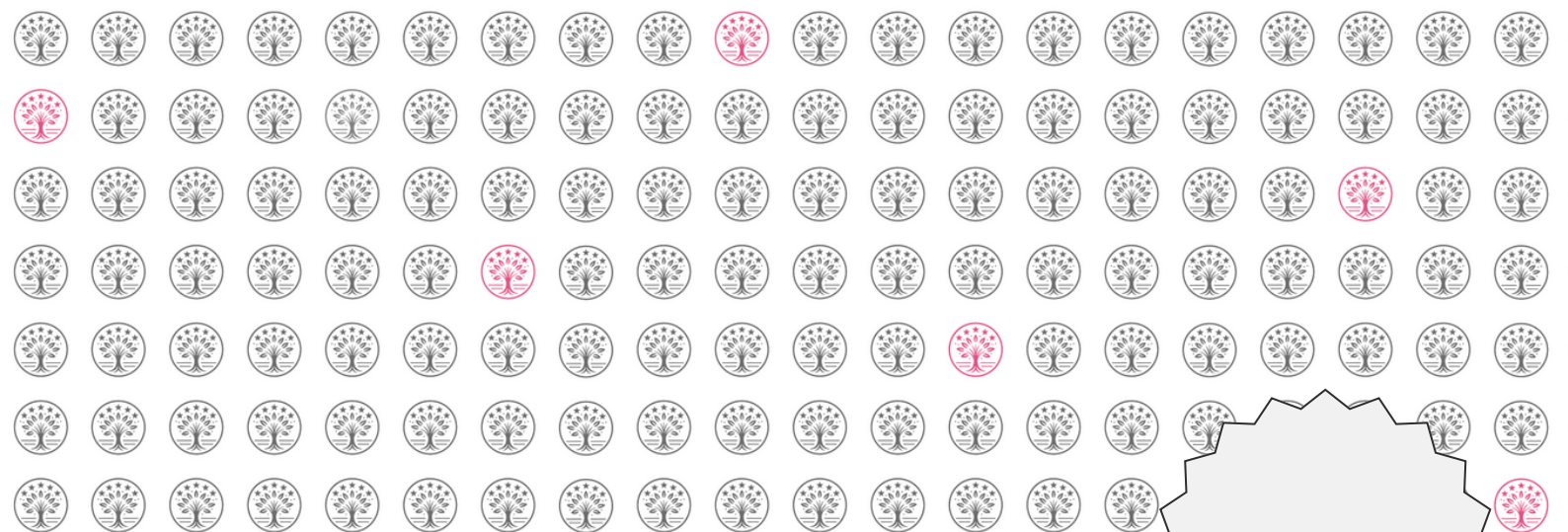




Joanna Tokarczyk

ROZWÓJ W TWOIM STYLU

CZYLI JAK SIĘGNAĆ GWIAZD
I WIEŚĆ WYMARZONE ŻYCIE

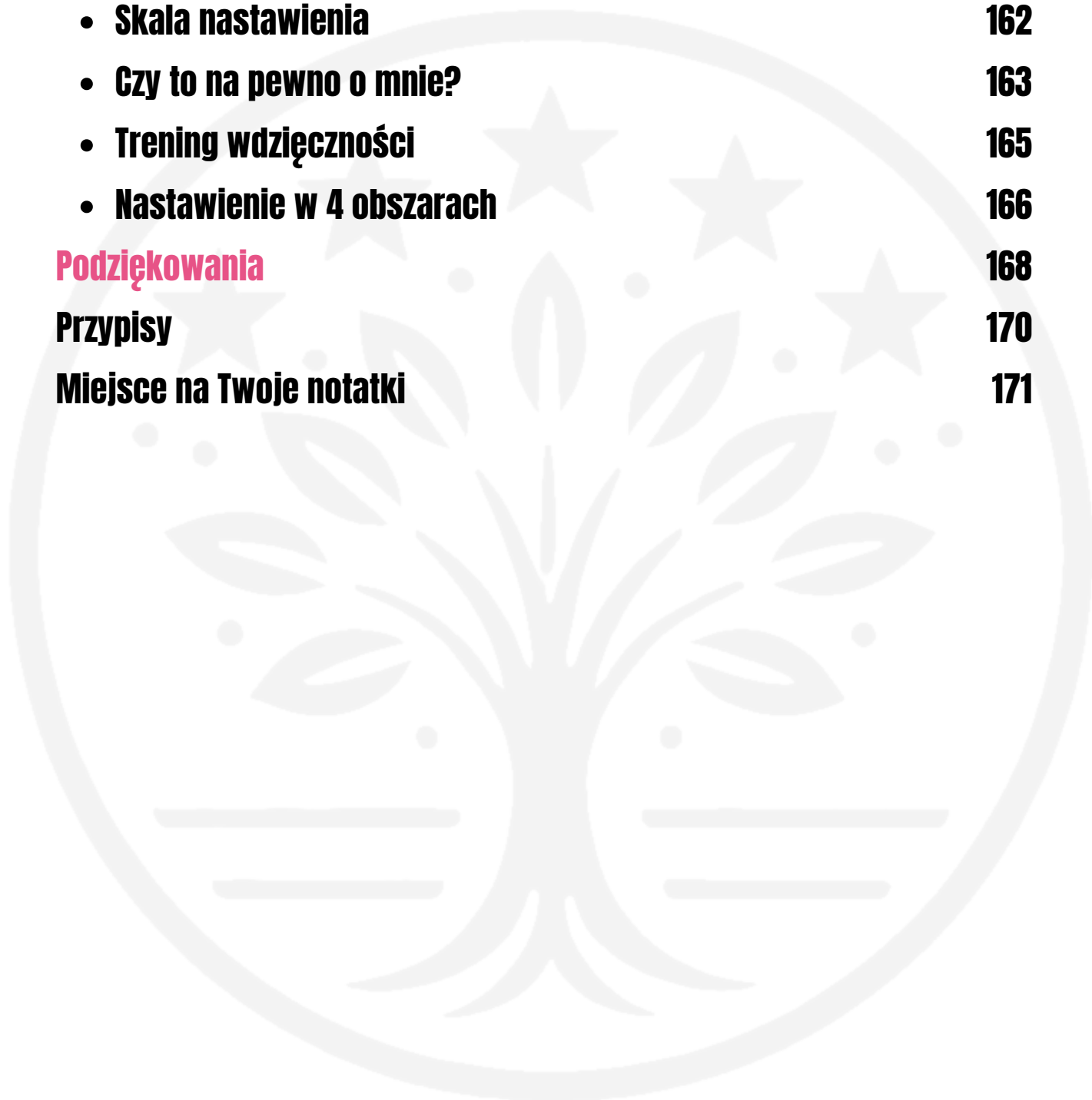
Spis Treści

Wstęp	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	
Czym jest rozwój osobisty	11
Gwiezdana Konstelacja Rozwoju	15
• wizja	17
• cel	23
• rutyny	30
• dyscyplina	36
• nastawienie	41
Gwiazda Centralna	48
• ciało	50
• umysł	60
• duchowość	71
• relacje	75
Praca ze specjalistą	84

CZĘŚĆ DRUGA	90
Punkt Startu	91
• Koło życia	92
• Linia życia	95
• Co mówi moje ciało?	97
• Gdzie czuję się dobrze?	99
• Moje wartości	101
• Moje autorytety	103
• Moje przekonania	105
• Moje moce	107
• Mój wewnętrzny dialog	109
• Moje życiowe role	110
• Moje mocne strony i osiągnięcia	112
• Moje rutyny pod lupą	114
• Co lubię robić?	115
• Moje ciało	117
• Mój umysł	118
• Moja duchowość	119
• Moje relacje	120
Gwiazdna Konstelacja Rozwoju	
Wizja	121
• Wymarzony dzień	122
• Ja za rok, 5 i 10 lat	124
• List z przyszłości	127

• Co bym zrobiła....	129
• Wizja - Ciało	133
• Wizja - Umysł	134
• Wizja - Duchowość	135
• Wizja - Relacje	136
Cel	137
• Cele wynikające z wizji	138
• Priorytety i znaczenie celów	139
• 3 cele główne	140
• Bariery i zasoby	141
• Pierwsze kroki	142
Rutyny	143
• Codzienne kotwice	144
• Plan tygodniowy - mikro działania	145
• Rytuał poranka i wieczoru	146
• Monitor postępu	147
• Rutyny - Ciało	148
• Rutyny - Umysł	149
• Rutyny - Duchowość	150
• Rutyny - Relacje	151
Dyscyplina	152
• Dlaczego to dla mnie ważne?	153
• Plan na trudne dni	154
• Docenienie i nauka	155

• Moja nagroda i świętowanie	156
Nastawienie	157
• Moje afirmacje mocy	158
• Zmieniam perspektywę	159
• Rozmowa z krytykiem	160
• Skala nastawienia	162
• Czy to na pewno o mnie?	163
• Trening wdzięczności	165
• Nastawienie w 4 obszarach	166
Podziękowania	168
Przypisy	170
Miejsce na Twoje notatki	171





WITAJ GWIAZDO!

Mam na imię **Joanna** i od lat wspieram kobiety, które chcą odnaleźć swoją własną drogę do szczęścia i spełnienia. Nie tę, którą „wypada”, ale tę, która naprawdę coś dla nich znaczy. Wierzę, że każda z nas ma ogromny potencjał by rozwijać się i żyć tak, jak naprawdę tego pragnie.

Zaczynamy
➔



Wstęp

Zakładam, że skoro sięgasz po tego e-booka, to znaczy, że w Twoim sercu pojawiła się chęć zmiany. Może jeszcze nie do końca wiesz czego pragniesz, może czujesz jakiś dyskomfort lub niepokój, a może nawet próbowałaś już różnych metod, książek, warsztatów, a mimo to nadal masz wrażenie, że coś Ci umyka...

Znam to uczucie aż za dobrze!

Przez lata byłam mistrzynią teorii. Czytałam wszystkie możliwe poradniki z zakresu rozwoju osobistego i książki psychologiczne. Chłonełam wiedzę na webinarach i szkoleniach. Na półkach piętrzyły się tytuły o wiele obiecujących nazwach: „X kroków do szczęścia” i „Y sposobów na zmianę”. Ich przekaz brzmiał pięknie, ale ja zamiast iść do przodu, w środku czułam coraz większą pustkę i stagnację.

Dziś mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem: jestem szczęśliwa. Ale nie dlatego, że moje życie jest idealne, bo takie nie jest. Szczęście przyszło wtedy, gdy zaczęłam żyć w zgodzie ze sobą, nawet jeśli czasem oznaczało to robienie rzeczy, których inni nie rozumieli.

Jak to się stało? Na pewno nie jednym magicznym trikiem, nie nagłym olśnieniem. To była decyzja. Decyzja, że chcę być dla siebie ważna. A potem pojawiły się małe kroki, czasem tak małe, że wydawały się śmieszne, ale każdy z nich budował moją drogę.

Chcę, aby ta lektura stała się dla Ciebie zaproszeniem do wyruszenia w swoją podróż. Ma ona Ci towarzyszyć, czasem skłonić do refleksji, czasem dodać odwagi, a czasem po prostu przypomnieć, jak wielki masz wpływ na to, co dzieje się w Twoim życiu, oraz na to jak te zdarzenia odbierasz. Nie musisz wszystkiego zmieniać od razu. Nie musisz wiedzieć dokładnie dokąd dojdiesz. Wystarczy, że pozwolisz sobie zrobić pierwszy krok - krok w stronę siebie.

To nie jest poradnik, który rozwiąże za Ciebie wszystkie problemy. To bardziej mapa, którą możesz rozłożyć przed sobą i wybrać kierunek. Jeśli czujesz się przytłoczona codziennością, jeśli od dawna obiecujesz sobie zmiany, ale brakuje Ci siły albo odwagi, by zacząć, ale wiesz już, że nie chcesz dłużej tkwić w tym samym miejscu, to może właśnie moje słowa staną się bodźcem do zmiany. Ale nie będę Cię przekonywać, że wszystko jest proste, i że wystarczy przeczytać te kilka stron, by Twoje życie odmieniło się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Zmiana wymaga czasu i Twojego zaangażowania. Ale wiem jedno: w każdym z nas jest ogromny potencjał, który czeka, żeby go odkryć i Ty też masz w sobie tę moc!

W kolejnych rozdziałach opowiem Ci o systemie, który nazwałam Gwiazdną Konstelacją Rozwoju. Składa się on z pięciu gwiazd - punktów orientacyjnych, do których możesz wracać w różnych momentach swojego życia. Razem tworzą całość, która pomoże Ci wyznaczyć kurs i wzmocnić Twój naturalny blask.

E-book podzielony jest na dwie części - teoretyczną i praktyczną. Pierwszą częścią chcę Cię zainspirować i nadać kierunek, a drugą sprawić, że zaczniesz działać i przełożysz teorię na praktykę.

I jest jeszcze jedno - każda z nas jest inna. Jedne potrzebują konkretnego planu w punktach. Inne z kolei inspiracji i obrazów, które poruszają serce.

Dlatego pisałam tego e-booka w taki sposób, byś mogła z niego korzystać po swojemu. Możesz czytać od deski do deski. Możesz skakać między rozdziałami i wracać do tych, które w danym momencie najmocniej Cię wołają. Możesz go wydrukować i notować na marginesach, zakreślać zdania albo czytać na czytniku bez pozostawiania śladów - jak wolisz!

Moim pragnieniem jest, żebyś po tej lekturze poczuła się pewniej w swojej codzienności; byś zaczęła stawiać małe kroki, które z czasem staną się wielką zmianą, i abyś odnalazła w sobie odwagę oraz spokój. Nie czekaj dłużej na idealny moment, bo on właśnie nadszedł. Już czas, żebyś zapaliła swoją własną Gwiazdę i zaczęła budować życie, w którym naprawdę jesteś u siebie.

Nie ma lepszej chwili niż **TERAZ**. To Twój czas żeby wystartować!



Część Pierwsza



Czym jest **ROZWÓJ OSOBISTY**

Kiedy pierwszy raz sięgnęłam po książkę z kategorii „rozwój osobisty”, czułam się jak odkrywczyni, która właśnie dostała klucz do lepszego życia. Autor obiecywał, że dzięki kilku prostym zasadom wszystko stanie się łatwe, pełniejsze, a ja stanę się szczęśliwa. Zaczęłam więc czytać kolejne i kolejne, chłonać wiedzę, robić notatki, doklejać fiszki, zakreślać kolorowymi markerami zdania, które miały zmienić moje życie.

Po kilku latach miałam półki uginające się od poradników. Znałam wszystkie „X kroków do...” i „Y sposobów na...”. Zbudzona wtedy w środku nocy umiałabym odpowiedzieć na pytania o nawykach, motywacji i sposobach na szczęście. Byłam świetna w teorii, ale w środku czułam coraz większą pustkę.

Dlaczego? Bo moja codzienność niewiele się zmieniała, przede wszystkim dlatego, że moja wiedza nie przekładała się na działanie. Czułam się tak, jakbym stale goniła za czymś, co jest tuż przede mną, a jednak wciąż nieosiągalne. I wtedy zaczęło do mnie docierać, że rozwój osobisty to nie wyścig na liczbę przeczytanych książek. To po prostu życie w odwadze do działania i popełniania błędów.

Pamiętam też czas, kiedy próbowałam wcisnąć w dzień wszystkie „must have” z poradników. Wstawanie o świcie, godzina na siłowni, zielony koktajl na czczo, lista wdzięczności przed snem. Brzmiało świetnie, ale tylko na papierze. W praktyce byłam coraz bardziej zmęczona, sfrustrowana i przekonana, że „robię to źle”. Bo skoro inni potrafią, a ja nie, to znaczy, że ze mną jest coś nie tak.

I tu wraca echo moich dawnych „blizn”. Jako dziewczynka często miałam wrażenie, że nie pasuję, że zawsze „coś jest ze mną nie tak”. Te uczucia dorosła ja zapakowała w nowe pudełko, tylko teraz nazywało się ono „rozwój osobisty”, które zamiast mi pomóc, stało się kolejną klątką, w której sama się zamknęłam.

Przełom przyszedł, kiedy, zamiast kolejnych ekspertów, zaczęłam słuchać siebie. Kiedy zapytałam:

- Czego naprawdę chcę?
- Co daje mi spokój?
- Co odbiera mi energię?

Odpowiedzi były zaskakujące. Czasem potrzebowałam nie godziny w dusznej siłowni, tylko dłuższego spaceru w południe. Nie sztywnego planu, tylko chwili ciszy, żeby usłyszeć własne myśli. Nie kolejnego szkolenia czy kursu, tylko odwagi, by powiedzieć „nie” i odpocząć.

Zrozumiałam, że **rozwój osobisty nie polega na naprawianiu siebie**, bo ja nie jestem popsuta. Polega na tym, żeby coraz lepiej siebie rozumieć i coraz odważniej wybierać to, co naprawdę moje.

Dziś widzę rozwój jako podróż, która toczy się jednocześnie w kilku obszarach:

- **Intelektualnym**, gdy uczę się nowych rzeczy, rozwijam umiejętności, ćwiczę pamięć.
- **Emocjonalnym**, gdy zamiast uciekać od uczuć, uczę się je nazywać i przeżywać.

- **Duchowym**, gdy wracam do wartości, które nadają sens moim decyzjom.
- **Fizycznym**, gdy zauważam sygnały ciała, daję mu odpoczynek i troskę, zamiast zmuszać je do przekraczania kolejnych granic.

To wszystko razem składa się na proces stawania się sobą świadomie, uczciwie i w zgodzie ze sobą.

A jaka była moja najtrudniejsza lekcja? Od 30 lat mierzę się z nerwicą lękową. W pewnym momencie mojego życia lęk stał się tak silny, że nie potrafiłam wyjść z pokoju. Czułam, jak całe moje ciało sztywnieje, jakby ktoś zamienił mięśnie w kamień. To był sygnał, którego nie dało się już zignorować. Szukałam przyczyn u lekarzy, robiłam badania, szukałam diagnozy. Ale prawda była taka, że to nie ciało mnie zdradzało, tylko ja przez lata nie słuchałam jego głosu. Skierowanie się w stronę rozwoju osobistego pomogło mi wtedy zobaczyć, że ciało, emocje i myśli nie są moimi wrogami, ale są częścią mnie i to moją rolą jest z nimi współpracować.

A teraz może i Ty też czujesz, że coś nie gra? Może robisz wszystko „jak trzeba”, a mimo to nie masz w sobie spokoju? Może masz wrażenie, że rozwój to kolejna lista obowiązków, a nie źródło wolności? Jeśli tak, to zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie:

- Co dla mnie dzisiaj oznacza rozwój?
- W którym obszarze życia najbardziej potrzebuję troski?
- Jaką jedną rzecz mogę zrobić w zgodzie ze sobą, a nie dlatego, że „tak trzeba”?

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi od razu. Rozwój nie polega na tym, żeby być doskonałą. Rozwój polega na tym, żeby być coraz bliżej siebie.

A PONIEWAŻ NIE BYŁO
nikogo **KTO BYŁBY**
W STANIE MI POMÓC,
ZWRÓCIŁEM SIĘ Z TYM
PROBLEMEM DO
SAMEGO *siebie*

R.A. MONROE



Gwiazdna KONSTELACJA ROZWOJU

Czy zdarza Ci się czuć, jakbyś dryfowała przez życie bez mapy? Może coś Cię uwiera, czegoś chcesz, ale nie potrafisz tego nazwać? Może nawet pojawiają się pytania: „Czy to już wszystko? Czy powinnam chcieć więcej?” Czy przeglądając media społecznościowe i patrząc na idealne kadry innych, czujesz ukłucie, nie tyle zazdrości, co tęsknoty? Tęsknoty za życiem, które mogłoby być naprawdę Twoje...

Znam to dobrze. Sama przez lata miotalam się między różnymi pomysłami i metodami, gubiłam się w tym, co powinnam, a czego „nie wypada”. Czułam, że jestem w ruchu, ale nie posuwam się naprzód. Jakbym krążyła w kółko. W końcu zrozumiałam, że aby nadać sens tej podróży, potrzebuję punktów orientacyjnych. Czegoś, do czego mogę wracać zawsze wtedy, gdy tracę kierunek. Tak powstała **Gwiazdna Konstelacja Rozwoju**, system, który stał się moim kompasem, i którym teraz chcę podzielić się z Tobą.

Wyobraź sobie, że Twoje życie to Galaktyczna Podróż. A pięć gwiazd, które opisuję, to Twoje punkty nawigacyjne, coś jak osobisty Gwiazdozbiór Północy. Każda z tych gwiazd ma swoją rolę i razem tworzą całość, która prowadzi do świadomego, spokojnego i naprawdę Twojego życia.

Gwiazdna Konstelacja ROZWOJU

01

GWIAZDA PÓŁNOCNA - WIZJA

Przewodnia gwiazda, która nadaje kierunek całej podróży. Wskazuje na to, po co w ogóle to wszystko robisz, i co chcesz widzieć, gdy spojrzysz na swoje życie w perspektywie lat.

02

GWIAZDA KIERUNKU - CEL

Pomaga precyzyjnie określić, dokąd zmierzasz w kosmicznej przestrzeni swojego rozwoju. To kierunek, czyli to, co chcesz osiągnąć w najbliższym czasie.

03

GWIAZDA STAŁOŚCI - RUTYNY

Utrzymuje Cię na stałym kursie, nawet gdy zmieniają się warunki. To codzienne mikroakcje, które budują Twoją drogę bez fanfarów, ale skutecznie.

04

GWIAZDA NAPĘDOWA - DYSCYPLINA

Źródło energii, które pozwala pokonywać odległości mimo braku chwilowej motywacji. To Twoja zdolność do działania mimo zmęczenia, zwątpienia, długości trasy, czy gorszego dnia.

05

GWIAZDA OCHRONNA - NASTAWIENIE

Twój tarczowy blask, który chroni przed meteorami krytyki, zwątpienia i zniechęcenia. Jest tym, w co wierzysz, to Twoje wartości, to co myślisz o sobie, świecie i możliwościach. Twój wewnętrzny głos.



Zwykle zaczynamy od planu. Od kalendarza, aplikacji, kolorowych zakładerek. Od „jak”. Tymczasem pierwszy krok nie dzieje się na kartce, tylko w środku, w nas. To moment, w którym pytasz: „Dokąd ja właściwie chcę iść?” Nie do świata pełnego cudzych oczekiwań, ale do życia, które naprawdę jest Twoje.

Wizja to nie jest katalog rzeczy do zdobycia. To obraz życia, który czujesz pod skórą: czasem ostry jak widok z okna wymarzonego domu, a czasem miękkie i ulotne jak jedno słowo: spokój, wolność, czy bliskość. Jest fundamentem naszych działań. Gdy działamy bez wizji to łatwo się zgubić. Możemy iść w różne strony, podejmować ciekawe projekty, zdobywać nowe doświadczenia, realizować różne cele, ale mimo wszystko może pojawić się uczucie pustki. Taki wewnętrzny dysonans, bo coś się niby dzieje... a jednak to nie jest to. A wizja jest jak filtr, pomaga podejmować codzienne decyzje, zarówno te duże, jak i małe, bo za każdym razem możesz zadać sobie pytanie: Czy to co chcę właśnie zrobić zbliża mnie do wizji mojego idealnego życia, czy mnie od niej oddala? Czy to, co teraz wybieram, współgra z tym, kim chcę się stać?

Bez wizji możesz biec szybko, ale w złym kierunku. Z wizją czasem idziesz wolniej, ale w swoją stronę. Nie musi być idealna, ani skończona. Wystarczy, że będzie w niej coś, co Cię woła.

Przez lata podchodziłam do wizji od złej strony. Tworzyłam listy moich wad i braków. Uzupełniałam je z pietyzmem dopisując co jeszcze trzeba we mnie poprawić, co zmienić, co dodać, a co odjąć. Im dłuższa lista, tym większa cisza w działaniu, poczucie, że stoję w miejscu, i ta znana z dzieciństwa myśl: „ze mną jest coś nie tak”.

Żeby to zatuszować, zabrałam się za mapy marzeń. Wycinałam z gazet idealne obrazki: egzotyczne plaże, drogi samochód, dom z ogrodem, J.Lo jako symbol stylu i piękna, banknoty i wielki napis „5 tysięcy miesięcznie”. Mapa wyglądała imponująco, tylko niestety nie była moja. Domek z ogrodem już miałam, ale czułam się w nim źle. Dalekie podróże? Jako osoba wysoko wrażliwa źle znoszę skrajne temperatury i długie loty. Daleko mi również do latynoskich piękności, więc mój “wymarzony” wygląd to był cudzy szablon, a nie moje ciało. A jednak ta wizja wryła się we mnie tak mocno, że nawet kiedy sprzedawałam dom i kupowałam mieszkanie, to czułam jednocześnie ulgę i lęk „czy ja właśnie nie łamię jakiegoś dorosłego schematu?” Paradoksalnie, wiele z tamtych „marzeń” spełniłam. Zaczęłam zarabiać znacznie więcej niż „magiczną piątkę”, wyjeżdżałam za granicę... A jednak wakacje nie były odpoczynkiem, praca nie dawała sensu, a ciało w napięciu przypominało: to nie Twoje. Spełniałam marzenia. Szkoda tylko, że nie swoje.

