



Zeszyt zmiany

JAK BARDZIEJ WIERZYĆ W SIEBIE

I ZREALIZOWAĆ
KAŻDY SWÓJ POMYSŁ

KATARZYNA ANTONIK-HELLER



Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Spis treści

Dla kogo jest ten Zeszyt (a dla kogo nie)?.....	3
Jak najlepiej korzystać z Zeszytu?.....	5
100 ćwiczeń do pracy nad sobą.....	6
Część 1: Skąd mam wiedzieć co chcę robić w życiu.....	6
1.1. Jak zdefiniować sukces – niezależnie od tego czego oczekują inni.....	6
1.2. Jak podejmować najlepszą decyzję. Za każdym razem.....	10
1.3. Życiowe wybory: trik, który pomaga podjąć decyzję w zgodzie ze sobą.....	15
1.4. Jak znaleźć swój życiowy cel i raz na zawsze przestać porównywać się do innych.....	18
Część 2: Jak bardziej wierzyć w siebie i swój plan.....	22
2.1. Skąd brać motywację kiedy jesteś zmęczona próbowaniem wciąż od nowa?.....	22
2.2. Co blokuje Cię przed rozpoczęciem (i jak to naprawić).....	25
2.3. Pozytywne nastawienie: najbardziej niedoceniany sekret ludzi sukcesu.....	28
2.4. Jak wytrwać przy swoich postanowieniach (nawet jeśli masz ochotę się poddać).....	31
2.5. Najgorsza rada, której nigdy nie powinnaś słuchać.....	34
2.6. Zazdrość zabiera całą Twoją energię? Zobacz jak ją odzyskać.....	37
2.7. Nikt nie wierzy w Twój pomysł? Oto co powinnaś zrobić.....	40
2.8. Strach przed krytyką: prosta rada, aby nie dać się zniechęcić.....	43
2.9. Wątpliwości i strach: 5-minutowy rytuał, aby odzyskać wiarę w siebie.....	47
Część 3: Sprytnie wskazówki, o których nikt Ci nie powiedział.....	49
3.1. Jak mówiąc inaczej osiągać więcej – prosty słownik, który zmienia życie.....	49
3.2. Przestań sabotować swoje pomysły: sprawdzona metoda, aby zrealizować każdy plan.....	52
3.4. Jak przeprogramować swoją podświadomość – jeden krok, który pomaga zdobyć to, o czym marzysz.....	60
3.5. Przytłoczona nadmiarem oczekiwań? Oto 6 sposobów, aby realizować swoje cele i zachować wewnętrzny spokój.....	64
3.6. Ciągłe zmęczona? Oto jak mieć więcej energii, aby zrealizować to, na czym Ci zależy.....	68
3.6. Jak przestać przejmować się tym co mówią inni. Raz na zawsze.....	73
Zakończenie (moja historia).....	75

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

100 Rzeczy, które możesz robić codziennie..... 80

Dla kogo jest ten Zeszyt (a dla kogo nie)?

Przyznaj, czy któreś z tych zdań nie brzmi znajomo?

„Chciałabym założyć własną firmę, ale boję się, że nie znajdę klientów.”

„Nie wiem czy powinnam zmieniać pracę. A co jeśli nie znajdę innej?”

„Boję się, że źle wybiorę i do końca życia będę żałować tej decyzji.”

„Chcę znaleźć pracę, którą lubię, ale nie mam pojęcia co tak naprawdę chcę robić w życiu...”

Nie jesteś sama.

To najbardziej naturalna rzecz na świecie, że nasze pomysły zjadają wątpliwości i strach. Zwłaszcza teraz w bombardującym świecie ciągłych porównań trudno nam dotrzeć do sedna swojego planu na życie.

Może marzysz o własnej firmie, znalezieniu wymarzonej pracy albo sposobu na podróżowanie przez całe życie - o jednym musisz wiedzieć:

aby zrealizować swój pomysł przestań słuchać innych, zacznij słuchać siebie.

Taka jest brutalna prawda.

Większość z nas jest bardzo wrażliwa na opinie i krytykę innych¹. Na długo w naszych głowach zapadają słowa: „*nie dasz rady*”, „*daj sobie spokój*”, „*to nie może się udać*” - problem w tym, że domyślnie uznajemy to za prawdę, w którą potem wierzymy całe swoje życie.

To właśnie stąd bierze się cały nasz kłopot ze szczęściem: ciągle szukamy go na zewnątrz.

¹ Właśnie dlatego w tekście używam głównie rodzaju żeńskiego; jeśli nie jesteś kobietą – nie gniewaj się na mnie!

Pytamy o rady, czekamy na zgodę, chcemy żeby wszystkim się podobał nasz pomysł, ale coś Ci powiem. Słuchając ludzi dalece mądrzejszych od siebie, którzy znacznie więcej w życiu osiągnęli - nauczyłam się jednej, bardzo ważnej rzeczy:

jedyną drogą do szczęścia jest odważyć się żyć po swojemu.

Tak to wygląda. Cała magia tkwi w tej szczerzej, mocnej decyzji. Musisz zrozumieć, że tylko Ty wiesz, co Cię uszczęśliwi i nie ma co szukać tej wiedzy gdzie indziej. Cały ten Zeszyt, wszystkie 100 ćwiczeń sprowadza się do tego, aby przekonać Cię, że w swoim życiu to Ty jesteś ekspertem i wiesz najlepiej co zrobić.

Dobrze wiesz co Cię uszczęśliwi, jedyne co zostało to pozwolić sobie to odkryć!

Ten Zeszyt jest idealnym narzędziem pracy, żeby:

- zrozumieć i pokonać swoje wątpliwości,
- odkryć swój pomysł na życie,
- nauczyć się pytać tak, aby dostać odpowiedzi, których szukasz,
- znaleźć odwagę, aby zrealizować swój cel,
- bardziej wierzyć w siebie i swoje możliwości,
- zająć się tworzeniem własnej wizji tego, co jest możliwe.

Na wstępie chcę jednak Ci o czymś przypomnieć.

Żadna zmiana nie dokonuje się z dnia na dzień i tak naprawdę niewiele zależy tu ode mnie. Wszystko było, jest i zawsze będzie w Twoich rękach. To wyłącznie od Ciebie zależy, co wyniesiesz z tego Zeszytu i ile zdecydujesz się wprowadzić w życie.

Możesz nawet tysiąc razy przerobić każde z tych ćwiczeń, ale jeśli nic nie zmienisz, ciągle będziesz w tym samym miejscu. Jest pewna prawda, którą chcę

teraz obalić: **życie samo się nie zmienia - to Ty je tworzysz!** To nie loteria, ani gra. To suma Twoich wyborów i podjętych decyzji. Ty nie tylko wyznaczasz kierunek, ale także nadajesz znaczenie wszystkiemu, co się w życiu przytrafia.

Howard Thurman powiedział jedno z najpiękniejszych zdań, jakie kiedykolwiek słyszałam:

„nie pytaj czego świat potrzebuje, pytaj co czyni Cię pełnym życia i rób to. Bo to czego świat potrzebuje to ludzie pełni życia”.

Pozwól, że powtórzę: pytaj, co czyni Cię pełnym życia i rób to.

Będiesz szczęśliwa tylko i wyłącznie kiedy pójdziesz za tym, co uważasz za słuszne. Nie za tym, co jest przyszłościowe, bezpieczne, obiecujące – za tym, co Ty uważasz za słuszne.

Jesteś na tym świecie w konkretnym celu. Masz dar, którego nie ma nikt inny. Nie ma fizycznej możliwości, aby ktokolwiek mógł dać światu to, co Ty masz do zaoferowania. Nie ma drugiej takiej samej kombinacji cech, wrażliwości, talentów jak Ty. Jeśli wiesz co Cię uszczęśliwia to wiesz już najważniejsze.

Teraz pozostało przyjąć do wiadomości, **że niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać.** Jedyne czego Ci potrzeba – to **odwagi!**

Jak najlepiej korzystać z Zeszytu?

Zeszyt nie byłby zeszytem, gdyby nie zawierał w sobie ćwiczeń. To one są fundamentem, a pozostały tekst stanowi jedynie wprowadzenie do każdego z nich. Wszystkie mają jeden cel – pokazać Ci, że doskonale wiesz co robić.

To przewodnik na 100 najbliższych dni jak dotrzeć do tej wiedzy i nie bać się z niej skorzystać.

Mimo, że Zeszyt podzielony jest na rozdziały, nie musisz się nimi sugerować. Każdy to rozwiązanie konkretnego problemu – autentycznej historii z życia² - i korzystaj z nich tak jak potrzebujesz: po kolei, losowo, w razie potrzeby. Na końcu znajdziesz też spis wszystkich ćwiczeń. Plik do pobrania (i bonusowe materiały) możesz pobrać na mojej stronie: www.skrzydlarozwoju.com.pl/100-cwiczen/

W tym wszystkim jest jednak coś, o czym musisz pamiętać: planowanie jest lata świetlne od realnego działania. Wiem, że nie każde z tych zadań jest łatwe, a wiele wymaga wyjścia ze swojej strefy komfortu. Odkładanie na później niczego nie zmienia. Jedyny dobry moment to: teraz.

W tym miejscu pora zaznaczyć pewną wyraźną granicę. Otóż nie wszyscy muszą Cię lubić, nie wszystkim musi się podobać co robisz, nie musisz czekać aż reszta zaakceptuje Twój wybór. Jeśli ktoś mówi, że nie dasz rady, dobrze. Masz prawo posiadać własną wizję tego, co uznajesz za możliwe. Wierz mi, że „nie da się” może stać się największą motywacją, a „to trudne” dodawać energii do działania, a wszystkim, którzy w Ciebie nie wierzyli, na mecie będziesz mogła pokazać... No właśnie.

Wiem. To spore wyzwanie. Ale zrobię wszystko, aby Ci je ułatwić. Przed Tobą 100 ćwiczeń – do dzieła!

100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Część 1: Skąd mam wiedzieć co chcę robić w życiu?

1.1. Jak zdefiniować sukces – niezależnie od tego czego oczekują inni?

Większość z nas słyszała, że aby odnieść życiowy sukces, trzeba znaleźć dobrą pracę – tyle że mało kto zastanawia się co to tak WŁAŚCIWIE znaczy. Czy chodzi o wysoką pensję? Stałą posadę? A może o robienie tego, co się lubi? Niezależnie

2 Ze zmienionymi imionami bohaterów.

od tego czy zupełnie nie masz pomysłu na siebie, czy czujesz się rozdarta (rozdarty) między tym, co podpowiada serce, a tym co każe rozum – w tym rozdziale znajdziesz rozwiązanie.

Kilka miesięcy temu, przeglądając Internet, na jednym z popularnych forów internetowych natknęłam się na wiadomość niejakiej Bigun, która trafiła prosto w moje serce. Brzmiała tak: „W kwietniu skończę 36 lat, a od czasu 35. urodzin dopadła mnie jakaś totalna beznadzieja. Zrobiłam podsumowanie mojego życia zawodowego i zamartłam. Jak dotąd tak naprawdę nigdy nie miałam satysfakcjonującej mnie pracy. Od początku tkwię w administracji, której nigdy nie lubiłam. Nawet jeśli w międzyczasie trafiało się coś innego, to i tak początkowo interesująca praca po jakimś czasie sprowadzała się do czysto administracyjnych zadań. (...) Nadal nie wiem, a może nie potrafię sobie uświadomić, co chcę robić i w czym tak naprawdę jestem dobra. Wiem jedno – nie chcę już pracować w korporacji, w biurze i 8 godzin przed komputerem, bo takie były moje dotychczasowe prace. Chcę czegoś kreatywnego i niezależnego. (...) Najlepszy byłby własny biznes, ale jak go założyć, jak się samemu nie wie co chce się robić w życiu? Męczy mnie to potwornie, nie potrafię się niczym cieszyć, stałam się jeszcze bardziej nerwowa, niemiła dla męża i dzieci. Czuję się niedowartościowana, bo to naprawdę ważna sfera życia dla mnie”.

Trudno się dziwić. Dla większości z nas sfera zawodowa jest mocnym doładowaniem poczucia własnej wartości. Kiedy robimy to, w czym czujemy się świetnie, mamy mnóstwo satysfakcji. Satysfakcja przekłada się na nasz ogólny nastrój, a nastrój na relacje z innymi, motywację do działania i wiarę we własne możliwości. I tak koło się zamyka.

To, że chcesz znaleźć pracę, w której będziesz się realizować, świadczy o Twojej ambicji i chęci rozwoju. To najwspanialszy dar, jaki można mieć od losu! Co (niestety) wcale nie znaczy, że droga do tego celu będzie usłana różami. Wręcz przeciwnie. Czeka Cię sporo sprawdzianów – i z determinacji, i z próbowania wciąż od nowa.

Jednym z takich dni jest ten, w którym zdajesz sobie sprawę, że popełniłaś ogromny błąd. Znajdujesz się w punkcie, w którym nigdy nie chciałaś być. Dociera do Ciebie, że wszystkie dotychczasowe decyzje były złe i czujesz się totalnie zagrzebana na starej drodze, jakby nie było już z niej zejścia. Rozczarowanie swoimi wyborami? Mam dla Ciebie wiadomość.

Nie każdy to czuje. Większości ludzi nie przeszkadza praca, której nie lubią, wielu uznaje, że tak musi być. Że praca to praca – nic więcej niż źródło dochodu. Fakt, że jest Ci z tym źle, że chcesz czegoś więcej, jest powodem do... radości. Tak! Czujesz wewnętrzny bunt, bo nie chcesz zadowalać się byle czym. Wiesz, że można mieć od życia więcej – wiesz i masz ochotę spróbować!

Zobacz: przychodzimy na świat, który ma wobec nas bardzo konkretne wymagania – problem w tym, że szczerze chcemy im sprostać. Koncentrujemy całą swoją energię na słuchaniu wskazówek, żeby za wszelką cenę uniknąć popełniania błędów. A co jeśli powiem, że to z nich płynie największa nauka?

Robienie wyłącznie tego „co będzie dla nas dobre” najczęściej prowadzi do punktu, w którym wcale nie chcieliśmy być. Możesz to odkryć w wieku 21, 35 czy 64 lat i wiesz co? To nie ma większego znaczenia. Najważniejsze, że wreszcie zaczynasz zadawać właściwe pytania i szukać tego, co Cię uszczęśliwi.

Wiem, wiem – łatwo się mówi. Skąd masz wiedzieć czym jest sukces, kiedy sama nie wiesz czego chcesz? Jak zaufać swoim wyborom, skoro dotychczasowe były złe? Jest na to sposób. Proste ćwiczenie, które pomaga zacząć wszystko od początku.

Można czuć się przytłoczoną oczekiwaniami, rozczarowaną swoimi wyborami i całkiem pogubioną w życiu, ale jest pewne pytanie, na które odpowiedź brzmi tak samo przez całe życie:

gdyby wszystko byłoby możliwe – co najbardziej na świecie chciałabyś robić?

Wróć do tego, co było bardzo pierwsze, pierwotne, przed wszystkim innym. O czym marzyłaś przed założeniem, że to nie wyjdzie? Czego pragnęłaś zanim

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

usłyszałaś, że to niemożliwe? Przypomnij sobie ten wewnętrzny głos, który namawia Cię, aby przekazać światu unikalny dar, jaki masz w sobie.

Zacznij od pytań, których dawno sobie nie zadawałaś:

Co lubię robić?

Co sprawia mi radość?

Jakie mam pasje?

O czym marzę?

W czym jestem dobra?

Za co ludzie mnie cenią?

Co mnie wyróżnia?

Jaki mam dar?

Jakie są moje talenty?

Jeśli myślisz, że w życiu potrzebujesz konkretnego celu, musisz stwierdzić, że się mylisz. Nie zawsze pomysł na życie to: „otworzyć własny gabinet” czy „zostać astronautą” – tak samo ważne są „mieć dużo czasu dla dzieci” czy „pomagać innym”.

Słowo „sukces” ma bardzo wiele znaczeń. Dla jednych to będzie spokojna egzystencja w trybie 9-17, a dla innych coś zupełnie innego. Zbyt często dajemy się wciągnąć w cudzą gonitwę, a potem ze smutkiem stwierdzamy, że efekt wcale nas nie uszczęśliwia – tak jak w przypadku Bigun, o której pisałam na początku. Ale mimo że w tym momencie uważa swoje życie za totalną porażkę, tak naprawdę dopiero je rozpoczyna, dopiero wyznacza kierunek. Dzień, w którym dotarło do niej, że się pogubiła, jest dniem, w którym powinna napić się szampana.

Osiąganie kolejnych celów nigdy nie będzie tym samym, co życie w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Dopiero, gdy masz odwagę przyznać się do błędu,

stajesz na początku drogi do prawdy i trwałego spełnienia. Tylko kiedy zaufasz swojej wewnętrznej mądrości, masz szansę rozpocząć nowe, pełne życie.

Zadanie.1

Weź kartkę (naprawdę, to ćwiczenie ma tysiąc razy większą moc, kiedy je zapiszesz) i odpowiedz ze szczegółami na pytanie: gdyby wszystko było możliwe, co najbardziej na świecie chciałabym robić?

Zadanie.2

Dokończ każde z poniższych zdań pierwszą myślą, jaka przychodzi Ci do głowy:

Szczęście to dla mnie.....

Szczęście to dla mnie.....

Szczęście to dla mnie.....

Szczęście to dla mnie.....

Szczęście to dla mnie.....

Zadanie.3

Zacznij prowadzić pamiętnik.

Zadanie.4

Otwórz butelkę szampana i wypij swoje zdrowie.

Zadanie.5

Spisz wszystkie swoje marzenia (zwłaszcza te najbardziej nieprawdopodobne).

1.2. Jak podejmować najlepszą decyzję? Za każdym razem.

Nigdy wcześniej pogoń za sukcesem nie była tak zacięta. Zwłaszcza dla nas, kobiet, które w swoim życiu mają pomieścić szczęśliwą rodzinę i błyskotliwą karierę, tak ważne jest, aby dokonywać świadomych wyborów. Jak się tego nauczyć? Oto moja odpowiedź.

Tak mniej więcej brzmiała wiadomość od Igi, którą dostałam jakieś dwa lata temu: „Bardzo mi zależy, żeby tu pracować, ale już nie wytrzymuję psychicznie. Natalia codziennie się na mnie wyżywa. Robi awantury o byle gówno. Gdy tylko rano słyszę budzik, robi mi się niedobrze na samą myśl o pracy. Nigdy nie wiem czego się spodziewać. Próbuje szukać czegoś innego, ale bez skutku. Sama nie wiem co mam robić”.

Widziałam, że naprawdę jest jej ciężko. Najpierw długo nie mogła znaleźć pracy, a gdy zdeterminowana postanowiła wyjechać z domu, znalazła się zupełnie sama. W obcym mieście. Z parszywą szefową. Bywały takie dni, kiedy całe popołudnie płakała, zjadając się smuteczkową czekoladą. Nie widziała wyjścia. Raz była zdecydowana, żeby rzucić tę cholerną robotę, ale zaraz tłumaczyła sobie, że nigdzie nie zdobędzie takiego doświadczenia. Nie mogłam patrzeć jak się męczy i namawiałam ją do złożenia wypowiedzenia. Im dłużej tego nie robiła, tym bardziej nie potrafiłam pojąć, jak można w ogóle mieć wątpliwości. Po czasie zrozumiałam kto tu jest tchórzem.

Chociaż znamy się już długo i szczerze chcę, żeby była najszczęśliwszą osobą na świecie, tak naprawdę nie mam pojęcia co to dla niej znaczy. Zamiast wspierać ją w podjęciu własnej decyzji, prawitałam swoje mądrości – o tym co będzie lepsze, jak powinna postąpić i co ja zrobiłabym na jej miejscu. Szczerze? To nie miało żadnego znaczenia. I tu jest pierwszy wniosek z tej lekcji: dużo jest takich głupków jak ja, którzy będą Ci mówić co powinnaś zrobić. Będą takie dni, że będziesz im prawie wierzyć. Ale wiesz co? Nie rób tego. To prosta droga, aby błędzić przez całe życie, zadając sobie wciąż te same pytania. Nikt nigdy nie będzie wiedział lepiej od Ciebie jak należy postąpić. Nikt nigdy nie będzie miał pojęcia jak się

czujesz ani jak chcesz się czuć i gdzie dojść. A wiesz co to oznacza? Że J-E-D-Y-N-E dobre rozwiązanie można znaleźć SAMEMU. A dzięki Idze wiem jak się do tego zabrać.

Widzisz, większość naszych problemów z podejmowaniem decyzji bierze się z tego, że zapominamy o sobie. Mnóstwo czasu poświęcamy obowiązkom, pracy, innym, a swoje potrzeby spychamy na boczny tor. Nic dziwnego, że trudno nam wrócić do źródła, stwierdzić czego tak naprawdę chcemy. Jedynym sposobem, aby przywrócić równowagę, jest postawić siebie na pierwszym miejscu – a to oznacza wyciszyć się i zrozumieć czego nam teraz najbardziej brakuje. I mówię o tym jak najbardziej serio. Już w 1943 roku Abraham Maslow udowodnił, że każdy z nas czuje się w pełni szczęśliwi i spełniony tylko wtedy, kiedy zaspokojone są wszystkie Podstawowe Ludzkie Potrzeby.

Każdy z nas tak naprawdę pragnie pięciu rzeczy:

- dobrego samopoczucia fizycznego (zdrowo jeść, mieć czas na odpoczynek, dbać o ciało).
- bezpieczeństwa (opieki, wolności od strachu, wygody),
- miłości i przynależności (akceptacji, obecności w grupie, związku z innymi),
- szacunku i uznania (wiary w siebie i poczucia własnej wartości),
- samorealizacji (spełnianie swoich marzeń, celów, pragnień).

Iga była rozbita, bo czuła niedosyt przynajmniej kilku z nich – nic dziwnego, że nie wiedziała co dalej robić. Niepodważalną prawdą jest, że najlepsze życiowe decyzje podejmuje się, kiedy wszystko jest w równowadze. Tylko jeśli zaspokojone są wszystkie nasze potrzeby, jesteśmy w stanie ruszyć dalej. Co to oznacza w praktyce? Że im więcej towarzyszy Ci stresu, tym bardziej powinnaś dbać o swój spokój i relaks; im bardziej tkwisz w gonitwie i presji czasu, tym więcej czasu powinnaś przeznaczać na wyciszenie i nabranie dystansu. Tylko tak jesteś w stanie podjąć rozsądną decyzję.

Zobacz: Iga po powrocie z pracy była zdruzgotana. Czuła się jak jakiś kompletny imbecyl, jakby nic nie potrafiła dobrze zrobić. To oczywiście nie było prawdą, ale trudno jej było to wtedy przetłumaczyć. Było jej źle, bo czuła się niedoceniana, a przez to nie miała ochoty ani przygotować sobie czegoś zdrowego, ani wyjść z przyjaciółmi (co jeszcze pogłębiało złe samopoczucie). To czego jej brakowało to zrównoważenia negatywnego ładunku jakąś dodatnią energią. Potrzebowała odskoczni. A tym, co najlepiej poprawia humor, jest robienie czegoś dla czystej przyjemności.

Tak, czekolada się sprawdzała, ale tylko na chwilę.

W życiu każdego człowieka musi znaleźć się czas na robienie tego, co się lubi. Po prostu. Bez czasu na pasję, odpoczynek, spotkania z przyjaciółmi, jesteśmy bez szans wobec rutyny. Świadome przeznaczanie czasu na to, co sprawia nam radość, to inwestycja, która może zmienić wszystko.

Ale to pierwsza część mojej podpowiedzi. Z tą drugą mamy zdecydowanie większy problem. Pamiętasz, co wśród potrzeb było na pierwszym miejscu? Tak, zdrowe jedzenie. Zbyt często słyszę, że nie było czasu zjeść śniadania ani przygotować sobie obiadu, żeby nie wiedzieć, że za tą wymówką zawsze stoją znacznie głębsze przyczyny! Gdy nie zaspokajasz swojej podstawowej potrzeby jaką jest dbanie o zdrowie, wysyłasz swojemu ciału wiadomość: „jesteś nieważne, nie liczysz się”. Zrozum, że musisz stać się dla siebie numerem jeden, jeśli chcesz osiągać swoje cele. Inaczej mówiąc: robiąc tak banalną rzecz jak przygotowywanie sobie wartościowych posiłków (niezależnie od tego jak podle się czujesz), stopniowo wzmacniasz poczucie własnej wartości i wiarę w siebie.

