S4T

BY TOMASZ SWITEK THROUGH SOME YEARS... (PART 2 – 2016 / 2018)

SOMETHING... SITUATIONS... SOLUTIONS ... SENTENCES ... SEMANTICS... SENSE... FOR TODAY

PL / ENG

Karkonosze, Poland

Cześć!

W tej części moje zapiski publikowane na FB w latach od 2016 do 2018. Jak już wiesz z pierwszej części to, jak możesz rozumieć „TSR NA DZIŚ" bardziej idzie w stronę „takie sobie rozważania na dziś", a nie „Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach na dziś". No cóż! Prawie od samego początku mojej przygody z TSR-em ważne dla mnie było, aby uniknąć bycia „skoncentrowanym na rozwiązaniach", a zamiast tego pracować z wykorzystaniem „TSR" w ramach „TSR". Dziękuję córce Joannie ze zebranie wszystkich TSR NA DZIŚ w jedną całość ☺

Hello!

In this section, my notes published on the FB from 2016 to 2018. As you already know from the first part, you can understand "S4T" goes more towards "sentences for today" rather than "solutions for today". Well! Almost from the very beginning of my adventure with SF it was important for me to avoid being "solution-focused" and instead work in SF way within "SF Approach". My thanks to my daughter Joanna for her work with collection all S4T from FB ☺

Dobrych rozważań!
Have a good experiences!
Tomasz

Kraków, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

1.01.2016

TSR NA DZIŚ: ...co się zmieniło od wczoraj, żeby dziś było inaczej?
S4T: ...what has changed since yesterday, to be different today?

2.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...działaj raczej poprzez kontekst niż poprzez regułę...
S4T: ...adopt your actions to the context rather, than to the rule...

3.01.2016
TSR NAD DZIŚ: ...kiedy ostatnio dobrze się zaskoczyłeś? Czym/jak...
S4T: ...when did you surprise yourself in a positive way? How/what was that...

4.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...zmień na parę dni swój codzienny rytm... zobacz, czy jeszcze potrafisz inaczej?
S4T: ...for a few days change your everyday habits... can you act differently?

5.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...zobacz siebie, jak byłeś dzieckiem i uśmiechnij się do tego dzieciątka:)
S4T: ...see yourself during your childhood times and smile to that baby:)

6.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jednym z oczywistych aspektów okazywania zaufania jest to, że czasem ktoś temu nie sprosta...
S4T: ...obvious aspect of showing trust is that sometimes someone who is trusted is not handling it well...

7.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...w czym dobrym osiągasz mistrzostwo?
S4T: ...tell me about something good you do achieve mastery!

8.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...posłuchaj siebie, a zamilkniesz...
S4T: ...listen to yourself, and you'll become silent...

9.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...umieć rozmawiać z tymi, którzy są w innych rzeczywistościach...
S4T: ...be able to talk with others, who're in different realities

Malta

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

10.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jeśli coś zrobiłeś raz, możesz szukać sposobu, jak to powtórzyć... oczywiście, jeśli jest to tego warte....
S4T: ...if you did something once, you could look for the ways to repeat that action... of course, only when it's worth to do so...

11.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...nie tylko to, co zdrowe, pomaga żyć :)
S4T: ...not only healthy things help to live :)

12.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...czemu możesz, skoro myślisz, że nie możesz...
S4T: ...how is it possible that you think you cannot do something, but in fact you do it

13.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...z kim tańczysz tango swojego życia?
S4T: ...with whom do you dance tango of your your life?

14.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...nawet bezdroża, pobocza są w jakiś sposób drogą...
S4T: ...even wasteland, verge is a way somehow...

15.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...w zwyczajności odnaleźć i zauważać niezwyczajność...
S4T: ...be able to find out and see resplendent sides of the ordinary stuff...

16.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...są takie sprawy w życiu, gdzie zamiast stylu, przede wszystkim liczy się efekt... sposób pracy z klientem w TSR, to jedna z takich spraw...
S4T: ...there're such issues, in which much more important is final effect than style... the way you work with the client in SFBT is one of such issues...

17.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...dzień po dniu zadziwia mnie potencjalna moc mojej "głowy"...
S4T: ...day by day I'm amazed by the potential power of my mind...

Grand Canyon, Arizona, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

18.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...dbaj o zasoby, których masz ograniczoną ilość... Ok? Lecz które to?
S4T: ...care about your resources which quantity is limited... Ok? But what are they?

19.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...przynajmniej czasami, zamiast myśleć, nastaw się na doświadczanie....
S4T: ...at least sometimes, instead of thinking, stay focused on experiencing...

20.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakiego głosu własnej mądrości starasz się unikać...
S4T: ...are you trying not to hear some voices of your wisdom?

21.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...gdzie leżą te odrobinki dobra które chciałeś wzmocnić uderzając w twarz?
S4T: ...where are these pieces of something good you wanted to reinforce by slapping in the face?

22.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...łatwo jest przyjąć zamknięta postawę głosząc otwartość...
S4T: ...it's quite easy to have closed attitude toward something under the idea of openess...

23.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...przecież sami o to nie poprosimy... może dlatego życie kopie spontanicznie... bez tego pewnych rzeczy nie zrozumiemy...
S4T: ...we'll not ask for it on our own... maybe that's why life is kicking spontaneously... without such stimulation we would not understand some issues...

24.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...czy umiesz połączyć dwie rzeczy? To w jaki sposób się rodziłeś z tym, jak to może na Ciebie wpływać dziś?
S4T: ...can you associate these two issues? The way you were born with its potential influence on you in your current life?

TSR NA DZIŚ: ...zastanówmy się, czy twórca czegoś ma właściwe, a nawet prawdziwe rozumienie natury tego co stworzył? ...dziwne myśli przychodzą mi do głowy...
S4T: ...let's think for a while! Has creator of the piece of work got correct or even true understanding of the nature of that piece of work? ...strange thoughts are coming to my mind...

Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

25.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...tworzenie nawyków... w co i jak inwestujesz swoje staranie?
S4T: ...creating habits... in what and how do you invest your efforts?

26.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jeśli w czasie pracy z klientem, chcesz jakoś inaczej zareagować, a zatrzymuje Cię myśl - "czy to jest zgodnie z tsr-em?"... pamiętaj, taka wątpliwość jest całkowicie poza duchem tsr-ru... w końcu mamy robić co innego, jeśli coś nie działa...
S4T: ...if during your work with the client, you want to react somehow differently, but you're stopped by your thought - "is it still sf approach?" ... remember that such doubt is totally beyond sf spirit... in fact we're obliged to do something different, if something is not working...

27.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...po co sadzisz kwiaty swojej codzienności podczas mrozu..
S4T: ...what is the purpose to plant flowers of your dailiness during frost...

28.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jaka proporcja "normalności i wariactwa" minimalnie wystarcza, żeby skutecznie i profesjonalnie pomagać innym...
S4T: ...what is the sufficiently minimal proportion between "normal and crazy stuff into us", to help others in efficient and professional way...

29.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakże często polemizujemy nie z tym co ktoś powiedział i miał na myśli, lecz z tym, jak sami to zrozumieliśmy...
S4T: ...in many situations we argue with our understanding of someone words, not with what was said, not with speaker's meanings...

30.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...wiedzieć mniej to droga, żeby wiedzieć więcej...
S4T: ...to know less is a way to know more..

31.01.2016
TSR NA DZIŚ: ...niektórzy wzbijają się na swoje wyżyny, a z boku wygląda, jakby zaliczali "doły"...
S4T: ...some people are scaling the heights, but from aside it looks like "being down"...

1.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...kochasz osobę, czy też swoje wyobrażenie o tej osobie...
S4T: ...do you love the person or your imagination about that person...

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

2.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...udowodnij sam sobie, że potrafisz korzystać z pomocy innych...
S4T: ...let's prove yourself, that you're capable to utilize other's help...

3.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...bardzo dobrze już było... teraz szukaj bardzo dobrze w inaczej…
S4T: ...it was very good and it passed away... now we need to look for very good in differently...

4.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...czasem trzeba w ogóle zacząć myślec w kategoriach zasobów, zanim takie myślenie będzie się rozwijać!
S4T: ...sometimes it's really about starting to think in terms of resources, before such way of thinking will be developing!

5.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...czasem zmiana przychodzi poza naszym wpływem... my jedynie możemy na nią zareagować...
S4T: ...sometimes change is coming beyond our influence... our only job is to react to that change...

6.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...oczyszczająca moc rozmowy o trudnych doświadczeniach... Gdzie, kiedy, jak warto?
S4T: ...depurative power of the conversations about difficult experiences ...where, when, how is it worth to do?

7.02.2016
TSR NA DZIŚ: ... :)
SFT: ... :)

9.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...syzyfowe prace... w czym masz taką wytrwałość?
S4T: ...Sisyphean labor.. where can you perform such perseverance?

10.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...czy moja mama, czy mój tata byliby zadowoleni z mojego kierunku rozwoju? Zadajesz sobie takie pytanie? ...a w jakim stopniu Ty jesteś?
S4T: ...would my mother, would my father be satisfied with direction of my development? Do you ask such a question to yourself? ...tell me about you! Are you satisfied with this direction?

Malta

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

11.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...byle zacząć, potem już leci... w jakich sprawach tak Ci się dzieje?
S4T: ...it's just about starting to do something, than it goes with the flow... do you know such experience? in what?

13.02.2016
TSR NA WCZORAJ: ... jeden czołg wystarczy, żeby uczynić z kawałka ziemi piekło! Czołg? ... czasem wystarczy jedno słowo!
S4Y: ...one tank is sufficient to make hell on the piece of land! Tank? .. sometimes one word is sufficient to do so!

TSR NA DZIŚ: ...jakże często wiem, że potrafię... bardziej chodzi o to, żeby mieć do tego napęd:)
S4T: ...so often I know that I can... the issue is to be highly driven:)

14.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...kawki, herbatki... a na czym polega Twoja misja?
S4T: ...coffee, tea... your mission what is about?

TSR NA DZIŚ: ...jakże łatwo pomylić rozmowy o rozwiązaniach od rozmów sprzyjających rozwiązaniom :)
S4T: ...it's so easy to make a mistake and see talking about solutions as a solution talk;)

15.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...nic, czy może jednak coś...
S4T: ...nothing, or maybe little bit...

16.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...integralną częścią każdej sytuacji jest jej rozumienie, które współtworzy tą sytuację...
S4T: ... situation's understanding is inherent part of every situation, which co-creates such situation...

17.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...sposób myślenia może być wyborem ...
S4T: ...the way of thinking may be a matter of choice...

TSR NA DZIŚ: ...często widzę, jak mentalność niewolnika domaga się chwały przeznaczonej dla wojownika...
S4T: ...quite often slave's mentality demands warrior's glory...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

18.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...zobacz, opisz co widzisz, nadaj znaczenia, opisz znaczenia...
S4T: ...notice, describe what you notice, create meanings, describe meanings...

TSR NA DZIŚ: ...sięgać nieba bez żadnych skrzydeł...
S4T: ...reach the sky without any wings...

TSR NA DZIŚ: ...jeśli Twoje życie to mieszkanie, to w jakim stopniu urządzasz je wg Twojego gustu?
S4T: ...let's think that your life is a flat or house.... to what extend do you arrange it following your sense of style?

19.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...realizacja wartości bez względu na koszty?
S4T: ...following values without taking costs into account?

20.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...klient to żywioł, więc trzeba mieć struktury...
S4T: ...client is like force of nature, so you need structures...

21.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...polegać na, a zarazem kwestionować własne myślenie...
S4T: ...relay on, and be able to question own thinking...

22.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...prostota, czy prostactwo... jak to rozróżniasz?
S4T: ...simplicity or crudeness... how do you distinguish?

23.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...to co i jak robisz ma znaczenie... Twój klient to interpretuje po swojemu...
S4T: ...what and how you do things do matter... your client creates own meanings about that...

24.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...kto sam z siebie wybiera się na pustynię, żeby czerpać z jej bogactwa?
S4T: ...who is readily choosing to go the desert to benefit from its riches?

25.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...a może poszukasz innego sensu poza dotychczasowym?
S4T: ...can you look for another sense which lies beyond current one?

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

26.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...wykorzystuj odpowiedzi...
S4T: ...utilize the answers...

27.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...ten sam wysiłek w zależności od kontekstu przynosi tak różne rezultaty...
S4T: ...the same kind of effort depending on the context results in so different outcomes...

TSR NA DZIŚ: ...może i jest gdzieś miejsce na zmianę, lecz w tej chwili tego nie widać...
S4T: ...maybe there's a room for a change somewhere, but right now one cannot see it...

28.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...są prawdy, których ujawnienie musi poczekać na odpowiednią chwilę... jednak, jak to rozpoznawać?
S4T: ...some truths have to wait until proper times to reveal them... anyway how to recognize it?

29.02.2016
TSR NA DZIŚ: ...wiele razy zmiana wymaga nowego oprogramowania...
S4T: ...many times change requires new software...

1.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...czasem wiesz, gdzie jedziesz, lecz nie wiesz o czym ta podróż będzie...
S4T: ...sometimes you do know your travel's destination, and you do not know what it will be about...

2.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...złość ...integralna część wielu użytecznych rozwiązań...
S4T: ...anger ...integral part of many useful solutions...

3.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...pytaj o koszty zmian, oprócz pytań o korzyści...
S4T: ...except questions about change's profits, ask also about change's cost...

4.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...chciałeś, lecz nie osiągnąłeś! ...co wtedy pomaga?
S4T: ...you truly wanted, but didn't achieved! ...what was helpful than?

6.03.2016
TSR NA WCZORAJ: ...powroty bywają trudne...
S4T: ...returns might be difficult...

TSR NA DZIŚ: ...niektóre zmiany możemy tylko zwiedzać... lecz z różnych powodów, wiesz, że jesteś tam tylko na chwilę...
S4T: ...some changes you can just visit... for some reasons you know, that you're there for a while...

Kraków, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

7.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...jak to jest....w jaki sposób Twoje imię określa Ciebie, a w jaki sposób Ty określasz swoje imię?
S4T: ...let's consider ...in what way are you defined by your name, and contrary your name is defined by you?

8.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...kobieta, jako zjawisko... jakie są Twoje doświadczenia?
S4T: ...woman as a phenomenon ...what are your experiences with?

TSR NA DZIŚ: ...ważne kobiety Twojego życia... jaki zostawiały ślad w Twoim życiu?
S4T: ...important women of your life... what are their footprints in your life?

9.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakże ciężko pozostać "sobą" w chwilach cierpienia...
S4T: ...it's so difficult to be yourself while you're suffering...

10.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...codziennie buduj ołtarzyk adoracji...
S4T: ...each day build altar of adoration...

11.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...z których Twoich myśli cieszy się Twój diabeł?
S4T: ...which of your thoughts make your devil quite happy about them ?

12.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...wykorzystuj obrazy do tworzenia obrazów preferowanych zmian/sytuacji...
S4T: ...utilize pictures to create pictures of the preferred changes/situations...

13.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...zepsute... kiedy jest to Twój preferowany stan?
S4T: ...broken down ...in what circumstances is it your preferable mode?

14.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...wartość doświadczania...
S4T: ...value of experiencing...

15.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...każdy ma swoją Golgotę ...wiele z nich pięknie błyszczy!
S4T: ...each man has own Golgotha ...many of them shine so beautifully!

Near Kraków, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

16.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...ucz się doceniać to co masz...
S4T: ...learn to appreciate what you've already...

17.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...kiedy warto wycofać się ze zmiany?
S4T: ...when is it useful to step back from the change?

18.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...hej! TSR to zbiór zaleceń... a nie prawd... skup się na pragmatyzmie...
S4T: hey! SF is a set of recommendations... not the truths... let's focus on pragmatism...

19.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...które z zachowań klienta są dla Ciebie wyzwaniem...
S4T: ...which your client's behaviors are challenging for you...

TSR NA DZIŚ: ...dajesz z siebie coś, ale oczekujesz wiele...
S4T: ...you invest something, but expect a lot...

TSR NA DZIŚ: ...trudno Ci słuchać, więc mówisz lub się zamykasz...
S4T: ...it's hard for you to listen, so you speak or getting closed...

TSR NA DZIŚ: ...masz jakieś oczekiwania, a nawet czujesz rozczarowanie, lecz nadal trudno Ci nazwać czego chcesz...
S4T: ...so you've some expectations, and even you feel disappointed, but still it's hard for you to define what you want...

TSR NA DZIŚ: ...mieć otwartość na doświadczenia spoza strefy komfortu to jedna z dróg do rozwoju...
S4T: ...to stay open for experiences which are beyond your comfort zone, it's one of ways for development...

TSR NA DZIŚ: ..jedno piwo potrafi czynić różnicę większą niż jedna rozmowa...
S4T: ...one beer can make a difference bigger than one conversation...

20.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...czy to możliwe, że skoro klient potrzebuje indywidualnych, dopasowanych do niego "rozwiązań" w życiu, to potrzebuje również indywidualnych, dopasowanych do niego "schematów" sesji...
S4T: ..is that possible, that our clients who need individual, well adjusted to them "solutions" in their life, also need individual, adjusted to them session's "schemes" ...

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

22.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...co robi Twoja karawana, kiedy psy szczekają?
S4T: ...what does your "moon" while dogs bark?

TSR NA DZIŚ: ...Ty i życie trzymacie swoje srebrne nici, tkając siebie nawzajem... życie tka Ciebie, Ty tkasz życie...
S4T: ...You and your life hold own silver personal threads..., both weave each other....life weaves you, you weave your life...

23.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...własny dobrobyt tak bardzo przesłania ból innych...
S4T: ...own prosperity obscure so much other's pain...

24.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...najczęściej potrafisz, a i tak mówisz, że nie umiesz...
S4T: ...in most cases you can do, anyway you still say, that you cannot do...

TSR NA DZIŚ: ...hej Człowieku! ... spotykasz się z "nielubianym, niewygodnym, niezrozumiałym" ...ogarnia Cię wściekłość ...w Twoim mniemaniu masz oczywiście rację ...uczucia zamykają Cię na poznanie, na oswojenie z... lecz udaje Ci się to deprecjonować... Uff! a zmiana była tak blisko! Za blisko! Zagrożenie oddalone! Nie ma sensu poznawać bezsensu!
S4T: ...Hey Man! ...when you meet on your way something what is "disliked, uncomfortable, incomprehensible" ...you turn to be mad about ...you're so sure that you're right ...your feelings close you on getting to know, on taming with ...and you're so successful in deprecating...Uff! Change was so near you! Lucky You! danger was rejected! there was no sense in getting to know senselessness!