Zmiana zaczęła się cicho. Dzieci dorastały, pierwsze wypalenie zawodowe łomotało od środka. Zatrzymałam się i zadałam pytanie, którego unikałam latami: „Czego JA naprawdę chcę?” Nie “co wypada”, “co imponuje” lub “wygląda dobrze na zdjęciu”. Wtedy zobaczyłam obraz: duży stół na trawie, pod wielkim drzewem, stary dom w tle, ludzie, których kocham, psy biegające w kółko, śmiech, prostota i zapach świeżego chleba. Poczucie bycia „u siebie”. I druga wizja: pracy, do której wstaję z radością, bo ma sens i jest blisko drugiego człowieka. Zaczęłam to doprecyzowywać, zapisywać i konfrontować z codziennością. I choć jeszcze nie wszystko z tej wizji udało mi się spełnić, to wiem, że to nie wyścig. Cieszy mnie droga, która mnie do

niej prowadzi. A dzięki jej sprecyzowaniu moje wybory stały się prostsze. Teraz o wiele łatwiej jest mi podejmować decyzje i wybierać różne opcje w życiu, bo zawsze mogę wrócić do tych "korzeni", do tej mojej wizji i skonfrontować ją z tym, co mam zamiar zrobić.

Wizja to odpowiedź na pytania: Kim chcę się stać? Jak chcę się czuć we własnym życiu? W jakich chcę być relacjach? Co jest dla mnie ważne? To nie jest katalog oczekiwań innych ludzi, ale osobista mapa sensu. Jeśli ją odnajdziesz, łatwiej będzie ci podejmować decyzje, mówić „tak” i „nie”. Bo wizja to twoje "dlaczego".

I jeśli teraz myślisz: „Nie mam wizji”, to uspokoję Cię, prawdopodobnie już ją masz, tylko przysypaną cudzymi oczekiwaniami, własnymi lękami i starymi przekonaniami. Nie potrzebujesz wielkich ceremonii, żeby ją odkopać. Potrzebujesz wrócić do siebie: do tego, co Cię porusza, co daje Ci spokój, co wywołuje w Tobie zaciekawienie albo ciepło. Czasem to jedno zdanie, które chwyta za serce: „Tak właśnie chcę żyć.” Daj mu wybrzmieć. Pisz je w czasie teraźniejszym i tak, by miało pozytywny wydźwięk. Deklarację „nie boję się przyszłości”, zastąp zdaniem „ufam temu, co przede mną”. Nie pisz „nie mam tłuszczu na brzuchu”, tylko „moje ciało jest silne i o nie dbam”. Język ma znaczenie i spraw, by pracował na Twoją korzyść.

Postaraj się stworzyć listę możliwie jak najdłuższą, starając się skupić na tych aspektach, nad którymi chcesz pracować. I co ważne - zapisz tę listę ręcznie, na kartce, w notesie, pamiętniku - niech myśli przejdą przez Twoją dłoń. Naukowcy udowodnili, że nasz mózg uwielbia gdy piszemy ręcznie ¹, a wkrótce sama zobaczysz, że to naprawdę działa. Niech nie interesuje Cię co wypada „w Twoim wieku” ani czego „społeczeństwo od Ciebie oczekuje”. Cudzą wizję można przez chwilę nieść, ale nie da się nią żyć szczęśliwie, nie będziesz miała do niej naturalnej motywacji, a jeśli jakimś cudem do niej dotrzesz, to zamiast satysfakcji może przyjść rozczarowanie.

Można inaczej. Można tworzyć życie na własnych zasadach. Nawet jeśli z zewnątrz wygląda skromniej niż „to, co wypada”. Ważne, że od środka będzie pełniejsze.

Wizja nie jest jednorazowym aktem. To relacja, do której wracasz. Dla różnych osób rodzi się różnie:

- Jeśli jesteś **konkretna i nastawiona na działanie** - nie komplikuj. Zadaż sobie pytanie: „Jakiej wersji siebie potrzebuję, żeby zdobyć to, co dla mnie najważniejsze?” Zamień wizję w jedno mocne zdanie, które doda Ci mocy, gdy energia spada. Nie czekaj na perfekcyjne słowa. Zaczynaj od szkicu i dopracuj w biegu. Po prostu rusz do przodu, resztę doprecyzujesz po drodze.
- Jeśli **masz naturę twórczą** - zobacz i poczuj tę wizję. Zamknij oczy i przejdź przez idealny dzień: od poranka po wieczór. Nagraj jej opis na dyktafon, narysuj, sklejk kolaż. Pozwól, by była odważna i żywa. Nie ograniczaj jej „rozsądkiem” zbyt wcześnie. Daj się ponieść wyobraźni! Spisz wszystko, nawet jeśli brzmi jak szaleństwo!. Twoja wizja ma Cię ekscytować, nie ograniczać.
- Jeśli **cenisz spokój i bezpieczeństwo** - buduj wizję jak kotwicę. Pomyśl o życiu, które jest łagodne, spójne z wartościami, które są dla Ciebie ważne. Nie musisz się spieszyć. Stwórz swoją wizję kawałek po kawałku. Zapisuj myśli, wracaj do nich, układaj z nich całość. Daj sobie prawo, by poczuć, że to Twoje, ale także by oswoić się z tym co w tym jest nowe.
- Jeśli **kochasz strukturę** - rozpisz wizję w kategoriach np. zdrowie, praca, relacje, rozwój. Zadbaj o precyzję, ale pilnuj, by nie ugrzęznąć w perfekcji. Wizja nie musi być „idealna”, żeby była prawdziwa.

Tak więc pamiętaj, **Rozwój** ma być przede wszystkim **w Twoim Stylu**, więc możesz stworzyć tę wizję w postaci opowiadania, listy, czy nawet tabelki, ale możesz ją również wydziergać, namalować, naszkicować, czy wykleić w formie mapy marzeń albo po prostu zostawić w swojej głowie. Jeśli jest jakiś przedmiot, który może ją symbolizować to postaw go w takim miejscu, by często na ten przedmiot spoglądać. Jeśli masz spisana wizję, czytaj ją codziennie i choć przez chwilę, każdego dnia, wyobrażaj jak to jest być taką osobą.

Na koniec chcę Ci opowiedzieć krótką historię z mojego życia. Gdy byłam nastolatką moja mama była w intensywnym procesie odchudzania. Stosowała wymyślne, często nawet niezdrowe metody, aby pozbyć się wagi. Testowała różne diety i głodówki, tabletki i herbatki, oraz zupełną dla mnie nowość - afirmacje. To były czasy kaset magnetofonowych; tak, tak - jestem aż tak stara 😊 , więc gdy nadchodził wieczór podkradałam mamie tę kasetę, wkładałam do walkmana i leżąc na łóżku słuchałam kojącego głosu z słuchawek, który kazał mi wizualizować swoje piękne ciało i szczupłą sylwetkę. Miałam wyobrażać sobie uczucie, gdy idę plażą w pięknym stroju kąpielowym i przyciągam wzrok przystojnych mężczyzn. Podziało..., ale tylko na moją mamę. Rzeczywiście po pół roku miała dwadzieścia kilo mniej, ja natomiast - nie schudłam nic. Dlaczego? Otóż moje myśli i uczucia, były podsycane tylko w chwili słuchania kasety, nie skupiałam się na nich w ciągu dnia, nie wierzyłam, że to się w ogóle uda. Ba! To nawet nie było moim celem! Toteż nic nie robiłam w tym kierunku. Ten niezamierzony eksperyment dał mi kolejną lekcję i udowodnił, że sama praca z wizją, nawet wykonywana codziennie, nic nie da. Bo wiesz, wizja bez działania to tylko marzenie. Możesz wyobrażać sobie najpiękniejszą wersję siebie, najpełniejsze życie, czy najwspanialsze relacje, ale jeśli nie przekujesz tego obrazu w konkretny cel, zostanie tylko w Twojej głowie. Moja mama nie tylko słuchała kasety - ona wstawiała rano, planowała posiłki, chodziła na piechotę daleko do pracy, rezygnowała z ciastek i innych pokus. Miała cel i szła do niego krok po kroku z determinacją i pewnością.

I właśnie tym zajmiemy się w kolejnym rozdziale: przełożymy Twoją wizję na cel, który poprowadzi Cię do realnej zmiany.

A na teraz mam dla Ciebie jedno proste zadanie:

Usiądź na trzy minuty. Napisz jedno zdanie w czasie teraźniejszym, które opisuje Twoją wizję tak, jakby już była prawdą. Niech będzie proste i Twoje. Przeczytaj je na głos. Zobacz, co robi w ciele. Zaufaj, że to dobry początek.



Zdarzyło Ci się kiedyś coś sobie postanowić, a potem... nic z tym nie zrobić? Albo zacząć z przytupem, ale po kilku tygodniach stracić zapał, bo jakoś to wszystko przestało mieć sens?

Mnie tak. I to nie raz.

Muszę przyznać, że jestem świetna w planowaniu. Uwielbiam to! Kolorowe długopisy, tabelki, listy zadań, rozpiski krok po kroku - organizowanie to mój żywioł! Dlatego też moje wyznaczanie celów zawsze zaczynało się od tego, że siadałam z zeszytem i z satysfakcją zapisywałam cele: schudnąć, skończyć studia, znaleźć nową pracę, nauczyć się nowego języka, podróżować. Wszystko miało swoje miejsce. Plan miał porządek. Tylko życie nie zawsze go miało.

Po jakimś czasie zwykle coś się rozmywało. Początkowy zapał gasł już po kilku dniach, czy tygodniach, a na mojej liście zostawały niedokończone projekty i porzucone plany. I choć z zewnątrz mogło wyglądać, że ogarniam rzeczywistość, wewnątrz czułam frustrację. To trwało latami. Co ciekawe, zawsze dotyczyło to sfery prywatnej, bo zawodowo potrafiłam “dopiąć swego”. W pewnym momencie zaczęłam się zastanawiać jak to jest, że w pracy, która polegała właśnie na tym, by z chaosu stworzyć proces, robiłam to dobrze, a prywatnie wszystko było “rozgrzebane”. Drążyłam ten temat tak długo w mojej głowie, aż w

końcu zrozumiałam, że te moje prywatne cele... nie były tak naprawdę moje. One po prostu „brzmiały dobrze”. Pasowały do tego, co wypada, co się powinno, co inni uznają za wartościowe, co jest modne. Ale w środku nie czułam z nimi żadnego związku.

To był przełomowy moment. Uświadomiłam sobie, że nawet najlepiej rozpisany cel nie ma sensu, jeśli nie wynika z mojej własnej wizji życia, nie dotyka mojej tożsamości. Nie potrafiłam wtedy jeszcze tego nazwać, ale intuicyjnie czułam, że bez głębszego „dlaczego” wszystko będzie się dalej rozmywać. I dopiero wtedy zaczęłam się uczyć jak pisać cele, które naprawdę mają znaczenie. Nauczyłam się je formułować w taki sposób, aby mnie poruszały i zachęcały do realizacji, a nie tylko wyglądały dobrze na papierze. Dojrzywałam do tego, by przestać żyć według oczekiwań innych, a zacząć budować życie według swojej mapy.

W tym rozdziale opowiem Ci, jak znaleźć taki cel, Twój własny, oparty na wizji. Bo cel sam w sobie to tylko punkt na mapie, ale jeśli ta mapa prowadzi do miejsca, które nie jest Twoje... to choćby była to najpiękniejsza droga, to i tak u celu nie poczujesz się jak u siebie.

Cel to nic innego jak świadomie wybrany punkt, do którego chcesz dotrzeć. To coś, co ma dla ciebie znaczenie, nawet jeśli jeszcze nie do końca potrafisz to ubrać w słowa. Cel to konkret, kierunek, intencja. Nie musisz od razu wiedzieć jak do niego dojść. Najważniejsze, że wiesz dlaczego chcesz iść właśnie tam. Bo widzisz, wizja to taki obraz Twojego wymarzonego życia, pełen kolorów, emocji, zapachów, odczuć. A cele są jak punkty orientacyjne na drodze do tej wizji. To one sprawiają, że marzenia przestają być mglistym „kiedyś tam”, a zaczynają nabierać realnych kształtów. Dobry cel działa jak magnes. Nie musisz się codziennie zmuszać do działania, bo coś w środku zaczyna Cię naturalnie ciągnąć w stronę realizacji.

Bez celu łatwo się zgubić. Możesz działać, pracować, odhaczać kolejne

zadania i nadal nie czuć, że zbliżasz się do czegoś ważnego. Możesz włożyć masę energii w realizację czyjegoś pomysłu na życie, zamiast swojego. Właśnie dlatego warto od czasu do czasu zatrzymać się i zadać sobie pytanie: “Czy to, co teraz robię, prowadzi mnie tam, gdzie chcę być?”.

Nie każdy cel musi być wielki. To może być coś prostego, ale ważne, by było Twoje, bo jeśli cel nie jest Twój to nie podtrzymasz zaangażowania w jego realizację. Dlatego tak ważne jest, by zatrzymać się co jakiś czas i przyjrzeć się temu, co naprawdę chcesz osiągnąć. Z czego będzie się składać Twoje życie, gdy zrealizujesz swoją wizję? Jakie cele Cię do niej poprowadzą?

Lubię rozpisywać moje cele używając popularnej techniki SMART, ale z dwoma plusami. Aby cel był SMART musi spełniać poniższe warunki:



+ jest **spójny z wizją**, wspiera Twoje „dlaczego”

+ jest **tylko Twój**, nie jest produktem cudzego „powinnaś”

Gdy mam już rozpisany cel, wtedy jeszcze raz na niego patrzę i zadaję sobie dodatkowo trzy pytania: Po co mi ten cel? Jak się poczuję, gdy go osiągnę? Co on zmieni w moim życiu (nie tylko w liczbach, ale w codzienności)?

Dopiero wtedy cel przestaje być zadaniem i staje się ruchem w moją stronę.

Weźmy na przykład odchudzanie. Nawet nie zliczę ile razy schudnięcie było na mojej liście celów! Przez lata wpisywałam na listę: „schudnąć”. Krótko, twardo, bez żadnej refleksji nad tym, do czego jest mi to potrzebne. Dziś, jeśli wybieram cel związany z ciałem, zapiszę go inaczej: „Chcę schudnąć 5 kg do 31 sierpnia, żeby czuć się lekko, zdrowo i mieć więcej energii na wieczorne wygłupy z dziećmi. Chcę, żeby moje ciało odzwierciedlało to, jak dobrze się ze sobą czuję.”

To nie tylko inna forma. To inna relacja ze sobą. Kiedy cel jest połączony z wizją i wartościami, przestaje być karą i zaczyna być troską.

Cele najlepiej wdrożyć, gdy łatwo wpisują się w nasz sposób działania:

- **Ciało i zdrowie:** zamiast ogólnego „zaczę ćwiczyc”, wybieram: „Przez osiem tygodni ćwiczę trzy razy w tygodniu po 30 minut: poniedziałek, środa, sobota, rano po śniadaniu.” To prosto wchodzi w kalendarz.
- **Relacje:** „W każdy piątek rezerwuję wieczór na rozmowę i wspólny film z partnerem, kiedy nasze telefony odkładamy do szuflady.” Jedno zdarzenie, stała pora.
- **Praca:** „Przez 30 dni codziennie poświęcam 15 minut na czytanie książki branżowej; po lekturze zapisuję jedno zdanie wniosków.” Krótko, konkretnie, mierzalnie.
- **Spokój i emocje:** „Przez 10 dni robię po 5 minut uważnego oddechu po porannej kawie.”

Widzisz? To małe rzeczy, ale osadzone w czasie, miejscu i sensie.

Ale pamiętam też, że nie wszyscy działamy tak samo, i na tę samą górę można wejść różnymi ścieżkami. Jeśli więc:

- Jesteś **zdecydowaną, konkretną, ale też niecierpliwą** osobą, to postaw na ambitne i ekscytujące cele. Takie, które dają poczucie wygranej. Wyznacz termin i mierzalny efekt, by móc szybko sprawdzić, jak blisko jesteś jego osiągnięcia. Unikaj zbyt długich procesów bez widocznych rezultatów. Podziel duży cel na mniejsze kroki z nagrodami. Zapisuj cele krótko i konkretnie.
- Jesteś osobą **kreatywną i pełną pomysłów**, jednak szybko się nudzisz, to nadaj celom emocjonalne znaczenie. Postaraj się, by cel był przyjemny, ekscytujący lub społecznie wartościowy. Uczyń cel widocznym. Stwórz mapę marzeń, zapisz cel kolorowo, powieś go na lodówce. Dodaj element zabawy, zmieniaj formy działania. Zaplanuj wsparcie otoczenia, twórz cele z kimś, dziel się postępami i ciesz się z pochwał grupy.
- Jesteś osobą, **która stawia na bezpieczeństwo i spokój** to zadbaj o spójność celu z Twoimi wartościami. Upewnij się, że Twój cel ma dla Ciebie sens. Daj sobie czas i zacznij od małych kroków. Duży cel może Cię przytłaczać, ale mały, powtarzalny krok da poczucie bezpieczeństwa. Pomyśl, jak cel wpłynie na twoje relacje. Zaplanuj realizację celu.
- Jesteś osobą, która **stawia na konkret, logiczne i analityczne podejście** do każdego tematu, lubisz porządek i dyscyplinę, to ustal konkretne kryteria sukcesu. Nadaj celowi strukturę, zadbaj o etapy, zasoby, terminy. Unikaj zbyt ogólnych sformułowań. Uwzględnij możliwość korekty, jeśli czujesz potrzebę stwórz plan B i przestrzeń na poprawki.

Ale samo wyznaczenie celu jeszcze nie sprawia, że zaczynamy go realizować. Gdyby tak było, wszyscy chodzilibyśmy z wyrzeźbionymi brzuchami, regularnie oszczędzali na emeryturę i płynnie mówili w trzech językach. Prawdziwa praca zaczyna się tam, gdzie kończy się zapał i entuzjazm pierwszych dni. I tu właśnie na scenę wkraczają nawyki i rutyny. Bo to nie wyznaczenie celu zmienia nasze życie. Zmieniają je codzienne wybory. Drobne czynności, które wykonujemy, często bez zastanowienia. To one w dłuższej perspektywie decydują o tym, gdzie dotrzemy. Dlatego w następnym rozdziale przyjrzymy się rutynom, które są krokami w drodze do naszego celu.

**NATRUDNIEJSZE JEST
ZDECYDOWANIE SIĘ
NA *działanie*
RESZTA TO JUŻ KWESTIA
*wytrwałości***

AMELIA EARHART

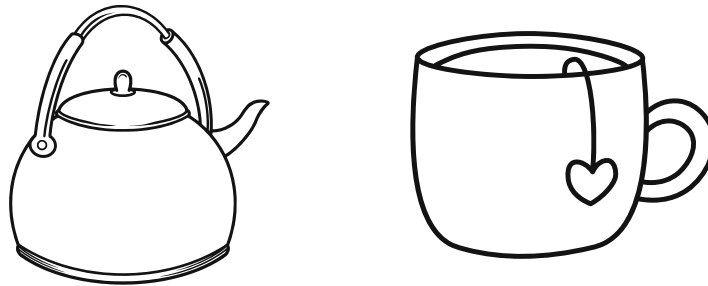


Masz wizję. Masz cel. I... dalej nic się nie dzieje? Znam ten moment. Na papierze wszystko gra, a dzień po dniu przecieka przez palce. To właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa praca. Nie w wielkich deklaracjach, tylko w małych, powtarzalnych czynnościach, które robisz, gdy nikt nie patrzy. Rutyny.

Wyobraź sobie, że Twoja wizja to horyzont, cel to punkt orientacyjny na mapie, a rutyny to codzienne kroki, które robisz, żeby tam dotrzeć. Nawet jeśli wiesz dokąd chcesz iść, nic się nie zmieni, dopóki nie zrobisz kroku. Regularnie, konsekwentnie, stopa za stopą. I właśnie w tym pomagają nawyki, które prowadzą do rutyny.

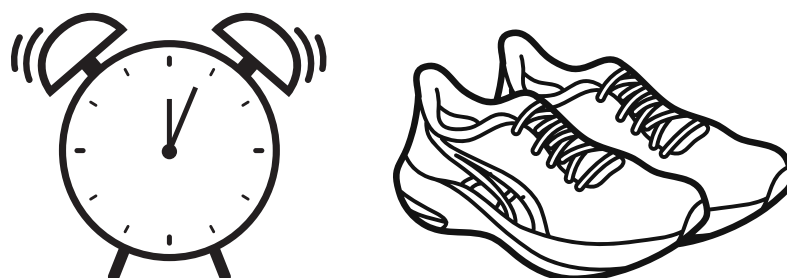
A czym się one różnią? W mowie potocznej używamy tych słów zamiennie, jednak oznaczają one coś innego. Nawyk to automatyczne działanie, które wynika z powtarzania i jest napędzane przez wyzwalacz (bodziec), natomiast rutyna to zestaw powtarzanych czynności, który może (ale nie musi) być nawykiem.

Na przykład: idziesz rano do kuchni zrobić śniadanie, widzisz czajnik i od razu włączasz go, nie zastanawiając się nad tym. Rutyna natomiast, to coś, co robisz świadomie, regularnie, często jako część większego planu dnia. Rutyną w tym przykładzie może być picie herbaty do śniadania, więc nawykowo przygotowując śniadanie włączasz czajnik. Nawyk działa automatycznie. Rutyna wymaga obecności i intencji.



To rozróżnienie ma znaczenie, ponieważ wiele osób próbuje budować nawyki, traktując je jak rutynę: "od jutra codziennie rano będę biegać". Ale jeśli nie zbudujesz do tego systemu wyzwalaczy, jeśli nie uprościsz tego kroku, szybko się zniechęcisz, a mózg wróci do tego, co łatwe, znane i szybkie.

Aby wypracować w sobie rutynę codziennego biegania rano możemy na przykład wprowadzić nawyk układania butów do biegania przy łóżku i nastawiania budzika na godzinę wcześniej, tak by wyłączając budzik od razu widzieć buty i je wkładać. Każdy nawyk wymaga czasu, nasz organizm musi się z nim oswoić, by w końcu działać automatycznie. Po kilku miesiącach, gdy nawyk będzie wdrożony, możesz budzić się o tej porze bez budzika i automatycznie iść do szafki z butami, ale w momencie jego budowania niezbędne jest wspomaganie wyzwalaczami z zewnątrz.



Na początku małe wygrywa z „idealnym”. Nawet to, co wydaje Ci się śmiesznie małe. Gdy w grę wchodzi zmiana, ambicja jest mniej ważna niż powtarzalność. Nie lubię setek zasad. Na mnie lepiej działają krótkie zadania i prosty porządek dnia. Dlatego proponuję trzy zasady:

Uprość start

Jeśli chcesz czytać, nie planuj od razu 30 minut czytania dziennie. Po prostu otwórz książkę i przeczytaj 1 stronę przy porannej kawie. Jeśli chcesz pisać, to zapisz jedno zdanie zaraz po otwarciu komputera. Pierwszy krok ma być tak prosty, żeby nie dało się go nie zrobić.

Nadaj stały kontekst

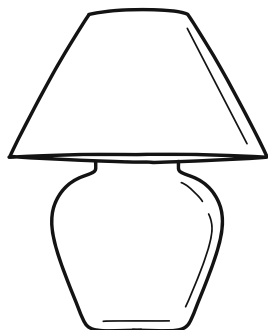
Ta sama pora, to samo miejsce, podobny ciąg zdarzeń. Mózg kocha przewidywalność, bo wtedy szybciej uruchamia „autopilota”.

Dodaj małą nagrodę

Nie chodzi o wielkie prezenty. Wystarczy małe „zrobione!” i kubek ulubionej herbaty. Uczysz mózg kojarzyć działanie z przyjemnością, a nie z przymusem.

Przykład z życia, czyli 5 minut, które robią różnicę.

Aby budzić się z mniejszym chaosem w głowie i wchodzić łagodniej w poranki zamiast rewolucji wprowadziłam wieczorny rytuał 5-ciu minut.



WYZWALACZ

zapalam boczną lampkę
w kuchni



DZIAŁANIE

siadam przy stole i
zapisuję 3 priorytety
na jutro (tylko trzy).



NAGRODA

słuchanie
przyjemnej muzyki
w tym czasie

Po kilku tygodniach przestałam się zastanawiać „od czego zacząć dzień”, bo zawsze mogę wrócić do mojej listy. Kark mniej boli, a poranki są spokojniejsze. Rytuał zakotwiczył się w mój dzień, jakby był w nim od zawsze.

