

INSPIRACYJNY TRENING ZMIANY OSOBISTEJ

Praktyczne narzędzie rozwoju w systemie IRON MENTAL WAY według Filozofii Otwartego Umysłu – Open Balance 2025

1. FUNDAMENTY

Inspiracyjny Trening Zmiany Osobistej to żywy proces transformacji, w którym kluczową rolę odgrywa relacja, przykład osobisty i wspólne działanie. Opiera się na głębokim przekonaniu, że **najsilniejszym bodźcem do zmiany jest obecność drugiego człowieka, który żyje tym, co głosi.**

Trening ten integruje:

- **praktykę codziennego działania,**
- **wewnętrzną pracę z intencją i emocją,**
- **konkretną aktywność fizyczną i rytuały ciała,**
- **świadome ćwiczenia mentalne i duchowe.**

Fundamentem metody jest **Filozofia Otwartego Umysłu – Open Balance**, oparta na trzech filarach:

- **ciało** – siła, zdrowie, energia, rytm biologiczny,
- **umysł** – jasność, twórczość, dyscyplina i elastyczność,
- **duch** – cisza, głębia, spokój, wartości i sens.

2. CELE TRENINGU

- ☞ **Pobudzić wewnętrzną gotowość do zmiany**
- ☞ **Wzmocnić poczucie sprawczości i odwagi**
- ☞ **Zintegrować ciało, umysł i ducha w codziennej praktyce życia**
- ☞ **Zainspirować do działania poprzez przykład, nie tylko teorię**
- ☞ **Zbudować nową jakość relacji – z samym sobą i światem**

3. ZASADY METODY

◆ **Autentyczność**

Nie uczymy zmian z dystansu – **żyjemy tym, co przekazujemy.** Inspiracja płynie z realnego przykładu, nie z doskonałości.

◆ **Wspólne działanie**

Nie prowadzimy – **idziemy ramię w ramię.** Trening opiera się na **praktykach wykonywanych razem z klientem.**

◆ **Równość i zaufanie**

Nie ma hierarchii. Jest relacja oparta na człowieczeństwie i prawdzie.

◆ Doświadczenie ponad teorią

Zmiana dzieje się w ciele, w emocjach, w konkretnych czynach – nie tylko w głowie.

◆ Transformacja przez rytuały codzienności

Małe, świadome kroki stają się nowymi nawykami i fundamentami nowej tożsamości.

4. ROLA INSPIRATORA

Terapeuta inspiracyjny to **towarzysz, współuczestnik, autentyczny przewodnik**, który:

- sam przechodził proces zmiany,
- aktywnie bierze udział w działaniach razem z klientem,
- dzieli się swoimi porażkami i sukcesami,
- motywuje przez własną postawę i obecność,
- praktykuje filozofię Open Balance na co dzień.

Nie jest ekspertem „z góry”, ale **żywym przykładem, że transformacja jest możliwa**.

5. SPOSÓB PRACY I METODY

Inspiracyjny Trening Zmiany Osobistej realizowany jest w formie:

◆ Indywidualnych procesów (1:1)

- Spotkania w duchu współuczestnictwa – np. wspólne poranki, morsowanie, ćwiczenia, post, medytacja.
- Rozmowy, ale też działanie – terapeuta i klient wykonują zadania razem.
- Wspólne rytuały – intencje dnia, afirmacje, refleksje, fizyczna aktywność.

◆ Grupowych wyzwań

- Krótkie, intensywne procesy grupowe z codziennymi zadaniami.
- Wzajemna odpowiedzialność, wymiana refleksji, dzielenie się doświadczeniem.

◆ Kursów i szkoleń online

- Strukturyzowane moduły, praktyki i materiały do pracy własnej.
- Cotygodniowe wyzwania fizyczne, mentalne i duchowe.
- Praca w parach – tzw. „braterstwo zmiany”.

6. STRUKTURA KURSU ONLINE

 **Czas trwania: 6 tygodni (z opcją rozszerzenia)**

 **Moduły:**

1. **Czym jest Inspiracyjny Trening Zmiany?** – fundamenty, filozofia, postawa.
2. **Autentyczność i własna historia jako narzędzie zmiany**
3. **Działanie ramię w ramię – Inspirator jako towarzysz**

4. Siła rytuałów i mikro-nawyków
5. Praca z blokadami i utratą motywacji
6. Zakończenie procesu i inspiracja innych

Elementy wspierające:

- Zeszyt ćwiczeń i refleksji
- Checklisty, codzienne wyzwania, medytacje audio
- Grupa wsparcia i wymiany doświadczeń
- Certyfikacja i dostęp do programu mentorskiego

7. SYMBOLICZNA FORMUŁA TRENERA / UCZESTNIKA

„Nie jestem tu po to, by mówić Ci, jak żyć.
Jestem tu, bo **idę tą drogą razem z Tobą**.
Nie jestem doskonały, ale prawdziwy.
Nie jestem wyżej, ale **obok** – gotów działać z Tobą, nie dla Ciebie.
To, co proponuję, **sam wykonuję każdego dnia**.
Zmieniam siebie, inspirując Ciebie – a Ty inspirujesz mnie.”

