



JUSTYNA | SEKUŁA

KOLAŻ INTUICYJNY

Twórcza podróż w głąb siebie

Fundacja Twórcze Superwizje
#VisionaryArtMedicine

JUSTYNA SEKUŁA

KOLAŻ INTUICYJNY

Twórcza podróż w głąb siebie

Przewodnik arteterapeutyczny
dla dorosłych „bez talentu plastycznego”

Fundacja Twórcze Superwizje

#VisionaryArtMedicine

Autorka

Justyna Sekuła

Oprawa graficzna, korekta i redakcja tekstu

Justyna Sekuła

Copyright © by Fundacja Twórcze Superwizje

Wydanie I

ISBN: 978-83-970035-0-7

Tarnów 2023

FUNDACJA TWÓRCZE SUPERWIZJE

ul. Królowej Jadwigi 27/86

33-300 Nowy Sącz

kontakt@tworczesuperwizje.pl

www.tworczesuperwizje.pl

Książka ta jest dziełem autorki i wydawcy.
Prosimy, przestrzegaj praw, jakie im przysługują.
Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom
bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej
w Internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj
ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło.
A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Więcej na www.legalnakultura.pl

Polska Izba Książki

[Faint handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page. It contains names and numbers, such as "Colonel no 0,36" and "no 0,5".]

RODZICOM

z wdzięcznością

za DAR tworzenia

[Faint handwritten text, identical to the top section, appearing to be bleed-through from the reverse side of the page.]

Spis treści

Wstęp

- Po co powstał ten przewodnik? **6**
- Co zyskasz praktykując kolaż intuicyjny? **8**
- Jak pracować z tym przewodnikiem? **9**
- O mnie **10**

Rozdział 1: Czym jest kolaż intuicyjny?

- Przykład: Dokonujemy wyboru **12**
- Pytania do refleksji **15**
- Kolaż intuicyjny w teorii **16**
- Ćwiczenie: Intuicyjne wybory **19**

Rozdział 2: Twórcza podróż w głąb siebie

- Przykład: Życie bez smyczy **22**
- Pytania do refleksji **24**
- Kolaż intuicyjny w praktyce **25**
- Ćwiczenie: Twój własny kolaż intuicyjny **29**

Rozdział 3: Nadawanie znaczenia

- Przykład: W ciszy jest moc **32**
- Pytania do refleksji **35**
- Kolaż intuicyjny jako śnienie na jawie **36**
- Ćwiczenie: Wewnętrzny dialog **39**

Zakończenie

Q&A

Wstęp

Po co powstał ten przewodnik?

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Wierzę, że kreatywność jest dostępna dla każdego – niezależnie od zawodu czy „talentu plastycznego”. To predyspozycja, która nie jest „darem dla wybranych”, lecz stanowi nieodłączną część ludzkiego potencjału. To umiejętność uważnego spoglądania w swoje wnętrze i na otaczający nas świat oraz odwaga do oddziaływania – na siebie i na innych.

Jestem przekonana, że to właśnie kreatywność jest siłą sprawczą, która pozwala nie tylko tworzyć „ładne obrazki”, ale przede wszystkim budować autentyczne, satysfakcjonujące i spełnione życie. W zgodzie ze swoimi potrzebami i pragnieniami.

Oddaję zatem w Twoje ręce przewodnik, który pozwoli Ci wyruszyć w twórczą podróż w głąb siebie – do źródeł Twojej kreatywności. W trakcie tej podróży poznasz kolaż intuicyjny. To prosta praktyka psycho-duchowa, która skutecznie rozbraja „lęk przed pustą kartką”. Na kolejnych stronach podzielę się z Tobą moim doświadczeniem i opowiem Ci o tym jak w wizualny sposób nawiązywać kontakt z intuicją. Podpowiem Ci również jak odczytywać „sny na jawie” i „wklejać” je później w codzienność.

Bo najpiękniejszym aktem twórczym, jakiego możemy dokonać, jest głębokie jej doświadczanie.

Bardzo się cieszę, że tu jesteś!

Ten przewodnik będzie dla Ciebie szczególnie pomocny, jeżeli:

- Nie wiesz, co czujesz i co myślisz, więc trudno Ci podejmować decyzje w zgodzie ze sobą – koniec końców realizujesz cudze plany i marzenia, zamiast żyć własnym życiem.
- Czujesz się emocjonalnie przytłoczona / przytłoczony i masz problem z klarownym wyrażaniem siebie – a potem frustrujesz się, bo mówisz coś innego, niż tak naprawdę chciałaś / chciałeś.
- Doświadczasz chronicznego napięcia i niepokoju, które negatywnie wpływają na Twój dobrostan – nie potrafisz się wyciszyć i zrelaksować, co dodatkowo Cię nakręca.
- Czujesz, że utknęłaś / utknąłś w martwym punkcie i nie wiesz, jak ruszyć z miejsca – jesteś zmęczona / zmęczony kręceniem się w kółko, bo przepalasz mnóstwo energii „na nic”.
- Jesteś w przejściowym momencie życia, kiedy stare już odeszło, a nowego jeszcze nie ma – doświadczasz kryzysu swojej tożsamości i potrzebujesz na nowo skontaktować się ze sobą.

Te stany to całkowicie normalne doświadczenia, z jakimi wielu z nas boryka się w różnych momentach życia. Kolaż intuicyjny to przystępne narzędzie do wydobywania ich na powierzchnię świadomości, aby lepiej im się przyjrzeć – z ciekawością, otwartością i empatią.

Tylko tyle i aż tyle.

Co zyskasz praktykując kolaż intuicyjny?

Pogłębisz kontakt z intuicją. Praktyka kolażu intuicyjnego skupia się na słuchaniu Kreatywnej Mądrości. Regularne tworzenie kolaży pozwoli Ci wzmocnić zdolność wchodzenia w dialog z intuicją i nabrać odwagi do tego, by podążać za jej głosem.

Swobodnie wyrazisz swoje emocje. Poprzez kolaż intuicyjny wyrazić można stany ducha, których nie jesteśmy w pełni świadomi. Tworzenie tych prac może pomóc Ci w lepszym zrozumieniu swoich emocji, zwłaszcza tych ukrytych lub trudnych do wyrażenia słowami.

Zredukujesz poziom stresu. Tworzenie kolaży działa relaksująco, wywołując stan, któremu blisko do medytacji. Pomoże Ci to obniżyć poziom stresu i lęku, szczególnie wtedy, gdy zaangażujesz się w proces tworzenia z pełną uważnością.

Rozwiniesz kreatywność. Kolaż intuicyjny to nieskrępowana forma twórczości, dzięki której wejdziesz w stan przyjemnego *flow*. Możesz eksperymentować z różnymi materiałami i tematami, co da Ci szerokie pole do rozwijania swojej kreatywności.

Lepiej poznasz samą / samego siebie. Proces tworzenia kolaży intuicyjnych prowadzi do głębszego zrozumienia tego, kim jesteśmy. To narzędzie wewnętrznej integracji, które pomaga odkryć ukryte potrzeby i pragnienia. Ich świadomość pomoże Ci stworzyć lepsze życie – cokolwiek to dla Ciebie znaczy.

Jak pracować z tym przewodnikiem?

Ten przewodnik to nie tylko źródło wiedzy, ale także interaktywna mapa, która przeprowadzi Cię przez proces tworzenia kolażu intuicyjnego.

Aby skorzystać z niego w pełni:

- zachowaj cierpliwość – twórczość intuicyjna to proces, który często wymaga czasu; bądź wyrozumiała / wyrozumiały wobec siebie i swoich twórczych blokad,
- nie bój się eksperymentować – kreatywność lubi rozkwitać w różnorodności i swobodzie, więc śmiało testuj własne pomysły na tworzenie kolaży,
- notuj swoje myśli, emocje i momenty AHA! – to pomoże Ci śledzić swój rozwój i na bieżąco sprawdzać, co się w Tobie zmienia.

Zaprojektowałam ten przewodnik tak, aby był dla Ciebie wsparciem w uczeniu się poprzez doświadczanie. To dynamiczny cykl, w którym refleksja i praktyka wzajemnie uzupełniają się i napędzają. Takie podejście pozwoli Ci bardziej świadomie zrozumieć kolaż intuicyjny – a przez niego samą / samego siebie.

W poszczególnych rozdziałach znajdziesz konkretne przykłady kolaży intuicyjnych oraz pytania do refleksji, które mogą być dla Ciebie dobrą rozgrzewką twórczą. Zachęcam Cię do odpowiadania na nie pisząc ręcznie – to dodatkowo stymuluje oś oko-ręka-mózg, która pełni ważną rolę w procesie zmysłowej integracji.

Jeżeli będziesz mieć pytania, pisz do mnie śmiało – na samym końcu znajdziesz mój adres e-mail. To tyle tytułem wstępu :)

Aha! Jeszcze jedno!

Praktyka kolażu intuicyjnego to głębokie samodoświadczenie. Decydując się na nie podejmujesz pełną odpowiedzialność za doznania psychiczne, jakie mogą pojawić się w trakcie tego procesu. Jeżeli jesteś w trakcie psychoterapii, skonsultuj z terapeutką / terapeutą korzystanie z tego narzędzia.

*Życzę Ci odkrywczej
podróży w głąb siebie,
Justyna Sekuła*



O mnie

Z wykształcenia jestem socjolożką, z pasji artystką audiowizualną, z powołania arteterapeutką. W życiu – nie tylko artystycznym – inspiruje mnie aspekt twórczego manifestu, różnorodność technik i sposobów wyrazu, stwarzanie przestrzeni na spontaniczne eksperymenty. Lubię podążać za tym co intuicyjne. Prowadzę autorskie warsztaty i szkolenia, łącząc dorobek nauk społecznych (m.in. psychologii, socjologii, antropologii) ze współczesnym podejściem do pracy z ciałem. Do świata #ArtMedicine zapraszam zarówno specjalistów, chcących poszerzyć swój „zasobnik” o interwencje artystyczne, jak i wszystkich tych, którzy od dawna tęsknią za swobodnym wyrażaniem siebie.