiej jest walczyć o to, co jest nam bliskie, znane i czego już się praktycznie dotknęło. Pomaga nam to rozbudzić nie tylko wyobrażenie na temat naszego zwycięstwa, ale uwalnia w nas uczucia. Im częściej i konkretniej myślimy o naszych marzeniach, zwiększamy nasze szanse na ich spełnienie.

Już czas .... zamknij oczy i ...

# DZIEŃ 12

## MOJA WIZUALIZACJA

Dzisiejsze zadanie powinno być bardzo przyjemne. Spróbuj się zrelaksować, wybierz taki moment dnia, w którym możesz na chwilę się wyłączyć wiesz, że za sekundę nikt Cię nie zawoła. Wyłącz telefon, komputer, TV. Zamknij oczy i przenieś się w swojej wyobraźni do dnia, miejsca, chwili, w której właśnie spełniło się Twoje marzenie. Dokładnie wyobraź sobie, to jak wyglądasz, jak się czujesz, co myślisz. Zobacz co roztacza się wkoło, kto ci towarzyszy? Czy czujesz jakiś zapach? Jakie dźwięki Ci towarzyszą? Im więcej szczegółów zobaczysz tym lepiej. Pamiętaj, by nie rozmyślać dziś o drodze, ale o samym rezultacie. Dodawaj szczegół za szczegółem. Gdy otworzysz oczy spróbuj zapamiętać swoją wizję i wracaj do niej zawsze, gdy czujesz, że tracisz siły. Jeżeli chcesz narysuj, namaluj, stwórz symbol tej wizji i umieść ją w miejscu, na które często patrzysz. A teraz na trzy zamknij oczy ... Raz, dwa, trzy ....



# DZIEŃ 13

## NIEMOŻLIWE?



Jeżeli ktoś z was trenował bieganie albo nawet sam dla siebie próbował codziennie przebiec 1, 2, 10 km, wie, jak wielkiej siły, determinacji, kondycji, wytrwałości potrzeba, by przebiec maraton. Co zatem musi się zmienić w nas, by pokonać trasę na 42 km 195 m na wysokości 5356 m? Gdy nasza młodzież pokonywała kolejny metr w drodze na swój szczyt, druga część grupy (sportowcy z katowickiego AWF'u) w tym samym czasie stawali na starcie Tenzing Hillary Everest Marathon - jednego z najtrudniejszych biegów na świecie.

To, co przed chwilą mówili młodszemu kolegom o wierze w zwycięstwo, walce do samego końca, zrobieniu kolejnego kroku pomimo bólu, myśleniu na starcie o tym, jak będą się czuli na mecie, podnoszeniu się

po potknięciu - nagle stało się ich własnym doświadczeniem. Nie tylko wszystkim osobom w naszej grupie udało się ukończyć ten bieg, ale ponadto Sylwia Jaśkowiec przybiegła na metę jako pierwsza wśród biegaczy zagranicznych i jednocześnie z czasem 05:34:06 pokonała rekord trasy w tej kategorii.

Jak tego dokonali? Jak odnaleźli w sobie siłę? Na mecie wspominali, że robili to krok po kroku, oddech za oddechem. Bieg był koszmarnie trudny, liczne zmiany wysokości, gęstość powietrza często uniemożliwiająca wzięcie głębszego wdechu, kamienista, nierówna trasa. Myśląc o wszystkich trudnościach, kłopotach, nigdy nie udałooby się im dokonać tego wyczynu.

Oczywiście taka postawa nie oznacza ignorowania tego, co trudne, ale raczej motywuje nas do zmiany myślenia z poziomu narzekania na szukanie rozwiązań. Nie mamy wpływu na okoliczności jakie przynosi nam życie, ale to my świadomie podejmujemy wybór, jak zachowamy się w ich obliczu.

Oczywiście może zdarzyć się tak, że pomimo wszelkich starań nie uda się nam spełnić konkretnego marzenia, ale jeżeli cały czas pamiętamy, że w pokonywaniu nieMożliwego bardziej liczy się sama droga i to, co w trakcie niej dzieje się z nami, łatwiej znajdziemy kolejny cel, o który będziemy walczyć, wyposażeni w całe orężę, jakie zebraliśmy w poprzednim rozdaniu.