Z jakimi znanymi metodami terapeutycznymi Inspiracyjny Trening Zmiany Osobistej ma wspólne płaszczyzny?

1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

Wspólne cechy:

- praca z nawykami i zachowaniami,
- stosowanie zadań domowych i rytuałów,
- uważność na automatyczne myśli i ich wpływ na działanie.

Różnica:

CBT zakłada analizę i korektę przekonań poznawczych w modelu terapeuta–klient,

podczas gdy trening inspiracyjny **stawia na działanie i przykład** – terapeuta robi zadania **razem z klientem**, nie tylko je przepisuje.

2. Terapia pozytywna / psychologia pozytywna

Wspólne cechy:

- praca na zasobach i mocnych stronach,
- budowanie nadziei, wdzięczności, sensu i pozytywnych emocji,
- rozwijanie narracji opartej na sukcesie, nie tylko problemie.

Różnica:

Psychologia pozytywna pracuje często w warstwie mentalnej i narracyjnej,

a trening inspiracyjny **przekłada to na codzienne doświadczenia cieleśno-duchowo-mentalne** – w akcji, nie tylko w opowieści.

3. Logoterapia (Viktor Frankl)

Wspólne cechy:

- odnajdywanie sensu jako motoru zmiany,
- wartość cierpienia i kryzysu jako punktu wyjścia do rozwoju.

Różnica:

W logoterapii akcent pada na dialog i metafizyczne poszukiwanie znaczenia.

W treningu inspiracyjnym **sens objawia się w działaniu i byciu razem** – jest tworzony przez wspólne, transformujące doświadczenie.

4. Terapia narracyjna

Wspólne cechy:

- przekształcanie opowieści o sobie,
- praca z tożsamością i historią osobistą.

Różnica:

Trening inspiracyjny **nie tylko zmienia narrację słowami, ale czynami** – nowe działania budują nową opowieść o sobie **przez doświadczenie**.

5. Coaching transformacyjny

Wspólne cechy:

- skupienie na celach i procesie zmiany,
- praca na wartościach i potencjale.

Różnica:

Coaching koncentruje się często na planowaniu i pytaniach,

a w Inspiracyjnym Treningu terapeuta/mentor **jest aktywnym uczestnikiem procesu**, a nie tylko przewodnikiem z zewnątrz.

Co jest nowoczesne i oryginalne w Inspiracyjnym Treningu Zmiany?

Element	Nowatorski aspekt
Współuczestnictwo terapeuty	Terapeuta nie tylko motywuje, ale współdziała fizycznie i emocjonalnie z klientem.
Praktyczne rytuały życia codziennego	Trening nie kończy się na sesji – to pełna obecność w realnym życiu klienta (np. wspólne poranki, ćwiczenia, posiłki).
Integracja ciała – umysłu – ducha	Mało który nurt terapeutyczny tak spójnie łączy aktywność fizyczną, pracę mentalną i refleksję duchową.
Inspiracja przez przykład, nie przez teorię	Siła przekazu wypływa z tego, kim jest terapeuta , a nie tylko co mówi.

Element	Nowatorski aspekt
Elementy wspólnoty i odpowiedzialności	Uczestnicy często pracują w parach, grupach, tworząc naturalne systemy wsparcia i inspiracji.

Co wpływa na wysoką skuteczność tej metody?

Model obecności i zaangażowania

- Klient nie jest sam – czuje, że **ktoś naprawdę jest z nim**, co znacząco obniża opór i lęk przed zmianą.

Działanie jako terapia

- Zamiast mówić o zmianie – **zmiana się dzieje**. Ciało, umysł i emocje angażują się równocześnie.

Bezpośrednia inspiracja zamiast instrukcji

- Ludzie uczą się nie przez nakaz, ale przez przykład. Terapeuta inspiracyjny **motywuje swoją autentycznością**.

Codzienna praktyka

- Stały kontakt z rytuałami, zadaniami i wspólnym działaniem **wzmacnia neuroplastyczność** i tworzy trwałe zmiany na poziomie tożsamości.

Do jakiego poziomu trudności psychologicznej metoda ta jest adekwatna?