TSR NA DZIŚ: ...kiedyś i nadal nazywa się to "rozmową poza problemem", ja to nazywam "rozmową w poszukiwaniu zasobów"...
S4T: ...it used to be named as a "problem free talk", in my practice I tend to name it as a "resource talk"...

25.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...przynależność do stada zawsze wymagała kompromisów, a także rytuałów...
S4T: ...belonging to any herb alway required compromises, and some rituals....

TSR NA DZIŚ: ...czas już to powiedzieć otwarcie... jestem czarodziejem!
S4T: ...it's time to speak out ...I'm the wizard!

TSR NA DZIŚ: ...bardziej zważaj na diabła mówiącego do Ciebie przyjemnością, niż na tego co mówi bólem i cierpieniem... choć obie drogi są pełne zasadzek...
S4T: ...give more attention to devil speaking to you by pleasures, than to that who speaks by pain and suffering.. and remember that both ways are full of traps...

My Home, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

26.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...umierajmy, aby żyć...
S4T: ...let's die to live...

TSR NA JUTRO, NA POJUTRZE: ...cisza w radości...Dobrych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego!
S4T: ...silence in the happiness...Good Easter Time!

30.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...zmieniasz kontekst i zmiana staje się możliwa....
S4T: ...you change the context and the change is becoming possible...

TSR NA DZIŚ: ...uważaj:) ...wielu ludzi zdecydowanie za szybko dochodzi do przekonania, że ma coś do powiedzenia innym...
S4T: ...beware:) ...many people come too fast to the conclusion, that they have something to say to other people...

TSR NA DZIŚ: ...widzieć piękno świata, piękno innych, piękno własnego życia, pomimo tego, że wali się na łeb...! ok! tylko po co?
S4T: ...to be able to see beauty of this world, beauty of others, beauty of life, despite the fact that life is falling apart...! ok! but what is the reason?

31.03.2016
TSR NA DZIŚ: ...jesteś zagadką, która sama siebie nie zrozumie bez innych...
S4T: ...you're a mystery, which cannot understand yourself on your own without others...

1.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...co wybierasz, a co wydaje się być poza wyborem?
S4T: ...what do you choose and what seems to be beyond choosing?

TSR NA DZIŚ: ...w jaki sposób stosowanie TSR chroni Ciebie przed tym co jest dla Ciebie trudne?
S4T: ...in what way using SFBT protects you from things you experience as difficult?

2.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...daj dziś sobie prezent!
S4T: ...give a gift to yourself today!

3.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...staraj się pamiętać patrząc w niebo, że Bóg częściej jest na ziemi...
S4T: ...while staring at the sky try to remember that God is present at the ground much often...

Barcelona, Spain

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

4.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...to, że czasem nie możesz, tego co wiele razy możesz ... też ma sens...
S4T: ...it has own reason, that sometimes you cannot do things, which you can in others situations...

5.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...oby w naszych iluzjach o tym co "dobre, co ma sens", było choć trochę z tego "obiektywnego dobra i sensu"...
S4T: ...let's hope for having at least some "objective goodness and sense" within our illusions about what is "good and have a sense"...

6.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...znasz te chwile, kiedy Twoja głowa myśli, że możesz więcej, niż po chwili rzeczywistość pokazuje?
S4T: ...do you know that feeling, when your head suggest that you can more than reality shows!

7.04.2016
TSR NA DZIŚ: .. to co uważasz za porażkę zamień w doświadczenie przydatne w sukcesie...
S4T: ...your experience of failure change into experience useful in achieving success...

8.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...znajdź drugie znaczenie, kiedy już pierwsze przyjdzie Ci do głowy...
S4T: ...find second meaning, after first one have come to you mind...

9.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...nawet nasza ciemna strona może się przydać do czegoś dobrego...
S4T: ...even our dark side can be useful to achieve something good...

10.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...czy warto okazywać miłość?
S4T: ...is it worth to show love?

11.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...cofnij swój optymizm... zawalcz o odrobinę sceptycyzmu...
S4T: ...step back with your optimism... fight for a piece of skepticism...

12.04.2016
TSR NA DZIŚ: Do zobaczenia ;)
S4T: ...see You;)

My Home, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

13.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...uczyć się na tym co inni nazywają porażkami...
S4T: ...learn from that what others are calling as a failure...

14.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...zobacz piękno w sobie!
S4T: ...see beauty at yourself!

15.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...zmęczenie potrafi zmienić smak...
S4T: ...fatigue can change the taste...

16.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...nazwij swoje umiejętności... skup się na ich wykorzystaniu...
S4T: ...name your skills... focus on utilizing them...

17.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...to dziwne, że opisy metody tworzone przez twórców uważa się za wiążące...
S4T: ...that's somehow strange that method's descriptions done by it's creators people tend to perceive as firm...

18.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...słuchaj... również samego siebie...
S4T: ...just listen to... also yourself....

19.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...unikalny kształt terapii trzeba współtworzyć podobnie do unikalnych rozwiązań w życiu! ...możesz zapomnieć o powtarzalności schematu pierwszej i kolejnych sesji!
S4T: ...unique shape of the therapy sessions must be co-created like the unique solutions in the client's life! ...you can forget about repeatability of the first and subsequent sessions scheme!

20.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...nad jakim "lepiej" mamy pracować w tej sytuacji?
S4T: ...what's the meaning of the "better" you want to work on in this situation?

Niagara Falls, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

21.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...„Przypuśćmy, że w Twoim odczuciu jutrzejszy dzień będzie przebiegał jak zwykle. Jednak w czasie tego dnia, poza tym czego jesteś świadoma, wydarzy się coś tajemniczego – cud, zbieg okoliczności, który spowoduje, że problemy które się pojawiają podczas Twojego snu, nocnych godzin zostają rozwiązane, przestają istnieć! Ty oczywiście o tym nie wiesz, ponieważ wydarzyło się to poza Twoją świadomością. Proszę powiedz mi, co będzie innego do momentu przygotowania się do snu, poprzez zasypianie, sam sen i to co być może będzie się śnić, aż do momentu przebudzenia, dzięki czemu pomyślisz budząc się pojutrze, że wydarzył się cud, który spowodował, że Twoje problemy, które pojawiały się podczas snu, nocnych godzi zostały rozwiązane!”
(Inne pytanie o cud, tomasz świtek, ścieżki rozwiązań)

S4T: ...suppose tomorrow goes by as usual and outside your waking awareness or conscious thought, something like miracle happens, and the problems which appear during the night are solved.
Of course you don't know the problems are solved, because
it happened outside your waking awareness or conscious thought.
What will be different from the time you begin preparing to go to sleep, through falling asleep, and being asleep, to waking up and opening your eyes the next morning that will tell you that this miracle has happened and the problems which previously appeared during the nights have been solved?
(Night time MQ: tomasz switek, ścieżki rozwiązań)
English version of NTMQ was co-created in cooperation with Martin Fletcher!

22.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...czym żywisz swój umysł?
S4T: ...in what way do you nourish your mind?

23.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...do góry nogami ...w czym wykazałeś się taką elastycznością?
S4T: ...upside down ...in what did you demonstrate such flexibility?

TSR NA DZIŚ: ...tak wiele strumieni życia wokół Ciebie ...część z nich ustanie przed Twoim, część z nich popłynie dłużej niż Twój...
S4T: ...so many life's streams around you ...part of them will stop before yours will stop... part of them will flow much longer than yours...

24.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...w wielu sytuacjach rozumienie "klient ekspertem", jako "klient wie najlepiej" wygląda mało trafnie...
S4T: ...in many situations understanding words "client is an expert", as "client knows in the best way" looks doubtful...

TSR NA DZIŚ: ...piękno chwil przemija! ...wnioski?
S4T: ...moment's beauty is passing! ...conclusions?

TSR NA DZIŚ: ...piękno bólu! ...kiedy masz z nim do czynienia?
S4T: ...pain's beauty! ...when do you experience?

Karkonosze, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

25.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...nieludzkie? ...bez obrony! ...ależ bardzo ludzkie!
S4T: ...inhuman? ...no defense! ...very human!

26.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...zakładać dobrą wolę? ...ok, byle nie zawsze!
S4T: ...assume good will? ...ok, but not always!

27.04.2016
TSR NA DZIS: ...kiedy więcej jest lepiej?
S4T: ...when more means better?

TSR NA DZIŚ: ...dziel się i dziękuj tym, którzy dają Ci dar przyjęcia tego czym się dzielisz...
S4T: ...share with others and stay thankful for those who're giving you gift of taking your shares...

28.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...kwestionuj dotychczasowe odpowiedzi...
S4T: ...contest previous answers...

29.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...umieć doświadczać złości...
S4T: ...to be able to experience anger...

30.04.2016
TSR NA DZIŚ: ...zmieniać samopoczucie... chemicznie? fizycznie? mentalnie? ...co działa u Ciebie?
S4T: ...change your mood? ...chemically? ...physically? ...mentally? ...what does work for you?

1.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...kiedy okazywanie empatii nie pomaga?
S4T: ...in what circumstances showing empathy is not working?

2.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...szukaj różnicy... szczególnie w myśleniu i działaniu!
S4T: ...look for a difference ...especially that one in thinking or acting!

3.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...zrób coś, czego widać dobry efekt!
S4T: ...do something what results in good outcome!

TSR NA DZIŚ: ...tęsknić za nieznanym! ...i co dalej?
S4T: ...missing for unknown! ...what's next?

San Francisco, California, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

4.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...pytaj się innych o samego siebie! ...masz szansę dowiedzieć się czegoś nowego!
S4T: ...ask others about yourself! ...you've a chance to find out something new!

5.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...te gorzkie sekundy, minuty, które ukrywasz przed światem... a jednak to Twoje myśli, słowa, czyny tworzyły tamten czas... zobacz i tam zasoby!
S4T: ...those bitter second, minutes which you're trying to hide so deeply... anyway your thoughts, words, actions co-created that time... see resources also there!

6.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...a co kiedy to samo okazuje się inne niż przedtem?
S4T: ...what is going on when the same appears to be different than before?

8.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...z czym przyjdzie Ci się mierzyć, kiedy doświadczysz pogorszenia?
S4T: ...when you will experience falling off, what will you be strugling with?

9.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...unikanie rozwoju ma sens w wielu przypadkach...
S4T: ...avoiding development has it's own sense in many situations...

10.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...każdą rzecz którą robisz, być może robisz po raz ostatni... poczuj jej wartość ;)
S4T: ...everything you do, you might do for the last time ...feel its value

11.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...jak widzieć puste, jako pełne ? ...pełne przestrzeni i możliwości...
S4T: ...how can we see empty as full? ...full of space and possibilities...

TSR NA DZIŚ: ...czasem warto czekać, aż samo przyjdzie...
S4T: ...sometimes it's useful to wait for something to come by itself...

12.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...mam zasoby, żeby pozostać w tym co jest... mam też zasoby, żeby wprowadzić zmianę...
(to od Agnieszki z podstawowego tsr-u)
S4T: ...I've resources to stay where I'm right now ...I've resources to introduce change...

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

13.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...obyśmy pewnych marzeń nie spełnili... będzie można o nich dalej marzyć!
S4T: ...let us not to achieve some dreams... we can continue dreaming then!

14.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...żyjemy w iluzjach ...dzięki temu żyjemy...
S4T: ...we live in illusions ...we live thanks to that...

15.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...ograniczenia istnieją ...rozwój to również ich uznanie...
S4T: ...limits do exists ...development means also it's acceptance...

16.05.2016
TSR NA DZIŚ: (z superwizji)" ...wejdź we mnie... przynajmniej spróbuj!"

17.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...mały użyteczny szczegół, który czyni różnicę, kiedy jest już bardzo źle?
S4T: ...just one small detail, which makes a useful difference, when things are going very bad?

18.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...nazwij ciemną stronę tego co uważasz za swój zasób!
S4T: ...name dark side of the things you consider as your strength!

19.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...unikalny, a jakże podobny...
S4T: ...unique and so similar...

21.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...kompulsywne podkreślanie, że każdy koniec, to zarazem początek wskazuje pewien brak harmonii!
S4T: ...pointing out in a compulsive way, that each end of something simultaneously means beginning of something suggest kind of lack of harmony!

22.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...chcesz słuchać, a nawet słyszeć! ...zacznij milczeć słowami, zacznij milczeć myślami...
S4T: ...so you want to listen to, or even to hear! ...start to be silent with words, start to be silent with thoughts...

TSR NA DZIŚ: ...udziel za kogoś odpowiedzi... sprawdź, czy trafiłeś...
S4T: ...answer the question instead of someone.... than check out, whether was it correct...

Near Morro Bay, California, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

23.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...chcesz dostać coś w przyszłości, a nie doceniasz tyle z tego co dostajesz teraz...
S4T: ...you want to get something in the future, and you do not value things you are now receiving...

24.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...obserwuj, doświadczaj i poczuj się dobrze w zjawisku zmiany....
S4T: ...observe, experience and feel good in the change's process...

25.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakże w wielu sytuacjach odczucie szczęścia ma się nijak do wyboru Dobra...
S4T: ...in so many cases feeling of happiness has nothing to do with choosing what is Good...

26.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...w swojej codzienności w jakim stopniu jesteś świadkiem swojej wiary ...swoich wartości...
S4T: ...to what degree in your everyday life are your witness of your faith ...of your values...

27.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...przewracasz się i wstajesz... jak?
S4T: ...you fall over and get up ...how?

28.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...Twoja pomoc i obecność może zniewalać... i czasem może to być użyteczne...
S4T: ...your's support and help can captivate... and sometimes it might be useful...

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na to co chcesz osiągnąć ...chciane zmiany oznaczają wiele wyzwań ...mają w sobie wiele pułapek...
S4T: ...watch your goals, what you want to accomplish ...wanted changes means many challenges ...also some traps...

28.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...celebruj treść odpowiedzi...
S4T: ...celebrate answer's content...

29.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...wymiana perspektyw ...inspirujące doświadczenie...
S4T: ...perspectives exchange ...so inspirational experience...

30.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...lubisz siebie?
S4T: ...do you like yourself?

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

31.05.2016
TSR NA DZIŚ: ...jest tylko teraz! ...a my tak często w niebytach!
S4T: ...only now exists! ...and we're so often in no-existence!

1.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...a może jestem w teraz, również wtedy, kiedy w teraz myślę o tym co było i co ma być?
S4T: ...and maybe I'm in now, also while in now I'm thinking about what was and will be?

2.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...mieć w sobie mądrość, której mądrość polega na wydobywaniu i wzmacnianiu mądrości innych...
S4T: ...would be good to have wisdom, which consists of the wisdom to elicit and enhance other's wisdom...

3.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakże atrakcyjne, jakże niebiezpieczne wiedzieć za innych co mają zrobić ze swoim życiem...
S4T: ...so attractive, so dangerous to know instead of other people what they should do with their life...

4.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...zostaw przestrzeń na odmienność drugiego człowieka... zgódź się! Będzie inaczej!
S4T: ...leave the space for others diversity...go along with this! It will be different!

5.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...pracujesz na zasobach? ...pomyśl o tych, których nie lubisz!
S4T: ...do you work on the resources? ...think about people you don't like!

6.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...zadajesz pytania, żeby poznać, czy polemizować?
S4T: ...do you ask questions to know or to argue?

7.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...wybory bywają ograniczone...
S4T: ...choices are quite limited...

8.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...milczenie to treść!
S4T: ..silence means something!

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

10.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...przeszłość się stała ...jak warto ją zapisać?
S4T: ...past has happened already ...what is the useful way to write it down?

TSR NA DZIŚ: ...zarządzaj treścią rozmowy!
S4T: ...manage the content of the conversation!

TSR NA DZIŚ: ...użyj paradoksu!
S4T: ...use the paradox!

11.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...poważnie myślisz, że TSR został już zdefiniowany ostatecznie? Mam nadzieję, że Twój ciągle się redefiniuje!
S4T: ...do you seriously think that SF is defined finally? I hope that your SF is permanently redefined!

12.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...doświadczaj, ewentualnie potem wnioskuj!
S4T: ...stay in experiencing, later optionally have conclusions!

13.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...mogę nie nazywać jakiegoś zjawiska chorobą, co nie zmienia jednak samej dynamiki tego zjawiska...
S4T: ...I can not to name some phenomena as an illness, but it doesn't change phenomena dynamic's...

14.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...zaktualizuj swoje myślenie...
S4T: ...update your thinking...

15.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...kiedy pracujesz nad lepiej, oczekuj również gorzej...
S4T: ...while working on better, expect also worse...

16.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...przecież i tak nie rozumiesz drugiego człowieka...
S4T: ...and yet so you do not understand another person...

17.06.2016
TSR NA DZIŚ: ..wiedzieć w niewiedzy...
S4T: ...to know in not-knowing...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

23.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...nie dla czegoś może oznaczać tak dla czegoś innego...
S4T: ...no for something at least might mean yes for something different...

TSR NA DZIŚ: ...bądź, towarzysz, inspiruj, kiedy trzeba zatrzymuj... kochaj...bycie tatą jest takie proste....
S4T: ...to be, to assist, to inspire, when needed stop...to love...being father is so simple...

27.06.2016
TSR NA DZIŚ: ...w sprawie TSR NA DZIŚ cisza... pewnie potrwa...
S4T: ...silence about S4T... it will take some time...

10.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...zrób coś irracjonalnego ...ponieś konsekwencje ...takie doświadczenie też ma sens... odkryj jego logikę...
S4T: ...do something irrational ...face its consequences ...such experience is also meaningful... find out its logic...

11.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...czasem lepiej sobie nie wyobrażać...
S4T: ...sometimes it's better not to imagine...

12.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...jakże chce się żyć poza ryzykiem...
S4T: ...it's so wanted to live our lifes beyond risk...

13.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...pomóż sobie pomagając innym... pomóż innym pomagając sobie...
S4T: ...help yourself by helping others ...help yourself to help others...

14.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...a może warto martwić się o coś innego niż to o co się martwisz... a przecież śpiewają nie martw się, bądź szczęśliwy...
S4T: ...maybe it's worth to worry about something different than you worry about now... and yet they sing don't worry, be happy...

15.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...mamo, tato ...to co Ty robisz dziś, być może ja spróbuję zmienić u siebie kiedyś... ale, czy Ty nie możesz spróbować tej zmiany już teraz?
S4T: ...mummy, daddy ...what you're doing today, maybe I'll try to change in the future ...but can you try to change it today?

Toruń, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

16.08.2016
TSR NA DZIŚ" ...każdy dzień niesie Ci okoliczności treningowe...
S4T: ...each day brings your training situations...

17.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...są wybory, które nie powinny być rozważane jako wybór...
S4T: ...some choices should not be considered as a choice...

18.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...skup się i działaj, a może osiągniesz...
S4T: ...stay focused and act, than maybe you'll achieve...

21.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...zmień nawyk ...dla samej zmiany...
S4T: ...change your habit ...just for changing...

TSR NA DZIŚ: ...a co jeśli Twoje potem zaczyna się dziś?
S4T: ...maybe your "later" is starting today?

22.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...jest mnóstwo możliwości rozumienia tego samego ...które będzie najbardziej użyteczne ...w jakiej perspektywie użyteczności?
S4T: ...there're plenty ways of understanding of the same thing ...which one is the most useful ...what kind of usefulness do we consider?

23.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...zauważ, przemyśl i może doceń korzyści wynikającego z tego, że umiesz coś mniej niż chcesz umieć...
S4T: ...notice, think about and even appreciate advantages of having skill on lower level than you would like to have...

25.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...w Twoim działaniu przyjaźń = ?
S4T: ...in your actions friendship = ?

26.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...tak bardzo chcesz, a żyjesz swoje życie, jak zawsze...
S4T: ...you want so much, but you live your life as always...

Toruń, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

27.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...masz wnioski! ...zastosuj!!!
S4T: ...You have conclusions! ...apply!!!

TSR NA DZIŚ: ...kiedy mówisz "tak, ale..." bardziej jesteś po stronie "tak", czy "ale"?
S4T: ...when you say "Yes, but..." are you much more by the side of "yes", or "but"?

28.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...niejedna kaczka marzy o byciu tygrysem... a przecież to kaczki potrafią latać;)
S4T: ...more than one duck dream about being tiger... after all ducks can fly;)

29.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...zaryzykuj ...żeby zdobyć doświadczenie....
S4T: ...take a risk ...to gain experience...

30.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...czasem trzeba zastygnąć ...czasem uciekać ...czasem walczyć ...a bywa, że i przyjąć barwy otoczenia...
S4T: ...sometimes one need to freeze ..sometimes to run away ...sometimes to fight ...as well as, one need to wear outer coloration...

31.08.2016
TSR NA DZIŚ: ...prędkość jest dość obiektywna, lecz jej doświadczanie w pełni subiektywne...
S4T: ...speed is quite objective, but speed experiencing very subjective...

1.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...tańcz muzyką siebie...
S4T: ...dance following music of you ...

2.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...granica Twoich możliwość leży dalej niż myślisz! ...co Ty na to?
S4T: ...limits of your possibilities lie further than you thought! ...what would you say?

4.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...żyjemy nasze życia, jak larwy w kokonie ...człowiek w życiu doczesnym ...żeby zostać motylem, trzeba opuścić ten kokon ...śmierć to przeistoczenie...
S4T: ...we live our life like grubs in a cocoon ...man in his earthly life ...and to become a butterfly we need to leave cocoon ...death means transformation...

6.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...budując bezpieczeństwo, trzeba zaryzykować ...tak więc sprzymierzeńcem bezpieczeństwa staje się ryzyko...
S4T: ...while building safety one need to take a risk ...so the risk is becoming ally of the safety...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

7.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...rodzenie samego siebie być może przekracza bólem rodzenie kogoś...
S4T: ...giving birth to oneself might be more painful than giving birth to one's child...

8.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...niby diabeł tkwi w szczegółach, a tak często słyszę, że to tylko drobiazgi...
S4T: ...some say that the devil is in detail, and I hear so often, that's just trifle...

10.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...unikalne rozwiązania dla życia klienta, unikalne struktury terapii klienta...
S4T: ...unique solutions for client's life, unique structures of the client's therapy...

11.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...głowa chce dalej, szybciej, lecz ciało zatrzymuje... a bywa i odwrotnie...
S4T: ...mind wants to keep on - faster, further, and the body is stopping ...and sometimes it's conversely...

13.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...zostawiasz ślady ...pomyśl jakie?
S4T: ...you leave footprints ...think what kind of?

14.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...pułapka "imienia, nazwy, określenia" ...w jaki sposób Ciebie dotyczy?
S4T: ...trap of the "name, appellation, definition" ...in what way does it refer to You?

15.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...dobry czas Twojego życia?
S4T: ...good time of your life?

16.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...kiedy jesteś znakiem pokoju, a kiedy wojny?
S4T: ...when are you sign of the peace, and when of the war?

17.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...znam trochę Polskę, więc mówię o Polsce ...nasz rasizm, rasizm profesjonalistów polega na tym, że tak często w myślach, słowach określamy naszych klientów trudnymi, roszczeniowymi, opornymi... deprecjonujemy ich podmiotowość...
S4T: ...I know a little Poland, so I speak about Poland ...our racism, racism of the professionals is that we so often describe our clients in our minds, thoughts or words as difficult, demanding, resistant ...we depreciate them as a persons...

Nova Scotia, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

20.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...jest wiele definicji TSR-u ...ta wielość jest bardzo użyteczna dla praktyki klinicznej...
S4T: ...there're many definitions of SFBT ...that plurality is very useful for clinical practice...

23.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...ponownie jestem w Bruggii - miejscu tworzenia TSR-owego Modelu z Bruggii!
S4T: ...again I'm in Bruges - hometown of the Bruges Model!

TSR NA DZIŚ: ...wolny wybór klienta...
S4T: ...free choice of the client...

24.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...zamiast prostoty skupiam się na wystarczającej złożoności... w drodze do prostej/idealnej złożoności...
S4T: ...instead of simplicity I'm focusing on sufficient complexity ...on the way toward simple / ideal complexity...

25.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...niby łączy nas TSR, lecz tak bardzo doświadczam, że łączą nas relacje...
S4T: ...in a way we're connected through SFA, and I experience much more than we're connected through relationships...

26.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...wyjdź poza swoją mapę ...postaw przy niej znak zapytania!
S4T: ...move out beyond your map ...try to question it!

TSR NA DZIŚ: ...skupiam się na dostarczeniu klientowi wystarczającej złożoności ...myślenie w kategorii wystarczającej złożoności pozwala łatwiej myśleć w kategoriach "co jeszcze uwzględnić?" ...czas myślenia w kategoriach "zachowania prostoty" należy obecnie do przeszłości...
S4T: ...I do focuse on delivering to the client sufficient complexity ...thinking in terms of sufficient complexity let me think in terms "what earls should be taken into account?" much more easily! ...times of thinking in terms of "keep it simple" belongs now to my past...

TSR NA DZIŚ: ...słuchać ...słuchać ...słuchać! ...żeby usłyszeć ...także siebie samego!
S4T: ...just listen to ...listen to ...listen to! ...to hear finally ...also yourself!

Warszawa, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

27.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...codziennie buduj ołtarzyk swoich kompetencji ...to dobra podstawa do pokory...
S4T: ...every day continue building self competences altar ...its good base for creating attitude of humility...

TSR NA DZIŚ: ...czasem dobrze, że nie mogę wyrwać z siebie tego, co bym chciał wyrwać... to co nazywam chwastem, być może nazwę zaczynem...
S4T: ...sometimes it's good, that I cannot take away from myself things which I would like to take away... that something I call as a weed might be named someday by me as a leaven...

29.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...zasada wystarczającej złożoności - jedno z założeń Modelu Sytuacyjnego rozwijanego w Centrum PSR. To jak można rozumieć to założenie (nadal w subiektywny sposób) polega na tym, że profesjonalista (korzystający z PSR) stara się włączać w proces terapeutyczny wszystkie konieczne składniki, które podnoszą prawdopodobieństwo uzyskania przez klienta określonej przez niego preferowanej sytuacji. Wykorzystuje się przy tym zasadę wolnego wyboru klienta, dokonywanego w specyficznym dla klienta kontekście.
P.S. Przyłączając się do tradycji określonej w BFTC - rygorystycznej obserwacji skupionej na poszukiwaniu tego co działa - zasada wystarczającej złożoności wymaga od profesjonalisty dawania priorytetu użyteczności włączanych składników, a nie temu, czy zostały już opisane, jako należące do metod PSR.
S4T: ...Sufficient complexity - one of the assumptions of the Situations Focused Model developed at the SFA Center - Poland. The main and subjective meaning of this assumption is that the therapist, consultant or whoever we define as sf worker is trying to include into the therapeutic experience all required ingredients which enhance the chance to achieve preferred situation defined by the client within her/his very particular context on the basis of the free choice of the client.
P.S. Following methodology defined in BFTC - disciplined observation to look for what works - it requires from the professional to give priority to usefulness of the included ingredients rather, than their defined status as SF or not...

TSR NA DZIŚ: ...jeden z mitów w TSR - prostota równa się krótko/szybko...
S4T: ...one of the SF myths ...simplicity means short/fast...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

30.09.2016
TSR NA DZIŚ: ...być trucizną dla innych/dla siebie ...opowiedz komuś swoją historię...
S4T: ... do you have a story about being like a poison for others/for self ...tell someone your story...

TSR NA DZIŚ: ...podążając za ideami Steva de Shazera na temat śmierci oporu ...w naszym Centrum PSR celebrujemy śmierć problemów i rozwiązań ...pogrzeb okazał się całkiem wesołym wydarzeniem ...rezultaty są oszałamiające ...uwolnij swój umysł od dychytomi problemy-rozwiązania ...wykorzystaj okazję i opisuj świat przy pomocy innych imion/określeń...
S4T: ...Following Steve de Shazer's idea of "death of resistance" ...nowadays at our SFA Center - Poland we celebrate "death of problems & solutions" ...funeral appeared to be quite happy event ...results are amazing ...free your mind from "problem-solution dichotomy" ...take a chance to describe world through different names:)

1.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...mówiono mi "Nie myśl, obserwuj" ...mówiono mi przyjmij postawę niewiedzy ..mówiono mi, weź aspirynę, jeśli będziesz miał hipotezę ...zmagałem się z tym z wielu powodów, jednym z nich był inny kontekst czasu i miejsca ...czułem inspirację ideą usłyszaną od Thorany Strever Nelson - wolnego wiedzenia ...lub ideą od Franka Thomasa - stosownego wiedzenia ...inspirowała mnie idea użytecznych znaczeń od Luca Isebaerta ...dlatego dziś myślę "(Współ-) Obserwuj, myśl, twórz znaczenia"
S4T: ...I was told "Don't think observe" ...I was told to take not knowing stance..I was told to take aspirin while hypothesizing ...I was struggling with them for many reasons and one of them was different time and place context ...I was inspired by Thorana Strever Nelson with the idea of slow knowing and Frank Thomas with the idea of appropriate knowing ...I was inspired with the idea of eu-semie (useful meanings) by Luc Isebaert ...and today I used to think "(Co-) observe, think, create meanings"

2.10.2016

TSR NA DZIŚ: ...kiedy nie możesz kogoś znieść w realnym życiu, postaraj się tą osobę znieść w swoich modlitwach...
S4T: ...when you cannot bear some person in your real life, try to bear that person in your prayers...
TSR NA DZIŚ: ...kiedyś myślałem, że TSR polega na zadawaniu pytań ...potem zacząłem myśleć, że w większym stopniu polega to na wykorzystaniu odpowiedzi ...w jakiś czas potem, pojawiła się myśl, że chodzi o tworzenie znaczeń podczas rozmowy ...dzisiaj myślę, że chodzi o tworzenie użytecznych DOŚWIADCZEŃ, a rozmowa jest po prostu jednym ze sposobów tworzenie takiego doświadczenia ...a więc zadawaj pytania, wykorzystuj odpowiedzi, twórz znaczenia także poprzez włączanie swojej perspektywy, rób różne rzeczy z klientem - tańcz, maluj, śpiewaj, rysuj, ruszaj się, graj, spaceruj i tym podobne... wszystko to w drodze do znalezienia użytecznego doświadczenia...
S4T: Once I was thinking that SFBT is about asking questions ...later I started to think that it's much more about utilizing answers ...some time later, I came to conclusion that it's much more about creating meanings during conversation ...now I think that it's about creating useful experience and that conversation is just one of the ways to create such experience... ask questions, utilize answers, create meanings also by introducing your ideas, do things with the clients - dance, paint, sing, draw, move, play, walk and so on... all of it on the way to find useful experience...

Nowa Sarzyna, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

02.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...dlaczego przestałem używać terminu "preferowana przyszłość"? Przestałem? Muszę przyznać, że tak i zarazem nie! Nie - ponieważ rozmawiam z moimi kolegami z obszaru TSR-u, a termin "preferowana przyszłość" jest w powszechnym użytku ...tak więc rozmawiając z nimi używam tego terminu z przyczyn praktycznych - frazowanie, używanie czyjegoś języka, przynajmniej czasami wydaje się przydatny. Cóż więc oznacza, że przestałem? No cóż! Jedyny powód zmiany wynika z tego, że kiedy mówię o "preferowanej przyszłości" umieszczam zmianę w przyszłości ...tak więc zmiana jest umieszczona na osi czasu "tam gdzieś" - a to "tam gdzieś" jest w przyszłości. Moje doświadczanie słowa przyszłość sugeruje mi, że przyszłość to coś raczej dalekiego ...to po prostu przyszłość - nie blisko, nie za chwilę ...co używam zamiast tego zwrotu? Czasem pozostawiam słowo preferowana i dodaję słowo SYTUACJA, czyli używam sformułowania "preferowana sytuacja" lub co jest moim bardziej ulubionym sformułowaniem "bardziej chciana sytuacja". W jaki sposób wydaje mi się to bardziej przydatne? Kiedy rozmawiam o "bardziej chcianej sytuacji" wyprowadzam zmianę poza oś czasu i umieszczam poza aspektem czasu. Jest to po prostu "bardziej chciana sytuacja" - nie jest to kwestia czasu, lecz wyłącznie kwestia innej sytuacji. W ten sposób zmiana jest bliżej, a przynajmniej może być!
S4T: ...Why did I stop to use term "preferred future"? Did I? Must admit that yes and no! No - because I talk to and with my colleagues from sf approach and term "preferred future" is in common use - so while talking with them I do it for practical reasons - echoing, using someones language seems to be useful at least sometimes. So what does it mean that I stopped? What was the reason? Well, the only reason for me was that when I speak about "preferred future" I place change in the future ...so the change is placed on a timeline there - and there is about future. My sensations with the word future suggest me that future is somehow far away ...it's just a future - means not near, not nearby... What do I use instead? I keep sometimes word preferred and add word SITUATION - so I use phrase "preferred situation" or what is my preference phrase "more wanted situation". What is the advantage for me? When I talk about "more wanted situation" I put away change from the timeline and place beyond aspect of time. It's just "more wanted situation" - so it's not matter of time, it's just a matter of different situation. For me it's hopefully closer, at least might be!

4.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...żyjesz życie w świecie swoich znaczeń...
S4T: ...you live your life in the world of your meanings...

6.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...wolę współdzielić różnicę w myśleniu, niż żeby różnica w myśleniu oddzieliła mnie od kogoś...
S4T: ...I do prefer to co-share difference in thinking, than to allow difference in thinking to divide me from someone...

Nova Scotia, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

8.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...jeśli w pomaganiu drugiemu człowiekowi bardziej zaczynasz zwracać uwagę na "wierność" modelowi niż na użyteczność... wtedy zacznij pomagać modelowi:)
S4T: ...if you pay more attention to follow the approach rules than to usefulness for the client... than start to help to your approach, not to the client...

9.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...tylko dlatego, że zmiana nie przebiega liniowo w przód, ale ma swoje "zakręty" ...nie trzeba robić wymówki z jej odpuszczeniem...
S4T: ...only because change process is not going straight forward and has it's ups and downs ...one doesn't need to make excuses and give it up...

12.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...w dogadywaniu się z własnym ciałem można się czasem pogubić ...jak wrócić do dialogu?
S4T: ...in a dialogue with own body one can be lost ...how to come back to dialogue?

14.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...pomiędzy białym, a czarnym jest mnóstwo kolorów i odcieni....
S4T: ...between black and dark there're plenty of colors and shades...

30.10.2016
TSR NA DZIŚ: ...2SF polega na asystowaniu klientowi w procesie zmiany pomiędzy MNIEJ CHCIANYMI SYTUACJAMI, a BARDZIEJ CHCIANYMI SYTUACJAMI, na bazie każdego możliwego źródła inspiracji...
S4T: ...2SF is about assisting clients in the change process between LESS WANTED SITUATIONS & MORE WANTED SITUATIONS on the basis of every possible source of inspiration..

19.11.2016
TSR NA DZIŚ: ... Śmierć! Jest takie zjawisko, które nazywamy śmiercią... kiedy i jak inaczej można użytecznie nazwać to zjawisko... dziś na zajęciach TSR-u we Wrocławiu śmierć umarła po raz kolejny...zjawisko oczywiście pozostało...
S4T: ... Death! There's such phenomena we call as a death ...when and how differently can we name such phenomena in a useful way ...today during our sf workshop death died again... phenomena still exists...

TSR NA DZIŚ: ...sam dla siebie jesteś galaktyką... inni ludzie to inne galaktyki... miej świadomość swoich czarnych dziur...
S4T: ...You're like galactic for yourself... other people are like different galactics... be aware of your back wholes...

Halifax, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

20.11.2016
TSR NA DZIŚ: ...asystowanie w zmianie pomiędzy tym co nie chciane / mniej chciane w stronę tego co bardziej chciane na bazie każdego możliwego źródła inspiracji ... to nasze zadanie w TSR...
S4T: ...assisting in change between unwanted / less wanted toward more wanted on the basis of every possible source of inspiration... that's our job in SFT...

27.11.2016
TSR NA DZIŚ: ...co jest Twoim domem, gdzie jest Twój dom...
S4T: ...what is your home, where's your home...

TSR NA DZIŚ: ...jaki jest sens pokazywania TSR-u z kontekstu gabinetu terapeutycznego, w innych niekompatybilnych kontekstach... z tym pytaniem dziś zasnę...
S4T: ...what is the reason to present SFBT from the therapeutic context in totally different, not compatible context ...I'll fall asleep with this question....

TSR NA DZIŚ: ...po co grasz?
S4T: ...what is your reason to play?

TSR NAD DZIŚ: ...jeśli coś robisz, to ma to jakiś sens... szukaj go...
S4T: ...everything you do has it's own sense... look for it...

TSR NA DZIŚ: ...za każdym razem kiedy myjesz ręce... myśl o swoich zasobach ...i obserwuj cud zmiany....
S4T: ...each time you wash your hands ...think about your resources... and than observe change's miracle...

28.11.2016
TSR NAD DZIŚ: ...Oj! zaczął się poniedziałek! ...to weekend już był?
S4T: ...aww! already is Monday! ...when was the weekend?

TSR NA DZIŚ: ...za czym tęsknisz? ...przystań przy tym dłużej... być może zapłacz...
S4T: ...what do you miss? ...stay with it for longer ...you can cry about it...

TSR NA DZIŚ: ...to co było to było ...jest to co jest ...możesz zmienić to co będzie....
S4T: ...let bygones be bygones ...what is just is ...you can change what will be...

TSR NA DZIŚ: ...kiedyś razem ...potem osobno ...okaż szacunek dla "kiedyś"...
S4T: ...once together ...than separately ...show your respect to that "together"...

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na "imiona", które przypisujesz...
S4T: ...mind the "names" you attach to...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

29.11.2016
TSR NA DZIŚ: ...może wystąpić taki moment we współpracy z klientem, kiedy profesjonalista proponuje potencjalne składniki preferowanej sytuacji...
S4T: ...during cooperation process with the clients there might be such a time when consultant proposes potential elements of the preferred situation...

1.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...postawa niewiedzy może również oznaczać niewiedzę w sprawie struktury pierwszej i kolejnych sesji...
S4T: ...not knowing stance might also means not knowing structure of the first and consequent sessions...

4.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...tak łatwo skreślamy kogoś z listy... a przecież, każdy z nas potrzebuje żyć swoje życie...
S4T: ...sometimes so easily we're deleting someone from the list... but each of us has to live our life...

5.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...tak może być, że i Ty i ja mamy zasoby... po prostu nie są ze sobą kompatybilne...
S4T: ...it may be a case that you and me, both of us have resources ...there're just not compatible....

6.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...użyj swojej wiedzy do użytecznego rozumienia zjawisk klienta...
S4T: ...use your knowledge for useful understanding of the client's phenomenons...

9.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...rozwiązania = bardziej chciany stan rzeczy...
S4T: ...solutions = more wanted state of the things...

13.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...rozmowy w TSR są jak otwarty system klocków lego - współtworzycie strukturę i treść spotkania - Twój Klient i Ty;)
S4T: ...SF conversations are like open system set of lego bricks - Your Client and You co-create structure and content of the session;)

14.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...z wdzięcznością za spotkania ...już jesteś tam, ja jeszcze tu... do zobaczenia...
S4T: ...with gratitude for all the meetings ...you're already there, I'm still here ...see you..

Leżajsk, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

16.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...wyobrażenie doświadczenia, a doświadczenie... no cóż...
S4T: ...experience's imagination, and experience itself...well...

TSR NA DZIŚ: ...jakiekolwiek lepiej w coraz gorzej... choćby jakiekolwiek radzenie sobie...
S4T: ...any better in constant falling off.... anything useful in trying to cope with...

18.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...zjawisko nazywane Twoją wolnością - coś co tworzysz każdego dnia swoimi wyborami...
S4T: ...phenomenon named as "your freedom" - something you're creating each day by your choices...

TSR NA DZIŚ: ...jakże często to co użyteczne trzeba zrobić w trudnych warunkach... np. okazać zrozumienie w czasie kłótni...
S4T: ...so often useful things should be performed during difficult conditions... e.g. to show understanding while quarrel...

20.12.2016
TSR NA DZIŚ: ...cisza ...czemu tak bardzo krzyczy Ci w uszach...
S4T: ...silence ...why does it scream so much in your mind...

1.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...możesz się współtworzyć... wykorzystaj tą szansę:)
S4T: ...you can co-create yourself... make use of that chance:)

2.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem jedyną możliwą zmianą, jest inaczej przeżyć to, co i tak jest poza naszym wpływem...
S4T: ...sometimes the only possible change is to experience differently things which are beyond our influence...

3.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...dobre/złe ...jak to rozróżniasz?
S4T: ...good/bad ...how do you differentiate?

4.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...zjawisko nazywane śmiercią... jeden z naturalnych procesów potrzebnych naturze... a my tak bardzo chcemy żyć życie tutaj...
S4T: ...phenomenon named as death... one of the natural processes required by nature... and we want so much to live here our life...

Inowrocław, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

5.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...codzienne wzloty i upadki... a marzy Ci się stabilność...
S4T: ...everyday's ups and downs ...and you're dreaming about stability...

TSR NA DZIŚ: ...jakże często o urealnianiu klienta mówią psycho-profesjonaliści zanurzeni w swoich kosmicznych teoriach...
S4T: ...it's quite common that many psycho-professionals talk about realigning clients, while there're immersed into their outer-space theories...

7.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...zamiast codziennie mówić, że kochasz... co drugi dzień okaż to swoim zachowaniem...
S4T: ...instead of everyday's love declarations ...each second day show it with your behavior...

TSR NAD DZIŚ: ...z różnych powodów wielu ludzi łatwiej sobie radzi z tym co nazywa porażką, niż z tym co nazywa sukcesem...
S4T: ...for some reasons many people cope better with things they call as failure, than with things they call as success...

8.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...każdy dzień Twojego życia jest jak rzeźba... kto jest rzeźbiarzem... co rzeźbi?
S4T: ...every day of your life is like a sculpture... who is the sculpture? ..what does she/he sculpt?
TSR NA DZIŚ: ...myślisz sobie, że praca wykonana? ...a to była tylko rozgrzewka...
S4T: ...you think that job is done? ...and it was only the warm-up...

TSR NA DZIŚ: ...uznaj to! ...masz w sobie potencjał "zła"...
S4T: ...just to recognize it! ...you own potential of "evil"...

10.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...tak często chcemy słyszeć "dobre wieści" ...a co z krytycznym myśleniem?
S4T: ...so often we want to hear "good news" ...what about critical thinking?

TSR NA DZIŚ: ...myślenie o "lepiej w kiedyś" zazwyczaj sprzyja wzrostowi nadziei ...o ile nie spodziewasz się tego lepiej zaraz lub teraz...
S4T: ...thinking in terms of "better someday" usually increases hope level ...as long as you do not expect that better very soon or even right now...

11.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem, żeby wzlecieć, trzeba zaliczyć doła...
S4T: ...sometimes to fly up, one need to fall down...

12.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...kochać po swojemu..., a kochać tak, żeby ten ktoś czuł się kochany...
S4T: ...to love in own way... and to love in a way which let someone feel to be loved...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

17.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...człowiek chce tak wielu rzeczy w tym samym czasie...
S4T: ...the man wants so many things at the same time...

TSR NA DZIŚ: ...różnorodność w TSR to jedno:) ...jednak nie każdy TSR i nie w każdym miejscu polecamy...
S4T: ...diversity in SFBT is something good:) ...anyway we do not recommend each version of SFBT and not in every place...

19.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...zasada ograniczonego zaufania powinna obowiązywać również wobec samego siebie...
S4T: ...the principle of the limited trust should be applied also to ourselves...

20.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...do jakiego architekta wnętrz wolicie iść ...do takiego który zadaje wyłącznie pytania o to co ma być i jak to osiągnąć ...czy też do takiego, który użytecznie współtworzy projekt i sposób jego osiągnięcia... w modelu sytuacyjnym profesjonalista TSR działa wg tej drugiej zasady...
S4T: ...what kind of interior designer would you prefer? ...such one who only ask questions about shape of the desired project and how to get it ...or such one who co-create in useful ways ideas about desired project and it's achieving... in situations focused model of SFBT therapist follows that second idea...

TSR NA DZIŚ: ...ograniczanie potencjału zmiany u klienta wyłącznie do jego percepcji i doświadczeń w wielu sytuacjach wydaje się mało etyczne...
S4T: ...limiting clients change's potential only to her/his perceptions and experience seems to be not very ethical in many cases...

TSR NA DZIŚ: ...jedna z diagnoz do postawienia ...zaburzenia osobowości typu TSR często połączone są z diagnozofobią...
S4T: ...one of diagnosis to make ...personal disorders with SFBT spectrum quite often are connected with diagnostic classification phobia...

21.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...ignoruj ból ...okaż miłość ...lecz co rozumiesz przez okazanie miłości?
S4T: ...ignore your pain ...react with love ...and what do you mean by "react with love"?

TSR NA DZIŚ: ...ponieważ wiemy tak mało postarajmy się mieć odwagę wiedzieć tak dużo jak można...
S4T: ...since we know so little let's have a courage to know as much as we can...

Toruń, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

22.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...przypuśćmy, że zapytałbym się siebie, jako Twojego terapeutę o Twoje zasoby ...jak sądzisz, co bym na to pytanie odpowiedział?
S4T: ...suppose I would ask myself - as your therapist - about your resources ...what do you think how I would answer to such question?

TSR NA DZIŚ: ...przypuśćmy, że zamiast Ciebie odpowiedziałbym na pytanie na czym mają polegać zmiany w Twoim życiu ...jak sądzisz, co bym powiedział?
S4T: ...suppose, instead of you I would answer to the question about desired changes in your life ...what do you think what I would say?

28.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...struktura pierwszej i każdej kolejnej sesji: start, coś, koniec...
S4T: ...first and every session's structure: start, something, the end...

30.01.2017
TSR NA DZIŚ: ...biliardy, tryliony spraw ...w tym trochę moich...
S4T: ...quadrillions, quintillions of issues ...among them some of mine...

TSR NA DZIŚ: ...ależ tak, rozmawianie o tym co trudne, co niechciane i skąd się to wzięło również mam sens w osiąganiu chcianej zmiany...
S4T: ...of course, talking about difficult issues, unwanted things and it's roots also has it's own sense in achieving wanted change...

2.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...wykorzystaj wiedzę do bardziej użytecznego rozumienia...
S4T: ...use knowledge for more useful understanding...

6.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...zanurz się w cierpienie...kiedy warto cierpieć!
S4T: ...suffer deeply... when it's worth to suffer!

TSR NA DZIŚ: ...czasem zmiana to rozwój ...tylko czasem...
S4T: ...change means sometimes progress...only sometimes...

TSR NA DZIŚ: ...ucz się z historii ...zamiast chcieć ją zmieniać...
S4T: ...learn from the history ...instead of wishing to change it...

TSR NA DZIŚ: ...pamiętaj, że TSR powstał, aby kształtować nasze myślenie i działanie - "pomagaczy", a nie naszych klientów...
S4T: ...remember, SFBT was created to design our - helpers - thinking and acting, not our clients...

TSR NA DZIŚ: ...dobranoc! ...pora wstać!
S4T: ...good night! ...it's time to wake up!

Baranovichi, Bielarus

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

7.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...przygotuj się na gorzej ...tak też można rozumieć lepiej...
S4T: ...prepare for worsening ...better can be understood also in that way...

TSR NA DZIŚ: ...tam gdzie Ty się doczłapiesz, tam i doczłapie się Twoja psychika...
S4T: ...anywhere you'll crawl ...your psyche will crawl with you...

8.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy już się nauczysz używać wielu schematów pracy w ramach TSR, wtedy postaraj się pracować, jakby one nie istniały - nieschematyczność w schematyczności...
S4T: ...when you do know how to utilize all necessary SF structures, than try to work as they would never exist - act non-schematically within schematics...

TSR NA DZIŚ: ...czekasz i już... czy działasz czekając?
S4T: ...just waiting ...or acting while waiting?

TSR NA DZIŚ: ...
S4T: ...

TSR NA DZIŚ: ...o czym kiedyś mówiłeś "jak tak można...!", a dziś już wiesz, bo sam tak zrobiłeś ...
S4T: ...what were the things you were talking about "how is it possible...?", and today you know, because you did it by yourself...

TSR NA DZIŚ: ...kiedykolwiek rozważałeś, że to co nazywamy rasizmem zaczyna się od momentu kiedy oceniasz kogoś, że "jest dobrym człowiekiem"? ...tak tylko do rozważania...
S4T: ...have you ever considered that phenomenon called as "racism" starts every time when you evaluate someone, that "she/he is a good person"? ...just to consider...

10.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem milczenie jest krzykiem...
S4T: ...sometimes staying silent means screaming...

TSR NA DZIŚ: ...wiedzieć więcej, tak często oznacza wiedzieć mniej...
S4T: ...knowing more, so often means knowing less...

12.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...zrób eksperyment ...przez jakiś czas.skup się na tym, że pomagasz w skuteczny, a nie TSR-owy sposób...
S4T: ...let's do experiment ... for some time just focus on helping rather in effective than SF way...

Near Tatra Mountain, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

13.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...pomysł na kiepskie życie? ...oczekuj ideału już tu i teraz...
S4T: ...how to make your life worse? ...expect perfection here and now...

22.02.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy czujesz, że żyjesz swoje życie?
S4T: when do you feel that you live your own life?

1.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...no cóż, niektóre przyjemności są na granicy ryzyka, a nawet poza nim...
S4T: ...well, well, some pleasures are on the risk's boarder or even beyond...

2.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...pobocze jest tak blisko asfaltu...
S4T: ...the berm is co close to the roadway...

TSR NA DZIŚ: ...zmień kontekst i obserwuj co jeszcze się zmienia...
S4T: ...change the context and observe other changes...

3.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...coś kosztem czegoś...
S4T: ...something at the sacrifice of something...

5.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...pomyśl ...pomyśl inaczej... a potem wybierz, jak myśleć...
S4T: ...think ...think differently ...and than choose how to think about...

7.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...użyteczne myślenie to również myślenie w kategoriach cierpienia, bólu, porażek, trudności...
S4T: ...useful thinking means also thinking in terms of suffering, pain, failure, difficulties...

TSR NA DZIŚ: ...otaczaj się symbolami tego co jest dla Ciebie ważne...
S4T: ...keep around you symbols of the things you do value...

8.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...chcieć odejść ...odejść z tego świata ...jest taki moment, kiedy to ma głęboki sens...
S4T: ...to want to pass away ...pass way from that world ..there's a time, when such wish is deeply meaningful...

Piastów, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

12.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...pomimo nazwy, nasza metoda powinna być rozumiana, jako skoncentrowana na efektywności raczej, niż na rozwiązaniach...
S4T: ...no matter the name, our approach should be understood as focused on efficiency rather, than on solutions...

21.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...dobra zmiana jest możliwa... zmiana jest nieunikniona...
S4T: ...good change is possible ...change is inevitable...

23.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...wartości wartościami, etyka etyką, a jednak czasami tak korci nazwać kogoś idiotą ...a na dodatek wydaje się to być użyteczne i prawdziwe... no tak, tylko, że po chwili to przekonanie mija...
S4T: ...values are values, ethics's ethics, but sometimes I feel tempted to name someone as an idiot ..and it seems useful and so true ...yes! and after while such commitment is just passing away...

TSR NA DZIŚ: ...tam gdzieś jest wyspa, tam gdzieś jest ten czas, tam gdzieś jest to wszystko, gdzie wiatr i fale szumią sens Twojego życia...
S4T: ...there's that island somewhere, there's that time, there're all of that, where wind and waves whisper your life's sense...

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na swoje zasoby ...zauważenie ich może zmusić Cię do zmiany status quo...
S4T: ...mind out your resources ...noticing them can force you to change status quo...

25.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...jest taki czas, kiedy trzeba ruszyć dalej ...a niektórzy nazwą to końcem ...przynajmniej końcem tego co do tej pory...
S4T: ...there's a time to move on ...and some will call it as the end ...at least the end of current status quo...

TSR NA DZIŚ: ...sprowadzanie TSR-u do występowania określonych technik, pytań, zachowań terapeuty ...można porównać do sprowadzania miłości do wypowiadania słów "kocham Cię"...
S4T: ...when you boil down SFBT to using particular techniques, questions, therapist's actions ...it's like you boil down love to saying words "I love you"...

Leżajsk, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

26.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...możesz być i mistrzem świata, ale jeśli nie ten czas, miejsce, kontekst i tak nikt o tym się nie dowie...
S4T: ...you can be even world master, but in wrong time, place and context no-one even will be aware about it...

TSR NA DZIŚ: ...zamiast powtarzania, cytowania wypracuj własny styl i myślenie... wtedy powróć do cytowania...
S4T: ...instead of repeating, quoting work on on your own style and thinking... than come back to quoting...

TSR NA DZIŚ: ...poddaj, żeby zwyciężyć...
S4T: ...give up to win...

27.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...zanim będziesz oczekiwał, żeby klient usłyszał Ciebie, pomyśl co masz usłyszeć od klienta... wtedy słuchaj jej/jego/ich...
S4T: ...before you create expectations to be heard by the client, think what you should hear from the client ...than listen to...

31.03.2017
TSR NA DZIŚ: ...myśl mniej ...stwórz przestrzeń dla klienta...
S4T: ...think less ...create space for the client...

TSR NA DZIŚ: ...zachować szacunek i życzliwość w różnicy...
S4T: ...to keep respect and kindness in difference...

TSR NA DZIŚ: ...rozróżniać podejścia ...oddzielać ...klasyfikować ...dla kogo to robisz? klienta, czy siebie ze swoim nadętym tsr-owym ego?
S4T: ...distinguishing approaches ...separating ...classifying ...for whom are you doing this? your client, or your self with your prissy SF ego?

TSR NA DZIS: ...kiedy teoria, opisy praktyki przestają inspirować, a zaczynają ograniczać praktykę stajesz się sługą teorii...
S4T: ...when theory or practice descriptions start to restrict your practice instead of inspiring, you're becoming theory's slave...

TSR NA DZIŚ: ...hej wszyscy "pomagacze" ...zapraszam do naszej "republiki" wszystkich uprawiających podejście/terapię skoncentrowaną na efektywności... zainteresowani? ...nawiązujcie kontakt...
S4T: ...hi all "helpers" ...feel invited to join our "republic" of those interested in the approach/therapy focused on efficiency ...are you interested in? ...join us...

