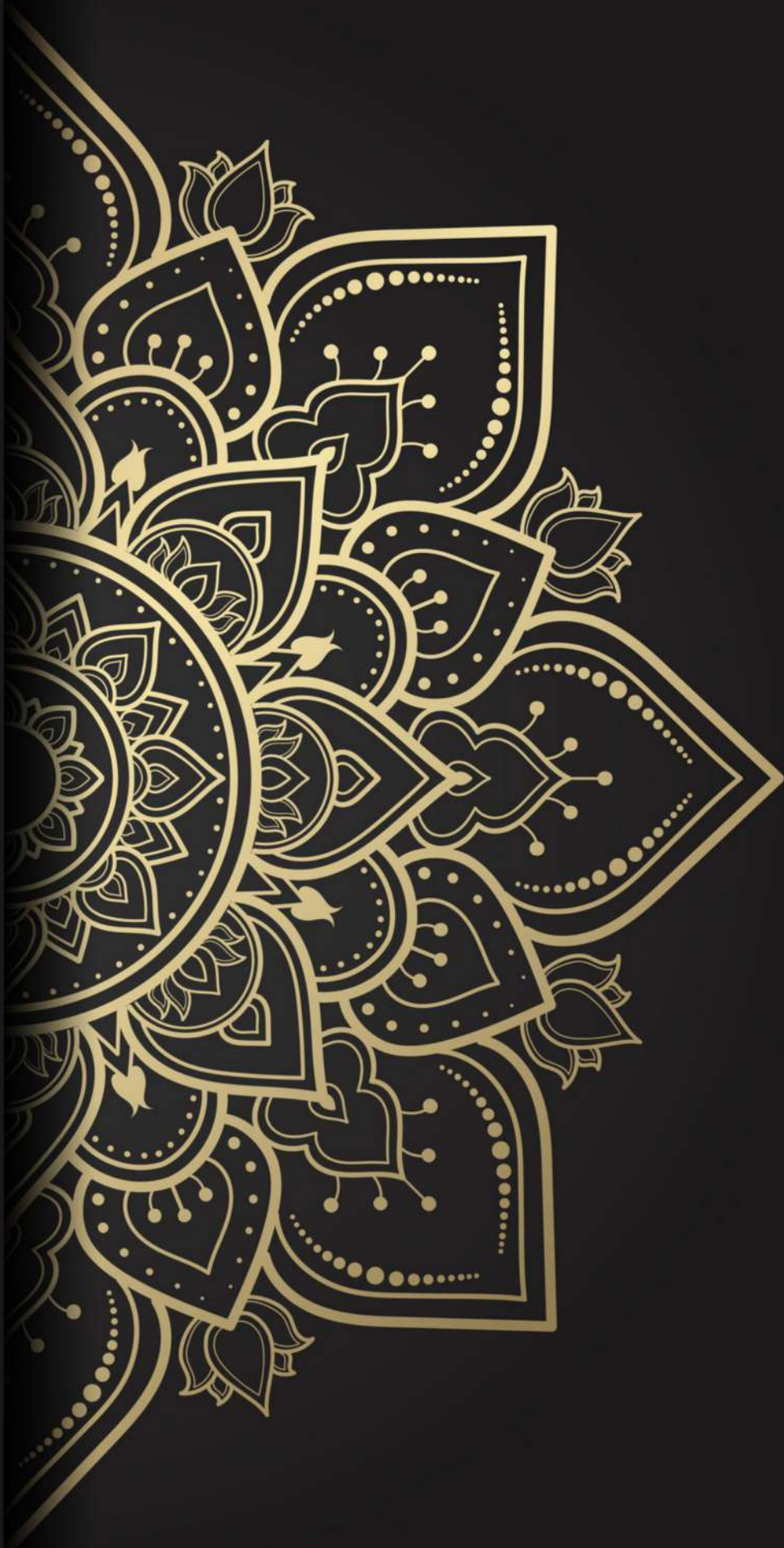
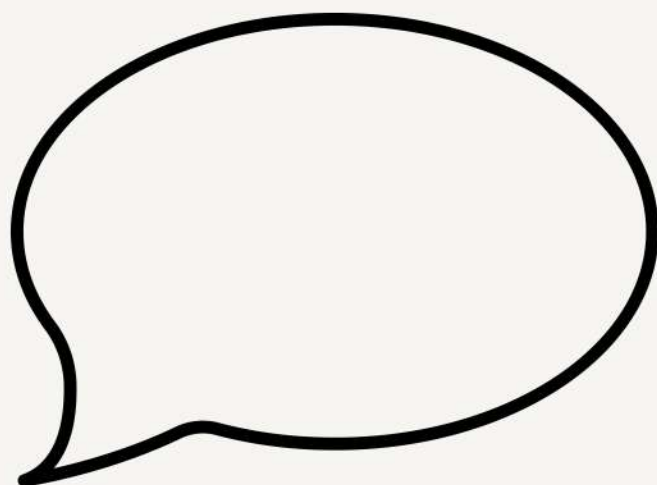
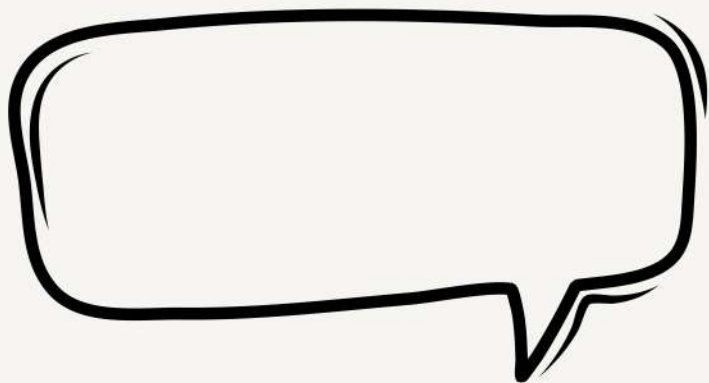


