Wywiad prasowy Warszawa, lipiec 2024

**Kiedy świat sypie ci w twarz garścią gochugaru…**
Rozmowa z Inessą Kim, instruktorką NeuroGrafiki.

**Czasami dostajemy szokującą informację, która zmienia nasze życie w sekundę i ma ogromne konsekwencje. Zdarza się jakiś wypadek, umiera ktoś bliski, dochodzi do zdrady lub porzucenia, albo dowiadujemy się, że mamy ciężką, nieuleczalną chorobę. Jak reagujemy w takich sytuacjach i co robimy, gdy wali nam się świat?**

**Inessa Kim**

W przeszłości zdarzały mi się skrajnie trudne sytuacje i wtedy moją pierwszą reakcją była rozpacz. Pierwsza tragedia, którą przeżyłam, to była śmierć moich rodziców – zginęli oboje
w wypadku samochodowym w 2009 roku, mieli po 58 lat. Mama wcześniej zwalczyła raka piersi, tata przeżył operację na serce. Byli dla mnie przykładem pozytywnego podejścia do życia, dzięki nim nauczyłam się, że ze wszystkim można sobie poradzić. Kiedy w jednej chwili ich zabrakło, mój świat
runął, życie wydawało się bez sensu, czułam się niesprawiedliwie potraktowana przez los. Co wtedy zrobiłam? Po otrząśnięciu się z pierwszego szoku popadłam w marazm i apatię, choć za wszelką cenę chciałam być dzielna. Z łóżka wyciągała mnie jedynie moja wówczas 7-letnia córka, którą musiałam się zająć. Skupiłam się na rutynowych czynnościach, lepiłam setki pierożków, żeby zająć czymś ręce – teraz wiem, że nieświadomie stosowałam w ten sposób elementy terapii zajęciowej, a ta góra ulepionych pierogów miała pozytywny wpływ na mój mózg. Równolegle korzystałam z psychoterapii, ale największą zmianę przyniosło dopiero spełnienie marzenia moich rodziców – założenie małego lokalu gastronomicznego. Dzięki nowemu przedsięwzięciu i skupieniu energii na mojej miłości do gotowania, na dawaniu innym radości poprzez jedzenie, odnalazłam na nowo chęć do życia.

**Mówi się, że wszystkie doświadczenia nas wzbogacają i tworzą naszą historię. Czy jednak trudne przeżycia jedynie nas nie dobijają, a skrajne sytuacje nie sprawiają, że siwieją nam włosy, więcej się stresujemy, szybciej umieramy? Czy naprawdę można na nie spojrzeć inaczej, jako na doświadczenia, które nas wzbogacają?**

Inessa Kim

Każde trudne doświadczenie może być trampoliną do wzrostu, pod warunkiem oczywiście, że jesteśmy gotowi z niej skorzystać. Wbrew pozorom, ciężkie sytuacje mogą być niezwykłym motywatorem
do działania – pokazują nam, ile tak naprawdę mamy w sobie siły, jak dużo jesteśmy w stanie udźwignąć i na ile jesteśmy. Utrata rodziców była dla mnie ogromną tragedią, ale bez niej być może nie odnalazłabym do dziś swojej życiowej ścieżki, nie poświęciłabym się gotowaniu, czy później NeuroGrafice. Teraz zdaję sobię sprawę, że moją misją życiową jest uszczęśliwianie innych ludzi różnymi metodami, czy poprzez terapeutyczne możliwości gotowania, czy poprzez rysunki neurograficzne.

Chociaż niezwykle ważne jest pozwolenie sobie na pełne przeżycie negatywnych emocji, na płacz, na złość, na żałobę, to nie powinniśmy tkwić w tym stanie zbyt długo. Po upuście emocji, należy zadać sobie kilka, często trudnych pytań: czego mogę się nauczyć z tej sytuacji? Do czego była mi potrzebna?

Jakie są pierwsze kroki, które można podjąć, gdy wali się nam świat? Jak wyjść z takiej sytuacji?

