



Sztuka Dobrego Życia: Nowy rok, nowe „ja”? O sztuce przemiany z Ewą Woydyłło

2026-01-10

8 stycznia odbyło się pierwsze w 2026 roku spotkanie z cyklu Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków. W części panelowej do refleksji nad realistycznym spojrzeniem na noworoczne postanowienia zachęciła psycholożka i terapeutka Ewa Woydyłło. W programie znalazły się także trzy propozycje warsztatowe: oswajanie czułego dotyku, warsztaty dotyczące zmian oraz warsztaty ceramiczne.

Początek nowego roku bywa traktowany jak symboliczna linia startu. To moment, w którym wielu z nas odczuwa presję zmian, tworzy listy postanowień i mierzy się z oczekiwaniem, że „od teraz wszystko będzie inaczej”. Tymczasem prawdziwa zmiana rzadko rodzi się z presji czy porównań. Częściej zaczyna się od zatrzymania, uważnego spojrzenia na siebie i zadania pytania: czego naprawdę potrzebuję?

Właśnie taką perspektywę zaproponowało kolejne spotkanie z cyklu Sztuka Dobrego Życia, które odbyło się 8 stycznia w TAURON Arenie Kraków.

Dojrzałe spojrzenie na zmianę

Prelekcja zatytułowana „Nowy rok, nowe »ja«? O sztuce przemiany” była zaproszeniem do spokojnej, realistycznej refleksji nad rozwojem osobistym. Zamiast narzucać sobie kolejne cele, warto zastanowić się, skąd bierze się potrzeba zmiany i czy rzeczywiście wynika ona z naszych własnych wartości, a nie z zewnętrznych oczekiwań.

Spotkanie poprowadziła Ewa Woydyłło – psycholożka, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu cenionych książek. W swojej pracy podkreśla, że szczęście zależy od nas, a zmiana osobista jest procesem głęboko indywidualnym i nie da się jej narzucić z zewnątrz. Jak sama pisze: „Zmiana osobista jest naprawdę osobista. Zmienia się każdy sam. Sam musi wybrać, co warto zmienić, i sam musi ten plan zrealizować. Inni mogą co najwyżej wskazywać mu kierunki i nieco w tym pomagać” (E. Woydyłło, „W zgodzie ze sobą”).

Prelekcja była okazją do zastanowienia się nad tym, jak odróżnić autentyczną potrzebę rozwoju od społecznej presji, jak wprowadzać zmiany w zgodzie ze sobą oraz jak traktować siebie z większą łagodnością na drodze do dobrostanu.

Czas na doświadczenie – warsztaty

Tradycyjnie po części wykładowej uczestnicy Sztuki Dobrego Życia mogli wziąć udział w jednym z trzech warsztatów, które pozwoliły pogłębić refleksję poprzez doświadczenie: pracę z ciałem, uważnością lub twórczością.

„Ja przy ciele. Warsztaty oswajania czułego dotyku” poprowadzone przez Maję Hawranek były spotkaniem skoncentrowanym na relaksie, regulacji układu nerwowego i budowaniu czułej relacji z



**Magiczny
Kraków**

własnym ciałem. Poprzez świadomy oddech, intuicyjny ruch i troskliwy dotyk uczestnicy mogli uwolnić napięcia, odnaleźć ukojenie w byciu tu i teraz oraz nauczyć się praktyk przydatnych w codziennym życiu.

Dla osób, które czują się przytłoczone noworoczną narracją i oczekiwaniami związanymi ze zmianami, powstał warsztat „Czy naprawdę muszę się zmieniać?”, który poprowadziła Sylwia Tałach-Kubas. Była to przestrzeń na zatrzymanie, rozpoznanie własnych potrzeb i wartości oraz stworzenie bardziej realistycznej, wspierającej wizji rozwoju – bez presji, za to z uważnością i szacunkiem dla siebie.

Z kolei warsztat ceramiczny „Ręce, które pamiętają ciepło gliny”, który poprowadziła Teodora Woyciechowską-Wawrzyk, zaprosił do twórczego wyciszenia. Praca z gliną, formowanie kaganka z własną intencją na nowy rok i kontakt z naturalnym materiałem sprzyjały regulacji emocji, redukcji stresu i powrotowi do wewnętrznej równowagi. Było to spotkanie, w którym relaks połączył się z uważną twórczością, bez oceniania i pośpiechu.

Zamiast postanowień – uważność

Styczniowe spotkanie w ramach Sztuki Dobrego Życia nie obiecuje szybkich recept ani spektakularnych przemian. Proponuje coś znacznie cenniejszego – czas, refleksję i bezpieczną przestrzeń do wsłuchania się w siebie. Bo czasem najlepszym początkiem nowego roku nie jest kolejne „nowe ja”, lecz bardziej życzliwa relacja ze sobą.

Sztuka Dobrego Życia to cykl prowadzonych przez ekspertki i ekspertów spotkań w TAURON Arenie Kraków poświęconych emocjom, zdrowiu psychicznemu i trosce o dobrostan. Każda z odsłon cyklu składa się z otwartej części wykładowo-panelowej (udział jest bezpłatny, wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów.