

mgr Magdalena Wnuk-Olenicz

Uniwersytet Wrocławski

magdalena_wnuk@poczta.fm



Absolwentka andragogiki oraz doktorantka w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Temat pracy doktorskiej, którą przygotowuje, brzmi: „Drogi edukacyjne słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku”. Od sześciu lat współpracuje z seniorami w ramach realizowanych warsztatów andragogicznych oraz innych projektów edukacyjnych. Jest członkiem zespołu „Biografia i badanie biografii” pod kierownictwem prof. dr hab. Elżbiety Dubas.

Warsztaty „Uczenie się z życia i z własnej biografii”

Streszczenie: W artykule autorka opisuje zrealizowane w ramach projektu *@ktywny Senior* warsztaty „Uczenie się z życia i własnej biografii”. Zamierzeniem warsztatów było tworzenie okazji do wymiany myśli, doświadczeń, przywoływania zdarzeń z przeszłości uczestników. Spotkania miały na celu dzielenie się swoimi wspomnieniami, przyjrzenie się przeżyтым doświadczeniom raz jeszcze, z innej perspektywy. Uczestnicy dokonywali reinterpretacji przeszłości, bilansowali dokonania życiowe, dzięki czemu lepiej rozumieli siebie oraz otoczenie, akceptując swoje wybory, otwierając się na innych ludzi. Spotkania zostały poświęcone trzem wybranym przez grupę zagadnieniom: Moja droga edukacyjna; Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka; Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.

Słowa kluczowe: warsztaty, uczenie się z biografii, wymiana i (re)interpretacja doświadczeń, opowieść, (auto)refleksja, zrozumienie siebie i innych.

W marcu 2009 roku brałam udział w projekcie edukacyjnym @ktywny Senior skierowanym do osób dojrzałych, mieszkańców osiedla Popowice we Wrocławiu. Wiodącymi zajęciami była nauka obsługi komputera, a towarzyszyły jej zajęcia z zakresu: edukacji fizycznej i zdrowotnej, nauki słówek języka angielskiego występujących w pracy z komputerem, komunikacji grupowej; zajęcia warsztatowe *Uczenie się z życia i własnej biografii*, seminaria: gerontologiczne, filozoficzne, a także seminarium *Relacje wychowawcze rodzice, dziadkowie, wnukowie*, edukacja czytelniczo-medialna.

Przez okres trwania projektu prowadziłam cykl autorskich warsztatów *Uczenie się z życia i własnej biografii*. Zamierzeniem warsztatów było tworzenie okazji do wymiany myśli, doświadczeń, przywoływania zdarzeń z przeszłości uczestników. Spotkania miały na celu dzielenie się swoimi wspomnieniami, przyjrzenie się przeżytych doświadczeniom raz jeszcze, dziś już inaczej, z innej perspektywy, nadanie im nowych znaczeń. Dzięki temu uczestnicy mieli możliwość lepszego zrozumienia zdarzeń z przeszłości; poddawali je często nowym interpretacjom, mieli okazję wysłuchać podobnych historii opowiadanych przez innych. Dokonywali reinterpretacji przeszłości, bilansowali dokonania życiowe, dzięki czemu lepiej rozumieli siebie oraz otoczenie, akceptując swoje wybory, otwierając się na innych ludzi.

Spotkałam się z sześcioma grupami, z każdą zrealizowałam po dwa dwugodzinne spotkania. Zespoły liczyły po około dziesięć osób z przewagą płci żeńskiej. Zapropnowałam tematy, które moglibyśmy podjąć w ramach naszych spotkań. Zaznaczyłam także, że jestem otwarta na propozycje grupy. Na początku pierwszego spotkania przedstawiłam przykładowe treści, które realizowałam w ramach cyklicznych warsztatów ze słuchaczami na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Brzegu, które miały miejsce w ubiegłych latach:

- ❖ Moje środowisko niewidzialne.
- ❖ Moja droga edukacyjna.
- ❖ Dzieje mojej rodziny.
- ❖ Podróż mojego życia.
- ❖ Wspomnienia z okresu dzieciństwa.
- ❖ Pamięć okresu dorosłości.
- ❖ Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.
- ❖ Emocjonalność i jej znaczenie w życiu człowieka.
- ❖ Obraz mojego domu rodzinnego.
- ❖ Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.
- ❖ Czy istnieje recepta na długowieczność?