Inessa Kim: Kiedy już opadnie pierwsza fala emocji, kiedy już się wypłaczemy, warto zwrócić uwagę na nasze ciało – co i gdzie czujemy? Jak możemy pomóc emocjom przepłynąć przez ciało? Musimy pamiętać, że nasze ciało jest naszym najlepszym przyjacielem, że potrafi niezwykle nam pomagać. W trudnych momentach ulgę przynieść może zmęczenie fizyczne – bieganie, długi spacer, czy inne formy aktywności pomagają emocjom przejść przez ciało, co z kolei ma pozytywny wpływ na nasze myśli, czy ducha.

Nie walczmy z tym, co dzieje się dokoła, czy w nas samych. Jeżeli coś pojawiło się w naszym życiu, to znaczy, że ma w nim do odegrania jakąś rolę. Im bardziej walczymy, tym większą robimy sobie krzywdę, tym dalej odpychamy się od spokoju i ukojenia.

Czy można odczuwać jakąkolwiek przyjemność z życia, będąc w trudnych emocjach? Jeśli tak, to jak to zrobić?

Inessa Kim: To bardzo trudne, ale możliwe. Przede wszystkim, musimy pamiętać, że nikt poza nami samymi nie jest odpowiedzialny za nasz stan, tylko my mamy realny wpływ na naszą rzeczywistość. Kiedy widzimy świat w szarych barwach, trudno jest nam sięgać po nowe możliwości. Z kolei kiedy mamy wewnętrzne przekonanie, że chcemy coś zmienić, świat staje przed nami otworem. Trzy lata temu w moim życiu pojawiła się NeuroGrafika, dzięki której udało mi się przepracować trudne emocje i znaleźć odetchnienie. Udało mi się poczuć wdzięczność i miłość do osób, które sprawiły mi ból – gdyby nie one, nie pomagałabym dziś tak wielu osobom jako instruktorka NeuroGrafiki. Myślę, że właśnie wdzięczność i zrozumienie lekcji wynikającej z zaistniałej sytuacji, to pierwsze kroki pozwalające nam odzyskać przyjemność z życia. To one pomagają nam zrobić krok do przodu, otworzyć się na zmiany.

Często mówi Pani o zamienianiu cytryn w lemoniadę – co oznaczają dla Pani te słowa?

Inessa Kim: To chyba moje ulubione powiedzenie, swego rodzaju motto, którym się kieruję. Czasem zamieniam je na: kiedy życie sypie w ciebie garścią ostrej papryczki gochugaru, zrób z niej pyszne kimchi. Te słowa przypominają, że warto próbować wychodzić z tych trudnych sytuacji, że warto doświadczać różnych smaków życia – gdyby było tylko słodko, szybko zaczęlibyśmy się nudzić. Tak jak najlepsza potrawa, życie potrzebuje smaków ostrych, gorzkich, słonych, kwaśnych. Naszym zadaniem jest nauczyć się doceniać wszystkie smaki życia, dążyć do ich balansu – swego rodzaju niezwykłego życiowego umami.

Inessa Kim to Mistrzyni Transformacji, mentorka ekspertów, certyfikowana instruktorka NeroGrafiki - twórczej metody, która pomaga w realizacji celów i spełnianiu marzeń, bazującej na współdziałaniu świadomej i nieświadomej części psychiki, łącząc techniki graficzne, które dają nam możliwość pracy z samym sobą i wchodzenie w interakcję ze swoim otoczeniem i światem jako całością. Miłośniczka gotowania i podróży. Mama wyjątkowej córki w spektrum autyzmu.
Entuzjastka życia na własnych warunkach, przerabiająca życiowe „cytryny” na pyszne i orzeźwiające „lemoniady”.

Więcej na stronie: [www.inessakim.com](http://www.inessakim.com) i na Instagramie: <https://www.instagram.com/neurograff.inessakim/>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, Agencja Face It, e-mail: k.grygielska@agencjafaceit.pl, tel. +48 510 139 575