To samo jeśli chodzi o ruch, który notabene jest najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem. Gdy nie potrafisz podjąć decyzji, czujesz się przytłoczona wątpliwościami to znaczy, że rozpaczliwie potrzebujesz dystansu. Trening, basen, rower, bieganie – każda forma wysiłku fizycznego wyzwala endorfiny, przyspiesza tętno, dotlenia i robi wszystko, aby odwrócić Twoją uwagę od zmartwień. Z takim nastawieniem znacznie łatwiej mierzyć się z wyzwaniami, nie mówiąc o tym, że

godzinna przerwa od zamartwiania się jest w stanie zdziałać cuda! Nawet jeżeli nie masz w okolicy siłowni albo nie masz ochoty nigdzie wychodzić, możesz ćwiczyć w domu. Otwórz okno, włącz ulubiony kanał na YouTube³ i skup się wyłącznie na ćwiczeniach. Zaspokojona potrzeba + nabranie dystansu = więcej spokoju i jaśniejszy umysł.

Mówiąc o podstawowych potrzebach człowieka, nie można nie wspomnieć o potrzebie samorealizacji – czyli realizowaniu swoich najgłębszych pragnień. Ale co jeśli znajdujemy się w punkcie, w którym sami nie wiemy czego chcemy? Czasem codzienność tak nas przygniata, że trudno odnaleźć właściwy kierunek. Jest jeden sposób, by wykopać się spod stosu wątpliwości: zacząć o nich pisać. To jedno z najbardziej podstawowych narzędzi rozwoju – autoanaliza, czyli przelewanie swoich uczuć, emocji, doświadczeń, myśli na papier i spojrzenie na nie z boku. Ja sama robię tak (chyba od zawsze) przy każdym większym wyzwaniu czy trudnej decyzji do podjęcia, więc wiem jaką ma moc. Nie zawsze masz ochotę opowiadać o swoich problemach znajomym, a papier przyjmie wszystko. Papier rozumie. Tylko tak masz szansę dojść do swoich najgłębszych wartości, a te z kolei składają się na wewnętrzny kompas, z którym zdecydowanie łatwiej dobrze wybierać.

Wiem, część z tych rad brzmi nieprawdopodobnie, ale wierz mi, że ich skuteczność wynosi 100% - przynajmniej jeśli chodzi o podejmowanie lepszych decyzji. Iga mimo tego całego chaosu postanowiła dać sobie czas na podjęcie decyzji i skoncentrowała się na sobie. Zaczęła chodzić na popołudniowe zajęcia, które uwielbia, codziennie zabierała coś zdrowego do pracy, popołudniami ćwiczyła i zaczęła wychodzić do ludzi. Postanowiła poradzić sobie z tym sama (co było jedyną rozsądną opcją). Gdy po jakimś czasie rozmawiałyśmy okazało się, że owa szefowa zniknęła z życia firmy i właściwie ze starego zespołu zostały tylko Iga z jeszcze jedną koleżanką. Z nowicjuszki nagle stała się liderką, która wprowadza do firmy innych. Świetnie dogaduje się z zespołem, a w CV może

3 Jeśli nie wiesz od czego zacząć, spróbuj np.:

<https://www.youtube.com/user/TiffanyRotheWorkouts>,

<https://www.youtube.com/user/BodyFitByAmy>

pochwalić się naprawdę bogatym doświadczeniem. Jest bardzo zadowolona ze swojej decyzji, a ja cieszę się, że mimo rad poszła za głosem serca. Jest najlepszym dowodem, że nie można pozwalać innym podejmować decyzji za siebie.

Zawsze będą trudne decyzje do podjęcia i jeszcze tysiąc razy nie będziesz wiedzieć co zrobić, ale zawsze kiedy poczujesz się zagubiona pamiętaj, że fundament każdej dobrej decyzji jest... spokój. Z nim zdecydowanie łatwiej dokonywać świadomych wyborów, a pierwszym krokiem w jego kierunku jest znalezienie się w równowadze. Przekierowanie uwagi z innych z powrotem na siebie: na swoje potrzeby, myśli, uczucia, wartości, i staranie się ich zaspokoić. Kierując się wewnętrzną busolą masz 100% pewności, że każda życiowa decyzja będzie zgodna z tym, czego naprawdę chcesz.

Zadanie 6

Pójdź na lokalny rynek, zrób zakupy i ugotuj sobie coś zdrowego.

Zadanie 7

Zrób zeza i zapytaj domowników czy też tak potrafią.

Zadanie 8

Kup sobie ulubione kwiaty.

Zadanie 9

Zapisz się na dodatkowe zajęcia.

Zadanie 10

Poświęć 2 razy w tygodniu 60 minut na swoją pasję.

Zadanie 11

Umów się z przyjaciółmi na pieczenie ciastek.

1.3. Życiowe wybory: trik, który pomaga podjąć decyzję w zgodzie ze sobą

Kiedy chcesz zrealizować swój pomysł (zwłaszcza taki, który mógłby zmienić Twoje życie), nagle dociera do Ciebie ile rzeczy po drodze może się nie udać. To naturalne, że pytasz innych o rady i wskazówki, ale często to, co słyszysz, nie jest żadną z nich. Jak iść za głosem serca skoro inni twierdzą, że się nie da?

Przed takim dylematem stanęła Olga, a jej historia jest mi bardzo bliska. Wyobraź sobie dwudziestokilkuletnią, śliczną i bardzo przedsiębiorczą dziewczynę. Umawiamy się w kawiarni na mieście, zamawiamy kawę i zaczynamy rozmawiać o jej problemie. Ma bardzo, bardzo konkretną wizję tego, co chce osiągnąć: wyjechać zagranicę. Chce wykorzystać studia, aby poznać ludzi, sprawdzić się w zupełnie nowej sytuacji, zobaczyć kawałek świata. Czuje, że ta podróż mogłaby zmienić jej życie i że teraz jest na to doskonały moment – a mimo wszystko nie potrafi zrobić pierwszego kroku. Rodzice sięją w niej mnóstwo wątpliwości: że sobie nie poradzi, że zawali studia, że trudno jej będzie samej tak daleko od domu. Czuje się rozdarta. Z jednej strony całą sobą chce zrealizować ten plan (tym bardziej, że czas ucieka), ale z drugiej bardzo się boi. Co z tego, że doskonale wie czego chce, skoro nie potrafi zacząć?

Kto z nas tego nie zna, prawda? Im mniej czasu do podjęcia decyzji, tym ilość obaw większa, a lęki głośniejsze. Co wybrać, kiedy jest tyle niewiadomych?

Coś Ci powiem. Istnieją autentyczne badania, które udowadniają, że jedyne czego żałujemy umierając to NIEWYKORZYSTANE SZANSE. Świadomość straconej okazji zjada nas od środka sto razy bardziej niż powzięcie jakiegoś działania, które zakończyło się fiaskiem. Jeśli nie zrobisz tego, co uważasz za słuszne, zadręczysz się tym „a co gdybym jednak spróbowała?” i nigdy nie wybaczysz osobom, które Cię zniechęcały. To zabójstwo dla duszy. Prawda jest jednak taka, że to w Tobie leży odpowiedzialność za życie, które chcesz mieć. Aby wśród tych wszystkich

wątpliwości dotrzeć do sedna swojego pragnienia i postąpić zgodnie z , czego naprawdę chcesz, musisz uświadomić sobie konsekwencje.

Olga stoi przed naprawdę ciężkim wyborem i wcale nie dziwię się, że się boi. Ta decyzja może wpłynąć na całe jej przyszłe życie, a presja uciekającego czasu tylko pogarsza sprawę. Zanim zrobi cokolwiek, czego może potem żałować, powinna przyrzeć się na chłodno wszystkim scenariuszom jakie ma do dyspozycji – a tak naprawdę są ich trzy:

1. Zrobi to.
2. Zrobi to częściowo.
3. Nie zrobi nic.

Olga boi się pełnej wersji celu, ale co jeśli postanowi go zrealizować tylko połowicznie? Albo ograniczy się tylko do podjęcia próby (może przecież postanowić dopiero jak się zakwalifikuje, prawda?)? Jestem pewna, że nie brała pod uwagę opcji „częściowy sukces”, a przecież on także może być rozwiązaniem. Skoro martwi się, że zawali studia, może wyjechać na krócej, niekoniecznie na cały rok. Jeśli przeraża ją, że będzie sama tak daleko od domu, może wybrać któryś z sąsiednich krajów albo taki, z którego będą tanie loty. Może wyjechać w wakacje, rozważyć wolontariat zamiast ERASMUSa – możliwości jest mnóstwo! Do tego samego celu może prowadzić wiele dróg – grunt, aby odnaleźć własną.

Ale co jeśli wybierze ostatnią z opcji?

Wiem, milion wątpliwości, presja czasu i brak wsparcia to zabójcza mieszanka. Do tego świadomość, że do końca życia można żałować tej decyzji wcale nie dodaje otuchy. Problem w tym, że to BRAK DECYZJI jest tym, czego żałujemy najbardziej. Gdyby Olga zwlekała i zwlekała i udawała, że ma jeszcze czas, to po rozdaniu dyplomów czułaby się najpodlej na świecie. Nie dlatego, że nie wykorzystwała szansy – dlatego, że nie podjęła żadnej decyzji. O rezygnacji też trzeba

ZDECYDOWAĆ, a to oznacza uświadomić sobie wszystkie konsekwencje tego wyboru.

To samo dotyczy każdego z nas. Jeśli chcesz mieć spokojne sumienie i pewność, że postanawiasz w zgodzie ze sobą, musisz rozważyć jak niepodjęcie działania wpłynie na Ciebie za 6 miesięcy, rok, 3 lata: jak będzie wyglądało Twoje życie, praca, przyszłość, relacje z innymi? Dopiero wtedy masz pewność, że dokonujesz właściwego wyboru.

Konsekwencje nie podjęcia działania		
6 miesięcy	Rok	3 lata

Są takie decyzje, których nie da się podjąć z dnia na dzień i takie, w których lepiej jest skoczyć na głęboką wodę – sęk w tym, że tylko Ty jesteś w stanie to rozstrzygnąć. Pierwszym krokiem, który możesz zrobić, aby nabrać jasności jest... uporządkowanie swojego otoczenia. Jak pisze Gretchen Rubin w swojej książce „Lepiej. 21 strategii, by osiągnąć szczęście”: „Nieustannie zadziwia mnie, jak bardzo u większości ludzi wewnętrzny spokój zależy od zewnętrznego ładu. Porządek ma na nas zdecydowanie większy wpływ niż powinien”. Zobaczysz, że posprzątała kuchnia, przeorganizowanie szafy, zrobienie porządku w biurku są w stanie przywrócić poczucie kontroli nad życiem, którego teraz bardzo Ci potrzeba.

Życie nie jest niczym innym jak sumą naszych wyborów (naszych, nie kogoś innego). Czasem przegapiamy fakt, że zwlekając bez końca tracimy panowanie. O rezygnacji też trzeba zdecydować i to z pełną świadomością konsekwencji. Wiedząc czego chcesz z jednej strony i na co nigdy się nie zgodzisz z drugiej, łatwiej dojść do miejsca, w którym tak naprawdę chcesz być.

Zadanie.12

Wymień się ciuchami z przyjaciółką.

Zadanie.13

Odgruzuj swoją przestrzeń, schowaj w pudła rzeczy, które nie są Ci niezbędnie potrzebne.

Zadanie.14

Spisz w jednym miejscu wszystkie cytaty, które dodają Ci mocy.

Zadanie.15

Ułóż puzzle.

Zadanie.16

Spisz listę rzeczy, które chcesz zrobić przed kolejnymi urodzinami.

Zadanie.17

Zrób porządek w biurku.

1.4. Jak znaleźć swój życiowy cel i raz na zawsze przestać porównywać się do innych?

Masz wiele pasji, ale nie wiesz, którą z nich wybrać? Jak znaleźć wymarzony zawód, skoro jest tyle możliwości? Jeśli chcesz znaleźć szczęście i spełnienie, z jednego musisz zrezygnować. Z porównywania się do innych.

Gdy cztery lata temu wystartowałam z blogiem, nie miałam pojęcia, że to będzie takie trudne. Zaczęłam dobrze: od pisania i sprzedawania swojej usługi, ale właśnie wtedy zaczęły się schody. Chcąc stawać się coraz „lepszą”, coś podkuśło mnie, żeby zobaczyć jak to wygląda u innych. Gdy zobaczyłam piękne strony, profesjonalne filmiki i angażujące fanpejdże stwierdziłam, że też muszę to mieć. Że nie mogę wychodzić do świata z kiepską stroną i brakiem identyfikacji wizualnej. Tym sposobem tak się wkręciłam z nauką pozycjonowania, tworzenia przyciągających treści i kampanii reklamowych na Facebooku, że zanim się obejrzałam... minął rok, a ja byłam kilka tysięcy w plecy.

Ale i tak nie to było najgorsze. Byłam kompletnie wypalona.

Skupiając się na tym, aby być wszędzie i robić wszystko, zapomniałam o najważniejszym: o pomaganiu innym. Zajęłam się otoczką, a totalnie pominęłam sedno prowadzenia własnej firmy. Porównywanie nie dosyć, że zabrało mi czas, to totalnie pozbawiło mnie motywacji do realizowania swojego pomysłu.

Zupełnie zgubiłam się w tym, czego tak naprawdę chcę. Całe dni spędzałam na porównywaniu i poprawianiu, więc nie miałam czasu na najważniejszą rzecz, która mnie napędzała – pisanie i pomaganie ludziom.

Trzeba powiedzieć sobie to otwarcie: porównywanie jest czarną dziurą dla motywacji, zabójcą dla pasji i złodziejem pomysłów. Marnotrawi nasz czas i cenną energię. Tylko co robić, skoro żyjemy w świecie ciągłego porównywania?

Odpowiedź jest prosta: definitywnie się od niego odłączyć.

Słuchaj, można myśleć, że porównywanie po prostu psuje humor – ale prawda jest znacznie gorsza. Porównywanie to trucizna dla duszy! Zaślepia nas chęcią dorównania innym, a przez to bardzo łatwo tracimy z oczu cel, na którym nam naprawdę zależy. Efekt jest taki, że budzimy się w miejscu, w którym wcale nie chcieliśmy być, żałując czasu, który straciliśmy.

W książce „Sztuka szczęścia”, która jest zapiskiem rozmów z Dalajlamą, przeczytałam mocno zapadające w pamięć zdanie, a brzmi ono tak: „To, jak w danej sytuacji się czujemy – spełnieni, zmotywowani, pełni energii czy nie – ma niewielki związek z naszym ogólnym stanem, lecz zależy w głównej mierze od tego JAK POSTRZEGAMY sytuację, w której się znaleźliśmy.” Na nasze postrzeganie w naturalny sposób wpływa to, do kogo się porównujemy.

Wszyscy znamy przykłady osób, które mają miliony na koncie i odniosły olbrzymi sukces, a czują wieczny niedosyt. To jasny dowód, że szczęście wcale nie wiąże się ze stanem posiadania.

Autor we wspomnianej książce dalej dodaje: „Ciągłe porównywanie się z tymi, którzy są inteligentniejsi, piękniejsi lub osiągnęli większy sukces zawodowy, rodzi zawiść, frustrację, zgrzyotę. Tej samej zasady możemy jednak używać w sposób pozytywny i wzmacniać poczucie życiowej satysfakcji, myśląc o tych, którzy mają mniej szczęścia niż my”.

Mniej szczęścia niż my.

Jeśli startujesz z własnym biznesem i porównujesz się do konkurencji, która jest znacznie dłużej na rynku – nic dziwnego, że tracisz motywację. Bardzo łatwo ją odzyskać, przekierowując uwagę na to skąd startowałaś, a gdzie jesteś teraz. Widzisz postęp – a nie to, jak daleka droga jeszcze przed Tobą. Łatwo stracić motywację, kiedy ciągle patrzysz na tych, którzy mają lepiej, ładniej, szybciej. Równie łatwo ją odzyskać, gdy dostrzeżesz szerszą perspektywę.

Kluczem do zmiany jest zdać sobie sprawę z tego, co zabiera Ci moc, a z dużym prawdopodobieństwem mogę założyć, że w czołówce czynników będą media społecznościowe i Internet. To miejsce, w którym co sekunda zalewają nas obrazy i terabajty informacji.

Zdjęcia znajomych na wymarzonych wakacjach.

Informacja o koleżance ze studiów, która właśnie dostała awans.

Wypowiedzi osób, które z powodzeniem prowadzą własną firmę.

Nic dziwnego, że będąc bombardowana takimi informacjami, masz poczucie jakbyś kompletnie zostawała w tyle. Łatwo wtedy stracić motywację i zapał. Wzięcie sobie wolnego jest najlepszym, co można wtedy zrobić. Urządzenie detoksu od Internetu. Pobycie trochę w samotności. Nabranie dystansu to doskonały sposób, aby znów wyznaczyć właściwy kierunek.

Bez jasno określonych priorytetów, trudno podejmować decyzje. Wszystko staje się klarowne, kiedy masz z powrotem jasność: co DLA MNIE jest najważniejsze. Za każdym razem, gdy dajesz się rozproszyć porównaniami i czujesz uciekającą energię – wróć do jednego, prostego pytania:

jak widzę swoją przyszłość?

Przerwij czytanie i naprawdę to sobie wyobraź.

Wyobraź sobie swoje wymarzone życie za 5 lat od teraz. Jak chcesz, żeby wyglądała Twoja wymarzona praca? Jak chcesz, żeby wyglądał Twój związek, dom, dzień? Jak będzie wyglądała Twoja rodzina? Będzie w niej merdający ogonek czy puszysta, mrużąca kulka? Chcesz wspinać się po szczeblach kariery w korporacji czy raczej w małej (może swojej) firmie? Może marzysz o dalekich delegacjach, a może najważniejsze w pracy jest dla Ciebie robienie czegoś dobrego? Może marzysz o zawrotnej karierze i prestiżowych stanowiskach, a może o wolności, niezależności i byciu cyfrowym nomadą? Wyobraź sobie to życie i zapamiętaj z tej wizji jak najwięcej szczegółów.

Gdy pierwszy raz robiłam to ćwiczenie, zobaczyłam pewną scenę. Wpadam popołudniu na szkolną akademię mojej córki. Jestem ubrana w błękitną koszulę, ołówkową spódnicę i szpilki. Włosy uczesane w koński ogon, a w ręce mały pakunek z niespodzianką. Od wejścia macham za kulisy i pokazuję zaciśnięte kciuki. Siadam na wolnym miejscu na widowni i z wielką dumą uśmiecham się szeroko. Wiesz co to dla mnie znaczy? Że rodzina jest dla mnie najważniejsze. Chcę mieć pracę, w której czuję się spełniona, ale nigdy nie pozwolę, aby

zabierała mi czas dla najbliższych. Chcę brać czynny udział w życiu dzieci, móc wyskoczyć w ciągu dnia z mężem na obiad.

Dzięki tej wizji mam jasność, że moim punktem na mapie życia jest znalezienie równowagi między sferą prywatną i zawodową. Zależy mi na pracy, w której będę wykorzystywała swój potencjał, ale tak samo ważne dla mnie jest swoboda w realizowaniu swoich obowiązków, niezależność, elastyczny czas pracy. Mając tak wyraźnie zarysowany cel, znacznie łatwiej mi podejmować decyzje.

Chciałabym, abyś Ty także nabrała tej jasności.

Kiedy wiesz już czego chcesz, masz szansę dostrzec, że nie ma sensu porównywać się do niektórych. Jeśli dla Ciebie tak samo ważny jest czas z rodziną i najbliższymi to pewnie nie chcesz, aby przez delegacje i nadgodziny umykało to, co najważniejsze. Czy jest zatem sens, żeby porównywać się do osób, które robią zawrotną karierę i piastują coraz bardziej prestiżowe stanowiska? Pewnie nie. Wiemy jaką cenę ponoszą i w głębi serca wcale nie mamy ochoty z nimi konkurować.

Kiedy wyznaczasz konkretny punkt na mapie życia, znacznie łatwiej utrzymać motywację. Wracać do tej wizji za każdym razem kiedy coś odbiera Ci energię. Zadawać sobie właściwe pytania: „czy ten krok zbliża mnie do punktu, w którym najbardziej na świecie chcę być?”.

Wierz mi, że zbyt wiele genialnych pomysłów nigdy nie doszło do skutku przez głupie porównywanie. To niewiarygodna strata! Nie pozwól, aby Twoja siła przygasła, bo ktoś ma więcej, ładniej, szybciej. Ma inaczej. Ty też masz inaczej. I tyle. To, jak dysponujesz czasem, jest jedną z najważniejszych umiejętności, które nabywasz w życiu. Możesz spędzać go na porównywaniu się do innych lub podejmowaniu konkretnego działania, aby osiągać cele, które chcesz mieć. Twój wybór.

Zadanie 18

Jak chcę, żeby wyglądało moje życie, gdy będę miała 38 lat? 48? 68 lat?

Zadanie 19

Odinstaluj aplikacje Facebooka i Instagrama z telefonu (przynajmniej na tydzień).

Zadanie 20

Zamiast przeglądania Internetu przed pracą zaplanuj, co chcesz dziś zrobić.

Zadanie 21

Weź kartkę, narysuj w poprzek poziomą linię, potraktuj ją jako linię swojego życia i opisz, co chcesz osiągnąć.

Zadanie 22

Zamknij oczy i dokończ w myślach zdanie: „wybieram...”.

(zrób z tego swoją mantrę)

Zadanie 23

Napij się gorącej czekolady.

Cześć 2: Jak bardziej wierzyć w siebie i swój plan?

2.1. Skąd brać motywację kiedy jesteś zmęczona próbowaniem wciąż od nowa?

Przyznaj, postanawiałaś sobie kiedyś „muszę schudnąć”? Albo „powinam zmienić pracę”? Niech zgadnę – nie udało się. Coś Ci powiem: mamy tendencję do stawiania sobie celów, których nie chce się spełniać.

Na początku mojej drogi zawodowej zajmowałam się Diet Coachingiem. To rodzaj świadomego odchudzania, który pomaga dotrzeć do prawdziwych przyczyn problemów z nadwagą i braku motywacji do diety i ćwiczeń. Jedną z moich klientek była Karolina. Na pierwszym spotkaniu, a jakże, powiedziała, że chce schudnąć. Ja jej na to, że dobrze – musi mniej jeść i więcej się ruszać. Razem opracowałyśmy plan działania na pierwszy tydzień. Przez pierwsze dni pełna

zapału przesyłała mi zdjęcia swoich zdrowych śniadań i obiadów, ale na kolejnym spotkaniu przyznała, że od środy motywacja ją opuściła i po wieczornej sprzeczce z mężem pochłonęła całą torbę słodyczy. Gdy zapytałam, co z tym zrobi powiedziała, że zleci synowi pochowanie przed nią wszystkich słodkości. Dobrze.

Drugi tydzień, to samo. Trzeci, podobnie. Nie potrafiła zrozumieć dlaczego sama sobie to robi, dlaczego nie potrafi przestać. Gdy zaczęłyśmy tak szczerze rozmawiać – o życiu, o kłótniach, o tym co leży jej na sercu – zaczęło do niej docierać, w czym NAPRAWDĘ tkwi problem. Czuta się bardzo samotna i niedoceniona, zakompleksiona wcale nie przez nadwagę (miała jej raptem jakieś 3-4 kg), ale przez to, że od trzech lat siedzi w domu. Kocha swoich chłopaków, ale nie chce dłużej być tylko żoną i mamą, chce spełniać się zawodowo.

To było coś! To odpaliło prawdziwą petardę! Zupełnie zmieniło jej przedmiot koncentracji. Zamiast nowej diety, zaczęła szukać pomysłu na siebie. Czytała mądre książki, zaczęła wychodzić z koleżankami, przekopowała Internet, aby dowiedzieć się więcej o możliwościach rozwoju. W kilka miesięcy zmieniła całe swoje życie: złożyła wniosek o dofinansowanie (i go dostała!), założyła firmę, z powodzeniem prowadzi warsztaty dla dzieci i zajęcia z logopedii, wprowadziła na stałe zdrowe posiłki do rodzinnego menu, ma czas na wygłupy z synkiem (a on jest bardzo zadowolony z takiej szczęśliwej mamy), nie mówiąc już o mężu, który jest z niej bardzo dumny. Z tego co widzę na Facebooku, wyglądają kwitnąco. Czy schudła? Jasne. Nie wiedziała nawet kiedy. Wszystko dlatego, że właściwie nazwała czego chce.

Widzisz, gdy zadajemy sobie niewłaściwe pytania, kończymy realizując cele, które... wcale nie są nasze. Wypalamy się, wkładając mnóstwo wysiłku w starania, które przynoszą tylko powierzchowne rezultaty (albo nie przynoszą ich wcale). Nic dziwnego, że czujemy się zmęczeni próbowaniem wciąż od nowa. Gdy tkwisz w takim błędnym kole niedotrzymywanych postanowień, zamiast generowania wyrzutów sumienia wróć do pytania, od którego wszystko się zaczęło:

Dlaczego chcę to zrobić?

