

Florence Millot

# Mądrości Tolteków

dla rodziców i dzieci



*Być żyć w zgodzie ze sobą i z innymi*

# Mądrości Tolteków

dla rodziców i dzieci

**Florence Millot** jest psycholożką prowadzącą własny gabinet w Paryżu. Specjalizuje się w zarządzaniu emocjami i pozytywnej komunikacji w rodzinie. Jej ulubionym tematem jest stosowanie w edukacji podejścia GSC, czyli głowa – serce – ciało\*. Organizuje konferencje i warsztaty, o których pisze na swoim blogu **pedagogieinnovante.com**.

Aktywnie angażując się w tematykę pedagogiczną, od dziesięciu lat kieruje centrum edukacyjnym dla osób pracujących z dziećmi.

---

\* Z franc. TCC, czyli tête – coeur – corps [przyp. tłum.].

Florence Millot

# Mądrości Tolteków

dla rodziców i dzieci

*by żyć w zgodzie  
ze sobą i z innymi*



Ilustrowała Sandrine Bonini



Tytuł oryginału: *Les principes toltèques appliqués aux enfants*

Copyright © Le lotus et L'éléphant, un imprint d'Hachette Livre  
All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2023

Kompleksowe opracowanie książki:  
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner  
[www.agencja-wydawnicza-synergy.pl](http://www.agencja-wydawnicza-synergy.pl)

Zespół w składzie:  
Przekład: Urszula Kania  
Przekład wiersza Victora Hugo: Judyta Nowak  
Redakcja: Natalia Nowak  
Korekta: Anna Sadczuk  
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska  
Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-91-3

Wydawca:  
Wydawnictwo PURANA  
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia  
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482  
e-mail: [biuro@purana.com.pl](mailto:biuro@purana.com.pl)  
[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)  
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej  
księgarni internetowej:  
**[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	7
Filozofia Tolteków .....	8
Naszą tożsamość i pewność siebie zatruwa emocjonalny jad .....	10
Mądrości Tolteków wskazują nam drogę do uzdrowienia .....	11
<b>Wstęp. Po co opowiadać dzieciom o mądrościach Tolteków?</b> .....	15
Dzieci nie zawsze potrafią nawiązać relację .....	17
Specyfika dziecięcego mózgu w przeżywaniu emocji .....	18
Dzieci częściej naśladują, niż słuchają .....	19
Jak korzystać z książki .....	19
Opowieść wstępna .....	21
• Historia Minimy .....	23
<b>Zasada 1. Nauczyć dziecko mocy słów</b> .....	28
Czyli jak używać mocy słów, by zbudować pewność siebie	
Moc białej różdżki przeciwko różdżce czarnej .....	30
• Historia Minimy .....	30
• Historia Minima .....	35
<i>Kącik rodzica</i> . Umowa toltecka w ujęciu dla osoby dorosłej .....	39
• Interpretacja pierwszej umowy tolteckiej .....	39
<i>Kącik dziecka</i> . Umowa toltecka w ujęciu dla dziecka .....	41
• W życiu codziennym .....	43
• Wykorzystanie mocy tolteckiej: nauka posługiwania się różdżką słów .....	44
• Kącik poetycki .....	51
<b>Zasada 2. Nauczyć dziecko, jak się bronić przed słowami, które ranią</b> .....	52
Czyli jak używać tarczy	
Moc tarczy przeciwko mocy zbroi .....	54
• Historia Minimy .....	54
• Historia Minima .....	58