Rutyny są lustrem tożsamości. Gdy codziennie stawiasz mały krok, nie zmieniasz tylko wyniku, zmieniasz opowieść o sobie: „Jestem kimś, kto wraca do tego, co ważne”. Bo nie chodzi tylko o to, co robisz, ale o to, kim się stajesz, gdy robisz to regularnie. I w przypadku rutyn także obowiązuje zasada, że nie wszyscy chodzimy tą samą ścieżką, dlatego warto dopasować je do swojej energii. Jeśli więc:

- **Potrzebujesz konkretnego, docenienia i lubisz działać**, to wybierz nawyk z efektem, który Cię motywuje. Potrzebujesz czuć, że działanie przybliży Cię do celu. Monitoruj postępy. Krótki raport tygodniowy, czy widoczna lista zadań do odhaczenia pozwolą Ci utrzymać motywację. Zaczynaj od konkretnego. Nie rozdrabniaj się - jeden dobrze określony nawyk wdrażany na 100%” działa lepiej niż kilka na pół gwizdka.
- **Twoja energia ciągnie Cię w stronę zabawy, ruchu, współpracy z innymi ludźmi i radości**, dodaj do nawyku element urozmaicenia. Zamień nudną rutynę w rytuał z pozytywną energią np. ulubiona muzyka przy porannej gimnastyce. Zaangażuj innych, wspólne wdrażanie nawyków, np. z przyjacielem, trenerem czy partnerem, pomoże Ci utrzymać rytm. Stosuj widoczne przypomnienia, kolorowe karteczki, powiadomienia, wizualne nagrody - to coś, co będzie działać na Twój styl.
- **Potrzebujesz dobrego planowania, poczucia bezpieczeństwa, i nie chcesz się spieszyć**, wprowadzaj nawyki stopniowo. Zaczynaj od naprawdę małych kroków, bo tak będzie bezpieczniej i skuteczniej. Twórz rytuały, nie rewolucje. Dobrze działają stałe godziny i przewidywalna struktura. Daj sobie czas na adaptację. Potrzebujesz poczuć się komfortowo w nowym działaniu? Zaakceptuj to!

- **Analizowanie i logiczne spojrzenie na wszystko to twój znak rozpoznawczy**, to ustal jasne kryteria. Zdefiniuj dokładnie, jak ma wyglądać Twój nawyk (np. "piszę 5 zdań dziennie, nie mniej"). Nie czekaj na idealny moment. Zamiast dopracowywać plan, po prostu zacznij, a potem możesz go poprawić. Śledź regularność, niech aplikacje śledzące postępy, czy kalendarze staną się Twoimi sprzymierzeńcami.

Rutyny naprawdę mają Ci służyć, a nie ścisnąć za gardło. Nie muszą być spektakularne, bo to właśnie one, często ciche, powtarzalne, a czasem wręcz nudne, niosą nas dalej niż jednorazowy zryw. Dzięki nim wizja przestaje być tylko marzeniem, a cel częściej deklaracją. Ale rutyny, to tylko część drogi do sukcesu, bo nawet najlepiej zaprojektowany nawyk czy rutyna nie ukorzeni się bez Twojej decyzji, by pojawiać się codziennie, zwłaszcza wtedy, gdy nie jest łatwo. Dlatego w kolejnym rozdziale przyjrzymy się sile, która napędza to działanie, czyli dyscyplinie.

KAŻDA PRACA
JEST *możliwa*
DO WYKONANIA JEŚLI
PODZIELIĆ JĄ NA
małe odcinki

ABRAHAM LINCOLN

dyscyplina



Dyscyplina to temat, który rzadko dostaje brawa na wejściu, a jednak to w dużej mierze od niej zależy, czy Twoja wizja wejdzie w życie. Zanim zaczniesz przewracać oczami od razu uprzedzam - nie chodzi o wojskowy rygor, ani o to, żeby robić wszystko na 100%, 7 dni w tygodniu, bez mrugnięcia okiem. Dyscyplina to nie perfekcjonizm, a konsekwencja w działaniu. To umiejętność trzymania się swoich postanowień szczególnie wtedy, gdy mija pierwszy zapal. Dyscyplina to nic więcej niż robienie tego, co jest ważne, nawet jeśli nie masz na to ochoty. To bycie lojalnym wobec siebie, wobec swoich celów, wizji i wartości. Cicha siła, która mówi: „żeby osiągnąć cel - musisz działać”. Osobiście uważam, że zbyt wiele książek nadmiernie skupia się na motywacji, upatrując w niej wielkiej siły, bo moim zdaniem to właśnie w dyscyplinie czai się potęga zmiany. Jeśli porównałabym dyscyplinę do ognia, to motywacja jest płomieniem, który go wznieca, ale by ogień się palił potrzebna jest właśnie dyscyplina. Motywacja zaczyna, a dyscyplina kończy.

W świecie, który nagradza szybkie efekty, dyscyplina jest aktem odwagi. To zaufanie, że to, co robisz dziś, nawet jeśli nie przynosi natychmiastowych rezultatów, buduje coś większego. Dyscyplina to osobista umowa między Tobą, a sobą. To stanowczość, która mówi: „wiem, po co to robię, dlatego to zrobię”. To prezent, za który przyszła Ty będziesz sobie dziękować.

Aby wytrwać, szczególnie w pierwszych tygodniach zanim nowe działanie stanie się naturalne, potrzebujesz dyscypliny. To dzięki niej wracasz do rutyny, nawet gdy masz gorszy dzień. To ona pomaga Ci powiedzieć: „Zrobię to, mimo że mi się nie chce”, bo wiesz dokąd zmierzasz. Nie musi być twarda i bezlitosna - może być łagodna, ale musi być przede wszystkim konsekwentna. To wewnętrzna siła, która przypomina Ci: „Robię to, bo mi zależy. Bo chcę być osobą, która dotrzymuje danego sobie słowa.” I nie musisz się jej sztywno trzymać, bo nie jesteś maszyną, wystarczy, że będzie ci towarzyszyć każdego dnia w różnym natężeniu.

Dyscyplina nie jest czymś, co „masz albo nie masz”. To umiejętność, którą możesz rozwijać. To codzienny wybór, by kontynuować działanie, które prowadzi nas do celu. Myślisz pewnie „ale przecież czasem tak bardzo mi się nie chce...”. Oczywiście, że Ci się nie chce! Mnie też nie zawsze się chce. I właśnie dlatego potrzebujemy dyscypliny, a nie tylko motywacji. Motywacja to super start, a dyscyplina to ten nudny kolega, który zawsze się pojawia, by “dowieźć” efekty.

A co robię gdy mam gorszy dzień i zupełnie mi się nie chce?:

Wracam do mojego „po co”: najpierw wizja, potem cel. Przypominam sobie, dla kogo to robię (dla siebie dziś / dla siebie jutro).

Wybieram śmiesznie małe minimum: 2 przysiady zamiast treningu; jedno zdanie w dokumencie zamiast całego rozdziału.

Traktuję siebie poważnie: jeśli w poniedziałek coś obiecałam, to środa nie kasuje mojej obietnicy.

Zapisuję postępy. Nawet zwykły krzyżyk w kalendarzu działa na mój mózg jak nagroda, a skoro działa, to tego używam!.

Nie czekam na „idealny dzień”: siłę buduje się w deszczu, nie tylko w słońcu.

Moja instruktorka jogi, Asia, mówi: „*Jeszcze nigdy nie żałowałam, że poszłam biegać, ale nie raz żałowałam, że nie poszłam.*” Uśmiecham się, bo mam identycznie z innymi aktywnościami.

Dyscyplinę także warto dostosować do swoich preferencji. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na dostosowanie dyscypliny do swojego stylu działania. Nie ma znaczenia który z nich wybierzesz, ważne, by poczuć, że pasuje do Ciebie i pomaga Ci w realizacji Twoich planów.

"Działam, bo wiem po co!" Jeśli lubisz konkret i efekty, a gdy widzisz cel to po prostu po niego idziesz, to ustal mierzalne kamienie milowe. Przypominaj sobie, że wytrwałość to też siła. Nie zniechęcaj się, nawet jeśli nie widzisz szybkich rezultatów. Jeśli czasem trudno Ci wytrwać, gdy rezultaty nie są natychmiastowe, a Twoja dyscyplina rośnie, gdy widzisz postęp i masz wyraźny cel, to zadaj sobie pytania:

- Jakie konkretne efekty mogę osiągnąć dzięki codziennej dyscyplinie?
- Co jest dla mnie ważniejsze: szybkość czy konsekwencja, i dlaczego?
- Gdzie tracę czas na działania, które nie prowadzą mnie do celu?
- Co mogę zautomatyzować lub uprościć, by łatwiej utrzymać dyscyplinę?
- Jak mogę mierzyć postępy, by wzmocnić swoją motywację?

"Zróbmy to razem i z energią". Jeśli najlepiej działasz, gdy coś Cię ekscytuje i lubisz dzielić się tym z innymi, to połącz działania z relacjami. Wprowadź w codzienność urozmaicenie i lekką zabawę, tak by nie dać nudzie zabić Twoją systematyczność. Lubisz, gdy coś Cię porywa, inspiruje, bawi, a nudna rutyna Cię zniechęca? Dyscyplina może Ci się kojarzyć z czymś sztywnym, ale w Twoim stylu może być kreatywna i lekka jeśli odpowiesz sobie na pytania:

- Jak mogę sprawić, by moje codzienne działania były ciekawsze lub przyjemniejsze?

- Z kim mogę współdziałać, by utrzymać rytm i się wzajemnie wspierać?
- Co mnie inspiruje do działania i jak mogę to wpleść w swoją codzienność?
- Jakie rytuały mogę stworzyć, aby były i skuteczne, i pełne dobrej energii?
- Co się stanie jeśli potraktuję dyscyplinę jak przygodę?

"Codzienne rytuały to moja siła". Jeśli dobrze odnajdujesz się w rutynie i harmonii to buduj rytuały krok po kroku, zapisuj postępy, szukaj wsparcia w bliskich. Uważaj, by nie utknąć w strefie komfortu, lub by nie zrezygnować gdy pojawia się chaos. Jeśli cenisz spokój, rytm i przewidywalność to potrzebujesz czasu, by się przyzwyczaić do zmian. Dyscyplina dobrze się u Ciebie rozwija, gdy masz jasny plan i spokojną przestrzeń. Dlatego odpowiedz sobie na pytania:

- Jakie codzienne rytuały dają mi poczucie bezpieczeństwa i ciągłości?
- Jak mogę łagodnie wracać do działania po trudniejszych dniach?
- Co mnie wytrąca z rytmu i jak mogę się przed tym chronić?
- Jakie wartości stoją za moimi działaniami, co mnie naprawdę motywuje?
- Jak mogę zadbać o dyscyplinę bez presji i poczucia winy?

"Dyscyplina to struktura". Jeśli lubisz mieć wszystko zaplanowane, działasz dokładnie i z analizą, to nie czekaj na idealny moment. Działaj, nawet jeśli nie wszystko jest perfekcyjne. Uważaj, by nie utknąć w przygotowaniach i nie zacząć wcale. Jeśli dla Ciebie ważna jest logika, struktura i porządek czasem możesz analizować za długo, zanim zaczniesz działać. Dyscyplina to Twój sprzymierzeniec, jeśli nie ugrzęzniesz w perfekcjonizmie. Zadaż sobie pytania:

- Czy czasem zbyt długo planuję zamiast po prostu działać?
- Jakie małe kroki mogę wdrożyć, by poczuć postęp bez presji?
- Co oznacza dla mnie „wystarczająco dobrze”? Czy to wystarczy, by ruszyć dalej?

- Jak mogę uprościć swój system, aby był bardziej zwinny?
- Co się stanie, jeśli pozwolę sobie działać, mimo że wszystko nie jest idealne?

Pamiętaj, dyscyplina to Twoja codzienna decyzja, by stawać się osobą, którą naprawdę chcesz być. Jest szczególnie ważna nie wtedy, gdy wszystko “idzie jak z płatka”, ale właśnie wtedy, gdy nic Ci nie sprzyja, bo to, co robisz w cichych momentach, buduje głośne efekty.

Ale jest coś jeszcze. Coś, co stoi za każdym Twoim działaniem. Coś, co wpływa na to, czy w ogóle zaczniesz, czy się poddasz, czy wrócisz po przerwie. To nastawienie. Bo nawet najlepsza dyscyplina nie przetrwa długo, jeśli towarzyszy jej wewnętrzny głos pełen zniechęcenia, czy krytyki. Dlatego w kolejnym rozdziale przyjrzymy się tej cichej sile, która nie zawsze jest widoczna, ale zawsze działa. Niestety nie zawsze na naszą korzyść.



Na koniec zostawiłam to, czego nie da się oddelegować, kupić, ani odhaczyć w kalendarzu. Nastawienie. Cicha siła, która decyduje, czy Twoja wizja dostanie paliwo, czy zaciągniesz jej hamulec. To nie jest metka „urodzony optymista” albo „wieczny sceptyk”. To wybór, który podejmujesz wiele razy dziennie. To odpowiedź na pytania: co ja teraz zrobię z tym, co czuję i myślę?

Nie chodzi o to, by nie mieć złych dni. Chodzi o to, jak na nie odpowiadasz, i jak długo pozwalasz im trzymać Cię w swoich rękach.

Kiedy pierwszy raz usłyszałam zdanie wypowiedziane przez Alfreda Adlera, że “nie wydarzenia są najważniejsze, tylko znaczenie, jakie im nadajemy”, poczułam, jakby ktoś zapalił światło w ciemnym pokoju. Przecież to znam: ten sam bodziec, dwa zupełnie różne filmy w głowie. Spóźniony mail. Pominięty trening. Krótka, chłodna uwaga szefa. Jedna wersja brzmi: „Jestem beznadziejna.” Druga: „Nie zrobiłam, to dla mnie lekcja”. Te dwa zdania niosą dwa różne przekazy, a są przecież o tym samym. Tak jak z tą oklepaną już szklanką wody - do połowy pełna, czy pusta? W Twoim interesie jest widzieć ją zawsze pełną, bo dzięki temu żyje się łatwiej.

Wyobraź sobie, że masz w sobie skrzydła. Czasem rozpostarte, gotowe do lotu, a czasem złożone, jakby zapomniały, że potrafią unieść Cię ponad to wszystko. Tym, co naprawdę je porusza, jest Twoje nastawienie. Twoja wewnętrzna siła. Z zewnątrz może wiać silny wiatr krytyki, wątplenia, trudnych zdarzeń, czy rozczarowań, ale jeśli nauczysz się nadawać kierunek temu, co dzieje się w Twojej głowie i sercu, jeśli nauczysz się dmuchać w swoje własne skrzydła, polecisz nawet pod wiatr. Siła tych skrzydeł bierze się z tego, co mówisz do siebie, gdy popełniasz błąd. Z tego, jak się podnosisz, kiedy coś nie wypali. Z tego, czy jesteś po swojej stronie nawet wtedy, gdy nikt inny przy Tobie nie stoi. Bo możesz mieć idealną wizję, pięknie napisane cele, czułe rutyny i mądrą dyscyplinę, ale jeśli w środku powtarzasz: „nie zasługuję”, „nie umiem”, „to się nie uda”, to może Ci być niesamowicie ciężko osiągnąć to czego pragniesz. I pewnie powiesz teraz: No dobra, łatwo mówić, ale jak to zrobić? Jak nauczyć się rozpościerać skrzydła, gdy ciągle coś je składa? Przede wszystkim konsekwentnie, codziennie i wytrwale dmuchaj w swoje skrzydła wspierającą myślą, życzliwością dla siebie, przypomnieniem, że nie musisz frunąć wysoko codziennie, wystarczy, że nie zapominasz, że potrafisz. Nie obiecuję magii. Proponuję codzienną praktykę drobnych przelotów, które składają się w kierunek:

Jedno zdanie, które zmienia bieg myśli.

Gdy łapiesz się na myśli typu: „Kolejny błąd. Jestem beznadziejna.” nie pocieszaj się na siłę cukierkiem tylko zamień ten fakt na pozytyw: „OK, to był błąd. Czego mogę się nauczyć? Jaki będzie mój najmniejszy następny krok?” Nie uciekasz od rzeczywistości, ale przejmujesz stery.

Pytania kierunkowe.

Miej własne "dlaczego". Wracaj do tego, co dla Ciebie ważne. Pytaj siebie: „Po co to robię?” To może podzielać w dwie strony - albo umocni twoją determinację, albo zauważysz, że jednak nie ma to sensu i wyminęłaś się w działaniu ze swoją wizją. I niezależnie od tego do jakiego wniosku dojdiesz będzie to istotna informacja, bo może odzyskasz trochę cennego czasu, by skupić się na tym co ważne?

Język, który pracuje dla Ciebie.

Zamień „muszę” na „wybieram” albo „odmawiam, bo dbam o...”. Gdy inaczej czujesz, to zaczynasz też inaczej działać. „Muszę iść biegać” brzmi jak kara. „Wybieram 10 minut ruchu, bo dbam o moje zdrowie”, brzmi już jak troska, a po takim komunikacie łatwiej się zmobilizować by założyć buty i pójść pobiegać.

Dziennik dowodów.

Wieczorem zapisz trzy drobne rzeczy, które poszły dobrze (czasem to będzie „policzyłam do 10 zanim odpisałam”; „zamknęłam komputer o 18:00”; „wykonałam jeden telefon”). Pamięć naturalnie przylepia się do porażek, więc trzeba jej podsunąć inne ścieżki. Pisząc skupiaj się na swoich osiągnięciach i przypominaj sobie o nich jak najczęściej.

Higiena treści.

Otoczaj się słowami, które Cię wzmacniają: książki, podcasty, jedno zdanie na lodówce. To nie „magia przyciągania”, tylko higiena mentalna. To, czego słuchasz, staje się głosem, którym mówisz do siebie. Od kiedy stworzyłam sobie playlistę o nazwie „motywacyjnie”, każda podróż samochodem jest przyjemniejsza, nawet jeśli polega głównie na staniu w korku.

Małe rytuały.

Herbata, kiedy za oknem szaro. Ciepły sweter po długim dniu. Krótki spacer w ciszy. To nie egoizm, tylko czułość wobec siebie i wyrozumiałość dla podstawowych potrzeb. Stwórz swoją listę zdrowych poprawiaczy nastroju i sięgaj po nią w razie potrzeby. Na mojej liście są między innymi: aromatyczne świece sojowe, dyfuzor z olejkami, ciepła kąpiel, czy świeże kwiaty. Dzięki nim mój nastrój szybuje do góry.

I także nastawienie warto budować w zgodzie ze sobą, bo przecież każda z nas inaczej przeżywa trudne momenty, inaczej myśli, gdy coś nie wychodzi i inaczej reaguje, gdy coś trzeba zacząć od nowa.

Jeśli **nie lubisz zwalniać, przyznawać się do słabości, ani tym bardziej tkwić w porażce**, to dla Ciebie w budowaniu nastawienia ważne może być przypomnienie sobie, że nie każda walka musi być wygrana, żeby była wartościowa. Dopuść do siebie momenty refleksji: „Co mogę zrobić inaczej - nie więcej, ale przede wszystkim mądrzej?”. Doceniaj siebie nie tylko za efekt, ale też za to, że potrafisz się uczyć i rozwijać. Odpowiedz sobie na pytanie jak możesz dzisiaj dać sobie uznanie nie za wynik, ale za wysiłek?

Jeśli **masz sporo naturalnej energii i łatwość w nawiązywaniu kontaktów** oraz wewnętrzną wiarę, że „jakoś to będzie”, ale pod powierzchnią bywają też chwile zwątpienia to nie unikaj trudnych emocji. Mów do siebie tak, jak do najlepszego przyjaciela oraz szukaj małych, codziennych źródeł radości, które naprawdę karmią, a nie tylko odciągają uwagę.

Jeśli **cenisz stabilność i relacje, ale też często skupiasz się na tym, by to innym było dobrze**, a własne potrzeby zostawiasz na później to pamiętaj, że bycie po swojej stronie jest tak samo ważne, jak bycie po stronie innych. Codziennie przypominaj sobie, że zasługujesz na troskę, nie tylko od innych, ale przede wszystkim od siebie. Stwórz swoje rytuały wzmacniające.

Jeśli **masz silne wewnętrzne standardy i często bywasz wobec siebie bardzo wymagająca**, a każdy błąd traktujesz jak porażkę, to postaraj się zauważyć wartość samego procesu, a nie tylko perfekcyjnego efektu. Traktuj swoje błędy bardziej jako dane do analizy i pamiętaj, że nie wszystko musi być idealne, żeby było wartościowe. Zastanów się jak możesz potraktować siebie bardziej życzliwie, nawet jeśli coś nie poszło zgodnie z planem.

Doskonale pamiętam dzień, gdy mój młodszy syn, mając zaledwie sześć lat, zamyślił się mocno po powrocie z przedszkola. To było coś niezwykłego, bo to żywiołowe, pełne energii i niekończących się historii dziecko nagle ucichło, jakby wpadło w świat własnych myśli. Obserwowałam go z rosnącą ciekawością, bo cisza w jego wykonaniu zawsze oznaczała coś ważnego. W końcu zapytałam, co się dzieje. Spojrzał na mnie poważnie i z niesamowitą szczerością powiedział: „Myśli mi dają po mordzie”. Najpierw wybuchłam śmiechem, bo jak inaczej zareagować na tak trafne, a jednocześnie dziecięco dosadne podsumowanie tego, co wielu z nas przeżywa codziennie? Ale chwilę później dotarło do mnie, jak głęboka była w tym prawda.

Bo czym, jak nie „dawaniem sobie po mordzie”, jest nasze nieustanne biczowanie się za przeszłość? Pomyśl, ile razy w ciągu dnia pojawiają się w Twojej głowie myśli, które roztrząsają coś, co już dawno się wydarzyło. To jedno niepotrzebne słowo, które padło w emocjach. To jedno ciastko za dużo, które wywołało wyrzuty sumienia. Ta jedna przysługa, na którą znów się zgodziłeś, mimo że w głębi duszy czuliśmy, że nie chcemy. Każda z tych myśli to jak kolejny cios, niby niewinny, ale z czasem bolesny, bo kumuluje się w środku.

Wiem, że niełatwo jest wyrwać się z tej spirali negatywnego myślenia. Myśli potrafią pojawić się znikąd – w samochodzie, w sklepie, a nawet w chwilach, gdy powinniśmy czuć szczęście i spokój. Ale uwierz mi, że można się tego nauczyć. Z czasem, gdy zaczniesz łapać je w locie i świadomie odsuwać, zauważysz, że te pozytywne zaczynają dominować. A kiedy dojdiesz do mistrzostwa, przeszłość przestaje być bagażem, a staje się nauczycielem.

Jest jednak pewien wyjątek. Jeśli czujesz, że te myśli są zbyt natrętne, powracają wciąż wokół jednego tematu, albo dotyczą czegoś, co naprawdę ciąży to nie bój się poprosić o pomoc. Czasem, by pójść naprzód, trzeba najpierw obejrzeć się wstecz, zrozumieć i uleczyć to, co domaga się uwagi. To nie oznaka słabości, tylko odwagi.

A jeśli Twoje myśli to po prostu codzienna krytyka siebie – łap je i odkładaj na bok. Nie warto wdawać się z nimi w dyskusję. Bo przeszłość już się wydarzyła, zrobiła swoje, nauczyła Cię, co miała nauczyć. Teraz pozwól jej się zbliżyć. Niech nie będzie blizną, którą ukrywasz, ale wzorem na duszy i świadectwem siły, którą w sobie masz.

A gdy myśli będą “dawać Ci po mordzie” to mam na takie chwile procedurę STOP:

S

Stań i przez 90 sekund przestań robić to, co robisz

T

Tchnij i zrób spokojny wdech, a po nim dłuższy wydech, a następnie powtórz to 3 razy.

O

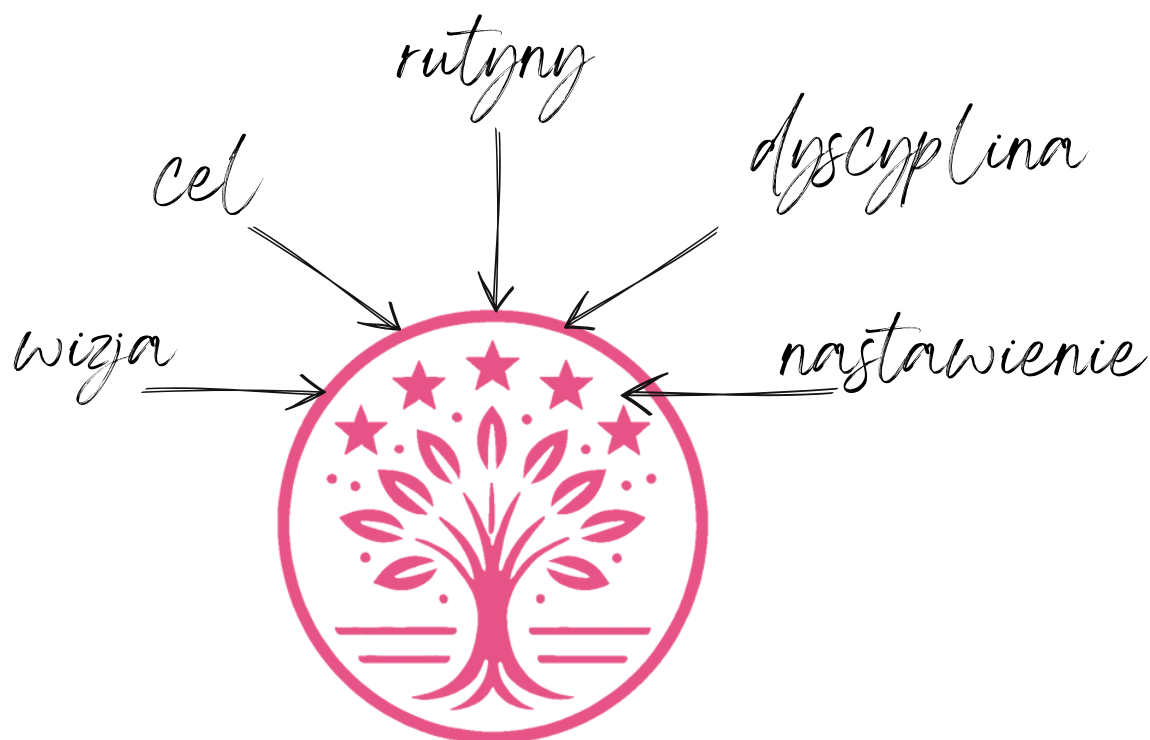
Obserwuj, a potem nazwij na głos jedno uczucie i jedną myśl.