Spośród wymienionych przeze mnie tematów uczestnicy warsztatów wybrali trzy:

1. Moja droga edukacyjna.
2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.
3. Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.

Rozpoczynając pierwsze spotkanie chciałam, aby uczestnicy lepiej się poznali. Zaproponowałam zabawę z arkuszami „kart imion”, które wszyscy otrzymali do wypełnienia. W ramce u góry strony należało wpisać swoje imię w takim brzmieniu, w jakim najchętniej je słyszymy. Następnie należało przekazać kartę osobie siedzącej dwa miejsca dalej (po lewej stronie). Zadaniem sąsiada było uzupełnienie jej o wskazane treści (cechy charakteru, kolor, pora roku, zwierzę, roślina). Kolejnym etapem ćwiczenia była prezentacja na forum grupy skojarzeń, jakie niesie dane imię i konfrontacja z osobą, która wypełniała początkowo kartę. Okazało się, że dopisywane skojarzenia do imienia, takie jak cechy charakteru czy zwierzę, często kojarzą nam się z konkretną znaną nam już osobą z grona rodzinnego czy przyjacielskiego. Pojawiały się także wypowiedzi typu: „Wszystkie Anny, które znam, są łagodne, dlatego wybrałam zwierzę łanię i kolor biały”; „Grażyny, które poznałam w swoim życiu, to osoby bardzo energiczne, z charyzmą, dlatego napisałam tygrys i kolor czerwony” itp. Często konfrontacja wskazanych cech z „właścicielką/em” karty pokazywała zupełną rozbieżność. Ćwiczenie to sprawiło wszystkich w dobry nastrój, „pierwsze lody zostały przełamane”.

Do każdego z zaproponowanych tematów przygotowałam wprowadzenie dotyczące zagadnienia, którym planowaliśmy się zajmować, będące zachętą do wymiany myśli, wspomnień, doświadczeń. Główną metodą, jaką zastosowałam realizując warsztaty, były zdania niedokończone zamieszczone na specjalnie przygotowanych kartach, które uczestnicy losowali na początku zajęć. Przykładowo do tematu „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka” można było wylosować karty:

- ❖ Przyjaźnić się to znaczy...
- ❖ W przyjaźni liczy się dla mnie...
- ❖ Nie mogłabym /nie mógłbym zaprzyjaźnić się z ...
- ❖ W przyjaźni cenię...

Kiedy uczestnicy wylosowali dla siebie karty, przenieśliśmy się wszyscy w „kraninę przyjaźni”. Wysłuchaliśmy wielu opowieści z lat młodości, z okresu wczesnej młodości oraz tych najbardziej aktualnych. Okazało się, że przyjaźń dla każdego może co innego oznaczać, że oblicza jej mogą być bardzo różne. Okazało się, że wiele osób pielęgnuje zażyłe kontakty z okresu wczesnej młodości do dzisiaj, z czego obie strony są bardzo dumne i zadowolone. Są to bardzo bliskie więzi charakteryzujące się wzajemnym przywiązaniem, szacunkiem, lojalnością oraz bezinteresownością. Dzięki temu doświadczeniu przekonaliśmy się, że przyjaźń bazuje na pewnych wspólnych cechach, a także jak ważną rolę odgrywa ona w życiu każdego człowieka.

Karty, które zaproponowałam uczestnikom, były swego rodzaju „pretekstami” do rozpoczęcia wypowiedzi, dzielenia się swoimi doświadczeniami, wspomnieniami, wreszcie do uczenia się, do dowiedzenia się więcej o sobie i innych, do pogłębiania własnej świadomości. Zauważyłam, że są one bardzo pomocne w środowisku osób dojrzałych. Staralam się powodować możliwości odtwarzania przeszłości, by lepiej rozumieć teraźniejszość, a także złożoność indywidualnego życia.

