

WSTĘP

DOM, W KTÓRYM MIESZKA MIŁOŚĆ.

HOLISTYCZNIE, CZULE I MISTYCZNIE.

O WYJĄTKOWEJ WIEZI POMIĘDZY CZŁOWIEKIEM A JEGO
MIEJSCEM ZAMIESZKANIA.



Dom, w którym mieszka Miłość.

Autorska metoda kreowania przestrzeni mieszkalnej odzwierciedlająca osobistą konstytucję,
„Dom to twoje szersze ciało”.

* * *

Ninijesza książka jest zbiorem wieloletnich doświadczeń pracy z ludźmi.
W zakresie architektury, projektowania przestrzeni prywatnych i publicznych.
A także mojej pracy jako instruktor jogi, medytacji, technik oddechowych.
Książka jest wynikiem obserwacji procesu przemiany klientów, uczestników zajęć i warsztatów. Wewnętrzna przemiana człowieka zachodziła pod wpływem działań remontowych w ich przestrzeniach mieszkalnych. A także, z drugiej strony, pod wpływem zajęć jogi i medytacji.
Zobaczyłam na przestrzeni lat, że człowiek, jego osobowość i najbliższa przestrzeń, którą się otacza współgrają ze sobą jak duet najlepszych tancerzy. Zmiana na poziomie ciała przenosi się na zmianę otoczenia. Ruch w przestrzeni mieszkalnej, znajduje swoje odzwierciedlenie w zachowaniu, osobowości człowieka.
Człowiek i przestrzeń, którą się otacza tworzą niewidzialną acz, odczuwalną nić.
I charakter tego połączenia widoczny jest na poziomie ciała, umysłu, serca i najbliższego otoczenia.
Książka jest zaproszeniem do osobistej refleksji, odczuwania i dobrej zmiany.

* * *

Kręgosłup mieszkania.

Czy zastanawiałeś się kiedyś co zrobić żeby poczuć się dobrze w swoim mieszkaniu?
Albo co zrobić, żeby mieszkanie było twoją osobistą oazą, przyjacielem, kochankiem?
Mieszkanie to związek, niezależnie od tego czy je wynajmujesz czy jest ono twoją własnością.
To jest relacja jak każda inna w twoim życiu. Budujesz ją każdego zupełnie tak samo, jak budujesz swoje życie.
Towarzyszą ci myśli, idee, intencje, marzenia, emocje i uczucia.

„Stajesz się tym, co spostrzegasz”
William Blake

Kształtujesz przestrzeń swojego ciała i swojego mieszkania w taki sam sposób.
Towarzyszą tym procesom te same zasady tworzenia i współzależności.
Mieszkanie jest naszym wiernym odbiciem lustrzanym.
Czy podoba ci się to, co widzisz w lustrze kiedy każdego rana szykujesz się do szkoły, pracy, codziennych obowiązków?
Pokochaj swoje odbicie a ono pokocha ciebie. Pokochać swoje odbicie to znaczy pokochać siebie, swoje życie.

„Gdy wprowadzamy się do nowego mieszkania ubieramy w nie naszą osobowość, jak w pancerz czy muszlę”
Dominique Loreau „Sztuka prostoty”

W tym procesie projektowym nie ma jednej recepty dla wszystkich. Dlatego, że każdy z nas stanowi swoisty zbiór składowych, które są niepowtarzalne i wyjątkowe. Do każdego z nas należy podejść na nowo, ze świeżym, niezmaconym spojrzeniem i bez gotowych odpowiedzi.
Kierunek działań ukazuje się w trakcie procesu projektowego. To jest jak z wyruszeniem w każdą podróż. Stawiasz krok po kroku i odkrywasz kierunek z każdym kolejnym oddechem. To się nazywa przeżywanie, odkrywanie.
Możesz też mieć wszystko zaplanowane, dopięte pod ostatni guzik tak, że nie można włożyć już niczego pomiędzy. W takim podejściu nie ma miejsca na życie, na spontaniczność, intuicję.
To jest mentalne przeżywanie życia.
Ja będę mówić o stronie czuciowej, miękkiej, intuicyjnej, nastawionej na żywą ekspresję, doświadczenie spontaniczne. Będę mówić o otwartości, gotowości do zmian.
Opowiem o przeżywaniu życia z poziomu serca.

Czyli o takim, które nastawione jest na bycie aniżeli na robienie czy działanie.
O poleganiu na intuicji i spontaniczności. Na tym by być jak woda, która zmienia kształt w zależności od tego w jakim naczyniu czy przestrzeni się znajduje.