Bo tak naprawdę marzenia mogą się zmieniać, ewoluować, przeistaczać się to, co nadaje im sens to my i nasze istnienie. Za każdym marzeniem kryje się coś więcej.

Marząc o przejechaniu autostopem przez Europę, pragniemy wolności, wyobrażając sobie wakacje z ukochaną nad morzem, tęsknimy za bliskością, wchodząc na Everest, chcemy dotknąć nieskończoności. Dlatego zastanów się, czego szukasz na swojej drodze, traktuj marzenia jak drogowskaz prowadzący do prawdziwej esencji naszego życia.

Idąc, cieszymy się samą drogą, doświadczamy przygód, które przytrafiają się właśnie TERAZ, doceniajmy każdy kolejny krok, każdy kolejny oddech i każdą kolejną czynność. W chwili, gdy droga zaczyna być celem, przestajemy martwić się o jej koniec.

Już dzisiaj spójrzmy w głąb siebie! Zastanówmy się, co tak naprawdę kryje się za naszymi marzeniami.



# DZIEŃ 13

MOJE NIEMOŻLIWE?

MOJE MARZENIE

CO SIĘ ZA NIM KRYJE?

**MOJE MARZENIE**

**CO SIĘ ZA NIM KRYJE?**

# DZIEŃ 14

## MOJE MOŻLIWE



Nigdy nie zapomina się ostatniego kroku, sekundy, które dzielą na nas od spełnienia naszego marzenia. Ten ulotny moment zmienia w nas coś na zawsze. Ale czy naprawdę jest to kwestia chwili, czy raczej tego wszystkiego, co ukrywa się za naszym zwycięstwem? Nie jeden krok, a milion, nie sekunda, a godziny, a może nawet lata.

Naszemu bohaterom udało się zdobyć swój szczyt! Nie tylko nogi, ale umysł i przede wszystkim ich duch wspięły się na na wysokość 5000 m n.p.m! Ich starsi koledzy z drużyny zdobyli dla nich i dla nas wszystkich najwyższy szczyt świata, zanosząc na Mount Everest naszą flagę - udowodnili, że nieMOżliwe to tylko słowo.

I my podobnie jak oni chwilę temu, a może jeszcze wcześniej, rozpoczęliśmy swoją walkę. Niezależnie od tego, czy ten czas wystarczy ci, by doświadczyć swojego zwycięstwa, czy też będziesz potrzebował go znacznie więcej, pamiętaj, że najważniejsza jest sama droga, która rozwija i zmienia ciebie.

Wszystkie góry do zdobycia, które widzisz na swoim horyzoncie, wszystkie relacje, o które chcesz zadbać, każde miejsce, które

chcesz odwiedzić, są symbolem pięknej podróży, która nawet jeżeli potrwa dłużej niż zakładasz, będzie trwała dokładnie tyle, ile powinna.

Przez ostatnie dni przeszliśmy razem długą drogę. Ciężko pracowałeś, aby swojemu marzeniu nadać konkretny kształt, zobaczyć co jest takiego w tobie, co pozwoli Ci zrobić pierwszy krok, zastanowić się jakie wartości kryją się za Twoim pragnieniem i w końcu co, kiedy i jak chcesz zrobić, by przybliżyć się do jego spełnienia.

Dziś pozostało nam tylko jedno, ostatnia rzecz o jakiej powinniśmy pamiętać. Bądźmy dla siebie dobrzy, pozwólmy sobie na to by, może cofnąć się na chwilę, zatrzymać, doceniajmy swój wysiłek i zauważamy to, co już się w nas zmieniło. Nie bójmy się marzyć! Mówmy głośno o naszych pragnieniach, celach, dzielimy się pokonaną drogą, otwarcie opowiadajmy o napotkanych trudnościach i bądźmy dumni, jeżeli podejmiemy próbę ich pokonania.

**A kiedy to wszystko już nam się uda, śmiało i z radością rozpocznijmy naszą zabawę od początku ...**



# DZIEŃ 14

## MOJE MOŻLIWE

W CZYM JESTEM  
LEPSZY?

W CZYM  
SILNIEJSZY?

JAKI BĘDZIE MÓJ  
KOLEJNY KROK?

KIEDY GO  
WYKONAM?

Z KIM CHCĘ SIĘ  
PODZIELIĆ SWOJĄ  
DROGĄ ?

Z KIM CHCĘ SIĘ  
PODZIELIĆ SWOIM  
ZWYCIĘSTWEM?



FUNDACJA  
**ulica**

## KIM JESTEŚMY?

FUNDACJA POMOCY DZIECIOM ULICA  
DZIAŁA OD 2006

JEJ ZAŁOŻYCIEL ADRIAN KOWALSKI PRACUJE  
Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ W TRUDNEJ SYTUACJI  
ŻYCIOWEJ JUŻ OD 1991 ROKU.

## KLUCZOWY PROGRAM FUNDACJI TO

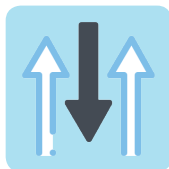
Jego celem jest wyciąganie młodych ludzi z kręgu wykluczenia (czyli z tzw. „ulicy”) poprzez zachęcanie do **odnalezienia w sobie Ambadora nieMożliwego**, stawianie sobie ambitnych celów i wspieranie w ich osiągnięciu.

Przez 20 lat istnienia Fundacji definicja „ulicy” się zmieniała. Aktualne problemy, z którymi się mierzymy, często nie dotyczą tego, co dzieje się na zewnątrz, ale wręcz przeciwnie.

### FUNDACJA ULICA POPRZEZ SWÓJ PROGRAM PROFILAKTYCZNO - TERAPEUTYCZNY:



prowadząc zajęcia online,  
**ogranicza skutki izolacji społecznej,**



towarzysząc dzieciom i młodzieży w ich kryzysach,  
**przezwycięża procesy depresyjne oraz zapobiega działaniom autodestrukcyjnym,**



**rozwija umiejętności społeczne,** ograniczając trudności dzieci i młodzieży w nawiązywaniu relacji w grupie rówieśniczej,



**tworzy środowisko rówieśnicze,** w którym dzieci i młodzież mogą wyrażać swoje uczucia i emocje, **dzielić się problemami,** ale również **marzeniami i aspiracjami.**

## AMBASADORZY NIE MOŻLIWEGO

Dziś „ulica” przenosi się do Internetu, a symboliczna taweczka, na której młodzież szukała akceptacji, wsparcia, rozrywki – zmienia się w profile na portalach społecznościowych.

Niestety konsekwencje opisanego zjawiska sprawiają, że co roku z mapy Polski znika średniej wielkości szkoła.

**Co roku ok. 400 dzieci odbiera sobie życie.**

# NASZE DOKONANIA I CELE

Gdy Fundacja wkraczała na katowickie ulice, w mieście praktycznie nie istniał system wsparcia dla tzw. dzieci ulicy. Liderzy Fundacji założyli **jeden z pierwszych ośrodków dziennego wsparcia dla dzieci i młodzieży.**

W 2011 i 2012 Fundacja zorganizowała **dwie międzynarodowe wyprawy w Himalaje i do Skandynawii**, których adresatami były dzieci wychowujące się w zmarginalizowanym środowisku.

Na przestrzeni lat Fundacja **objęła swoją pomocą ponad 9000 dzieci**, realizując ponad 100 różnorodnych projektów.

W kolejnych 5 latach za pośrednictwem platformy internetowej **chcemy dotrzeć z programem Ambasadorów nieMożliwego do dzieci i młodzieży na terenie całej Polski.**

1991

2011

2020

2025

## JAK DZIAŁAMY?

Program **Ambasadorów nieMożliwego** implementujemy poprzez różnorodne projekty, których cele dotyczą czterech kierunków naszej działalności:



### PROFILAKTYKA

Towarzyszymy dzieciom i młodzieży w ich kryzysach, tak by ich rezultat prowadził do rozwoju, a nie zachowań autodestrukcyjnych.



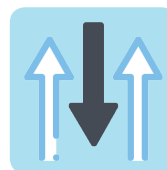
### EDUKACJA

Kształcimy dorosłych profesjonalistów, wyposażając ich w narzędzia umożliwiające wdrażanie idei Ambasadorów nieMożliwego w ich pracy.



### ROZWÓJ

Rozwijamy umiejętności społeczne ułatwiając dzieciom i młodzieży **start w dorosłym życiu** oraz kształcimy młodzieżowych liderów rówieśniczych.



### TERAPIA

Pokazujemy, że **nawet w poważnym kryzysie można skupić się na rozwiązaniach**, przekuwając problemy w potrzeby, potrzeby w odpowiedzi, odpowiedzi w zmianę.



## NASZ PROGRAM

### NAD CZYM PRACUJEMY

Dzieci i młodzież odkrywają lub odzyskują swoją moc i siłę dzięki równoległej pracy w czterech wymiarach.



#### RELACJI

Naszym pierwszym krokiem jest zbudowanie szczerzej i otwartej relacji. To dzięki niej możemy rozmawiać o tym, co najważniejsze, delikatne, czasem o tym co bolesne i przytłaczające.



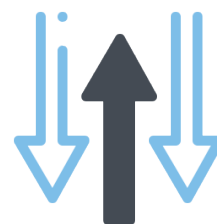
#### POTRZEB

Kluczem do pracy nad rozwojem jest zbadanie potrzeb naszych podopiecznych. Na ich bazie tworzymy indywidualny plan odzyskiwania mocy.



#### KOMPETENCJI

Pracę nad zmianą opieramy na poszukiwaniu i rozwoju już posiadanych talentów i zasobów oraz na wypracowaniu nowych nawyków i umiejętności umożliwiających osiągnięcie wyznaczonych celów.



#### AUTONOMII

W całym procesie dbamy o to, by nasi podopieczni odzyskiwali poczucie sprawczości oraz wiarę w to, że ich marzenia mogą się ziścić.



**BYTOM**  
AMBASADĄ NIEMOŻLIWEGO



**ROZBUDZIMY  
TWOJE MARZENIA**



**MOC**  
AMBASADORA NIEMOŻLIWEGO



**ŚCIANA MARZEŃ**

## KLUCZOWE PROJEKTY



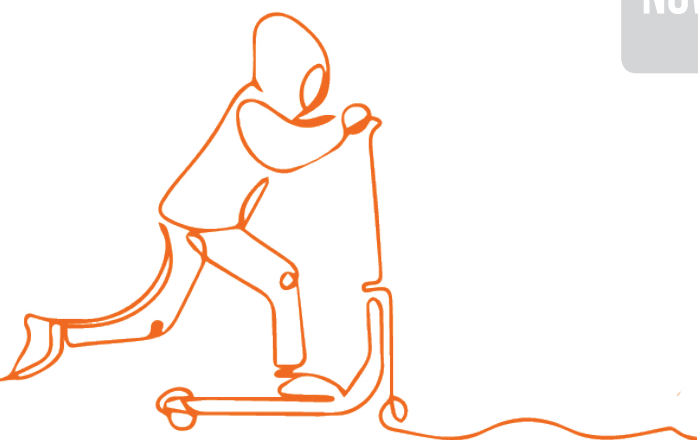
**NOWA ABISYNIA**



**OPOWIEDZ MI  
SWOJĄ HISTORIĘ**



**AKADEMIA  
NIEMOŻLIWEGO**



CHCESZ TO  
**MARZ**  
**MAĆ**

**ZOSTAŃ AMBASADOREM NIEMOŻLIWEGO - I SPEŁNIJ SWOJE MARZENIA !**

# AMBASADORZY NIE MOŻLIWEGO

---

**[niemozliwego.pl](http://niemozliwego.pl)**

[akademia.niemozliwego.pl](http://akademia.niemozliwego.pl)

Konkurs CHCESZ TO MARZ! jest akcją społeczną realizowaną w ramach projektu Ambasadorzy niemożliwego – Rozbudzimy wasze marzenia. Projekt finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, Oś priorytetowa: I. Osoby młode na rynku pracy, 1.4 Młodzież solidarna w działaniu.