Kącik rodzica. Umowa toltecka w ujęciu dla osoby dorosłej	60
• Interpretacja drugiej umowy tolteckiej	60
Kącik dziecka. Umowa toltecka w ujęciu dla dziecka	62
• W życiu codziennym	64
• Wykorzystanie mocy tolteckiej: nauka posługiwania się tarczą	67
• Kącik filozoficzny	75
<b>Zasada 3. Pomóc dziecku pozbyć się czarnych scenariuszy</b>	<b>76</b>
<i>Czyli co zrobić, by dziecko nie snuło niepokojących domysłów!</i>	
Wielka bitwa Prawdomówcy i Kłamcogada	78
• Historia Minimy	78
• Historia Minima	83
Kącik rodzica. Umowa toltecka w ujęciu dla osoby dorosłej	85
• Interpretacja trzeciej umowy tolteckiej	85
Kącik dziecka. Umowa toltecka w ujęciu dla dziecka	89
• W życiu codziennym	90
• Wykorzystanie mocy tolteckiej: nauka rozpoznawania wymyślonego scenariusza	94
• Kącik refleksji	97
<b>Zasada 4. Nauczyć dziecko rozpoznawać swój obecny stan</b>	<b>98</b>
<i>Czyli co zrobić, by w odpowiednim momencie umieć powiedzieć „tak” lub „nie”</i>	
Walka wróżki Co-w-Twojej-Mocy z gnomem Można-by-Lepiej	100
• Historia Minimy	100
• Historia Minima	102
Kącik rodzica. Umowa toltecka w ujęciu dla osoby dorosłej	104
• Interpretacja czwartej umowy tolteckiej	104
Kącik dziecka. Umowa toltecka w ujęciu dla dziecka	105
• W życiu codziennym	107
• Wykorzystanie mocy tolteckiej: nauka odróżniania wróżek od gnomów	109
• Kącik refleksji	114
<b>Zakończenie. Wielki finał</b>	<b>115</b>
• Walka Minimy z Minimem	116
• Dodatek	122



# Przedmowa

**T**owarzyszenie dziecka w odkrywaniu myśli tolteckich to wspaniały sposób na poznawanie samego siebie jako rodzica. Zarówno dzieci, jak i my, dorośli, często padamy ofiarą nieporozumień dotyczących innych oraz nas samych. Dzieci, podobnie jak my, gdy nie potrafią wyrazić swoich potrzeb, wpadają w „burze emocji”. A my, jako rodzice, również musimy te momenty przejść, by potrafić skutecznie pomóc dzieciom. Musimy obalić własne stereotypy, fałszywe przekonania i odruchy, którymi kierujemy się w wychowaniu.

Poświęćmy chwilę, by zmierzyć się z nieprawdziwymi przekonaniem, które powtarzamy po naszych rodzicach i poprzednich pokoleniach, traktując je jak własne. A gdyby tak raz prawdziwie posłuchać siebie samych, by na nowo zdobyć pewność i wiarę w nasze kompetencje rodzicielskie?

W ramach wstępu proponuję krótkie ćwiczenie. Przy każdej z wymienionych niżej wypowiedzi zapytaj siebie samego: „Kto przeze mnie przemawia? Ja? Moi rodzice? Społeczeństwo? Stereotypy?”.

- Dzieci są kapryśne, należy je temperować od najmłodszych lat. W przeciwnym razie stworzą nam piekło na ziemi.
- Gdy będziesz za często je przytulać, stanie się od ciebie zależne i nigdy nie będzie samodzielne.
- Uważaj, odgrywa scenkę, żeby tobą manipulować.
- Weź przykład z brata. Zobacz, jaki jest grzeczny.
- Doprowadza cię do granic wytrzymałości, żeby cię sprawdzić. Robi to celowo!
- Nie ma powodów do płaczu, przestań!



- Jeśli nie będziesz się uczyć, nie będziesz mógł sam wybrać sobie zawodu.
- Co my mamy z tobą zrobić?!

Celem tej książki jest wskazanie, w jaki sposób przekonania Tolteków mogą pomóc naszym dzieciom w zdobyciu większej pewności w relacjach – zarówno z innymi, jak i ze sobą. W tym celu zapraszam cię do odkrycia lub przypomnienia sobie mądrości tolteckich.



### Kim są Toltekowie?

Ten wojowniczy lud żył na terenach dzisiejszego Meksyku w latach 1000–1300. Nie wiemy o nich zbyt wiele. Według legend i odnalezionych śladów ich cywilizacji, Toltekowie charakteryzowali się wyrafinowaniem w sztuce i architekturze oraz odznaczeni byli mądrością, do której kluczem były ich słynne umowy. Aztekowie, dumni z tego dziedzictwa, wiedzę i filozofię Tolteków przekazali dalej.