M
O
J
E

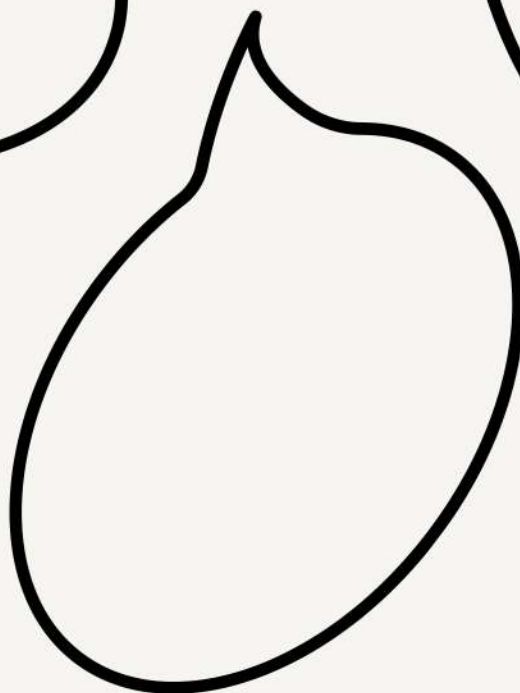
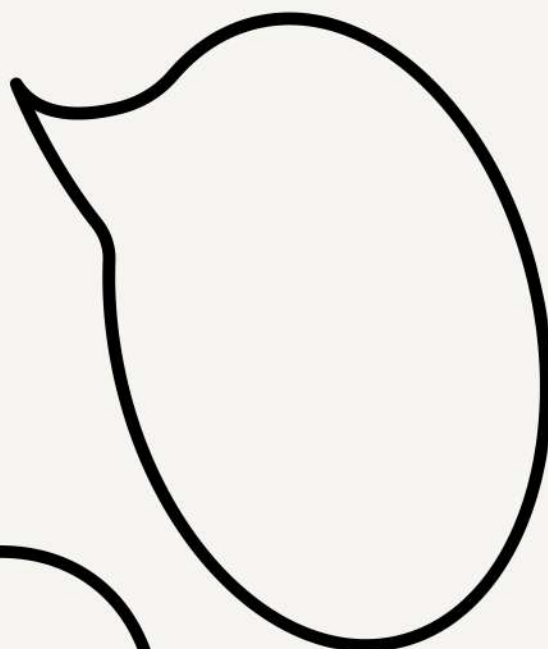
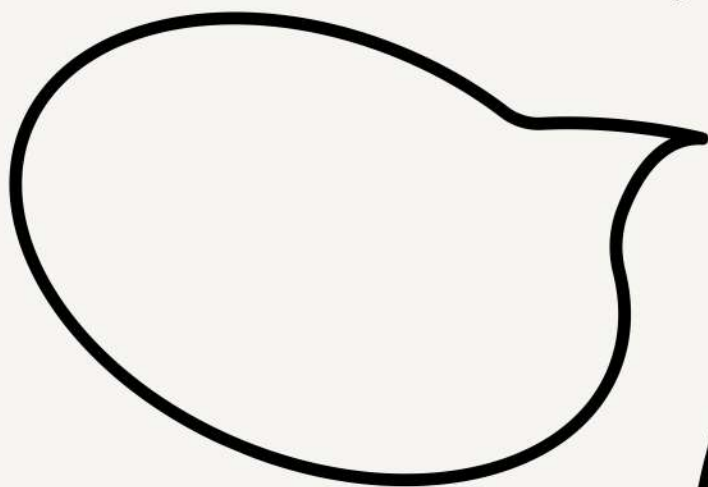
J
A



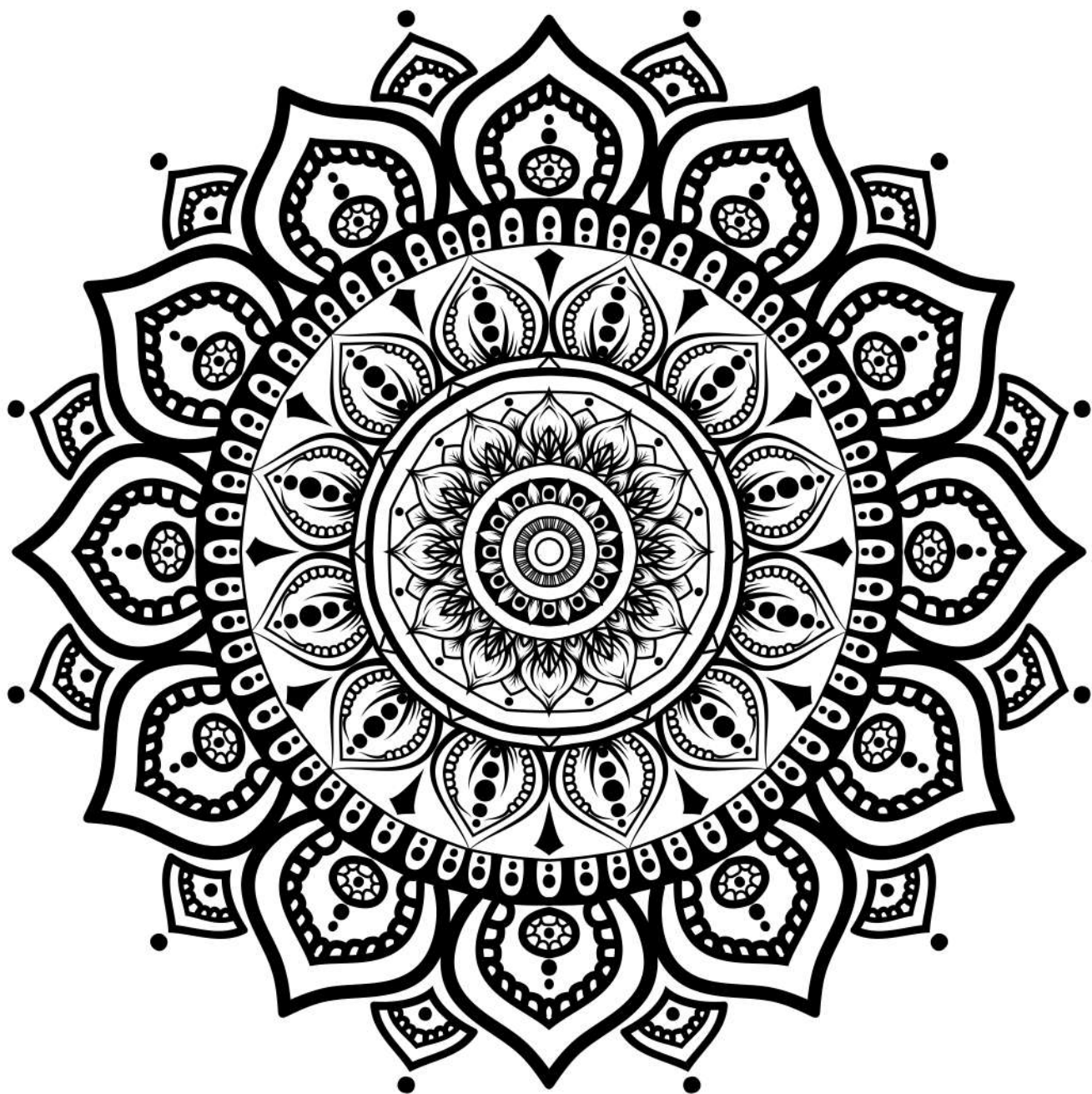
JA JESTEM



Ja



Pokoloruj mandalę



Kim jesteś?