Okazało się, że zaproponowana przeze mnie forma została bardzo dobrze przyjęta. Nie zaistniała potrzeba, aby ośmielać uczestników warsztatów do wypowiedzi. Seniorzy chętnie dzielili się swoimi refleksjami oraz doświadczeniami związanymi z podjętym tematem. Staralam się także, aby każdy miał możliwość „zaistnieć” na zajęciach, jednakże od nikogo nie wymagałam wypowiedzi. Często bywa, iż w grupie znajduje się jedna osoba lub kilka osób, które nie mają problemu z występowaniem na forum. Są to ludzie, których cechuje wysokie poczucie własnej wartości, pewność siebie, a także potrzeba dzielenia się swoim zdaniem. To właśnie oni często rozpoczynają dyskusję i wymianę myśli. Obok nich pojawiają się tacy, którzy z natury wolą się przysłuchiwać, obserwować, być niejako „z boku”. Część z tych osób wychodzi jednak „z cienia”, decydując się na prezentację własnych refleksji na forum grupy.

W moim przekonaniu uczestnicy zajęć docenili wartość dzielenia się własnymi doświadczeniami, które potrafią być tak odmienne. W andragogice nadaje się im status osobistego nauczyciela człowieka, dostrzega się w nich potencjał edukacyjny. Człowiek może wiele nauczyć się, dowiedzieć poprzez rekonstrukcję doświadczenia, poprzez jego restrukturyzację. Jest to jedna z form edukacji. Pod wpływem referowanych historii, a także usłyszanych opowieści uczestnicy warsztatów uczą się siebie nawzajem. Słuchanie wzajemnych wypowiedzi na zadany temat często pokazuje różne perspektywy, które pomagają w ocenie własnych doświadczeń. Możliwe staje się nadanie nowej wartości własnym przeżyciom. Jest to pomocne w budowaniu bilansu życia, szczególnie kiedy wydaje się on być negatywny.

Na kolejnym spotkaniu podjęliśmy wybrany przez grupę temat *Moja droga edukacyjna*. Tutaj uczestnicy losowali karty odnoszące się do edukacji człowieka, mającej miejsce zarówno w murach szkolnych, jak również w świecie społecznym (poprzez kontakty interpersonalne, w miejscu pracy, w gronie przyjaciół, w relacjach rodzinnych, w podróży, w codziennych sytuacjach życiowych wymagających rozwiązywania określonych problemów itp.). Przykładowe karty do losowania:

- ❖ Najwięcej nauczył/o/a mnie w życiu...
- ❖ Edukację człowieka stanowi...
- ❖ Droga edukacyjna człowieka to...
- ❖ Człowiek uczy się poprzez...
- ❖ Dlaczego powinniśmy się uczyć przez całe życie?

Każdy z uczestników przywoływał inne sytuacje edukacyjne, które pojawiały się na przestrzeni jego życia i zmieniły je w znaczący sposób. I tak jak w przypadku tematu dotyczącego znaczenia przyjaźni w życiu człowieka, tu również usłyszeliśmy różne interpretacje pojęć: edukacja, droga edukacyjna człowieka.

Ostatnim zagadnieniem, które poddaliśmy wspólnej refleksji, był temat: *Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka*. Przykładowe karty do losowania:

- ❖ Autorytet można zdobyć poprzez...
- ❖ Autorytet to osoba, która...

- ❖ Moim autorytetem jest/był(a)...
- ❖ Autorytet jest człowiekowi potrzebny, ponieważ...
- ❖ Czy współcześnie człowiek potrzebuje autorytetu?

Temat ten skłonił uczestników do refleksji nad brakiem autorytetu wśród dzisiejszej młodzieży. Wiele osób skłonnych było uznać, że jest to współcześnie bardzo poważny problem. Wysłuchaliśmy opowieści charakteryzujących osoby znaczące dla uczestników warsztatów, które w okresie młodości odegrały ważne role w ich życiu. Co ciekawe, byli nimi zwykle dziadkowie, jak również rodzice. Prezentowali oni dobry przykład młodzieży, a także przekazywali wartości, takie jak: szacunek do drugiego człowieka, pracowitość, uczciwość, szczerłość itd.

Ponieważ było to nasze ostatnie spotkanie, przygotowałam dla wszystkich uczestników warsztatów afirmacje, które losowali na końcu spotkania.

Zajęcia o charakterze warsztatowym wychodzą naprzeciw potrzebom ludzi dojrzałych, umożliwiając wykorzystanie „wiedzy życia” budowanej na własnym doświadczeniu, którą ludzie noszą w sobie. Przypominają o potrzebie restrukturyzacji doświadczenia, o różnym przecież charakterze. Dzięki warsztatom uczestnicy poszerzają wiedzę o sobie, o innych ludziach, o świecie. Pamięć przeszłości, jak pisze O. Czerniawska, odkrywana poprzez opowiadanie (także pisanie biografii) ujawnia to, co niewidzialne i niemierzalne, ale znacząco kształtujące ludzkie życie¹. W moim przekonaniu tego rodzaju spotkania pozwalają na kreację własną, autoprezentację, lepsze poznanie swoich mocnych i słabszych stron, a przede wszystkim są one okazją do spotkania z drugim człowiekiem. Na ten ostatni fakt mocno zwrócili uwagę uczestnicy warsztatów, wyrażając swoje zadowolenie z tego, iż poznali swoich sąsiadów z osiedla, których do tej pory nie mieli okazji spotkać. Zaznaczyli również, że te nowe kontakty będą podtrzymywać i pielęgnować.

Z perspektywy moich doświadczeń wynika, że seniorzy interesują się tym, co bezpośrednio ich dotyczy, tym, z czym zmagają się na co dzień. Chcą uczyć się lepszego, bardziej świadomego funkcjonowania w świecie. Chcą być kreatorami własnego życia, a jego jakość pragną stale podnosić.

M. Malewski², niekwestionowany autorytet w dziedzinie andragogiki, wymienia trzy niezbywalne cechy uczenia się:

- 1) uczenie się ma charakter holistyczny, co powoduje, że poznawanie odnosi się do tożsamości człowieka;
- 2) uczenie się ma charakter interakcyjny i społeczny oraz zawiera kontekst społeczno-kulturowy;
- 3) uczenie się posiada niekończącą się, procesualną naturę.

¹ E. Dubas, *Biograficzność w oświacie dorosłych w ujęciu Olgi Czerniawskiej*, [w:] B. Juraś-Krawczyk, B. Śliwerski (red.), *Pedagogiczne drogowskazy*, Kraków 2000.

² S. de Weerd, F. Corthouts, H. Martens, R. Bouwen, *Developing Professional Learning Environments: Model and Application*, *Studies in Continuing Education*, 2000, nr 24(1), [za:] M. Malewski, 2007, *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, [w:] T. Aleksander, D. Barwińska (red.), *Stan i perspektywy rozwoju refleksji nad edukacją dorosłych*, Kraków – Radom 2007, s. 54.

Takie rozumienie procesu uczenia się zmienia dotychczasową koncepcję wiedzy, która przestaje być „zbiorem podręcznikowych prawd i uzyskuje wymiar personalny”³⁾. Myślę, że jako organizatorzy (prowokatorzy) różnych form edukacji dla osób w późnej dorosłości, powinniśmy pamiętać, że człowiek jest istotą bio-socjo-kulturową⁴⁾, zakorzenioną w szeroko pojętym środowisku życia oraz w swojej biografii. Dlatego edukacja seniorów powinna być organizowana w taki sposób, by umożliwić jej uczestnikom (auto)refleksję nad własnym życiem, reinterpretację doświadczenia, lepsze zrozumienie siebie, innych, otaczającego świata, wymianę emocji, zdobywanie harmonii wewnętrznej, budowanie mądrości życiowej.

Bibliografia:

- Dubas E., *Biograficzność w oświacie dorosłych w ujęciu Olgi Czerniawskiej*, [w:] Juraś-Krawczyk B., Śliwerski B., *Pedagogiczne drogowaskazy*, Kraków 2000.
- Juraś-Krawczyk B., Śliwerski B., *Pedagogiczne drogowaskazy*, Kraków 2000.
- Malewski M., *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, [w:] Aleksander T., Barwińska D., *Stan i perspektywy rozwoju refleksji nad edukacją dorosłych*, Kraków – Radom 2007.
- Weerd S. de, Corthouts F., Martens H., Bouwen R., *Developing Professional Learning Environments: Model and Application, Studies in Continuing Education*, 2000, nr 24(1).