W moim przekonaniu to jest bycie autentycznym i żywym.

To nie jest zaplanowane i gotowe. To jest odkrywanie. Bycie w punkcie ciekawości do życia i w zachwycie do tego, co jest.

Takie samo nastawienie obecne jest we wszystkim co robisz. Gotujesz, pracujesz, kochasz się, tworzysz, zwiedzasz, remontujesz, jedziesz autem, spacerujesz, bawisz się z dzieckiem.

Otwartość, ciekawość, pozostawanie w punkcie otwartej przestrzeni, cichej, nastawionej na odbieranie.

Otwarta księga.

Ciekawość jest tym co kieruje naszym życiem, co nadaje coraz to nowe kierunki. To energia napędzająca. Pobudzająca wewnętrzną radość i dziecięcą spontaniczność.

To punkt w którym jesteśmy bardzo receptywni, nasze zmysły są aktywne, czule, empatyczne. Można by rzec, że to punkt, w którym zaczyna się nowe życie, nowa przygoda. Każda ma swój początek w ciekawości. To jest piękny, niewinny stan, który nas uszlachetnia, uwrażliwia, powoduje, że zrzucamy swoje zbroje, utarte wartości czy schematy. To nowy początek dla wszystkiego.

„Pusty pozornie pokój może być naprawdę luksusowy, jeśli znajdują się w nim starannie przemyślane detale. Pozwala on swojemu użytkownikowi, podobnie jak przestronna świątynia, na oczyszczenie umysłu”
Dominique Loreau „Sztuka prostoty”

Zależności, które się pojawiają między tobą a twoim mieszkaniem są jak otwarta, niezapisana księga, która czeka na pierwsze słowa, rozdziały, bohaterów, przygody. Są epilogi i zakończenia.

Każdy remont jest remontem wewnętrznym, każda zmiana której doświadczamy od zewnątrz jest zmianą którą przeżywamy w środku i vice versa, wszystko, co nosimy w środku znajduje swoje odbicie na zewnątrz.

Najmniejsza zmiana w tobie wpływa na to, co cię otacza, następuje rozszada, zmiana ról, miejsc, myśli i odczuć. Dlatego warto pozostawać jak woda, która nie boi się ruchu i zmian.

Zaufać sobie.

Otworzyć się przed sobą samym to otworzyć się na życie. Im więcej masz odwagi by wyrazić siebie, tym więcej życia wpuszczasz do środka. Kiedy się zakleszczasz, zamykasz w sobie, życie się o ciebie obija, czujesz chłód wewnętrzny, mentalną skorupę, która obezwładnia już nie tylko umysł ale i ciało. Przystajesz czuć. Otwartość jest ciągłym napełnianiem się ale bez przywiązania. To ma być bardziej jak przelewanie. Kiedy sypiesz piasek na dłoń, która jest zaciśnięta on nie smyra cię, nie przenika, nie omiata twoich palców. A kiedy otworzysz dłoń, rozszerzysz palce możesz doświadczyć przepływu o wiele ciekawszego, pełniejszego, bardziej zmysłowego.

Trzeba skierować się do wewnątrz, poczuć siebie.

*„ Odpowiedzi nigdy nie należy szukać na zewnątrz.
Wszystkie one znajdują się w środku, w twoim wnętrzu, czekają tam na odkrycie”*
Chris Prentiss „Zen współczesnych”

Tylko z tego punktu każdy kolejny ruch jest możliwy. Skierowanie się do wewnątrz to bycie sobą, zgłębianie siebie, odpowiedzialność za siebie, myśli, czyny, uczucia.

Skierowanie do wewnątrz to droga bez końca.

To punkt w którym zaczynasz świadomie łączyć się ze swoim osobistym źródłem,

Sercem, Bogiem, Duszą.

To punkt, w którym zaczynają się dziać cuda.

Wolność Tomku w swoim domku.

Budowanie przestrzeni mieszkalnej jest jak budowanie z klocków lego. Mam na myśli, że jest to ty wybierasz składowe, ty masz w sobie różnorodność i to ty decydujesz o tym jaką ostateczną formę przybierze twoja budowla. Trzeba też pamiętać, że na każdym etapie klocki można przestawiać, zamieniać, dodawać nowe i odejmować od tego co już powstało. Projektowanie to życie, to ten sam proces, tylko że przeniesiony w ramy przestrzeni mieszkalnej, publicznej czy jakiegokolwiek innej...

