



Chcesz pomagać innym, ale nie wiesz jak zacząć?

Oto rozwiązanie! – 2 lipca 2021

<https://skrzydlarozwoju.com.pl/chce-pomagac-innym/>

Cześć z tej strony Kasia. Słuchasz właśnie o tym jak bardziej wierzyć w siebie i zrealizować każdy swój plan. W dzisiejszym odcinku co robić kiedy czujesz, że chcesz pomagać innym, ale nie wiesz jak zacząć. Niezależnie czy chcesz realizować swoją misję poprzez założenie firmy, bloga czy zupełną zmianę zawodu – oto co robić kiedy zjada Cię niepewność.

Inspiracją do tego odcinka jest wiadomość, którą dostałam od Patrycji. Patrycja pisze tak:

Sama nie wiem, od czego by tu zacząć. Zawsze lubiłam pisać. Najbardziej takie motywujące słowa, które mogłyby kogoś pocieszyć, pomóc ruszyć dalej. I muszę przyznać, że kilka razy ruszałam z takim pomysłem na Facebooku i na Instagramie. Jednak po pewnym czasie jakby ten zapal zniknął i odkładałam to co robiłam. Jakbym nie wiedziała, o czym dalej pisać, by w jakiś sposób pomagać. Zanim wyjechałam z kraju, pracowałam w takim miejscu, gdzie różnie bywało i tamte wydarzenia pchały mnie do pisania. Tak jakbym chciała wyrzucić z siebie żal i tymi słowami wypowiedzieć to, czego nie mogłam tak po prostu.

Ale kiedy zmieniłam otoczenie, miejsce pracy, wszystko i poczułam się wreszcie dobrze, to straciłam weny, zablokowałam się. I sama się sobie dziwiłam, że kiedy w końcu byłam szczęśliwa to nie umiałam się tym dzielić i dalej inspirować słowem. Być może Pani da mi jakąś wskazówkę, pokaże drogę, cokolwiek, dzięki czemu może uda mi się to, co w moim odczuciu jest tym co chce robić i lubię to.

To cudowne móc poznawać historie osób, których misją jest "pocieszanie, motywowanie i pomaganie innym". Kiedy czytałam ten list czułam niezwykle ciepło na sercu – nie tylko, że taka misja jest wzruszająca, ale także dlatego, że ta historia jest mi niezwykle bliska.

Sama pamiętam jak miałam wątpliwości czy "powinnam" tym się zajmować. Przecież nie jestem psychologiem, psychoterapeutą - czy na pewno "mam prawo" wspierać innych?

Właśnie dlatego pierwsze pytanie, które zawsze mi się nasuwa w takich sytuacjach to: **co powoduje, że ten zapach znika? Co sprawia, że odkładasz to, co robisz? Że stajesz w miejscu.** To tym bardziej ważne skoro widzisz, że ten schemat się powtarza.

Zazwyczaj takie powtarzające się sytuacje w naszym życiu mają nam coś do przekazania. Zwrócenia uwagi na schemat, w którym bezwiednie tkwimy. Warto w takiej sytuacji obserwować, jakie myśli pojawiają się w takim momencie zniechęcenia (i koniecznie je zapisać). Może są jakieś sytuacje, które poprzedzają to uczucie rezygnacji/zniechęcenia (np. porównywanie do innych? Sprawdzanie zasięgów?). Może jest coś, na co czekasz po okazanym wsparciu - zrozumienie, nawiązanie relacji – a tego brak powoduje niechęć i blokadę?

Wspieranie kogoś twarzą w twarz ma inny wymiar niż wspieranie kogoś online - kogoś, kogo często nie widzimy, nie możemy zobaczyć reakcji, nawiązać bezpośredniej relacji. Na początku to drugie jest znacznie trudniejsze, a w momentach pomyłki (kiedy nie trafiamy z wsparciem) może prowadzić do zniechęcenia, braku motywacji itd.

Patrycja pisze o tym, że dręczy ją brak jasności jak powinna się za to zabrać, jak realizować swoją misję, jaki plan obrać. Ale TO JEST OK! Niewiedzenie jest całkowicie w porządku. **Nie musisz od razu mieć gotowych odpowiedzi.** Ani gotowego planu. Brak jasności wcale nie oznacza, że ten pomysł jest zły czy, że nie można go realizować.

Część z odpowiedzi przyjdzie dopiero z czasem. Kolejne kroki będą się klarować w czasie DZIAŁANIA (a nie myślenia o działaniu).