Nie, nie chodzi o to, aby podać jedną odpowiedź. Masz tak długo pytać, aż dotrzesz do sedna – do tego jednego, jedyne, szczerego pragnienia, które leży Ci na sercu. No dobra, pewnie sobie teraz myślisz: „przecież dobrze wiem dlaczego chcę to zrobić; pytaniem jest: dlaczego do jasnej cholery mi nie wychodzi?!”. Otóż bardzo możliwe, że szukasz nie tego co trzeba. Żeby znaleźć przyczynę problemu, trzeba poszperać głębiej. Znacznie głębiej.

Słyszałaś o metodzie „5xWhy” („5W”)? Jej twórcą jest Sakichi Toyoda – japoński wynalazca, założyciel koncernu Toyota. Jego analiza „dlaczego” przyczyniła się do ogromnego sukcesu marki, głównie dlatego, że pozwala ustalić podstawowe przeszkody: dlaczego powstał problem, dlaczego go nie zauważyliśmy, jak go rozwiązać. To sprawdzony sposób, aby wyeliminować zakłócenia, lepiej zdefiniować swój cel i znaleźć źródło prawdziwej motywacji – niezależnie od tego, czy chcesz mieć więcej klientów, zacząć ćwiczyć czy schudnąć.

Jak może wyglądać analiza „5xW” na przykładzie jednej z moich Klientek:

Ona: - Chcę schudnąć.

Ja: - Dlaczego chcesz schudnąć?

Ona: - Bo nie chcę dłużej być gruba.

Ja: - A dlaczego nie chcesz dłużej być gruba?

Ona: - Bo chcę się podobać mężowi.

Ja: - Dlaczego chcesz się podobać mężowi?

Ona: - Bo chcę, żeby patrzył na mnie z pożądaniem.

Ja: - Dlaczego chcesz, żeby patrzył na Ciebie z pożądaniem?

Ona: - Bo chcę, żebyśmy byli razem szczęśliwi.

Mocne. Tak oto odkryliśmy prawdziwą motywację do odchudzania. Czy jest w takim razie sens, aby koncentrować swoją energię na utrzymywaniu ścisłej diety? Nie. Dieta sama się utrzyma, kiedy związek zacznie kwitnąć. Tak to wygląda.

Tu tkwi jedna z największych tajemnic dotyczących osiągania celów. Gdy motywacja szybko znika, to może być dla Ciebie sygnał, że skupiasz się nie na tym co trzeba. Dopiero docierając do sedna swojego pragnienia można powziąć działania, które przyniosą upragniony skutek. Kiedy masz jakiś cel, do którego realizacji nie możesz się zmobilizować, wypowiedz go na głos i pięć razy zapytaj „dlaczego”:

„Chcę zmienić pracę” – dlaczego?

„Chcę zdrowiej się odżywiać” – dlaczego?

„Chcę być mniej nerwowa wobec dzieci” – dlaczego?

Tak oto dotrzesz do tego, co Cię napędza: do źródła wewnętrznej motywacji – a wewnętrzna motywacja nigdy się nie wyczerpuje.

Gdy dieta nie przynosiła rezultatów, Karolina czuła się sfrustrowana i smutna, ale nie dała się zniechęcić. Tak długo drążyła, aż dotarło do niej jak naprawdę brzmi jej cel, a wtedy? Była nie do zatrzymania! Chociaż na początku nie miała pojęcia jak to zrobić, znalazła sposób. Teraz ma wszystko o czym marzyła i jeszcze więcej. Gdy znalazła swoje DLACZEGO, samo ułożyło się JAK. Jest najlepszym dowodem na to, że nie warto kurczowo trzymać się planu, który nie działa, a przyznanie się do porażki czasem bywa wybawieniem.

Zadanie 24

Nie zgódź się dziś na coś.

Zadanie 25

Zapisz się do biblioteki i wypożycz ciekawą książkę.

Zadanie 26

Wypisz 10 rzeczy, które poprawiają Ci humor.

Zadanie 27

Odwiedź przyjaciela w pracy.

Zadanie 28

Pomyśl o swoim Wielkim Celu i odpowiedz sobie, dlaczego chcesz to zrobić.

Zadanie 29

Dzisiejszy obiad zjedz palcami.

2.2. Co blokuje Cię przed rozpoczęciem (i jak to naprawić)?

Jak to jest, że niektórzy potrafią realizować kolejno swoje pomysły, kiedy Ty boisz się nawet najmniejszej zmiany? Skąd inni mają tyle odwagi, aby wcielać w życie swój plan, gdy Tobie nie starcza jej nawet na zrobienie pierwszego kroku? Strach często paraliżuje nasze życie – właśnie dlatego wiadomość od Ali rozdarła moje serce.

Znamy się ze studiów. Miałyśmy razem wykłady, ćwiczenia, byłyśmy w tej samej grupie. Jako jedna z nielicznych odniosła naprawdę duży sukces – dostała się do Państwowej Akademii Nauk, w ramach pracy mogła robić doktorat, miała do dyspozycji nowoczesne laboratorium w prestiżowej placówce badawczej. Większość z nas jej zazdrościła. Zamarłam, kiedy po czterech latach zwierzyła mi się, że tak naprawdę jest nieszczęśliwa. Czuje, że popełniła błąd, ale zabrnęła za daleko, aby móc się wycofać. Studia i praca okazały się nietrafionym pomysłem. Gdyby mogła to cofnąćaby czas i została... kosmetyczką.

Okazało się, że to, co naprawdę napędza Alę, zamyka się w jednym, bardzo konkretnym zdaniu: „chciałabym sprawić, aby każda kobieta czuła się piękna”.

Kto z nas nie przekreślił kiedyś swojego pomysłu ze strachu, że jest już za późno? Albo za wcześnie. Że jest się za młodym, za starym, zbyt niedoświadczonym, za mało wyuczonym. Jeśli masz wrażenie, że życie mija Cię obok, musisz o czymś wiedzieć:

to nie sam strach jest problemem. Problemem jest czekanie na to, że kiedyś minie.

To, że boisz się zmiany, jest najnormalniejszą rzeczą na świecie (każdy z nas się boi), ale jeśli ciągle zwlekasz, czekając na lepszy moment, to może się okazać, że minie całe życie, a ta idealna chwila nigdy nie nadejdzie.

Zobacz, mało kto ma TAK dokładną wizję tego, co chce robić w życiu jak Ala. Mało kto jest tego TAK świadomy. Można pomyśleć, że większość pracy ma już za sobą, a jednak. Zwleka, bo nie ma pojęcia, od czego mogłaby zacząć. Jest przerażona, bo musiałaby przyznać się do błędu – i to publicznie. Pójść w kierunku zupełnie innym niż dyktuje jej wykształcenie. „Zniżyć” się do poziomu kosmetyczki, kiedy jest szanowanym Naukowcem. Przekreślić ostatnie 10 lat swojego życia. I tu tkwi istota rzeczy – niczego nie musi przekreślać.

Doskonale wiem, jak to jest tkwić w niepewności. Nie potrafisz się na niczym skupić, bo umysł jest opętany wątpliwościami „co powinnam zrobić?” i „gdzie jest moja droga?”. Właśnie tu powstaje większość obaw i przeszkód. Tak, w naszej wyobraźni. Nic dziwnego, że trudno podjąć decyzję, gdy nagle wyrasta przed nami ściana problemów. Choć to, co teraz powiem, nie jest specjalnie odkrywczym, to zbyt często zapominamy, że może zmienić życie:

jedynym lekarstwem na strach jest działanie!

To ono przynosi spokój. I wcale nie chodzi o skoki na głęboką wodę. Wystarczą małe, niepozorne kroki, które są w zasięgu naszych możliwości nawet dzisiaj. Spójrz, Ala doskonale wie czego chce, ale paraliżuje ją myśl o tym, jak wiele trzeba będzie poświęcić. Według mnie niczego nie musi poświęcać.

Realizowanie nowego pomysłu wcale nie znaczy, że musisz zrezygnować ze starego. Palić mosty. Totalnie się odcinać. Znacznie rozsądniej robić to powoli, testując swój plan w małej skali. Wyciągać wnioski na podstawie doświadczeń, a nie domysłów.

Jak to może wyglądać na przykładzie Ali? Otóż wcale nie musi ona zrezygnować z kariery naukowej, jeśli chce prowadzić własne studio kosmetyczne. Na początku może to robić w domu, popołudniami, dla kilku klientek miesięcznie. Nie musi podejmować żadnej drastycznej decyzji. Najpierw dobrze się sprawdzić. Dowiedzieć się, czy to właśnie TO?

Moim zdaniem jedyna droga do właściwych decyzji bierze się z działania, doświadczania, próbowania i popełniania błędów. Tak, błędów, których za wszelką cenę staramy się unikać.

Czasem chcemy podejmować decyzje, nie mając nawet podstawowych danych. W międzyczasie może się okazać, że misja Ali „chcę sprawić, aby kobiety czuły się piękne” wiedzie dalej – ale ma szansę to ocenić tylko, jeśli spróbuje. Efekty biorą się z działania – a nie myślenia o działaniu. Każde doświadczenie otwiera nowe możliwości, szufladki w głowie, pomaga zbierać dane, które zmieniają Twój punkt widzenia. Doświadczenie – nie założenie. Z tym można pójść dalej i to często w kierunku, którego dotychczas nie brałaś pod uwagę.

Piszę o tym dlatego, aby pokazać Ci szerszą perspektywę. Rozpoczęcie nowego rozdziału życia wcale nie musi oznaczać zamykania starego. Nie musisz stawiać wszystkiego na jedną kartę, skakać na głęboką wodę. Dojdiesz znacznie dalej, jeśli wybierzesz małe kroki, doświadczanie, eksperymentowanie. Wyciąganie wniosków na podstawie danych, a nie domysłów.

Nic na to nie poradzę. To według mnie jest klucz do pokonania wszelkiego typu ograniczeń i blokad. Sprawdzić, przetestować, przeanalizować i sprawiedliwie ocenić czy to dla mnie. Mając rzetelne informacje łatwiej pokonać wszelkie wątpliwości.

Zadanie 30

Własnoręcznie zrób pizzę.

Zadanie 31

Pomyśl o swoim celu i znajdź jedną rzecz, którą możesz zrobić już dzisiaj.

Zadanie 32

Oddaj komuś potrzebującemu coś, z czego nie korzystasz.

Zadanie 33

Umów się do dentysty.

Zadanie 34

Wyprowadź psiaki podczas dnia otwartego w schronisku.

2.3. Pozytywne nastawienie: najbardziej niedoceniany sekret ludzi sukcesu

Zamartwianie potrafi zrujnować najlepszy pomysł. Snucie czarnych scenariuszy powoli wysysa całą energię do działania. Jeśli masz cel, ale boisz się, że nie wyjdzie, o jednym musisz wiedzieć. Większość z Twoich obaw dotyczy tego, co nigdy się nie wydarzy.

Kilka tygodni temu, korzystając z pięknej kwietniowej pogody, umówiłam się ze znajomą mamą – Nadią – na spacer z wózkami. Jak to zwykle bywa, zaczęłyśmy opowiadać sobie o córeczkach, matczynych perypetiach, aż przeszłyśmy do tematu powrotu do pracy, bo Nadii zostało już tylko 12 tygodni urlopu. Zauroczona rolą mamy wcale nie miała ochoty wracać na typowy etat, bo żal jej było tego czasu, który mogłaby spędzać z córeczką. Opowiadała o różnych pomysłach na siebie, aż przyznała, że najbardziej chciałaby założyć swoją szkołę angielskiego. W tym samym zdaniu dodała: „ale to trudne i nie wiem czy znajdę klientów”.

Mam pomysł, ale nie wiem czy wyjdzie.

Można mieć wizję, czasem nawet bardzo konkretną, ale jak wierzyć w swój plan, skoro sami często nie wierzymy w siebie?

Jest mnóstwo czynników, które składają się na sukces i – zgadza się – nad częścią z nich nie jesteś w stanie zapanować. I prawdę mówiąc, nigdy nie będziesz. Może się zdarzyć, że zrobisz coś źle, że popełnisz błąd, że zaczniesz niewłaściwie. Ale dopiero to, co zrobisz z tym faktem, uwarunkuje Twój sukces.

To przerażające realizować cel, w którym wszystko jest jedną wielką niewiadomą (czy znajdę klientów?/czy innym nie spodoba się mój pomysł?/co jeśli będę żałować tej decyzji?). Jeśli jesteś naprawdę zdeterminowana, aby tego dokonać, mam tylko jedną radę. Skup się na tym, NA CO MASZ WPŁYW.

A jedyne na co masz wpływ, to na siebie.

Zobacz, wypalamy swoją energię życiową, koncentrując się na rzeczach, które są poza naszym zasięgiem. Na zdarzeniach, okolicznościach, innych – na ich myślach i słowach – zapominając, że najważniejsze pytanie brzmi: co mogę z tym zrobić? Bo często odpowiedź brzmi: nic.

Niemoc naturalnie wynika z tendencji do skupiania się na rzeczach, nad którymi nie mamy kontroli. Pamiętaj jednak, że wystarczy drobna zmiana, aby szybko odzyskać motywację. Niezależnie od tego, co się dzieje – życiowa zmiana, nowe okoliczności, niespodziewany splot wydarzeń – to wciąż wyłącznie od Ciebie zależy, jak do tego podchodzisz. Czy z niepowodzeń robisz okazję do nauki czy wymówkę, aby dać sobie spokój. Czy porażki są dla Ciebie motywacją, aby starać się bardziej czy aby odpuścić. Choćby nie wiem co się działo, zawsze masz wpływ na swoje nastawienie, postrzeganie, myśli, determinację, zapal. To znaczy mniej więcej tyle, że:

- innym może nie podobać się Twój pomysł, ale i tak go zrealizujesz;
- kiedy coś nie zadziała, podejdziesz do tego inaczej, lepiej;
- przestaniesz bać się popełniania błędów, bo zobaczysz, że to właśnie one prowadzą do sukcesu.

Nie znam osoby, która od czasu do czasu nie mierzyłaby się z porażką. To naturalny element naszej egzystencji. I to nie porażki są problemem. Problem jest unikanie ich za wszelką cenę. Wolimy przejść bezbłędnie przez życie, wybierając tylko to, co bezpieczne. Omijamy szerokim łukiem wszystko, z czym wiązałoby się choć nikłe prawdopodobieństwo rozczarowania czy żalu. Prawdę mówiąc omijamy właśnie te miejsca, z których płynie największa nauka.

Tak, z niepowodzeń.

Nie próbując, nie masz szansy uczenia się na błędach. Bez uczenia się na błędach nie masz dostępu do najbardziej konstruktywnych wniosków. Bez wniosków nie masz szans sprawiedliwie ocenić, gdzie chcesz iść dalej. Prosty rachunek. Wiem, że tylko DZIAŁAJĄC możemy odrobić najważniejsze lekcje, a to rzecz jasna wiąże się z wszystkim tym, co może się nie udać.

Kiedyś usłyszałam bardzo trafne sformułowanie: „porażka to nic innego jak niewłaściwe działanie w danym czasie”. Nie ma nic wspólnego z Tobą. W tym, że się zdarza nie ma nic niezwykłego (każdy z nas czasem się z nią mierzy), to Ty nadajesz jej znaczenie.

To Twoja determinacja, a nie okoliczności czy warunki życiowe, określają Twoje przeznaczenie.

To jak wytrwale dążysz do celu, jak reagujesz na pojawiające się przeciwności, do jakiego stopnia wierzysz we własne możliwości kształtuje Twoją przyszłość. Aby pokazać to na przykładzie, wróćmy do historii Nadii. Założyła, że właśnie wystartowała ze swoją szkołą angielskiego. Stworzyła profesjonalną stronę, zaplanowała hiper-ciekawe zajęcia, ale... klienci nie walą drzwiami i oknami. Na ogłoszenie o nowym kursie odpowiedziały raptem cztery czy sześć osób (a zakładała sobie minimum dwadzieścia). Co może z tym zrobić?

Część osób, które znam, w takiej sytuacji pewnie totalnie by sobie odpuściła. Powiedziała coś na zasadzie: „próbowałam, nie zaskoczyło, trudno”. Znacznie łatwiej niepowodzenie potraktować jak wymówkę. To droga na skróty.

Podświadomie wszyscy wiemy, że pójście dalej w ten pomysł będzie po prostu wyzwaniem.

Każda taka decyzja jest punktem zwrotnym. Tu odbywa się to decydujące starcie. Nie ma nic złego w odpuszczaniu sobie rzeczy, na które nie masz siły, ale jak już wiesz z poprzedniego rozdziału – o rezygnacji też trzeba zdecydować. Z pełną świadomością tego konsekwencji.

Żadna sztuka realizować swoje cele, kiedy wszystko idzie jak z płatka – prawdziwy sprawdzian dla siły charakteru jest wtedy, kiedy nic się nie układa. Ale i tak zawsze masz wyjście. Anthony Robbins w swojej książce „Obudź w sobie olbrzyma” udowadnia, że nasze życie kształtowane jest tak naprawdę za pomocą trzech decyzji, które musimy podejmować codziennie:

- na czym się koncentrujesz w danej sytuacji,
- jaki znaczenie przypisujesz rzeczom/okolicznościom,
- co zrobisz, aby zyskać to, o czym marzysz.

Tak to wygląda. Niezależnie od statusu społecznego, ilości pieniędzy w banku czy perspektyw zawodowych. każdy mierzy się z podobnymi dylematami. I może się z nimi uporać mądrze decydując, gdzie koncentruje swoją uwagę.

Zobacz, nawet jeśli Nadia całą okolicę obwiesi plakatami z informacją o swojej szkole, musi liczyć się z tym, że nie każdy, kto zobaczy tę informację, przyjdzie na lekcję. Są takie osoby, które już uczą się gdzieś indziej; takie, które tego nie potrzebują albo zwyczajnie nie mają czasu. Czy to oznacza, że jej pomysł jest zły? Nie. Jeśli Nadia serio traktuje swój cel i NAPRAWDĘ chce go osiągnąć, powinna zrobić wszystko, aby te osoby, które przyjdą na jej lekcję, wyszły zachwycone i z wypiekami na policzkach opowiedziały znajomym o świetnej nowej szkole angielskiego. To jest właśnie to, na czym Nadia powinna skoncentrować całą swoją uwagę.

Często ludzie, którzy osiągają największe sukcesy, mają dobrze prosperujące firmy i szczęśliwe życie, najpierw ponieśli gorzkie porażki. Czasem nawet totalne klęski. Jedną z tych cech, która odróżnia ich od całej reszty jest to, że nie boją się próbować.

To właśnie tu tkwi największa tajemnica. Większość z nas czuje się tak przygnieciona strachem przed tym, co *może* się wydarzyć, że nie mamy odwagi zacząć. Przygnięta, bo wolimy mieć kontrolę. Poruszać się po dobrze znanym gruncie. Trudno nam przyjąć do wiadomości, że coś może się nie udać – i na dodatek świadomie na to przystać, ale moim zdaniem to jedyne wyjście. Jak powszechnie wiadomo: stare drzwi nie otworzą nowych dróg. Jeśli nie wyjdiesz poza to, co dobrze znane i bezpieczne, trudno Ci będzie osiągnąć coś więcej.

Moim celem w tym rozdziale było przekonanie Cię do tego, że w niepowodzeniach nie ma nic złego. Że błędy i porażki to zawsze krok w przód, a nie w tył. Tylko dzięki nim masz szansę dojść do najbardziej konstruktywnych i wartościowych wniosków, prowadzących Cię niezwykłych miejsc, których mogłaś na początku nawet nie brać pod uwagę. To najlepsza okazja do nauki, wyciągania najcenniejszych lekcji. To, jak radzisz sobie z przeciwnościami, bardziej niż cokolwiek innego kształtuje Twoje życie.

A wracając do Nadii – odważyła się na założenie własnej działalności i, z tego co wiem, ma z tego ogromną satysfakcję.

Zadanie 35

Przestań martwić się tym, na co i tak nie masz wpływu.

Zadanie 36

Każde „co będzie jeśli”, zamień na „a jak chciałabym, żeby było?”.

Zadanie 37

Napisz 5 razy „biórko z kłudkom na otufki”.

Zadanie 38

Wyślij sms z błędem ortograficznym do babci.

Zadanie 39

Przespaceruj się po najbliższej okolicy i znajdź coś ciekawego.

Zadanie 40

Zrób coś dobrego dla swoich sąsiadów.

2.4. Jak wytrwać przy swoich postanowieniach (nawet jeśli masz ochotę się poddać)?

Konsekwencja nie jest Twoją mocną stroną? Wiem, czasem jedno potknięcie sprawia, że zaczynamy wątpić w siebie i cały swój plan. Gdy wysiłek nie przynosi rezultatów, coraz trudniej wierzyć, że to się uda – na szczęście jest na to sposób.

Pewnego dnia napisałam do moich subskrybentów z pytaniem: „co jest dla Ciebie największą przeszkodą jeśli chodzi o zmianę?”, a to, co odpisała Agata, bardzo mnie poruszyło. „Jeśli chodzi o zmiany typu przejście na dietę czy rozpoczęcie ćwiczeń, hamuje mnie to, że szybko się zniechęcam, gdy nie widzę od razu efektów. Stwierdzam, że w takim razie się do tego nie nadaję. Odkładam wszystko na jutrzejszy dzień zamiast zrobić to od razu, a potem nie zaczynam wcale. Umiem tylko dużo mówić i narzekać na swój los, a w ogóle go nie zmieniam”.

To naprawdę bardzo ważne. Agata opisuje jeden z największych ludzkich lęków, nieraz tak silny, że paraliżuje każdą zmianę: **LĘK PRZED TYM, ŻE NIE JESTEM DOŚĆ DOBRA.**

Kiedy czegoś bardzo chcesz, ale rezygnujesz z tego nie widząc błyskawicznych efektów, to znaczy, że siedzi w Twojej głowie coś, co nie dopuszcza połowicznych rezultatów. Chce wszystko albo nic. Od razu. Natychmiast.

Można nazywać to perfekcją, wewnętrznym sabotażystą, krytykiem – to nie ma większego znaczenia. Pierwszy krok do zmiany to zdać sobie sprawę z tego, że jest. No i teraz spójrz, Agata wcale nie jest w tym swoim podejściu odosobniona. Duża część z nas notorycznie bierze na siebie zbyt dużo – pod względem ilości obowiązków, ale także chęci sprostania oczekiwaniom. Dlaczego tak się dzieje? Nie wiem. Wchodzą tu w grę na pewno kwestie wychowania, edukacji czy wrażliwości, ale jak wiemy – nie ma sensu koncentrować się na tym, na co nie mamy już wpływu. Wracając zatem do pytania zadanego w tytule: jak wytrwać w swoich postanowieniach? Oto moja odpowiedź.

Jak pamiętasz z wcześniejszego rozdziału, dobrze jest wrócić do pytania, od którego wszystko się zaczęło czyli: dlaczego chcę to zrobić. Tylko odkrywając sedno swojego pragnienia masz szansę dotrzeć do źródła swojej wewnętrznej motywacji, która – mówiąc wprost – jest paliwem do zmiany.

Ale jest jeszcze coś.

Musisz wiedzieć, że każda zmiana wiąże się z wysiłkiem i ryzykiem, a to dwa czynniki, których nasza podświadomość bardzo nie lubi. Każde wyjście ze strefy komfortu będzie sabotowane przez leniwą część Twojego umysłu, który wolałby się nie przemęczać. Problem w tym, że stanie w miejscu zabija Twoją wiarę w siebie. Fakt, że najmniejsze potknięcie wyzwala kaskadę wymówek, może świadczyć o zbyt długim zasiedzeniu. Brak wyzwań nie pozwalał Ci się sprawdzić, a bez sprawdzenia się zapominasz, na jak wiele Cię stać. Kiedy człowiek postanawia sobie nagle wprowadzać rewolucję to nic dziwnego, że czuje wewnętrzny opór.

Tylko ciągle stawianie czoła wyzwaniom jest w stanie przesunąć granicę tego, co uznajesz za możliwe. Im bardziej stronisz od zmiany, tym mniej wierzysz, że jesteś

w stanie czegokolwiek dokonać. Pierwsza myśl, która się wtedy pojawia brzmi: „uciekaj”!

Każda zmiana sprawia, że stajemy się bezbronni. W nowych okolicznościach jesteśmy nieprzygotowani na doświadczenia i bodźce, które tam czyhają. Rolą podświadomości jest przede wszystkim Cię chronić – to znaczy unikać ryzyka. To naturalne, że stara się sprowadzić Cię z powrotem. Jedynym sposobem, aby to zmienić, jest regularnie ją trenować.

Pamiętasz jak na początku opowiadałam o Agacie? Pokazałam Ci na jej przykładzie, jak często lęk przed tym, że nie jesteśmy dość dobrzy sabotuje nasze plany. Wyobraźmy sobie, że jej nowym celem jest zapisać się na jogę.

Pierwsze zajęcia, zupełnie nowa grupa. Wygląda na to, że wszyscy się znają. Podają sobie ręce, rozmawiają na sobie tylko znane tematy – już zaczyna się robić stresująco. Ale to dopiero początek. Teraz pora na przebranie i wyjście do ludzi w obcistych leginsach. Zderzenie z rzeczywistością może tylko pogorszyć sprawę („rany boskie, czy tylko ja mam tutaj nadwagę?”). Większość z nas w takich momentach ma ochotę uciec. Jednak najgorsze wciąż przed nami. Po krótkim wprowadzeniu prowadzącego i kilku oddechach w pozycji dziecka przychodzi czas na psa z głową do dołu, którego – jak z przerażeniem stwierdza Agata – jako jedyna nie potrafi dobrze zrobić! Z biegiem czasu jest jeszcze gorzej, bo tylko ona nic nie rozumie z instrukcji nauczyciela (tadasana? trikonasana?) i ma poczucie, że nie nadąża za resztą.

Dla każdego taka sytuacja jest stresująca, ale prawdę mówiąc – o to w niej chodzi. Im częściej wystawiasz się na takie próby i mierzysz z trudnościami, tym bardziej wierzysz w swoje możliwości i masz apetyt na więcej. Z czasem ta niewygodna jest źródłem ogromnej satysfakcji. Motywuje, aby sięgać wyżej. Kiedy zamiast uciekać, świadomie wybierasz to co trudniejsze, z czasem coraz łatwiej osiągać Ci swoje cele. To najlepsza droga do rozwoju.

Jeśli Agata przełknie tę (chwilową) niekompetencję i pojawi się na kolejnych zajęciach, ma szansę wygrać dużo więcej. Po pierwsze: większą wiarę w siebie (umówmy się, za kilka tygodni zrobi wszystkie pozycje i nauczy się ich nazw); po drugie: satysfakcję z pokonanych ograniczeń (+10 punktów do budowania pewności siebie), a po trzecie: lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne. Gdyby zrezygnowała po pierwszej lekcji, po raz kolejny nie dowiedziałaby się na jak wiele ją stać.

To prowadzi mnie do jednego i bardzo ważnego wniosku: **znacznie więcej ryzykujesz zbyt łatwo się poddając niż brnąć w to, co wydaje się trudne.**

Wszystko co nowe zawsze wiąże się z ryzykiem, bo jesteś wtedy szczególnie wrażliwa na zranienia – krytykę, wyśmianie, wytykanie błędów. To, że masz ochotę się poddać, jest ZUPEŁNIE NATURALNE. Nikt nie lubi robić z siebie durnia. Ale wierz mi, że sto razy gorszym uczuciem jest świadomość zmarnowanej szansy. Robienie sobie wyrzutów w stylu: „ah, gdybym tylko zaczęła wcześniej...” albo „gdybym tylko nie poddała się tak łatwo...” potrafią odebrać całą radość z życia.

Nie zawsze łatwo znaleźć motywację, aby trwać przy swoich postanowieniach, ale jest jedno pytanie, które pomaga zawsze mądrze wybrać. To pytanie to:

czy za 10 lat będę wdzięczna, że zrezygnowałam teraz?

Niezależnie od tego czy chcesz napisać książkę, zmienić dietę czy zacząć ćwiczyć – zobacz jak decyzja, którą podejmujesz, wpłynie na Twoje życie. Ale co ważniejsze – upewnij się czy chcesz, aby właśnie tak było.

Czasem oczekujemy błyskawicznych rezultatów, wściekając się, że ich nie ma. Prawda jest jednak taka, że jedyny kto na tym traci to Ty. Stawianie czoła wyzwaniom zawsze będzie trudne, ale jednak tym łatwiejsze, im częściej to robisz. Stawiając sobie małe (niewygodne) wyzwania i widząc, jak „nieznane i groźne” przechodzi w „wiadome i bezpieczne”, coraz bardziej wierzysz, że z każdym życiowym wyzwaniem dasz sobie radę.

Zadanie 41

Naucz się czegoś nowego korzystając z tutoriali na YouTube.

Zadanie 42

Uśmiechnij się do sprzedawczynie w sklepie.

Zadanie 43

Powiedz nieznamym kobiecie, że pięknie wygląda.

Zadanie 44

Założ dwie różne skarpetki.

2.5. Najgorsza rada, której nigdy nie powinnaś słuchać.

Zastanawiało Cię kiedyś, gdzie leży granica między ambicją a nigdy niezaspokojoną perfekcją? Kiedy chęć rozwoju i bycia coraz lepszym jest „zdrowa” i co sprawia, że przestaje taka być? W tym rozdziale znajdziesz odpowiedź.

Julia. Młoda, śliczna brunetka, która dwa lata temu rozpoczęła pracę jako nauczycielka w liceum. Przygotowuje uczniów do matury z angielskiego i osiąga fantastyczne rezultaty. Kocha swoją pracę (z wzajemnością), ale coraz częściej myśli, że powinna odpuścić. Nikt z rady pedagogicznej nie podziela jej zapału. Od znajomych słyszy, że angażuje się *za bardzo*. Że w ten sposób szybko się wypali. Czuje się coraz bardziej zagubiona. Co jeśli rzeczywiście powinna „dawkować” sobie zapał, bo straci pasję do swojej pracy?

Kiedy znajdujesz się w gronie osób, w które myślą inaczej, z dużym prawdopodobieństwem założysz, że to z Tobą jest coś nie tak. Skoro wszyscy mówią to samo, trudno wierzyć, że to mimo wszystko Ty masz rację.

Dlatego tak ważne jest to, jakimi otaczamy się ludźmi.

Julia wydaje się jedyną osobą, której na czymkolwiek zależy, ale czy to znaczy, że to z nią jest coś nie w porządku? Nie. To naturalne, że słysząc ciągle: „daj sobie spokój” wpada w konsternację. Jest jednak coś, o czym warto pamiętać.

Ambicja wcale nie jest czymś powszechnym. Pozwól, że wyrażę się wprost, cytując słowa jednej z moich znajomych: „większość osób ma w dupie”. To, że chcesz czegoś więcej, sięgać wyżej, to najwspanialszy dar jaki możesz mieć od losu. Powód do dumy, nie wstydu.

Większość ludzi żyje w przekonaniu, że i tak nie jest w stanie niczego zmienić. Że nie ma sensu próbować. Może jesteś jedyną osobą w swoim najbliższym otoczeniu, której zależy – a to ogromne wyróżnienie.

Aby pokazać dlaczego tak uważam, przytoczę słowa Henry'ego Forda. Pewnie dobrze znasz cytaty: „Jeśli myślisz, że coś możesz – masz rację, ale jeśli myślisz, że nie możesz – też masz rację”. No i teraz spójrz: kiedy zakładamy, że coś jest poza naszym zasięgiem, nie przyjdzie nam nawet do głowy, aby spróbować. Często z góry przyjmujemy założenie, że coś jest niemożliwe, że nie damy rady. Żyjemy wedle zasad wpojonych przez innych, a jeśli mamy wokół siebie osoby, którym nie zależy, to tym więcej ograniczeń do pokonania.

Można jednak inaczej.

Wystarczy jedna taka osoba – jak Ty czy Julia – aby pokazać wszystkim innym, że się da. Że warto się starać. Że to daje olbrzymią satysfakcję. Gdyby każdy wkładał w swoją pracę tyle serca co Julia, ten świat byłby o wiele lepszy – i to na wielu płaszczyznach. Zaczynając od uczniów, którzy widząc takiego nauczyciela też mają ochotę się starać, po osoby z pracy, którym rośnie apetyt na więcej. Myślę, że każdy z nas wie, jak to jest znaleźć się w towarzystwie osoby, która jest pełna entuzjazmu i zapału. Oba są zaraźliwe. Z taką osobą w zespole, grupie, pracy wszyscy osiągną więcej.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Wiesz dlaczego o tym mówię? Abyś nigdy w życiu nie dała się zniechęcić. Nawet jeśli jesteś jedyną osobą w pokoju, która chce czegoś więcej, to pamiętaj, że z Tobą jest wszystko w porządku. Nie daj sobie podcinać skrzydeł. Kiedy inni zobaczą jak – mimo wszystko – dążysz do swego, też będą mieli ochotę spróbować.

W tym miejscu pora zdać sobie sprawę z pewnej brutalnej prawdy: ludzie mogą mówić, co im się podoba. Mogą oceniać, krytykować, pouczać. A najgorsze w tym wszystkim jest to, że mogą robić tak nawet wtedy, kiedy nie mają racji. Ale to ciągle od Ciebie zależy co z tym zrobisz. Czy – podobnie jak większość – uznasz to za domyślną prawdę i nie będziesz chcieć próbować, czy jednak postanowisz sprawdzić na własnej skórze.

Jeśli dana myśl nie daje Ci spokoju, powoduje bunt, smutek lub złość – otrzymujesz wspaniałą wskazówkę. Okazuje się, że na bardzo głębokim, podświadomym poziomie doskonale wiesz, że inni NIE MAJĄ RACJI. Że warto się starać, wkładać całe serce, iść za tym, co uważa się za słuszne. To uczucie prędzej czy później popchnie Cię do działania, nie pytając o zgodę.

Być może, podobnie jak Julia, stoisz właśnie w obliczu sytuacji, w której nie wiesz, co dalej robić. Z jednej strony kusi Cię, aby iść w to, co uważasz za słuszne, ale z drugiej – martwisz tym, co mówią inni, wykorzystaj to ćwiczenie:

Zamknij oczy i wyobraź sobie dwa scenariusze:

a) W pierwszym realizujesz swój cel tak, jak sobie planowałaś (na przykładzie Julii: dalej wkłada całe serce w swoją pracę).

Przeanalizuj, jak wyglądałoby Twoje życie. Jak to może wpłynąć na Twoją przyszłość? Co możesz zyskać? Jak się wtedy czujesz? Jak na tę wizję reaguje Twoje ciało?

Zauważ, co się dzieje w górnej części brzucha i w rejonie serca. W jakim tempie funkcjonuje oddech? Co się dzieje w głowie? Czy pojawiają się jakieś emocje? Czy towarzyszy temu jakieś napięcie, strach, a może większy spokój?

Twoje ciało jest Twoim najlepszym sojusznikiem. To, jak reaguje na myśli, uczucia i obrazy, może stać się wspaniałą wskazówką. Teraz, kiedy pobędziesz trochę w tym doświadczeniu, przejdź do drugiego scenariusza.

b) Wyobraź sobie, że dajesz sobie spokój – tak jak radzili inni. Słuchasz rad, pouczeń, decydujesz, że nie warto ryzykować. Wolisz się nie wychylać i podporządkowujesz się reszcie. Skoro są bardziej doświadczeni, pewnie wiedzą lepiej.

Co teraz czujesz? Co dzieje się pod mostkiem? Jakie myśli przepływają przez głowę? Jak TA wizja wpływa na Twoje ciało?

Masz jasną wskazówkę.

Kiedy zrobiliśmy to ćwiczenie z Julią, zrozumiała, że nie wyobraża sobie inaczej pracować. Jest szczęśliwa, dając z siebie 100% i widząc, jak jej uczniowie się rozwijają. Wierzy, że może coś zmienić – dać im większą wiarę w swoje możliwości, lepszy start w przyszłość. Nie ma ochoty słuchać innych i postępować wbrew sobie. Jak słusznie zauważyła, to inni nauczyciele powinni brać z niej wzór!

Julia to nie jedyny przykład osoby, której entuzjazm i pasja sprawiają, że świat jest lepszy. Chciałabym, abyś Ty też była Tą Osobą. Jeśli czujesz, że stać Cię na więcej, najgorsza rada, której nie warto słuchać brzmi: „daj sobie spokój”.

„Jeżeli myślisz, że coś możesz lub czegoś nie możesz,
za każdym razem masz rację”

Henry Ford

Zadanie 45

Wypowiedz na głos swoje wątpliwości (wtedy najłatwiej dostać odpowiedzi, których szukasz)

Zadanie 46

Przybij piątkę z kimś, kto na to zasługuje

Zadanie 47

Zaśpiewaj na głos ulubioną piosenkę Disney'a

Zadanie 48

Zafunduj sobie masaż stóp

2.6. Zazdrość zabiera całą Twoją energię? Zobacz jak ją odzyskać.

Kiedy jest coś, na czymś wyjątkowo nam zależy, łatwo wpaść w złość, gdy ktoś inny ma to szybciej. Założę się, że przez Twoją głowę przelatują wtedy miliony czarnych scenariuszy typu: „już nigdy nie uda mi się tego dokonać”. Zazdrość może zniszczyć każde marzenie, o ile nie nauczysz się korzystać z niej inaczej.

Wśród "złoty" rad, które do tej pory słyszałam, były też te, że nie ma sensu zazdrościć. Tylko, że takie słowa na niewiele się zdają, kiedy zalewa nas to przykre uczucie frustracji i bezsilności. Kiedy zamęczasz się pytaniami: „co jest ze mną nie tak?!” i przestajesz wierzyć, że kiedykolwiek uda Ci się czegokolwiek dokonać. Dobrze wiem, jak to jest być w tym miejscu, dlatego mam rozwiązanie!

Trudno patrzeć na ludzi, którym zazdrościmy. Ta bliżej niezdefiniowana niechęć sprawia, że przestajemy być sobą. Zmobilizowanie się do działania w takich chwilach graniczy z cudem, bo i czego innego się spodziewać, kiedy czujemy się wypompowani z nadziei i pomysłów? Dlatego coś Ci powiem.

Zazdrość – choć przykra – jest drogowskazem. To lampka komunikująca: „Halo, zupełnie o mnie zapominasz. Jestem tym, czego bardzo pragniesz”. Bo widzisz, zazdrość wskazuje na to, za czym sami tęsknimy! Ignorując ten fakt albo – co

gorsza - udając, że go nie ma, tracimy ważną wiadomość. Instrukcję czego naprawdę pragniemy w swoim życiu. Zazdrość, choć jest jedną z najtrudniejszych emocji, uświadamia nam, na czym najbardziej nam zależy. Sama się o tym przekonałam zaledwie kilka tygodni temu.

Mój mąż dostał fantastyczną ofertę pracy. Naprawdę fantastyczną. Wiemy, że mogą się otworzyć przed nim nowe możliwości zawodowe, a to może się okazać naszą najlepszą życiową inwestycją. Problem w tym, że musielibyśmy przeprowadzić się do zupełnie nowego miejsca. Ja, młoda mama, która dopiero co urządziła się w swoim wymarzonym mieszkaniu, mam na jakiś czas dość życiowych rewolucji i znacznie bardziej wolalabym posiedzieć w swojej sferze komfortu. Jednak wiem, że taka szansa może się szybko nie powtórzyć. Przekonana słowami: „to najlepszy moment”, „nic nas tu nie trzyma”, stwierdziłam, że musimy spróbować. Przeprowadzka, odnalezienie się w nowym miejscu i wszystkie związane z tym emocje były dla mnie ogromnym wyzwaniem – tym bardziej nie sądziłam, że najgorsze dopiero przede mną.

Prawdziwy cios przyszedł, gdy oddawaliśmy klucze nowym lokatorom – ta chwila rozdarła moje serce. Nie potrafiłam powstrzymać łez, a potem długo rozmawiać z nimi przez telefon. Trudno mi to nawet opisać. Obcy ludzie w MOIM domu! Byłam zdruzgotana. Nie sądziłam, że ta decyzja będzie mnie tyle kosztować. Od środka zżerała mnie zazdrość, gorycz i żal.

Zraniona do szpiku kości miałam ochotę zatruwać wszystkim życie. Wyżywać się na mężu i Bogu ducha winnych nowych lokatorach, ale to rzecz jasna do niczego nie prowadzi. Właśnie wtedy postanowiłam się zatrzymać i wejść głębiej w to uczucie, zrozumieć dlaczego tak się dzieje, co konkretnie sprawia, że tak się czuję.

Ale co ważniejsze: co mogę z tym zrobić?

Przez to doświadczenie dobitnie zdałam sobie sprawę z tego, jak bardzo zazdrość jest nam potrzebna. Jak bezbłędnie wskazuje na obszar życia, w której czujemy największy niedosyt.

Dzięki tej analizie rozumiałam, że tęsknię wcale nie za miejscem, ale za tym jak się w nim czułam. Rozpaczliwie potrzebowałam poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa. I nigdy dobitniej nie przekonałam się o tym, jak są dla mnie ważne... To doświadczenie stało się jednym z najważniejszych moich życiowych doświadczeń.

Dotarłam do konstruktywnych wniosków tylko dlatego, że weszłam głębiej w to uczucie. Nie chciałam pozwolić, żeby mój umysł trwał w destruktywnym stanie, bo wiedziałam, że z wszelkich trudności można czerpać lekcje. Rozumiałam, że czasem tylko pozornie zazdrościmy pieniędzy, awansu, czy domu, a tak naprawdę tęsknimy za czymś zupełnie innym – za poczuciem bezpieczeństwa, wolnością czy miłością. To dotarcie do sedna, do prawdziwej przyczyny, może okazać się niepoohamowaną dźwignią zmiany.

Być może wściekasz się, bo znajomy dostał podwyżkę, ale tak naprawdę może wcale nie chodzić o pieniądze. Twoja zazdrość może wskazywać na potrzebę bycia docenionym i zauważonym. Mając to na uwadze, jesteśmy w stanie znaleźć wiele sposobów, aby tę potrzebę zaspokoić.

Być może szlag Cię trafia, kiedy oglądasz zdjęcia kolejnych znajomych, którzy w tym roku brali ślub, ale nie o znajomych tu chodzi. Zazdrość wyływa z wewnętrznej tęsknoty za prawdziwym uczuciem i potrzebą bycia kochanym.

Rozumiesz o co chodzi?

Zazdrość to nic innego jak wiadomość: „pojawiam się, bo właśnie zdarzyło się coś, za czym tęsknisz i chcę Ci to pokazać”. I chociaż zdanie sobie z tego sprawy jest fundamentalne, najważniejsze przychodzi dopiero teraz. Sedno sprawy tkwi w PRZEJĘCIU ODPOWIEDZIALNOŚCI za cele, które chce się mieć.

Gdy już wiesz, co konkretnie powoduje zazdrość, zapytaj siebie: czy dążenie do tego celu czy rezultatu jest zgodne z priorytetami i celami, które mam w życiu? Być może stwierdzisz, że nie. Wracając do przykładu kolegi, który właśnie dostaje

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

awans – kiedy zrozumiesz, że nie o awans tu chodzi, masz szansę przyznać samemu przed sobą, co dalej z tym zrobisz. Jeśli nie widzisz dla siebie przyszłości w tej firmie, możesz dążyć do zaspokojenia swojej potrzeby bycia docenionym i zauważonym gdzieś indziej.

To konkretny wniosek, z którym błyskawicznie możesz ruszyć dalej.

Dla mnie odpowiedź brzmiała: „100x tak”. Poczucie stabilizacji jest jedną z najważniejszych wartości w moim życiu, więc zrobię wszystko, aby jak najszybciej ją przywrócić. Mając tę świadomość, postanowiłam wykorzystać czas, który jest mi dany najlepiej jak mogę, aby przybliżyć się do celu, na którym tak bardzo mi zależy. To doświadczenie, choć w pewnym stopniu bolesne, stało się dla mnie bezcenne.

Mogłabym zapytać, o co obecnie jesteś zazdrosna i dlaczego tak się czujesz – i oba te pytania są ważne – ale tak naprawdę kluczowe to: co z tym zrobisz? Bo to do Ciebie należy wybór. Zazdrość może stać się Twoją supermocą, jeśli tylko postanowisz z niej skorzystać.

Zadanie 49

Czego innym zazdrościsz?

Zadanie 50

Wypisz co jest dla Ciebie najważniejsze

Zadanie 51

Zorganizuj pizama party

Zadanie 52

Zadzwoń do dziadków

Zadanie 53

Zorganizuj zawody (z przyjaciółmi lub rodziną): kto zje cytrynę bez skrzywienia

2.7. Nikt nie wierzy w Twój pomysł? Oto co warto zrobić.

Czasem jedno zdanie może odebrać nam całą motywację. Jeśli słowa: „ale po co?“, „poczekaj jeszcze“, „to nie jest dobry moment“ sprawiają, że zaczynasz wątpić w swój pomysł – zobacz co robić, aby nigdy więcej nie dać się zniechęcić.

Z Magdą znamy się już jakiś czas – to jedna z pierwszych i najwierniejszych fanek mojej działalności. Jest bardzo odważną dziewczyną, o której powiedziałaabyś, że dokładnie wie czego chce. Potrafi w kilka godzin podjąć decyzję, spakować się i wyjechać do Anglii. Tym bardziej poruszyło mnie to, co pisze: „Wciąż jeszcze moje otoczenie ma na mnie wpływ i rozważam ważne decyzje wraz z nimi (nie wiem czy to dobrze czy nie). Często to oni mnie wstrzymują. PRZYKŁAD: mam super lustrzanekę, lubię robić zdjęcia, wiele osób je chwali. Chciałam iść na kurs, na który miałam odłożone pieniądze – ale się zaczęło ze strony rodziny: „ale po co?“, „ale szkoda kasy“, „ale poczekaj, masz nową pracę, mało czasu wolnego będziesz miała“. I mój zapat zniknął. Więc o ile jestem spontaniczna i zrobię coś bez głębszego zastanowienia, to jeśli się pytam – pojawiają się często różne opinie i jestem wstrzymana”.

Nie masz pojęcia, ile razy czułam się dokładnie tak samo.

Pytamy, szukamy wsparcia, konstruktywnych rad, a co nas spotyka? Jeszcze więcej wątpliwości. Zwłaszcza, jeśli jesteś młodą osobą, to pewnie wiesz jak trudno iść w to, co podpowiada nam serce. Zawsze nam się wydaje, że jeśli ktoś jest starszy i bardziej doświadczony to wie lepiej. Czy jest jakiś sposób, aby wierzyć w swój pomysł bez względu na to, co mówią inni? Tak. I oto jak się tego nauczyć w dwóch prostych krokach.

Po pierwsze musisz wiedzieć, że **to, czy zrealizujesz swój pomysł, w dużej mierze zależy od tego, co pierwsze na ten temat usłyszysz**. Jeżeli na początku zyskasz zainteresowanie i aprobatę, jest znacznie bardziej prawdopodobne, że zdecydujesz się podjąć ryzyko (nawet jeśli potem będziesz słyszeć ciągłe uwagi). To, czy w takim momencie usłyszysz: „super, idź w to!” może zaważyć na całym

Twoim życiu. Dlatego pierwszym (i kluczowym) aspektem, na który chcę Ci zwrócić uwagę jest to, KOMU mówisz o swoich celach.

Opowiem na przykładzie.

Jak być może wiesz, przez jakiś czas prowadziłam we Wrocławiu stacjonarne spotkania mastermindowe. Ich ideą było stworzenie przestrzeni dla osób, które chciałyby zrealizować jakikolwiek swój pomysł, aby mogły przyjść, opowiedzieć o nim w bezpiecznym otoczeniu i uzyskać konstruktywną informację zwrotną. Brały w nich udział bardzo różne osoby, a ja usłyszałam cały przekrój pomysłów. Część osób była już w trakcie realizowania swoich planów, część dopiero o nich myślała. Większość miała podobne obawy, ale była jedna cecha, która odróżniała jednych od drugich.

Proaktywność.

Tak, wiem. To trochę oklepane słowo i (jak każdy) myślałam, że raczej każdy z nas po trochu jej ma. Ale to moje mastermindowe doświadczenie – bardziej niż którekolwiek przedtem – pokazało, jak bardzo się myliłam. Okazało się, że ludzie uwielbiają rozkładać ręce. Wyciągają jeden palec ze swojej strefy komfortu, dotykają Nieznanego i szybciotko wracają z powrotem, mając wymówkę do tego, aby rozłożyć się wygodnie. Zawsze przecież może być winny los, inni, okoliczności. Zawsze jest gdzie przerzucić odpowiedzialność. Nie miałam pojęcia, jak niewielu ludzi potrafi kreatywnie szukać rozwiązań, stawiać czoła wyzwaniom, próbować wciąż od nowa z innej strony.

Nie miałam pojęcia, jak niewielu ludzi wierzy w... siebie.

To była bardzo wartościowa lekcja. Bo, widzisz, ja też byłam osobą, która domyślnie zakładała, że jeśli ktoś ma coś do powiedzenia na temat mojego pomysłu *to widocznie wie lepiej*. Może więcej widzi, ma doświadczenie w tej dziedzinie albo, po prostu, jest bardziej doświadczony życiowo. Teraz widzę, jak

wiele spraw przekreśliłam, NAWET NIE PRÓBUJĄC! Bo uznałam czyjaś prawdę nad swoją.