P

Przekieruj działanie na pozytyw, zadaj sobie pytanie „Jaki najmniejszy krok zrobię teraz?” i zrób go od razu.

Nie denerwuj się na siebie za te myśli, zaakceptuj ich obecność i docień, że dopóki pracujesz nad tym by je odsuwać lub zamieniać na pozytywne, to idziesz w dobrym kierunku.

Nastawienie to nie uśmiech przyklejony taśmą. To praktyka, która sprawia, że skrzydła pamiętają, jak się rozłożyć. Raz będzie to mocny podmuch, raz cichy szept: „jeszcze jeden krok.” I tyle wystarczy, by utrzymać lot.



I tym kończy się opowieść o Gwiazdnej Konstelacji Rozwoju - pięciu elementach, które pomagają stworzyć szczęśliwe życie! Ten system jest prosty, ale nie powierzchowny. Nie ma tu jednej gwiazdy, która załatwi wszystko.

A dlaczego warto mieć własny system? Bo życie bywa chaotyczne. Czasem przypomina jazdę bez GPS-a: niby gdzieś jedziesz, ale nie wiesz dokąd. Własny system to coś w rodzaju kompasu. Coś, do czego możesz wracać, gdy zgubisz kierunek. To sposób na to, by działać nie tylko wtedy, kiedy Ci się chce, ale też wtedy, kiedy naprawdę Ci zależy.

Ale to nie koniec ważnych informacji i pracy nad sobą. To dopiero początek, bo właśnie teraz Twoja Galaktyczna Podróż ma pełną nawigację. Masz kierunek (wizję), punkty na mapie (cele), kroki (rutyny), paliwo (dyscyplinę) i wiatr w skrzydłach (nastawienie). A teraz pora zadbać o siebie - najważniejszą Gwiazdę w tej galaktyce.



Ty. czyli **GWIAZDA CENTRALNA**

Opisałam już pięć gwiazd mojej Gwiazdnej Konstelacji Rozwoju, punktów orientacyjnych, które prowadzą od wizji do działania. To stałe światła na Twoim wewnętrznym niebie: wizja, cel, rutyny, dyscyplina i nastawienie. Pomagają nadać kierunek, utrzymać kurs i nie zgubić siebie po drodze. Ale podróż przez Wszechświat zmiany to nie tylko mapa i napęd. To także meteory wątpliwości, mgławice niepewności, grawitacja starych schematów i wewnętrzny dialog, który czasem pozwala Ci rozbłysnąć, a czasem staje się czarną dziurą.

Dlatego, aby Twoje światło mogło świecić stabilnie, potrzebujesz nie tylko narzędzi i drogowskazów, ale też zrozumienia swojej własnej konstrukcji. Składasz się z czterech wymiarów, które razem decydują o Twojej sile i jasności.

Dbanie o każdy z nich sprawia, że Twoje światło pozostaje czyste, stabilne i jasne. A świadomy wybór, jakie więzi grawitacyjne pielęgnujesz, decyduje o tym, czy Twoja podróż przebiega w harmonii, czy w zakłóceniach.

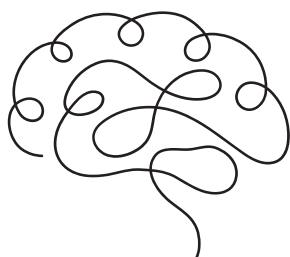
Rozwój nie jest bitwą do wygrania, ale relacją, którą budujesz ze sobą. To zbiór codziennych wyborów, które krok po kroku przybliżają Cię do chwili, w której Twoje światło eksploduje pełnym blaskiem. Do momentu, gdy stajesz się własną Supernową.

Cztery WYMIARY DOBROSTANU



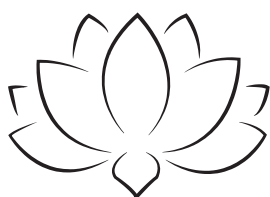
POWŁOKA BLASKU - CIAŁO

To nasz fundament. Bez zdrowia i energii trudno budować inne obszary życia. Dbając o nie, inwestujemy nie tylko w wygląd, zdrowie, czy kondycję fizyczną, ale też w jasność umysłu, odporność psychiczną i poczucie równowagi.



ORBITA MYŚLI - UMYŚŁ

To narzędzie, które kształtuje nasze postrzeganie świata. Warto o niego dbać, rozwijać go i uczyć się kierować własnymi myślami, bo to one tworzą nasze działania i decyzje.



RDZEŃ ŹRÓDŁA - DUCHOWOŚĆ

To przestrzeń sensu, spokoju i wewnętrznej siły. Gdy ją pielęgnowujemy, łatwiej nam zaufać sobie, odnaleźć kierunek i czuć głębsze połączenie z życiem oraz naturą.



WIĘZI GRAWITACYJNE - RELACJE

To sieć, która nas wspiera i odbija nasze wnętrze. Budując je świadomie, tworzymy środowisko, w którym możemy wzrastać, czuć się bezpiecznie i być w pełni sobą.

CIAŁO

Ciało nie jest projektem do naprawy ani narzędziem do realizowania celów. Wiele osób mówi, że to dom, w którym mieszkamy. Ja skłaniam się bardziej do tego, że ciało to część naszej tożsamości, to część nas. Ta, którą widać na pierwszy rzut oka. I w każdej zmianie to ciało jest pierwszym, który daje Ci znać, czy coś jest w porządku, czy też nie. Gdy uczysz się go słuchać z uwagą, możesz szybciej wyłapać moment, w którym trzeba powiedzieć dość i po prostu odpocząć. Ciało nie potrzebuje od nas perfekcji, ale potrzebuje naszej uważności na jego potrzeby. Więc zamiast chcieć je naprawiać, możesz uczyć się go słuchać.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch nie powinien być karą za zjedzony posiłek. Nie powinien być także obowiązkiem do odhaczenia. Ruch to jeden z najprostszych sposobów na kontakt ze sobą. Pomaga rozładować napięcie, odzyskać energię i połączyć się z ciałem na nowo. W codziennej aktywności fizycznej nie chodzi o rygor i ambicję, nie chodzi o jego intensywność, ale o częstotliwość i systematyczność. Niektórzy ćwiczą intensywnie, bo chcą i widzą w tym sens. Daje im to satysfakcję, zbliża ich to do spełniania marzeń, lub po prostu są zawodowymi sportowcami. Dla nich wysiłek fizyczny to droga do celu i jeśli robią to z radością i wiedzą jak to robić, żeby nie zaszkodzić swojemu zdrowiu, to zdecydowanie należy im się za to wielki podziw.

Ale są też osoby, dla których sama myśl o godzinach ciężkich ćwiczeń wywołuje niechęć, a mimo to chodzą na treningi bo: wszyscy chodzą, influencer polecał, albo dlatego, że czują, że jeśli będą chudsi/grubsi, umięśnieni/smuklejsi, to wreszcie poczną szczęście. Wtedy można to już nazwać przemocą wobec siebie. Bo nie każdy musi kochać intensywny sport i nie każda aktywność musi być crossfitem, czy biegiem na 10 kilometrów.

Chcę przez to powiedzieć, że wystarczy długi spacer z psem, taniec w kuchni przy ulubionej muzyce, jazda rowerem do sklepu, pływanie, rolki, sesja jogi albo kilka przysiadów dla rozbudzenia energii. Cokolwiek, co poruszy Twoje ciało i da Ci poczucie, że robisz coś dobrego dla siebie, a nie przeciwko sobie. Ważne jest, aby znaleźć swoją formę ruchu. Taką, która daje nie tylko radość, ale i zdrowie. Zamiast kolejnego zadania do wykonania, możemy traktować ruch jako moment zatrzymania, sposób na powrót do siebie. Dlatego wybierając aktywność fizyczną zamiast pytać siebie: „co muszę dziś zrobić?”, zapytaj: „jak chce się dzisiaj poruszać moje ciało?”. Tak aby robić to co jesteś w stanie polubić, nie tylko wytrzymać.

Jak można przeczytać na stronie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nawet łagodna forma aktywności ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu: poprawia pracę mózgu i koncentrację, wspiera krążenie i układ oddechowy, wzmacnia odporność, pomaga regulować emocje i redukować stres, zwiększa poziom energii, poprawia nastrój oraz jakość snu.

Według WHO, dla zachowania zdrowia osoby dorosłe powinny podejmować co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (czyli np. 30 minut spaceru 5 razy w tygodniu), albo 75 minut intensywnego ruchu, jeśli wolą krótsze, ale bardziej energiczne sesje. Rekomenduje się także robienie co najmniej 6000–8000 kroków dziennie.

Jeśli nałogowo spędzasz czas nieruchomo, to z początku możesz poczuć się niepewnie, ale jeśli połączysz ruch z ulubioną muzyką, lub słuchaniem podcastu - osobiście polecam podcast *Rozwój w Twoim Stylu* 😊 wtedy spacer czy pilates mogą stać się prawdziwą przyjemnością.

Poszukaj ruchu, w którym czujesz się dobrze. Wolisz powolne ćwiczenia - spróbuj qi-qong lub tai-chi, chcesz się porozciągać - wybierz pilates, czy jogę, chcesz poskakać - poszukaj zajęć stepu lub zumbi, a jeśli cenisz sobie samotność, to wejdź na rower i włącz słuchawki do uszu. Dopasuj ruch, aby był w Twoim stylu. Pamiętaj, nie musisz się zmuszać, nie musisz osiągać, wystarczy, że się ruszysz w swoim tempie. Niech Twoją największą intencją będzie troska, a nie dopasowanie się w mniejszy rozmiar.

Na całe szczęście, z aktywnością fizyczną jest tak, że im więcej jest jej w naszym życiu, tym czujemy się bardziej szczęśliwi, a im bardziej jesteśmy szczęśliwi tym radośniej oddajemy się aktywności fizycznej - czyż to nie piękne?!

ODŻYWIE(N)IE

Jedzenie to nie tylko kalorie. To też białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, mikro i makroelementy, czyli te składniki, które dają ciału siłę, by żyć, tworzyć i działać. Dla mnie to także forma troski o siebie. Codzienne wybory przy stole są okazją, by zapytać: Czy to mnie odżywia? Czy daje mi siłę, czy mnie osłabia? A może po prostu dzisiaj tego potrzebuję? Zdrowa dieta nie musi być idealna, wyliczona co do grama i złożona z przepisów z Instagrama. Ważna jest w niej świadomość tego co nam szkodzi, a co służy. To, aby nie jeść przeciwko sobie, lecz dla siebie. Odżywiaj się nie po to, by mieć „idealne ciało”, ale po to, by mieć siłę żyć tak, jak chcesz.

W zdrowym podejściu nie chodzi o listę zakazów. Nie chodzi też o to, by wszystko było fit, clean, eko i bezglutenowe, no chyba, że ze względów zdrowotnych taka dieta jest Ci zalecona przez lekarza. Chodzi o to, by z uważnością sprawdzać co Ci naprawdę służy. Co sprawia, że czujesz się spokojnie i lekko, a co burzy tę równowagę.

Na pewno warto zrezygnować z tego, co nas osłabia: alkohol, nadmiar cukru, używki, objadanie się w emocjach, to wszystko co czasami bywa też formą ucieczki. Zdarza się, że sięgamy po jedzenie nie dlatego, że jesteśmy głodni, ale dlatego, że jesteśmy zmęczeni, samotni, zniecierpliwieni albo sfrustrowani. To ludzkie. Ważne jednak, by umieć to zauważyć. Zapytać siebie czego tak naprawdę potrzebujesz w tym momencie? Czy jest to potrzeba przytulenia? Czy może chęć ukarania siebie za coś? A może potrzeba uspokojenia? Jedzenie nie musi być rozwiązaniem dla każdej emocji, ale może być narzędziem wsparcia jeśli wybieramy je z uważnością, a nie z automatu. Spraw, by Twój wybór przy talerzu był aktem troski, a nie aktem zapomnienia.

Ale pozwól sobie czasem też na przyjemności. Bez karcenia się i bez obsesji liczenia kalorii. Zamiast budować wokół jedzenia oś swojego dnia, zbuduj z nim zdrową relację. Bądź w kontakcie ze sobą przy stole, odłóż telefon, nie siadaj przed ekranem. Spożywanie posiłku może być znakomitym treningiem uważności. Skupienie i radość z każdego kęsa. Jedzenie na ulubionej zastawie w miłej atmosferze. To luksus, na który warto sobie pozwolić nie tylko od święta.

Pamiętaj również o suplementacji. W dzisiejszym świecie nie zawsze jesteśmy w stanie dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych z pożywienia. Czasem trzeba sięgnąć po suplementy, ale rób to z głową, nie na ślepo. Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem. I wybieraj suplementację z tej samej intencji, co całą resztę: z troski, nie z przymusu.

SEN

Sen to nie strata czasu. To czas naprawy, regeneracji i porządkowania emocji. Moment, w którym ciało odzyskuje równowagę, a układ nerwowy ma szansę odpocząć. Niewyspane ciało jest drażliwe, niecierpliwe i mniej odporne, co skutkuje brakiem koncentracji i podatnością na infekcje. Umysł szybciej się zniechęca, a emocje trudniej opanować.

Sen to fundament Twojego dobrostanu. Gdy dobrze śpisz, łatwiej Ci dbać o siebie w każdej innej sferze. W ciele, które się wyspało, wszystko jest prostsze: myślenie, czucie, działanie, czy podejmowanie decyzji. Nie wystarczy położyć się wcześniej. Sen to rytuał, który zaczyna się dużo wcześniej niż w chwili zgaszenia światła. Jeśli chcesz zasypiać spokojnie, zadбай o to, co dzieje się przed snem:

- **Stała pora:** ciało kocha rytm. Chodzenie spać i wstawanie o podobnej godzinie stabilizuje gospodarkę hormonalną i ułatwia zasypianie.
- **Wyciszenie:** dwie godziny przed snem ogranicz bodźce. Niebieskie światło zaburza wydzielanie melatoniny, a oglądanie telewizji, praca na komputerze, czy patrzenie w komórkę przed snem to jak włączenie latarki w głowie. Wyłącz powiadomienia, odłóż telefon.
- **Odpowiednia temperatura:** ciało szybciej zasypia w lekko chłodnym pokoju. Warto również przewietrzyć sypialnię.
- **Wygoda:** miękka pościel, ulubiona piżama, ciepłe skarpetki, jeśli tego potrzebujesz. Drobiazgi mają znaczenie.
- **Olejki eteryczne:** lawenda, bergamotka, rumianek lub specjalne mieszanki na sen. Kilka kropel w dyfuzorze lub na poduszce może wprowadzić atmosferę spokoju.
- **Wieczne rytuały:** delikatna herbata ziołowa, ciepły prysznic, spokojna muzyka, wyciszone światło, kilka zdań w dzienniku. Daj ciału sygnał, że już nic nie musi i może się rozluźnić.

Ciało bardzo szybko mówi, kiedy coś mu nie służy, zwłaszcza, jeśli chodzi o sen. Alkohol, papierosy, nadmiar cukru czy kofeiny często są formą ucieczki od emocji, ale też zaburzają cykl snu i regeneracji. Zamiast siebie oceniać, zapytaj: Czy to mnie wzmacnia, czy osłabia? Czy to naprawdę pomaga mi się wyciszyć, czy tylko odcina na chwilę od trudnych emocji? Nie musisz niczego odrzucać z dnia na dzień. Wystarczy, że zaczniesz zauważać, co Ci służy i wybierać częściej to, co Cię zbliża do spokoju.

ODDECH

Oddychamy przez całe życie, a jednak rzadko to zauważamy. Oddech jest jak wierny przyjaciel, obecny w każdej chwili, cierpliwy i niewymagający. Kiedy zatrzymasz się na moment i wsłuchasz w swój oddech, odkryjesz, że to nie tylko biologiczna funkcja, ale subtelny język, którym ciało rozmawia z umysłem. Świadomy oddech potrafi sprowadzić nas z powrotem do tu i teraz. Gdy świat pędzi, a myśli krążą bez końca, kilka spokojnych wdechów i wydechów potrafi zatrzymać chaos. To właśnie w oddechu odnajdujemy kotwicę, to coś, co zawsze jest w naszym zasięgu, co pomaga nam poczuć życie w najprostszej formie. Oddech to nie tylko rytm, ale też jakość tego, co do siebie przyjmujemy. Powietrze, którym oddychamy, staje się częścią nas. Odżywia nasze ciało i koi układ nerwowy. Dlatego warto dawać sobie jak najwięcej chwil w naturze: wśród drzew, nad wodą, w miejscach, gdzie oddech staje się lżejszy i pełniejszy. Są jednak dni, kiedy smog przykrywa okolicę ciężką warstwą. Wtedy troską o siebie może być oczyszczacz w domu albo znalezienie przestrzeni, gdzie powietrze jest czystsze i bezpieczniejsze. Tak jak wybieramy jedzenie, które nas odżywia, tak samo możemy wybierać powietrze, które wspiera nasze zdrowie i samopoczucie.

Czasem przychodzą chwile, gdy czujesz napięcie, lęk albo przytłoczenie. Wtedy najprostsze, co możesz zrobić, to zatrzymać się i wrócić do swojego oddechu. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź powolny wdech nosem, licząc do czterech. Zatrzymaj powietrze na chwilę, a potem spokojnie wypuść je ustami, również licząc do czterech. Powtórz ten cykl kilka razy. Z każdym wydechem poczujesz, jak napięcie powoli opuszcza Twoje ciało, a w jego miejsce wraca spokój.

Oddech uczy nas prostoty życia: przyjmowania z wdechem i puszczania z wydechem. Kiedy zwrócisz na to uwagę, stanie się Twoim cichym przewodnikiem.

SŁUCHANIE SYGNAŁÓW Z CIAŁA

Ciało często daje nam sygnały, że coś dzieje się nie tak jak powinno. Niestety ono nie krzyczy od początku, tylko najpierw szepcze. Czasem to napięcie w karku, ciężkość w brzuchu, ściśnięte gardło albo trudność z głębokim oddechem. Czasem to bezsenność, migrena, nieregularny cykl, brak apetytu, rozdrażnienie. Ciało mówi poprzez czucie. Nie ignoruj tych sygnałów. Wprowadź słuchanie ciała do codziennej praktyki uważności.

Czasem ciało potrzebuje więcej niż odpoczynku. Uwolnienia napięcia, rozluźnienia mięśni, korekty postawy i uważnego dotyku. Czułość wobec ciała to także odpowiedzialność i odwaga, by nie odkładać sygnałów na później. Wyczuwasz guzek? Znamię wygląda inaczej niż zwykle? Nie zakładaj, że „pewnie samo przejdzie”. Czułość to także telefon do lekarza. To rezerwacja wizyty, bez paniki, ale też bez zwlekania. Od dawna boli Cię głowa? Kręgosłup daje o sobie znać po każdym dniu? Może czas na konsultację z fizjoterapeutą, masaż leczniczy albo ćwiczenia korekcyjne? Napięcie, które zostaje w ciele, nie znika tylko się kumuluje. Masz ciągły spadek nastroju, drażliwość, zmęczenie bez wyraźnego powodu? To może nie być „wymysł” ani „lenistwo”, ale hormonalna nierównowaga. Zrób podstawowe badania krwi i skonsultuj ich wynik z lekarzem, może zaleci dalszą diagnostykę? Słuchanie siebie to także szukanie przyczyn.

Badania to w pewnym sensie akt miłości, a profilaktyka to troska. Wpisz cykliczne terminy badań do kalendarza jako stały punkt Twojej opieki nad sobą.

Zadbaj o siebie tak, jak się dba o ukochaną osobę. Bo z kim jak nie ze sobą spędzasz całe życie?

KONTAKT Z NATURĄ

Zieleń drzew, śpiew ptaków, światło słońca, zapach powietrza, to wszystko koi układ nerwowy. Przypomina, że jesteśmy częścią większej całości. Pozwala wrócić do siebie, do ciała, do oddechu. Nie trzeba wędrować po górach, by poczuć ten kontakt. Wystarczy 10 minut wśród drzew w parku w centrum miasta, chwila patrzenia w niebo, krótki spacer po łące, kwiaty doniczkowe, zioła na parapecie, świeże kwiaty w wazonie. Te drobne formy obecności natury naprawdę wpływają na nasze samopoczucie. Chodzenie boso po trawie, piasku, czy ziemi to nie tylko przyjemność, ale i realne wsparcie dla ciała. Uziemienie to technika, która pomaga redukować napięcia, poprawia jakość snu, a nawet regulować poziom stresu. Spróbuj przez kilka minut stanąć na mokrej trawie albo pospacerować boso po ogrodzie. To dobry sposób, by ciało znów poczuło się bezpieczne i „na miejscu”. Badania pokazują², że już samo patrzenie na zieleń (liście, drzewa, krajobraz) uspokaja umysł, obniża ciśnienie krwi i poprawia samopoczucie. Natura działa terapeutycznie, nawet jeśli jest to tylko widok za oknem. Jeśli twoja praca polega na patrzeniu w ekran 8 godzin dziennie, to postaraj się znaleźć czas, by popatrzeć na świat zewnętrzny, wyjść na świeże powietrze, dać oczom odpocząć od ekranu, spojrzeć w dal i wrócić do naturalnego świata. Zieleń roślin łagodzi stres, poprawia koncentrację i jakość powietrza, ale przede wszystkim przypomina o rytmie życia, o tym, że wzrost potrzebuje czasu i troski. Codzienna pielęgnacja roślin jest jak opieka nad sobą w mikroskali.

Także zwierzęta mają duży wpływ na nasze samopoczucie³. Mruczenie kota, obecność psa, obserwowanie ptaków przez okno, to wszystko wpływa pozytywnie na poziom kortyzolu, serotoniny i oksytocyny, daje ukojenie i ciepło. Zwierzęta akceptują nas takimi jacy jesteśmy. Ich obecność przypomina o prostych rzeczach: oddechu, dotyku, obecności i odpowiedzialności za inne istoty. Ich ufnie spojrzenie i bezbronność wobec otaczającego świata powinna nam przypominać o naszej roli - opiekunów tej planety i istot ją zamieszkujących.

PIELĘGNACJA

Schludny i zdrowy wygląd to ważny element naszego wizerunku. Dbanie o siebie to nie tylko konieczność, ale również przyjemność. To codzienne przypomnienie, że zasługujemy na uwagę. W obecnych czasach bardzo łatwo się pogubić w wielości ofert kosmetyków, zabiegów, czy nawet operacji. Ja mam swoje kryteria:

- wybieram to, co mi służy, a nie to, co jest modne. Wiem, że moja skóra nie potrzebuje dziesięciu kroków, bo dobrze jej z trzema.
- moje włosy nie muszą wyglądać jak z reklamy, by były piękne. Są moje, w moim naturalnym kolorze.
- stawiam na kosmetyki z naturalnymi składnikami, delikatne, przebadane i etyczne.
- nie zapominam o przyjemności. Uwielbiam gdy kosmetyk pięknie pachnie. Używam pachnących kremów, perfum i produktów myjących. Rozpieszczam się kąpielą z solą epsom z dodatkiem ulubionych olejków eterycznych. Używam perfum, które poprawiają mi nastrój.
- korzystam z masażu twarzy i ciała co najmniej raz w miesiącu

I wierzę, że te niepozorne, ale dla mnie ważne rytuały, które są ze mną już od wielu lat stoją za tym, że moja skóra jest jędrna i gładka. Oczywiście nie brak jej niedoskonałości - rozstępów, cellulitu, przebarwień, czy zmarszczek, ale traktuję je jak coś normalnego. To znaki historii wypisane na mojej skórze.

Nie ma jednej definicji piękna, a nasz wygląd zmienia się z wiekiem i ten proces jest bardzo naturalny, dlatego zamiast się przeciwko niemu buntować, zaakceptuj go. Naturalne piękno jest prawdziwe i nie potrzebuje porównania z innymi, bo każdy z nas jest inny. Wpisywanie się w jeden schemat wyglądu nie sprawia, że będziemy idealni, staniemy się tylko bardziej lub mniej udaną próbą wpisania się w obowiązujący trend.

Ale jeśli jednak kiedyś zdecydujesz się na większą zmianę, zabieg estetyczny, operację, poprawę urody, to niech to będzie decyzja z miłości, a nie wynikająca z poczucia niedostatku. Dla siebie, a nie dla świata. Najpierw zaakceptuj siebie, a potem dopiero wychodząc od akceptacji decyduj się na taki krok.

Ciało to nie tylko narzędzie do działania. To przestrzeń, w której rozgrywa się Twoje życie. Nosi ślady emocji, decyzji, zmian i marzeń. Jest z Tobą zawsze od pierwszego oddechu do ostatniego tchnienia. Współuczestniczy w każdej radości, w każdym kryzysie, w każdym zwyczajnym dniu. W świecie, który uczy nas, jak ciało powinno wyglądać, warto sobie przypominać, jak wielką pracę dla nas ono wykonuje. Nie po to, by się z nim "pogodzić", ale by zacząć traktować je z szacunkiem i czułością. Bo ciało to nie wróg i nie projekt do poprawy. Nie jest czymś, co trzeba "naprawić", by wreszcie móc żyć pełnią życia.

