



Samorealizacja – jak odróżnić sukces i szczęście – 25 maj 2021

<https://skrzydlarozwoju.com.pl/samorealizacja-jak-odroznic-sukces-i-szczescie/>

Cześć w tej stronie Kasia. Stuchasz właśnie o tym jak bardziej wierzyć w siebie i zrealizować swój pomysł. W dzisiejszym odcinku chciałabym Ci opowiedzieć o samorealizacji. O tym czym jest, a czym nie. Czym różni się sukces i szczęście oraz jak znaleźć własną definicję spełnienia w życiu.

Jak być może wiesz od 17 roku życia interesuję się samorozwojem. Przeczytałam już setki książek na ten temat i wzięłam udział w wielu warsztatach chcąc się dowiedzieć czegoś więcej o sobie. Na jednym z takich warsztatów korzystaliśmy z kart coachingowych. Każda z kart posiadała obrazek oraz jedno hasło. Losowaliśmy je 2 lub 3 razy, a ja za każdym razem wyciągałam kartę "sukces". Wtedy czułam się z tego bardzo dumna. Myślałam, że jak w tarocie, horoskopie czy czymkolwiek innym to przepowiednia tego, co czeka mnie w przyszłości. Byłam bardzo zadowolona, że kiedyś osiągnę sukces. Teraz, z perspektywy czasu widzę, co tak karta chciała mi powiedzieć.

Potrzeba było kilku lat, abym zdała sobie sprawę, że karta dawała do zrozumienia, że skupiam się nie na tym co trzeba. Że za bardzo koncentruje się na docelowym efekcie, pomijając to, co liczy się znacznie bardziej. Pomijając DROGĘ.

Właśnie dlatego zacytuję Ci jedno z najmądrzejszych zdań jakie ostatnio na ten temat usłyszałam.

"To jest tak, jak z wędrówką z góry. Czy wyprawę można uznać za udaną WYŁĄCZNIE

kiedy dotrze się na zaplanowany szczyt? Czy tylko to się liczy? Czy nie można się cieszyć z wyprawy znacznie wcześniej doceniając widoki, przygody, doświadczenia i towarzystwo?

A co jeśli w międzyczasie zdecydujesz się zmienić szlak i wejść na zupełnie inną górę?"

No i teraz zobacz jak często uzależniamy swoje szczęście od ZDOBYCIA danego celu, punktu, szczytu. Myślimy, że tylko TAM możemy czuć się szczęśliwi. A raczej MOŻEMY SOBIE POZWOLIĆ na to uczucie. Nie dostrzegamy, że od miejsca, w którym jesteśmy teraz, a miejsca, w którym chcemy się znaleźć też jest przestrzeń, z której można czerpać satysfakcję.

Bo właśnie ta przestrzeń dostarcza nam najwięcej możliwości.

To właśnie w drodze pojawiają się nowe szanse, znajomości, doświadczenia, ludzie, którzy mogą nas zaprowadzić do czegoś znacznie lepszego. To tu możemy zrozumieć, że dążymy do czegoś, co niekoniecznie jest nasze. Że w głębi duszy pragniemy czegoś innego. Że mamy ochotę się zatrzymać w danym miejscu. Że nie chcemy tak gonić.

To właśnie w tej przestrzeni między punktem A a punktem B mamy najważniejsze lekcje do odrobienia. Niestety zbyt kurczowo trzymamy się tego, co sobie zakodowaliśmy, aby to dostrzegać. Właśnie dlatego tak bardzo mi zależy, aby pokazać Ci różnicę między tym, co uznajesz za sukces a tym, co uznajesz za szczęście.

Jest wielu ludzi, którzy osiągają spektakularny sukces, ale wcale nie czują się szczęśliwi. Pomyśl o takich 3 scenariuszach

1. Możesz osiągnąć sukces i zbudzać powszechny podziw, ale jeśli zdasz sobie sprawę, że osiągasz nieswoje cele – czujesz wewnętrzną pustkę.
2. Możesz mieć wszystkie możliwe tytuły i dyplomy, ale dopóki myślisz, że to one świadczą o twojej wartości nigdy nie znajdziesz spełnienia

3. Możesz mieć tysiące followersów i lajków, ale dopóki od nich uzależniasz swoją samoocenę czujesz się strasznie nieszczęśliwy

I myślę, że właśnie tu tkwi sedno całej sprawy.

Sukces jest często związany z tym, co myśłą, będą myśleli lub chcemy, aby myśleli o nas inni. Szczęście to pojęcie, które jest związane z naszymi wewnętrznymi doznaniem.

Czym najczęściej definiujemy sukces?

- pracą
- awansem,
- prestiżem
- statusem społecznym
- ilością pieniędzy na koncie
- marką samochodu
- wielkością czy lokalizacją domu
- rodzajem, częstością czy długością zagranicznych wakacji

A z czym kojarzy nam się szczęście?