(odpowiedź na pytania)

1. Kim jesteś? Jakim jesteś człowiekiem?
2. Czy można posiadać wolny wybór, nie będąc naprawdę wolnym?
3. Co to jest prawda?
4. Czy trzeba mieć odwagę, żeby pytać dlaczego?
5. Wpisz:
 - Wypisz wszystkie rzeczy, które są dla Ciebie ważne,
 - Wypisz wszystkie rzeczy, które są ważne dla bliskiej Ci osoby,
 - Wyobraź sobie, że przeprowadzasz się z tą osobą do małego pokoju i możesz zabrać tylko 5 rzeczy, wypisz je...
 - Czy łatwo Ci wybrać wspólne rzeczy dla siebie i tej drugiej osoby?
6. Co znaczy być asertywnym? Spróbuj się zastanowić, dlaczego jednak ulegasz czasem różnym wpływom, sugestiom, zgadzamy się na rzeczy, których nie chcemy ?
7. Narysuj swój autoportret jako owoc lub warzywo i opisz, tak jak byłbyś tym przedmiotem.
8. Jak żyć, by być wartym miłości?
9. Za co dziękuję Mamie, a za co dziękuję Tacie?
10. „Właściciel czasu i życia” - czy za takiego się uważasz

11. Zapisz rzeczy które Cię:

a) interesują,

b) o których mógłbyś rozmawiać godz.

c) za które inni Cię chwala,

d) zapisz osoby, które są dla Ciebie autorytetami

12. Uczucia pomagają czy przeszkadzają?

13. Czy cele , które sobie stawiasz są zgodne z Twoimi wartościami, nie są zachcianką, pochodzą od Ciebie, czy masz wpływ na ich realizację, czy mają odpowiedni poziom trudności, czy są ekscytujące, czy mają wpływ na inne sfery Twojego życia?



SŁOIK ZŁOŚCI/SŁOIK MIŁOŚCI

Zdarza się, że te słowa skierowane są do jednej lub kilku osób, które regularnie wysłuchują pretensji i żali. Proponuję przez tydzień przyjrzeć się, jaka jest ich treść.

Przykładowy sposób wykonania ćwiczenia:

1. Weź słoik z nakrętką i umieść go w miejscu, do którego będziesz miał/a dostęp tylko Ty. Chodzi o to, żeby nikt do niego nie zaglądał.
2. Daj sobie tydzień i za każdym razem, kiedy będziesz chciał/a zrugać np. pracownika, żonę, męża, syna, córkę, etc. – weź kartkę papieru i zapisz myśli, a następnie wrzuć kartkę do słoika. Nie ograniczaj się, ale zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Do jednego słoika wrzucić należy komunikaty kierowane do jednej osoby. Jeżeli narzekasz na kilka osób, będziesz potrzebował więcej słoików.

Po tygodniu wysyp zawartość słoika (albo kolejno każdego ze słoików) i przeczytaj wszystkie zapiski, a następnie zastanów się i odpowiedz pisemnie na przykładowe pytania:

1. Jaka jest treść zapisów?
2. O co tak naprawdę chodzi?
3. Jaka jest prawdziwa przyczyna konfliktu?
4. Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?
5. Jak się może się czuć osoba, do której skierowane są te wszystkie słowa po tygodniu?
6. Jak słowa, które wypowiadasz wpływają na Ciebie? Co czujesz?

Zastanów się teraz, jak chcesz, żeby było w przyszłości i odpowiedz na pytanie:

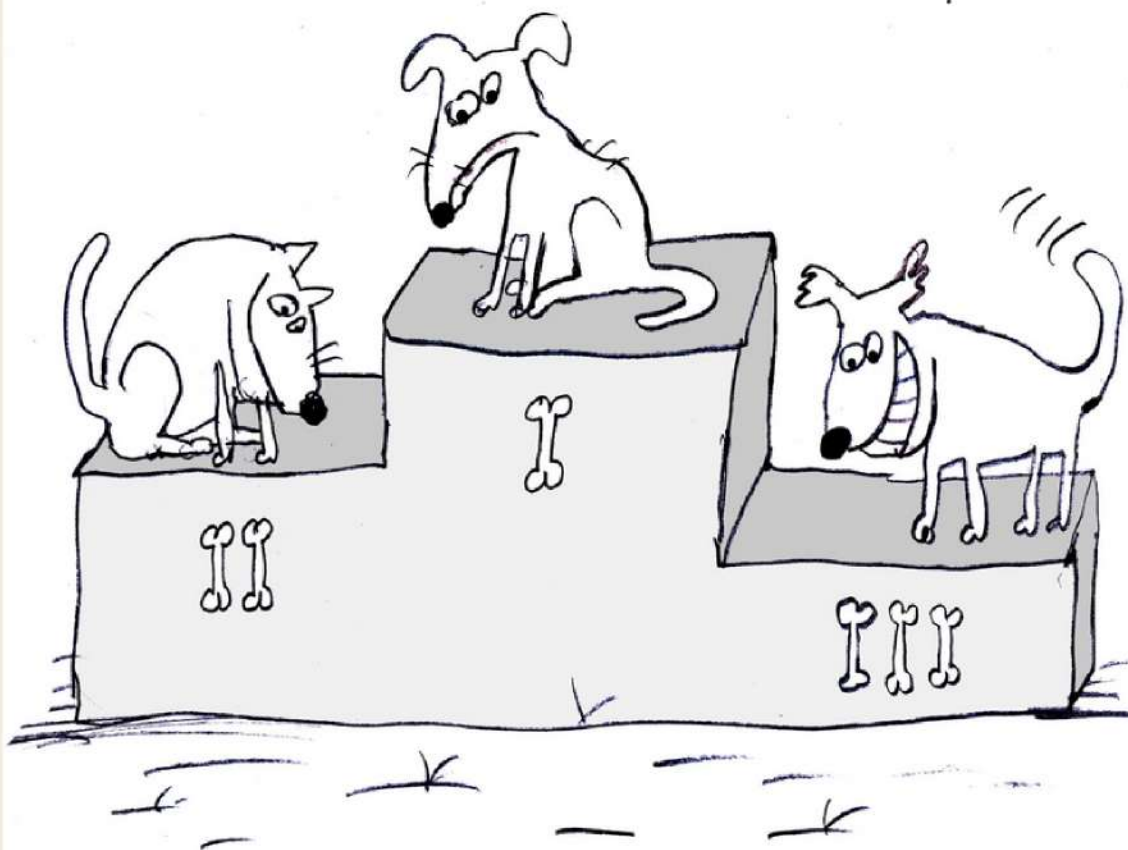
1. Co tak naprawdę chcesz powiedzieć/uzyskać, gdy masz te myśli?
2. Jak by to było, gdyby nie było tych myśli?
3. Kim byś był/a i co by się działo, gdybyś tak nie myślał/a?
4. Co chcesz zrobić z tym, co właśnie zostało ujawnione?
5. Jaki będzie Twój pierwszy krok?