Patrycja pisze, że "coś w sercu jej mówi" – to najlepszy drogowskaz. Jeśli czujesz, że coś

pcha Cię w określonym kierunku, a jednocześnie nie potrafisz tam iść, to znaczy, że gdzieś musi tkwić blokada, która nie pozwala Ci w pełni skorzystać z tego potencjału. Coś "tamuje" przyływ pomysłów, kreatywności, zapału, motywacji, a Twoją rolą jest dotrzeć do tego, co to może być.

Jeśli czujesz się podobnie jak Patrycja to po prostu w tym bądź. Doświadczaj. Obserwuj. Analizuj co się dzieje kiedy robisz tak - a co, kiedy robisz inaczej? Co sprawia, że tracisz wiarę we własne możliwości i swoją misję? Jakie przekonania dochodzą wtedy do głosu? Co sabotuje ten plan?

W tym miejscu przechodzimy do najważniejszej części, którą chcę Ci przekazać.

Patrycja pisze o tym, że kiedy *poczuła się wreszcie dobrze, to straciła wewnętrzną blokadę*. Często właśnie to miejsce w życiu, w którym CZUJEMY SIĘ WRESZCIE DOBRZE jest miejscem największej transformacji. Tam, gdzie czujesz się bezpieczniej, szczęśliwiej i lepiej pojawia się miejsce, aby (wreszcie) przyszedł do Ciebie nieprzepracowane emocje czy doświadczenia, które blokują Twój rozwój. Im mocniejsze czujesz w sobie oparcie, tym większa jest przestrzeń, aby doświadczyć czegoś, co wcześniej być może zostało wyparte.

Oczywiście nie mam pojęcia z czym mierzy się Patrycja, ani z czym Ty przychodzisz, ale chcę się podzielić pewną obserwacją.

Często osoby, które tak bardzo chcą pomagać innym same doświadczyły czegoś trudnego. Może w domu, może w pracy, dzieciństwie, młodości, szkole - ale doświadczyły i to znacznie mocniej ze względu na swoją wrażliwość.

Altruizm (chęć pomagania innym) jest jednym z mechanizmów obronnych - dojrzałym, ale jednak obronnym. Pytanie więc przed czym Twój umysł się broni? Czego nie dopuszcza? Co w sobie kryje? Czego doświadczył?

Zwróć uwagę na tą część wiadomości, w której Patrycja odwoływała się do momenty, w którym czuła największą chęć pomagania. *"Tak jakbym chciała wyrzucić z siebie żal i tymi słowami wypowiedzieć to, czego nie mogłam tak po prostu."* -> to bardzo ważna wskazówka. Przypomnij sobie co jest TWOJĄ największą motywacją. Co najbardziej Cię

pcha do tego, aby dodawać innym skrzydeł? Dlaczego chcesz to robić?

Czy to nie jest tak, że kiedy się wie jak dana sytuacja boli to chce się pomagać ją przejść tym, którzy właśnie przez to przechodzą?

Dlatego mam jedną radę: daj sobie czas.

Jeśli czujesz, że chcesz tworzyć - to twórz. Jeśli ta chęć odchodzi - daj jej odejść. Obserwuj, doświadczaj, zapisuj, analizuj. Bądź w tym, co jest. Jeśli pojawia się presja, aby koniecznie znaleźć odpowiedź lub trzymać się kurczowo planu - spróbuj zrozumieć skąd się bierze? Co ma Ci dać? Do czego prowadzi?

Patrycja pisze o tym, że sama się sobie dziwi, że kiedy w końcu jest szczęśliwa to nie umie się tym dzielić i inspirować słowem. **Może właśnie nadszedł czas, aby to największe wsparcie i miłość okazać SOBIE?**

Emocje nie są dobrymi przewodnikami, ale za to wspaniałymi nauczycielami. To dzięki nim możemy dojść do tego, co blokuje nasz potencjał, co nie pozwala nam wzrastać, żyć w zgodzie ze sobą, korzystać z pełni swoich możliwości. Choć to ogromna praca - to zaczyna się od samoświadomości. Jeśli doświadczasz właśnie niepewności i nie mając pojęcia co dalej zrobić ze swoim życiem - mam dla Ciebie dobrą wiadomość. To uczucie - choć trudne - może stać się początkiem czegoś niezwykłego. Czegoś, co może przetransformować Twoje życie. Uwolnić od przyjmowania czyjejś prawdy, bo gdzieś tam głęboko dobrze wiesz, że masz własną.

I właśnie dlatego mam do Ciebie pytanie:

- co możesz zrobić, aby w tym trudnym czasie okazać sobie wsparcie?

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 wystuchanie tego odcinka i mam nadzieję, że usłyszymy się w kolejnym.