

*e-mocni:*

# Rozwój duchowy

Pytania o sens życia i wartości

PREZENTUJE:

Imię i nazwisko trenera/trenerki

Obszar: Religia i potrzeby duchowe  
Scenariusz nr 10a



*e-Mocni*

CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

# E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze  
Europejskie**  
Polska Cyfrowa



CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





## PARTNERZY



# Cele szkolenia:



Na szkoleniu uczestnik / uczestniczka:

- dowie się, w jaki sposób za pomocą Internetu pozyskiwać informacje dotyczące duchowości
- pozna portal [przewodnikduchowy.pl](http://przewodnikduchowy.pl)
- nauczy się korzystać z materiałów audiowizualnych o duchowości
- pozna możliwości kanału TED

# Program szkolenia



- wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących duchowości
- portal [przewodnikduchowy.pl](http://przewodnikduchowy.pl)
- materiały audiowizualne dotyczące pytań o sens życia w Internecie
- kanał TED

# ĆWICZENIE 1

PORTAL PRZEWODNIKDUCHOWY.PL

# HTTP://PRZEWODNIKDUCHOWY.PL/A/

[Przypowieści](#)[Książki](#)[Nauczyciele](#)[Słownik](#)[Spis treści](#)

## Rozwój duchowy

Twoja droga do harmonii i szczęścia

### Uniwersalna duchowość



Nigdy nie wątp w swój los,  
choćby kopał cię od wielu lat,  
ponieważ za kolejnym zakretem  
może czekać na ciebie  
coś naprawdę wspaniałego.

### Jak zmienić swoje życie? Oto 40 prostych sposobów

Zastanawiasz się, jak zmienić swoje życie, by było lepsze? Dlaczego nie jest idealnie piękne już teraz? Odpowiedzi mogą być tysiące, a nawet więcej. Każdy



Heretyków  
należy przekonywać  
argumentami,  
nie bronić.

- Bernard z Clairvaux

### 10 oryginalnych myślicieli prześladowanych jako heretycy

W historii naszej cywilizacji znajdziemy wiele smutnych, niepokojących, a nawet odrażających momentów. Nie sposób ich wszystkich wymienić, ale chciałbym napisać

## DOŁĄCZ DO NAS

Polub nas na Facebooku, by otrzymywać powiadomienia o nowościach.

[Przejdź dalej »](#)

### O stronie

"Przewodnik duchowy" jest serwisem, którego treść koncentruje się wokół tematyki rozwoju duchowego i osobistego oraz życia w harmonii z wszechświatem. Uważamy, że duchowość nie ogranicza się do jednej



# ĆWICZENIE 2

MATERIAŁY AUDIOWIZUALNE  
WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DUCHOWY

