

WPROWADZENIE

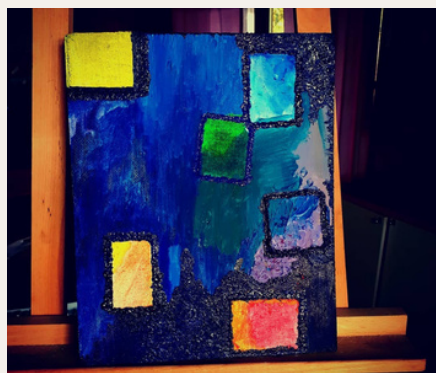
# Wstęp do Dziennika Artysty Holistycznego

Witaj w przestrzeni stworzonej z myślą o Tobie – Twórcy, który odważył się wejść na drogę świadomej kreacji, obecności i wzrastania.

Dziennik Artysty Holistycznego jest zaproszeniem do codziennej praktyki, która w zgodzie z Twoim sercem otwiera nowe rozwiązania, możliwości i przepływ wielowymiarowej obfitości.

To narzędzie dla tych, którzy:

- szukają siebie w autentycznej przestrzeni życia i sztuki,
- pragną mocy działania zakorzenionej w prawdzie,
- poszukują inspiracji, wsparcia, rozwoju i radości z bycia w pełni sobą.



W tej codziennej praktyce zapiszesz ślady swojej wewnętrznej podróży – nie jako obowiązek, ale jako dar dla samego siebie.

*Marcin Masztalerz*

„DZIENNIK ARTYSTY HOLISTYCZNEGO” TO NIE TYLKO NARZĘDZIE DO ZAPISU CODZIENNYCH REFLEKSJI. TO CEREMONIALNA PRZESTRZEŃ TWÓRCZA, KTÓRA PROWADZI ARTYSTĘ PRZEZ PROCES UGRUNTOWANIA, ODKRYWANIA WŁASNEGO GŁOSU, PRACY Z EMOCJĄ, TO MAPA WEWNĘTRZNEJ SCENY, NA KTÓREJ CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH I EMOCJE WSPÓŁTWORZĄ AKT KREACJI.

## Źródła i fundamenty pracy z Dziennikiem

Dziennik wyrasta z podejścia reżyserii holistycznej, w którym inspiracje filozoficzne, teatralne i somatyczne przenikają się z duchowym doświadczeniem twórczym. Wśród kluczowych źródeł inspiracji znajdują się:

- Jerzy Grotowski – z jego pojęciem „ciała jako narzędzia rytuału” i praktyką obecności w akcie scenicznym.
- Michael Chekhov – z koncepcją wyobraźni twórczej, gestu psychologicznego i promieniowania scenicznego.
- Katherine Linklater – z podejściem do ciała i głosu jako jednego zintegrowanego instrumentu.
- Tadeusz Kantor – z filozofią obecności i pamięci jako materii twórczej.
- Mindfulness i medytacja – jako droga do świadomego bycia w chwili obecnej i obserwacji wewnętrznej sceny.
- Tradycja pięciu żywiołów – jako archetypowa matryca energetyczna, pozwalająca na pełniejsze zrozumienie i integrację różnych aspektów procesu twórczego.

## Struktura i intencja Dziennika

Dziennik został zaprojektowany tak, aby towarzyszyć Ci przez 13/26 dni transformacji twórczej. Każdy dzień zawiera:

- Afirmację – zakorzeniającą intencję w ciele i umyśle.
- Obszar do zapisu wdzięczności i obserwacji – by zintegrować duchowy i psychologiczny rozwój.

- Przestrzeń na gest, głos, kolor lub ruch – integrującą pracę z ciałem i ekspresją pozawerbalną.
- Pytania pogłębiające – prowadzące do odkrywania osobistych mitów, lęków, potrzeb i pragnień.
- Energię danego żywiołu – w dialogu z naturą i własnym rytmem.

## Dlaczego warto wejść w tę podróż?

– twórczość to nie tylko działanie, ale stan bycia.  
– świat potrzebuje artystów zintegrowanych – obecnych, świadomych i współodczuwających.  
– każda chwila zapisana w Dzienniku to krok w stronę autentyczności – scenicznej i życiowej.  
– rytuał codzienności może stać się performensem duszy.

## Zaproszenie

Jeśli czujesz, że teatr to dla Ciebie więcej niż scena... Twoje ciało niesie historie, a głos domaga się wypowiedzenia tego, co niewidzialne... jeśli wierzysz, że artysta może być przewodnikiem między światami – to „Dziennik Artysty Holistycznego” jest Twoim towarzyszem.

Nie musisz być zawodowym aktorem, wystarczy, że jesteś gotów być obecny, prawdziwy, twórczy.  
Każde słowo, gest i myśl zapisane w tym dzienniku – to akt odwagi, to teatr, który zaczyna się od wewnątrz.

# Dziennik

## Artysty Holistycznego

Wdzięczność

Sukcesy

Kim jestem

Dla kogo tworzę

---

---

---

Finanse i obfitość

---

---

---

Intencja

*„Nie jestem jeszcze gotowy, potrzebuję więcej czasu”*

*Nowe przekonanie:*

*Czas nie tworzy artysty – tworzy go odwaga rozpoczęcia.*

*Afirmacja:*

*Działam teraz. W działaniu przychodzi jasność, a nie odwrotnie*

# GŁOS PRZODKÓW

*Jakie zdanie, gest lub energia  
przodka mnie dziś prowadzi?  
Czy jestem gotów ją usłyszeć?*

9/13



Odwaga - *Czy pozwolę sobie  
być dziś widzianym/a bez maski?*  
Co mogę zrzucić?