Nie zawsze ten co jest na I miejscu
jest wygrany

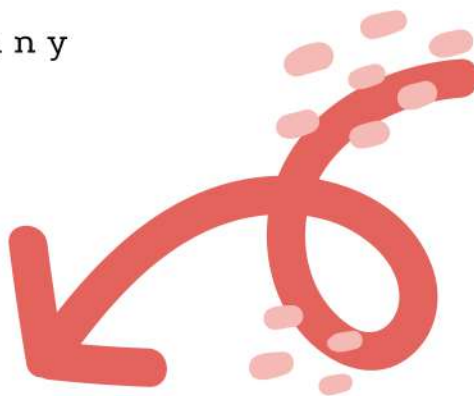


Alterlit
Creative
Group™
www.alterlit.ru

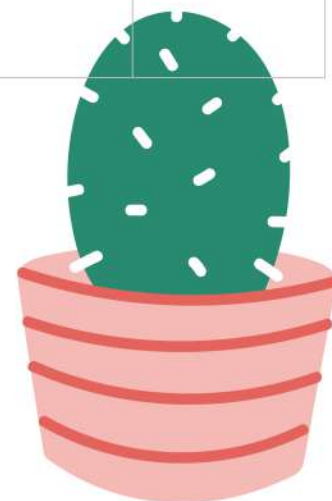


V. SHILOV

Indywidualny planer zmiany



Obszar <i>Jest to obszar rozwoju lub zakres planowanych zmian</i>	Stan obecny <i>Opisujemy krótko jak wygląda sytuacja w danym obszarze</i>	Stan pożądaný (cel) <i>Wpisujemy, jaki jest punkt docelowy, czyli co w danym obszarze chcesz osiągnąć w rozwoju.</i>	Dowód <i>Odpowiadamy na pytanie: „Po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel?”.</i>	Kroki, działania <i>W tym miejscu zapisujemy uporządkowane chronologicznie działania,</i>	Zasoby <i>„Czego potrzebujesz, aby przełożyć plan na działanie?”. Mogą to być zasoby materialne, wiedza, umiejętności itp.</i>	Kiedy <i>Tutaj określamy czas, w którym decydujesz się podjąć działanie, i termin, do którego ma ono być zrealizowane</i>	Monitoring <i>Kto będzie monitorował postępy lub w jaki sposób</i>



Opowieść o wiosnie

Pewnego dnia, na placu targowym, wśród tłumu ludzi siedział niewidomy z kapeluszem i prosił o datki, a kartoniku miał napis: „Jestem ślepy, proszę o pomoc.”

W tym samym dniu przechodził obok niego mężczyzna, który zauważył, że kapelusz niewidomego jest prawie pusty. Zrobiło mu się żal i wrzucił mu parę monet, po czym bez pytania o zgodę, wziął jego kartonik, odwrócił na drugą stronę i coś napisał

Tego samego popołudnia, ten sam mężczyzna znowu przechodził obok tego samego niewidomego i zauważył, że tym razem jego kapelusz jest pełen monet. Niewidomy rozpoznał kroki tego człowieka i zapytał go czy to on odwrócił kartonik oraz co na nim napisał.....

Mężczyzna odpowiedział:

”Nic co nie byłoby prawdą. Przepisałem Twoje zdanie tylko troszkę inaczej.” Po czym uśmiechnął się i oddalił....

Niewidomy nigdy się nie dowiedział, że na jego kartoniku było napisane: „Dziś wszędzie dookoła jest wiosna... A ja nie mogę jej zobaczyć...”

(autor nieznany)

I teraz pytania:

Co czujesz po przeczytaniu?

Jaka jeszcze mądrość płynie dla Ciebie z tej opowieści?

Jak Ty zapisałeś/aś swoje cele?

Co chcesz z tej opowieści wziąć dla siebie?

WAŻNE PYTANIA

1. Zastanów się teraz i napisz jaką inskrypcję chciałbyś/ chciałabyś zobaczyć na swoim nagrobku. (krótkie zdanie, wierszyk, czy nawet jedno słowo)
2. Jakich najważniejszych rzeczy nauczyłaś się w życiu?
3. Pomyśl o kimś kto Cię inspiruje. Kto to jest/był? Jakie jego cechy są dla Ciebie najbardziej wartościowe?
4. Kim byłabyś/byłbyś w najbardziej sprzyjających warunkach?
5. Za jaki rodzaj aktywności byłabyś gotowa zapłacić, żeby móc to robić?
6. Co wzbudza w Tobie głęboką namiętność?
7. Wyobraź sobie, że masz nieograniczone środki finansowe. Co byś robił/ła kim byś był/a, co byś kupił/a?
8. Wyobraź sobie, że możesz wszystko. Wszystko co robisz udaje się. Co robisz?
9. Czego tak naprawdę chcesz się jeszcze nauczyć?
10. Ile chciałabyś/chciałabyś zarabiać miesięcznie? (napisz konkretną sumę)
11. Co chcesz dać światu?
12. Wymień 5 najważniejszych dla Ciebie rzeczy. Coś, z czego nie zrezygnowałbyś/labyś pod żadnym pozorem.



☀ Just
living
my
best
life.



Zacznij z wizją końca

Oczami wyobraźni zobacz siebie idącą/idącego na pogrzeb kogoś bliskiego.

Wyobraź sobie, jak jedziesz do kościoła, parkujesz samochód, wysiadasz z niego. Obok samochodu pozostałych członków rodziny. Widzisz ich, jak wyjmują kwiaty z bagażnika i poprawiają ubrania. Wchodzisz do kościoła. Czujesz zapach kadzidła i kwiatów. Słyszysz organy, czujesz chłód kamiennego wnętrza, słyszysz stukot kroków o posadzkę i szepty zgromadzonych. Dookoła twarze rodziny, przyjaciół. Zebranych przepelnia smutek, ale i radość, że znów się wszyscy spotkali.