## Filozofia Tolteków

**Nasza ludzka gonitwa** sprowadza się do chęci poznania szczęścia, dzielenia go z innymi oraz osiągnięcia bezwarunkowej miłości, niezającej osądzania czy złości, byśmy mogli czuć, że znaleźliśmy swoje miejsce.

**Ta droga jest pełna trudności.** Bo wewnątrz nas toczy się wojna, w której udział biorą trzy nieustannie walczące ze sobą jednostki.



## Głowa

Chodzi o ten wewnętrzny głosik, który bez przerwy nas ocenia. Nasz umysł nieprzerwanie krytykuje („Nie uda mi się”; „A co, jeśli poniosę porażkę?”). Według myśli tolteckiej przyczyną jest w tym przypadku nasze binarne i manichejskie postrzeganie świata: po jednej stronie – dobro, a po drugiej – zło. Oczywiście my zawsze stoimy po stronie dobra, a to inni są w błędzie.

- Mam rację, a on nie.
- Daję mu wszystko, a on mi nic.
- Jestem brzydka, on jest ładny.

Naszą ciemną stroną – złość, smutek czy złośliwość, które są w każdym z nas, zawsze odrzucamy, choć powinniśmy je uznać.

## Serce

Nasze emocje zmieniają się nieustannie, każdego dnia, nawet z minuty na minutę („Jestem smutny”, „Boję się”, „Jestem szczęśliwa”, „Wstydę się”...).

## Ciało

Sytuacje pełne napięcia wywołują w naszym ciele bóle brzucha czy głowy, spiny mięśni, zaburzenia snu itp.

### Ponadto Toltekowie uważali, że:

- **Nie kochamy siebie**, ponieważ jesteśmy odcięci od nas samych, od własnych potrzeb i tego, co drzemie głęboko w nas.
- **Nie kochamy innych**, ponieważ jesteśmy odcięci od nich – od tych złośliwych, zazdrosnych i agresywnych ludzi.

Według Tolteków za wszystkie te blokady odpowiada mgła (nazywana przez nich *mimote*), którą wszyscy mamy przed oczami od urodzenia i która zasłania prawdziwe piękno świata.

Dzieje się tak dlatego, że na nasze postrzeganie świata od urodzenia wpływają przekonania utrwalane przez rodziców, szkołę, społeczeństwo,

zasady moralne, media czy religię. Mówią nam one, jacy mamy być i co myśleć, by móc należeć do społeczeństwa, bez ryzyka odrzucenia, które stanowi największą obawę istoty ludzkiej. Jednak właśnie żyjąc według tych przekonań, jesteśmy nieszczęśliwi, bo nie jesteśmy sobą. Jest to coś, co – zarówno u dziecka, jak i u osoby dorosłej – wywołuje silne poczucie braku kompetencji, samotność i niespełnienie.

## Naszą tożsamość i pewność siebie zatrzuwa emocjonalny jad

**Dziecko żyje według narzuconej mu wizji.** Niemowlę, dla którego wszystko jest nowością, od urodzenia musi skupiać uwagę na tym, co się o nim mówi, myśli i co się z nim robi („Jesteś piękny”, „Jesteś kapryśny”, „Jesteś nieznośna”, „Jesteś męczący”, „Jesteś leniwa”, „Mogłeś bardziej się postarać”). Dziecko wierzy w słowa wychowujących je osób i właśnie takie się staje, jest więc za pośrednictwem tych słów rzeźbione i kształtowane. Nazywamy to efektem Pigmaliona.

Zanim nabędziemy własnych doświadczeń, uczymy się oczami naszych rodziców (a oni sami spętani są przekonaniami własnych rodziców, co nazywamy powielaniem wzorców).

Uczymy się poprzez stereotypy, bez samodzielnej oceny, co oddala nas od życia, od drugiego człowieka i jego rzeczywistości. Innych oceniamy z góry, nawet zanim zdążymy z nimi porozmawiać.

Dziecko, rosnąc, patrzy na świat przez okulary, choć nawet nie wie, że je nosi! Jest całkowicie zależne od dorosłych i aby przeżyć, musi im ufać i wierzyć w to, co o nim myślą. To samo dotyczy opinii nauczycielki czy kolegów z klasy. Jak nie stanąć z nimi w jednym szeregu, gdy jest się małym, słabym i odczuwa się niezbędną do przetrwania potrzebę przynależności do grupy?