Twoje ciało to Ty. Traktuj je z wdzięcznością i miłością, przestań ignorować jego potrzeby i docień za to, że codziennie Cię niesie przez życie, choć czasem go nie słuchasz.

Być może jeszcze nie umiesz nazywać siebie osobą piękną czy silną. Może nie zawsze czujesz się dobrze w swojej skórze. Ale jeśli zaczniesz patrzeć na ciało nie przez pryzmat wymagań, tylko relacji, to wiele może się zmienić.

UMYSŁ

Mówi się, że największe bitwy toczą się nie na zewnątrz, ale w naszej głowie. Zanim zrobimy krok, zanim podejmiemy decyzję, zanim zdecydujemy co zrobić, rozgrywa się tam cichy dialog, często nieuświadomiony nawet dla nas samych. Myśli pojawiają się jak fale, czasem są łagodne, czasem wzburzone, a niekiedy przechodzą przez nasz mózg jak tsunami. Niektóre wspierają, a inne niszczą. Niektóre pomagają nam płynąć naprzód, a niektóre ściągają w dół tak, że ledwie udaje nam się utrzymać głowę powyżej powierzchni. Ale czy to oznacza, że jesteśmy ich ofiarą? Że nie mamy wpływu na to, co myślimy, jak się czujemy i jak reagujemy?

W tym rozdziale zaproszę Cię do spojrzenia na umysł jak na narzędzie. Narzędzie potężne, elastyczne, ale wymagające uwagi i treningu. Pokażę Ci, jak odróżnić własne myśli od automatycznych reakcji, jak rozpoznać przekonania, które Cię wspierają od tych, które ograniczają, oraz jak przekształcić wewnętrzny dialog tak, by zamiast z krytykiem konwersować z wewnętrznym sprzymierzeńcem. Zajrzemy też do świata wizualizacji i neuroplastyczności, aby świadomie ćwiczyć swój mózg i zrozumieć, że zmiana zaczyna się tam, gdzie pojawia się nowa perspektywa.

ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Czy zdarzyło Ci się kiedyś złapać na tym, że nie wiesz co czujesz? Czujesz dziwne napięcie, niepokój albo rozdrażnienie, ale trudno Ci nazwać, co właściwie się dzieje w środku. A może łapiesz się na tym, że nagle przychodzi Ci nagła chęć na coś słodkiego, chociaż w zasadzie nie jesteś wcale głodna? Emocje to nasz wewnętrzny język, daje nam sygnały, które mówią o tym, co jest dla nas ważne, czego potrzebujemy i gdzie leżą nasze granice. Problem w tym, że nikt nas tego języka nie uczy. W szkole mamy lekcje matematyki, historii i biologii, ale niewiele mówi się o tym, jak rozpoznać smutek i co z nim zrobić. Jak zdrowo

wyrazić złość, czy jak odróżnić strach od ekscytacji. Niestety bez tej umiejętności łatwo pogubić się we własnych reakcjach i zamiast korzystać z mądrości emocji walczymy z nimi albo je tłumimy.

Dlatego chcę Cię zachęcić do przyglądania się swoim emocjom. Pierwszym krokiem jest świadomość. Zamiast zatrzymywać się na zdaniu: „mam zły dzień”, warto zapytać siebie: Co takiego się wydarzyło i w jaki sposób to wpłynęło na moje uczucia? Co dokładnie czuję? A potem drążyć o jaką emocję może chodzić np. złość, czy rozczarowanie. Nazwanie emocji często już samo w sobie przynosi ulgę i daje nam poczucie kontroli.

Ale czy w ogóle umiesz je nazwać? Paul Ekman, „ojciec” podstawowych emocji ⁴ wyróżnił te, które odczuwamy wszyscy, niezależnie od kultury czy wychowania. Są nimi:

radość, smutek, strach, złość, wstret i zaskoczenie

Ale życie to nie tylko podstawowe barwy. Emocje często przecież się ze sobą łączą, tworząc złożone odcienie. Nostalgia to może być smutek spleciony z radością. Zazdrość łączy w sobie smutek, strach i złość. A ulgę możemy odczuwać jako radość przeplataną wcześniejszym strachem. Kiedy zaczynasz patrzeć na emocje w ten sposób, przestają być one „czarne albo białe”.

Co ważne, emocje same w sobie nie są ani dobre, ani złe. One po prostu są, jak lampki kontrolne na desce rozdzielczej samochodu. Sygnalizują, że coś się dzieje, i dopiero to, co z nimi zrobimy, może być wspierające lub destrukcyjne. Złość wyrażona w konstruktywny sposób pozwala wyznaczyć granice. Złość wybuchająca w krzyku rani innych. Smutek przeżyty i zaakceptowany pomaga nam pożegnać to, co minęło. Smutek wypierany może zamienić się w poczucie pustki i przygnębienie. Dlatego zamiast mówić „nie wolno się złościć” czy „smutek to słabość”, warto patrzeć na emocje jak na informacje o tym, co się w nas dzieje.

SAMOREGULACJA EMOCJONALNA

Umysł nie zawsze działa na naszą korzyść. Choć jest genialnym narzędziem zdolnym do analizy, tworzenia, czy planowania potrafi też działać jak maszyna zaprogramowana na przetrwanie, a nie rozwój. Zwłaszcza wtedy, gdy jesteśmy zestresowani, zmęczeni lub pod wpływem silnych emocji, nasz mózg nie szuka tego, co nowe i mądre, ale tego co znane i szybkie.

W takich chwilach uruchamiają się nasze automatyczne programy. To stare, utrwalone schematy myślowe i reakcje, często nawet nieuświadomione. Ich źródłem są dawne doświadczenia, nawyki, a czasem po prostu powtarzalność. Umysł sięga po nie, bo są w jego zasięgu, najszybciej mu po nie sięgnąć, oszczędzają jego energię, a przede wszystkim są mu znane. Nawet jeśli nie są konstruktywne. To dlatego po jednej krytycznej wiadomości potrafimy wejść w spiralę czarnych scenariuszy, albo z pozornie drobnej sytuacji robi się emocjonalna burza. Nie dlatego, że coś jest z nami nie tak, tylko dlatego, że umysł uruchomił utarty tor. Ale to, że myśl się pojawia, nie oznacza, że musisz za nią iść. Możesz ją zatrzymać.

Kluczem do zmiany naszego sposobu myślenia jest świadoma obserwacja. Nie chodzi o to, by natychmiast naprawiać każdą myśl, ale o to, by ją zauważyć. Zatrzymać się na moment i zapytać: Co się właśnie we mnie dzieje? Jaką emocję teraz czuję? Co ją mogło uruchomić?

To proste pytania, ale ich moc tkwi w zatrzymaniu automatu. Pozwalają Ci na chwilę wyjść z reakcji i popatrzeć na nią z zewnątrz, z pozycji obserwatora. I to właśnie w tym miejscu odzyskujesz wpływ. Rozpoznajesz, co się w Tobie dzieje, przestajesz dawać umysłowi sobą kierować. Umysł staje się wtedy narzędziem, a jak każde narzędzie, potrzebuje Twojej decyzji: w jakim kierunku ma iść, czego ma szukać, na czym się skupić.

Jeśli porównamy umysł do ogrodu, a Ciebie do ogrodnika to możesz pozwolić, by w Twoim ogrodzie rośło to, co samo się wysiewa, czyli stare schematy, lęki i przyzwyczajenia. A możesz też zacząć świadomie siać nowe nasiona - pytania, które Ci służą, słowa, które wspierają, i rutyny, które budują Twoją siłę. To nie jest proces jednorazowy. To codzienna decyzja, by nie traktować każdej myśli jak faktu, a jako sugestię, odpowiedź od naszego umysłu i zdecydować, czy chcemy ją zatrzymać, czy nie jest nam potrzebna.

PRZEKONANIA

Nie widzimy ich, a mimo to mają wpływ na każdy nasz krok. Przekonania to, nie zawsze w pełni uświadomione, prawdy, które uznajemy za oczywiste. Są jak filtry, przez które patrzymy na siebie, innych ludzi, świat i przyszłość. I choć czasem rzeczywiście nas chronią i wspierają, wiele z nich działa jak niewidzialne ograniczenia, na przykład:

- W tym wieku nie ma sensu już tego zaczynać.
- Sukces przychodzi tylko do tych, którzy mają znajomości.
- Jeśli pokaże dumę ze swoich osiągnięć to znaczy, że się chwale.
- Inni są lepsi.

To nie są fakty. To są przekonania, które powstały na bazie doświadczeń, wychowania, kultury, porównań, czy pojedynczych zdarzeń, które zapisały się w pamięci emocjonalnej Twojej i osób, które spotykasz na swojej drodze. Często kształtują się bardzo wcześnie, już w dzieciństwie, kiedy chłoniemy wszystko jak gąbka. Słowa nauczyciela, komentarz rodzica, reakcja rówieśników zostają z nami, nawet jeśli były wypowiedziane mimochodem. Z czasem budujemy na nich całą teorię o sobie i otaczającym nas świecie.

Ale dobra wiadomość jest taka, że przekonania nie są czymś stałym. Można je zauważyć, zrozumieć i świadomie przekształcić.

A jak rozpoznać ograniczające przekonania? Przede wszystkim uważnością. Zastanów się co mówisz sobie, gdy coś Ci się nie udaje? Jakie myśli pojawiają się, gdy masz zrobić coś nowego? Jakie zdanie powtarzasz sobie najczęściej w stresie? Jak brzmi Twoje wewnętrzne „bo...”? (np. „Nie zrobię tego, bo się ośmieszę”, „Nie zmienię pracy, bo nikt inny mnie już nie zatrudni”, „nie rozwiodę się, bo w tym wieku nikt mnie już nie pokocha”). To właśnie w odpowiedziach na te pytania kryją się Twoje przekonania.

Ograniczające przekonania blokują działanie, podkopują poczucie własnej wartości i zamykają na nowe możliwości. Wspierające przekonania dodają odwagi, elastyczności i budują zdolność do podejmowania prób, nawet jeśli nie masz pewności.

Możesz myśleć o sobie „brak mi kreatywności” wtedy się ograniczasz i oceniasz, jeśli jednak zamiast tego zaczniesz myśleć „kreatywność to coś, co mogę rozwijać na swój sposób” wtedy otworzysz się na nowe możliwości i zaczniesz pozytywnie patrzeć na inne aspekty życia.

Transformacja przekonań nie polega na zakładaniu różowych okularów tylko o przeprogramowanie ich z ograniczających na takie, które dają możliwości do rozwoju. Zauważ przekonanie, które Ci nie służy. Zadaj pytanie: „Czy to mnie wspiera?” lub „Czy to mnie zamyka?” Znajdź alternatywę. Nie musi być ona przeciwieństwem, wystarczy, że będzie bardziej neutralna lub otwierająca.

Warto pracować z przekonaniami, bo to one często kierują Twoimi decyzjami. To, czy podejmiesz działanie, czy zrezygnujesz, czy wytrwasz, czy się poddasz, czy siebie wspierasz, czy sabotujesz zależy od Ciebie. Możesz mieć wielką wizję i ogromny potencjał, ale jeśli w tle działa przekonanie: „Nie dam rady” to ono wygra. Dlatego zmiana zaczyna się nie tylko od działania, ale też od wewnętrznej pracy nad tym, w co naprawdę wierzysz. I nie chodzi o przekonywanie siebie na siłę, ale o odzyskiwanie przestrzeni i perspektywy. To, co uznajesz za „fakt”, może być tylko starym przekonaniem. A przekonania można zmienić.

WEWNĘTRZNY DIALOG

Czasem jesteśmy wobec siebie bardziej surowi niż wobec kogokolwiek innego. Mamy w sobie głos, który nie odpuszcza. Wewnętrzny krytyk, który punktuje każdy błąd, przypomina o porażkach, porównuje nas do innych i podważa wartość tego, co robimy. I chociaż ten głos może brzmieć znajomo, a nawet „prawdziwie”, nie musi być naszym jedynym towarzyszem.

Wewnętrzny głos można zmienić, i powiem więcej, zdecydowanie warto to zrobić, bo z głosem w swojej głowie spędzasz każdą godzinę swojego życia. To on towarzyszy Ci w trudnych decyzjach, w chwilach zwątpienia, ale też w momentach radości i sukcesu. Dlatego warto zadbać o to by Cię wspierał, a nie podcinał Twoje skrzydła.

Zatrzymaj się na moment i wsłuchaj, w głos z głębi siebie. Czy mówisz do siebie z życzliwością? Czy to, co mówisz o sobie w myślach powiedziałaabyś komuś bliskiemu? Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że nasze wewnętrzne monologi są pełne ostrych słów. A jednak codziennie przemycamy do swojego umysłu komunikaty w stylu: „Nigdy nie robię nic dobrze”, „Nic mi w życiu nie wychodzi”, „nie zasługuję na nic dobrego”. To nie są tylko słowa. To wiadomości, które mózg odbiera i zapisuje jako prawdę o Tobie. Im częściej je powtarzasz, tym silniej budują Twój obraz siebie.

Ale dobra wiadomość jest taka, że ten głos można przestroić, nie na sztucznie pozytywny, ale na bardziej ludzki, życzliwy i wspierający. Nie musisz recytować pozytywnych haseł bez pokrycia, możesz za to zmienić ton, jaki przyjmujesz wobec siebie. To przejście od „Muszę” do „Mogę spróbować”, od „Znowu mi nie wyszło” do „To była lekcja. Co mogę z niej wyciągnąć?”, od „Nic mi nie wychodzi” do „Mam trudny moment, ale nie jestem moimi błędami.”

Małe zmiany w języku robią dużą różnicę. I to nie dlatego, że nagle wszystko stanie się łatwe, bo tak nie będzie. Ten proces będzie trwał długo, ale gdy przestaniesz być swoim własnym wrogiem i przestaniesz walczyć ze sobą, odzyskasz siłę, żeby działać.

Spróbuj na moment wyobrazić sobie, że Twoje myśli słyszy ktoś, kogo bardzo kochasz. Czy chciałby usłyszeć „Znowu Ci nie wyszło”?, czy raczej: „Nie zawsze wszystko wychodzi od razu, zastanówmy się, co zrobić, żeby wyszło następnym razem. Doceniam twój wysiłek i kibicuję w drodze do celu”. Taki głos możesz zacząć tworzyć w sobie.

Możesz być dla siebie wsparciem. I to nie oznacza, że wszystko sobie wybaczasz bez refleksji, to oznacza, że uczysz się na błędach z troską o siebie, a nie pogardą dla swoich działań.

WIZUALIZACJA

Badania naukowe pokazują, że mózg w dużym stopniu „używa tych samych obwodów” zarówno podczas wyobrażania sobie czegoś, jak i doświadczania tego w rzeczywistości ⁵. To, co wyraźnie i szczegółowo wizualizujemy, nasz mózg „odbiera” niemal tak samo, jak realne wydarzenie. Dzięki temu wizualizacja ma niezwykłą moc wpływania na nasze emocje, nastawienie, a nawet umiejętności.

Nie bez powodu sportowcy od lat korzystają z treningu mentalnego powtarzając w głowie ruchy, wyobrażając sobie momenty zwycięstwa, czy reakcje na trudności. To pozwala im zwiększyć pewność siebie, utrwalić właściwe nawyki i przygotować się na różne scenariusze.

Pamiętam czas, gdy mój mąż robił licencję pilota PPL. Poświęcał godziny na naukę teorii, aerodynamiki, procedur bezpieczeństwa, meteorologii. Ale były też momenty, które utkwiły mi szczególnie w pamięci. Siedział wtedy w fotelu, w ciszy, z zamkniętymi oczami.

Jego palce poruszały się w powietrzu, jakby coś naciskał, przełączał, przesuwiał. Dla mnie, obserwarki z zewnątrz, wyglądało to jak dziwna choreografia. Dla niego był to trening sekwencji działania: odpalanie silnika, sprawdzanie wskaźników, konfiguracja przed startem. To był moment, kiedy zrozumiałam, jak ogromną rolę odgrywa mentalny trening. On nie tylko wiedział co zrobić, ale ćwiczył, jakby to robił naprawdę. Bez samolotu, bez kokpitu, tylko z pomocą wyobraźni - mózgowi to nie robiło różnicy. Dzięki tej wielokrotnie powtarzanej wizualizacji, jego ciało uczyło się automatyzmu, a umysł spokoju. Gdy przyszło do prawdziwego lotu, ręce już „pamiętały” układ przełączników, a głowa miała gotowy cały scenariusz. Ta obserwacja uświadomiła mi, że wizualizacja to nie tylko fantazjowanie, ale też narzędzie nauki, koncentracji i wewnętrznego przygotowania. Mózg ćwiczy dokładnie to, co mu pokazujemy.

Ty także możesz wykorzystać wizualizację jako narzędzie rozwoju. Możesz wyobrazić sobie spokojne wykonanie ważnego zadania, sukces, na który pracujesz, albo sposób, w jaki reagujesz na trudną sytuację z opanowaniem i jasnością. Im bardziej szczegółowo i emocjonalnie to przeżyjesz w wyobraźni, tym silniejszy efekt w Twoim mózgu.

Dziś słuchając w radio porannej audycji natknęłam się na rozmowę z lekarzem neurochirurgiem, który rozrysowuje swoje operacje. Nauczył się tego w Japonii, gdzie taka "medyczna sztuka" pomaga lekarzom przygotować się do kolejnych zabiegów. To nie jest kwestia nauki techniki, ponieważ lekarze tę mają już opanowaną w praktyce. Rysunki i wizualizacje służą temu, by uruchomić w sobie spokój, przemyśleć możliwe komplikacje i zwizualizować mózgowi, co będzie się robić w najbliższym czasie. Mózg „ćwiczy” ten zaplanowany proces na poziomie wyobraźni, przygotowując się do każdego etapu działania. Taka mentalna próba pozwala wyłapać potencjalne trudności i zbudować pewność, co do własnych umiejętności i kolejnych kroków. Nie dziwi mnie fakt, że to właśnie neurochirurdzy tak robią, wiedzą oni przecież o mózgu więcej niż inni!

To dowód na to, jak silny jest nasz umysł i jak wielką moc ma trening mentalny, nawet bez fizycznego ruchu.

Jeśli chcesz zacząć wizualizować, to znajdź spokojne miejsce i chwilę, w której możesz się skupić. Zamknij oczy i wyobraź sobie cel lub sytuację, którą chcesz przećwiczyć. Staraj się zobaczyć to jak film, z jak największą ilością detali, z kolorami, dźwiękami i emocjami. Zobacz, jak reagujesz, posłuchaj co mówisz, poczuj jak oddychasz. Powtarzaj tę wizualizację regularnie, by wzmocnić w mózgu nowy wzorzec.

Wizualizacja to nie magia, tylko naukowo potwierdzony sposób, by mózg działał na Twoją korzyść. Jak rzeka, która niesie wodę Twoje myśli i obrazy kształtują Twoją rzeczywistość. Naucz się kierować tym nurtem świadomie.

MÓZG

Mózg to niesamowity organ. Można go porównać do najbardziej skomplikowanego i zaawansowanego komputera, jaki istnieje. Ma miliardy neuronów, które tworzą rozległe sieci połączeń. Jednak w przeciwieństwie do maszyny, mózg nie jest zaprogramowany raz na zawsze. Jest plastyczny, co oznacza, że ciągle się uczy, zmienia i dostosowuje⁶.

Każda myśl, każde wypowiedziane słowo, każde Twoje działanie i reakcja to dane, które mózg przyjmuje i przetwarza. Na podstawie tych informacji tworzy i wzmacnia połączenia między neuronami. Im częściej powtarzasz jakieś myśli, zachowania czy emocje, tym mocniejsze stają się ich ścieżki w mózgu. To dlatego nawyki, zarówno te pozytywne, jak i negatywne, są tak trudne do zmiany, bo Twoje neurony są do nich „przyzwyczajone”.

Dzięki plastyczności mózgu masz ogromną moc, bo możesz wpływać na to, jak on działa i jakie wzorce tworzy. Twoje myśli, słowa i działania są narzędziami, za pomocą których możesz „modelować” swój mózg. Możesz wzmacniać pozytywne nawyki, ćwiczyć uważność, wdrażać nowe sposoby reagowania na stres czy wyzwania. To wymaga czasu i cierpliwości, bo zmiany w mózgu zachodzą stopniowo, ale są trwałe i realne.

A co to dla Ciebie oznacza w praktyce? Możesz go ćwiczyć każdego dnia powtarzając pozytywne myśli i wzorce, ćwicząc nowe umiejętności i reakcje oraz pogłębiając świadomość znaczenia swoich myśli. Pamiętaj, że Twój mózg to nie tylko organ przetwarzający informacje, ale też potężne narzędzie, które możesz nauczyć działać na swoją korzyść. Im bardziej będziesz go trenować świadomie, tym łatwiej i lepiej będzie Ci się żyło.

Poniżej zostawiam Ci kilka wskazówek, jak wspierać swój mózg:

- **Uważność.** Trening obecności zmniejsza aktywność ciała migdałowatego (reakcji lękowych), a zwiększa aktywność kory przedczołowej (decyzyjność, refleksja) ⁷.
- **Ruch fizyczny.** Regularne ćwiczenia poprawiają neurogenezę i pamięć, powodują lepsze ukrwienie i dotlenienie.
- **Nowość i nauka.** Ucząc się czegoś nowego (języka, gry, umiejętności), tworzysz nowe ścieżki neuronowe.
- **Sen i regeneracja.** Mózg uczy się w czasie odpoczynku. Bez snu nie ma pamięci ani kreatywności.
- **Pozytywne myślenie i wdzięczność.** Regularne skupianie się na tym, co dobre, wzmacnia połączenia odpowiedzialne za optymizm, odporność psychiczną i motywację.
- **Obcowanie ze sztuką.** Pobudzanie kreatywności oraz refleksja która często pojawia się przy odbiorze sztuki to doskonały trening intelektualny.

**Z PRZESZŁOŚCIĄ NALEŻY
SIĘ *rozstać*
NIE DLATEGO, ŻE BYŁA
zła LECZ DLATEGO,
ŻE JEST *martwa***

ANTHONY DE MELLO

DUCHOWOŚĆ

Duchowość to jedno z tych słów, które każdy może rozumieć inaczej. Dla jednych wiąże się z wiarą, dla innych z naturą, kontaktem z intuicją, a dla innych jeszcze z szamanizmem. W tym rozdziale spoglądam na duchowość bez religijnego narzucenia, jako na wewnętrzną jakość obecności, poczucia sensu i uważności, bo duchowość to według mnie taki głębszy wymiar życia. Nie chodzi o konkretne wierzenia czy praktyki, ale o poczucie połączenia ze sobą, z innymi, ze wszechświatem. Taka przestrzeń, w której jesteśmy w kontakcie z tym, co niewidoczne, ale realne. Duchowość często zaczyna się od pytania: “Po co?” ale odpowiedzi na to pytanie nie szuka w świecie zewnętrznym. I to nie jest odpowiedź raz na zawsze, ale proces odkrywania tego, co ważne dla mnie teraz, w kontekście tego, co teraz przeżywam.

POCZUCIE SENSU

Znasz to uczucie jakby życie szło naprzód, ale niekoniecznie w Twoim kierunku? Właśnie wtedy najgłośniejsz odzywa się potrzeba sensu. Nie jako wielkiej filozofii, ale jako wewnętrznego poczucia, że to co robisz ma znaczenie. Czasami wyobrażamy sobie sens jako coś wielkiego: misję albo powołanie. Ale sens można znaleźć we wszystkim co robimy, w porannej kawie, rozmowie z dzieckiem, czy w działaniu, które sprawia, że komuś jest lepiej.

Muszę przyznać, że wiele moich sesji z klientkami prędkiej czy później zahacza o sens, w różnym znaczeniu tego słowa. Jedni szukają sensu w swojej pracy, inni w życiu. Sens nie zawsze daje się łatwo uchwycić. To bardziej proces niż odpowiedź. Zdarza się, że czujemy sens, zanim jeszcze potrafimy go nazwać. To tak, jakbyśmy szli przez mgłę, ale w środku wiedzieli, że idziemy we właściwą stronę. Duchowość uczy, że nie musimy znać całej mapy. Wystarczy, że wiemy, w którą stronę iść dzisiaj.

Są jednak momenty, w których sens się rozmywa. Zmęczenie, kryzysy, czy strata czegoś lub kogoś potrafi zachwiać naszą wewnętrzną równowagę. Ale to nie znaczy, że sens znika. Czasem po prostu zmienia kształt. To, co kiedyś było dla nas ważne, może przestać być ważne teraz. I to jest w porządku, bo nasza wewnętrzna droga dojrzewa, a z nią nasza definicja sensu. Duchowość zaprasza nas do tego, by szukać sensu w codzienności, a nie tylko w momentach przełomowych. Czy to, co robię, mnie karmi? Czy jest zgodne z tym, kim chcę być? Czy moje działania są w harmonii z moimi wartościami? Nie musimy mieć gotowych odpowiedzi. Wystarczy, że jesteśmy w kontakcie z pytaniami.