TSR NA DZIŚ: ...jedna zjednoczona terapia ...różniąc się możemy uczyć się od siebie wzajemnie...
S4T: ...one united therapy - while in difference we can learn from each other...

Warsaw, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

3.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...istota TSR-u leży w poruszanych treściach... a poruszać je można przy pomocy dowolnych, byle użytecznych "technik"...
S4T: ...essence of SFBT is in the content... you can refer to that content by using any useful "technique"...

4.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...w ramach programu "3-latki skoncentrowane na rozwiązaniach" dziś czas na pracę z rodzicami...
S4T: ...following stages in our program "3 years old SF kindergarteners" today's time to work with parents...

TSR NA DZIŚ: ...czy dorosłemu może przyjść do głowy powiedzieć do dziecka "przepraszam, że niewystarczająco się Tobą opiekowałem" po sytuacji, w której dziecko doznało urazu fizycznego będąc pod opieką dorosłego?
S4T: ...is that possible that adult would say to child "sorry for not taking enough care about you" after child was injured while this adult was taking care?
TSR NA DZIŚ: ...kiedy dorosły powinien wziąć odpowiedzialność na siebie, jakże kuszące jest wzbudzić poczucie winy w dziecku... i pozamiatane (teoretycznie)!
S4T: ...while adult should feel responsibility it's so tempting to cause child feel guilty...

TSR NA DZIŚ: ... doceniaj codzienność;)
S4T: ...appreciate dailyness;)

5.04.2017
TSR NA DZIŚ: ... jeśli możesz wybrać, to znaczy, że możesz inaczej...
S4T: ...if you can choose, it means you can do differently...

7.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...unikalna forma współpracy ...no tak! ...a przecież korci nazwać to inaczej... poszukiwanie i używanie użytecznych znaczeń czasem bardzo boli...
S4T: ...unique way of cooperation... oh, yes! ...anyway feel temptation to call it differently... looking for and using useful meanings may be painful experience...

TSR NA DZIŚ: ...jakże często cierpliwość wobec profesjonalistów jest większym wyzwaniem, niż wobec klientów...
S4T: ...so often patience toward professionals is a bigger challenge than patience toward clients...

TSR NA DZIŚ: ...skup się na otwartości niektórych ...po co Ci otwartość wszystkich...
S4T: ...focus on open-minds of some ...what for do you need-open minds of all...

Near Krakow, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

8.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...kolejna próba:) ...istota TSR-u polega na kreowaniu doświadczeń użytecznych w osiąganiu czegoś bardziej chcianego...
S4T: ...next attempt :) ...the essence of the SFBT/SFT/SFA is in creating experiences useful in achieving something more wanted...

TSR NA DZIŚ: ...myśl i działaj w kategoriach "wystarczającej złożoności" ...
S4T: ...think and act in terms of "sufficient complexity" ...

TSR NA DZIŚ: ...ciągle współtworzysz swój świat...
S4T: ...you co-create your world permanently...

TSR NA DZIŚ: ...skoro pytania są "centrum" TSR-u, to jak to jest możliwe, że prowadzę konsultacje w tej metodzie bez zadawania pytań...
S4T: ...since questions are "central" in SFBT, so how is that possible that I provide SF consultations without asking any single question...

TSR NA DZIŚ: ...masz obowiązek przekraczać własne i innych rozumienia TSR-u w poszukiwaniu tego co użyteczne dla tego klienta...
S4T: ...your obligation is to overcome your own and others understandings of SFBT in searching for what is useful for that client...

10.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...każdy z nas potrzebuje dziupli, nory, gniazda ...a czasem szukamy jej za źdźbłem trawy ...takie okoliczności...
S4T: ...each of us need a hollow, a burrow, a mortise ...and sometimes we look for that at grass stalk ...such circumstances...

TSR NA DZIŚ: ...wraz z klientem pojawiają się zjawiska, które są dla mnie falą, a ja jestem surferem...
S4T: ...along with the client some phenomenons appear, which are like the waves, and I'm the surfer...

14.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...współdzielić różnice...
S4T: ...co-share differences...

15.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...cisza w oczekiwaniu...
S4T: ...silence while waiting...

16.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...jesteśmy w drodze ku szczęściu...
S4T: ...we're on the way toward happiness...

Leżajsk, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

17.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...uczyć się od innych...
S4T: ...learn from others...

TSR NA DZIŚ: ...szukając różnicy, która czyni różnicę możesz pominąć wiele z tego co do tej pory było włączane w opis TSR-u....obyś uwzględnił to co zdecyduje o użyteczności...
S4T: ...while looking for difference which makes a difference you can skip many of what was incorporated into SFBT's descriptions... and please, include what will appear as useful...

19.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...nasze pytania to wyłącznie jeden z wielu TSR-owych sposobów "zapłonu"...
S4T: ...our SF questions are just one of many possible SF ignitions...

TSR NA DZIŚ: ...zapomnij o pytaniach (kiedy już je umiesz) ...rozmawiaj...
S4T: ...just forget about questions (when they're learned by heart) ...just have conversations...

21.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...wycisz swoje oceny drugiego człowieka ...zanurz się w próby użytecznego nierozumienia...
S4T: ...calm down evaluating persons around you ...sink into attempts of useful misunderstanding...

23.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy wybierasz niewybieranie to również wybór...
S4T: ...when you choose not choosing it's also a choice...

TSR NA DZIŚ: ...nawet jeśli teraz wgniata Cię w ziemię ...trwaj...
S4T: ..even if just now you're lying flat on the ground ...keep on...

24.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...szukając sensu dnia zawsze możesz podnieść papierek z chodnika i wrzucić do kosza...
S4T: ...while looking for the day's sense you can always pick up some trashes from the pavement and put them into trashcan...

25.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...kryzys czasem pomaga uświadamiać sobie co jest ważne...
S4T: ...experiencing crisis sometimes may help to realize what's important...

26.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy dziecko (być może Twoje/moje) zamiast dusić, kopnąć, tylko pluje... to jest to ewidentnie lepiej...
S4T: ...in the situation when your/mine child instead of simmering or kicking just only spits, than it's obviously better...

Rybnik, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

27.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...głosisz prawdę, czy swój punkt widzenia...
S4T: ...do you preach the truth, or your point of view...

TSR NA DZIŚ: ...tak podobne historie ...zmieniają się imiona...
S4T: ...so similar stories ...names are just different...

TSR NA DZIŚ: ...nawet jeśli asystowałeś w odkrywaniu Ameryki już dziesiątki, setki razy ...jakże ważne jest asystować w jej odkryciu kolejny raz, kolejnej osobie...
S4T: ...it might be a case that you assisted in America's discovery dozen of times ...and still is so important to assist in its discovery next time by another person...

29.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...priorytet efektu nad sposobem ...kiedy pomagasz zapomnij o nazwie swojego sposobu pracy... skoncentruj się na efektywności, a nie na rozwiązaniach...
S4T: ...priority of the efficiency above the way ...while working just forget about the name of your approach... stay Efficiency Focused instead of SF...

30.04.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy żyjesz, masz możliwość studiowania życia... korzystasz z tego...
S4T: ...while you live your life, you obtain access to study life... do you use it...

TSR NA DZIŚ: ...a kiedy w oczach widzisz obłęd, zaciekłość, nienawiść ...na ustach zazwyczaj swoiście rozumiane słowa prawdy ...tacy już jesteśmy, jako ludzie ...chcemy postępować słusznie...
S4T: ...while you see in the eyes expression of madness, ferocity, hate ...usually mouth are covered with the words of unique truth ...here we're as a people ...we want to act rightfully...

2.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...ryzyko ...ryzyko siedzenia w fotelu ...ryzyko wstania i .... może tak być, że ten wybór należy do Ciebie...
S4T: ...risk ...risk of sitting ...risk of standing up and... it might be that this choice is by your side...

3.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...ból ...nieodłączna część aktywności ...część życia... jaką część tworzysz sam swoją głową...
S4T: ...pain ...inherent part of activity ...part of life ...what part do you create by yourself with your mind...

Rybnik, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

6.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...dokąd mnie prowadzisz życie, dokąd ja prowadzę Ciebie ...
S4T: ...where to do you lead me my life, where to do I lead you...

TSR NA DZIŚ: ...umieć rozmawiać to dużo więcej niż umieć zadawać użyteczne pytania...
S4T: ..art of conversation means much more than art of asking useful questions...

7.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...większość róż niesie ze sobą obietnicę bólu...
S4T: ...most of the roses carry on promise of the pain...

TSR NA DZIŚ: ...tworzenie vs odtwarzanie... to Twój wybór w TSR...
S4T: ...creation vs reproduction... it's your choice within SFBT...

8.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...myślenie, że możesz wszystko, to podobny stan zniewolenia do myślenia, że nic nie możesz...
S4T: ...thinking in terms "I can do anything" is a kind of slavery similar to thinking in terms "I can do nothing" ...

11.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...zawsze, ale to zawsze można powrócić do czynienia jakiegoś dobra...
S4T: ...you can always come back for making some good things happen...

TSR NA DZIŚ: ...w tak wielu przypadkach doświadczenie klienta jest bazą do uzupełnienia o doświadczenia innych...
S4T: ...in so many cases client's experience is a basis to combine with other's experience...

TSR NA DZIŚ: ...w zależności od celu wybieraj zasadę działania...
S4T: ...according to your goal choose the rule of acting...

12.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...twoje myśli, a twoje słowa, a twoje działanie ... kiedy jest zgodność, kiedy różnica ... cóż za przestrzeń dla mechanizmów obronnych...;)
S4T: ...your thoughts, and your words, and your actions ...is there congruence ...is there difference ...so nice space for self-defense mechanisms...

13.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...walczysz o swoje "5 minut"... zamiast walczyć o swoją wieczność...
S4T: ...you do fight to have your day ...instead of fighting for your eternity...

TSR NA DZIŚ: ...kop w celu aktywowania gotowości?
S4T: ...kick as a starter of readiness?

Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

14.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...może czas na remont samego siebie?
S4T: ...maybe is it time for self-renovation?

15.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy trzeba walcz, kiedy trzeba poddaj się... jest tak wiele sytuacji, tak wiele kontekstów...
S4T: ...fight when you need to ...give up when you need to... there're so many situations, so many contexts...

TSR NA DZIŚ: ...za każdym razem skupiaj się na współtworzeniu użytecznego doświadczenia terapeutycznego ...poza i w ramach dotychczasowych struktur jednocześnie...
S4T: ...each time focus on co-creating useful therapeutical experience ...at the same time within and beyond previous structures...

16.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...wolność przychodzi ze zniewolenia tym, co daje wolność...
S4T: ...the freedom comes out of the slavery from that what gives birth of the freedom...

17.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...dziś zwyciężyłem przegrywając mecz squasha w ostatnim secie... zwyciężyłem, ponieważ przegrałem z braku sił... ;)
S4T: ...today I won by loosing squash game in the last set ...I won because I loose having no more power to use during the game...

TSR NA DZIŚ: ...sposób w jaki prowadzisz rozmowę jest jak iskra inspiracji...
S4T: ...the way of co-creating conversation is like an inspiration's spark...

TSR NA DZIŚ: ...o czym warto pamiętać i co warto jest próbować robić, kiedy będziesz bity następnym razem?
S4T: ...what is worth to remember about and what is worth to try to do, while you'll be beaten next time?

TSR NA DZIŚ: ...to co nazywamy rasizmem jest w każdym z nas, więc zamiast pytać się "czy..." pytaj się "jak..." i "co z tym robię..."...
S4T: ...that something we call as racism is a part of everyone, so maybe instead of asking "whether ...", ask yourself "how..." and "what I do with this?"...

18.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...każdy dzień udowadnia, jak bardzo trzeba nie ufać swojemu umysłowi...
S4T: ...each day brings evidences to what extent we should not to trust our minds...

Karkonosze, Czech Republic

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

19.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...dziękuję ...dziękuję za tysiące zwykłych rzeczy wokół mnie...
S4T: ...I do thank ...thank for thousands casual things around me...

20.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...chcesz posłuchać, jak ja sobie wyobrażam Twoją zmianę?
S4T: ...would you like to listen to about my imaginations about your change?

TSR NA DZIŚ: ...niejeden gad, został opisany w bardziej gadzinowaty sposób, niż by zasługiwał swoją gadzinowatością...
S4T: ...so many reptiles, were described in reptilian way to higher extent, than they deserved because of their reptility...

21.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...życie, ty wyrastasz nawet ze śmierci...
S4T: ...life, you grow even from a death...

22.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...umiejętności to jedno ...doświadczenie to coś innego...
S4T: ...skills are skills ...experience is something different..

23.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...żyjesz tajemnicę, swoje życie w codzienny sposób...
S4T: ...you live mystery, your life in everyday manner...

24.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...nazywanie czegoś rozwiązaniem, ma tyleż sensu, co nazywanie czegoś problemem...
S4T: ...labeling something as a solution is based on so similar sense, as labeling something as a problem...

TSR NA DZIŚ: ...jeśli coś robisz z wyboru, to znaczy, że to czemuś służy...
S4T: ...as long as you do something on the basis of making choice, it means, that it has a purpose and works somehow...

TSR NA DZIŚ: ...zanim zamienisz coś "chorego" na coś "zdrowego" przemyśl, czy dasz radę poradzić sobie z tym "zdrowym"...
S4T: ...before you change something "ill" on something "healthy" ...please consider whether can you cope enough with that something "healthy"...

TSR NA DZIŚ: ...ok, niech będzie bardziej sytuacyjnie...
S4T: ...ok, let it be more situational...

Karkonosze, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

24.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...zanim zamienisz coś mniej chcianego na coś bardziej chcianego przemyśl, czy dasz radę poradzić sobie z tym bardziej chcianym...
S4T: ...before you change something less wanted on something more wanted ...please consider whether can you cope enough with that something more wanted...

TSR NA DZIŚ: ...zaakceptuj, że ktoś może chcieć przestać się z Tobą kontaktować ...przynajmniej przez jakiś czas...
S4T: ...accept that someone might want to stop contact you ...at least for some time...

TSR NA DZIŚ: ...w tak wielu sytuacjach zmiana wiąże się ze zmianą siebie...
S4T: ...in so many situations change is connected with self change...

26.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...chciana zmiana przychodzi poprzez użyteczne doświadczenia... część z nich może boleć...
S4T: ...more wanted change comes through useful experiences ...part of them might be painful...

TSR NA DZIŚ: ...a może zamiast zmiany kontynuacja?
S4T: ...and maybe instead of change some continuity?

27.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...zanim osiągniesz, żeby utrzymać, przygotuj się do utrzymania...
S4T: ...before you achieve to maintain, prepare for maintenance...

30.05.2017
TSR NA DZIŚ: ...hej terapeuto! ...pomóż sam sobie!
S4T: ...hi the therapist! ...help yourself!

3.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...a co takiego wg Ciebie jest?
S4T: ...what is from your point of view?

TSR NA DZIŚ: ...użyjcie wiedzy i doświadczenia zewnętrznego, zawsze wtedy, kiedy wiedza i doświadczenie już zdobyte wymagają uzupełnienia...
S4T: ...use external knowledge and experience in each case, when already possessed knowledge and experience require contribution...

Near Boulder, Colorado, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

4.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...za mało uwagi zwracamy na skutki uboczne...
S4T: ...not enough attention we pay to side effects ...

TSR NA DZIŚ: ...rozważ podjęcie ryzyka - posłuchaj "terrorysty"... pytanie, czy tego w sobie, czy tego zewnętrznego...
S4T: ...consider undertaking the risk of hearing more "the terrorist".... the question is which one - internal or external one!

TSR NA DZIŚ: ...wybory poprzedników współtworzą dzisiejsze konteksty...
S4T: ...antecedent's choices co-creates today's contexts...

TSR NA DZIŚ: ...ciągle wracam do znaczenia słów "wybaczamy i prosimy o wybaczenie"...
S4T: ...again and again I return to consider meanings of the statement "we forgive and we ask for forgiveness"...

TSR NA DZIŚ: ...lęki ...po co im ulegasz?
S4T: ...fears ...what's the reason to give up?

TSR NA DZIŚ: ...zrezygnuj ze swojego Ja na rzecz swojego Ja...
S4T: ...let's resign from your Self in favor of your Self...

5.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...jesteś kwiatem swojego życia...
S4T: ...you're the flower of your life...

TSR NA DZIŚ: ...TSR jest na temat tworzenia użytecznych doświadczeń...
S4T: ...SFBT is about creating useful experiences...

TSR NA DZIŚ: ...umieć rozmawiać, a umieć zadawać pytania ...dwie różne umiejętności...
S4T: ...conversation skills and skills of asking questions ...are two different kinds of skills...

TSR NA DZIŚ: ...liczy się treść, znaczenia ...pytania to tylko jedno z narzędzi...
S4T: ...content, meanings do matter ...questions are just one of the tools...

6.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...wolność w towarzyszeniu nazywanym pomaganiem...
S4T: ...freedom within assisting called as helping...

TSR NA DZIŚ: ...co cenisz sama w sobie?
S4T: ...what do you value at yourself?

Dąbki, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

6.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...domieszka szaleństwa bywa przydatna...
S4T: ...bit of craziness might be useful...

TSR NA DZIŚ: ...czy Twój Bóg idzie na kompromisy?
S4T: ...is your God ready to make compromise?

8.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...jesteś wystarczająco utalentowany do życia "w normie"?
S4T: ...are you gifted enough to live normalized life?

9.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...dzień obfity w wydarzenia, a tu kolejne nadchodzą...
S4T: ...day full of events, and next are just coming soon...

TSR NA DZIŚ: ...prawda jest taka, że można sobie wszystko wytłumaczyć... ale czy warto?
S4T: ...true is, that you can explain everything to yourself ...anyway is it worth to do so?

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na imiona które przypisujesz zjawiskom... zjawisk nie tworzą, ale mogą je współtworzyć ...przynajmniej w Twoich oczach...
S4T: ...watch out what names you give to phenomena... they do not create them, anyway can co-create them ...at least in your eyes...

10.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy ostatnio traktowałeś kogoś niepodmiotowo... zobacz, jak niewiele trzeba, żeby się to w Tobie budziło...
S4T: ...when was last time you treated someone not subjectively... see, not so many is needed to wake up such reactions in you...

TSR NA DZIŚ: ...bez niektórych wyborów w poszukiwaniu doświadczeń ...mogłoby nie być niektórych wyborów w kierunku wartości...
S4T: ...without some choices in search of experiences ...could not be some choices directed toward values...