# HTTP://PSYCHOLOGIAZYCIA.COM/FILMY-MOTYWACYJNE/



**"Bycie niemiłym jest całkiem miłe" – jak być asertywnym?**

**OTWÓRZ**



**Co warto zmienić by nie marnować swojego czasu?**

**OTWÓRZ**

## **SZUKAJ**

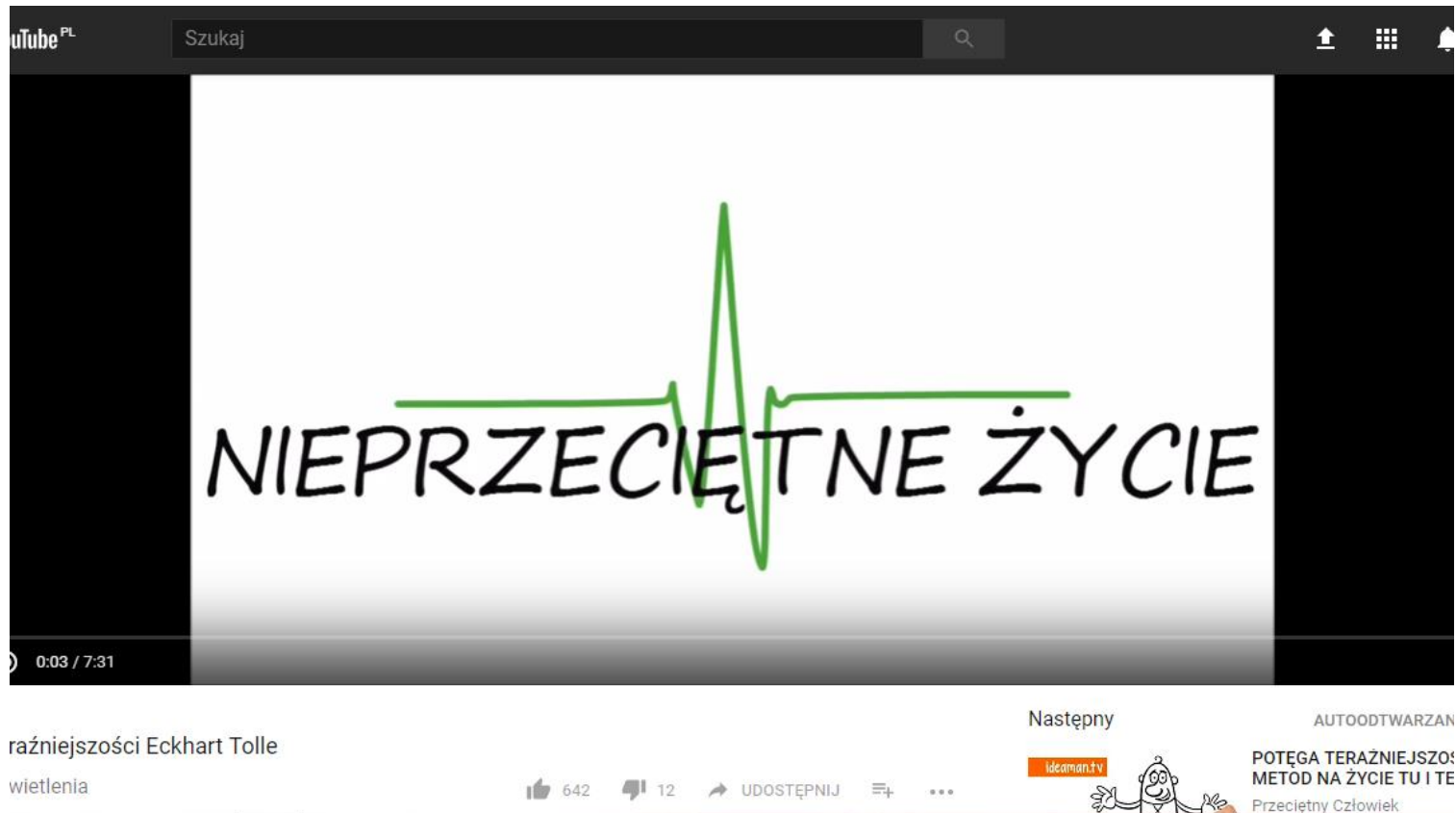
Szukaj:

**Szukaj**

## **NEWSLETTER**

Zapisz się na naszą listę mailingową  
Niech nigdy nie ominie cię żadna nowinka

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V  
=N40PY7-AS9K](https://www.youtube.com/watch?v=N40PY7-AS9K)



The image shows a YouTube video player interface. The video title is "NIEPRZECIĘTNE ŻYCIE" (Inimitable Life), written in a hand-drawn black font. A green ECG line graphic is superimposed over the text. The video player shows a progress bar at 0:03 / 7:31. The YouTube search bar at the top contains the text "Szukaj". The video description below the player reads: "raźniejszości Eckhart Tolle" and "wietlenia". The video has 642 likes and 12 comments. The "UDOSTĘPNIJ" (Share) button is visible. The "Następny" (Next) button is also present. The video is from the channel "ideaman.tv", which features a cartoon character logo. The channel's description includes the text "POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚĆ METOD NA ŻYCIE TU I TERAZ" and "Przeciętny Człowiek". The video is set to "AUTOODTWARZANIE" (Autoplay).

