

Katarzyna Miechowicz

Mandale EMOCJI

pokoloruj swoją ścieżkę przemiany

Niepołomice 2025

Każda emocja jest barwą w paletce
naszego życia: lęk, smutek, złość – to
cienie, a odwaga, miłość, wdzięczność
– to światło, które tworzy z nich
prawdziwe arcydzieło.

Spis treści

Część 1: Przed uruchomieniem 11

Wprowadzenie do książki	13
Jak korzystać z tej instrukcji obsługi	16
Dlaczego mandale? Krótka historia i ich moc	18
Kolory, kształty i ich znaczenie – Twój zestaw narzędzi	19
Praca na wysokościach – wspinaczka emocjonalna	23

Część 2: Pierwsze kroki – mandale emocji 27

Emocje – co trzeba rozebrać, żeby potem to złożyć	29
Nietypowa mandala	31
Mandala własnej wartości	35
Mandala smutku	39
Mandala strachu	43
Mandala złości	47
Mandala odpuszczania	51

Część 3: Wznoszenie się na wyższy poziom 55

Czas na „upgrade”, czyli jak wdrapać się na kolejny poziom	57
Mandala wdzięczności	59
Mandala odwagi	63
Mandala akceptacji	67
Mandala otwartości	71
Mandala intuicji	75

Część 4: Tworzenie nowego ja 79

Twoja nowa wersja – ulepszona, aktualna i gotowa do działania ..	81
Mandala miłości	83
Mandala współczucia	87
Mandala radości	91
Mandala spokoju	95
Mandala zaufania	99

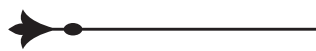
Część 5: Końcowe kroki 103

Ostatni szlif – tam, gdzie wytrwałość rodzi spełnienie	105
Mandala kreatywności	107
Mandala obfitości	111
Mandala zdrowia	115
Mandala wytrwałości i spełnienia	119

Część 6: Zakończenie i dalsze kroki 123

Nie skończyło się na jednej instrukcji, bo teraz tworzysz własną. ...	125
Twoja mandala	167

Mandala odpuszczania



No dobrze, dotarliśmy do jednego z tych momentów, kiedy czas sobie po prostu pewne rzeczy odpuścić. Wiem, wiem, łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, prawda? Przecież każdy z nas ma na głowie coś, czego „nie da się tak po prostu zostawić” – bo jak niby odpuścić to, że praca nie daje satysfakcji, kredyt hipoteczny ciąży na barkach, a rodzinne spotkania przypominają bardziej walki gladiatorów niż niedzielne obiady? Jak odpuścić chęć wytargania za uszy sąsiada za to, że puszcza głośno muzykę akurat wtedy, gdy Ty marzysz o chwili ciszy i spokoju, siedząc z mandalą odpuszczania? No właśnie...

Odpuszczanie to jednak kluczowy krok na drodze do większego spokoju. Zacznijmy od tego, że zamiast zadawać sobie pytanie „jak mam to zrobić?”, spróbuj skupić się na pytaniu „kiedy?”. A odpowiedź jest prosta: teraz. Teraz, czyli właśnie w tym magicznym momencie, kiedy siedzisz z kredkami i niczego nie musisz – tylko tu i teraz jesteśmy w stanie pożegnać to, co nam nie służy, zamykając stare drzwi i otwierając nowe, za którymi nie czeka bagaż przeszłości. Być może przytrafiła Ci się kiedyś sytuacja, gdy w poczuciu bezsilności, przytłoczony zmaganiem i codziennym stawaniem na głowie, zwyczajnie machnąłeś ręką i odpuściłeś, a wtedy, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – sprawy zaczęły same się układać. Tak, to był ten moment, kiedy oddałeś kontrolę, powiedziałeś swojemu wewnętrznemu kontrolerowi, żeby poszedł na urlop. W tamtej chwili wyłączyłeś umysł i jego głośne „musisz coś z tym zrobić” i nadałeś nowy kierunek własnemu życiu, sprawiłeś, że energia popłynęła we właściwą stronę, przepływał się naturalny, a życie wróciło do właściwego rytmu, ponieważ bez Twojego udziału.

Warto też uświadomić sobie, że każde trudne momenty są tymczasowe – emocje, które nam w nich towarzyszą, po prostu przemijają. Wówczas łatwiej przestać tak się przejmować daną sytuacją i przekonywać się, że „to na zawsze”. Wyobraź sobie, że emocje są jak niezapowiedziana wizyta rodziny – wpadają, sięją zamęt, a Ty w pewnym momencie, tak po prostu, zaczynasz sprzątać ze stołu, sugerując tym samym, że „impreza” się skończyła. Kiedy odpuszczasz, spróbuj więc

ujrzyć swoje emocje jak na takim spotkaniu rodzinnym, gdzie to Ty decydujesz, kiedy czas zgasić światło i zakończyć zabawę. Gdy patrzymy na emocje z dystansu, zauważamy, że one po prostu są i można pozwolić im odejść.

Kolorując mandalę, masz okazję powoli przeorganizować własne podejście do emocji. Zamykasz drzwi do tych, które Ci nie służą, i otwierasz się na nowe – te, które mogą Cię miło zaskoczyć. Wybieraj kolory kojarzące się z oddechem i lekkością, bo właśnie o to w tej mandali chodzi: by poluzować uścisk kontroli i zaufać, że życie czasem wie lepiej niż my sami. Każda linia tej mandali to symbol drzwi, które zamykasz, by otworzyć nowe, w progu których powita Cię spokój i wolność. Zaryzykuj i pozwól, by rozwiązania przyszły na swój sposób – bo hej, może akurat sąsiad przestanie puszczać głośną muzykę, gdy Ty, zamiast go „poprawiać”, machniesz na to ręką. W końcu to Ty jesteś reżyserem, a odpuszczanie to moment, kiedy schodzisz za kulisy, by odpocząć, zaś życie gra swoje melodie – i może gra je całkiem nieźle.

„O wiele więcej odwagi wymaga
odpuszczenie czegoś niż trzymanie
się tego. Odpuszczenie nie oznacza
zignorowania sytuacji. Oznacza
akceptację tego, co jest dokładnie
takie, jakie jest, bez strachu, oporu
czy walki o kontrolę.”

– Iyanla Vanzant