11.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...istnieje TSR i TSR-owe życie poza i po postmodernizmie...
S4T: ...there's SF and SF life beyond and after postmodernism...

TSR NA DZIŚ: ...jeszcze to wymaga pracy ...wymaga dalszego rozwoju... koniec z łączeniem naszego modelu z ideą postmodernizmu... historia historią... ale będziemy łączyć metodę z innymi źródłami... i tłumaczyć jej idee poprzez inne tradycje...
S4T: ...it requires more work and effort ... requires next developments... it's the end in connecting our approach with the postmodernism ideology... history is history ... in the future we'll connect our work with different sources ..and describe it's ideas through different traditions...

San Frncisco, California, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

11.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...na końcu wszystkiego istnieje JEDNA PRAWDA ...wszyscy zmierzamy właśnie ku niej... a jednak tak wiele dróg, tak wiele ścieżek...
S4T: ...at the end of everything there's JUST ONE TRUTH ...we all ore on the way toward that TRUTH... anyway there're so many ways, so many paths...

TSR NA DZIŚ: ...a co jeśli spotkałeś "św Piotra" po pierwszym "nie znam tego człowieka" ...i próbowałeś zmienić bieg wydarzeń... dwa kolejne muszą się wydarzyć...
S4T: ...and what if you met "saint Peter" after his first "I don't know that man" ...and you tried to change course of events...next two have to happen...

12.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...tak wiele możliwych narracji ...kilka z nich ma lepszą jakość...
S4T: ...so many possible narrations ...a few of them with better quality...

14.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...czy rzeczywiście uważasz, Mój Drogi..., że wszystkie systemy wartości uzgodnione społecznie, kulturowo są sobie równe ...bowiem każda aksjologia jest względna, a więc równie uprawniona ...wystarczy ją tylko uzgodnić...
S4T: ...do you, My Dear... really think that all value's systems socially constructed are equal ...since each axiology are relative, so equally rightful ...the only condition is to agreed

TSR NA DZIŚ: ...subiektywność doświadczania umożliwia żywy kontakt z czymś obiektywnym ...
S4T: ...subjectivism of experiencing allows live contact with objective something...

15.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...jaką cenę masz gotowość zapłacić za wyrażanie swojego myślenia...
S4T: ...what's the price you're ready to pay for expressing your thinking...

16.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...pomiędzy naszymi prawami, a uważnością na drugiego człowieka potrafi być ogromna sprzeczność...
S4T: ...between our rights and giving attention to other human being there could be a great contradictory...

TSR NA DZIŚ: ...część z nas chce tak bardzo wierzyć, że będzie dobrze...
S4T: ...some people between us want to deeply believe, that it'll be ok...

TSR NA DZIŚ: ...czasem można wygrać, czasem wyłącznie grać, czasem tylko o grze myśleć..., a czasem lepiej o grze zapomnieć...
S4T: ...sometimes you can win, sometimes just play, sometimes you can only think about playing... and sometimes it's more useful to even forget about it...

La Valetta, Malta

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

17.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...kogo i w jaki sposób chcesz zmienić? ...w takim razie ok! ...pozwalaj innym na zmienianie Ciebie!
S4T: ...whom and in what way do you want to change? ...let it be! ...allow others to change yourself!

TSR NA DZIŚ: ...w tak wielu sądach łatwiej otrzymać karę za obrazę sądu niż za groźby karalne wobec rodziny!
S4T: ...in so many courts it's so easier to be punished for offending the judge than for punishable thread against own family!

TSR NA DZIŚ: ...w naszej metodzie tak dużo ideologi ...np. że klient ekspertem, że ma wszystkie potrzebne zasoby... ideologi utrudniającej dalsze poszukiwania tego co użyteczne...
S4T: ...there's so much ideology within our approach ...e.g. that client is the expert ...that she/he owns all necessary resources... ideology which makes harder to continue searching for what works...

18.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy się pytasz - "co przez to rozumiesz?"... chcesz usłyszeć słowa, czy usłyszeć myśli...
S4T: ...while you're asking "what do you mean?", do you want to hear words, or to hear thoughts...

TSR NA DZIŚ: ...próby ciągłego bycia po stronie przyjemności zniekształcają psychikę...
S4T: ...permanent attempts to stay by the pleasure's side bastardize psyche...

TSR NA DZIŚ: ...życie jest jak piłka nożna... i tak zostaniesz sfaulowany ...inne jest to, że czasem zabraknie sędziego do jego odgwizdania...
S4T: ...life is like football game ...you'll be be fouled anyway ...difference is that sometimes there will be no judge to whistle...
19.06.2017

TSR NA DZIS: ...tak łatwo podkreślać i żyć różnicami... choć takie życie wcale do łatwych nie należy...
S4T: ...it's so easy to enhance differences and live on that basis... and such life do not seems to be easy anyway...

TSR NA DZIŚ: ...pytasz się o to, kiedy czułem szczęście, czy o to, kiedy dobrze żyłem?
S4T: ...are you asking, when I felt happiness, or when I lived in a good way?

22.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...doświadczaj ...obserwuj się ...odkrywaj się, by się poznawać...
S4T: ...experience ...observe yourself ...discover yourself to learn yourself...

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

23.06.2017
TSR NA DZIŚ: ...motocykle mają jednak deficyty... obcy ludzie chcą z Tobą rozmawiać...
S4T: ...motorbikes have some deficits too ...strangers want to talk to you...

TSR NA DZIŚ: ...jeśli chodzi o generowanie treści... nasze umysły nie są samowystarczalne... wiele razy potrzeba treści od innych...
S4T: ...while thinking about creating content ...our minds are not self-sufficient ...many times there's a need for content from others...

TSR NA DZIŚ: ...terapeuto podziel się czasem swoją treścią, żebym ja klient mógł stworzyć własną...
S4T: ...the therapist, please sometimes share with your content, to help me, your client, create my own content...

24.06.2017
TSR NA DZIŚ: ..po co być naj... skoro można być po prostu...
S4T: ...what is the purpose to be the most... if you can simply be...

4.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...w jaki sposób układanie kostki brukowej uczy pracy z ludźmi?
S4T: ...in what way laying cobblestones develop skills of working with people?

5.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...szukaj doświadczeń...
S4T: ...look for experiences...

6.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy coś budujesz, zarazem coś niszczysz... kiedy niszczysz, niekoniecznie budujesz...
S4T: ...while you're building something you're destroying something, it's not a case when you're destroying that you're building...

7.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...jakże często czyjeś zachowania traktujemy jako uzasadnienie własnych zachowań....a przecież Twoja reakcja jest Twoim wyborem ...boli?
S4T: ....so often someone's actions are your excuse to rationalize yours reactions .... and you know that yours reactions are yours choice ... isn't that painful?

TSR NA DZIŚ: ...jest piątek wieczór!!!! ....co dobrego robisz na fb? ...nikogo żywego obok?
S4T: ....it's Friday's evening!!!! ....what is a good purpose to be connected via fb? ...no one's alive around?

MTB Trial... Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

8.07.2017
TSR NA DZIŚ: ....co o sobie myślisz, a czego od siebie oczekujesz na dziś!!!! ....czy to do siebie pasuje?
S4T: .... what you think about yourself and what you expect today from yourself!!!! ....does it fit?

TSR NA DZIŚ: ....Polska to Mój Kraj ...Polska to Mój Wybór ...Polskie Marzenie ....Tak! Nawet dziś! ....a jak to jest u Ciebie?
S4T: ...Poland is my country ...Poland is my choice ...Polish Dream ...Yes! Even today!!! ...what about You?

TSR NA DZIŚ: ...zamiast pomagać w TSR-owy sposób... pomyśl, że asystujesz w zmianie pomiędzy mniej chcianym, a bardziej chcianym w oparciu o każdy możliwy sposób inspiracji...
S4T: ...instead of thinking that you help in SFBT-way ...think that you assist in change between less wanted toward more wanted on the basis of every possible source of inspiration...

12.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...w tym nazywaniu różnych zjawisk przemocą, kiedyś nastąpi opamiętanie... szczególnie w próbach kodyfikacji i penalizacji... a człowiek i tak pozostanie wystarczająco niedoskonały...
S4T: ...in this process of calling very different phenomena as a violence someday we will find good sense... especially in our attempts of codification and penalization... and the man will remain sufficiently imperfect anyway...

13.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...gdyby świat był stworzony do życia w prawdzie, nie mielibyśmy mechanizmów obronnych ...a on jest stworzony do dążenia ku niej... krok po kroczku ...do jej fragmentarycznego odkrywania ...bowiem prawdy nie można uzgodnić...
S4T: ...if the world would be created to live life in truth, than we would not have self-defense mechanisms ...and world is just created to strive toward the truth ...step by step ...to fragmentary discovery ...because you cannot construct the truth....

14.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...jakość ma tak różne znaczenia... i zazwyczaj jedną jakością płacisz za inną...
S4T: ...quality has so many meanings... and usually you pay with one quality for another...

TSR NA DZIŚ: ...zostaw po sobie dobry ślad... także na sobie...
S4T: ...leave behind you a good footprints... also on yourself...

16.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...w mojej głowie jest książka... ma się tam dobrze...
S4T: ...there's the book in my mind... having good time inside...

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

17.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...rozumienia i opisy to tylko część tego w czym żyjesz...
S4T: ...understandings and descriptions are just the part of what you're living in...

TSR NA DZIŚ: ...kiedy ostatnio wysyłałeś swoje sumienie na wakacje?
S4T: ...when was last time you were trying to send your conscience for holidays?

TSR NA DZIŚ: ...krzycz ...kiedy tylko warto krzyczeć! ...zobaczysz, jak często zamilkniesz...
S4T: ..scream ...as often as it's useful to scream! ...you'll see how often you'll stay silent...

20.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...czym są Twoje Himalaje?
S4T: ...what're your personal Himalayas?

TSR NA DZIŚ: ...jaka jest Twoja cena za ...?
S4T: ...what's your price for ...?

22.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...w czasie rozmowy zamień część pytań na coś innego...
S4T: ...during conversation change part of the questions into something different...

TSR NA DZIŚ: ...coś co bywa nazywane "czystym TSR-em" ...może być równie dobrze nazwane "czystą abstrakcją" ...faktem jest różnorodność rozumień i praktyki tej metody ...każda poza czystością...
S4T: ...something what used to be named as "pure SFBT" ...can be also named as "pure abstraction" ...the fact is a quite big range of diversity of meanings and practice within this approach ...each of that out of purity...

TSR NA DZIŚ: ...widzieć siebie, jako skarb od ciągłego odkrywania...
S4T: ...are you able to see yourself as a treasure for constant discovering...

TSR NA DZIŚ: ...tak wiele Was w Tobie jednej/jednym...
S4T: ...there're so many You in just single You...

TSR NA DZIŚ: ...opowiedz mi historię związaną z Twoimi snami...
S4T: ...tell me the story connected with you dreams...

TSR NA DZIŚ: ...co takiego robię obok Ciebie? ...co takiego robisz obok mnie?
S4T: ...what do I do by your side? ...what do you do by my side?

TSR NA DZIŚ: ...ucieczka od dobra!!! ...kiedy ostatnio tego doświadczałaś/doświadczałeś?
S4T: ...escape from goodness!!! ...when did you experience last time?

TSR NA DZIŚ: ...oto i człowiek ...definiuje niedefiniowalne...
S4T: ...that is a man ...trying to define indefinable...

Warsaw, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

22.07.2017
TSR NA DZIŚ:
...jak to było, kiedy było lepiej?
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
...z chęcią posłucham o czasie, kiedy było lepiej!
...opowiedz mi o takich chwilach, kiedy było lepiej!
...wybierz obrazek pasujący do tego, kiedy było lepiej i mi o tym opowiedz!
...pokaż mi Twoje lepiej z kiedyś!
...przypomnij sobie lepiej z przeszłości i je poczuj!
...teraz opowiem Ci pewną historię, a potem opowiesz mi o swoich skojarzeniach z Twojego życia...
....
No tak! ...a tak często słyszę, że TSR jest o zadawaniu pytań!
S4T:
....how was that, when it was better?
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
....I would like to hear about times, when it was better!
...tell me about moments, when it was better!
...choose appropriate picture with suits somehow to times when it was better and tell the story about that!
... show me your better from the past!
....remind yourself your "better" and feel it!
...now I tell you the story and later you'll tell me about your associations on the basis of your life...
....
Oh, yes! ...and still so often I can hear that SF is about asking questions!

23.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...historia niewykorzystanych szans ...smutna historia...
S4T: ...unused chances history ...sad history...

24.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...to, jak określasz innych często bardziej określa Ciebie...
S4T: ...the way you define others so often and much more defines yourself...

25.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...wymagaj od siebie ...wymagaj możliwego...
S4T: ...demand of yourself ..demand what's possible...

TSR NA DZIŚ: ...a jednak czasem trzeba... (dokończ wg uznania)
S4T: ...anyway sometimes it's needed to... (finish this line as you want)

Malta

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

26.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...mając szansę przeżyć wybraną sytuację raz jeszcze, co byś zrobiła/zrobił inaczej?
S4T: ...having chance to experience chosen situation once again, what would you do differently?

TSR NA DZIŚ: ...tak wiele zależy od okoliczności...
S4T: ...so much depends on circumstances...

TSR NA DZIŚ: ...prawdopodobnie część marzeń należy wyłącznie marzyć...
S4T: ...probably part of the dreams are just to dream them...

TSR NA DZIŚ: ...prawdy mierzone popularnością, to część świata TSR-u...
S4T: ...truths based on popularity, that's the part of the SF world...

TSR NA DZIŚ: ...wyobraź sobie to co rozumiesz, jako swoją śmierć ...co chcesz przed, co chcesz wtedy, co chcesz po...
S4T: ...imagine that something you understand as your death ...what do you want before, what do you want than, what do you want after...

TSR NA DZIŚ: ...widzisz i czytasz TSR NA DZIŚ ...czasem to polubisz ...jednak, czy to coś konkretnie zmienia/zmieniło u Ciebie? ...pomyśl, a może napisz...
S4T: ...so you see and read S4T ...sometimes you click LIKE IT ...and does S4T change/has changed something in real for you? ...just think or even write down...

27.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...samego siebie odnajdziesz poza wszelkimi imionami, nawet poza "ja"...
S4T: ...you'll find yourself beyond all possible names, even beyond "I"...

28.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...myśląc dziś, jak myślałeś wczoraj... pozbawiasz się jutra...
S4T: ...when you think today like you were thinking yesterday, you bereave yourself of tomorrow...

TSR NA DZIŚ: ... zamiast samemu przygotowywać informację zwrotną, współtwórz ją razem z klientem...
S4T: ...co-create session feedback with the client, instead of creating it only by yourself...

TSR NA DZIŚ: ...jeśli kiedyś mam wiedzieć lepiej, to teraz muszę nie wiedzieć... (dzięki Marzenie - szkoła letnia Centrum PSR)
S4T: ...if I want to know better in the future, today I've to not know... (by Marzena - summer school of SFA Center Poland)

TSR NA DZIŚ: ...trzeba mieć naprawdę dobre powody, żeby próbować jeszcze i jeszcze raz...
S4T: ...one needs to have very good reasons to try again and again...

Georges Island, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

29.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...ja tylko chcę, żebyś była/był szczęśliwa/-y!!! ...jakże ogromne oczekiwanie wobec drugiego człowieka...
S4T: ...I just want you to be happy!!! ... it can be so huge expectation toward someone....

30.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...żyjesz? ...a więc będzie także bolało...
S4T: ...do you live your live? ...be ready for pain, too...

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na to co robisz, kiedy boli ...staraj się ograniczać szkody, dbać o dobro w możliwy sposób...
S4T: ...watch out what you're doing while you're feeling pain ...focus on harm reduction, care about goodness in any possible way...

TSR NA DZIŚ: ...kiedy ostatnio czułeś wolność, a kiedy rzeczywiście byłeś wolny...
S4T: ...when was last time you felt freedom, and when was last time you really were free...

TSR NA DZIŚ: ...czemu dać wiarę, za którym głosem pójść...
S4T: ...what should I trust to ...which voices should I follow...

TSR NA DZIŚ: ...łatwo jest ukrzyżować drugiego człowieka, gwoździami swojego cierpienia...
S4T: ...it's so easy to crucify another human being using nails of own suffering ...

31.07.2017
TSR NA DZIŚ: ...dobrze mieć miejsce do opowiedzenia własnej wersji opowieści o tym czymś ...oby, to było właściwe miejsce...
S4T: ...it's good to have a place to tell own version of the story ...let's hope it'll be a proper place...

TSR NA DZIŚ: ...zacznij zmianę od zmiany okoliczności...
S4T: ...start the change by changing circumstances...

1.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...co z tego, że ktoś mówiący sensowne treści sam ich nie stosuje... przecież chodzi o treść...
S4T: ...even if someone who's telling meaningful ideas doesn't follow that ideas... so what! ...content matters not speaker...

TSR NA DZIŚ: ...ileż to razy, część Ciebie mówi coś sensownego ...lecz wybory podążają w innym kierunku...
S4T: ...in so many cases part of you is saying something reasonable ... and your choices go toward different direction...

Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

4.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...po prostu w stronę bardziej chcianego...
S4T: ...just heading toward "more wanted" ...

8.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...co w Twoich oczach czyni Ciebie istotą ludzką?
S4T: ...what does make you human being in your eyes?

TSR NA DZIŚ: ...podobno nie masz czasu na poznawanie, lecz na osądzenie się znalazł...
S4T: ...you've no time to know something better, but you already have found time to judge it...

TSR NA DZIŚ: ...poza słowami...
S4T: ...beyond words...

TSR NA DZIŚ: ...góry, moje góry ...tyle uroku, tyle wysiłku...
S4T: ...mountains, my mountains ...so much charm ...so much effort...

TSR NA DZIŚ: ...za czym tęsknisz?
S4T: ...what do you miss?

9.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem to jest 25%, lecz ciesz się tym co jest z nadzieją na 26 lub 24% ...w dobrym towarzystwie .....to pies..;)
S4T: ...sometimes it's just 25%! with hope for 26 or 24% ... in a good company "who ....."!!!;)

TSR NA DZIŚ: ...traktuj siebie, jak kogoś ważnego...
S4T: ...treat yourself, as someone important...