## **Wszystkie te słyszane przez dziecko od pierwszego dnia słowa stają się jego wewnętrznym głosem.**

Sędzia z zewnątrz (rodzic, nauczyciel) staje się sędzią wewnętrznym. Opinie zawstydzające (moralizowanie: „Nie wolno robić tego czy tamtego”) przeradzają się w poczucie winy („To moja wina, że...”).

Oceniamy innych, tak jak oni oceniają nas, ale siebie oceniamy dzieśnięć czy sto razy częściej. Okłamujemy samych siebie. Cierpimy przez nasze wyuczzone przekonania, które sami wytworzyliśmy w głowie, by usprawiedliwić uczucie bezsilności. Myślenie o tym sprawia, że za każdym razem przeżywamy te emocje na nowo.

Nieustannie o tym rozmyślając, trzymamy w sobie emocjonalny jad, jakby był częścią naszego organizmu (złość, odrazę, smutek, samokrytykę itp.).

To własne przekonania o nas samych sprawiają, że cierpimy („Jest ładniejsza niż ja, sprawniejsza, inteligentniejsza”) i mimo że nas ranią, nadal myślimy tak samo, bo zawsze chcemy mieć rację.

## **Mądrości Tolteków wskazują nam drogę do uzdrowienia**

Dla Tolteków źródłem uzdrowienia jest miłość. Kochać znaczy móc zjednoczyć się ze światem i jego bogactwem, znaleźć siłę w drugim człowieku, w sobie samym i we wszystkim innym, by poczuć więź.

Jak nawiązać tę relację z innymi ludźmi? Jak na nowo odkryć umiejętność tworzenia więzi? Oto kilka wskazówek, które daje nam filozofia toltecka.

Żyjemy w świecie zmian i przeobrażeń, w którym inteligencja emocjonalna, relacja z drugim człowiekiem oraz współpraca stają się wartościami kluczowymi do osiągnięcia szczęścia oraz sukcesu w szkole czy później w życiu zawodowym. Wykracza to daleko poza intelekt i dyplomy.

Zasady Tolteków, oparte na mądrości tego ludu, zdradzają nam sekrety komunikacji. Pomagają zrozumieć, jak funkcjonuje:

- ⇒ nasza głowa (myśli),
- ⇒ nasze serce (emocje),
- ⇒ nasze ciało (działania).

Filozofia ta oferuje klucz do bycia w zgodzie z naszymi czynami i do nawiązywania (prawdziwej) więzi z innymi ludźmi, bez strachu czy nakładania maski. Mądrości Tolteków uczą nas, jak lepiej porozumiewać się z innymi ludźmi (i samym sobą) poprzez pokonanie czterech przeszkód w relacjach:

- ⇒ Używania słów jako strzał.
- ⇒ Postrzegania wszystkiego jako wymierzonego w nas osobiście.
- ⇒ Uważania, że wszystko, co sądzymy, jest prawdą, bez zważania na punkt widzenia innych ludzi.
- ⇒ Obarczania się winą za nieumiejętność użycia odpowiednich słów czy właściwego reagowania w dobrym momencie.

Cztery mądrości Tolteków, które sobie przypomnieć lub poznać razem z dzieckiem, opierają się na czterech ważnych ideach, które w książce „Cztery umowy”<sup>\*</sup> mistrzowsko wyjaśnił Miguel Ruiz.

### 1. „Niech twoje słowa będą bez skazy”

Zasada ta mówi o istocie doboru słów, by nie nadszarpnąć zaufania do samego siebie.

Zachęca do świadomego wyrażania siebie, aby:

- ⇒ Uważać na własne myśli, żeby nauczyć się nie oceniać surowo siebie i innych.
- ⇒ Mówić o rzeczach, które naprawdę nas dotyczą, a nie wypowiadać się na dany temat z powodu strachu lub w celu naśladowania kogoś.

---

\* M. Ruiz, *Cztery umowy. Droga do wolności osobistej*, Galaktyka, Łódź 2011.



## 2. „Nie bierz niczego do siebie”

Zasada ta podkreśla, że drugi człowiek, mówiąc, zawsze odnosi się do samego siebie.