Jedyną drogą, aby tego uniknąć, jest słuchać osób, które są dla Ciebie autorytetem. Żyją życiem, którym Ty także kiedyś chcesz żyć. To jest właśnie to KOMU należy zwierzać się ze swoich planów i liczyć na konstruktywny feedback. To, co mówią inni, latami na nas wpływa. Jeśli przyjmujemy czyjeś zdanie nad swoje (nawet nie próbując go zweryfikować), umacniamy tylko armię swoich zewnętrznych sabotażystów. Dlatego najważniejszą rzeczą, którą chcę Ci pokazać jest to, **że nie można dawać sobie podcinać skrzydeł osobom, które same się boją.**

Tak, bo o strach tu chodzi.

Musisz zrozumieć, że mama, babcia, przyjaciółka czy wujek zniechęcając Cię, chcą po prostu Cię chronić. Nie chcą narażać Cię na szwank. Chcą zapewnić Ci bezpieczną przyszłość, ale to ICH strachy, obawy i lęki. Wcale nie musisz ich powielać. Jeśli masz drogę do przejścia to idź. I nie oglądaj się na nikogo.

Każdy ma prawo żyć tak, jak mu się podoba i zwyczajnie trzeba to uszanować. Jeśli ktoś nie lubi zmian, nie musi; jeśli komuś nie zależy, nie musi – nawet jeśli to dotyczy całej Twojej rodziny. To, że Ty chcesz od życia więcej, jest najlepszą rzeczą jaka mogła Ci się zdarzyć – przenigdy nie pozwól tego zgasić. Proaktywność, odwaga, ambicja to cechy, które (wierz mi) sprawiają, że jesteś wyjątkowa.

Wcale nie dziwię się, że trudno Ci zacząć. Dopóki jest się wśród ludzi, którzy się boją, każdemu byłoby trudno. Ale wiesz co? Nie daj się zniechęcić. Jeśli nie masz wokół siebie ambitnych i wspierających osób, to wcale nie znaczy, że jesteś skazana na ponure życie. Najwyższy czas, aby samej się taką stać! Wierz mi, że drzemie w Tobie nieokiełznana moc i jeśli dasz się jej prowadzić, Twoja zmiana może pójść znacznie dalej niż się spodziewasz.

No dobra, ale miały być dwa kroki, jak nie dać się zniechęcić. Pierwszym jest zdecydowanie zwrócenie większej uwagi na to, KOMU mówisz o swoim pomysłe (bo to z kolei warunkuje, czy warto się przejmować uwagami), ale równie ważne jest JAK to robisz.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Stuchaj, jeśli najmniejsza uwaga sprawia, że chowasz się w kąt i snujesz mnóstwo wątpliwości, to tylko potwierdza obawy u Twoich rozmówców. Następnym razem uderzą z podwójną siłą. (I to w Twój najczulszy punkt). To jak reagujesz na krytykę, uwagi, opinie i oceny warunkuje, jak inni będą Cię postrzegać.

Zobacz, jeśli Magda grzecznie podziękuje za wszystkie rady i i tak pójdzie na kurs, który sobie planowała, wyznacza jasną granicę. Po pierwsze dla rodziny, po drugie dla siebie. W ten sposób daje sygnał: „kocham Was, ale to moje życie i to ja podejmuję w nim ostateczną decyzję” i cementuje swoje poczucie własnej wartości. Ale to nie wszystko. Jej postawa może zapoczątkować coś znacznie większego niż ona sama. Wyobraź sobie jak to, co robi Magda, wpływa na inne kobiety. Jaka staje się inspiracją. Może się okazać, że dzięki niej siostra, mama, przyjaciółka też znajdą w sobie pewność, aby zacząć stawiać na swoim. Może też postanowią iść na kurs albo na drugie studia, a może nawet zmienić pracę?

Prawda jest taka, że wspierające środowisko, okoliczności i możliwości są tylko dodatkiem. Tak naprawdę wszystko zaczyna i kończy się w Tobie. Wystarczy, że w głębi serca postanowisz coś mieć, a niepotrzebne Ci są wsparcie, rady i instrukcje. Na początku wszystko jest „niemożliwe” – tylko że potem znajduje się ktoś, kto o tym nie wiedział. Chciałabym, abyś to Ty była tym Kimś. To, czy znajdziesz w sobie odwagę, może przemienić nie tylko Twoje, ale i czyjeś życie. Bądź żywym przykładem, że najkrótszą drogą do szczęścia jest odważyć się być sobą.

Zadanie.54

Zabłuźnij na głos

Zadanie.55

Powiedz co myślisz

Zadanie.56

Zrób to, co uważasz za słuszne

Zadanie.57

Spróbuj czegoś, czego nigdy wcześniej nie jadłaś

Zadanie 58

Zrób komuś miłą niespodziankę

2.8. Strach przed krytyką: prosta rada, aby nie dać się zniechęcić

Krytyka. Sam strach przed nią skutecznie blokuje nasze plany i pomysły. Zwłaszcza teraz, gdy sporą część życia spędzamy w Internecie, wiemy jak łatwo jest w jednej chwili zostać zmieszonym z błotem. Jeśli krytyka to Twój największy koszmar – przesyłam lekarstwo!

Może jeszcze tego nie wiesz, ale jakiś czas temu postanowiłam nagrywać video. Jeśli kiedykolwiek podejmowałaś się tego tematu, na pewno znasz zasadę „minuta dobrze obrobionego filmu to średnio godzina pracy”. Gdy jest się początkującym i nie ma się profesjonalnego oprogramowania, sprzętu i wiedzy to trwa to tak naprawdę kilkakrotnie dłużej. Łatwo można obliczyć, ile kosztowało mnie nagranie kilku filmów na mój kanał YouTube. Poświęciłam na to kilka dni (!) pracy i niewyobrażalną ilość wysiłku, aby pokonać swoje opory. Nie było fajerwerków, ale starałam się nie zniechęcać. Wszystko upadło, gdy pod jednym z nagrań zobaczyłam komentarz: „Niestety nic konstruktywnego nie dowiedziałam się z tego filmiku”.

Miałam ochotę schować się pod ziemię. Może to teraz wydawać się śmieszne, ale dla mnie takie zdecydowanie nie było. Poczułam, jak moja motywacja spada do zera. Przez moment straciłam wiarę w całą dotychczasową pracę. Najgorsze było to, że straciłam zdrową perspektywę. Przestało mieć znaczenie, że inni mi kibicują. Że usłyszałam też mnóstwo ciepłych rzeczy o tych filmach. To nic. Widziałam tylko ten jeden, cholerny komentarz. Przekonałam się, jak szybko krytyka jest w stanie odebrać wiarę we własne kompetencje.

Jeśli robisz cokolwiek jestem pewna, że doświadczyłaś czy doświadczyłeś tego jakiś milion razy.

Zwłaszcza teraz wystawiamy się na oceny i krytykę bardziej niż kiedykolwiek. Kiedyś znaczna jej część odbywała się za naszymi plecami – teraz dzieje się na naszym „wallu”⁴. Ten fakt wcale nie dodaje nam otuchy. Jest wiele osób, które nigdy nie powiedzą Ci w twarz tego, co tak łatwo przychodzi im wypisywać w Internecie. Nadszedł czas, gdy radzenie sobie z krytyką jest fundamentalną umiejętnością, potrzebną do funkcjonowania w tym świecie. A aby nauczyć się odfiltrowywania niepotrzebnych uwag, proponuję skorzystanie z trzystopniowej selekcji.

Gdy otrzymujesz krytykę, zanim weźmiesz sobie cokolwiek do serca, najpierw sprawdź:

1. kto ją wyraża,
2. czy jest konstruktywna,
3. czy warto się tłumaczyć.

Musisz wiedzieć, że zawsze znajdzie się ktoś, komu nie podoba się to, co robisz. Nawet jeśli nie robisz nic. Podejmując jakikolwiek działanie nie ma szans, aby uniknąć krytyki. Ale tak właściwie to nie ona jest problemem. Problemem jest to, co dzieje się potem, a dokładniej – co z nią robimy. Zbyt często pozwalamy, aby zrujnowała naszą wiarę w siebie,

Jak już wiesz z poprzedniego rozdziału, każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie – nawet jeśli nie ma racji – i nie mamy na to wpływu. Od Ciebie jednak zależy, co zrobisz z tymi słowami. Możesz schować się w kąt uznając, że nie warto się wychylać. Możesz też zacisnąć zęby, przełknąć swoją urażoną dumę i pójść dalej w wyznaczonym kierunku.

Na jedno jednak chcę Ci zwrócić uwagę.

Choć, jak każdy, bardzo boję się krytyki – uważam, że czasem może nieść bardzo konstruktywne wnioski. Jedyne warunki? Sprawdzić kto ją wyraża. Postępujaj,

⁴ Wall (ang. ściana) – strona z aktywnościami na mediach społecznościowych, np. Facebooku.

dobrze wiem, że kiedy wystawiamy się na oceny, towarzyszy nam ogromny stres. Każdą uwagę przeżywamy sto razy bardziej. Myślę jednak, że wzniesienie się ponad emocje i spokojne przyjrzenie się temu, kto i co do Ciebie mówi, może pozwolić zareagować we właściwy sposób.

Gdy pouczającym jest człowiek, który wiele osiągnął i w jakiś sposób Ci imponuje, bardzo możliwe, że w jego (nawet gorzkich) słowach kryje się wskazówka, mogąca uprościć Twoją drogę. Reagując buntem, złością i frustracją, możemy to przegapić (i zrazić do siebie drugą stronę). Biorąc głęboki oddech i starając się dowiedzieć więcej, możemy zyskać wgląd w najbardziej wartościową wiedzę, której nam teraz potrzeba.

Ale teraz z drugiej strony. Trzeba sobie powiedzieć otwarcie, że jest także taki rodzaj krytyki, który kompletnie nic nie wnosi. Miał Ci po prostu zepsuć humor. Te słowa także potrafimy roztrząsać miesiącami, próbując zrozumieć o co drugiej stronie chodziło. Musisz jednak wiedzieć, że taki rodzaj krytyki pojawia się z bardzo konkretnych przyczyn i często wcale nie dotyczy nas. To KTOŚ ma problem z tym, co chcesz zrobić.

Zauważ, że bardzo często takie uwagi uderzają w najczulsze miejsca. Mają nas storpedować. Obezwładnić. Uczynić bezsilnym. To znak, że za krytyką kryje się potężny, bliżej nieokreślony lęk. Krytykujący – choć pewnie trudno w to uwierzyć – w ten sposób chce Cię chronić. Sam się boi, więc próbuje Cię zatrzymać. Niestety robi to w najgorszy możliwy sposób: zniechęcając, podważając, wyciągając najgorsze rzeczy, a czasem wręcz rujnując Waszą relację. Dobrze wie, że po takim uderzeniu nie będziesz mieć siły wstać, zrezygnujesz ze swojego planu, wrócisz bezpiecznie do strefy komfortu. A tam wszystko będzie jak dawniej.

Dlatego tak ważne, aby potrafić odróżnić krytykę destruktywną od konstruktywnej.

Za pierwszą kryją się obawy, niepokoje i lęki, które ktoś próbuje na Ciebie programować (więc zdecydowanie nie warto jej słuchać). Osobie krytykującej

destruktywnie na nic się zdają tłumaczenia i argumenty, *dlaczego* chcesz to zrobić. Ona po prostu się boi.

A można się bać bardzo różnych rzeczy. Że nic już później nie będzie takie samo, że będziesz innym człowiekiem, że też trzeba będzie się wysilić, że popełnisz błąd i będziesz żałować tej decyzji itd. Zrozumienie drugiej strony wymaga ogromnej empatii, a i tak nie można być pewnym efektu. Nawet jeśli włożysz wysiłek, aby zrozumieć obawy swojego rozmówcy, nie możesz być pewna, że on zrozumie Ciebie – dlatego jest jeszcze jeden scenariusz do wykorzystania w takiej sytuacji.

Wyraźnie wyznaczyć granice.

Czasem nie ma sensu się tłumaczyć. Kiedy zapewniasz drugą stronę, że wiesz co robisz, a i tak słyszysz przykre uwagi na ten temat – trzeba po prostu urwać dyskusję. Dać do zrozumienia, że – czy to się innym podoba czy nie – ostateczna decyzja i tak należy do Ciebie.

Aby pomóc Ci odróżnić krytykę, którą warto brać sobie do serca, a którą od razu zignorować, przygotowałam tabelę z zestawieniem podstawowych różnic:

Krytykujący konstruktywnie	Krytykujący destruktywnie
Mówi o słabościach (projektu, pomysłu)	Wytyka wady człowieka
Osiągnął sukces, czuje się spełniony	Często maskuje swoje niespełnienie
Docenia zalety	Umniejsza zalety
Radząc chce pomóc	Upokarzając chce zdołować
Jest otwarty na dyskusję	Lekceważy cudze argumenty
Pokrzepia	Deprymuje

Tab. 1. Jak odróżnić krytykę konstruktywną od destruktywnej.

Odróżnienie krytyki konstruktywnej od destruktywnej znacznie ułatwia poradzenie sobie z nią.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

A teraz wracając do komentarzu, o którego zaczął się ten rozdział. Zobacz, Mikaterka1 (taki podpis znalazłam pod video) napisała wyłącznie o tym, co uważa na temat mojego video – to JA stworzyłam z tego problem. To jasne, że nie każdemu musi się podobać to, co robię. Nie da się zadowolić WSZYSTKICH. Tworząc, pisząc czy nagrywając cokolwiek, musisz zdawać sobie z tego sprawę. Ale prawdą jest także to, że jeśli samemu realizujesz jakieś projekty, dobrze wiesz, jak to jest być po tej drugiej stronie i na 99% nie zostawisz takiego komentarza – zwłaszcza osobie, która dopiero zaczyna.

Mikaterce1 miało prawo nie podobać się to, co nagrałam. Jeśli podzieliłaby się konkretnymi wskazówkami lub napisała, co warto byłoby poprawić, na pewno wzięłabym sobie jej rady do serca. Ze słowami: „Niestety nic konstruktywnego nie dowiedziałam się z tego filmiku” nie za bardzo miałam, co zrobić. Choć w pierwszym momencie chciałam skasować całą swoją pracę, to zrozumiałam, że nie można się przejmować słowami kogoś, kto nawet nie próbuje.

To jasne, że pierwsze próby będą do kitu, ale bez nich nie wiedziałabym, jak robić lepsze rzeczy. Bez popełniania błędów, niepowodzeń i wystawiania się na krytykę nie da się osiągać swoich celów. Bo (uwaga) efekty biorą się z DZIAŁANIA, a nie myślenia o działaniu.

Zatem: zakasaj rękawy, działaj i słuchaj tylko tych, którzy osiągnęli sukces w dziedzinie, w której też chcesz zaistnieć. Nie każdemu musi się podobać to, co robisz. Aby zrealizować swoje plany, nie potrzebujesz niczyjej zgody.

Zadanie 59

Słuchając uwag na swój temat zastanów się czy to rzeczywiście jest Twój problem.

Zadanie 60

Umów się na randkę

Zadanie 61

Zapytaj kogoś, kto się tego nie spodziewa jak się czuje

Zadanie 62

Wybierz się do teatru

Zadanie 63

Zjedz śniadanie w łózk

Zadanie 64

Wyślij pocztówkę do kogoś za kim tęsknisz

2.9. Wątpliwości i strach: 5-minutowy rytuał, aby odzyskać wiarę w siebie.

Masz swój cel – jasny, realny, konkretny – ale nie potrafisz zrobić pierwszego kroku? Paraliżuje Cię myśl o tym „co będzie, jeśli”? Gdy wiarę w siebie pożerają najczarniejsze scenariusze, jest pewna rzecz, która pomaga ją przywrócić.

Jakiś czas temu prowadziłam warsztaty dla maturzystów i studentów pt.: „Skąd mam wiedzieć, co chce się robić w życiu?”. Jak powszechnie wiadomo, dla wszystkich, którzy stają przed ważnym życiowym wyborem, największą obawą jest myśl, że popełnimy błąd. Myślę, że każdy po cichu o tym myślał, ale dopiero Natalia wypowiedziała na głos to, co wszystkich najbardziej przerażało: „Boję się, że źle wybiorę, skończę studia, po których nie będę miała pracy i będę musiała pracować w Maku⁵.” (Nie znajdę pracy, będę musiała robić coś poniżającego, będę skazana na ciągłe uwagi od rodziców i do końca życia nie wybaczę sobie tej decyzji – tak mniej więcej odebrałam jej wypowiedź).

Przyznaj się: ile razy przed podjęciem ważnej decyzji wyobrażasz sobie najgorsze? Ile razy myślisz: „to się nie uda”? Tak, wszyscy to robimy. Na szczęście większość naszych obaw dotyczy tego... co nigdy się nie wydarzy.

5 Restauracji McDonald, dla tych którzy nie wiedzą.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Umówmy się – dokonując jakiegokolwiek wyboru, nie da się nie brać pod uwagę przykrych konsekwencji. Niezależnie czy wybierasz kierunek studiów, czy chcesz wystać swoją książkę do wydawcy – zawsze będą dręczyły Cię wątpliwości. Wizja porażki potrafi wyssać cały entuzjazm i energię do działania. Dlatego mam ćwiczenie, które pomaga sobie z tym radzić.

Kiedy następnym razem wpadniesz w panikę i ogarną Cię najczarniejsze scenariusze... pójdź za swoim strachem.

Wyobraź sobie najgorsze. Że dzieje się właśnie to, czego najbardziej się boisz. A kiedy już pobędziesz chwilę w tej wizji, zapytaj siebie: „i co wtedy?”.

Wiem, ja też jestem mistrzem zamartwiania na zapas. W minutę potrafię przytoczyć setki argumentów, dlaczego warto byłoby jeszcze poczekać i wyliczyć bez zająknięcia, ile rzeczy po drodze może się nie udać. Teraz już wiem, że to do niczego nie prowadzi. Snucie fantazji zawsze będzie tylko snuciem fantazji.

Tym, co pomaga podjąć decyzję, będzie uświadomienie sobie konkretnych faktów, a to znaczy tylko jedno – skupienie się na tym, na co mam wpływ.

Zobacz. Kiedy zapytałam Alę: „Ok. I co wtedy? Co jeśli źle wybierzesz? Co jeśli tak się stanie, że będziesz musiała pracować w Maku?”, pewnie przemknęły jej przez głowę tysiące scenariuszy. Po chwili konsternacji dało się wyczuć, jak fizyczne napięcie znika z jej twarzy, a umysł wypełnia objawienie. Dotarło do niej, że to, czego tak bardzo się boi, nie jest nawet możliwe (przynajmniej nie bez jej zgody). Nikt nie może jej przecież zmusić do pracy tam, gdzie nie chce pracować, a tym bardziej trzymać jej tam siłą. Nikt nie może jej nic narzucić – bo (uwaga) od początku do końca TO ONA PODEJMUJE DECYZJE.

Co za ulga, prawda?

Ala przeszła magiczną granicę. Od „ojeju jeju, a co będzie jeśli...” na stronę: „no dobra, to co mogę z tym zrobić?”. Mówiąc wprost: wzięła sprawy w swoje ręce.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Strach zbyt często powoduje, że rezygnujemy w przedbiegach. Niby chcemy żyć w zgodzie ze sobą, a jednak jednocześnie iść tylko tą najbezpieczniejszą drogą, gdzie wszystko na pewno się uda. Wszyscy młodzi ludzie, których wtedy spotkałam na warsztatach, mieli gotowy przepis na siebie. Chcieli spróbować. Iść za tym, co uważali za słuszne – jednak strach nie pozwalał żadnemu z nich wypłynąć na otwarte wody.

Przytłoczeni oczekiwaniami, przerażeni wizją popełnienia błędu, chcieli iść w to, co dobrze znane i bezpieczne. Problem w tym, że tak nigdy nie znajdzie się pracy, którą się pokocha.

Widzisz, w życiu nie chodzi o to, by nie popełnić błędów. Chodzi o to, by popełniać własne. Nawet jeśli to, co wybierzesz, okaże się nietrafione, nawet jeśli stwierdzisz „to nie to”, to i tak optaca się w to iść. To jedyna wiedza, z którą możesz ruszyć dalej.

Kiedy następnym razem będziesz mieć trudną decyzję do podjęcia, wykorzystaj tę 3-stopniową strategię:

Czego się boję?	Co mogę zrobić, aby zapobiec?	Jak mogę to naprawić?

Tab. 2. Ćwiczenie: dlaczego powinnaś podążać za swoim strachem.

Ala bardzo boi się, że źle wybierze – i to jest najbardziej naturalna rzecz na świecie! Każdy z nas tak się czuł, myśląc, że w wieku 19 lat podejmuje decyzję na całe życie. Cóż, pora przyznać, że to nieprawda. Studia wcale nie warunkują tego, co można robić w życiu – ułatwiają, ale nie ograniczają. Zresztą nie tylko studia – nic na świecie nas nie ogranicza.

Jeśli masz pomysł (na pracę marzeń, własną firmę, siebie), nic nie jest w stanie Cię powstrzymać, o ile sama (czy sam) tego nie robisz. Nie masz pojęcia, jak będzie wyglądać Twoje życie za 5 lat. Co może się wydarzyć. Ile możliwości się przed Tobą otworzy.

Twoim zadaniem jest po prostu robić swoje i wykorzystać życie na 100%. Studia to nie tylko nauka. Z czasem zobaczysz, że od wykładanych przedmiotów znacznie większe znaczenie miało poznawanie nowych ludzi, podróżowanie, udział w wolontariacie, rozpoczynanie wymarzonego kursu (i rezygnowanie z niego, jeśli okaże się nietrafionym pomysłem). Bo to wszystko jest po to, aby dowiedzieć się CO NAPRAWDĘ CHCESZ ROBIĆ W ŻYCIU. Na starcie nie da się mieć gotowych odpowiedzi. Odkrywasz je doświadczając.

Wiedzieć czego się boisz to już coś. Wypowiedzieć to na głos to kolejny krok naprzód, ale tak naprawdę cała magia tkwi w pytaniu: „*i co mogę z tym zrobić*”. Bo, widzisz, coś zrobić można. Zawsze.

Zadanie 65

Znajdź 3 rzeczy, na które nigdy się nie zgodzisz

Zadanie 66

Ubierz kalosze i skacz po kałużach

Zadanie 67

Chociaż raz obiad zacznij od deseru

Zadanie 68

Zostaw coś zrobione w połowie (np. prasowanie, zmywanie, rozpakowywanie zakupów)

Zadanie 69

Wesprzyj organizację charytatywną

Część 3: Sprytne rozwiązania, o których nikt Ci nie powiedział

3.1. Jak mówiąc inaczej osiągać więcej – prosty słownik, który zmienia życie

Ile razy, myśląc o swoim celu, twierdziłaś: „no dobra, spróbuję” albo „postaram się to zrobić”? Musisz wiedzieć, że to w jaki sposób mówimy determinuje, co w życiu osiągamy.

Był taki okres w moim życiu, kiedy nie lubiłam mówić o swojej firmie. Gdy znajomi pytali mnie: „co robisz”, bardzo zawile zaczynałam się plątać, że chciałabym robić to, ale na razie to średnio to idzie, a tak w ogóle to... itd. Myślę, że potrafisz wyobrazić sobie ich miny. Raczej nikt nie kupiłby ode mnie niczego, skoro sama nie byłam przekonana do tego, co robię. Im częściej musiałam o tym opowiadać, tym bardziej wątpiałam w swój pomysł.

Któregoś wieczoru wpadli do nas znajomi. I znów musiałam opowiadać co tam u mnie. Nie było żadnych spektakularnych efektów, więc i moja wypowiedź nikogo nie powaliła. Nic dziwnego, że miałam kiepski humor. Kiedy sprzątaaliśmy po gościach, nagle mój mąż przerwał ciszę, spojrzął na mnie i powiedział coś, co totalnie mnie oświeciło. „Zobacz, jak mówisz o swojej firmie. Robisz to tak, jakbyś sama w nią nie wierzyła”. Ta dam! Jak mogłabym nie być rozżalona i smutna, skoro sama to sobie programowałam!?

Nic wcześniej nie pokazało mi jak bardzo to, w jaki sposób mówimy, oddziałuje na naszą samoocenę. Wypowiadane frazy są w stanie wprowadzać nas w gorszy nastrój niż wynikałoby to z samej sytuacji. Innymi słowy: można samemu wpędzić się w poczucie bezsilności, mówiąc w określony, destrukcyjny sposób. Na szczęście kiedy już o tym wiesz, masz nad tym pełną kontrolę!

Gdy zaczniesz obserwować to, co mówisz, widzisz w jaki sposób to na Ciebie wpływa. Możesz wyłapać konkretne emocje. Weźmy na przykład takie „muszę”.

To jedno z tych obezwładniających wyrażen, które wyjątkowo potrafią zrujnować motywację.

Przez „muszę” bierzemy na siebie zbyt dużo.

Nakładamy presję sprostania wszystkim oczekiwaniom.

Przekładamy potrzeby innych nad swoje.

Jestem pewna, że nieraz przytłaczało Cię ile „musisz dziś zrobić”. Człowiek tak żyje w kołowrotku i przestaje widzieć, ile z tych punktów jest zupełnie niepotrzebnych i spokojnie mogłoby poczekać. Właśnie dlatego to tak istotne, aby uważniej przyjrzeć się swojemu wewnętrznemu dialogowi.

Kiedy już wiesz, jak destrukcyjnie może na Ciebie wpływać „muszę”, proponuję prosty eksperyment. Jeśli złapiesz się na tym, że coś „musisz”, zastąp „muszę” wybranym, lepiej pasującym słowem: „postanawiam”, „decyduję” lub „wybieram”. Albo (uwaga!) „nie muszę”.

„Muszę nauczyć się na egzamin”. → „Zdecydowałam, że nauczę się na egzamin”.

„Muszę oddzwonić”. → „Postanowiłam, że oddzwonię”.

„Muszę zdążyć”. → „Wcale nie muszę. Mogę przejść się spacerem przez park”.

Kiedy zaczynasz dostrzegać, że masz wolny wybór, od Ciebie zależy, gdzie przekierujesz swoją energię. Możesz starać się zadowalać wszystkich albo skupić się na tym, czego chcesz TY.

Ale to jeden z przykładów.

To, w jaki sposób się wyrażamy (do siebie czy innych), bezpośrednio wpływa także na to, co sami o sobie myślimy. Można dodać sobie odwagi samym przeformułowaniem wypowiedzi! Aby bardziej wierzyć w siebie i osiągać cele, na których Ci zależy, poznaj przewodnik wyrażen, których należy unikać:

1. „Źle” → „jeszcze nie”

Żaden komunikat w stylu „to jest źle” nie jest przyjemny. Ani konstruktywny. Podważa wiarę we własne kompetencje i zabiera chęć podjęcia nowej próby. Niezależnie czy mówisz tak do kogoś, czy zwracasz się do siebie w wewnętrznym dialogu – znacznie lepszy efekt osiągniesz, zastępując „źle” stwierdzeniem „jeszcze nie”.

2. „Porażka” → „nauka”

Bardzo często porażki traktujemy jak ostateczny wybór, aby dać sobie spokój. Próbowalam, nie wyszło, trudno. Z takim podejściem (wybacz mi bezpośredniość) niczego nie osiągniesz. Porażka to niewłaściwe działanie w danym czasie. Nic więcej. Kiedy spróbujesz znowu i znowu to wreszcie trafi się moment, w którym wszystko zaskoczy. Właśnie dlatego porażkę warto traktować jak naukę.

3. „Powinnam/muszę” → „postanawiam/wybieram”

Jak już wspomniałam wcześniej: te dwie panie po lewej stronie są głosami Twoich wewnętrznych krytyków. Chęcią sprostania oczekiwaniom, zadowalania innych. Kiedy przez tak prostą zmianę dostrzegasz, że wszystko tu tak naprawdę zależy wyłącznie od Ciebie, odzyskujesz przyjemne uczucie panowania nad życiem.

4. „Spróbuję/postaram się” → „zrobię/nie zrobię”

Uwielbiam Gwiezdne Wojny. Moim ulubionym bohaterem jest Mistrz Yoda. Nawet on mówi: „Do or do not. There is no try”. Rób albo nie rób – nie próbuj ani nie staraj się.

5. „Jeśli” → „kiedy”

Nie mów „jeśli osiągnę swój cel”, ale „KIEDY osiągnę swój cel...”.

6. „Udało mi się” → „ja to zrobiłam”

Nieprawda, że to się „udało”. Ty tego dokonujesz.

Sposób, w jaki się wyrażamy, wpływa na całe nasze życie. Gdyby nie mój mąż, pewnie ciągle przedstawiałabym swoją firmę tak, że w końcu sama przestałabym w nią wierzyć. To jasne, że trudno wytłumaczyć babci kim jest freelancer, a tym bardziej co to takiego podcast, ale tak długo szukałam, aż wreszcie znalazłam właściwą definicję. Teraz każde odpowiadanie o tym co robię (i reakcje, jakie to powoduje) sprawia, że coraz mocniej wierzę, że to jest właśnie TO, co chcę robić w życiu. Gdy zdasz sobie sprawę z tego, jak sposób wypowiedzi może na nas wpływać, zrozumiesz jak potężną moc mają słowa.

„Do or do not. There is no try”.

Yoda

Zadanie 70

Jeśli jest ktoś, kto ciągle Ci się żali – zamiast komentować, po prostu go przytul

Zadanie 71

Zrób swoją Vision Board – ze zdjęciami, cytatami, postanowieniami, które Cię inspirują

Zadanie 72

Obejrzyj Gwiezdne Wojny (albo inny ulubiony film)

Zadanie 73

Więcej słuchaj zamiast mówić

3.2. Przestań sabotować swoje pomysły: sprawdzona metoda, aby zrealizować każdy plan

Przyznaj: masz cel, którego nie potrafisz zrealizować? Na przykład bieganie albo zrobienie porządku w szafie. No cóż, najwyższy czas przyznać, że czasem sami sabotujemy swoje plany.

Na jedne z moich warsztatów przyszła Eliza – młoda, długowłosa dziewczyna z duszą artystki. Długa sukienka, ręcznie robiona biżuteria, czerwone usta, siada najbliżej i jako pierwsza odpowiada na moje pytania. Od kilku lat marzy o własnej kwaciarni. Choć potrafi szczegółowo opisać, jak wyglądałoby jej miejsce i co chciałaby w nim robić, dotąd nie zebrała się na odwagę. Boi się, że jest za młoda i ma za mało doświadczenia na prowadzenie własnego biznesu. Jak ma się przebić, kiedy konkurencja jest tak duża? I przede wszystkim – skąd może mieć gwarancję, że będzie w stanie się utrzymać?

Musisz wiedzieć, że większość naszego życia kontroluje podświadomość – to ona decyduje o większości procesów życiowych, ale także o tym, jakie podejmujemy decyzje. A robimy to według ściśle określonego mechanizmu. Najpierw gromadzimy doświadczenia i informacje o świecie, na tej podstawie tworzymy przekonania i oceny, które z czasem przybierają postać wewnętrznych sabotażystów.

Profesor Shirzad Chamine w swojej świetnej książce „Inteligencja pozytywna” charakteryzuje je i dzieli na dziesięć kategorii:

Sędzia	największy ze wszystkich sabotażystów, przez niego negatywnie oceniamy siebie, innych, okoliczności; jest w 100% odpowiedzialny za nasze poczucie winy, żal, wstyd.
--------	---

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

<p>Żądny sukcesów</p>	<p>zaślepia chciwością i nadmierną ambicją, potrafi świetnie ukrywać słabe strony, aby robić jak największe wrażenie na otoczeniu. Bywa fałszywy i musi być najlepszy.</p>
<p>Unikacz</p>	<p>nie potrafi odmówić, lekceważy problemy, prowokuje by zostawiać rzeczy na ostatnią chwilę - robi wszystko żeby uniknąć przykrych konsekwencji.</p>
<p>Ofiara</p>	<p>skoncentrowany na emocjach, zwłaszcza tych negatywnych i często wykorzystujący je do zwrócenia na siebie uwagi; nikt go nie rozumie, spotyka go wszystko, co najgorsze, świat i ludzie są źli.</p>
<p>Hiperczułny</p>	<p>wypatruje tylko kolejnej katastrofy; zakłada, że stanie się najgorsze, chronicznie podważa wiarę w siebie i innych; snuje czarne scenariusze.</p>
<p>Zadowolacz</p>	<p>zabiega o akceptację, chce żeby wszyscy go lubili, ale przez to nie potrafi jasno określić swoich potrzeb; inni są ważniejsi, wiedzą lepiej; musi być ciągle zapewniany o uznaniu.</p>
<p>Kontroler</p>	<p>chciałby nad wszystkim panować, myśli że jest w stanie przejąć kontrolę nad</p>

	wszystkim i wszystkimi.
Hipperracjonalny	do wszystkiego musi dorobić logiczne wytłumaczenie; ogranicza doświadczanie emocji (swoich i innych ludzi), bo mogłyby zaburzyć dążenie do celu.
Pedant	bardzo krytyczny, punktualny, metodyczny, perfekcjonista; ciągle sfrustrowany i niezadowolony z siebie; kategoryzuje (dobre-złe, poprawne-błędne, itd.)
Niespokojny	ciągle zajęty, nieustannie poszukujący wyzwań i nowych wrażeń; robi kilka rzeczy naraz i wielu nie kończy; „ucieka” z niewygodnej sytuacji ⁶

Tab. 3. Charakterystyka wewnętrznych sabotażystów według Profesora Chamina

Może dotychczas nie zdawałaś sobie z tego sprawy, ale każdy z nas w gruncie rzeczy słyszy podobne myśli.

Gdy tylko stajemy przed ważną decyzją, głos naszego pragnienia natychmiast zostaje zagłuszany przez wymówki, usprawiedliwienia, ostrzeżenia i czarne scenariusze. Dokładnie tak to działa. Na szczęście zdanie sobie sprawy z istnienia sabotażystów jest pierwszym krokiem, aby ograniczyć ich wpływ na nasze życie.

⁶ Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat wewnętrznych sabotażystów i wiedzieć, którego z nich jest w Tobie najwięcej zrób test na stronie:

<https://www.positiveintelligence.com/assessments/>

Aby podejmować świadome decyzje i w pełni wykorzystać swój potencjał, potrzebujemy czterech etapów:

1. Zaakceptuj
2. Wystuchaj
3. Zapytaj
4. Zmień perspektywę

Sabotażyści byli, są i będą – pora przyjąć to do wiadomości. Wykształcają się we wczesnym dzieciństwie, niezależnie od tego czy było szczęśliwe, czy nie (zawsze będą przykre sytuacje, w których publicznie popełnisz błąd, ośmieszysz się czy nie będziesz lubiana). Choć trudno w to uwierzyć, ich zadaniem jest zapewnić człowiekowi przetrwanie. Zobacz: gdyby nie Sędzia, który zauważył i wyolbrzymił niebezpieczeństwa, nigdy nie byłibyśmy w stanie przeżyć jako gatunek. To dzięki rozpoznawaniu najwcześniejszych oznak zagrożenia, pierwotny człowiek był w stanie ukryć się w jaskini na czas.

Choć teraz niewielu mamy wrogów w sensie fizycznym, wciąż uciekamy przez zranieniem psychicznym. Boimy się rozczarowania, zawodu, braku akceptacji – a rolą sabotażystów (i tym samym podświadomości) jest nas przed tym chronić.

Kiedy już wiemy, kto mieszka w naszej głowie, pora wystuchać, co ma do powiedzenia. Jakiegokolwiek myśli podsuwają sabotażyści – dopóki są nieuświadomione, warunkują nasze życie. Docierając do tego, jak brzmi dana wymówka, jesteś w stanie ocenić, czy rzeczywiście jest się czego bać; czy grozi nam realne zagrożenie, czy to tylko strach przed wyjściem ze strefy komfortu. Rolą sabotażystów jest zniechęcenie do podejmowania ryzyka, a nie ma lepszego sposobu niż odwołanie się do naszych największych lęków, obaw i przykrych doświadczeń. Tylko wystuchanie pozwala to zrozumieć. To, co nas przeraża, często nie ma nic wspólnego z rzeczywistością, ale jak już wiesz – możesz to odkryć tylko wchodząc głębiej w ten strach.

Sama dokonałam tego odkrycia, gdy kilka lat temu robiłam pewne ćwiczenie. Wśród moich wymówek była jedna, która zagłuszała wszystkie inne. Mając 26 lat, własną rodzinę i niezależność finansową, tym co nie pozwalało mi zacząć było: „muszę słuchać innych, inni mają rację”. Cholera!

Tak właśnie sabotażyści przejmują kontrolę nad naszym życiem. Na szczęście wpadasz w ciągle te same pułapki. Mając świadomość tego, co Cię powstrzymuje, możesz szczerze ocenić czy to prawda.

Bo właśnie tak obala się wewnętrznych sabotażystów. Podważając ich prawdy.

Aby pomóc Ci zrobić to w praktyce, proponuję proste ćwiczenie. Pomyśl o swoim wielkim celu – o takim, o którym marzysz już od lat. Może to coś, co jest Twoim pomysłem na życie, może wielkim niespełnionym marzeniem albo najszczerzym pragnieniem. A teraz uczciwie sobie odpowiedz: dlaczego jeszcze tego nie zrobiłam?

Wypisz 12 wymówek, które nie pozwalają Ci zacząć. Zdań, które bez przerwy słyszysz w głowie, gdy tylko chcesz coś zmienić.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Tab. 4. Ćwiczenie: wypisz swoje wymówki.

Może myślisz, że to zły moment?

Albo nie masz dość lat/pieniędzy/doświadczenia/znajomych/...?

Może boisz się, że możesz coś stracić?

Wypisz wszystko, co staje na drodze między Tobą a Twoim wielkim celem.

Widzisz, można świadomie czegoś bardzo chcieć, ale podświadomie to od siebie odpychać. Nawet jeśli *doskonale* wiesz czego chcesz, to sabotażyści siedzą za sterami. Dopiero, gdy zdasz sobie sprawę z tego, co blokuje Cię przed rozpoczęciem, jesteś w stanie ruszyć dalej.

Wracając do mojego przykładu, kiedy odkryłam, że wewnątrz jestem przekonana, że „powinnam słuchać innych, to inni wiedzą lepiej”, to nie było jakies tam po prostu spisanie swojej wymówki. To było OŚWIECENIE. Coś w stylu: „WOWOWOW! NO JASNE, CZEMU WCZEŚNIEJ NA TO NIE WPADŁAM?! TERAZ WSZYSTKO ROZUMIEM!”. Zrozumienie, że większość moich decyzji była podyktowana przejmowaniem się innymi, było wielkim odkryciem. Z tej perspektywy spoglądałam zupełnie inaczej na swoje życie. Ale to i tak nie było najważniejsze.

Najważniejsze było zrozumienie, że nie muszę dalej tak robić. Że to nieprawda. Wcale nie muszę słuchać innych, bo inni wcale nie wiedzą lepiej. Uświadomienie sobie tej nowej prawdy sprawiło, że poczułam się jakbym unosiła się nad ziemią. Tak właśnie działa uwalnianie się od ograniczających przekonań.

Dlatego, gdy masz już 12 swoich wymówek, do każdej z nich podejdź zupełnie obiektywnie i zapytaj: czy to prawda, że.... Na przykład:

Czy to prawda, że to zły moment?

Czy to prawda, że nie masz dość lat/pieniędzy/doświadczenia/znajomych/...?

Czy to prawda, że stracisz to, co masz teraz?

W tym miejscu dzieją się cuda. Nie masz pojęcia, jak wiele absurdalnych przekonań krąży w naszych głowach. Dopiero kiedy zdajesz sobie z nich sprawę widzisz, że nie mają nic wspólnego z prawdą.

Czasem słuszność danego przekonania podważymy samym wypowiedzeniem go na głos (jak ja), ale czasem wcale nie – dlatego tak potrzebny jest krok czwarty, czyli zmiana perspektywy.

Z wiekiem na własne życzenie zamykamy się w skorupach – nie widzimy tam nic poza tym, co sobie wymyśliliśmy. To my *uznajemy*, że się nie da, że to za trudne, że jeszcze nie teraz – i niewiele da się z tym zrobić. Czasem jednak w populacji znajdzie się ktoś, kto postanowi wyjść ze swojego pancerza i dokona niezwykłego odkrycia. Zobaczy, że jego zdanie nie jest jedyną, niepowtarzalną prawdą na świecie; że inni myślą zupełnie inaczej. Że to wcale NIE JEST trudne i że MOŻNA to zrobić.

Wiesz co to zmienia? WSZYSTKO!

Zbyt często rezygnujemy ze swoich planów, bo nie widzimy, żeby ktoś to robił. Nie widzimy, więc uznajemy, że to niemożliwe. Wtedy jednak zdarza się ktoś, kto nie wiedział, że to niemożliwe i jednak tego dokonał. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby ciągle poszerzać swoje horyzonty!

Rozmawiać z ludźmi sukcesu, otaczać się tymi, którzy dodają skrzydeł, czytać biografie niezwykłych osobowości. Ciągłe stymulować swój umysł, aby pobudzać apetyt sięgania po więcej. Gdy przestaniesz uznawać swoje przekonania za prawdę absolutną, zobaczysz, jak wiele otworzy się przed Tobą możliwości.

Postuchaj, wiem, że przeraża Cię odpuśczenie kontroli. Zdanie się na los. Zaryzykowanie i pójście w coś, co może się nie udać. I dlatego to tak istotne, aby patrzeć na ludzi, dla których niespodziewane okoliczności stały się najlepszym, co mogło się wydarzyć. Kiedy zobaczysz, że to, czego tak bardzo się boisz, nie jest aż tak straszne, nabierzesz pewności, aby też w to pójść. Zobaczysz, że ludzie stają się szczęśliwi WŁAŚNIE DLATEGO, że postanawiają zaryzykować!

Spójrz, jeśli Eliza szczerze chce otworzyć własną kwiaciarnię, musi przestać traktować wymówki jako przeszkody, a wziąć jako lekcje. Przyjąć, że są i mają jej

coś ważnego do przekazania. Weźmy na przykład: „Jestem za młoda i mam za mało doświadczenia na prowadzenie własnego biznesu”. Czy to prawda, że jest za młoda? Co to znaczy „za młoda na prowadzenie biznesu”? Kiedy jest się „w dobrym wieku”? Kiedy jest się „gotowym” na własną firmę? Nietrudno dojść do wniosku, że nigdy nie będzie dobrego momentu, jeśli najpierw NIE ZACZNIE się działać, aby móc popełniać błędy i wyciągać wnioski. Znasz dwudziestokilkulatka, który ma własny biznes? Ja znam, nawet kilku. Czy od razu wiedzieli jak to robić? Zdecydowanie nie, ale to nie przeszkodziło im osiągnąć sukces. Dowód? W 2017 roku magazyn Forbes wymienił trzydziestu innowatorów, którzy przed 30-stką odnieśli ogromny sukces⁷. Jeśli oni mogli, to dlaczego Tobie miałyby się nie udać? Hm?

Wewnętrzni sabotażyści każdemu potrafią pokrzyżować plany, ale aby dać się prowadzić wewnętrznej mądrości, musisz nauczyć się wyciszać ten harmider. Rób wszystko, co skupia Twoją energię do wewnątrz. Pisz o swoich wątpliwościach, staraj się zrozumieć swoje emocje, dociekaj skąd się biorą. Odpoczywaj, spędzaj czas z przyjaciółmi, dbaj o równowagę. Wprowadzając czas dla siebie w stały rozkład tygodnia, krok po kroku zaczynasz zauważać, czego tak naprawdę chcesz, a wtedy? Nie ma szans, aby ktokolwiek mógł sabotować Twoje plany.

Zadanie 74

Wypisz 11 swoich wymówek.

Zadanie 75

Napisz wiadomość do kogoś, kogo cenisz.

Zadanie 76

Przytul się do ukochanej osoby.

Zadanie 77

⁷ „30 under 30” <https://www.forbes.com/sites/carolinehoward/2017/01/03/meet-the-2017-class-of-30-under-30/>

Zabierz przyjaciół na kajaki.

Zadanie 78

Świętuj urodziny 2 dni wcześniej.

Zadanie 79

Usiądź na łóżku, nastaw budzik na 5 minut, zamknij oczy i skup się tylko na oddechu.

3.3. Jak przeprogramować swoją podświadomość – jeden krok, który pomaga zdobyć to, o czym marzysz.

Gdybyś miała wypisać teraz wszystkie przekonania na temat życia, ile z nich zaczynałoby się od „zawsze” albo od „nigdy”? Czy jest w życiu coś, co „powinnaś” albo czego „nie możesz”? Widzisz, jedyną przeszkodą, która stoi między Tobą a życiem Twoich marzeń, są ograniczające przekonania.

Jak już wiesz, życie każdego z nas jest z góry ustalone przez pewien utarty schemat - kodeks, który tworzymy na podstawie doświadczeń, ocen i zastyszanych opinii. Jeśli na przykład w podstawówce ośmieszylaś się podczas publicznego apelu, to możesz przyjąć, że nie umiesz przemawiać publicznie. Jeśli Twoi rodzice w kółko powtarzali, że tylko ciężką pracą ludzie się bogacą, możesz złapać się na tym, że tyrasz po dziesięć godzin dziennie. Jedno jest pewne: przekonania blokują możliwość wykorzystania w pełni naszego potencjału.

Dokonyjemy wyborów, kierując się wcześniej opracowaną instrukcją, w której kolejne podpunkty to: „zawsze”, „nigdy”, „każdy”, „nikt”, „wszyscy”, „powinnam”, „muszę”. Problem w tym, że myśląc w ten sposób ograniczamy swoje możliwości. Czy jest metoda, aby wyjść z trybu autopilota i przejąć kontrolę nad sterami swojego życia? Jest. I już tłumaczę jak tego dokonać.

Każda forma oceniania nas ogranicza - to pierwsze co należy przyznać. Zakładając, że coś jest „zawsze” albo „nigdy”, odbierasz sobie możliwość

dostrzeżenia, że jest inaczej. Wpływ przekonań jest tak subtelny, że praktycznie nieuchwytny – dlatego to tak potężna siła warunkująca nasze życie. Nie twierdzę, że w jednej chwili można odkryć wszystkie reguły rządzące naszym życiem. To stopniowy proces, który wymaga czasu. Uświadomienie sobie „prawd”, którymi się kierujemy, może być największym odkryciem, jakiego dokonujemy.

Część z ograniczających przekonań może mieć formę wewnętrznych sabotażystów (co już wiesz z poprzedniego rozdziału) – część jednak spoczywa znacznie głębiej i nadal pozostaje nieodkryta. Aby dotrzeć do kolejnych warstw podświadomości, sprawdź jak brzmią Twoje zakończenia poniższych zdań, uzupełniając je pierwszym, co przychodzi Ci do głowy:

Życie jest_____

Ludzie są_____

Nigdy_____

Zawsze_____

Powinnam_____

Ja zawsze_____

Ludzie jak ja powinni_____

Kiedy jestem w pracy, nigdy_____

Nie jestem w stanie_____

Muszę_____

Wiedziałaś o tym? Ja na pewno nie. Ile razy nie robiłabym tego ćwiczenia, zawsze dotrę do czegoś, o czym wcześniej nie wiedziałam. To zestaw reguł, którymi podświadomie kierujesz się w życiu, dlatego kolejny ważny krok to odpowiedzenie sobie:

Ile z nich jest prawdą?

Skąd wzięto się każde z tych przekonań?

Jak długo już z Tobą jest?

To niesamowite, jak wiele ograniczeń dryfuje w naszych głowach. W mojej najszybciej przybywa wszystkich „muszę” i „powinam” i gdyby nie fakt, że regularnie się temu przyglądam i oczyszczam umysł z zasad, które już dawno nie są (albo nigdy nie były) aktualne, pewnie już dawno skończyłabym wypalona. I tu tkwi druga część tajemnicy, którą chcę Ci zdradzić. Zamień odkryte przekonania na takie, które są bardziej adekwatne.

Zobacz, kiedy tak nakręcą się, żeby było lepiej, szybciej, piękniej, mówię: „stop!” i siadam z notesem. Dostłownie wypisuję wszystko co „muszę” i „powinam”, żeby już dłużej nie siedziało w głowie i wychodzę na spacer (nie, to nie jest łatwe, bo mam wrażenie, że marnuję czas, w którym mogłabym coś zrobić z listy). Kiedy wracam, jeszcze raz patrzę na listę i sprawdzam, ile z tych rzeczy rzeczywiście jest niecierpiących zwłoki. Wtedy nagle okazuje się, że nic nie jest aż takie ważne, jakby się wydawało. Po kilku takich razach już wiem, że:

- „muszę zdążyć” trzeba zamienić na „muszę zwolnić”,
- a „powinam być lepsza” na „będę lepsza z czasem”.

Z takim nastawieniem zdecydowanie łatwiej mi skupić się na tym, na czym naprawdę mi zależy.

Można myśleć, że przekonania mogą nam ułatwić lub utrudnić życie, ale to coś znacznie potężniejszego. Kwestia przekonań bywa wręcz kwestią życia lub śmierci. Wiele książek z pogranicza psychologii zwraca uwagę na moc przekonań zwłaszcza u ludzi śmiertelnie chorych. I choć to dotyczy bardzo przykrych sprawy, pokazuje, jak ogromny potencjał w nas drzemie. Jestem pewna, że wiele z nas słyszało o ludziach, którym dawano niewiele czasu, a byli w stanie przeżyć rokowania, jeśli tylko mieli po co. Wzruszającym przykładem jest mama mojej koleżanki z liceum, u której stwierdzono nowotwór piersi w zaawansowanym

stadium, ale nie dawała za wygraną. Diagnoza zbiegła się z informacją o tym, że zostanie babcią. Miała więc ogromną motywację. Nie dała za wygraną dopóki nie zobaczyła swojej pierwszej wnusi. Przeżyła kilka dodatkowych miesięcy z mocnym postanowieniem, że „musi zobaczyć Maleństwo” i to zrobiła!

Podobnym przykładem jest Stephen Hawking, który przeżył 54 lata ze swoją chorobą, mimo że lekarze nie dawali mu więcej niż 2. Cierpiął na stwardnienie zanikowe boczne (ALS) – chorobę, która niszczyła jego układ nerwowy, ale dzięki swojej sile charakteru dożył 75. urodzin. W swojej autobiografii pisze: „Świadomość, że cierpię na nieuleczalną chorobę, która prawdopodobnie zabije mnie w ciągu kilku lat, była nieco szokująca. Jak coś takiego mogło mi się przytrafić? Jednak podczas pobytu w szpitalu widziałem, jak w łóżku naprzeciwko mnie pewien chłopiec, którego trochę znałem, umiera na białaczkę. Nie był to przyjemny widok. Najwyraźniej niektórzy mieli gorzej ode mnie – moja choroba przynajmniej nie powodowała złego samopoczucia. Kiedy tylko nachodzi mnie chęć uzalania się nad sobą, przypominam sobie tego chłopca”. Myśl: „nie będę narzekał, bo inni mają gorzej” stała się napędem do przeżycia pełni życia mimo narastającej niepełnosprawności, a do tego stania się najstynniejszym astrofizykiem na świecie. W zakończeniu pisze: „Miałem pełne i satysfakcjonujące życie. Uważam, że osoby niepełnosprawne powinny koncentrować się na rzeczach dostępnych dla siebie i nie żałować tego, czego nie mogą robić. Mnie udało się zrealizować większość pragnień”. Wszystko dlatego, że nie przyjął ograniczających przekonań, które miały definiować jego możliwości.

Zobacz, jest tyle czynników, które wpływają na nasze decyzje, tyle nieświadomych zasad, które rządzą naszym życiem. Można się o nich dowiedzieć tylko i wyłącznie przez ciągłą pracę nad sobą. Zakładanie czegokolwiek z góry jest barykadowaniem drogi do nowych możliwości. Nie masz pojęcia, jak ogromny potencjał w Tobie drzemie, ile jesteś w stanie osiągnąć, gdyby nie to, że postanawiasz to odkryć. Może brzmi to banalnie, ale nie mam pomysłu jak mogłabym powiedzieć to inaczej. Wszystko NAPRAWDĘ zależy

wyłącznie od Ciebie! Gdy postanowisz wyjść poza własne ograniczenia nie widzę sposobu, który mógłby Cię powstrzymać.

Zadanie 80

Wypisz na kartce wszystko co powinnaś dziś zrobić, a potem wyrzuć ją do kosza.

Zadanie 81

Weź dzień wolnego tak po prostu.

Zadanie 82

Zapal wszystkie zapachowe świece, które trzymasz na „specjalną okazję”.

Zadanie 83

Zostaw bałagan i pójdz spać.

3.4. Przytłoczenie nadmiarem oczekiwań? Oto 6 sposobów, aby realizować swoje cele i zachować wewnętrzny spokój.

Nadmiar oczekiwań przygniata. Często złudnie wierzymy, że trzeba realizować swoje cele za wszelką cenę. Gnać co sił w nogach. Być wszędzie i robić wszystko. A co jeśli powiem, że bardziej przybliży do nich wzięcie sobie wolnego?

Kiedy startowałam ze swoją działalnością, byłam pełna obaw. Było tyle rzeczy, którymi *powinnam* się zajmować. Tyle miejsc, w których *muszę* być. Nagrywałam podcasty, prowadziłam webinary, organizowałam warsztaty, zaczęłam pisać ten Zeszyt. Małymi krokami zaczynałam widzieć efekty, przecierać szlaki. Zaczęłam się realizować w pracy, o której zawsze marzyłam. Robiłam coś, w czym świetnie się czułam. I właśnie wtedy, kiedy poczułam, że jestem na dobrej drodze okazało się, że muszę wziąć urlop.

Macierzyński.

Na świecie pojawiła się nasza córeczka (co jest najlepszym, co mogło się zdarzyć), ale moja rzeczywistość zaczęła wyglądać zupełnie inaczej. To ona teraz stała się

numerem jeden. Jeśli sama jesteś mamą to pewnie wiesz, jak ciężko czasem przychodzi zaakceptowanie nowego stanu rzeczy. Trzeba odłożyć swoje plany. I to na bardzo, bardzo długo.

Nie chciałam odpuścić, byłam zdeterminowana. Chciałam pogodzić rolę mamy i spełniać się zawodowo. Gdy tylko mogłam, siadałam do komputera. Pisałam, czytałam, wysyłałam maile – chciałam wykorzystać każdą wolną chwilę. Z czasem przychodziło mi to z coraz większym trudem. Coraz częściej siadając miałam pustkę w głowie i nie byłam w stanie stworzyć niczego wartościowego. Byłam zniecierpliwiona i zła. Gdy kolejny raz na siłę szukałam inspiracji, złapałam się na tym, że prawie nic nie zostało z pierwotnej radości. Na szczęście w porę przyszło ośnienie.

Trochę mi to zajęło, ale wreszcie rozumiałam, że czasem po prostu nie da się pogodzić wszystkiego i trzeba odpuścić. Presja sprostania (własnym) wygórowanym oczekiwaniom odbierała mi całą radość i o mały włos przegapiłabym najpiękniejszy czas mojego życia! Postanowiłam go odzyskać. Ale zanim o tym, chcę Ci coś powiedzieć.

Wiem, jak trudno zrezygnować z celu, o którym od dawna marzymy. Wiem, jakie to uczucie musieć odsunąć to, na czym tak bardzo nam zależy. Jeśli jesteś tak samo ambitna jak ja, pewnie ostatnią rzeczą o jakiej chcesz słyszeć to korzyści płynące z odpuszczania.

Widzisz, jest pewna prawda, o której często zapominamy: **na zrealizowanie swoich marzeń masz całe życie!** Zbyt często jednak fiksujemy się na tym, żeby mieć wszystko. Od razu. Zapominamy, że przed nami jeszcze całkiem długa droga i osiągniemy więcej, bardziej strategicznie planując swoje życie.

Czy jeśli przesuwasz swoje cele w czasie to znaczy, że dajesz za wygraną? Nie. To znaczy, że jesteś rozsądnym człowiekiem i wiesz, że żeby mieć jedno, czasem trzeba odpuścić drugie. W życiu raz na jakiś czas przychodzi taki moment, w

którym listę oczekiwań trzeba zmniejszyć, a nawet zredukować do zera. Wziąć sobie wolne – nawet jeśli myślisz, że stracisz coś ważnego.

Najlepsze pomysły rzadko kiedy przychodzą do głowy, kiedy czujesz się wypalona. I tak, wiem, że łatwo się mówi. Nawet jeśli masz chwilę dla siebie, spokój, czas wolny, to zawsze jest coś, co *koniecznie* trzeba zrobić. Prasowanie, poprawianie, nadrabianie zaległości. Czasem strach przed zmarnotrawieniem czasu tak nas paraliżuje, że nie potrafimy spędzić go „bezczylnie”, ale im mocniej tak się właśnie czujesz, tym bardziej trzeba sobie odpuścić. Zatrzymać się na chwilę. Wziąć oddech. Nie robić nic produktywnego. *Zmarnować* czas. Właśnie w czasie, kiedy się nudzisz, Twój umysł rozwiązuje najbardziej skomplikowane problemy.

Jeśli zatrzymanie przychodzi Ci z trudem, poznaj sześć moich sposobów, które warto wypróbować:

1. Naucz się odpoczywać.

Tak, to z tym mamy największy problem. Położenie się? Kiedy jest tyle do zrobienia?!?! Właśnie dlatego, że jest tyle do zrobienia. Nie musisz na kanapie spędzić całej godziny. Możesz pięć minut. Połóż się, zamknij oczy, posłuchaj ulubionej piosenki, zapomnij na chwilę o świecie. Jeśli nie chcesz się kłaść, usiądź i popatrz w okno albo na ogródek. Tyle rzeczy jest potem prostszych! Nagle okazuje się, że to, z czym miało się taki problem, teraz przychodzi znacznie łatwiej. Chwila przerwy to najlepsza inwestycja, jaką można zrobić.

2. „Na co mam ochotę”?

Codziennie zadawaj sobie to pytanie. Co dziś na obiad: a co mam ochotę zjeść? Plan zadań: od czego mam ochotę zacząć? Wolny wieczór: co mam ochotę robić? Wyprawa do knajpy: gdzie mam ochotę iść? To jedno z tych pytań, które mogą zmienić życie. Nadmiar obowiązków powstaje z nadmiaru oczekiwań, które

szczerze chcemy spełniać. Im częściej będziesz wracać do tego, czego TY chcesz – tym łatwiej będzie Ci to osiągnąć.

3. Dbaj o siebie i swoje zdrowie.

To, co wkładamy do ust, jest wyrazem naszego szacunku do swojego ciała. Po prostu. Kiedy jesz byle co i byle jak to tak, jakby codziennie wysyłać sobie wiadomość: „hej, jesteś nieważna”. Robiąc tak prostą rzecz jak przygotowanie sobie zdrowego obiadu czy zielonego koktajlu, cementujesz swoje poczucie własnej wartości. Spróbuj, a zobaczysz!

4. Wycisz się.

Czasy, w których teraz żyjemy, są chyba najgłośniejsze ze wszystkich. Ilość bodźców, która codziennie nas zalewa, jest przytłaczająca. Dlatego najlepszy sposób, aby przywrócić wewnętrzną równowagę i jasność, to wyłączyć się ze świata. Zostawić telefon. Wyłączyć komputer. Iść na spacer po lesie. Skoncentrowanie na swoim wnętrzu to prosta droga do bardziej świadomych życiowych wyborów.

5. Aktywność.

Każda forma aktywności fizycznej jest świetnym antidotum na nadmiar zmartwień i wątpliwości. Jakakolwiek presja (czasu, oczekiwań) powoduje realne napięcie w ciele, które najlepiej rozładują fizyczny wysiłek i świeże powietrze. Gdy krew szybciej krąży, a Ty koncentrujesz się na przetrwaniu (znasz to, co?), nagle ulatują wszystkie złe emocje. Z ładunkiem endorfin i otwartym umysłem łatwiej znaleźć świeże spojrzenie.

6. Inwestuj w swój rozwój.

I wcale nie chodzi tu tylko o rozwój osobisty. Ani coaching. Czasem zdobycie nowej umiejętności, nauka języka czy programowania może być zbyt dużym przedsięwzięciem, ale zawsze możesz zacząć od tego, aby raz na jakiś czas

zamiast serialu obejrzyć wykład na ted.com. Jadąc samochodem postuchać ulubionego podcastu. Albo codziennie znaleźć 15 minut, aby poczytać. Tkwi w Tobie ogromny potencjał, ale tylko Ty możesz go odkryć.

Nie masz pojęcia, jak bardzo tych 6 kroków mi pomogło. Okazało się, że wyjście na rower, jogę czy położenie się i przeczytanie rozdziału książki (które wcześniej uważałam za stratę czasu) dostarczało mi więcej inspiracji niż siedzenie i próbowanie stworzenia czegoś na siłę. Nawet jeśli miałam tylko godzinę na pracę – efekty były bardziej wartościowe niż to, co tworzyłam wcześniej przez trzy czy pięć godzin. Do tego czułam się znacznie szczęśliwsza, co oczywiście nie było bez znaczenia dla mojej rodziny. Kiedy stworzyłam w głowie przestrzeń (zamiast presji), od niechcienia przychodziły mi genialne pomysły. Gdybym nie dała sobie czasu i dalej próbowała na siłę realizować swój cel, prawdopodobnie skończyłabym totalnie wypalona.

Każdy z nas chciałby mieć więcej czasu, ale tak naprawdę to nie on jest problemem. Kłopot w tym, jak go wykorzystujemy. Potrafimy stawiać sobie nierealne cele, które w kilka miesięcy pozbawiają nas wiary w siebie. Jednocześnie nie dostrzegamy, jak wiele jesteśmy w stanie osiągnąć w dekadę. Zapominamy, że bierzemy udział w Projekcie, który będzie trwał jeszcze dobre kilkadziesiąt lat i że mamy czas, aby zrealizować najgłębsze z naszych pragnień.

Jak wkrótce się przekonasz, nauka odpuszczania może stać się największym życiowym katalizatorem.

„Przeceniamy co możemy zrobić w rok,
nie doceniając jak wiele jesteśmy w stanie osiągnąć w dekadę”

Anthony Robbins

Zadanie 84

Obejrzyj wykład na ted.com

Zadanie 85

Idź na basen

Zadanie 86

Postuchaj podcastu korzystając z aplikacji Podcast Addict lub iTunes

Zadanie 87

Znajdź interesujące Cię warsztaty w okolicy przeszukując evenea.pl

Zadanie 88

Przygotuj sobie kąpiel ze świecami i kieliszkiem wina.

3.5. Ciągłe zmęczenie? Oto jak mieć więcej energii, aby zrealizować to, na czym Ci zależy.

Przyznaj się, zdarza Ci się wracać po pracy i nie mieć na nic siły? Masz swoją listę popołudniowych postanowień jak „uczyć się języków”, „zacząć ćwiczyć”, ale niech zgadnę – jedyne o czym marzysz to wygodny dres i cisza? Aby mieć więcej energii i zrealizować cele, na których naprawdę Ci zależy, potrzebujesz tej metody!

Trzeba sobie powiedzieć otwarcie, że większość z nas funkcjonuje w świecie wiecznego rozpraszania. Spotkania, maile, telefony, elektroniczne gadżety – wszystko to pochłania naszą życiodajną energię. Nic dziwnego, że po kilku (tym bardziej kilkunastu) godzinach w takim chaosie nie mamy siły już na nic! Im częściej przełączasz swoją uwagę, tym trudniej z powrotem się skoncentrować – a to w dłuższej perspektywie oznacza wyczerpanie i frustrację. Na szczęście jest pewien sposób, aby przywrócić energię i zwiększyć swoją produktywność.

Załóżmy, że prowadzisz firmę i właśnie przychodzisz do pracy. Zajmujesz się ważnym zadaniem, a tu nagle dzwoni telefon. Odbierasz, bo głupio byłoby stracić potencjalnego klienta. Rozmowa się przeciąga i z przerażeniem stwierdzasz, że zajęła 40 minut. Próbujesz wrócić do pracy, ale w tym czasie pojawiły się

powiadomienia o dwóch nowych mailach, więc z miejsca odpisujesz. Mija kolejne 30 minut. Przez to wszystko dopada Cię głód, więc idziesz coś zjeść. Wracasz. Zbliża się pora umówionego spotkania, więc stwierdzasz, że nie ma sensu wracać do rozpoczętego projektu – sprawdzasz, co słychać na Facebooku, a po paru minutach wychodzisz na spotkanie. Niestety ono także zajęło więcej niż miało zająć. Powoli dobija 15:00, odpisujesz jeszcze na kilka maili i uznajesz, że nie ma też sensu zabierać się za kreatywną pracę, bo co chwila ktoś od Ciebie czegoś chce. Kończysz pracę z poczuciem, że nic ważnego nie udało się zrobić. Znowu wyszło jak zawsze.

Jeśli którakolwiek część z tej historii jest Ci bliska, to mam coś, co może pomóc.

Z przykrością muszę stwierdzić, że większość z nas ma podobnie. Nie za bardzo możemy wyłączyć telefon czy ignorować spotkania i pytania od innych – a kreatywna praca wymaga skupienia i sporych ilości energii. Kiedy siadasz i zaczynasz coś tworzyć (projekt graficzny, tekst artykułu, raport czy kolejny rozdział książki) najgorsze, co może się zdarzyć, to przerwanie tego flow. Wytrącenie z przyptywu kreatywności.

Jeśli pracujesz twórczo, na pewno wiesz, że skupienie z powrotem uwagi wymaga olbrzymiego wysiłku, a wraz z upływem czasu naprawdę boli. Kiedy starasz się i wciąż zaczynasz od nowa, a ktoś 43. raz przychodzi do Ciebie z jakąś sprawą, masz po prostu dość. Nic dziwnego, że produktywność Cię opuszcza.

Oto prosta metoda, aby ją odzyskać – zwłaszcza jeśli potrzebujesz twórczej energii.

Po pierwsze: wyznacz jeden moment dnia na kreatywne zadania. Jeśli jesteś skowronkiem tak jak ja, pewnie nie masz problemu, aby zacząć pracę od zadań wymagających najwięcej wysiłku. Kiedy inni się dopiero rozkręcają sprawdzając pocztę i wiadomości – Ty wygospodaruj 20, 30, 40 minut na to, co najważniejsze. Nawet jeśli w tym czasie uda się zrobić tylko jeden mały krok. Rano jest mało prawdopodobne, że ktoś będzie od Ciebie czegoś chciał, więc Ty też nie zaglądaj

na pocztę, nie przeglądaj Facebooka, wycisz telefon. Jeśli to możliwe, zacznij pracę wcześniej. Wykorzystaj chwilę spokoju, aby mieć poczucie, że małymi krokami zbliżasz się do swojego celu.

To strategia dobra dla skowronków, ale co z sowami? Jeśli rano nie potrafisz zmobilizować się do pracy – wykorzystaj tę samą strategię popołudniu. Kiedy wszyscy mają poczucie rozluźnienia i myślami już są w domu – Ty wykorzystaj chwilę spokoju, aby pracować kreatywnie. Zająć się tym, co wymaga skupienia i uwagi.

Niezależnie czy rano, czy wieczorem, możesz poprosić współpracowników czy członków rodziny, aby w tym czasie Ci nie przeszkadzali. Wprowadzić „**ciche godziny**”. Nawet jeśli to będzie kilkanaście minut, to i tak zawsze lepiej niż nic. W ten sposób małymi, niezauważalnymi krokami zbliżasz się do większego celu, jakim jest realizacja danego projektu.

U mnie ta metoda działa na 100%, ale tak naprawdę przed jej wprowadzeniem musiałam dojść do czegoś wcześniej. Do tego, co rozprasza moją uwagę. Innymi słowy: zidentyfikować rozpraszacze.

Wiele rzeczy robimy intuicyjnie. Sprawdzamy smartfona, zaglądamy bez przerwy na pocztę, w ramach chwili przerwy przesiadujemy w mediach społecznościowych. To się dzieje zanim zdążysz się zorientować! A co za tym stoi? Powiadomienia.

Wszelkie wyskakujące okienka, świecące diodki, dzwonki, wibracje i sygnały wzbudzają naszą ciekawość. „Kto to napisał?”, „Może to coś ważnego?”. „Ciekawe czy to ten nowy klient, co ostatnio...” itd. Ciekawość napędza nasze działania, ale lubi je także komplikować. Chęć jej zaspokojenia nieraz staje się tak duża, że nie potrafimy przestać o tym myśleć. A wtedy? Nici z kreatywnej pracy. Jak każda zmiana ta także wymaga świadomej pracy i wyłapania tych momentów, w których potrzebna jest zmiana strategii. Nasz czynny udział. Zanim zaczniesz pracować nad poprawą swojej produktywności, zadaj sobie pytanie:

- co odbiera moją energię?
- kiedy tracę motywację do pracy?
- przez co trudniej mi się skupić?

Obserwuj swoje działania i reakcje na nie. Jakie myśli pojawiają się, kiedy słyszysz swój telefon. Czy to się zmienia, kiedy go wyciszysz i nie sprawdzasz tak często? Czy Twój dzień wygląda inaczej, gdy nie zaglądasz na media społecznościowe w pracy?

Niezależnie od tego, czy masz stworzyć ofertę, skończyć trudnego maila czy obmyślać strategię działania na kolejne miesiące – to wszystko są zadania, które wymagają wysiłku i skupienia, a tym samym energii. Nic bardziej jej nie zabiera niż rozpraszanie uwagi. Kiedy przetaczasz się między zadaniami, coraz trudniej Ci się skupić. Czas na nieprzerwaną pracę jest największym błogosławieństwem, którego wielu z nas brakuje. Faktem jest jednak to, że sami mamy w tym dużą rolę.

Kiedy zaczniesz obserwować co konkretnie sprawia, że trudniej Ci się skupić i będziesz świadomie gospodarować czasem, poczujesz szybki przyptyw energii i kreatywności. Mów o tym otwarcie w swojej firmie, testuj różne rozwiązania, wprowadzaj „ciche godziny”. W ten sposób zmienisz sposób pracy nie tylko Twój, ale całego zespołu (a wierz mi, że wszyscy będą Ci wdzięczni).

Jest jeszcze coś, o czym pewnie mało kto z nas pamięta. Do kreatywnej pracy jest nam potrzebny przede wszystkim mózg. A on, jak każdy inny organ, najlepiej funkcjonuje, kiedy jest dobrze odżywiony. Jeśli żywisz się wyłącznie żywnością przetworzoną, w Twojej krwi krąży głównie glukoza, która powoduje szybkie skoki i spadki energii.

Nic dziwnego, że i nasza praca do wyjątkowo twórczych nie należy.

Jeśli wściekasz się, bo praca nie idzie, nie ma weny itd., to warto się przyjrzeć swojemu odżywianiu. Jeżeli po danym posiłku szybko masz „zjazd energetyczny”

to znaczy, że dobrze byłoby go zastąpić czymś innym, bardziej pożywnym. Efektywność naszej pracy w dużej (jeśli nie w znaczącej) mierze zależy od jakości posiłków. Jedz regularnie i różnorodnie, zrezygnuj z prostych cukrów, postaw przy biurku butelkę wody, zacznij obserwować swoje nawyki. Ta prosta zmiana może uczynić cuda – nie tylko w samopoczuciu, ale także jakości Twojej pracy.

Było o roli odżywiania, identyfikowaniu rozpraszaczy i świadomym gospodarowaniu czasem – pora na jeszcze jedną rzecz, o której mało kto z nas pamięta. Jeśli zależy Ci, aby zrealizować swoje postanowienia: nauczyć się programowania, podszlifować angielski czy zacząć pisać bloga, najskuteczniejszą metodą jest wpisanie tego do kalendarza. Po prostu. Zaplanowanie sobie tego, na czym Ci zależy. Wyznaczenie konkretnego czasu w niedalekiej przyszłości na zrealizowanie planu, który jest dla Ciebie ważny.

Pisanie o swoich celach kilkukrotnie zwiększa prawdopodobieństwo ich realizacji! I choć ten fakt nie jest pewnie dla Ciebie niczym nowym, chcę Ci zwrócić uwagę na pewien ważny niuans, który może zmienić życie.

Wyobraź sobie, że widzisz w swoim kalendarzu: „wtorek 18:00 nauka programowania” – jak bardzo będzie Ci się chciało realizować to założenie? Jak to dla Ciebie brzmi? Jak wpływa na Twoją motywację? Siadanie do niekonkretnych i niedookreślonych celów osłabia nasz zapał. Kiedy masz do wyboru ogromny projekt, którego końca nawet nie widać lub wygodną kanapę – to drugie pewnie zwycięży. Jeśli jednak rozbijesz swój plan na małe, nawet 15-20 minutowe kroki – choć pojedynczo wydadzą się bez znaczenia, razem dadzą znacznie większy efekt niż cele, których nie chce się spełniać.

Co zatem z tym zrobić, jak przedefiniować swoje cele? To oczywiście musi być Twoja odpowiedź. Jeśli chodzi o naukę programowania może to być „zrobienie pierwszej lekcji z bootcampa” lub „code review ze znajomym developerem” – cokolwiek, co będzie miało ramy czasowe i będzie zbliżało do większego celu, jakim jest choćby zdobycie nowej kompetencji. Nawet jeśli to tylko kwadrans dwa

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

razy w tygodniu, to przez miesiąc daje dwie godziny do pracy nad celem, na którym Ci zależy.

Nic nie demotyduje nas bardziej niż niezrealizowane plany i marzenia. Kiedy każdy rok zaczynasz z tymi samymi postanowieniami, coraz mniej wierzysz, że cokolwiek uda Ci się w życiu dokonać. Mam nadzieję, że z tą strategią łatwiej będzie Ci odhaczać kolejne elementy ze swojej listy marzeń.

Zadanie 89

Skończ jedno. Zaczynaj drugie.

Zadanie 90

Wyłącz telefon d 18:00.

Zadanie 91

Wyznacz jeden dzień w tygodniu bez oglądania seriali/telewizji.

Zadanie 92

Urządź rodzinne spotkanie i ustalcie nowy podział obowiązków.

Zadanie 93

Wprowadź „ciche godziny”. Gdy zaczynasz ważne zadanie, powiedz rodzinie lub współpracownikom, że przez 2 najbliższe godziny Cię nie ma.

Zadanie 94

Przygotuj sobie coś zdrowego do przekąszenia (teraz).

Zadanie 95

Wstań wcześniej, aby zobaczyć wschód słońca.