INTUICJA

Intuicja to głos, który często wyprzedza myślenie. Nie opiera się na analizie, danych czy dowodach. Nie potrzebuje potwierdzenia, żeby istnieć. Po prostu się pojawia w postaci delikatnego przeczucia, impulsu, a czasem obrazu, który miga w wyobraźni, jakbyśmy już “wiedzieli”, zanim zrozumiemy “dlaczego”. Można ją nazwać głosem serca, albo wewnętrzną mądrością. Ale tak naprawdę intuicja wymyka się definicjom. Nie da się jej uchwycić ani zamknąć w słowach. To coś, co się czuje, a nie tłumaczy. Często jest tak subtelna, że łatwo ją przeoczyć. Tym bardziej, gdy jesteśmy zabiegani, rozproszeni, oderwani od siebie. A jednak intuicja w nas nie znika. Po prostu czeka, aż my się zatrzymamy i zrobimy jej miejsce. Nie da się „włączyć” intuicji na żądanie, ale możemy stworzyć warunki, w których łatwiej ją usłyszeć. Kluczem jest uważność na siebie, na ciało i emocje. Kiedy jesteśmy w kontakcie z ciałem, kiedy słuchamy siebie nie tylko głową, ale całą sobą intuicja zaczyna się ujawniać. To może być przyspieszone bicie serca, spięcie w żołądku, albo uczucie lekkości. Intuicja często mieszka w ciele wcześniej niż w myślach. W świecie pełnym zewnętrznych bodźców, łatwo zapomnieć, że mamy w sobie wewnętrzny kompas. Zamiast ciągle pytać wszystkich wokół: „Co powinnam zrobić?”, „Jak będzie najlepiej?”, warto choć na chwilę zatrzymać się i zapytać o to siebie.

WDZIĘCZNOŚĆ

Wdzięczność to duchowa praktyka widzenia. To zmiana optyki z „braku” na „obecność”. Zamiast skupiać się na tym, czego jeszcze nie mamy, zaczynamy dostrzegać to, co już jest. To nie znaczy, że wszystko nagle staje się inne, to znaczy tylko, że wśród tego, co trudne, zaczynamy zauważać też to, co dobre i wspierające. Wdzięczność nie zaprzecza rzeczywistości tylko nadaje jej głębię. Wdzięczność zaczyna się od momentu, w którym przestajemy automatycznie przechodzić przez życie i zaczynamy naprawdę je widzieć i przeżywać. To może być smak świeżych owoców i ich sok płynący po brodzie. Uśmiech dziecka ukazujący dwa przednie zęby, zwyczajne światło poranka, czy krótkie „dzień dobry” wypowiedziane przez bliską osobę. Te momenty mijają, jeśli ich nie zauważymy. Ale gdy pozwalamy sobie je poczuć, zaczynają nas od środka rozświećlać.

Wdzięczność można ćwiczyć. Badania pokazują, że regularne praktykowanie wdzięczności wpływa pozytywnie na nasz układ nerwowy, redukuje stres i wzmacnia poczucie dobrostanu ⁸.

Z duchowego punktu widzenia to sposób budowania wewnętrznej obfitości, nie jako pustego sloganu, ale jako realnego doświadczenia, bo kiedy uczymy się dostrzegać dobro, nasze życie staje się pełniejsze, nawet jeśli zewnętrźnie nic się nie zmieniło.

Największa moc wdzięczności ujawnia się nie wtedy, gdy wszystko układa się idealnie, ale wtedy, gdy świat wydaje nam się walić, gdy pojawia się zmęczenie, niepewność, poczucie zagubienia, czy jakieś ważne wydarzenie, któremu nie potrafimy zapobiec. W takich chwilach wdzięczność to mały akt odwagi, odwrócenie swojej uwagi od tego co trudne i przyjrzenie się temu co nas wspiera. Wdzięczność nie usunie bólu, ale potrafi być jego czułą równowagą.

WIARA

W życiu wielu ludzi przychodzi moment, w którym pojawiają się pytania: „Czy to wszystko?” Czy jest coś więcej niż to, co widzę, rozumiem, kontroluję? Czy istnieje jakaś siła, która czuwa, prowadzi, łączy? Dla jednych tą siłą jest Bóg, którego możemy różnie nazywać, w zależności od tego gdzie dane nam było się urodzić, dla innych jest to natura, los, źródło życia, energia, duchowe prawo porządku. Jeszcze dla innych, wewnętrzne światło, które trudno nazwać, ale które czasem się czuje. Ja lubię mówić o tej sile Wszechświat.

Ale wiara w coś większego nie musi mieć imienia ani dogmatu. To może być wewnętrzne przecucie, że nie jesteśmy tu przypadkiem, że życie ma jakąś głębię, która nie kończy się na tym, co mierzalne. Wielu z nas ta wiara daje ukojenie. Pomaga przetrwać to, co trudne. Daje poczucie, że nie wszystko zależy od nas, że coś nas niesie, nawet jeśli chwilowo tego nie czujemy.

Nie każdy musi być osobą wierzącą. Duchowość nie wymaga od nas wiary, która nie jest autentyczna. Nie chodzi o to, by się zmuszać. Nie musisz w nic wierzyć, żeby być wartościowym człowiekiem, żeby się rozwijać, czuć głęboko oraz znaleźć sens. Ale może warto zostawić uchyloną furtkę. Może to nie musi być „wiara”. Może wystarczy nadzieja, że wszystko dzieje się jednak według jakiegoś planu i ma głębszy sens? Że nie jesteśmy sami, nawet jeśli nie wiemy, co to znaczy.

Wiara (lub jej brak) to coś bardzo osobistego. Może się zmieniać w czasie. Może dojrzewać. Można do niej wracać, gubić ją, odkrywać od nowa. I w każdej z tych wersji jesteśmy w porządku. Duchowość w swojej najczystszej formie nie wyklucza nikogo. Jest jak otwarte niebo, każdy może pod nim usiąść, niezależnie od tego, w co, lub czy w ogóle w coś wierzy.

RELACJE

Nie żyjemy w próżni. Każdy z nas codziennie odbija się w oczach innych. Relacje są jak lustra, bo pokazują nam to, czego sami nie chcemy lub nie potrafimy dostrzec. Wskazują, co jest dla nas ważne, co nas boli i za czym tęsknimy. Relacje mają ogromną moc, mogą pomóc nam się wznieść, albo przytrzymać nas w miejscu. Mogą być przestrzenią uzdrowienia, albo źródłem konfliktu. Niewątpliwie jednak są okazją do spotkania nie tylko z drugim człowiekiem, ale też i ze sobą samą, ze swoimi potrzebami, przekonaniami, lękami, czy wzorcami. Bo właśnie w relacjach mamy największą szansę, by je zobaczyć, zrozumieć i, jeśli trzeba, zmienić. W tym rozdziale przyjrzymy się temu, jak wyglądają Twoje relacje, nie tylko te najbliższe, ale też te bardziej powierzchowne, a czasem nawet przypadkowe. Każda z nich coś o Tobie mówi i każda niesie potencjał do samorozwoju.

ME, MYSELF & I

Relacja z innymi zaczyna się od relacji ze sobą, a bycie w zgodzie ze sobą choć brzmi jak slogan, jest fundamentem wewnętrznego spokoju. To życie bez ciągłego wewnętrznego konfliktu, bez udawania, że jesteśmy kimś innym, bez tłumienia emocji i bez nieustannego poprawiania siebie według cudzych oczekiwań. Zgoda na siebie to odwaga, by zobaczyć siebie taką, jaką się naprawdę jest, ze swoją historią, ciałem, charakterem oraz podjętymi dawno i niedawno, decyzjami. Nie chodzi o to, żeby wszystko w sobie lubić, ale żeby przestać z tym walczyć. Pogodzić się z tym, czego nie da się zmienić i wziąć odpowiedzialność za to, co zmienić można. Dla wielu osób najtrudniejszym krokiem jest wybaczenie sobie przeszłości, tego, co się zrobiło lub czego się nie zrobiło. Ale dopóki trzymamy się przeszłych błędów jak kotwicy, to nie będziemy mieli jak ruszyć z miejsca. Każda decyzja, nawet jeśli z dzisiejszej perspektywy wydaje się niewłaściwa, była na tamten moment najlepszą, jaką mogliśmy podjąć.

Dojrzałość to zrozumienie i zaakceptowanie przeszłości. Relacja z samą sobą dojrzewa, kiedy przestajesz traktować siebie jak projekt do naprawienia, a zaczynasz traktować jak kogoś, kogo warto poznać, zrozumieć, zaakceptować i wspierać. Im więcej w Tobie akceptacji i pojednania, tym mniej będziesz oczekiwać od innych, przestaniesz innych oceniać, bo zrozumiesz, że każdy ma prawo do bycia tym kim chce być.

OTOCZENIE

Nie zawsze masz wpływ na to, kto Cię otacza. Rodzina, współpracownicy, sąsiedzi, czy przypadkowi ludzie, oni często pojawiają się w Twoim życiu niezależnie od Twojej woli. Ale masz wpływ na coś innego: na to, jak w tych relacjach funkcjonujesz, jak reagujesz, na co się zgadzasz, gdzie stawiasz granice i czy pozwalasz, by obecność innych przesłaniała Twoje „ja”.

Wyznaczanie granic to akt szacunku nie tylko wobec siebie, ale i wobec innych. Granica to nie mur, ale znak, że jesteśmy świadomi siebie. Jeśli ciągle mówisz TAK, choć w środku czujesz NIE, to nie jest otwartość, ale powolne zacieranie własnych konturów, a im bardziej się rozmywasz, tym trudniej Ci później odnaleźć, kim naprawdę jesteś. Granice to nie chłód, czy egoizm, to jasna informacja: „tu się zaczynam, a tu kończę”. Umiejętność ich wyznaczania nie bierze się z zimnego serca, tylko z dojrzałości oraz szacunku do siebie i innych. Brak granic prowadzi do frustracji, przemęczenia i poczucia bycia wykorzystywanym. Każda relacja, czy to zawodowa, czy też prywatna, testuje Twoje granice. Czy potrafisz powiedzieć „nie”, kiedy coś jest dla Ciebie nie w porządku? Czy dajesz sobie prawo do przerwy, kiedy czujesz przeciążenie? Czy potrafisz prosić o przestrzeń bez poczucia winy? Granice to nie jednorazowa decyzja, ale codzienna praktyka. Ich wyznaczanie zaczyna się w środku, od świadomości, czego chcesz, a czego nie, a dopiero potem można je wyrazić na zewnątrz.

Warto też przyjrzeć się temu, które relacje Cię karmią, a które pozbawiają energii. Niekiedy nawet krótka rozmowa może dodać skrzydeł, a czasem godzina spotkania wyczerpuje Cię do cna. Nie chodzi o to, by od razu ucinać wszystkie trudne więzi, ale by je świadomie rozróżniać, bo zbyt długie przebywanie w środowisku, które zabiera, zamiast dawać, osłabia wewnętrznie. Nie każda relacja musi być głęboka, ale każda powinna być zdrowa. Nie każdy znajomy musi być Twoim powiernikiem, ale to nie znaczy też, że masz stale udawać i się kontrolować. Relacje, które karmią, są lekkie nawet wtedy, gdy dotyczą trudnych tematów. Dają przestrzeń do bycia sobą, wspierają i inspirują. Przyjmują Cię ze wszystkimi wadami i zaletami. Relacje, które drenują, są pełne napięcia, lęku przed oceną, manipulacji lub walki o uwagę. To wszystko można nazwać przemocą, ale często nie jesteśmy nawet tego świadome. Nie kończymy ich, bo są „od zawsze”, ale warto zadać sobie pytanie: czy ta relacja nadal ma sens? Czy coś w Tobie rośnie, czy gaśnie, kiedy jesteś z tą osobą?

Twoje reakcje na innych mówią więcej o Tobie niż o nich. Jeśli ktoś Cię irytuje to zastanów się z pełną uważnością, czy to, co Cię denerwuje, nie jest przypadkiem czymś, czego i w sobie nie akceptujesz? A może wręcz przeciwnie, może ktoś ci imponuje, bo Tobie brakuje właśnie tej cechy, którą ma ta osoba? Inni ludzie są jak lustra, odbijają Twoje emocje, wartości, kompleksy i pragnienia. To, co Cię w nich porusza, może być drogowskazem do głębszego zrozumienia siebie, a to, jak na nich reagujesz, bardzo często pokazuje coś ważnego o Tobie. Osoba, która Cię irytuje, może nie być problemem, ale poruszać w Tobie coś nieprzepracowanego. Może przypomina Ci o Twoich zranieniach, kompleksach, ambicjach albo o częściach Ciebie, których nie akceptujesz? Ktoś, kto Cię zachwyca, też jest wskazówką, bo pokazuje, za czym tęsknisz, co Cię inspiruje. Reakcje emocjonalne w relacjach nie są przypadkowe. One są zaproszeniem do poznania siebie głębiej, jeśli tylko masz odwagę się zatrzymać i zadać sobie pytanie: co mi to robi? Zamiast oceniać innych warto obserwować, co w nich Cię porusza i dlaczego, bo bardzo często to, co widzisz na zewnątrz, jest odbiciem Twojego wnętrza.

PRZYJAŻŃ

W świecie pełnym kontaktów, znajomości i lajków przyjaźń pozostaje czymś wyjątkowym. Czymś, co nie opiera się na ilości, ale na jakości, na obecności, a nie tylko dostępności. To taka relacja, która nie wymaga ciągłego tłumaczenia się, bo czasem wystarczy jedno spojrzenie, jedno zdanie, a czasem i milczenie, by wiedzieć wszystko. Prawdziwa przyjaźń nie naprawia Cię, tylko przyjmuje Cię taką, jaką jesteś. Nie musi się zgadzać ze wszystkim co robisz, ale zawsze trzyma Twoją stronę, gdy tego potrzebujesz. To nie tylko wspólne śmianie się do łez, ale też trwanie wtedy, gdy wcale nie jest śmiesznie.

Przyjaciel to ktoś, kto nie tylko słucha, ale przede wszystkim słyszy. Przyjaciel nie mówi „jestem tu”, ale naprawdę jest, gdy sypie Ci się świat. To ktoś kto nie wchodzi z butami w Twoje decyzje, ale stoi obok, gdy je podejmujesz nawet jeśli ta decyzja jest dla niego niezrozumiała. Jednocześnie przyjaźń to relacja, która wymaga pielęgnowania. Nie przetrwa jedynie na wspomnieniach. Potrzebuje kontaktu i zaangażowania. Czasem wystarczy krótka wiadomość: „Myślę o Tobie”, żeby dać komuś poczucie, że nie jest sam.

Nie licz przyjaciół, tylko zauważ kto Cię naprawdę wspiera, kto Ci kibicuje, nie tylko gdy jesteś „na fali”. Kto potrafi powiedzieć Ci prawdę, ale nigdy nie uderzy nią jak młotkiem. Kto zna Twoje wady, ale nigdy nie użyje ich przeciwko Tobie. I właśnie o te relacje dbaj najbardziej. Prawdziwa przyjaźń akceptuje Ciebie w pełni, ale jest to relacja obustronna. Przyjaciel oczekuje od Ciebie tego samego. I to nie jest łatwe. Czasem masz ochotę przeżyć życie za innych, obdarować ich najlepszymi radami, ale te rady to Twoja droga, to Twój sposób, a niekoniecznie czyjś.

Różnimy się od siebie doświadczeniami życiowymi, zasobami, sposobem patrzenia na świat i możliwościami, dlatego nie ma sensu rozliczać kogoś z tego, że nie skorzystał z naszych “złotych” rad. Lepszym sposobem jest wspieranie i wymiana pomysłów na rozwiązanie problemu. Ja sama przez większość mojego życia służyłam takimi “złotymi” radami i jestem przekonana, że było to bardzo irytujące. Jako osoba bardzo kreatywna, która działa i mówi szybciej niż pomyśli, gdy tylko ktoś zwierzał mi się ze swoich problemów, to ja od razu miałam tysiące pomysłów na ich rozwiązanie, a potem dziwiłam się, że ta osoba nie chce z nich korzystać. Od kiedy zrozumiałam, że nie wszyscy mają taki sam styl działania, i że moje pomysły to wyłącznie moje sposoby, a inni mogą jedynie znaleźć w nich inspirację, poczułam się wolna. Ja, czująca wręcz misję pomocy innym, iniemal fizycznie przeżywająca życie innych, w końcu (w mojej głowie) oddałam ludziom odpowiedzialność za ich życie. Uff... co za ulga.

MİŁOŚĆ

Przez długi czas patrzyłam na miłość głównie przez pryzmat romantycznej relacji, tej wyjątkowej więzi, która łączy dwoje ludzi pragnących iść przez życie razem. Z czasem jednak zrozumiałam, że miłość to coś o wiele większego. To nie tylko uczucie, które łączy partnerów, ale energia, która przenika życie w wielu wymiarach. Miłość może być czułością w spojrzeniu matki na dziecko, troską o przyjaciela, który przeżywa trudny moment, czy cierpliwością i zrozumieniem wobec starszego sąsiada, który po raz kolejny opowiada tę samą historię. Naszą pierwszą lekcją miłości jest miłość rodzicielska, która nie wymaga niczego w zamian. Ta relacja, choć bywa trudna i wymagająca, uczy, czym jest bycie dla kogoś, nie dla własnej korzyści, ale z czystej potrzeby serca. To właśnie w tej przestrzeni wielu z nas uczy się dawać, a także (choć nie zawsze świadomie) przyjmować, miłość. Jeśli jako dzieci doświadczyliśmy akceptacji, łatwiej nam potem dzielić się nią z innymi. Jeśli nie, to musimy nauczyć się jej na nowo, czasem od zera.

Ale miłość nie ogranicza się tylko do najbliższych. Możemy doświadczać jej nawet w krótkich, codziennych momentach: kiedy przepuszczamy kogoś w kolejce, pomagamy osobie starszej nieść zakupy, czy po prostu patrzymy na innych z empatią, a nie z oceną. Czasem jedno spojrzenie, czy mały gest, mogą być przejawem miłości. Takiej zwyczajnej, codziennej, a jednocześnie bardzo potrzebnej. Miłość społeczna nie polega na tym, że wszystkich musimy lubić. Chodzi raczej o uznanie wspólnego człowieczeństwa. O zgodę na to, że każdy z nas coś przeżywa, czegoś się boi lub czegoś pragnie.

Także zwierzęta uczą nas miłości. W ich spojrzeniu i przywiązaniu jest coś czystego. Ich obecność uczy nas uważności na to, jak dużo można powiedzieć, nie mówiąc nic. Kiedy opiekujemy się zwierzęciem, stajemy się odpowiedzialni za inne istnienie. I często okazuje się, że w tej relacji to właśnie my się uczymy wrażliwości, cierpliwości, a czasem nawet przebaczenia. Miłość to nie tylko uczucie, ale postawa, sposób patrzenia na świat i na drugiego człowieka. Ale aby przyjąć tę postawę najpierw musimy zacząć od siebie. Dopiero potem z łatwością ta miłość będzie płynąć dalej, zarówno do bliskich, jak i do nieznanym, do wszystkiego, co żyje.

RELACJA ROMANTYCZNA

Dopiero wtedy, gdy wypełnimy się miłością do siebie i do świata, romantyczna relacja staje się czymś więcej niż tylko pragnieniem bycia z kimś. Zamiast ucieczki od samotności, staje się spotkaniem dwóch osób, które nie potrzebują się nawzajem, by czuć się pełne, ale wybierają się, bo chcą wspólnie doświadczać życia. Nie jestem fanką teorii, że prawdziwa miłość romantyczna to znalezienie swojej drugiej połowy. Czy znaczy to, że bez drugiej osoby jesteśmy niepełni? Nie umiem się z tym zgodzić. Uważam, że dopiero pełna i świadoma siebie osoba potrafi zbudować pełny i świadomy związek. I im więcej miłości mamy w sobie, tym bardziej ta romantyczna relacja może być wolna, autentyczna i prawdziwa.

Zakochanie to jedna z tych sfer, o których wszyscy mówią, a mało kto potrafi ją naprawdę zdefiniować. Czasem przychodzi niespodziewanie, jak grom z jasnego nieba burząc cały porządek naszego życia, a czasem rodzi się powoli, rozkwita z przyjaźni. Ale miłość romantyczna to nie tylko nagłe uczucie i jednorazowy wybór, to decyzja, by być blisko, kiedy łatwiej byłoby się wycofać. Decyzja by rozmawiać, kiedy wygodniej jest milczeć. Prawdziwa miłość nie jest perfekcyjna, ale mimo wszystko często szukamy partnerów, którzy będą perfekcyjni i spełnią wszystkie nasze oczekiwania. Nie zastanawiamy się wówczas, że i druga strona może mieć oczekiwania względem nas. Sami nie chcemy być efektem odhaczania listy, a robimy to drugiej osobie. Aplikacje randkowe pozwalają nam łatwo przesunąć w bok kogoś kto nie wpisuje się w nasze oczekiwania. Jednak miłość to nie tylko bycie idealnym, to nie efekt wypełnienia ankiety, to przestrzeń, w której możesz być sobą również z tym, co trudne, niewygodne i nieidealne. Dlatego warto otworzyć się na drugiego człowieka, zaciekawić nim, bo może okazać się, że ta osoba, która nie wpisuje się w nasze wyobrażenie o ideale może towarzyszyć nam do końca życia. Miłość do drugiego człowieka zaczyna się od miłości do siebie. Nie powinna być próbą uzupełniania braków, tylko spotkaniem dwóch pełnych, choć niedoskonałych światów.

Na początku mojego małżeństwa przeczytałam zdanie: “Udany związek to bycie z odpowiednią osobą i bycie odpowiednią osobą” i całkowicie mnie to urzekło. Od tego czasu nie tylko myślę o moim mężu jako o tej odpowiedniej osobie, ale również staram się być tą odpowiednią dla niego osobą. Jesteśmy razem od 20 lat i oboje staramy się, aby ten związek dojrzewał razem z nami, a nie starzał się i “dziadział”. To nasz wspólny wysiłek, aby podsycać to co mogłoby zgasnąć w ciągu tych długich lat. I nie znaczy to, że zawsze jest różowo, że nie mamy różnych poglądów, że nie różnimy się od siebie, o nie! Czasem toczone długie dyskusje, nie zgadzamy się ze sobą, czasem są to nawet drobne kłótnie, ale nauczyliśmy się też tego, że nic nie jest czarno-białe, że jeśli się nie zgadzamy w jakiejś kwestii to nie oznacza końca związku. Nauczyliśmy

się również śmiać ze swoich przywar, z naszych niedoskonałości. To świetnie spuszcza powietrze, gdy któreś za bardzo się upiera przy swoim. Nie mamy wpływu na wszystko co dzieje się w naszym wspólnym życiu, ale mamy wpływ na to, jak je przeżywamy. Możemy wybierać, gdzie inwestujemy swój czas, uwagę, energię. Dobra partnerska relacja nie jest miejscem, gdzie wszystko działa perfekcyjnie. To przestrzeń, gdzie można się mylić, rozmawiać i wspólnie dojrzewać. Powinno znaleźć się w niej miejsce i na śmiech, i na łzy. A co najważniejsze to przestrzeń, w której nie trzeba udowadniać swojej wartości, bo ona jest widziana i przyjmowana taką jaka jest.

WSPÓLNOTA

Zanim staliśmy się społeczeństwem pełnym ekranów, zamkniętych mieszkań i indywidualnych karier, byliśmy plemieniem. Ludzie od tysięcy lat żyli razem, wspólnie polowali, wychowywali dzieci, czuwali przy ogniskach, opłakiwali zmarłych i świętowali narodziny. Przetrwanie nie było możliwe w pojedynkę. Wspólnota była nie tylko formą życia, była warunkiem przetrwania. Nasz mózg nadal pamięta te czasy. Ewolucyjnie jesteśmy tak zaprogramowani, by potrzebować więzi i przynależności. Dziś nie musimy już polować ani chronić się przed dzikimi zwierzętami. Ale potrzeba wspólnoty nie zniknęła. Przejawia się w poszukiwaniu „swoich ludzi”, w pragnieniu zrozumienia i tęsknocie za bliskością. Potrzebujemy wspólnoty, ludzi, z którymi chcemy osiągnąć konkretny cel. To właśnie takie relacje budują w nas poczucie sensu, przynależności i bezpieczeństwa. Wspólnota to przestrzeń, gdzie możesz być sobą, gdzie Twoje marzenia są zrozumiane, Twoje trudności przyjęte, a sukcesy świętowane z serca. To zbiór ludzi, którzy idą w tym samym kierunku, nawet jeśli każdy robi to na swój sposób. Nie chodzi o to, by wszyscy myśleli tak samo, chodzi o wspólne wartości, o to, co nas łączy pod powierzchnią różnic.

Wspólnota nie musi być duża. Czasem to kilka osób, a czasem cały kościół. Może być krąg kobiet, mężczyzn, grupa wsparcia, czy wolontariat. Może być również związana z Twoją religią, czy światopoglądem. Ważne, by dawała Ci poczucie, że gdzieś należysz, i że w tej przynależności nie musisz niczego udowadniać, bo wystarczy, że jesteś. Dobra wspólnota daje poczucie głębszego sensu i misji. Daje przestrzeń na autentyczność, gdzie można być i silnym, i słabym, gdzie można mówić, ale też i milczeć, gdzie można przyjść i nic nie udawać, tylko być.