Zachęca nas do świadomego słuchania, aby:

- Nie odnosić za każdym razem słów drugiego człowieka do siebie.
- Krytykować samych siebie wyłącznie wówczas, gdy jest to konieczne i dobre dla nas samych.

## 3. „Nie zakładaj niczego z góry”

Zasada ta wyjaśnia, iż wymyślanie najgorszych scenariuszy sprawia, że jesteśmy smutni.

Zachęca nas, byśmy nie ufali wszystkim swoim myślom. W istocie:

- Mamy tendencję do wyobrażania sobie najgorszego.
- Zakładanie, że ktoś działa w jakiś sposób, ponieważ prawdopodobnie chce tego czy tamtego, najczęściej nie ma związku z prawdą, bo nie mamy dostępu do myśli tego człowieka.

Zamiast coś zakładać, należy więc odważyć się na zadawanie pytań i uważne słuchanie odpowiedzi, byśmy byli pewni, że zrozumieliśmy właściwie.

## 4. „Rób wszystko najlepiej, jak potrafisz”

Ta zasada pomaga zrozumieć, że należy umieć słuchać siebie, by lepiej radzić sobie w relacjach z innymi ludźmi.

Zachęca do uważniejszego słuchania samych siebie każdego dnia. W istocie:

- Maksymalna ilość wkładanych w coś sił zawsze zależy od naszego stanu emocjonalnego.
- Wkładanie w coś zbyt dużego wysiłku lub zmuszanie się do czegoś męczy.
- Wkładanie w coś zbyt małego wysiłku wywołuje wyrzuty sumienia.



Nam, dorosłym, te cztery zasady tolteckie pomagają zrozumieć:

- ⇒ jak działa nasza komunikacja,
- ⇒ jak sami siebie warunkujemy do skupiania się na najgorszym,
- ⇒ jak mylimy się co do własnej rzeczywistości,
- ⇒ jak, zupełnie nieświadomie, stawiamy sobie przeszkody na drodze do szczęścia w relacjach.

Czy do szczęścia potrzeba wiele? A gdyby tak choć raz zamiast wewnętrznego sędziego, tyrana, który nas paraliżuje i pozbawia całej pewności siebie, posłuchać tego cichego głosu w głowie, łagodnego i przyjaznego?

Celem tej książki jest zapoznanie twojego dziecka z filozofią, która pomoże mu w codziennym życiu i pozwoli na bardziej radosne przebudzenie w świecie. Dzieci dość długo nie są w stanie panować nad emocjami i bardzo je przeżywają. Dlatego zdarzają im się napady złości, ogarnia je lęk czy wielki smutek. Jeśli zgłębimy istotę myśli tolteckiej, zrozumimy te ważne zasady skierowane do dziecka, które drzemie w każdym z nas.





# Historia Minimy

Opowiem ci niesamowitą historię o niewyobrażalnie miłej i hojnej królowej Akorynie. Wszyscy poddani czcili ją i cenili za bezgranicznie dobre serce. Stała się najpotężniejszą ze wszystkich władczyń, ponieważ najmocniej ją kochano. Mieszkańcy Masupisu byli skłonni oddać za nią życie. Jednak nad królestwem zbierały się czarne chmury. Wielki czarnoksiężnik imieniem Mok od lat obserwował z ukrycia każdy, choćby najmniejszy czyn królowej. Skąd miała tak ogromną moc? Mok z zazdrości aż tracił rozum.

Pewnego słonecznego dnia królowa wydała na świat dwoje niezwykłych bliźniąt. Córeczce dała na imię Minima, a synkowi – Minimo. Potężny biały mag imieniem Mamokun przepowiedział tym dzieciom nadzwyczajny los. Dzięki ich niezwykłej mocy, nieskończenie większej nawet od siły królowej matki, zapiszą się na kartach historii i zmienią świat, także ten daleki, za świętą górą. Wiadomość ta wzbudziła w królestwie ogromny entuzjazm.



Informacja dotarła nawet do ponurego Moka. Jego umysłem zawładnęło jedno pragnienie: chciał zbliżyć się do dzieci i wykraść im ich cenną moc.