10.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem trzeba robić rzeczy, których wolisz nie robić ...a jednak...
S4T: ...sometimes you need to do things you would prefer not to do ...anyway...

11.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...zapatrz się w to co dobre ...zapatrz się poza "ale" ...
S4T: ...stare at the "goodness" ...stare at beyond any "but"...

TSR NA DZIŚ: ...jaka jest ciemna strona Twojego słońca?
S4T: ...what's the dark side of your sun?

Grand Canyon, Arizona, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

16.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...ileż razy o wartości decyduje kontekst, a nie rzecz sama w sobie...
S4T: ...in many cases something's value is determined by the context, not by that something itself...

TSR NA DZIŚ: ...co z tego, że czegoś chcesz!!! ...może warto się z tym pożegnać?
S4T: ...you want something! So what? ...maybe you should say farewell to that wish?

17.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...tak wiele map, a jedna rzeczywistość...
S4T: ...so many maps and just one reality...

18.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...czego powinienem się od Ciebie dowiedzieć, żeby zacząć myśleć, że Ty możesz się czegoś dowiedzieć ode mnie...
S4T: ...what should I learn from you to start think that you can learn something from me...

TSR NA DZIŚ: ...czasem to co nazwane chorobą jest większym darem niż to co nazwane zdrowiem...
S4T: ...sometimes that something called as illness is a bigger gift than that something called as health...

19.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...wiedza potrafi oświecić, równie dobrze zaślepić... zwróć uwagę, jak to jest z Tobą...
S4T: ...knowledge can enlighten you, similarly it can make you blind ...pay attention how does it work for you...

21.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...porozmawiajmy o Twojej codzienności ...o codziennych zaniedbaniach...
S4T: ...let's talk about your dailiness ...about your daily omissions...

TSR NA DZIŚ: ...ludzkie chcenia zmienne są...
S4T: ...human's wishes are so changeable...

TSR NA DZIŚ: ...a jednak czasem bardziej działa zapomnienie...
S4T: ...well, sometimes forgetting works much better...

22.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...ileż rzeczy jest zarazem chcianych i niechcianych...
S4T: ...isn't that true, that so many things are wanted and unwanted at the same time...

TSR NA DZIŚ: ...jeśli zakładasz sobie jakieś cele, zarazem załóż, że do pewnego stopnia będzie trudno...
S4T: ...when you'll focus on achieving some goals, assume that to some extent it'll be difficult...

Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

23.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...jakże często życzymy sobie i pragniemy świętego spokoju ...a życie to droga, wiele razy poza nim...
S4T: ...in so many cases we wish peace and quiet to each other ...and life is a way, many times beyond that peace and quiet...

24.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...jeśli coś trzeba ...z jakiegoś względu warto...
S4T: ...in case when one must... means that for some reason it's worth...

TSR NA DZIŚ: ...czy ona, on, oni wystarczająco wiedzą o tym (czują to), że ja dbam?
S4T: ...does she, he, they know about (feel) it that I do care? (thanks to Frank Thomas)

TSR NA DZIŚ: ...czego jeszcze potrzebujesz, żeby czuć szczęście?
S4T: ...what more do you need to feel happiness?

TSR NA DZIŚ: ...listy oczekiwań potrafią być tak uniemożliwiające!!!
S4T: ...expectation's lists can be so preclusive!!!

25.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...w wielu przypadkach zdolność do rezygnacji ze swojego chcenia jest dowodem dojrzałości... a przecież i ten wybór kieruje się wolą... :)
S4T: ...in some cases ability to give up what is wanted can be treated as an evidence of maturity ...and beyond all such choice is also directed by a certain will...

26.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...pewnie sobie nawet nie wyobrażasz, ile zawdzięczasz innym ludziom ...ani też oni ile zawdzięczają Tobie...
S4T: ...possibly you may not even imagine how much you owe to others ...and they do not imagine how much they owe to you...

27.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...rozejrzyj się! ...tylu ludzi potrzebuje docenienia ...jeszcze więcej odrobiny zrozumienia! ...być może Ty możesz im to okazać!
S4T: ...look around! ...so many people need appreciation ...much more need to be understood! ...maybe you can give it to them!

TSR NA DZIŚ: ...inni ludzie to także ta osoba, którą widzisz w lustrze... pamiętaj, to Twój bliźni ...zachowuj się!
S4T: ...others includes also that person you see at the mirror ...remember! it's your fellow! so behave!

Niagara Falls, Canada

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

28.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...dbaj, by Anioł Przejścia spotkał Cię w dobrym stanie!
S4T: ...make sure that Angel of passing will meet you in good shape!

29.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...jaka zmiana i za jaką cenę...
S4T: ...what kind of change and for what price...

30.08.2017
TSR NA DZIŚ: ...tylko części rzeczy warto słuchać...
S4T: ...only some things are worth to listen to...

TSR NA DZIŚ: ...więcej zyskasz szukając dobrego dyskomfortu, niż złudnej wygody...
S4T: ...you can gain much more by looking for good discomfort, than by illusionary comfort...

TSR NA DZIŚ: ...po co ratujesz to coś, o co potem nie dbasz...
S4T: ...what's the reason to rescue that something, if you do not care about that later...

1.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...oblicza śmierci ...w nich możesz zrozumieć życie...
S4T: ...death's faces ...by them you can understand life...
TSR NA DZIŚ: ...we mnie, wokół za dużo imion rzeczy ...za mało ich samych...
S4T: ...there're too much thing's names within me and around... not enough things in itself...

TSR NA DZIŚ: ...pomyśl o rzeczach, które pewnie zrobiłeś ostatni raz w życiu... pomyśl o tych, które zrobisz po raz pierwszy ...smakuj teraz!
S4T: ...consider things you did for the very last time in your life ...consider those which you'll do for the first time ...taste presence!

2.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...wszystko z czego fizycznie dziś się składasz, kiedyś było częścią czegoś innego ...i tak będzie ponownie...
S4T: ...from the physical perspective all your ingredients were part of something different and that'll happen again in the future...

4.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...cały Twój świat, to zaledwie skrawek całego świata...
S4T: ...the whole your world is just a tiny scrap of the whole world...

TSR NA DZIŚ: ...czasem nowy Ty, wymaga nowych imion...
S4T: ...sometimes new You requires new names...

TSR NA DZIŚ: ...i jak to jest wyróżniać się na plus pośród innych?
S4T: ...and how is it to distinguish in plus among others?

Malta

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

5.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...i jak tu lubić siebie?
S4T: ...how can I like myself?

TSR NA DZIŚ: ...wymagać więcej! ...a przecież czasem warto wymagać mniej!
S4T: ...expect more! ...and even so, in some cases it's useful to expect less!

7.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...rozważ, jak ograniczają Cię imiona, nazwy...
S4T: ...consider how names, brands limit you in some ways...

TSR NA DZIŚ: ...na świecie jest więcej użyteczności poza, niż w ramach TSR-u...
S4T: ...there's much more usefulness beyond SFT, than within ...

TSR NA DZIŚ: ...opisz zmiany przez konkretne sytuacje...
S4T: ...describe changes through concrete situations...

TSR NA DZIŚ: ...zazwyczaj nie determinuje następnego razu...
S4T: ..."usually" do not predict next try...

TSR NA DZIŚ: ...wystarczy do tekstu dołożyć obrazek, a od razu ma to większy zasięg...
S4T: ...by adding picture to the text you reinforce message's range...

TSR NA DZIŚ: ...i znów o jeden dzień bliżej przejścia...
S4T: ...again one day closer to passing away...

TSR NA DZIŚ: ...klient ekspertem ...a może po prostu, dokonuje wyborów...
S4T: ...client as an expert, or maybe just making choices....

8.09.2017
TSR NA DZIS: ...czasem, żeby dotarło musi zaboleć ...czasem nawet wbrew życzeniu...
S4T: ...sometimes understanding requires some pain ...sometimes against ones will...

TSR NA DZIŚ: zapytaj klienta...jesteś tutaj, żeby pracować nad zmianą wyłącznie w ramach tego co w miarę przyjemne i komfortowe, czy również w ramach tego co trudne i bolesne?
S4T: ...ask your client ...are you here to work on changes only within comfort and quite pleasant zone ...or also within difficult and painful zone?

10.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...rusz ...rusz się!!!
S4T: ...move ...move yourself!!!

Warsaw, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

16.09.2017
TSR NA DZIS: ...zamiast narzucania spróbuj proponowania....
S4T: ...instead of imposing try out proposing...

TSR NA DZIŚ: ...żyjesz swoje życie?
S4T: ...do you live your life?

18.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...przekonanie o czym należy rozmawiać z klientem (czyli o chcianej przez niego zmianie) ...jest jedną z psychoz TSR-u...
S4T: ...having strong believe what should be core of the conversation with client (means about wanted change) ...it's one of the SFBT's psychosis...

TSR NA DZIŚ: ...zbierz się na odwagę i sprawdź, czy Twój klient chce ograniczyć się do Twoich - wyłącznie TSR-owych - sposobów pracy... uznaj jego prawo wyboru
S4T: ...get some courage and check out whether your client wants to limit herself/himself to yours - only SF - ways of practices.... accept her/his right to choose...

19.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...kiedy brak skóry nawet przytulenie jest torturą...
S4T: ...without a skin even hugging becomes a torture...

20.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...ufać nieufnie... ufaj swojemu umysłowi w nieufny sposób ...to tylko urządzenie, które także produkuje wiele "odpadów"...
S4T: ...distrustful trust ...trust your mind in distrustful way ...it's just an engine which also produce a lot of rubbish...

TSR NA DZIŚ: ...czasem można poczuć się, jak coś ekskluzywnego, kiedy słyszysz: "bardzo byśmy chcieli, ale za dużo kosztujesz..." ...trzeba pomyśleć o przecenie?
S4T: ...you can feel as something exclusive, when you hear "we would love, but you're too expensive..." ...should I think about promotion?

TSR Na DZIŚ: ...nowy etap TSR-u ...ZASADA WYSTARCZAJĄCEJ ZŁOŻONOŚCI;)
S4T: ...new time within SFT/SFA ...SUFFICIENT COMPLEXITY RULE;)

22.09.2017
TSR NA DZIS: ...iluzja może być wielką prawdą...
S4T: ...illusion can be a great truth...

TSR NA DZIŚ: ...jakże łatwo o łatwe zadowolenie...
S4T: ...so easy to be easily pleased...

TSR NA DZIŚ: ...ile razy trzeba spróbować, żeby zaczęło smakować...
S4T: ...so many times one need to try out, to start liking the taste...

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

24.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...nawet w TSR-owym świecie, nie wszystkie odpowiedzi na zadane pytania są równie pożądane...
S4T: ...even in SF world, not all answers to asked questions are equally welcomed...

25.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...gromadź i dziel się doświadczeniem i wiedzą...
S4T: ...gather and share with the experience and the knowledge...

26.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...chcesz tak wielu rzeczy na raz ...co wybierasz?
S4T: ...you want so many things at the same time ...what do you choose?

TSR NA DZIŚ: ...uważaj na znaczenia, które przypisujesz faktom ...to w nich żyjesz swej życie ...w znaczeniach...
S4T: ...mind the meanings you refer to facts...in them you live your life ...in the meanings...

28.09.2017
TSR NA DZIŚ: ...po co określasz siebie jednoznacznie, przy całej Twojej różnorodności...
S4T: ...what's your purpose to describe yourself in unambiguous way, while having such wide diversity...

TSR NA DZIŚ: ...jasne, że w zależności od kontekstu ...dekonstrukcja może być równie pożądana co konstrukcja...
S4T: ...Yes, depending from context to context deconstruction may be equally required as construction...

1.10.2017
TSR NA DZIŚ: ...jakże wiele odpowiedzi przychodzi z zewnątrz ...
S4T: ...so many answers come from outside...

2.10.2017
TSR NA DZIŚ: ...czasem dopiero ból zmusza do zastanowienia...
S4T: ...sometimes it's only a pain which bludgeon us to considering...

4.10.2017
TSR NA DZIŚ: ...zapytaj klienta, czy chce osiągać zmiany wyłącznie na podstawie swoich doświadczeń, czy też chce wykorzystać doświadczenia i wiedzę innych... TO NIE POWINNA BYĆ TWOJA DECYZJA TSR-OWCU!
S4T: ...ask your client, whether she/he wants to work on changes exclusively on the basis of her/his experience, or is also eager to utilize others experiences and knowledge... IT SHOULDN'T BE YOUR DECISION MY DEAR SF PRACTITIONER!

TSR NA DZIŚ: ...a kiedy już masz rację, wiedz, że przynajmniej częściowo się mylisz...
S4T: ...and when you're sure that you're right, it's good to know that you're mistaken at least partially...

Near Boulder, Colorado, USA

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

12.10.2017
TSR NA DZIŚ: Przemijanie też ma swój urok;)!
S4T: Passing in time has its own charm!

18.10.2017
TSR NA DZIŚ: poznawaj zamiast polemizować...

21.10.2017
TSR NA DZIŚ: ileż razy mądrość została nazwana głupotą przez głupotę, która sama dla siebie była mądrością ...
S4T: ...so many times wisdom was labeled as stupidity by stupidity, which treated itself as wisdom...

26.10.2017
TSR NA DZIŚ: ...dar serca nie zawsze jest darem dla serca...
S4T: ...a gift of the hear is not always a gift for the heart...

28.10.2017
TSR NA DZIŚ: ...łzy to szczerość doznawania ...niekoniecznie prawdziwość sytuacji!
S4T: ...tears tell about sincere experiencing ...not about situation itself

TSR NA DZIŚ: ...wielu umiejętności trzeba przestać używać, żeby używać TSR-u...
S4T: ...you need to stop using many skills, to start using SF ones...

31.10.2017
TSR NA DZIŚ napisany pierwszego dnia, jako drugi (Tokyo, czerwiec 2014)
S4T which was written as second one on June 2014 in Tokyo.

TSR NA DZIŚ: poruszanie się w metrze w TOKYO jest możliwe tylko dzięki mapom, które przygotowali inni. A jak Twoje mapy pomagają klientowi?
S4T: ...you can make use of Tokyo's metro only on the basis of the maps prepared by others! In what way do your maps help your clients?

15.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...choć na chwilę zapomnij o rozwoju, skup się na byciu w teraz..
S4T: ...just for a while forget about development, let’s focus on being in now...

16.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...patrząc na to co pomaga w psychoterapii, za dużo wagi przywiązujemy do "czystości form"...
S4T: ...while analyzing what helps in psychotherapy, I think that we focus too much on "form's purity"...

TSR NA DZIŚ: ...mniej Ciebie, mniej mnie ...ma szansę obrócić się w więcej nas!
S4T: ..less you, less me ...it can turn into more of us!

TSR NA DZIŚ: ...od zeszłego tygodnia, jeszcze mi bliżej do tych, którzy czują się inni...
S4T: ...since last week, I've been much more closer to those who feel distinctive among others...

Warsaw, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

18.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...nie ma to, jak bronić czystości TSR-u, której nigdy nie było...
S4T: ...well,well,. it must be adventure to protect SF's purism, something which never existed...

19.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...jak to będzie, jak będzie gorzej?
S4T: ...how is it going to be during worsening times?

TSR NA DZIŚ: ...uznać, że ciągle wymaga się zdrowienia!
S4T: ...to admit that tere's sill need to heal!

TSR NA DZIŚ: ...ucieszyć się sobą ;)
S4T: ...be happy about yourself ;)

TSR NA DZIŚ: ...kiedy trzeba zapłacz nad sobą, szczególnie nad tym co czasem myślisz, mówisz, robisz...
...not to make it sugar coated!
S4T: ...when it's needed cry over yourself... what you think, what you say, what you do sometimes...

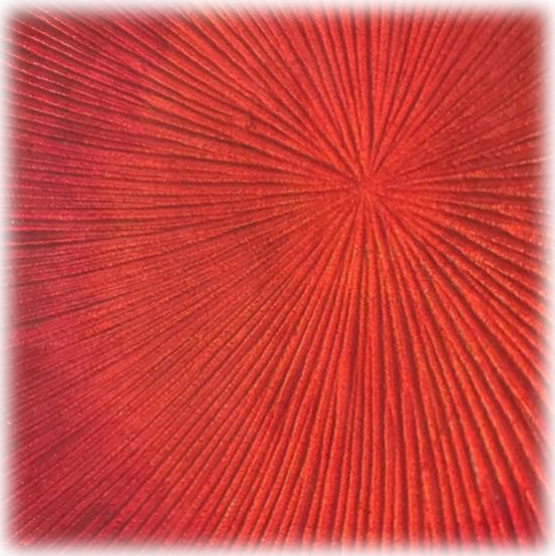
23.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...w procesie pomagania współdzielimy odpowiedzialność z klientem... jak to rozumiesz?
S4T: ...during helping process we co-share responsibility with the client ...how do you understand that?

25.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...ta Twoja tendencja do wartościowania ludzi... jak ją rozumiesz?
S4T: ...your tendency to validate people ...what's your understanding of it?

26.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...na żyznej ziemi bez uprawiania rośnie wiele tego, co uznajemy za chwasty ;)
S4T: ...without cultivating on a fertile soil lots of plants we see as weeds grow ;)

27.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...jakże często znaczenia mylą się z faktami...
S4T: ...in so many cases meanings are confused with facts...

TSR NA DZIŚ: ... oczywiście w ramach dobrych intencji i słuszności... przyprawiają Ci gębę... jakąś gębę ...a kiedy, Ty to robisz?
S4T: ...of course, just for good reasons and under right intentions ...some pin you a label... and when do you do that to others?



Poznań, Poland

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

29.11.2017
TSR NA DZIŚ: ...siła przypisywanych imion jest ogromna...
S4T: ...power of the names by which you define "things" is so great...

1.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...co jeszcze w sobie masz... szczególnie tego nieznanego...
S4T: ...what earls have you got in you? ...especially that something unknown....

TSR NA DZIŚ: ...tak wiele, wiesz...ciesz się! ... a tymczasem równolegle, tak bardzo, bardzo wiele nie wiesz...
S4T: ...so you know a lot... enjoy! ...and simultaneously you don't know even much, much more...

TSR NA DZIŚ: ...powiedz sobie to głośno, mocno, tak abyś usłyszała... możesz nie lubić niektórych klientów, możesz nie chcieć pracować z niektórymi klientami... tak po prostu jest...
S4T: ...say it loudly, say it strongly, say it to hear it ... you can dislike some clients, you may not want to work with some ... that's how it goes sometimes...