3.6. Jak przestać przejmować się tym, co mówią inni. Raz na zawsze.

Bądźmy szczerzy: wszyscy przejmujemy się tym, co mówią inni. Jako istoty ludzkie mamy niezbywalną potrzebę bycia kochanym i akceptowanym. Czasem jednak ta potrzeba przystania wszystko inne, a przez to tracimy coś bardzo cennego.

To kim naprawdę jesteśmy.

Przedkładając zdanie innych nad swoje, coraz trudniej nam dotrzeć do tego, czego *naprawdę* chcemy. Dokąd zmierzamy. Co chcemy osiągnąć. Jedynym sposobem, aby znaleźć S.W.O.J.E. miejsce, jest przestać o nie pytać na zewnątrz, a pójść za tym, co sami uważamy za słuszne.

Czasem wystarczy jedna taka decyzja, żeby zmienić całe Twoje życie.

Dla mnie takim momentem była decyzja o wyjeździe na staż zagraniczny. Zaczęło się na trzecim roku – czułam, że muszę coś zmienić w swoim życiu. Wykorzystać ten czas najlepiej jak mogę. Ruszyć z miejsca. Sprawdzić się na kilku płaszczyznach. To bliżej nieokreślone poszukiwanie „tego czegoś” nie dawało mi spokoju i prawdę mówiąc, sama nie miałam pojęcia o co mi chodzi.

Zaczęłam przeszukiwać informacji. Możliwości, jakie mam na uczelni oraz w zaprzyjaźnionych organizacjach studenckich. Brałam udział w konferencjach, warsztatach, wolontariacie, szkoleniach – ale to ciągle nie było to. Przez chwilę przemknął mi pomysł wyjazdu za granicę, ale akurat miałam zacząć pisać pracę magisterską. Czy na pewno sobie poradzę? Czy nie zawalę studiów? Czy zdążę się ze wszystkim wyrobić?

Baza wątpliwości była stale aktualizowana w moim mózgu, ale im dłużej zwlekałam, tym bardziej czułam się naładowana. Buzowały we mnie emocje. Czułam presję uciekającego czasu. Musiałam coś postanowić. Wtedy, chyba pierwszy raz w życiu, dotarło do mnie, że to MOJA decyzja. Że to ja wezmę za nią

odpowiedzialność. Zarówno jeśli zawalę rok i będę musiała go powtarzać, jak i wtedy, jeśli nie spróbuję i do końca życia będę tego żałować.

Postanowiłam podsumować wszystkie możliwości – od wakacyjnych, dwutygodniowych wyjazdów po roczne stypendia w USA. Zebrałam tyle informacji ile tylko się dało. I choć wątpliwości wcale nie ubywało, zrobiłam jedną rzecz, której nigdy wcześniej nie próbowałam. Pierwszy raz nie pytałam nikogo o zgodę. Czułam, że TAK BARDZO tego potrzebuję i tak bardzo MUSZĘ to zrobić, że nie liczyło się dla mnie to, co inni mają do powiedzenia. Nie konsultując swojego pomysłu z przyjaciółkami, rodzicami, siostrą, złamałam stary schemat.

To było Tak. Cholernie. Ważne.

Wyjechałam. Sama. Prawie 4 000 km od domu. Przez kilka dni nie potrafiłam jeść i czułam się wręcz odurzona adrenaliną. To, co się stało, TO-TAL-NIE przemieniło mój sposób patrzenia na siebie i swoje możliwości. Tak bardzo przesunęło granicę tego, co uważam za możliwe, że teraz jej nawet nie widzę. Kompletnie zmieniło mój sposób myślenia i jestem pewna, że gdybym stchórzyła, moje życie teraz wyglądałoby zupełnie inaczej.

Pierwszy raz zrobiłam coś, co było w 100% zgodne z tym, czego JA chcę.

To nie stało się z dnia na dzień, wiele złożyło się na to, że znalazłam w sobie odwagę, aby wyjechać. Pisanie i rozkminianie swoich emocji, tysiące przeprowadzonych rozmów i przeczytanych książek. Do tego miałam wrażenie, jakby cały Wszechświat zaczął mi sprzyjać – tak bardzo tego chciałam. Nagle zaczęły docierać do mnie sygnały: „tak, zrób to”, „to dobra decyzja”, „warto” – i stało się coś, do czego pewnie w każdym innym momencie nie przywiązałabym najmniejszej uwagi. W czasie, kiedy nie umiałam podjąć decyzji, trafiłam zupełnie przypadkiem na obrazek ze zdaniem, które teraz stało się moją życiową mantrą:

„Jeśli mówią, że Ci się nie uda: wstań, odwróć się i powiedz 'no to k*a patrz'”,**

No i patrzą.

Chciałabym, żeby patrzyli też na Ciebie.

Prawda jest taka, że im bardziej staramy się dogodzić innym, tym bardziej sami czujemy się zagubieni i zdezorientowani. Tak bardzo zabiegamy o akceptację, że nasze poczucie własnej wartości zaczyna zależeć od tego, co myślą i mówią o nas inni. To nieprawda.

Twoja wartość, siła, odwaga są w Tobie. Nigdzie indziej. Czasem najskuteczniejszą strategią osiągnięcia celów jest przestać o nich mówić, a po prostu to zrobić.

Zadanie 96

Powiedz 3x na głos: „nic nie muszę”

Zadanie 97

Zatańcz na stole

Zadanie 98

Spędź godzinę w samotności

Zadanie 99

Kup sobie dobre wino i sama je wypij (nie musi być od razu)

Zadanie 100

Zamknij oczy i podziękuj sobie w myślach za to, czego właśnie dokonałaś

Zakończenie (moja historia)

Może jeszcze tego o mnie nie wiesz, ale z zawodu jestem biotechnologiem. Gdybym upierała się na pracę zgodną z moim zawodem, powinnam siedzieć teraz w laboratorium, przesiewać kultury komórkowe i modyfikować ich DNA. Skończyłam w tym kierunku pięć lat dziennych studiów, a potem rozpoczęłam doktorat. Właśnie broniłabym tytułu, gdyby nie wewnętrzny głos, który powtarzał, że to nie jest miejsce dla mnie.

Tak. Popetniłam błąd.

Skończył się pewien rozdział mojego życia, a ja nie miałam pojęcia co będzie dalej. Byłam przerażona i zdezorientowana. Z nadzieją czekałam na jakiś znak lub wskazówkę, ale... nic takiego się nie stało. Czułam się rozdarta. Z jednej strony bałam się przekreślić to, na co tyle pracowałam, a z drugiej czułam, że nie mogę tak po prostu poddać się bez walki. Postanowiłam wziąć odpowiedzialność za życie, które chcę mieć – ze wszystkimi tego konsekwencjami. I choć po drodze zrobiłam wiele błędów i straciłam mnóstwo czasu, teraz już rozumiem, w czym od zawsze był problem.

Od zawsze wiedziałam czego chcę, ale nie miałam odwagi tego przyznać.

Patrząc na swoje życie z tego miejsca widzę, że od początku miałam gotowy przepis na szczęście, tylko że nie dopuszczałam go do głosu – byłam zbyt zajęta słuchaniem rad, przejmowaniem się tym co pomyślą inni i zamartwianiem na zapas. Teraz, gdy wiem to co wiem, wszystko wreszcie układa się w całość. To całe doświadczenie – błądzenie i znajdowanie drogi; porażki i wyciągnięte wnioski; setki rozmów z mentorami i małych przebłytków świadomości – to wszystko prowadzi mnie do jednego:

jestem tu, aby pomagać. Chcę, abyś dokonywała najlepszych życiowych wyborów.

Jestem obłąkana na punkcie podążania za swoim wewnętrznym głosem. Wszystko, czego dotychczas się nauczyłam, doświadczyłam i co usłyszałam jawnie dowodzi, że jedyną drogą do szczęścia jest po prostu być sobą. Czy to znaczy, że trzeba mieć jeden, konkretny cel? Nie. To znaczy, że jakkolwiek brzmi Twój cel, to jest w porządku.

Zbyt często mylnie wierzymy, że cel musi być specyficzny, mierzalny, określony w czasie itd., a to nieprawda. Wielu z nas nie uznaje mglistych pragnień w stylu „dużo podróżować” albo „mieć pracę, którą lubię” za pomysł na życie – a jest dokładnie odwrotnie. Pomysł na życie brzmi dokładnie tak, jak go słyszysz w głowie. Nawet jeśli na razie wydaje się, że to nic konkretnego, to wcale nie znaczy,

że nie należy w to pójść. Czasem, aby wiedzieć czego chcesz, musisz najpierw spróbować wszystkiego, bo nie da się rozpocząć podróży bez wcześniej wyznaczonego kierunku.

Uważam, że każdy – niezależnie od tego, czy właśnie przygotowuje się do matury czy do świętowania swoich 40. urodzin – ma swój pomysł na życie. Może na razie jest przykryty oczekiwaniami albo schowany bardzo głęboko, ale jest i to nie to w tym leży problemem. Kłopot w tym, że **nie mamy odwagi tego przyznać**. Świadomość popełnienia błędu, podjęcia złej decyzji nas paraliżuje. Sprawia, że wolimy zapomnieć o celu niż narażać tak wiele. Ryzykować tak dużo.

Nie wierzę, żeby na świecie istniała chociaż jedna ludzka istota, która nie potrafi odpowiedzieć (sobie samej) co chce robić w życiu – może się bać, wstydzić, może w to wątpić, ale na pewno nie może nie wiedzieć.

Nie mamy pojęcia jak będzie wyglądał świat za 10 czy 20 lat – rezygnowanie teraz, bo coś wydaje się niemożliwe, nie jest wystarczającym argumentem. Nie wiesz jakie możliwości mogą się przed Tobą otworzyć, jak potoczy się Twoje życie, jak splecą się Twoje doświadczenia. Jedynym sposobem, aby znaleźć swoją drogę, jest po prostu jej szukać.

Nie wiem wszystkiego, ale jedno wiem na pewno: każdy z nas chce być szczęśliwy. Jeśli dzięki temu Zeszytowi chociaż troszkę bardziej uwierzyłaś, że warto iść za tym co TY uważasz za słuszne – wykonałam swoje zadanie. Wszystko o czym tutaj napisałam sprowadza się w zasadzie do kilku podstawowych zasad, o których chcę Ci przypomnieć:

1. Patrz na swoje życie długoterminowo

Nie przeżywaj każdego popełnionego błędu, każdej poniesionej porażki – to naturalna część życia, nic osobistego. Przestań ich unikać, a zacznij z nich korzystać – to najszybsza droga, aby dojść do miejsca, w którym chcesz być.

2. Pielęgnuj pozytywne nastawienie

To prawda, że nie każdy urodził się optymistą, ale każdy może nauczyć się dostrzegać korzyści nawet w najgorszej sytuacji. Bo są! Nawet w sytuacji bez wyjścia można znaleźć możliwości. Ogranicza Cię tylko własna wyobraźnia – jeśli uczynisz ją nieograniczoną, co mogłoby Cię powstrzymać?

3. Stale inwestuj w swój rozwój

Wszystkie odpowiedzi, których szukasz, od zawsze są w Tobie – przestań ich szukać na zewnątrz. Lęki i obawy mogą stać się wspaniałym przewodnikiem, a emocje – papierkiem lakmusowym życiowych wyborów. Gdy odkryjesz swój wewnętrzny kompas, znacznie łatwiej będzie wyznaczyć kierunek.

4. Dbaj o siebie i swoje zdrowie

Gdy stajesz się ważna sama dla siebie, wszystko zaczyna mieć drugorzędne znaczenie. To, co inni uważają, co mówią, czego by chcieli. Liczysz się Ty i ścieżka, którą chcesz przejść. To najprostsza droga do mocnego poczucia własnej wartości.

Te 100 ćwiczeń to zaledwie początek tej podróży. Wstęp do zmiany, która właśnie się dzieje – nie przestawaj pracować nad sobą! Na formę Zeszytu Zmiany miało wpływ wiele książek – nie zawsze byłem w stanie umieścić odpowiedni przypis do konkretnego fragmentu. Nie umniejszając jednak wpływu Ważnych Dla Mnie Autorów, wszystkie książki (i inne źródła), które miały na mnie duży wpływ, zostawiam w bibliografii (możesz je wykorzystać do dalszej pracy).

Jeśli oprócz książek lubisz słuchać podcastów, gorąco polecam Ci te nagrane przeze mnie. Znajdziesz w nich wiele strategii wzmacniania motywacji do działania i odwagi do zmiany. Wszystkie dostępne są na moim [blogu](#) (możesz skorzystać z kategorii lub tagów, aby przeszukać treści) lub na [Spotify](#).

Gdybym cały Zeszyt miała podsumować w jednym zdaniu, brzmiałoby ono tak: **jedyną drogą do szczęścia jest odważyć się być sobą.**

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Każdy wybór staje się prosty, kiedy jasno określisz czego chcesz od życia. Tkwi w Tobie nieograniczony potencjał i jeśli tylko to sobie postanowisz, pokonasz wszelkie przeciwności. Choć mówiłam to wiele razy, powtórzę jeszcze raz: **niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel, jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać. Jedyne, czego Ci potrzeba, to odwagi!**

100 Rzeczy, które możesz robić codziennie

Nie sztuką jest przeczytać ten Zeszyt. Ba! Nie będzie nią nawet wydrukowanie wszystkich tych ćwiczeń. Cała magia tkwi we wprowadzeniu ich w życie! Poniżej znajdziesz zestawienie całej setki, aby łatwiej było je zrealizować. Jeśli czytasz ten Zeszyt w postaci e-booka, plik .pdf znajdziesz na www.skrzydlarozwoju.com.pl/100-cwiczen/. Będę zachwycona, jeśli dasz mi znać, które z nich było dla Ciebie największą niespodzianką i/lub przyniosło nieoczekiwany efekt. Napisz na kasia@skrzydlarozwoju.com.pl,

Jeśli uważasz, że ten Zeszyt pomógł Ci uwierzyć w siebie i swój plan – powiedz o nim osobie, która tego potrzebuje. Z całego serca chcę pomagać innym szukać własnej drogi, nawet (a właściwie: zwłaszcza) kiedy wszyscy inni twierdzą, że się nie uda.

Wykonałaś kawał świetnej roboty! Dziękuję, że mogłam Ci towarzyszyć.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Lp.	Rodzaj	Zadanie	Data wykonania
1	1.1.	Gdyby wszystko było możliwe, co najbardziej na świecie chciałabyś robić?	
2	1.1.	Szczęście to dla mnie... (znajdź 5 odpowiedzi)	
3	1.1.	Zacznij prowadzić pamiętnik	
4	1.1.	Otwórz butelkę szampana i wypij swoje zdrowie!	
5	1.1.	Spisz wszystkie swoje marzenia (zwłaszcza te najbardziej nieprawdopodobne)	
6	1.2.	Pójdź na lokalny rynek, zrób zakupy i ugotuj sobie coś zdrowego	
7	1.2.	Zrób zezna i zapytaj domowników czy też tak potrafią	
8	1.2.	Kup sobie ulubione kwiaty	
9	1.2.	Zapisz się na dodatkowe zajęcia	
10	1.2.	Poświęć 2x w tygodniu 60 minut na swoją pasję	
11	1.2.	Umów się z przyjaciółmi na pieczenie ciasteczek	
12	1.3.	Wymień się ciuchami z przyjaciółką	
13	1.3.	Odgruzuj swoją przestrzeń, schowaj w pudła rzeczy, które nie są niezbędne	
14	1.3.	Spisz w jednym miejscu wszystkie cytaty, które dodają Ci mocy	
15	1.3.	Ułóż puzzle	
16	1.3.	Zrób listę rzeczy, które chcesz zrobić przed kolejnymi urodzinami	
17	1.3.	Zrób porządek w biurku	
18	1.4.	Jak chcę, żeby wyglądało moje życie gdy będę miała 38, 48, 68 lat?	
19	1.4.	Odinstaluj aplikacje Facebooka i Instagrama z telefonu (przynajmniej na	

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

		tydzień)	
20	1.4.	Zamiast przeglądania Internetu przed pracą zaplanuj co chcesz dzisiaj zrobić	
21	1.4.	Weź kartkę, narysuj w poprzek poziomą linię i opisz co jeszcze chcesz osiągnąć w życiu	
22	1.4.	Zamknij oczy i dokończ w myślach zdanie: "wybieram..."	
23	1.4.	Napij się gorącej czekolady	
24	2.1.	Nie zgódź się dziś na coś	
25	2.1.	Zapisz się do biblioteki i wypożycz ciekawą książkę	
26	2.1.	Wypisz 10 rzeczy, które poprawiają Ci humor	
27	2.1.	Odwiedź przyjaciela w pracy	
28	2.1.	Pomyśl o swoim Wielkim Celu i odpowiedz sobie na pytanie dlaczego chcesz to zrobić	
29	2.1.	Dzisiejszy obiad zjedz palcami	
30	2.2	Własnoręcznie zrób pizzę	
31	2.2.	Pomyśl o swoim celu i znajdź jedną rzecz, którą możesz zrobić dzisiaj	
32	2.2.	Oddaj coś z czego nie korzystasz komuś potrzebującemu	
33	2.2.	Umów się do dentysty	
34	2.2.	Wyprowadź psiaki podczas dnia otwartego w schronisku	
35	2.3.	Przestań się martwić tym, na co i tak nie masz wpływu	
36	2.3.	Każde "co to będzie" zastąp "a jak chciałabym, żeby było"	
37	2.3.	Napisz 5x: "biórko z kłudkom na ołufki"	
38	2.3.	Wyślij sms z błędem ortograficznym do mamy	

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

39	2.3.	Odkryj swoją najbliższą okolicę i znajdź coś ciekawego	
40	2.3.	Zrób coś dobrego dla swoich sąsiadów	
41	2.4.	Naucz się czegoś nowego korzystając z tutoriali na youtube	
42	2.4.	Uśmiechnij się do sprzedawczyni w sklepie	
43	2.4.	Powiedz nieznamym kobiecie, że pięknie wygląda	
44	2.4.	Założ dwie różne skarpetki	
45	2.5.	Wypowiedz na głos swoje wątpliwości	
46	2.5.	Przybij piątkę z kimś, komu się to należy	
47	2.5.	Zaśpiewaj ulubioną piosenkę Disney'a	
48	2.5.	Zafunduj sobie masaż stóp	
49	2.6.	Umów się z przyjaciółką na wino	
50	2.6.	Wypisz co jest dla Ciebie najważniejsze	
51	2.6.	Zorganizuj pizzama party	
52	2.6.	Zadzwoń do dziadków	
53	2.6.	Zorganizuj (z przyjaciółmi lub rodziną) zawody: kto zje cytrynę bez skrzywienia	
54	2.7.	Zabluźnij na głos	
55	2.7.	Powiedz co myślisz	
56	2.7.	Zrób to, co uważasz za słuszne	
57	2.7.	Spróbuj coś czego nigdy wcześniej nie jadłaś	
58	2.7.	Zrób komuś miłą niespodziankę	
59	2.8.	Słuchając uwag na swój temat zastanów się czy to rzeczywiście jest Twój problem	

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

60	2.8.	Umów się na randkę	
61	2.8.	Zapytaj kogoś, kto się tego nie spodziewa jak się czuje	
62	2.8.	Wybierz się do teatru	
63	2.8.	Zjedz śniadanie w łóżku	
64	2.8.	Wyślij pocztówkę do kogoś za kim tęsknisz	
65	2.9.	Znajdź 3 rzeczy, na które nigdy się nie zgodzisz	
66	2.9.	Ubierz kalosze i skacz po kałużach	
67	2.9.	Chociaż raz obiad zacznij od deseru	
68	2.9.	Zostaw coś zrobione w połowie (np. prasowanie, zmywanie, rozpakowywanie zakupów)	
69	2.9.	Wesprzyj organizację charytatywną	
70	3.1.	Jeśli jest ktoś, kto ciągle Ci się żali – zamiast komentować po prostu go przytul	
71	3.1.	Zrób swoją Vision Board – ze zdjęciami, cytatami, postanowieniami, które inspirują	
72	3.1.	Obejrzyj Gwiezdne Wojny (albo inny ulubiony film)	
73	3.1.	Więcej słuchaj zamiast mówić	
74	3.2.	Wypisz 11 swoich wymówek	
75	3.2.	Napisz wiadomość do kogoś, kogo cenisz	
76	3.2.	Przytul się do ukochanej osoby	
77	3.2.	Zabierz przyjaciół na kajaki	
78	3.2.	Świętuj urodziny 2 dni wcześniej	
79	3.2.	Usiądź na łóżku, nastaw budzik na 5 minut, zamknij oczy i skup się tylko na oddechu	

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

80	3.3.	Wypisz na kartce wszystko co powinnaś dziś zrobić, a potem wyrzucić ją do kosza	
81	3.3.	Weź dzień wolnego tak po prostu	
82	3.3.	Zapal wszystkie zapachowe świece, które trzymasz na „specjalną okazję”	
83	3.3.	Zostaw bałagan i pójdź spać	
84	3.4.	Obejrzyj wykład na ted.com	
85	3.4.	Idź na basen	
86	3.4.	Postuchaj podcastu korzystając z aplikacji Podcast Addict lub iTunes	
87	3.4.	Znajdź interesujące Cię warsztaty w okolicy przeszukując evenea.pl	
88	3.4.	Przygotuj sobie kąpiel ze świecami i kieliszkiem wina.	
89	3.5.	Skończ jedno. Zaczynaj drugie.	
90	3.5.	Wyłącz telefon od 18	
91	3.5.	Wyznacz jeden dzień w tygodniu bez oglądania seriali/telewizji	
92	3.5.	Urządź rodzinne spotkanie i ustalcie nowy podział obowiązków	
93	3.5.	Wprowadź „ciche godziny”	
94	3.5.	Przygotuj sobie coś zdrowego do przekąszenia (teraz)	
95	3.5.	Wstań wcześniej, aby zobaczyć wschód słońca	
96	3.5.	Powiedz 3x na głos "nic nie muszę"	
97	3.6.	Zatańcz na stole	
98	3.6.	Spędź godzinę w samotności	
99	3.6.	Kup sobie DOBRE wino i sama je wypij (nie musi być od razu)	
100	3.6.	Zamknij oczy i podziękuj sobie w myślach za to, czego właśnie	

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

		dokonałaś	
--	--	-----------	--

Bibliografia:

Susan Cain, 2012, Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać, Warszawa: Laurum

Regina Brett, 2012, Bóg nigdy nie mruga. 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu, Kraków: Insignis Media

Regina Brett, 2013, Jesteś cudem. 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym, Kraków: Insignis Media

Judy Bartkowiak, 2014, Praktyczna droga do osiągnięcia celu: NLP w ćwiczeniach, Warszawa: Samo Sedno

Anthony Robbins, 1991, Obudź w sobie olbrzyma i miej wpływ na całe swoje życie – od zaraz, Warszawa: Studio EMKA

Simon Sinek, 2013, Zaczynaj od DLACZEGO. Jak wielcy liderzy inspirują innych do działania, Gliwice: Wydawnictwo Helion

Collin P. Sisson, Podróż w głąb siebie. Kolejny krok ku świadomemu życiu, Konstancin-Jeziorna: Wydawnictwo Medium

Katarzyna Olejniczak, 2009, Szczęście zaczyna się w twojej głowie. Uwolnij swój potencjał, Gliwice: Wydawnictwo Helion

Gretchen Rubin, 2016, Lepiej. 21 strategii, by osiągnąć szczęście, Kraków: Wydawnictwo Znak

Beata Pawlikowska, 2013, W dżungli podświadomości, Warszawa: Wydawnictwo G & J

Michael Hyatt, Daniel Harkavy, Cała naprzód! Sztuka świadomego planowania własnego życia, Wydawnictwo Aetos

Katarzyna Miller, Monika Pawluczuk, 2010, Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne, Wydawnictwo W.A.B.

Zeszyt Zmiany – 100 ćwiczeń do pracy nad sobą

Stephen Hawking, 2013, Moja krótka historia. Autobiografia autora Krótkiej historii czasu, Grupa Wydawnicza Foksal

Sally Hogshead Fascination Advantage Test Enrollment (test osobowości z podziałem na 49 archetypów) <https://www.howtofascinate.com/get-my-profile/assessment>

Shirzad Chamine Test na wewnętrznych sabotażystów: <https://www.positiveintelligence.com/assessments/>

Tim Ferris „Why you should define your fears instead of your goals” TED Talks 2017 (https://www.ted.com/talks/tim_ferriss_why_you_should_define_your_fears_instead_of_our_goals)

Alicja Hendler „10 sabotażystów, przez których nie udaje ci się w życiu. Jak ich pokonać?” artykuł ukazał się w „Newsweek Psychologia Ekstra” w 2015, dostęp online wrzesień 2018: <https://www.newsweek.pl/styl-zycia/newsweek-psychologia-extra-sukces-porazka-kontrola-kompleksy/cxemz8>