YouTube PL Szukaj

NIEPRZECIĘTNE ŻYCIE

0:03 / 7:31

raźniejszości Eckhart Tolle  
wietlenia

642 12 UDOSTĘPNIJ

Następny

ideaman.tv

AUTOODTWARZANIE

POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚĆ  
METOD NA ŻYCIE TU I TERAZ

Przeciętny Człowiek

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V  
=A-ESE1ZZ1W8](https://www.youtube.com/watch?v=A-ESE1ZZ1W8)



The image shows a YouTube video player interface. The video title is "Szybka Medytacja Mindfulness 10 minut" (Fast Mindfulness Meditation 10 minutes). The video is from the channel "wietlenia". The video player shows a sunset background with the text "SZYBKA MEDYTACJA MINDFULNESS 10 minut". The video is 10:50 long and is currently at 0:02. The video is in Polish (PL). The video is in the "Następny" (Next) queue. The video is in the "AUTOODTWARZANIE" (Autoplay) mode. The video is in the "Cztery sposoby na to, jak odpuścić - Ajahn Brahm" (Four ways to let go - Ajahn Brahm) playlist. The video is from the "Portal Sasana.pl" channel.

YouTube <sup>PL</sup> Szukaj

SZYBKA  
MEDYTACJA  
MINDFULNESS  
10 minut

0:02 / 10:50

ledytacja Mindfulness - 10 minut

wietlenia

38 5 UDOSTĘPNIJ

Następny

AUTOODTWARZANIE

Cztery sposoby na to, jak odpuścić - Ajahn Brahm

Portal Sasana.pl

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V  
=ZJPZSF45YX8](https://www.youtube.com/watch?v=ZJPZSF45YX8)

YouTube <sup>PL</sup> Szukaj

MEDYTACJA

0:02 / 10:39

nysl - Medytacja dla Początkujących

wietli

467 7 UDOSTĘPNIJ

Następny

AUTOODTWARZANI

PROSTA

Wstęp Do Medytacji - Jak Zacząć i Dlaczego Warto

Selfmastery.pl


# ĆWICZENIE 3

KANAŁ TED

HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS/ANDY\_PUDDICOMBE\_A  
LL\_IT\_TAKES\_IS\_10\_MINDFUL\_MINUTES/TRANSCRIP  
T

ideas worth spreading

WATCH DISCOVER ATTEND PARTICIPATE ABOUT LOG IN



combe at TEDSalon London Fall 2012

**takes is 10 mindful minutes**

9:18

Share

Add to list

Like

Rate

Watch next Your list (0)

The habits of happiness  
7.6M views

Measuring what makes  
life worthwhile  
2.9M views

We can be Buddhas  
1.6M views

TED Talks are free thanks to our partners and advertisers

Polish translation by [Marta Bromke](#). Reviewed by [Bysia Wand](#).

Transcript Reading List Comments



HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG IN

## 2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More



Sort by:

Newest



**Bert Hakiza**  
**fugees want  
powerment, not  
indouts**

Posted Feb 2018  
Rated Funny



**Tiffany Kagure Mugo and  
Siphumeze Khundayi**  
**How to have a  
healthier, positive  
relationship to sex**

Posted Feb 2018



**Nilay Kulkarni**  
**A life-saving invention  
that prevents human  
stampedes**

Posted Feb 2018  
Rated Inspiring, Ingenious



**Howard C. Stevenson**  
**How to resolve racially  
stressful situations**

Posted Feb 2018



**Jason Shen**  
**Looking for a job?  
Highlight your ability,  
not your experience**

Posted Feb 2018  
Rated Inspiring, Informative



**Margaret Mitchell**  
**How we can build AI to  
help humans, not hurt  
us**

Posted Feb 2018



# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

is worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND





PARTICIPATE


ABOUT

LC

## 2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one


ch talks...  Topics  Languages  Duration  More


Sort by:  Newest

Languages


Top languages

- English
- Español
- 日本語
- Português brasileiro
- 中文 (繁體)
- 한국어


 See all languages




**Hakiza**  
**ees want**  
**werment, not**  
**uts**  
Feb 2018  
unny




**Tiffany Kagure Mugo and Siphumeze Khundayi**  
**How to have a**  
**healthier, positive**  
**relationship to sex**  
Posted Feb 2018