Tymczasem nieświadomi niczego Minima i Minimo śmiali się do łez, otoczeni troską matki, która nie spuszczała ich z oka. Ich relacja tak bardzo wzruszała białego maga Mamokuna, że każdemu z bliźniąt postanowił podarować Czterozłociec. Ten święty amulet zawierał w sobie całą mądrość świata.



W Czterozłoccu ukryte były cztery wielkie moce tolteckie. Były to:

**magiczna różdżka**, którą można zmieniać świat,

**tarcza** chroniąca przed klątwami,

**fiolki prawdy** do obnażenia iluzji,

**róg** do wzywania pomocy.



Gdy tylko Mok dowiedział się o prezencie, natychmiast zapłonęła w nim żądza posiadania tego skarbu. Pewnego wieczora, po zmierzchu, porwał Minima śpiącego w kołysce z cennym amuletem.

Gdy nad ranem królowa Akoryna się obudziła, zalała się gorącymi łzami: Minimo, jej ukochany syn, zniknął! Wiele długich dni i niekończących się nocy szlochała z bólu tak głośno, że słyhać ją było aż za górą. W obawie o swe pękające serce królowa zakazała wymawiania imienia chłopca. Pograżona w rozpacz, traciła wiarę w swój lud.



1



NAUCZYĆ  
DZIECKO  
MOCY SŁÓW





## CZYLI JAK UŻYWAĆ MOCY SŁÓW, BY ZBUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

Skoro już zbudowaliśmy scenografię dla opowieści wstępnej, zapraszam do dalszej lektury, wspólnie z dzieckiem. Czas poznać pierwszą umowę toltecką, która polega na dbaniu o słowa, dla dobra nas samych i innych ludzi. Po zakończeniu pierwszej części zaproponuję ci krótką interpretację, którą jako rodzic możesz przeczytać sam, zanim przekażesz ją dziecku.



Chłopiec po prawej stronie zdecydował, że pozbedzie się uczucia zazdrości i przestanie wyśmiewać. Jest mu lżej na sercu i ma wolniejszą głowę. Czuje się już lepiej w swoim ciele, więcej się uśmiecha i jest bardziej zadowolony z tego, jak wygląda.

### MOC NUMER 3

## Magiczne zaklęcia

Teraz już wiesz, że to, co mówi o tobie jakiś człowiek (rodzic, koleżanka, nauczycielka), należy interpretować w świetle jego doświadczeń czy strachów z przeszłości, a nie bezpośrednio w odniesieniu do ciebie.

Taka osoba pozostaje w pułapce przeszłości, z której tworzy pancerz. Nie dostrzega dzisiejszego świata. To trochę tak, jakby dziadek mówił ci: „Za moich czasów było inaczej”, a ty byś mu odpowiedział: „Tak, dziadku, ale to już nie wróci...”.

**Pokoloruj to magiczne zaklęcie, które możesz powtarzać sobie w głowie:**

CO BYŁO,  
JUŻ NIE JEST.



## MOC NUMER 4

### Przetrwanie burzy emocji

Łódź, którą widzisz na rysunku, płynie po otwartym morzu. Zbliża się burza, słychać grzmoty, morze jest wzburzone. Łódka może się wywrócić.

**W wodzie:** Zapisz „burzliwe słowa”, którymi można zaatakować twoje serce. Na przykład: „Ty głupcze! Czy ty do czegokolwiek się nadajesz? Jesteś zerem!”.

**Na niebie:** Zapisz słowa niosące dobre uczucia, dzięki którym ruszysz naprzód, które rozgrzeją ci serce. Na przykład: „Jestem miły”, „Moja rodzina mnie kocha”, „Zawsze daję z siebie wszystko”, „Potrafię dochować tajemnic”, „Jestem wyjątkowa” itp.

Te magiczne słowa są jak tarcza, która chroni cię, daje ci siłę i sprawia, że się nie wywrócisz. To antidotum na „burze emocji”.