Podchodzisz do turmy.

Zagładasz do niej by oddać cześć zmarłemu i nagle... stajesz twarzą w twarz z sobą samą.

To Twój pogrzeb – za trzy lata od dziś. Wszyscy, którzy przyszli, są tu po to by pożegnać właśnie Ciebie. Co oni czują wiedząc, że Cię stracili na zawsze? Czego najbardziej będzie im brakowało? Zajmujesz miejsce w ławce i czekasz, aż zacznie się uroczystość.

Dowiadujesz się, że za chwilę będą przemawiały 4 osoby.

a) Pierwsza reprezentuje Twoją najbliższą rodzinę. Będzie przemawiała w imieniu dzieci, braci, sióstr, rodziców jeśli jeszcze masz.

b) Druga będzie reprezentowała twoją dalszą rodzinę: kuzynów, ciocie, wujków.

c) Później głos zabierze jeden z Twoich przyjaciół – ktoś, kto naprawdę dobrze cię znał.

d) Czwartym mówcą będzie ktoś z Twojej pracy.

Nagle uroczystość rozpoczyna się. Wychodzi pierwszy mówca. Kogo widzisz? Kto reprezentuje Twoją najbliższą rodzinę? Co mówi? Czy jest to coś co chciałaś usłyszeć, a może prawda którą usłyszałaś jest bolesna? Odczuwasz dumę czy wolałabyś cofnąć czas i zmienić wiele rzeczy?

Pierwszy mówca skończył i teraz zaczął przemawiać reprezentant dalszej rodziny. Kto mówi w ich imieniu? Czy na pogrzeb przyjechało dużo Twoich krewnych? Czy dbałaś o rodzinne więzi, o przekazywanie rodzinnych wartości i udzielałaś innym wsparcia? Co ta osoba o Tobie mówi? Czy jesteś zadowolona z tego co usłyszałaś?

Teraz wychodzi Twój przyjaciel. Kto przemawia w imieniu Twoich przyjaciół? Co mówi osoba, która wie o Tobie najwięcej? Czy byłaś dobrą przyjaciółką? Rozejrzyj się dookoła Jak wielu przyjaciół przyszło Cię pożegnać? Co czujesz gdy na nich patrzysz?

Teraz przemawia ktoś z Twojej pracy. Kto to jest? Co o Tobie mówi? Jak byłaś postrzegana w pracy? Wiedziałaś, że tak Cię odbierają? Czy jesteś z tego powodu dumna, czy może jest Ci wstyd?

Teraz gdy przysłuchiwałaś się już wszystkim przemawiającym, zastanów się nad tym co czujesz? Czy to co usłyszałaś sprawiło Ci przyjemność? Teraz dobrze się zastanów nad tym co chciałabyś usłyszeć od każdego z mówców o sobie i swoim życiu. Jaką osobę chciałabyś ujrzeć w ich słowach? Jak chciałabyś być postrzegana jako partnerka, żona, matka, czy córka? Jaką ciocią czy kuzynką chciałabyś być w oczach dalszej rodziny? Jak chcesz być postrzegana przez przyjaciół? A jak chciałabyś być widziana w pracy?

Jak chciałabyś by postrzegali Twój charakter? O jakich Twoich osiągnięciach chciałabyś by pamiętano? Popatrz na tych, którzy Cię otaczają, w jaki sposób chciałabyś wpłynąć na ich życie?

Wyjdź z kościoła i obróć się do niego plecami. Teraz, obróć się ponownie w jego kierunku. Nie ma już kościoła, jest za to wielka polana, wieki stół i wszyscy Twoi bliscy ubrani w jasne stroje. Wołają do ciebie. Są baloniki i wielki napis. „Kochamy Cię”.

To przyjęcie na twoją część. Już wszystko jest dobrze, przykre uczucia zniknęły czujesz ogromną radość, ciepło i miłość.

Teraz otwórz oczy.



Zanotuj swoje odczucia. Pamiętaj, że nawet jeśli po tym ćwiczeniu nie jesteś zadowolona ze swojej obecnej sytuacji masz czas by wszystko zmienić.

POLA AKTYWNOŚCI	CHARKTER	WKŁAD	OSIĄGNIECIA
RODZINA			
DALSZA RODZINA			
PRZYJACIELE			
PRACA ZAWODOWA			



Źródła:

S. R. Covey, 7 nawyków skutecznego działania, Poznań 2012

D. H. Pink, Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację, Warszawa 2011

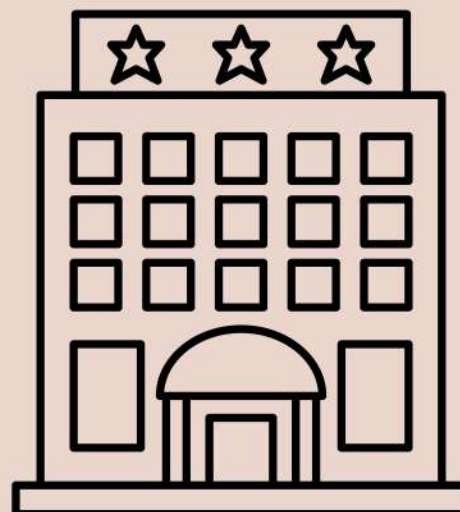
Mapowanie różnych głosów: hotel Bachtina

Michaił Bachtin wyraził kiedyś pogląd, że możemy porównać swoje „ja” do hotelu z wieloma pokojami. W każdym z tych pomieszczeń zamieszkuje inny głos, co wskazuje na to, że wszyscy mamy wiele różnych głosów. Niektóre z nich są obecne w naszym teraźniejszym „ja” i aktualnej przestrzeni życiowej, inne – przechowywane są w naszej pamięci, jednak pozostają jakby w tle.

Dla przykładu, ja jestem pisarzem, wykładowcą, mężem i ojcem. Mogę wyrazić siebie za pomocą każdego z tych doświadczeń i robię to codziennie. Jednocześnie, do piętnastego roku życia wychowywałem się na wsi. To doświadczenie sprawiło, że jestem również mieszkańcem wsi i rolnikiem. Jednak ta część mojej osoby rzadko jest wyrażana, ponieważ na co dzień jestem nauczycielem akademickim i żyję w kosmopolitycznym otoczeniu.