Praca ze specjalistą

Po lekturze teoretycznej części e-booka możesz doświadczyć różnych emocji:

Możesz poczuć ekscytację i będziesz od razu chciała przejść do ćwiczeń. Możesz też stwierdzić, że chcesz dać sobie jeszcze czas, aby wszystko przemyśleć i poukładać - pamiętaj, to Twoje życie, więc zrób to po swojemu i w swoim tempie ruszaj w tę podróż! To nie wyścig!

Może być też tak, że czytałaś moje słowa z myślą “Przecież ja już to wszystko wiem! Co za strata pieniędzy!”. Może nawet poczujesz ochotę rzucić tym e-bookiem do kosza. Jeśli tak jest, to nie gniewam się za to. Chcę jednak abyś odpowiedziała sobie na kilka prostych pytań, na przykład:

- Skoro już to wszystko wiem, to dlaczego stoję w miejscu?
- Dlaczego znów sięgam po nową książkę o rozwoju?
- Co sprawia, że wciąż szukam, zamiast działać?
- Co mnie zatrzymuje na orbicie zamiast wystąć w międzygwiazdny lot?

A być może wiesz już, co robić, ale brakuje Ci napędu? Może potrzebujesz drugiej osoby, która będzie Twoim wsparciem i pomoże Ci ustalić kurs, a następnie go utrzymać? I tu właśnie pojawia się pytanie: kto to powinien być? Mentor, coach, a może psycholog? W kolejnym rozdziale przyjrzę się różnicom między tymi trzema rolami, abyś mogła wybrać tę, której potrzebujesz najbardziej w swojej podróży.

W przestrzeni rozwoju osobistego często pojawiają się trzy pojęcia: mentoring, coaching i psychoterapia. W tym rozdziale chciałabym Ci pokazać czym się różnią, tak, by łatwiej było Ci świadomie zdecydować, z jakiej formy wsparcia skorzystać na danym etapie życia.

MENTORING

Mentoring to relacja rozwojowa, w której jedna osoba dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i perspektywą z osobą, która dopiero wchodzi na podobną ścieżkę. Mentor to ktoś, kto przeszedł już podobną drogę, zna jej wyzwania i może wskazać możliwe kierunki działania. Nie narzuca gotowych odpowiedzi, ale dzieli się tym, co sam sprawdził i przeżył. Jest trochę jak przewodnik, który zna krajobraz i potrafi pomóc w wyborze trasy.

Styl pracy mentora ma często charakter doradczy i zawiera konkretne wskazówki, sugestie, a czasem rekomendacje. Jednocześnie dobry mentor pozostawia przestrzeń do refleksji i własnych decyzji, bo nie chodzi tu o kopiowanie jego drogi, lecz o inspirowanie się jego doświadczeniem.

Mentoring działa szczególnie dobrze, gdy celem jest rozwój w konkretnym obszarze, np.:

- budowanie kariery zawodowej,
- rozwijanie własnego biznesu,
- tworzenie marki osobistej,
- czy wejście w nową rolę

W takich sytuacjach praca z mentorem może znacząco przyspieszyć rozwój, pomóc uniknąć niepotrzebnych błędów i dodać odwagi w działaniu.

COACHING

Coaching to proces oparty na rozmowie i refleksji, którego celem jest wspieranie klienta w osiągnięciu jego celów, podejmowaniu decyzji i wprowadzaniu zmian. Kluczowym narzędziem w pracy coacha są pytania pogłębiające, otwierające, po prostu prowokujące do myślenia. Coach nie daje gotowych rozwiązań i nie wskazuje jednej właściwej drogi. Zamiast tego towarzyszy klientowi w odkrywaniu jego własnych odpowiedzi, opartych na indywidualnych doświadczeniach, zasobach, wartościach i emocjach. To podejście zakłada, że klient jest ekspertem od swojego życia, a rolą coacha jest stworzenie przestrzeni, w której może on to zobaczyć i poczuć.

Coaching nie polega na doradzaniu ani ocenianiu. Coach nie mówi, co należy zrobić, ale zadaje pytania tak, by pomóc klientowi samodzielnie określić kierunek zmiany, nazwać przeszkody i znaleźć najlepsze dla siebie rozwiązania. Kształt i sens tej zmiany zawsze wychodzą od klienta.

Proces coachingowy skupia się głównie na teraźniejszości i przyszłości, na tym, co jest tu i teraz, i co można zrobić, by pójść dalej. Koncentruje się na możliwościach działania, nie analizuje głęboko przeszłości ani nie zajmuje się diagnozowaniem problemów emocjonalnych.

Jest szczególnie skuteczny, gdy chcemy:

- wyznaczyć i osiągnąć konkretny cel,
- poprawić jakość naszego życia
- wzmocnić pewność siebie
- znaleźć motywację
- lepiej zarządzać czasem lub zmianą
- czy poprawić jakość relacji

To partnerska relacja w której coach jest towarzyszem, a nie przewodnikiem. To klient prowadzi proces, a coach tylko trzyma ramę.

I choć mentoring i coaching różnią się podejściem i strukturą pracy, to w obu przypadkach etyka pełni kluczową rolę. To właśnie etyczna postawa osoby wspierającej, czy to mentora, czy coacha, decyduje o tym, czy relacja będzie bezpieczna. Profesjonalni coachowie i mentorzy pracują w oparciu o kodeksy etyczne regulowane przez ICF, czy EMCC oraz przechodzą superwizję.

Zarówno dobry mentor, jak i coach powinni kierować się zasadami takimi jak:

- szacunek dla autonomii klienta, bo naszą rolą nie jest kierowanie czy kontrolowanie naszego klienta,
- poufność, to, co pojawia się w rozmowie, pozostaje między nami
- nienadużywanie wpływu, to jest szczególnie ważne, gdy osoba wspierająca jest postrzegana jako autorytet,
- przejrzystość i uczciwość w komunikacji, zarówno na początku, jak i w trakcie procesu.
- ważne jest również jasne ustalenie celu i granic współpracy.

W coachingu oraz w mentoringu używamy kontraktu jako formy ustalenia wszelkich zasad. Taki kontrakt ustala się na pierwszym spotkaniu, tak zwanej sesji zerowej, która bardzo często jest bezpłatnym spotkaniem. Służy ono poznaniu się i określeniu zakresu pracy. To właśnie to spotkanie pomaga w decyzji, czy chcemy razem pracować, bo może być tak, że “nie będzie chemii” i trudno będzie się dogadać, albo temat z którym przychodzi klient okaże się być takim, z którym dany mentor czy coach po prostu nie pracuje. Wtedy zazwyczaj proponujemy inną osobę, na przykład osobę specjalizującą się w jakiejś wąskiej dziedzinie. Czasem może się też zdarzyć tak, że zamiast sesji mentoringowej, czy coachingowej polecamy klientowi psychoterapię, bo bywa tak, że przeszłość tak bardzo hamuje rozwój, że najpierw trzeba uporać się z tym co było, by móc iść dalej.

PSYCHOTERAPIA

Psychoterapia to forma profesjonalnej pomocy psychologicznej. Jej celem jest zrozumienie mechanizmów wewnętrznych i wspieranie długofalowej zmiany. Dotyka przeszłości, relacji z dzieciństwa, traum, schematów, które mogą wpływać na nasze obecne życie, zachowania i decyzje. To proces, który pozwala zrozumieć siebie głębiej, również w tych obszarach, które bywają nieświadome lub wypierane.

W swojej pracy terapeuta również kieruje się kodeksem etycznym, korzysta z superwizji i dba o ramy terapeutyczne, takie jak czas trwania sesji, cel terapii czy kontrakt terapeutyczny.

Psychoterapia pomoże ci gdy:

- trudno Ci funkcjonować w codziennym życiu, w relacjach, pracy, rodzinie,
- w twoim życiu wydarzyło się coś, co odcisnęło na tobie piętno
- masz natrętne myśli, trudności emocjonalne lub objawy psychosomatyczne,

To bezpieczna przestrzeń, w której możesz na nowo spotkać się ze sobą aby zrozumieć i wzmocnić siebie od środka.

Tak więc pamiętaj - coaching i mentoring są świetnym wsparciem w rozwoju. Skupiają się na teraźniejszości i przyszłości. Jeśli jednak Twoja przeszłość nie pozwala Ci swobodnie przejść do przyszłości, to coach, czy mentor zasugeruje Ci skorzystanie z pomocy psychologa. Bo te dwie formy pracy nie zastąpią pomocy psychologicznej, a zarówno i dobry coach i dobry mentor, nie będzie kontynuować sesji, jeśli zauważy potrzebę terapii.



Część Druga



Ta część książki jest uzupełnieniem części teoretycznej. Chciałabym, abyś wykonując ćwiczenia, jak najbardziej się przed sobą otworzyła i zajrzała w takie rejony, w które zwykle nie zaglądasz. W zakamarki własnej galaktyki: mgławice przekonań i czarne dziury lęków. W przestrzeń, gdzie możesz dostrzec ukryte kraterzyki przeszłych doświadczeń i orbity myśli, które wciąż krążą wokół Ciebie. Wszystko po to, aby rozproszyć to, co przesłania Ci światło, i zrobić miejsce na rozbłysk nowych gwiazd.

Część druga podzielona jest na dwa etapy pracy:

- **Punkt startowy** - to moment zatrzymania, spojrzenia na siebie taką, jaka jesteś tu i teraz. To jak wykonanie kosmicznej obserwacji i odnotowanie, gdzie dokładnie znajdujesz się na swojej mapie nieba, zanim wyruszysz w dalszą podróż.
- **Gwiezdna Konstelacja Rozwoju** - to drugi etap, praca z pięcioma gwiazdami: wizją, celem, rutynami, dyscypliną i nastawieniem. Każda z nich to jak jasny punkt świetlny na niebie, wyznaczający kierunek. Razem tworzą Twoją osobistą konstelację – mapę, która pozwala Ci się nie zgubić, nawet gdy pojawią się kosmiczne burze czy zasłaniające niebo chmury.

Pamiętaj: ta podróż nie jest wyścigiem rakiet. To spokojna wędrówka przez własną galaktykę. Każdy zapisany wgląd, każde odkrycie i każda chwila refleksji to kolejna gwiazda, która rozświetla Twoje niebo.

Gotowa? W takim razie **zaczynamy!**



Punkt Startu

W tym rozdziale chcę być zatrzymana się na chwilę i przyjrzała temu, gdzie jesteś teraz. Jak czuje się Twoje ciało, co dzieje się w Twoim umyśle, jak wyglądają Twoje relacje i jak głęboko odczuwasz swoją duchowość.

To nie jest test. Nie oceniaj się. Potraktuj to jako osobistą diagnozę, bo dzięki pracy nad ćwiczeniami zawartymi w tym rozdziale zdobędziesz pełniejszy obraz swojego **TERAZ**.

Ten rozdział to Twoja baza, punkt odniesienia, do którego możesz wracać w miarę rozwoju. Dzięki niemu łatwiej będzie Ci określić wizję, cele i kolejne kroki w swoim życiu, bo obserwacja siebie to pierwszy krok do świadomej zmiany. Każda mała refleksja, którą zapiszesz, stanie się cegiełką w budowaniu życia, które naprawdę chcesz prowadzić.

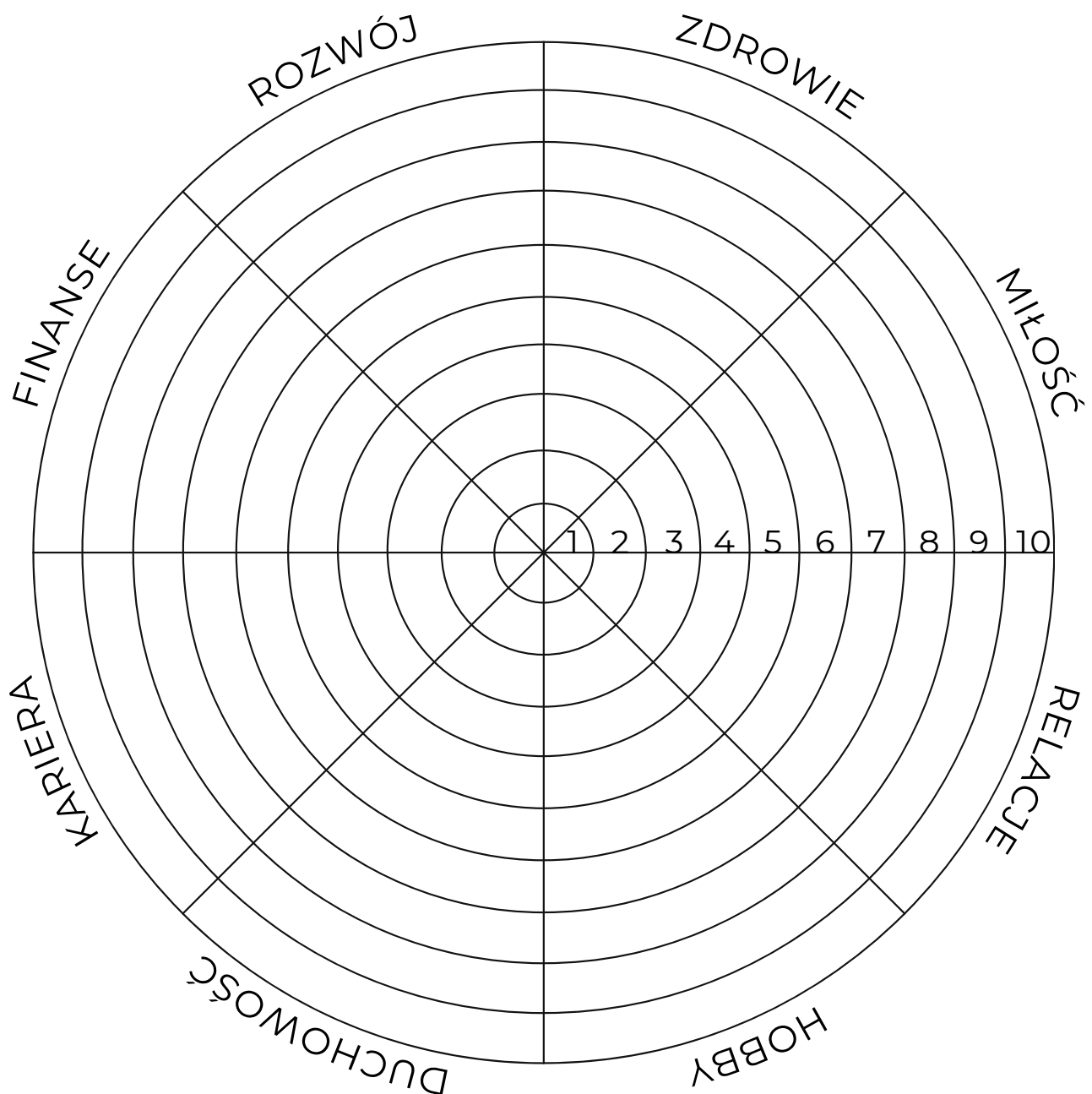
Ćwiczenia **pomogą** Ci:

- zauważyć swoje mocne strony i zasoby,
- uświadomić sobie wartości i role, które pełnisz,
- odkryć obszary, które wymagają uwagi lub zmiany.

Nie spiesz się. Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz. Pisz odręcznie, rysuj, dopisuj dodatkowe refleksje. To Twój punkt startu, od którego wszystko się zaczyna.

KOŁO ŻYCIA

KOŁO ŻYCIA TO ŚWIETNE NARZĘDZIE, KTÓRE POMAGA ZNALEŹĆ OBSZARY DO PRACY, ABY NASZE ŻYCIE STAŁO SIĘ BARDZIEJ ZBALANSOWANE. **ZASTANÓW SIĘ NAD 8 OBSZARAMI** Z KOŁA PONIŻEJ I WYPEŁNIAJĄC OKRĘGI **OCENIĆ JE W SKALI OD 1-10**, GDZIE 1 OZNACZA NIEZADOWOLENIE, A 10 SPEŁNIENIE.



PRZYJRZYJ SIĘ TERAZ KAŻDEMU Z TYCH OBSZARÓW I ZASTANÓW
DLACZEGO NADAŁAŚ IM TĘ ILOŚĆ PUNKTÓW. CO WYMAGA
ZMIANY? A CO DZIAŁA TAK JAK TEGO CHCESZ?

ZDROWIE

MIŁOŚĆ

RELACJE

HOBBY

DUCHOWOŚĆ

KARIERA

FINANSE

ROZWÓJ

LINIA ŻYCIA

NA PONIŻSZEJ LINII SWOJEGO ŻYCIA, ZAZNACZ **WAŻNE MOMENTY** (SUKCESY, KRYZYSY, PRZEŁOMY). OBRÓĆ KARTKĘ POZIOMO I PODAJĄC ZA SKALĄ (W LATACH) NAKREŚL KRZYWĄ GDZIE KRYZYSY ZNAJDĄ SIĘ POD KRESKĄ, A WZLOTY POWYŻEJ.

+ |

PO NARYSOWANIU LINII ŻYCIA ZADAJ SOBIE PYTANIA:

JAKIE WYDARZENIA MNIE UKSZTAŁTOWAŁY?

CZEGO NAUCZYŁY MNIE TRUDNE CHWILE?

Z CZEGO JESTEM NAJBARDZIEJ DUMNA?

CO MÓWI MOJE CIAŁO

PRZEZ **TYDZIEŃ OBSERWUJ** SWOJE CIAŁO. ZAPISUJ **SYGNAŁY**, KTÓRE WYSYŁA, NP: ZMĘCZENIE, BÓL, CZY LEKKOŚĆ, A NASTĘPNIE ZASTANÓW SIĘ CO CIAŁO CHCE CI POWIEDZIEĆ.

DZIEŃ	SYGNAŁ Z CIAŁA	MOJA INTERPRETACJA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

PO WYPEŁNIENIU TABELI ZADAJ SOBIE PYTANIA:

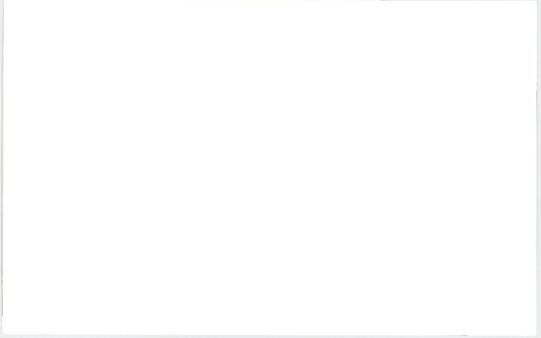
CO NAJBARDZIEJ DOSKWIERA MEMU CIAŁU?

W JAKICH MOMENTACH CZUJĘ DYSKOMFORT, A KIEDY JEST OK?

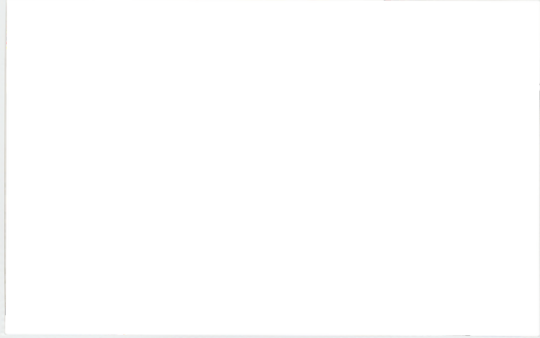
CO MOJE CIAŁO CHCE MI POWIEDZIEĆ?

GDZIE CZUJĘ SIĘ DOBRZE

ZASTANÓW SIĘ, W JAKICH MIEJSCACH **NAJLEPIEJ SIĘ CZUJESZ I ODPOCZYWASZ**. W PONIŻSZYCH RAMKACH WPISZ ICH NAZWY ORAZ ZALETY.



1.....



2.....



3.....



4.....



5.....



6.....

PO UZUPEŁNIENIU RAMEK ZADAJ SOBIE PYTANIA:

CO WSPÓLNEGO MAJĄ TE MIEJSCA?

JAK MOGĘ CZĘŚCIEJ W NICH BYWAĆ?

JAK MOGĘ STWORZYĆ PODOBNĄ ATMOSFERĘ NA CO DZIEŃ?

MOJE WARTOŚCI

PRZYJRZYJ SIĘ PONIŻSZEJ LIŚCIE WARTOŚCI. ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE WAŻNE, A KTÓRE MNIEJ. NASTĘPNIE **ZAKREŚL 5 WARTOŚCI**, KTÓRE NAPRAWDĘ KIERUJĄ TWOIM ŻYCIEM, A POTEM Z TYCH 5 **WYBIERZ 3 KLUCZOWE**, CZYLI TE, BEZ KTÓRYCH NIE WYOBRAŻASZ SOBIE CODZIENNOŚCI.

MIŁOŚĆ	PASJA	UWAŻNOŚĆ
PRZYJAŹŃ	SUKCES	NADZIEJA
RODZINA	SAMOREALIZACJA	SENS
WSPARCIE	ODPOWIEDZIALNOŚĆ	POKORA
WIERNOŚĆ	RADOŚĆ	WDZIĘCZNOŚĆ
ZAUFANIE	SZCZĘŚCIE	BEZPIECZEŃSTWO
WSPÓLNOTA	AUTENTYCZNOŚĆ	UCZCIWOŚĆ
AKCEPTACJA	WOLNOŚĆ	EMPATIA
ROZWÓJ	NIEZALEŻNOŚĆ	SPOKÓJ
MĄDROŚĆ	ODWAGA	SZACUNEK
AMBICJA	SAMODYSCYPLINA	TOLERANCJA
OSIĄGNIĘCIA	WIARA	POMOC INNYM

PO WYKONANIU ZADANIA ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

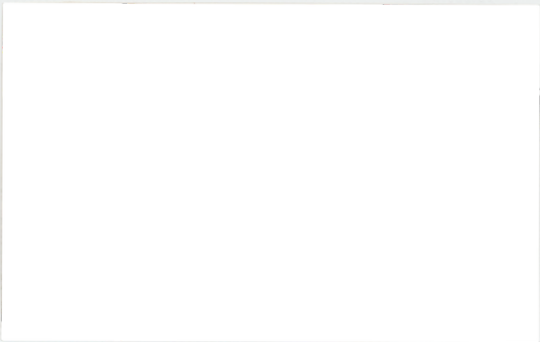
JAKIE WARTOŚCI KIERUJĄ MOIM ŻYCIEM?

W JAKICH OBSZARACH ŻYJĘ W ZGODZIE Z NIMI?

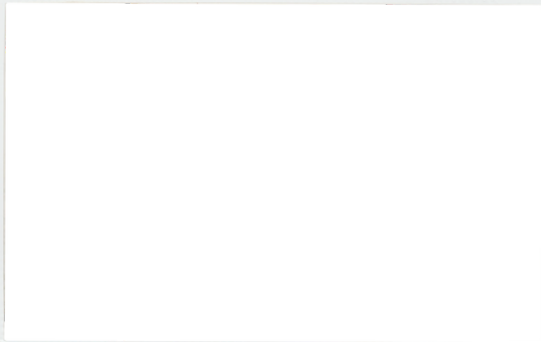
GDZIE JE ZANIEDBUJĘ I CO MOGĘ ZMIENIĆ?

MOJE AUTORYTETY

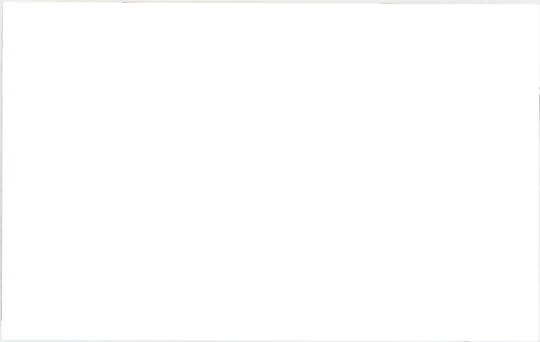
ZRÓB LISTĘ OSÓB, KTÓRE **PODZIWIASZ**. PRZY KAŻDEJ ZAPISZ, JAKIE CECHY TEJ OSOBY SĄ DLA CIEBIE **INSPIRUJĄCE**.



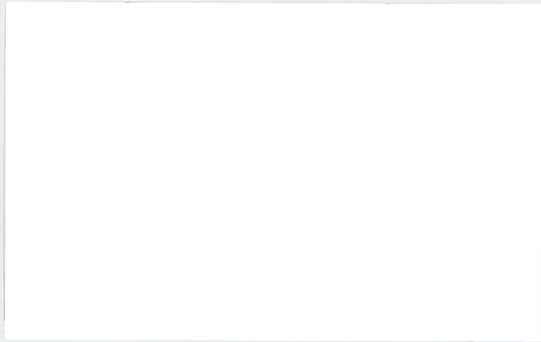
1.....



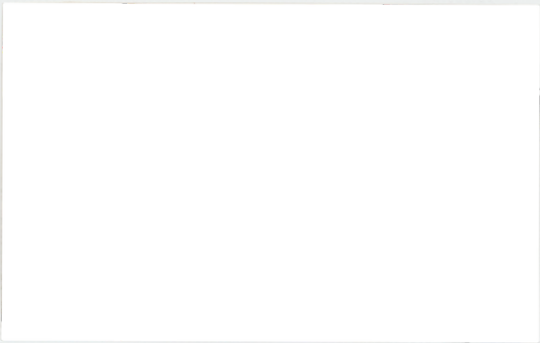
2.....