**Nilay Kulkarni**  
**A life-saving**  
**that prevents**  
**stampedes**  
Posted Feb 2018  
Rated Inspiring, Ingenious



**Jason Shen**  
**Looking for a job?**  
**Highlight your ability,**  
**not your experience**  
Posted Feb 2018  
Rated Inspiring, Informative



**Margaret Mitchell**  
**How we can build AI**  
**help humans, not hu**  
**us**  
Posted Feb 2018

# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

Armenian	French (Canada)	Latvian	Georgian
Assamese	Galician	Lithuanian	Sinhala
Asturian	Georgian	Luxembourgish	Slovak
Azerbaijani	German	Macedo	Slovenian
Basque	Greek	Macedonian	Somali
Belarusian	Gujarati	Malagasy	Spanish
Bengali	Hakha Chin	Malay	Swahili
Bislama	Hausa	Malayalam	Swedish
Bosnian	Hebrew	Maltese	Swedish Chef
Bulgarian	Hindi	Marathi	Tagalog
Burmese	Hungarian	Mauritian Creole	Tajik
Catalan	Hupa	Mongolian	Tamil
Cebuano	Icelandic	Montenegrin	Tatar
Chinese, Simplified	Igbo	Nepali	Telugu
Chinese, Traditional	Indonesian	Norwegian Bokmal	Thai
Chinese, Yue	Ingush	Norwegian Nynorsk	Tibetan
Creole, Haitian	Irish	Occitan	Tunisian Arabic
Croatian	Italian	Pashto	Turkish
Czech	Japanese	Persian	Turkmen
Danish	Kannada	Polish	Ukrainian
Dutch	Kazakh	Portuguese	Urdu
Dzongkha	Khmer	Portuguese, Brazilian	Uyghur
English	Klingon	Punjabi	Uzbek
Esperanto	Korean	Romanian	Vietnamese

# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

as worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG

## 2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Filters:

Polish



Clear

Sort by:

Newest



Salvaña  
Bezpieczna  
lucja HIV

Jan 2018

Informative, Persuasive



Scott Williams  
Nieformalni  
opiekunowie  
odgrywający ukrytą  
rolę w opiece  
zdrowotnej



Lisa Feldman Barrett  
Nie jesteś na łasce  
swoich emocji -  
tworzy je twój mózg

Posted Jan 2018

Rated Informative, Fascinating



Christopher Ategeka  
Jak adopcja mi  
pomogła

Posted Jan 2018

Rated Inspiring, Beautiful



Tiffany Watt Smith  
Historia ludzkich  
emocji

Posted Dec 2017

Rated Informative, Fascinating



Atul Gawande  
Chcesz być w czym  
dobry? Weź trenera

Posted Dec 2017

Rated Inspiring, Informative

# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG IN

## 2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Active filters:

Polish

Clear

Popular topics

Technology

Entertainment

Design

Business

Science

Global issues

See all topics

Sort by:

Newest



Isel Salvaña  
**Bezpieczna  
evolucja HIV**

Posted Jan 2018  
Rated Informative, Persuasive



Scott W.  
**Niefort  
opiek  
odgry  
rolę w opiece  
zdrowotnej**

Posted Jan 2018



n Barrett  
**ś na łasce  
noci -  
twój mózg**

Posted Jan 2018  
Rated Informative, Fascinating



Christopher Ategeka  
**Jak adopcja mi  
pomogła**

Posted Jan 2018  
Rated Inspiring, Beautiful



Tiffany Watt Smith  
**Historia ludzkich  
emocji**

Posted Dec 2017  
Rated Informative, Fascinating



Atul Gawande  
**Chcesz być w czymś  
dobry? Weź trenera**

Posted Dec 2017  
Rated Inspiring, Informative

# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

Topics

X

A-B

C

D-E

F-H

I-L

M-N

O-R

S

T-Z

Activism	Animation	Autism spectrum disorder	Biotech
Addiction	Anthropocene	Bacteria	Birds
Adventure	Anthropology	Beauty	Blindness
Advertising	Ants	Bees	Blockchain
Africa	Apes	Behavioral economics	Body language
Aging	Archaeology	Big bang	Book
Agriculture	Architecture	Big problems	Books
AI	Art	Biodiversity	Botany
AIDS	Arts	Bioethics	Brain
Aircraft	Asia	Biology	Brand
Algorithm	Asteroid	Biomechanics	Brazil
Alternative energy	Astrobiology	Biomimicry	Buddhism
Alzheimer's	Astronomy	Biosphere	Bullying
Ancient world	Atheism		Business
Animals	Augmented reality		

# tematy



- Atheism – **ateizm**
- Bioethics – **bioetyka**
- Compassion – **współczucie**
- Consciousness – **świadomość**
- Evil – **zło**
- Faith – **wiara**
- God – **Bóg**
- Happiness – **szczęście**
- Meditation – **medytacja**
- Morality – **moralność**
- Religion – **religia**
- Personal growth – **rozwój osobisty**
- Philosophy – **filozofia**

# HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG I

## 2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Active filters:

Polish



Bioethics



Clear

Sort by:

Newest



**Iron Terry**  
Iuka nie rozumiała  
adkiej choroby  
ich dzieci, więc  
ma musiałam ją  
adać

ited Jun 2017



**Veerle Provoost**  
Czy dzieci uznają  
dawców nasienia za  
członków rodziny?

Posted Dec 2016

Rated Informative, Inspiring



**Jennifer Kahn**  
Edycja genów może  
na zawsze zmienić  
cały gatunek

Posted May 2016

Rated Informative, Fascinating



**Jennifer Doudna**  
Możemy poprawić  
ludzkie DNA. Zrobmy  
to mądrze.

Posted Oct 2015

Rated Informative, Fascinating



**Mark Kendall**  
Prezentacja:  
bezigłowy plaster ze  
szczepionką,  
bezpieczny i tańszy

Posted Jan 2014

Rated Ingenious, Fascinating



**Elizabeth Loftus**  
Fałszywe  
wspomnienia

Posted Sep 2013

Rated Informative, Fascinating

**PYTANIA ?**





# Warto zajrzeć

- <http://www.calm-station.pl/medytacja-online-przeglad-aplikacji-mobilnych-do-praktyki-mindfulness-czesc-1/> omówienie bezpłatnych aplikacji mobilnych do praktyki mindfulness (większość aplikacji w języku angielskim)
- <https://wccm-usa.org/about-us/online-meditation/> medytacja chrześcijańska w wirtualnej kaplicy poprzez komunikator ZOOM, ze względu na formę praktyki (medytacja w ciszy) do skorzystania wystarczy podstawowa znajomość języka angielskiego
- <http://www.etykawszkole.pl/> portal dla szkół, bogaty wybór scenariuszy do lekcji o etyce
- [http://www.fizykon.org/teksty\\_lit/filozofia.htm](http://www.fizykon.org/teksty_lit/filozofia.htm) - eseje filozoficzne
- <http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion> informacje o praktyce mindfulness
- polecane wykłady TED <http://michalpasterski.pl/2010/09/10-najlepszych-prezentacji-ted/>
- aplikacja mobilna do świeckiej praktyki medytacji : <http://intu.mobi/index.php/pl/o-aplikacji/>

[WWW.E-MOCNI.ORG.PL](http://WWW.E-MOCNI.ORG.PL)