Dodatkowe materiały: konspekty do prowadzenia warsztatów „Uczenie się z życia i własnej biografii”

Zajęcia nr 1

Temat: „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty imion (patrz załącznik);
- Karty do losowania (patrz załącznik);

³⁾ Tamże, s. 54.

⁴⁾ E. Dubas, dz. cyt., s. 166.

- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ustawione w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Uczestnicy zajmują miejsca siedzące w kole. Otrzymują przygotowane przez prowadzącą karty imion, na których wpisują swoje imię w ramce. Kolejno przekazują kartę osobie siedzącej dwa miejsca dalej (po lewej stronie). Zadaniem sąsiada jest uzupełnienie jej o wskazane treści (cechy charakteru, kolor, pora roku, zwierzę, roślina). Następnym etapem ćwiczenia jest prezentacja na forum grupy skojarzeń, jakie niesie dane imię i konfrontacja z osobą, która wypełniała początkowo kartę.
2. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”.
3. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące „Znaczenia przyjaźni w życiu człowieka”. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.
4. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
5. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.

Zajęcia nr 2

Temat: „Moja droga edukacyjna”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty do losowania (patrz załącznik);
- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ustawione w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Moja droga edukacyjna”.
2. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące własnej drogi edukacyjnej. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.
3. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
4. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.

Zajęcia nr 3

Temat: „Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty do losowania (patrz załącznik);
- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ułożone w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Moja droga edukacyjna”.
2. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące własnej drogi edukacyjnej. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.

3. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
4. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.
5. Każdy z uczestników losuje z kapelusza/pudełka afirmację dla siebie.

Załączniki:

Przykładowe karty do losowania:

Do tematu: „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”.

Przyjaźnić się to znaczy...

W przyjaźni liczy się dla mnie...

Mój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka...

Nie mogłabym /nie mógłbym zaprzyjaźnić się z ...

W przyjaźni cenię...

Do tematu: „Moja droga edukacyjna”.

Najwięcej nauczył/o/a mnie w życiu...

Edukację człowieka stanowi...

Droga edukacyjna człowieka to...

Człowiek uczy się poprzez...

Dlaczego powinniśmy się uczyć przez całe życie?

Do tematu: „Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka”

Autorytet można zdobyć poprzez...

Autorytet to osoba, która...

Moim autorytetem jest/był(a)...

Autorytet jest człowiekowi potrzebny, ponieważ...

Czy współcześnie człowiek potrzebuje autorytetu?

Karty imion:



- CECHY CHARAKTERU.....
- KOLOR
- PORA ROKU
- ZWIERZĘ
- ROŚLINA

Afirmacje dla uczestników:

| | |
|---|--|
| Świętuję moją zdolność do kreowania własnego życia. Świętuję moje życie. | Idę przez życie świadomie i z entuzjazmem. |
| Naszym jedynym obowiązkiem jest ocalić swoje marzenia. | Moje ciało i umysł są wolne od choroby. Jestem zdrowy/a. |
| Z łatwością osiągam wielkie rzeczy. | Zasługuję na całe dobro, które codziennie otrzymuję. |
| Znam odpowiedź na wszystkie moje pytania. Wszystkie rozwiązania są we mnie. | Wszystkie moje marzenia spełniają się. Mój umysł zajmuje się tylko konstruktywnymi pomysłami. Świadomie rezygnuję ze wszystkich innych. |
| Jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, co teraz robię jest dla mnie Najważniejsze. | Każda komórka mojego ciała wypełniona jest światłem, które oczyszcza, uzdrowia i wzmacnia mnie. |
| Życie odradza i odnawia moje ciało, każda komórka mojego ciała jest doskonałością. | Miłość do wszystkiego, co żyje wzbogaca mnie i wypełnia moje życie. |
| Sukces jest moim boskim przeznaczeniem. | Mam ważną rolę do spełnienia w życiu mojej planety. |