2.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...jak to jest być Tobą?
S4T: ...how is it to be You?

TSR NA DZIŚ:...w jak wielu sytuacjach dbając o jedno dobro, pomijasz drugie...
S4T: ...in so many situations while caring about something good, you skip another one...

4.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...a może by na chwilę wskoczyć do świata pamięci o ...
S4T: ...and maybe just for while we can jump into the world of memory about...

5.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...życie na bezdrożach ...TSR na bezdrożach...
S4T: ...off-road life ... off-road SF...

8.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...komplementowanie to nie tyle „prezent” w relacji, co informacja o zasobach na podstawie danych...
S4T: ...compliments are not so much a kind of “gift” in relationship... much more it’s info about resources based on data...

TSR NA DZIŚ: ...czasem rozważ podjęcie pomocnego działania ...zamiast pomocnego gadania...
S4T: ...sometimes consider helpful activity ...instead of helpful chatter...

9.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...a gdybyś tak się zadumał ile trudu w trudzie pochodzi z Twoje głowy... podobnie ze szczęściem...
S4T: ...maybe you can just reflect for a while how much of difficulty within difficulty steam from your head ...and in similar way about happiness...

12.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...nie cenisz, ponieważ masz to ...jak stracisz, zaczniesz cenić ...lecz po co cenić dopiero kiedy się nie ma?
S4T: ...you do not appreciate, because you've it ...when you'll loose it, you'll start to appreciate ...what's the reason to appreciate only after loosing?

14.12.2017
TSR NA DZIŚ: ...ciesz się stawaniem się przeszłością... choćby częściowo
S4T: ...enjoy when you're becoming the past... even partially...

TSR NA DZIŚ: ...czując głód dobra ...bywa, że robi się niekoniecznie dobro...
S4T: ...while feeling hunger of goodness ...it happens that one does not necessarily something good...

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

TORUN/WITTENBERG THESES

written down on the way to Frankfurt World SF conference in 2017

Wittenberg, Germany

1. We assist our clients in achieving what is more wanted by them in particular context. Different parties give input of what might be wanted, choice is done by clients.
2. We use all required sources of inspiration/maps - clients', others, ours - to enhance clients' chance to obtain what is more wanted giving priority to clients' ones.
3. We're focused on useful experiences - so we introduce variety of activities during our meetings with clients.
4. We co-construct useful thinking, meanings about the past, the present, and the future. Names/labels are just given, names include and at the same time exclude some aspects, so we pay attention to both sides of this function.
5. We think and act in terms of sufficient complexity.
6. We think that descriptions of what is wanted/unwanted are useful and in many situations they require reinforcement or substitution by different strategies.
7. We remember that having conversation means so much more than asking questions, so we're focused on co-creating conversation's content by all cooperative means.
8. We're in knowing stance - slow knowing, appropriate knowing, but still in knowing stance - clients, others and our "meanings" are equally potential source of inspiration, and the choice is on the client's side. Knowing means potential understandings / potential perceptions about something beyond any claim to be right.
9. The structure of the first and the following sessions can be recognized only after sessions are finished, so we're constantly in experiment mode, adapting all our experience in co-creating useful meetings with our clients.
10. We do remember about our SF tradition and practices, although during work with clients we're acting in flexible, tentative and still deliberate way to open our minds for useful practices.
11. ...to be defined day by day of observing, thinking and co-creating meanings with the client who will come.

("Torun/Wittenberg theses" are part of my article "Usefulness is our primary assumption..." published at Switek, T., Panayotov, P., Strahilov, B., (2018) Making waves. Solution Focused practice in Europe. Sofia: EBTA)

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

Tezy z Torunia/Wittenbergii

spisane podczas drogi na światową konferencję TSR we Frankfurcie 2017 roku

1. Asystujemy naszym klientom w osiąganiu tego, co jest przez nich bardziej chciane w danym kontekście. Różne strony dają wkład w to, co może być chciane, wybór dokonywany jest przez klientów.
2. Wykorzystujemy wszystkie konieczne źródła inspiracji/mapy - klientów, innych, nasze - aby zwiększyć szanse klientów na uzyskanie tego, co jest bardziej chciane, dając pierwszeństwo tym pochodzącym od klientów.
3. Skupiamy się na użytecznych doświadczeniach - dlatego podczas spotkań z klientami wprowadzamy różnorodne metody.
4. Współtworzymy użyteczne myślenie, znaczenia o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Nazwy/etykiety są po prostu nadawane, nazwy zawierają i jednocześnie wykluczają pewne aspekty, dlatego zwracamy uwagę na obie strony tej funkcji.

5. Myślimy i działamy w kategoriach wystarczającej złożoności.
6. Uważamy, że opisy tego, co jest chciane/niechciane, są bardzo przydatne, jednak w wielu sytuacjach wymagają wzmocnienia lub zastąpienia przez inne strategie.
7. Pamiętamy, że rozmowa to o wiele więcej niż zadawanie pytań, dlatego też skupiamy się na współtworzeniu treści rozmowy przy pomocy wszelkich środków współpracy.
8. Utrzymujemy się w postawie wiedzenia – wolnego wiedzenia, stosownego wiedzenia, jedna w pewnej wiedzy – „znaczenia" klienta, innych i nasze są równie potencjalnym źródłem inspiracji, a ich wybór leży po stronie klienta. Wiedza oznacza potencjalne rozumienie / potencjalne postrzeganie czegoś, poza przypisywaniem jej racji.
9. Struktura pierwszej i kolejnych sesji może być rozpoznana dopiero po zakończeniu sesji, dlatego też jesteśmy stale w trybie eksperymentalnym, wykorzystując całe nasze doświadczenie we współtworzeniu użytecznych spotkań z naszymi klientami.
10. Pamiętamy o naszej tradycji i praktykach TSR, choć w pracy z klientami działamy w sposób elastyczny, uważny i świadomy tego, aby skupiać nasze umysły na użyteczności.
11. ... będzie definiowany dzień po dniu w czasie obserwacji, myślenia i współtworzenia znaczeń z klientem, który dopiero przyjdzie.

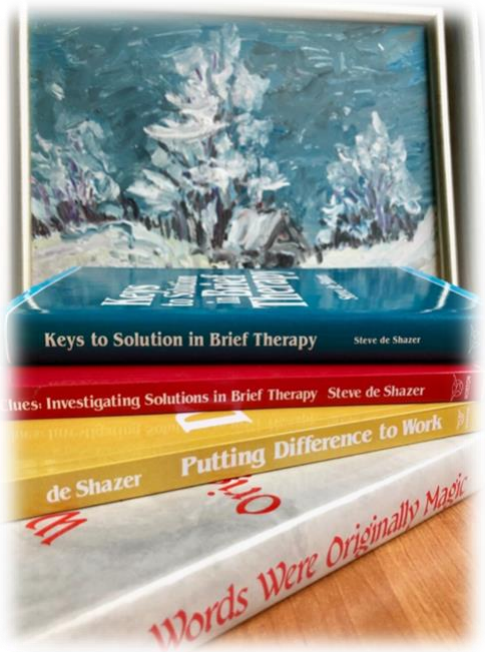
(Tezy są częścią mojego artykułu "Usefulness is our primary assumption..." z książki Switek, T., Panayotov, P., Strahilov, B., (2018) Making waves. Solution Focused practice in Europe. Sofia: EBTA)

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

Letter to my SF Colleagues

So now please read a short letter I wrote to you my Dear SF practitioner:

“Hi! It’s just personal letter for you, who wants to take a risk and read it! Welcome to my SF illusions world. Years and years of the practice, learning, teaching, client by client ...change is constant, nothing is the same ...old patterns must be adopted, thus reshaped in many ways... stay in open mind position ...try to forget your approach name ...your approach name is to usefully assist your clients in shifting toward more wanted...



Indeed, you know! You know pretty well what Solution Focused means, and SFBT diversity too!!! ...and while the fifth client during that day entering your room, even the way to welcome her/him is becoming kind of unknown... you have to learn all of that since beginning, all must be verified! Such Situation! You act in "now and here", just inspired by "there and then"!

Defining too much what "not knowing "means, what "solution focused" means... may result in knowing too much during session ...too much to follow that particular client preferences! During dialogue with clients we tend to know too much about process and we pretend too much about not knowing around client’s issues. When you trust the model than you follow SF suggestion to use different patterns even new ones, because you don’t trust the model! Our approach requires from us to go beyond it, each time when SFA doesn’t work! The only question is how to recognize when & how!

Would you mind to consider how many choices are made by the SF approach rules and assumptions instead of the client? If you really want to continue BFTC work keep going on your way and challenge past in order to find out what works today! SFBT was never created enough to preserve, and will never be... so question the name, question assumptions, question practice! Therapy “room” is also part of client’s life! How does client want to live that part of life?

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

Let me give example. Forcing idea that all potential ideas we have to find out are only within client's experiences & hearts is something our clients want from us? Clients are experts as long as they do not ask for our- therapist-contributions! When they do, we play the game with "suppose"! Utilizing in our practice only client's experiences seems to be unwanted by many clients – their free choice is also about sources of inspiration. You can think that SF is about assisting clients in shifting from "less wanted" toward "more wanted' on the basis of every required source of inspiration. So even more you can think that SF is about creating useful experiences through questions, conversations and actions.

At least in Poland, at my workplaces I met clients who claim that they really need and can utilize external sources of inspiration. Your perceptions might be a profound contribution to client's ones! Think about your live, my dear SF pro! For how many times did you use external sources of inspiration within your developments? Let the client choose. Just ask the client by the beginning of the session: Do you choose to achieve preferred change only on the basis of yours ideas or every required ones? My experience is that about 98% of my clients just want to achieve change and on this quest they can utilize all necessary ideas. On that basis it's obvious in my practice that clients also ask questions and I try to respond! Than we're trying to figure out what to do next! Between enhancing client's experiences and connecting them with external ones there's beauty of utilization and usefulness. Part of the clients are able to co-construct preferred situation's description only by choosing pre-prepared components!

Once upon a time BFTC team was saying that clients are so unique that they need unique and tailored solutions for their lives. Do you think that therapy is also part of the client's life? If so, clients need unique and tailored ways to achieve what's more wanted and the same refers to ways of supporting them on this quest! The only moment to know what to do, how to react is in now! In now you redefine again and again your approach! So please! Just challenge!!! Challenge every assumption created there & then, while you use it here & now! Work beyond any approach name, try to go with the flow of the meeting, never trust the model without distrust! Each assumption you do implement in your practice requires alternative one, in case the first one will not work! Try to

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

remember that there're many ways to achieve change - also direct and indirect talks about that! ...please "forgive me", I'll not give myself kind of a "gift", by making something so truly SF to limit my explorations on the boarders or even beyond...and for sure not on the basis of believing ...I'm so distant to follow idea WE BELIEVE THAT... I do choose idea OBSERVE, THINK, CO-CREATE MEANINGS... and please continue your way in developing you useful SF style …I hope to hear more about your experiences!

Sincerely yours! Tomasz”

(“Torun/Wittenberg theses” are part of my article “Usefulness is our primary assumption...” published at Switek, T., Panayotov, P., Strahilov, B., (2018) Making waves. Solution Focused practice in Europe. Sofia: EBTA)

List do moich Koleżanek i Kolegów w ramach TSR.

Więc teraz proszę przeczytaj krótki list, który napisałem do ciebie, mój drogi praktykujący SF:

"To tylko osobisty list dla ciebie, jeśli chcesz zaryzykować i go przeczytać! Witam w moim świecie iluzji TSR. Lata praktyki, nauki, nauczania, klient po kliencie ....zmiana jest stała, nic nie jest takie samo ...stare wzorce muszą być adaptowane, a więc zmieniane na wiele sposobów .... pozostań w postawie otwartego umysłu ...spróbuj zapomnieć nazwę swojej metody ...ponieważ nazwą twojego podejścia jest „użyteczne asystownie klientom w osiąganiu bardziej chcianego ....

Wiesz, całkiem dobrze wiesz, co oznacza "Solution Focused", a także różnorodność SFBT!!! ...a jednak gdy piąty klient w ciągu dnia wchodz do Twojego gabinetu, nawet sposób powitania staje się trochę nieznany.... musisz nauczyć się tego wszystkiego od początku, wszystko musi być zweryfikowane! Taka sytuacja! Działasz w "tu i teraz", inspirowany "tam i wtedy"!

Daleko idące definicje tego, co oznacza postawa niewiedzy, co oznacza "skoncentrowane na rozwiązaniach".... może skutkować zbyt dużą wiedzą podczas sesji... może oznaczać zbyt wiele, aby podążać za konkretnymi potrzebami aktualnego klienta! Podczas dialogu z klientami mamy tendencję do tego, by wiedzieć zbyt wiele o procesie i udawać, że nic nie wiemy w sprawach klienta. Kiedy ufasz modelowi, niż podążasz za sugestią TSR, aby używać różnych wzorców, nawet nowych, ponieważ nie ufasz modelowi! Nasze podejście wymaga od nas wyjścia poza nie, za każdym razem, gdy coś co już robiłeś nie działa! Jedynym pytaniem jest to, jak rozpoznać kiedy i jak mamy robić coś inaczej!

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

Czy mógłbyś rozważyć, ile wyborów dokonują zasady i założenia TSR zamiast klienta? Jeśli naprawdę chcesz kontynuować pracę BFTC, kontynuuj swoją drogę i rzuć wyzwanie przeszłości, aby dowiedzieć się, co działa w dzisiaj! TSR nigdy nie został stworzony na tyle, aby go zakonserwować… i nigdy nie będzie.... więc kwestionuj samą nazwę metody, jej założenia, a także dotychczasową praktykę! Pokój terapeutyczny również jest częścią życia klienta! Jak klient chce żyć tą część jego życia?

Podam przykład. Czy trzymanie się idei, że wszystkie potencjalne pomysły, które mamy odkryć, znajdują się wyłącznie w ramach doświadczeń i serc klienta, jest czymś, czego oczekują od nas nasi klienci? Tak często sami definiujemy klientów, jako ekspertów, o ile nas nie proszą o nasz - terapeutyczny - wkład! Kiedy to robią, gramy w grę z "przypuśćmy, że już powiedziałem…"! Wykorzystując w naszej praktyce tylko doświadczenia klienta wydają się być niechciane przez wielu klientów - ich wolny wybór dotyczy również źródeł inspiracji.

Możesz myśleć, że TSR polega na asystowaniu klientom w przejściu od "mniej chcianego" w stronę "bardziej chcianego" na podstawie każdego wymaganego źródła inspiracji. Możesz również myśleć, że TSR polega na tworzeniu użytecznych doświadczeń poprzez pytania, rozmowy i działania. Co Ty na to?

Przynajmniej w Polsce, w moich miejscach pracy spotkałem klientów, którzy twierdzili, że naprawdę potrzebują i mogą korzystać z zewnętrznych źródeł inspiracji. Twoje postrzeganie może być znaczącym wkładem w tworzenie użytecznych znaczeń przez klientów! Pomyśl o swoim życiu, mój drogi praktyku TSR! Ile razy korzystałeś z zewnętrznych źródeł inspiracji w swoich zmianach? Pozwól klientowi wybrać. Wystarczy zapytać klienta na początku sesji:

Czy decydujesz się na osiągnięcie preferowanej zmiany tylko na podstawie twoich pomysłów, czy wszystkich koniecznych?

Z mojego doświadczenia wynika, że około 98% moich klientów po prostu chce osiągnąć zmianę i w tym zadaniu mogą wykorzystać wszystkie niezbędne pomysły. Na tej podstawie oczywiste w mojej praktyce jest to, że klienci również zadają pytania i staram się na nie odpowiedzieć! Pomiędzy wykorzystaniem doświadczeń klienta, a łączeniem ich z doświadczeniami zewnętrznymi leży piękno użyteczności. Na dodatek część klientów jest w stanie współtworzyć opis preferowanej sytuacji tylko poprzez wybór wcześniej przygotowanych komponentów!

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.

Dawno temu zespół Steva de Shazera i Insoo Kim Berg w BFTC mówił, że klienci są tak wyjątkowi, że potrzebują unikalnych i dostosowanych do ich życia rozwiązań. Czy uważasz, że terapia jest również częścią życia klienta? Jeśli tak, klienci potrzebują unikalnych i dopasowanych sposobów osiągania tego, co jest bardziej przez nich chciane, i to samo odnosi się do sposobów wspierania ich w tym zadaniu! Jedynym momentem, aby wiedzieć, co robić, jak reagować, jest teraz! Teraz na nowo definiujesz swoje podejście! Więc proszę! Po prostu rzuć wyzwanie! Rzuć wyzwanie każdemu założeniu stworzonemu tam i wtedy, podczas gdy ty używasz go tu i teraz! Pracuj poza jakąkolwiek nazwą podejścia, staraj się iść z biegiem spotkania, nigdy nie ufaj modelowi bez nieufności! Każde założenie, które realizujesz w swojej praktyce wymaga alternatywnego, na wypadek, gdyby pierwsze z nich nie zadziałało! Spróbuj pamiętać, że istnieje wiele sposobów na osiągnięcie zmiany - również bezpośrednie i pośrednie rozmowy na ten temat! ...proszę "wybacz mi", nie dam sobie czegoś w rodzaju "trudnego prezentu", polegającego na tak pełnym określeniu co oznacza TSR, by ograniczyć moje poszukiwania na granicach tych znaczeń, a nawet poza nimi....dla mnie TSR to nie wiara, to racjonalny sposób pomagania... wybieram pomysł „Obserwuj, myśl, współtwórz znaczenia”.... dlatego proszę kontynuuj swoją drogę rozwoju użytecznego stylu Twojej pracy w ramach, a może i poza TSR...Mam nadzieję, że usłyszę więcej o Twoich doświadczeniach!

Z wyrazami szacunku! Tomasz"

(“List…” jest częścią mojego artykułu “Usefulness is our primary assumption...” z książki Switek, T., Panayotov, P., Strahilov, B., (2018) Making waves. Solution Focused practice in Europe. Sofia: EBTA)

…i tu już zaczyna się jakiś ciąg dalszy…

…and here begining of something new is going on…

…future…wanted one…

© 2019. All rights reserved by Tomasz Świtek, www.centrumpsr.eu. Version released for private use only, to contribute to celebration of the First SF World Day, on May 3rd, 2019.