Obszar bardzo dobrej skuteczności:

- lekkie i umiarkowane kryzysy życiowe (wypalenie, stagnacja, utrata motywacji),
- spadek energii życiowej, utrata sensu,
- praca z nawykami i stylami życia (odżywianie, ruch, sen, uzależnienie od stymulantów),
- potrzeba zmiany osobistej (praca z przekonaniami, samodyscypliną, odwagą, relacjami),
- rozwój duchowy i świadome kształtowanie codzienności.

Zalecane z ostrożnością lub we współpracy z klasyczną terapią:

- zaburzenia lękowe, depresyjne w ostrej fazie,
- trauma nieprzepracowana (tu konieczna współpraca z psychoterapeutą),
- silne zaburzenia osobowości.

Inspiracyjny Trening Zmiany Osobistej nie jest formą psychoterapii klinicznej, lecz może być **doskonałym uzupełnieniem** klasycznej terapii – zwłaszcza w procesach integracji, motywacji, codziennej aktywizacji i wzmocnienia wewnętrznej siły.

Schemat kwalifikacji do Inspiracyjnego Treningu Zmiany Osobistej

(zarówno dla uczestników, jak i dla przyszłych trenerów)

A. Kwalifikacja uczestnika treningu (dla klientów)

Cel: Upewnienie się, że uczestnik:

- jest gotowy na zmianę opartą na działaniu,
- rozumie specyfikę podejścia,
- nie wymaga specjalistycznej interwencji klinicznej (w przypadku poważnych zaburzeń).

Kwestionariusz samooceny – 5 kluczowych pytań:

1. Czy jestem gotów/gotowa regularnie podejmować małe działania w realnym życiu, by zmienić siebie?
✓ Tak / ☐ Nie
2. Czy akceptuję, że trener będzie współuczestnikiem mojego procesu, a nie tylko prowadzącym?
✓ Tak / ☐ Nie
3. Czy jestem obecnie wolny/a od głębokiej depresji, ostrych zaburzeń lękowych lub traumy wymagającej terapii klinicznej?
✓ Tak / ☐ Nie
4. Czy mam otwartość na integrację ciała, emocji, umysłu i duchowości w jednym procesie?
✓ Tak / ☐ Nie
5. Czy czuję gotowość do pracy w relacji opartej na zaufaniu, współdziałaniu i przykładzie osobistym?
✓ Tak / ☐ Nie

Jeśli masz 5x TAK → jesteś gotowy do wejścia w Inspiracyjny Trening Zmiany Osobistej.

Jeśli 3–4x TAK → potrzebna wstępna rozmowa z trenerem.

Jeśli mniej niż 3x TAK → warto zacząć od wzmocnienia samoświadomości w pracy indywidualnej lub terapeutycznej.

B. Kwalifikacja trenera/inspiratora (dla osób prowadzących trening)

Wymagania:

1. **Własne doświadczenie zmiany** – przynajmniej jeden zakończony proces osobistej transformacji.
2. **Codzienna praktyka własna** – rytuały w duchu Open Balance (minimum 30 dni udokumentowane).

3. **Umiejętność pracy z grupą i 1:1** – ukończone szkolenie z zakresu rozwoju osobistego, coachingu, terapii lub mentoringu.
4. **Otwartość na współuczestnictwo** – realna gotowość do aktywnego działania razem z klientem.
5. **Podpisanie Kodeksu Terapeuty Inspiracyjnego** – zrozumienie roli jako towarzysza, nie eksperta z góry.

Wizualna mapa porównań: Inspiracyjny Trening Zmiany vs inne podejścia

 Podejście	 Główny cel	 Relacja	 Metoda pracy	 Udział terapeuty	 Co unikalnego?
Psychoterapia klasyczna	Wgląd, uzdrowienie traumy	Ekspert – klient	Rozmowa, analiza	Obserwator	Bezpieczna praca z trudnościami
Coaching rozwojowy	Realizacja celu	Partner – partner	Pytania, planowanie	Motywator	Klarowność i strategia
Logoterapia (Frankl)	Sens w cierpieniu	Przewodnik – uczeń	Refleksja, duchowość	Inspirator duchowy	Głęboka praca z wartościami
Psychologia pozytywna	Wzmocnienie zasobów	Terapeuta – klient	Narracja, wdzięczność	Wspierający	Optymizm i flow
Terapia narracyjna	Nowa historia o sobie	Równość	Praca z językiem	Prowadzący	Rekonstrukcja tożsamości
 Inspiracyjny Trening Zmiany	Praktyczna transformacja w działaniu				

Podsumowanie:

- **Inspiracyjny Trening Zmiany** nie konkuruje z terapią – **współgra z nią i ją uzupełnia**, dając narzędzie do **wdrażania zmian w codziennym życiu**.
- Jego siła leży w **realnym doświadczeniu, wspólnym rytuale i żywej relacji**.
- To metoda **praktyczna, holistyczna i głęboko ludzka**.

dr Bogusław Tolwiński