- ze spokojem, miłością, przyjaciółmi, spędzaniem czasu z najbliższymi, robieniem tego co lubię, zbieraniem malin prosto z krzaka, pielęgnowaniem ogródka, pysznym jedzeniem, słońcem, radością, przynależnością, wolnością, swobodą, podróżami, śmiechem.

To rzeczy, które dotyczą dwóch różnych aspektów, ale tak naprawdę mają jeden wspólny mianownik. Poczucie własnej wartości.

Kiedy myślimy, że musimy UDOWADNIAĆ innym swoją wartość – gonimy za kolejnymi osiągnięciami – lepszym samochodem, wyglądem, stanowiskiem, domem. Kiedy wiemy, że nasza wartość nie zależy od tego, co na nasz temat myślą inni – mamy

szansę skupić się na tym, co DLA NAS WAŻNE. Ważne dla Ciebie. Ważne dla mnie.

Ważne dla każdego człowieka na świecie.

W tym tkwi cała tajemnica samorealizacji.

To wrodzona chęć realizowania swojego wewnętrznego potencjału, rozwijania talentów i możliwości, bycia tym kim naprawdę jestem, wypełnienie swojego przeznaczenia.

Potrzeba samorealizacji jest najwyższą aspiracją człowieka. Jest ściśle związana z poczuciem sensu życia.

Czy zatem samorealizacja wynika ze statusu posiadania? Albo czy WYŁĄCZNIE z tego?

Czy sukces zawsze prowadzi do samorealizacji, a jeśli nie – to dlaczego?

Czy poczucie szczęścia i spełnienia jest tożsame z samorealizacją?

Abyś mogła/mógł samemu odpowiedzieć sobie na te pytania proponuję proste zadanie. Zamknij teraz oczy i zobacz co widzisz kiedy mówię słowo "sukces"? Jakie obrazy przychodzą Ci do głowy? Jakie wizualizacje, skojarzenia?

Jeśli do tej pory nad tym się nie zastanawiałaś/łeś być może nie widzisz nic, ale nadal zadawaj sobie to pytanie.

- Spróbuj znaleźć osoby, które Twoim zdaniem osiągnęły sukces.
- Dociekaj czym DLA CIEBIE JEST SUKCES.
- Kiedy będziesz mogła powiedzieć, że już go osiągnęłaś/osiągnąłeś.

Kiedy masz już jasną odpowiedź przejdźmy dalej. Znow zamknij oczy i spróbuj zobaczyć czym dla Ciebie jest szczęście. Jakie obrazy przychodzą Ci do głowy. Jakie uczucia temu towarzyszą. Gdzie czujesz szczęście. Kiedy ostatnio tak się czułaś czułeś. Jeśli zastanawiasz się jako to może mieć związek z samorealizacją – znow zastanów się nad tym:

- jakie osoby uznajesz za szczęśliwe
- co sprawia, że właśnie tak je postrzegasz

- CZYM DLA CIEBIE JEST SZCZĘŚCIE

- kiedy możesz powiedzieć, że już go osiągnęłaś/osiągnąłeś

Może być tak, że te dwa określenia będą ze sobą tożsame. Dla wielu osób sukcesem jest robienie tego, co kocham, gdzie czuję się spełniona/spełniony, gdzie wykorzystuję swoje talenty. Jeśli jednak widzisz, że to, co do tej pory uznawałaś/łeś za drogę do samorealizacji było zbyt mocno związane ze statusem posiadania myślę, że to dobry moment, aby się zatrzymać i zastanowić czego tak naprawdę chcesz.

I chociaż to pytanie wydaje się banalne tak naprawdę jest bardzo trudne w swej prostocie.

Samorealizacja wymaga **wykształcenia autonomii osobowościowej – czyli poniekąd oddzielenia się od szukania potwierdzenia swojej wartości w oczach innych**, a to – z tego co sama widzę – jedna z najtrudniejszych podróży jakie przychodzi nam odbyć w życiu.

Mam nadzieję, że ten odcinek będzie dla Ciebie inspiracją, aby znaleźć własną drogę do samorealizacji poprzez odróżnienie tego czym dla Ciebie jest sukces i czym dla Ciebie jest szczęście. Bo w tym spełnionym życiu chodzi głównie o to, aby szukać **WŁASNYCH DEFINICJI** – nawet jeśli nie wszystkim przypadają one do gustu.

Właśnie dlatego mam dla Ciebie pytanie:

- jakie jest jedno słowo, które najbardziej kojarzy Ci się ze słowem "szczęście"? Jakie pierwsze skojarzenie przychodzi Ci do głowy (i dlaczego)?

Będę zachwycona jeśli dasz znać w komentarzu pod wpisem z tym podcastem na www.skrzydlarozwoju.com.pl. Gdy już tam będziesz nie odchodź bez pobrania darmowego audiotreningu "Jak zamienić życzenia w plan" z 3 strategiami, które dodają odwagi i jasności, aby realizować cele, na których najbardziej Ci zależy.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać. Jedyne czego Ci potrzeba – to odwagi!

Bardzo dziękuję za wysłuchanie tego odcinka i mam nadzieję, że usłyszymy się w kolejnym.