W ramach ćwiczenia w rodzaju „hotel Bachtina”:

1. W ramach ćwiczenia dowiesz się, że w miarę zdobywania nowych doświadczeń w naszej tożsamości rozwijają się różne głosy, a w pewnym momencie doświadczenia te mogą zapewnić nam odpowiednią „wiedzę” na temat pewnej dziedziny życia. To ćwiczenie dostarcza przykładów tego zjawiska.
 2. Narysuj na kartce papieru jednowymiarowy hotel z wieloma pokojami (od 15 do 30 pomieszczeń). Następnie wpisz w miejsce każdego pokoju nazwy swych poszczególnych głosów. Możesz zaznaczyć w jakim wieku pojawił się ten głos.
 3. Po narysowaniu wszystkich pokoi z głosami odpowiedź sobie na pytania.
- Które głosy mają dla ciebie większe znaczenie i dlaczego?
 - Które z głosów mogą mieć związek z twoim obecnym problemem? Czy mogą ci one jakoś pomóc? W jaki sposób?
 - Czy istnieją jakieś głosy, które chciałbyś/chciałabyś mieć, ale ich nie posiadasz?
 - Które z głosów są najbardziej pomocne w radzeniu sobie w codziennych sytuacjach?
 - Czy istnieją jakieś głosy, których nie chciałbyś/nie chciałabyś mieć?



POINTS OF YOU

Podstawą metody Points of You® jest interakcja pomiędzy prawą półkulą, intuicyjną i emocjonalną częścią mózgu, a lewą, skupioną na logice i analizie. Dzieje się tak, gdy patrzymy jednocześnie na fotografię i słowo. Fotografia pobudza nasz prawy, twórczy mózg, podczas gdy słowo aktywuje lewy, analityczny mózg. Jednoczesna stymulacja dwóch półkul mózgu stwarza walkę między tym, co emocjonalne, a tym, co racjonalne, chwilowo „zwierając” czujne mechanizmy obronne naszego umysłu. To „celowe pomieszanie” daje umysłowi krótkie wytchnienie od naszych z góry przyjętych pomysłów na to, jak rzeczy „powinny” lub „powinny” być, i pozwala naszemu umysłowi otworzyć się na nowe miejsca w nas, zmiana naszego punktu widzenia(źródło: <https://points-of-you.pl/metoda/>)

Ogólnie o ćwiczeniach:

Zdjęcia:

1. Co widzę na fotografii
2. Jaki detal ma największe znaczenie dla mnie? Dlaczego?
3. Co barwy z fot mówią do mnie?
4. Czy inne zmysły uczestniczą w twoim doświadczeniu kiedy patrzysz na zdjęcie?
5. Co się wydarzyło? Co stanie się po?
6. Co czuję?
7. Czego brakuje na zdjęciu?
8. Co chcesz dodać do niego?
9. Gdzie chcesz być?
10. Jakie uczucia, wspomnienia., emocje to zdjęcie wywołuje?
11. Jak te wszystkie obserwacje dotyczące Ciebie możesz dzisiaj połączyć?

Słowa, jak je spostrzegamy:

1. Jakie inne słowo możesz stworzyć z tych liter?
2. Co jest przeciwieństwem tego słowa?
3. Czy podoba się Ci to słowo, czy nie?
4. Jakie mamy inne skojarzenia z tym słowem?
5. Czy jest jakieś połączenie między słowem a fotografią?
6. Czy wybrałbyś inne zdjęcie do tego słowa?
7. Jak to wszystko możesz połączyć dzisiaj?



Ćwiczenia inspirowane metodą Ponist of You

I. Moje mocne strony

Popatrz na przykładowe karty/obrazy i przez pryzmat tych kart odpowiedź na pytania, które znajdują się pod nimi



Jakie są moje mocne strony?



Co powoduje, że jestem wyjątkowa/wyjątkowy?

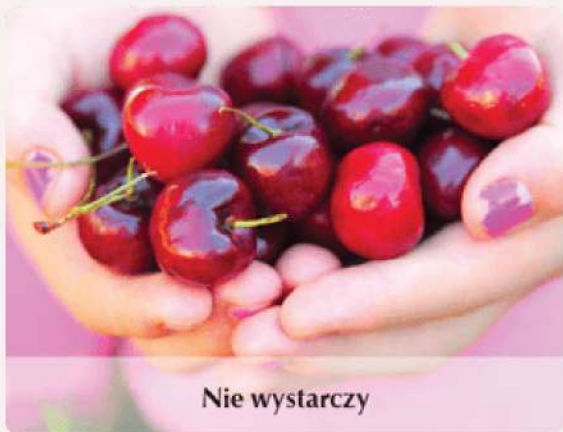


Co mnie ogranicza?



Co jest moja siłą?

II. Ja



Jak postrzegam siebie?



Jak widzą mnie inni?

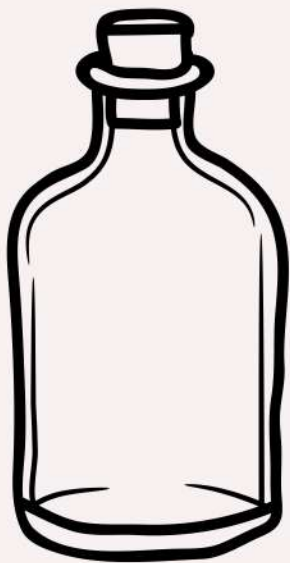


Jak chcę siebie postrzegać?



Jak chcę żeby widzieli mnie inni?

List do siebie



Napisałeś/aś list do siebie i odkryłeś/aś go po 10 latach .

Co było napisane w tym liście?

Jakie inspiracje odkryłeś/aś z tego listu?

Czego się dowiedziałeś/aś?

Co było dla Ciebie odkryciem?

Co jest teraz inaczej, niż było 10 lat temu?

Twoje życie jest jak książka



Jaki jest tytuł tej książki?

Jakie są główne rozdziały?

Gdzie toczy się fabuła?

Jaki jest główny wątek?

Kim są główni bohaterowie?

Kim są postaci drugoplanowe?

Jakie są punkty zwrotne w całej historii?

Jak się kończy książka?

Czy można z książki wyciągnąć jakiś morał?

Jaki jest gatunek literacki książki?

Co robisz po jej przeczytaniu?