„Dom kształtuje człowieka i człowiek podlega wpływom miejsca, w którym żyje. Otoczenie tworzy osobowość człowieka i ma wpływ na dokonywane przez niego wybory”
Dominique Loreau „Sztuka prostoty”

Każdy jest wyjątkowy i niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju, unikatowy.
Do tworzenia swojej przestrzeni mieszkalnej należy podejść z zaciekawieniem, zaintrygowaniem, otwartością i pełną akceptacją na to, co będzie się działo w trakcie procesu twórczego i później w okresie jego materializacji.

Zaangażowanie.

Więź którą tworzysz ze swoim mieszkaniem jest nierozzerwalna, mam na myśli że jest to zestaw naczyni połączonych, jedno karmi drugie i reagujecie na siebie nawzajem, oglądacie się, zmieniacie. Tak, długo jak jesteś w danym pomieszczeniu masz z nim relację, dotyczy to restauracji, kina czy publicznej toalety, wszystko zostawia w nas jakieś wspomnienie, uczucie, refleksję. Nieustannie jesteśmy w kontekście z czymś.

Dlatego kiedy osoba decyduje się, żeby projektować dla innych ludzi musi ona pamiętać jaka jest ta rola. Jest pomocnikiem, daleko idącym obserwatorem, który słucha zanim cokolwiek powie, zaproponuje czy podpowie.

Projektowanie to umiejętność wsłuchania się w jednostkę albo grupę ludzi dla których się tworzy. Każdy z nas wie jak chce żyć, każdy wie „co go kręci, co go podnieca” tylko czasem nie umiemy tego zwerbalizować, nie wiemy jak to wyrazić, jak przejawiać. Nie wiemy jak zacząć. Boimy się przedobrzyć albo dać za mało. Moja rola polega m. in. na oswojeniu tych obaw i dodaniu odwagi by wyrazić swoje potrzeby i ujawnić, często skrywane, potencjały i marzenia.

Projektowanie to zabawa, układanie klocków, puszczenie obaw typu- „nie umiem, nie potrafię, nie wiem jak”. I znowu, moim zdaniem jest udowodnienie ci, że jest inaczej, że wszystko już jest w tobie, tylko trzeba dać temu upust. Odkręcam zatem zakręcony kran z wodą, czyli z twoim strumieniem mądrości, kreatywności i zaufania do tego co tworzysz.

Często podkreślam, że mieszkanie zmienia się razem z nami. Z czasem przedmioty, które miały wartość sentymentalną, dodawały energii, przypominały o słońcu i miłości, mogą stracić swój czar. I wówczas nie bójmy się ich oddać dalej, puścić w świat. To jest naturalna kolej rzeczy. Robimy miejsce na nowe. Dbamy o swobodny przepływ energii w naszym życiu i w naszym mieszkaniu.

„Zostawiaj tylko te rzeczy, które sprawiają ci radość”.
Marie Kondo

Żeby nowe doświadczenia mogły przyjść musimy zrobić pierw na nie miejsce, czyli musimy mieć gotowość, dojrzałość na ich przyjęcie. Świadomość że to jest czas na tę nową przygodę.

Każdy z nas inaczej będzie dbał o swoją przestrzeń mieszkalną, dla każdego z nas inne rzeczy będą ważne i na „pierwszym miejscu” i to też jest naturalne bowiem jesteśmy różni i mamy różne potrzeby. Jednak warto zdać sobie sprawę z tych wartości, które w sobie nosimy i zastanowić się czy moje mieszkanie je odzwierciedla? Czy moje mieszkanie stoi w zgodzie, w harmonii z moimi potrzebami, wartościami, pasjami?

To jest budowanie świadomego związku. Opartego na autorefleksji, chwili odosobnienia, przemyśleń i następnie wtłoczenia w życie zmian i nowych pomysłów.

To jak traktujesz swoje mieszkanie tak ono traktuje ciebie. Nie ma innej zasady. To współzależność istnieje w całym wszechświecie. Dostajesz to, co dajesz.

„Dobre jedzenie, świece, kominek i ciepły koc to stałe elementy hygge”
Meik Wikinkg „Hygge, klucz do szczęścia”

Dlatego warto się zatrzymać, zastanowić, popatrzeć, czy rzeczywiście żyję tak, jak chcę i jak lubię.

Czy działam z serca z czy z umysłu. Czy żyję kreatywnie czy w leku i schematach?

Nie musimy pytać o to kolegi czy przyjaciółki, wystarczy popatrzeć na to jak mieszkam i jak się w związku z tym czuję? Tak, jak pisałam wcześniej, mieszkanie stanowi nasze wierne odzwierciedlenie.

Odkrywanie piękna.

Pasją jest odkrywanie tych współzależności, które wręcz powodują zdumienie, często niedowierzanie że te połączenia są tak konsekwentne i bezpośrednie.

Za każdym razem kiedy sprzątam swoje mieszkanie mam intencję, i co ciekawe często te gruntowniejsze porządki są połączone z cyklami księżyca, pełnią czy nowiem. I też z wydarzeniami mojego życia, które są dla mnie istotne.

Lubię rozmawiać ze swoim mieszkaniem, słuchać go, słuchać moich obrazów, przedmiotów, kwiatów.

Lubię czas kiedy mogę zostać dłużej w łóżku i po prostu być, bez pośpiechu i obowiązków.

Lubię też wolno gotować, bez patrzenia na zegarek.

Lubie obserwować jak światło zmienia się w moim mieszkaniu, zarówno w ciągu dnia jak i poprzez pory roku. Cały czas nadając inne znaczenie tej przestrzeni, buduje inną atmosferę i wywołując inne uczucia. Kocham te zmiany i bycie ich częścią.

Pewien polski dziennikarz (którego imienia i nazwiska nie pamiętam) powiedział, że kiedy w pełni zanurzymy się w życie, kiedy poczujemy jego intensywność i głębię w swoich żyłach, wówczas podróż z kuchni do pokoju dziennego będzie tą najbardziej ekstatyczną.

Zawsze mówię klientom, że tworzymy przestrzeń z której nie będziesz chciał wychodzić i do której będziesz pragnął wracać. Która ma być lepsza niż pokój hotelowy w Tel Aviv. Ona musi być lepsza bo jest z tobą na co dzień. Bo zna ciebie na wskroś. Czy umiesz podejść do mieszkania w ten sposób?

Czy chcesz zbudować taką relację z miejscem, w którym żyjesz?

Jedyne co mogę powiedzieć to, że warto. Warto jest dać temu czas, podarować uwagę. Być może zre-wolucjonizować wiele z tego, co było do tej pory ale owoce, satysfakcje, radość, która płynie z takiej przemiany i głębi relacji jest warta każdego wysiłku i zaangażowania.

Polecam serdecznie zagłębienie się w tę codzienną i niecodzienną podróż jaką jest relacją z twoją przestrzenią mieszkalną, bowiem „dom to twoje szersze ciało”.

Czego możesz się spodziewać podczas takich sesji projektowych?

Tematyka dotyczy na przykład:

- swobodny przepływu energii w mieszkaniu, co to znaczy i jak ją utrzymać?
- mieszkanie, odbiciem twoich myśli, uczuć, emocji
- psychologia zadbanej przestrzeni mieszkalnej
- dobieraj kolory tak, by ci służyły
- oświetlenie i jego wpływ wpływa na twój nastrój
- struktury, kształty, symbole którymi się otaczasz, jak na ciebie oddziałują?

To jedynie szczypta tego, czym zajmujemy się podczas takich sesji projektowych.

To niezmiennie klient wyznacza kierunek działań i determinuje formę oraz zakres współpracy.

Dwa filary.

Program *dom to twoje szersze ciało* zakłada w swojej pogłębionej strukturze zajęcia oddechowe, medytacyjne, relaksacyjne, które mają przyczynić się do głębszego poczucia siebie, zanurzenia się w swoją prawdę i mądrość serca.

Moim nadrzędnym pomysłem było to, by pracę nad zmianą przestrzeni mieszkalnej poprzedzały spotkania oddechowe po to by łatwiej, pełniej, świadomiej zacząć poruszać się w pojęciu „dom to twoje szersze ciało”.

Zastanawiałam się długo jak zacząć taki proces uwrażliwiania siebie i na to czym się otaczam aż doszłam do wniosku, że właśnie taka kolejność najbardziej posłuży klientowi.

Potrzeba jest wewnętrznej gotowości do zanurzenia się w ten proces. Ze swojego doświadczenia mogę jedynie powiedzieć, że warto. Osobiście, nie umiałabym inaczej żyć.

Zachęcam zatem do tej wspólnej przygody, transformacji, przeżyć.

To jest niekończąca się przygoda, która trwać będzie tak długo jak jej na to pozwolimy w mniej lub bardziej świadomy i oczywisty sposób.

Takie warsztaty budują głębszy obraz siebie i otoczenia, pozwalają nawiązać pełniejszą relację z samym sobą i światem. Zachęcają do rozwoju, ciekawości, poznawania.

Program ten jest wynikiem moich osobistych przeżyć, doświadczeń i wykształcenia. Opiera się on na dwóch filarach, projektowaniu przestrzeni mieszkalnych i ścieżce tantrycznej.

Taka fuzja jest ognistą parą, dającą wiele satysfakcji, wyzwań i radości.

Więcej o tym jak przebiegała moja ścieżka zawodowa znajduje się w opisie o mnie.

Kiedy klient zdecyduje się na włączenie sesji oddechowych w proces projektowy może spodziewać się na przykład takich tematów:

- techniki oddechowe obrazujące przepływ energii między mną a moim mieszkaniem.
- łączenie relacji ja-moje mieszkanie. Jak płynie oddech w ciele? Jak płynie energia w domu?
 - siatka Ba-gua. Czakry. Żywioty. Kolory.
 - felt sense, uzdrawianie poprzez połączenie relacji serce-umysł.
- yin i yang mieszkania. 4 Mityczne zwierzęta. Najważniejsze niewidzialne dla oczu.
- Oddycham swoim oddechem. Żyję w swoim ukochanym mieszkaniu.

Tak, jak już wielokrotnie wspominałam nie da się podzielić życia na segmenty, które są od siebie odrębne. Tak, jak nie da się podzielić naszego ciała, nie możemy go rozczłonkować. Jedna część nie będzie funkcjonowała bez reszty. Jesteśmy siecią przyczynowo-skutkową. Nasze organy są ze sobą bezpośrednio połączone i bez przerwy komunikują się ze sobą nawzajem. Tak samo każda nasza sfera życia jest w ścisłej relacji ze sobą nawzajem, jedna wynika z drugiej i oddziałują na siebie nawzajem, to jest ten sam zbiór naczyń połączonych. Nie da się oddzielić jednego od drugiego, czy nam się to podoba czy nie.

Dlatego jedynym sposobem jaki widzę by projektować dla klientów jest podejście, które uwzględnia każdą sferę życia z jednakowym szacunkiem i dbałością.

Nie unikniemy tutaj momentów zawahania, niewiadomych ale jest to nieodłączną część naszego życia.

Dom, w którym mieszka miłość.

Do remontu należy podchodzić w sposób łagodny, z zaufaniem, otwartością i spokojem.

Energia jaką wkładamy podczas tego procesu pozostanie z nami na długi czas dlatego warto zadbać o jej wysoką jakość, bez względu na wyzwania jakie będzie on przed nami stawiał.

*„ Tworząc otoczenie odpowiadające naszym najgłębszym aspiracjom, możemy świadomie zharmonizować związek istniejący między naszym wewnętrznym a zewnętrznym Ja”
Dominique Loreau „Sztuka prostoty”*

Architekt zawsze stoi w punkcie gotowości do niesienia pomocy swojemu klientowi, służy radą i wsparciem w trudnych sytuacjach ale nie bierze odpowiedzialności za proces remontowy. Tak, jak nie da się żyć za kogoś, tak i tutaj, każdy z nas odpowiada za swoje osobiste remonty.

Relacja projektant-klient jest bardzo ucząca. Im bardziej zechcemy czerpać z niej mądrość tym więcej jej otrzymamy. Dotyczy to każdej ze stron.

Dobry projekt cechuje się tym, że odzwierciedla osobę dla której się go tworzy.

Nie ma jednej definicji piękna, wszystko zależy od tego, który patrzy, który obserwuje. Czyli najważniejsze jest by ten dla którego tworzę projekt był zadowolony z efektów wspólnych działań, niezależnie od stopnia wprowadzanych zmian, kolorów, rodzajów materiałów czy marki mebli.

Każdy z nas jest architektem swojego życia, budujemy, burzymy i tak w kółko. Dobrze jest poczuć się swobodnie w tym nieustannym procesie zmian, wówczas życie stanie się nam miłsze i to, co kiedyś nazywaliśmy problemem będziemy określali mianem wyzwania albo nowego doświadczenia, które wzbogaca w nowy sposób nasze życie.

Otwórz się na ten proces a zobaczysz jak pełne jest życie w każdej jego sekundzie.

* * *

Klienci o współpracy:

„Kaję poznałam z dwóch stron : jako nauczycielkę jogi i architekta. Praktykowanie obu dziedzin powoduje, że potrafi wysłuchać, wskazać kierunek i przedstawić otoczenie we właściwym świetle. Jestem wdzięczna Kai, że pozwoliła mi na znalezienie odpowiedniego spojrzenia na dziedzinę, z którymi wcześniej nie miałam do czynienia.

Jogę praktykuję do dziś, a zmiany, które dokonały się w moim mieszkaniu cieszą mnie każdego dnia. Dziękuję.” Basia

" Talent i profesjonalizm Pani Kai zrobiły na nas ogromne wrażenie, ale z perspektywy czasu najbardziej doceniamy wzajemne zrozumienie i zaufanie, a nawet duchowe porozumienie, które towarzyszyły nam od pierwszego spotkania. Dzięki spotkaniom z Panią Kają, jej osobowości, otwartości i zaangażowaniu, tworzenie projektu przebiegało w twórczej, relaksującej i radosnej atmosferze. Umiejętność wsłuchania się w potrzeby klienta, stworzenie komfortu dla wyrażania jego oczekiwań, otwartość na najbardziej zwariowane pomysły a potem umiejętność pięknego przełożenia ich na projekt to największe atuty Pani Kai jako architekta. Z Panią Kają z pewnością moglibyśmy zaprojektować jeszcze kilka wymarzonych domów :) " A. Skorupa

„Jeśli jesteś sceptykiem jak ja, nie lubisz jak ktoś Ci mówi jak masz żyć i co masz robić, zachęcam Cię do przeczytania poniższej recenzji.

Wielu architektów na rynku chętnie przedstawi Ci swoją wizję na Twój dom, mieszkanie, przestrzeń. Będzie modnie i ładnie, ale czy będziesz u siebie?

Oto kilka argumentów, dla których polecam współpracę z Kają:

- jest dobrym, słuchającym architektem i ma elastyczne podejście do klienta,
- ma bogatą ofertę współpracy, mi przypadły do gustu warsztaty, podczas których w ciągu kilku godzin zaplanowałyśmy zmiany w całym moim mieszkaniu, do dziś po 9 m-cach nic bym nie zmieniała. Poza dodatkami, którymi wciąż się bawię, bo lubię
- uczy i praktykuje na co dzień medytację i jogę, co powoduje, że jest wsłuchana w potrzeby klienta, potrafi wyczytać to, czego zabiegany człowiek często sam o sobie nie wie, kiedy chce zmieniać przestrzeń wokół siebie i jak ma to zrobić, żeby nie wydawać bezdurno pieniędzy. Obecnie mój kręgosłup raz w tygodniu cieszy się jak głupi do sera, bo się powygina na zajęciach jogi u Kai.” Barbara

"Z całego serca polecam. Profesjonalizm w każdym celu, niesamowite wyczucie detalu i otwarcie na potrzeby klienta - to tylko niektóre cechy architekt Kai Kochańskiej. Dzięki Kai udało mi się zrealizować marzenie o idealnym, wnętrzu które daje mi niesamowity spokój i pasuje do mojej osobowości. Bardzo dziękuję. " Patrycja L

KAJA KOCHAŃSKA o sobie.

Z wykształcenia jestem architektką, w sercu joginką.

W 2009 roku ukończyłam kierunek Architektury i Urbanistyki na Politechnice Łódzkiej. Pamiętam, że kiedy zastawiałam się nad tym na jakie studia chciałabym pójść miałam tysiące pomysłów, od archeologii, fotografii, dziennikarstwa, psychologii – aż po architekturę właśnie. Podobno architekt łączy w sobie wszystkie zawody świata co bardzo mi odpowiadało i dlatego zdecydowałam się pójść w tą stronę, bo kocham różnorodność życia i sposoby jego doświadczania. Swoją pracownię projektową prowadzę od 2009 roku.

Przygodę z jogą zaczęłam w 2005 roku. Momentem przełomowym w tej relacji okazał się dla mnie wyjazd do Indii w 2011 roku, kiedy to zafascynowałam się filozofią Wschodu i zaczęłam wielorako zgłębiać jej wiedzę. Zajęcia grupowe zaczęłam prowadzić w 2012 roku.

Więcej o mnie, ścieżce zawodowej oraz twórczości znajdziesz na: www.kajakochanska.com

Tekst i opracowanie:

Kaja Kochańska

www.kajakochanska.com

kontakt@kajakochanska.com