4



NAUCZYĆ  
DZIECKO  
ROZPOZNAWAĆ  
SWÓJ OBECNY  
STAN





## CZYLI CO ZROBIĆ, BY W ODPOWIEDNIM MOMENCIE UMIEĆ POWIEDZIEĆ „TAK” LUB „NIE”

Trzecia umowa nauczyła nas obserwacji i trzymania się bliżej rzeczywistości, by uniknąć scenariuszy wywołujących strach. Teraz zapraszam was do odkrycia czwartej umowy, która pomoże dziecku w rozpoznaniu swoich potrzeb i granic w relacji z innymi ludźmi, aby potrafiło dać z siebie to, co najlepsze, jednocześnie nie oferując zbyt wiele.

Następnie proponuję krótką interpretację opowieści. Pomoże ci ona przyswoić informacje, zanim przekażesz je dziecku.

### Teraz twoja kolej!

Zaplanuj dwa cele do osiągnięcia i aby je zrealizować, spróbuj podzielić je na cztery etapy pośrednie (na przykład: muszę nauczyć się skupiać na lekcji, proponować pomoc w domu, zanim zostanę o nią poproszony itp.).

#### Cel 1:

- Etap 1 .....
- Etap 2 .....
- Etap 3 .....
- Etap 4 .....

#### Cel 2:

- Etap 1 .....
- Etap 2 .....
- Etap 3 .....
- Etap 4 .....

## MOC NUMER 4

### Kasala (dla dzieci od 8–10 lat)

W tradycji afrykańskiej każdy podróżujący, który wraca do domu po długiej wyprawie, opowiada swoją historię u stóp drzewa. Relacjonuje przygody, aby sobie pogratulować, przekazać energię, a także ponownie nawiązać połączenie ze swoją mocą. Nazywamy to kasalą lub praktyką samouwielbienia.

Teraz twoja kolej na wykorzystanie mocy kasali: opowiedz o swoim dniu, o każdym kroku, opisując siebie jako prawdziwego bohatera. Możesz na przykład opowiedzieć, jak uwolniłeś się od wrogów i jak pokonałeś strach mimo przeciwności losu.

Masz prawo przesadzać, koloryzować, a nawet wymyślać niestworzone historie. Potem zaobserwuj, jak się czujesz.

Dobrze, spokojnie? To naturalne! Praktyka samouwielbienia nie tylko pozwala na zwiększenie wiary w siebie, lecz także pomaga poprawić zdolność mobilizowania energii do wykonywania różnych czynności.





## DODATEK

### Supermoce GSC

Za pomocą wymyślnego stetoskopu – czyli przyrządu, który służy lekarzowi do wysłuchania bicia serca – wsłuchaj się w swoje wnętrze, by zrozumieć, jak dzisiaj czuje się:

- twoja głowa,
- twoje serce,
- twoje ciało.

#### Na przykład:

- **Głowa:** Myślisz o rzeczach przyjemnych czy irytujących?
- **Serce:** Czy czujesz smutek? Jesteś poruszony? Zły? Jest ci lekko?
- **Ciało:** Odczuwasz zmęczenie? Masz pełno energii? Czujesz się słaby? Gotowy do walki?



### ➤ WYZWANIE DLA NAJODWAŻNIEJSZYCH ✨

#### Misja dodania odwagi!

Wymyśl sobie jakieś motto – zdanie, które dodaje ci odwagi do walki z największymi strachami. Na przykład: Choć nikt z zewnątrz nie może go spostrzec, wiem, że największy skarb w moim wnętrzu mogę dostrzec sam!

**Teraz twoja kolej, drogi magu!**



**Kultura toltecka pogłębiła mądrości przodków  
oparte na sposobie życia i komunikacji, które  
umożliwiały osiągnięcie harmonijnej równowagi  
między samym sobą a innymi ludźmi.**

Życzliwość, poczucie własnej wartości, szacunek, komunikacja bez przemocy, wytrwałość – to zasady stanowiące podstawy tej filozofii. Przynosi ona korzyść zarówno rodzicom, jak i dzieciom.

Dzięki tej książce będziesz mógł samodzielnie przekazać te wartości swojemu dziecku, wykorzystując:

- przedstawienie podstaw mądrości tolteckiej,
- ilustrowane opowieści wstępne dla całej rodziny,
- omówienie sytuacji, które mogą przydarzyć się każdemu dziecku,
- różnorodne ćwiczenia i zabawy w odgrywanie ról.



**Ilustrowała Sandrine Bonini**



Odwiedź nas na stronie  
[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)