KARTA DWUDZIESTU STWIERDZEŃ

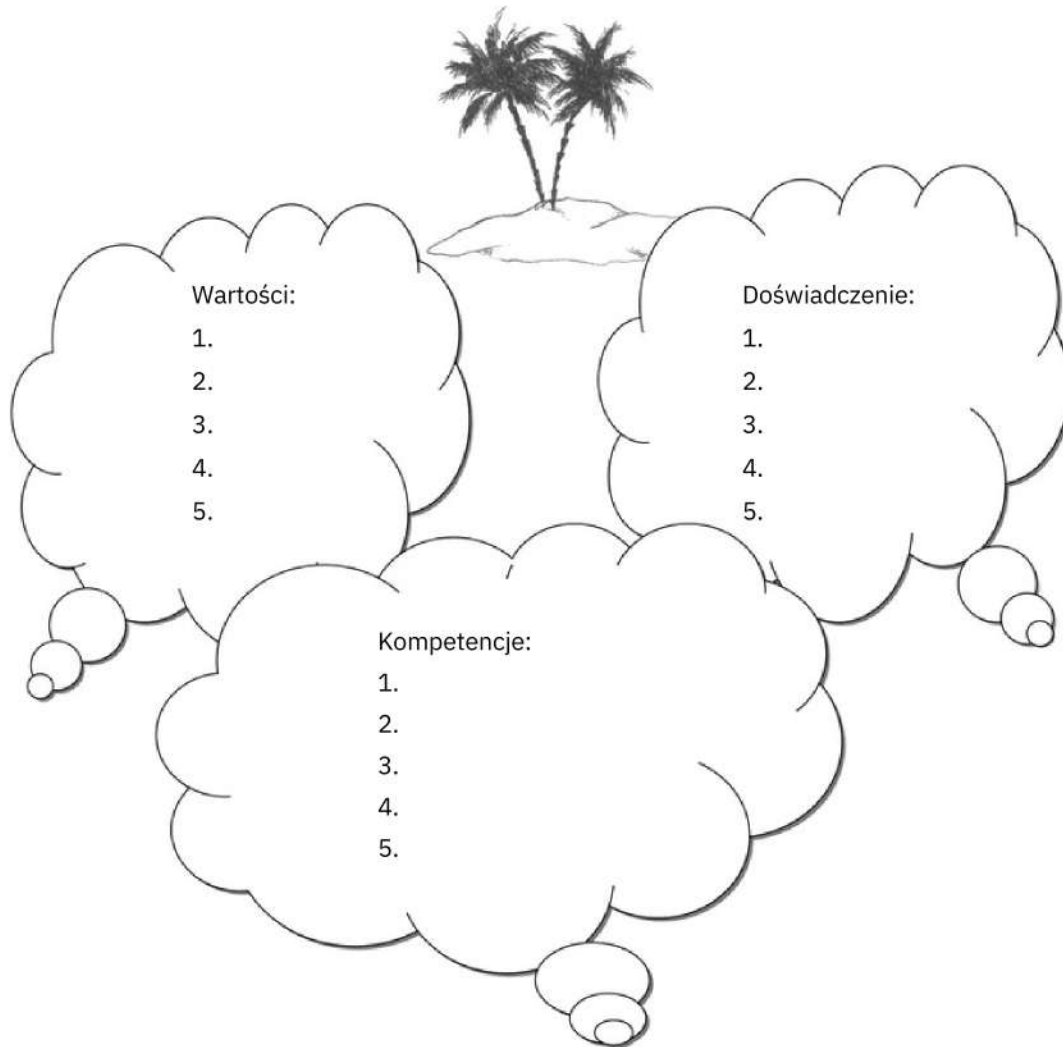
Kim jestem w kontekście mojej przyszłej/obecnej pracy

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



BEZLUDNA WYSPA

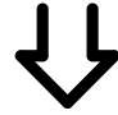
(Co mam i jak to co mam mi pomoże w budowaniu relacji w życiu/ w pracy?)



Moje nie-postanowienia/rezygnacje urodzinowe/noworoczne

Jedno z bardziej pesymistycznych badań przeprowadzonych przez naukowców wskazuje, że jedynie 8% ludzi realizuje swoje postanowienia noworoczne. Oczywiście wynika to z wielu przyczyn, m.in. złej organizacji czasu, niewłaściwie sformułowanych postanowień, zbyt wielu postanowień, problemów z celem, lenistwa... itp

Może zrobić odwrotność i zobaczyć jak to jest, zrezygnować z tego że.....



Nie odniosę sukcesu.....

Odniosę porażkę.....

Zakończę relację.....

Nie będę się przemęczać w

Dam sobie luz

Nie zrobię.....

Nie odważę się

Nie odniosę sukcesu.....

Nie spełnię marzenia.....

Odpuszczę.....

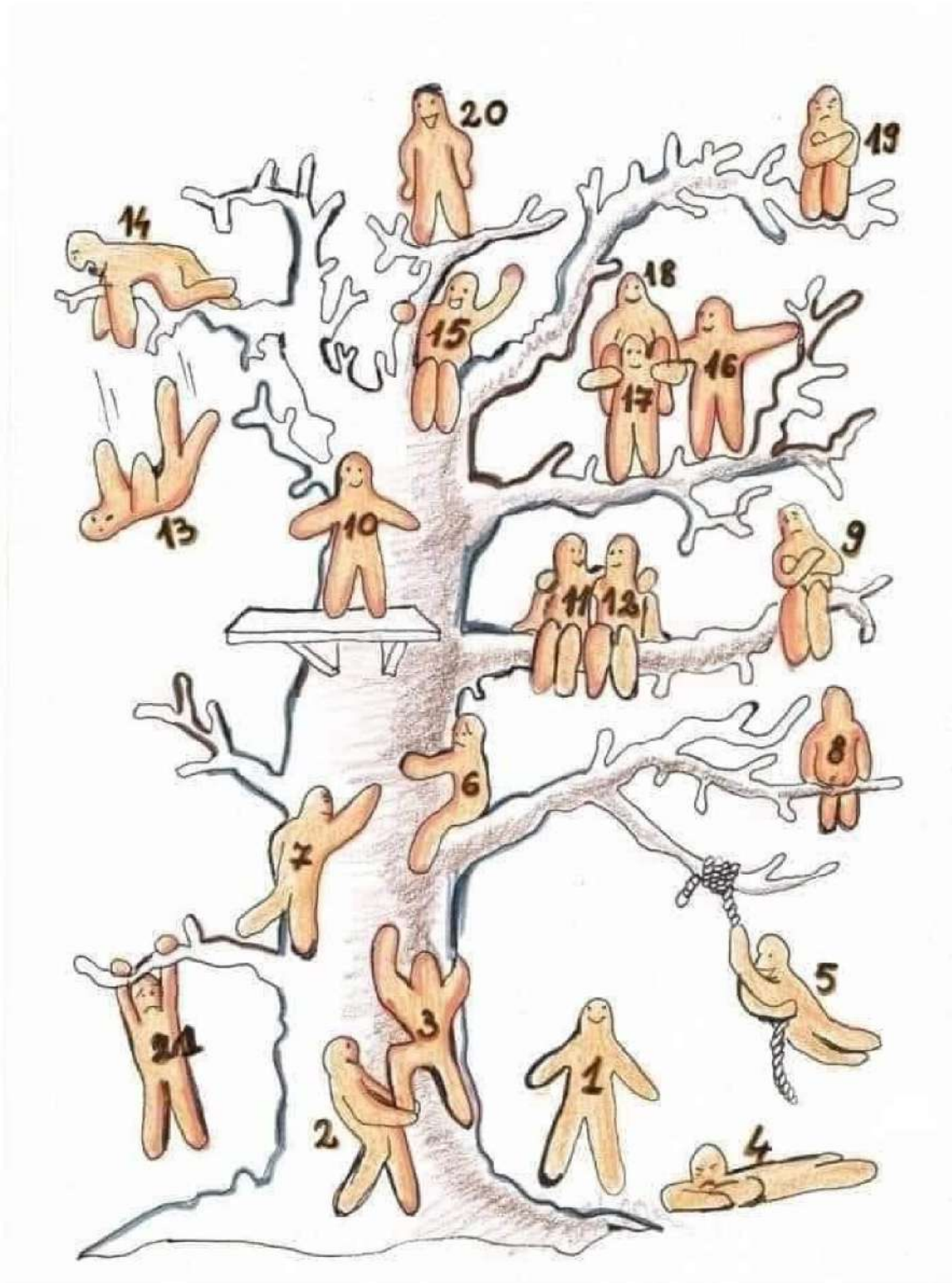
Zrezygnuję

Nie podejmę

Będę robić mniej



Napisz z perspektywy wybranego Ludzika, co przeszkadza, a co może Ci pomóc w pracy?



Jeśli wybrałeś ludzika **2 lub 3**, jesteś osobą ambitną i pewną siebie. Wiesz, że zawsze będziesz odnosi sukcesy i że zawsze pojawiają się dogodne sytuacje, które pomogą Ci w postępkach. Ludzik numer **1** to osoba pewna siebie, zadowolona z siebie, z życia i optymistyczna oraz inteligentna.

Ludzi numer **21** to człowiek, który próbuje, ale nie wie, jak znaleźć najlepsze dla swojego życia rozwiązanie. To człowiek, który musi nauczyć się prosić o pomoc otaczających go ludzi i wyrzec się podejrzliwej natury.

Jeśli wybrałeś ludzika **9, 19 lub 4**, sprawdź czy nie jesteś osobą aspołeczną, podejrzliwą i niepewną siebie. Ludzik z numerem **19** może mieć narcystyczne skłonności i zazdrościć innym sukcesów.

Ludzik numer **4** zbyt szybko się poddaje, nie ufa swojemu niezwykłemu potencjałowi. A ludzik z numerem **9** zrobi wszystko, aby udowodnić, że też jest wspaniały, ale łatwiej mu pozostać w samotności, bo w ten sposób usprawiedliwia swoją nieufność do innych.

Ludziki **7, 11, 12** reprezentują komunikatywnych ludzi, którzy wiedzą, jak wspierać swoich przyjaciół. Osoby te charakteryzują się wysoką inteligencją emocjonalną, która pomaga im skutecznie radzić sobie w sytuacjach życiowych. Mają ducha zespołowego, widzą jasną stronę i cały czas znajdują rozwiązania.

Ludzik numer **5** jest kreatywny, kocha życie, cieszy się każdą chwilą, kocha i wie, jak być wdzięcznym za wszystkie dobre rzeczy wokół niego. Pomaga mu to zachować pozytywne nastawienie, więc zawsze ma otwarte drzwi do wszystkiego, co najlepsze!

Ludzik z numerem **6** musi czuć się kochany, chroniony i bezpieczny. Jest typem osoby, która zawsze zakochuje się w niewłaściwej osobie z powodu swojej potrzeby uczucia i miłości. Powinien nauczyć się uważniej szukać tych, którzy mogą mu pomóc w jego ewolucji, a nie tych, którzy nie rozumieją jego wrażliwości.

Ludzik numer **13** jest pełen rozpacz i utraty nadziei. Musi zrobić wszystko, co w jego mocy, aby na nowo skalibrować się do drzewa życia i odzyskać zaufanie do siebie, szukając wsparcia swoich bliskich!

Ludziki o numerach **16, 17 i 18** są optymistami, pełnymi życia, z duchem zespołowym, działają w każdej dziedzinie i z dystansem podchodzą do wyzwań. Ludzik z numerem **18** lubi czuć się kochany i doceniany, a kiedy to czuje, staje się Twoim najlepszym przyjacielem!

Ludzik z numerem **14** to dusza człowiek, filantrop, zrobiłby wszystko, by pomóc innym. Charakteryzuje się dużą empatią i wielkim sercem. Ten człowiek powinien nauczyć się dbać również o siebie, a nie tylko o innych!

10, 15 i 20 to urodzeni zwycięzcy. Uwielbiają smak sukcesu, nawet jeśli każdy ma inny sposób na jego osiągnięcie.

Człowiek numer **20** jest ambitny, pewny siebie i pełen życia, jest innowatorem i nie boi się ryzyka. Jego dystans i pasja przynoszą mu wiele osiągnięć i satysfakcji.

Ludzik z numerem **10** jest ambitny, ale też bardzo ostrożny. Jest pracowity i zdeterminowany, dlatego odnosi sukcesy, osiąga prawie wszystko, czego chce. Jego pomysły zawsze się wyróżniają i jest ceniony w każdym środowisku. A ludzik z numerem **15** jest motywowany pięknem drogi do sukcesu, a nie samym sukcesem. Jest ciekawy nowych rzeczy, nowych doświadczeń, poznawania ludzi i uczenia się od każdego.

Ludzik z numerem **8** to marzyciel i romantyk. Lubi mieć chwile tylko dla siebie. W ten sposób odzyskuje energię i nastrój do życia i socjalizacji. Dobrze jest, aby bliscy zrozumieli potrzebę izolacji i nie zrozumieli jej źle, zrozumieli ją i opuścili przestrzeń, której potrzebuje."

KOCHAM SIĘ