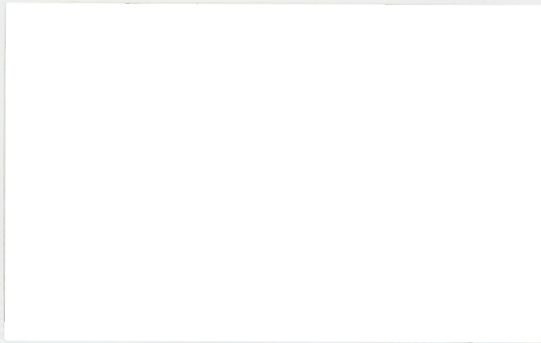
3.....



4.....



5.....



6.....

PO WYKONANIU ZADANIA ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

CO TE OSOBY MAJĄ WSPÓLNEGO ZE SOBĄ?

JAKIE CECHY TYCH OSÓB CHCIAŁABYM W SOBIE ROZWIJAĆ?

KTÓRE Z TYCH CECH JUŻ MAM W SOBIE?

MOJE PRZEKONANIA

WYPISZ **5 ZDAŃ** ZAWIERAJĄCYCH **PRZEKONANIA**, KTÓRE CZĘSTO POJAWIAJĄ SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE KIEDY MYŚLISZ **O SOBIE, O PRACY I O ŚWIECIE**.

1.

2.

3.

4.

5.

MOJE PRZEKONANIA



PRZYJRZYJ SIĘ TYM **5 PRZEKONANIOM** I NAPISZ JE W TAKI
SPOSÓB BY CIĘ WSPIERAŁY, A NIE OGRANICZAŁY

1.

2.

3.

4.

5.

MOJE MOCE

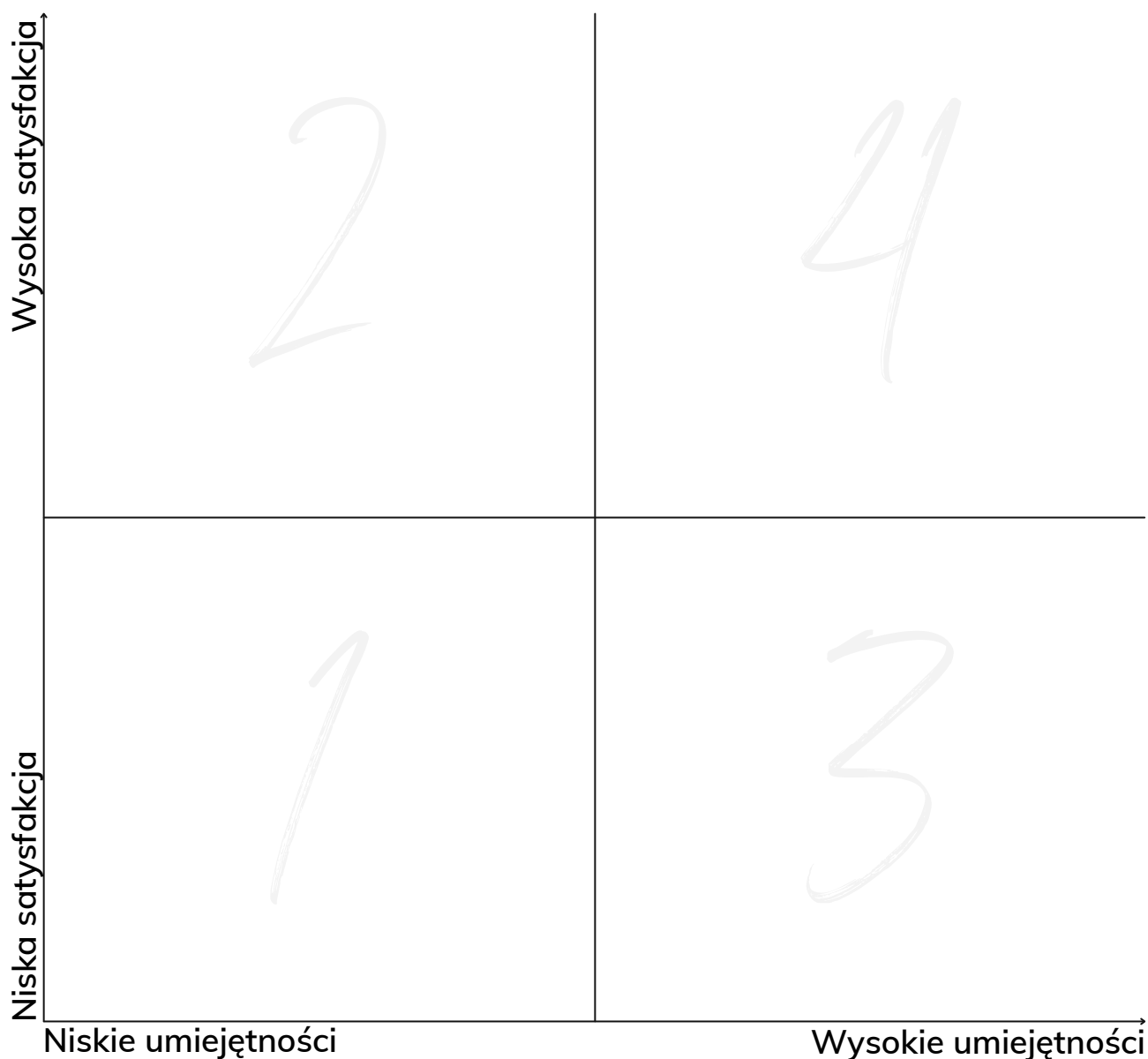
NA WYKRESIE PONIŻEJ **WPISZ SVOJE AKTYWNOŚCI** W
ODPOWIEDNIE POLA:

1 - TO, CZEGO NIE LUBISZ I W CZYM NIE CZUJESZ SIĘ DOBRA.

2 - TO, CO SPRAWIA CI RADOŚĆ, CHOĆ JESZCZE NIE JESTEŚ W
TYM DOBRA.

3 - TO, W CZYM MASZ UMIEJĘTNOŚCI, ALE NIE DAJE CI
SATYSFAKCJI.

4 - TO, CO LUBISZ ROBIĆ I JEDNOCZEŚNIE ROBISZ TO DOBRZE.



STREFA 4 TO TWOJA **STREFA MOCY**, DBAJ O NIĄ, A TERAZ PRZYJRZYJ SIĘ STREFOM 1-3 I ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

STREFA 1 - JAK MOGĘ OGRANICZYĆ TE DZIAŁANIA ?

STREFA 2 - JAK MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ, POTRENOWAĆ?

STREFA 3 - CZY NA PEWNO MUSZĘ TO ROBIĆ? JEŚLI TAK, TO JAK MOGŁABYM ZNALEŹĆ W TYM WIĘKSZY SENS LUB PRZYJEMNOŚĆ?

MÓJ WEWNĘTRZNY DIALOG

ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, JAK DO SIEBIE MÓWISZ. **ZAPISZ 5 OSTATNICH ZDAŃ, KTÓRE W MYŚLACH KIEROWAŁAŚ DO SIEBIE.**

1.

2.

3.

4.

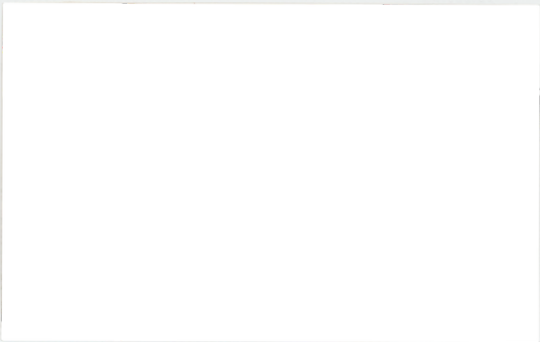
5.

PRZECZYTAJ JE TERAZ I ODPOWIEDZ SOBIE W MYŚLACH NA PYTANIA:

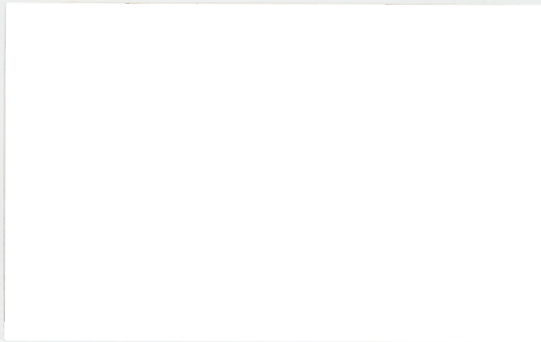
- CZY MÓWIĘ DO SIEBIE JAK PRZYJACIEL, CZY JAK KRYTYK?
- KTÓRE ZDANIA DAJĄ MI SIŁĘ, A KTÓRE ODBIERAJĄ ENERGIĘ?
- JAK BRZMIAŁBY MÓJ GŁOS WSPARCIA?

MOJE ŻYCIOWE **ROLE**

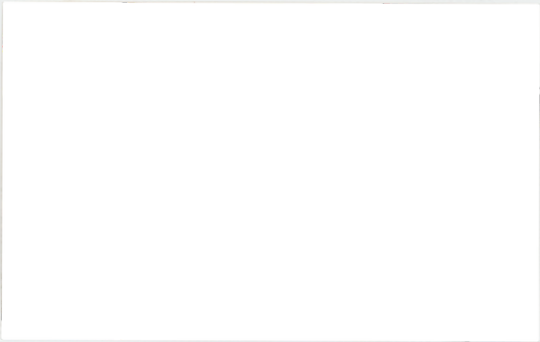
W PONIŻSZE POLA WPISZ NAJWAŻNIEJSZE **ROLE**,
KTÓRE PEŁNISZ W SWOIM ŻYCIU I DOPISZ JAK SIĘ W
NICH CZUJESZ W SKALI 1 - 10 (1 - ŹŁE, 10 - ŚWIETNIE)



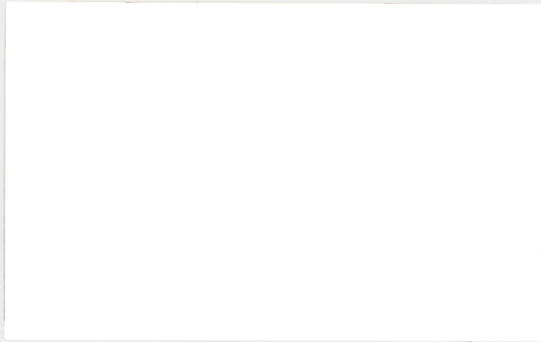
1.....10



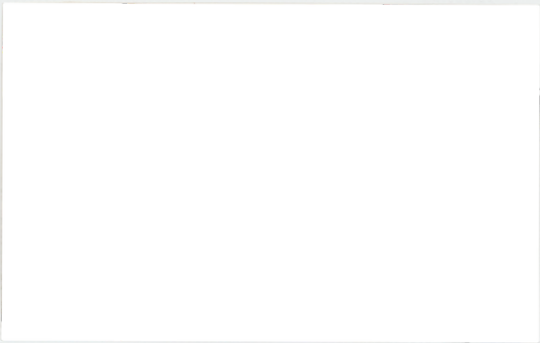
1.....10



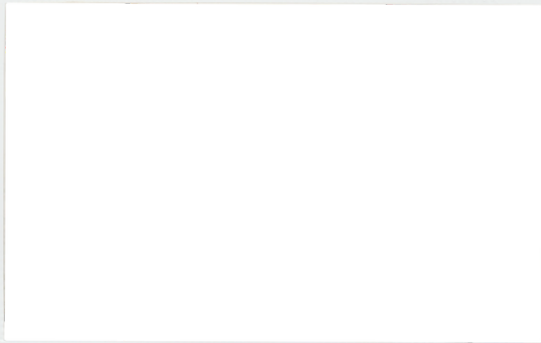
1.....10



1.....10



1.....10



1.....10

PO WYKONANIU ZADANIA ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

W KTÓRYCH ROLACH CZUJĘ SIĘ NAJLEPIEJ?

KTÓRA ROLA WYMAGA TERAZ WIĘKSZEJ TROSKI?

JAK MOGĘ WPROWADZIĆ WIĘCEJ RÓWNOWAGI MIĘDZY ROLAMI?

MOJE MOCNE STRONY I OSIĄGNIĘCIA

PO LEWEJ STRONIE WYPISZ SVOJE MOCNE STRONY, A PO
PRAWEJ - SVOJE OSIĄGNIĘCIA.

mocne strony

osiągnięcia

mocne strony

osiągnięcia

JAK SIĘ CZUŁAŚ **WYPISUJĄC** TE DOBRE RZECZY O SOBIE I JAK
CZUJESZ SIĘ PATRZĄC NA **EFEKT** SWOJEJ PRACY?

MOJE RUTYNY POD LUPĄ

PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEMU DNIU I ZAPISZ, CO ROBISZ RANO, W CIĄGU DNIA I WIECZOREM. WYPEŁNIAJĄC TABELKĘ ZAUWAŻ, CZY DANA RUTYNA DAJE CI ENERGIĘ, JEST NEUTRALNA, CZY MOŻE STANOWI DLA CIEBIE CIĘŻAR.

CO MOGĘ ZMIENIĆ?					
JAKĄ DAJE MI ENERGIĘ					
RUTYNA					
PORA DNIA					

CO LUBIĘ **ROBIĆ**

PONIŻEJ WYPISZ LISTĘ CZYNNOŚCI, KTÓRE **SPRAWIAJĄ CI RADOŚĆ**. PODZIEL JE NA TAKIE KTÓRE LUBISZ ROBIĆ **SAMA** I TAKIE, KTÓRE LUBISZ ROBIĆ **Z INNYMI**.

sama

z innymi

PO WYKONANIU ZADANIA ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

CO SPRAWIA MI RADOŚĆ NIEZALEŻNIE OD OKOLICZNOŚCI?

CO ZYSKUJĘ, A CO TRACĘ GDY ROBIĘ COŚ SAMODZIELNIE?

KTÓRE Z TYCH CZYNNOŚCI CHCIAŁABYM CZĘŚCIEJ PRZEŻYWAĆ W SAMOTNOŚCI, A KTÓRE W TOWARZYSTWIE?

MOJE CIAŁO

ZRÓB „**MAPEĘ ENERGII**”. PRZEZ TYDZIEŃ **NOTUJ** GODZINY, W KTÓRYCH MASZ NAJWIĘCEJ I NAJMNIEJ ENERGII. **OCEŃ**, JAK TWOJE CIAŁO SYGNALIZUJE ZMĘCZENIE I REGENERACJĘ.



MÓJ UMYŚŁ

TEST **MYŚLI**. ZANOTUJ **5 NAJCZĘŚCIEJ POWTARZAJĄCYCH SIĘ** MYŚLI W CIĄGU DNIA I OZNACZ JE JAKO WSPIERAJĄCE, NEUTRALNE LUB OGRANICZAJĄCE.



MOJA DUCHOWOŚĆ

KRÓTKIE **ĆWICZENIE WDZIĘCZNOŚCI**. ZAPISZ **CODZIENNIE 3 RZECZY**, ZA KTÓRE JESTEŚ **WDZIĘCZNA** DZIŚ, ZWRACAJĄC UWAGĘ NA DROBIAZGI.



MOJE RELACJE

SPORZĄDŹ **LISTĘ OSÓB**, Z KTÓRYMI MASZ NAJCZĘSTSZY KONTAKT. PRZY KAŻDEJ ZAPISZ: CZY TA RELACJA CIĘ **WZMACNIA**, CZY **OSŁABIA**.





Wizja

Twoja wizja to obraz życia, w którym naprawdę czujesz się sobą. To nie jest lista zadań ani „idealny plan”. To raczej mapa, która pokazuje, w jakim kierunku chcesz iść.

Ćwiczenia, które znajdziesz w tym rozdziale, pomogą Ci otworzyć wyobraźnię i wyjść poza ograniczenia codzienności. Wiele z nich działa jak rozmowa z przyszłą sobą, pozwalając zajrzeć w głąb i zobaczyć, co naprawdę jest dla Ciebie ważne.

Pamiętaj:

- Nie oceniaj swoich odpowiedzi. Nie ma tu „dobrych” ani „złych” rozwiązań.
- Pisz sercem, bo to nie test, tylko Twoja osobista przestrzeń.
- Daj sobie czas. Nie musisz robić wszystkiego w jeden dzień.

Twoja wizja nie musi być doskonała. Ważne, żeby była Twoja. Każde słowo, które tu zapiszesz, to krok w stronę życia bliższego temu, czego naprawdę pragniesz. Zaufaj sobie i daj się poprowadzić, bo właśnie teraz tworzysz początek swojej drogi.

WYMARZONY DZIEŃ

ZNAJDŹ CICHE MIEJSCE, WEŹ KARTKĘ I DŁUGOPIS. USTAW TIMER NA **10 MINUT**. PISZ BEZ ZATRZYMYWANIA SIĘ, NIE POPRAWIAJ, NIE OCENIAJ, NIE ZASTANAWIAJ SIĘ NAD „REALNOŚCIĄ”. OPISZ SWÓJ **WYMARZONY DZIEŃ: OD PORANKA DO WIECZORA**. GDZIE SIĘ BUDZISZ? JAK WYGLĄDA OTOCZENIE? CO ROBISZ? Z KIM SPĘDZASZ CZAS? JAK SIĘ CZUJESZ? NIE CHODZI O IDEALNY DZIEŃ OD ŚWIĘTA, TYLKO TAKI, **KTÓRY MÓGŁBY BYĆ TWOJĄ CODZIENNOŚCIĄ**.

[illegible]

[illegible]

JA ZA ROK, 5 i 10 LAT

W PONIŻSZYCH TABELKACH **OPISZ** SWOJE ŻYCIE ZA ROK, 5 I 10 LAT. UWZGLĘDNIJ PRACĘ, ZDROWIE, RELACJE, ROZWÓJ, PASJE I EMOCJE.

KIM JESTEM? CO MNIE DEFINIUJE? CO JEST DLA MNIE WAŻNE?			
CO OSIĄGNĘŁAM? JAK WYGLĄDA MÓJ ŚWIAT?			
CO ROBIĘ? JAKIE ZMIANY JUŻ ZASZŁY?			

CO ROBIĘ? JAKIE ZMIANY JUŻ ZASZŁY?	CO OSIĄGNĘŁAM? JAK WYGLĄDA MÓJ ŚWIAT?	KIM JESTEM? CO MNIE DEFINIUJE? CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

CO ROBIĘ? JAKIE ZMIANY JUŻ ZASZŁY?	CO OSIĄGNĘŁAM? JAK WYGLĄDA MÓJ ŚWIAT?	KIM JESTEM? CO MNIE DEFINIUJE? CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

LIST Z PRZYSZŁOŚCI

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JESTEŚ SOBĄ Z PRZYSZŁOŚCI. **MINĘŁO 10 LAT.** NAPISZ LIST DO SIEBIE Z TERAZ. GDZIE JESTEŚ? JAK WYGLĄDA TWOJE ŻYCIE? CO CHCIAŁABYŚ SOBIE TERAZ POWIEDZIEĆ? JAKIE MASZ RADY I JAKIE SŁOWA WSPARCIA?

Droga..... pisze do Ciebie z roku

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CO BYM ZROBIŁA.....

GDYBYM SIĘ NIE BAŁA

USIĄDŹ WYGODNIE I POZWÓL SOBIE **MARZYĆ BEZ BARIER.**
ZAPISZ WSZYSTKIE RZECZY, KTÓRE ZROBIŁABYŚ, GDYBY STRACH
CIĘ **NIE OGRANICZAŁ.** NIE ANALIZUJ - PO PROSTU PISZ.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POMYŚL O SYTUACJACH, W KTÓRYCH **OPINIA INNYCH**
ZATRZYMUJE CIĘ PRZED DZIAŁANIEM. SPISZ, CO BYŚ ZROBIŁA,
GDYBY **GŁOSY KRYTYKI** NIE MIAŁY DLA CIEBIE ZNACZENIA.
ZAUWAŻ, ILE ENERGII I WOLNOŚCI ODZYSKAŁABYŚ, GDYBYŚ
MOGŁA DZIAŁAĆ TYLKO W **ZGODZIE ZE SOBĄ**.

[illegible]

GDYBYM WIEDZIAŁA, ŻE ODNIOSE
SUKCES

ZAŁÓŻ, ŻE **NIE MA PORAŹEK**. COKOLWIEK WYBIERZESZ, KOŃCZY SIĘ SUKCESEM. SPISZ SVOJE **WYBORY, DZIAŁANIA I MARZENIA**, KTÓRE PODJĘŁABYŚ NATYCHMIAST Z TĄ GWARANCJĄ. TO ĆWICZENIE POKAZUJE, GDZIE NAPRAWDĘ KIERUJE CIĘ SERCE I CO MOŻE BYĆ **TWOJĄ WIZJĄ**.

[illegible]

REFLEKSJA KOŃCOWA

PRZEJRZYJ WSZYSTKIE SVOJE ODPOWIEDZI. ZAPISZ:

- CO SIĘ NAJCZĘŚCIEJ **POWTARZAŁO**?
- JAKIE **EMOCJE** DOMINOWAŁY?
- CO BYŁO DLA CIEBIE **NAJWAŻNIEJSZE**: LUDZIE, SUKCES, WOLNOŚĆ, SPOKÓJ, ROZWÓJ?
- JAKIE **TRZY ELEMENTY** NA PEWNO CHCESZ, ŻEBY BYŁY CZĘŚCIĄ TWOJEJ WIZJI ŻYCIA?

[illegible]

WIZJA - CIAŁO

STWÓRZ **OBRAZ SIEBIE ZA 5 LAT.** JAK WYGLĄDASZ? JAK DBASZ O ZDROWIE I ENERGIE? MOŻESZ TO NARYSOWAĆ, WYKLEIĆ ALBO OPISAĆ W SZCZEGÓŁACH.



WIZJA - UMYSŁ

ZAPISZ CZEGO JESZCZE CHCIAŁABYŚ SIĘ **NAUCZYĆ**, CO **ROBIĆ**,
JAK **PRACOWAĆ** W SWOIM ŻYCIU, TAK BYŚ MIAŁA POCZUCIE
SZCZĘŚCIA I SPEŁNIENIA.



WIZJA - DUCHOWOŚĆ

NAPISZ, JAKIE **WARTOŚCI** MAJĄ BYĆ **FUNDAMENTEM** TWOJEJ
PRZYSZŁOŚCI. ZAZNACZ 3 NAJWAŻNIEJSZE.



WIZJA - RELACJE

NARYSUJ **KRĄG RELACJI** KTÓRE MAJĄ DLA CIEBIE **ZNACZENIE**.
KTO CIĘ OTACZA W TWOJEJ WIZJI? JAKIE CECHY MAJĄ TE
OSOBY?





Cel

Twoja wizja już nabrała kształtu - wiesz, czego pragniesz i w jakim kierunku chcesz iść. Teraz czas zrobić kolejny krok i przekształcić marzenia w cele, które możesz realizować w swoim życiu.

Cele to most między tym, kim jesteś teraz, a tym, kim chcesz się stać. To dzięki nim wizja przestaje być tylko obrazem w Twojej głowie, a zaczyna przekładać się na codzienne decyzje i działania.

Dobrze wyznaczone cele:

- sprawiają, że nie błądzisz w chaosie możliwości, bo masz kompas, który prowadzi Cię we właściwą stronę
- pomagają Ci kierować energię w konkretne działania, monitorować postęp
- stoją na straży motywacji nawet wtedy, gdy pojawiają się przeszkody.

Pamiętaj, że nie musisz od razu tworzyć wszystkich celów naraz. Każdy mały krok, zgodny z Twoją wizją, przybliży Cię do tego, kim chcesz być. Najważniejsze jest, aby Twoje cele były autentyczne, osadzone w tym, co dla Ciebie ważne i żeby inspirowały Cię do działania.

CELE WYNIKAJĄCE Z WIZJI

PRZEJRZYJ UWAGAŃNIE SWOJE **ODPOWIEDZI** Z ROZDZIAŁU WIZJA I ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE ELEMENTY SĄ DLA CIEBIE **NAJWAŻNIEJSZE**. NASTĘPNIE WYPISZ **10 CELÓW**, KTÓRE POZWOŁĄ CI **ZBLIŻYĆ SIĘ DO TEJ WIZJI**. MOGĄ DOTYCZYĆ DOWOLNYCH OBSZARÓW Z KOŁA ŻYCIA.

[illegible]

PRIORYTETY I ZNACZENIE CELÓW

KAŻDY CEL MA RÓŻNĄ WAGĘ I ZNACZENIE W TWOIM ŻYCIU.
WYPISZ CELE Z POPRZEDNIEGO ZADANIA W KOLENOŚCI OD
NAJWAŻNIEJSZEGO DO TEGO NAJMNIEJ WAŻNEGO.

PAMIĘTAJ, ŻE CELE, KTÓRE SĄ ZGODNE Z TWOJĄ WIZJĄ I WARTOŚCIAMI, BĘDĄ DAWAŁY CI WIĘCEJ ENERGII I MOTYWACJI DO DZIAŁANIA.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3 CELE GŁÓWNE

PONIŻEJ WYPISZ **3 NAJWAŻNIEJSZE CELE** Z POPRZEDNIEGO ZADANIA I ZASTANÓW SIĘ JAKIE KROKI MUSISZ PODJĄĆ, ABY JE **ZREALIZOWAĆ.**

CEL PIERWSZY



KROKI DO REALIZACJI

CEL DRUGI



KROKI DO REALIZACJI

CEL TRZECI



KROKI DO REALIZACJI

BARIERY I ZASOBY

ŻADEN CEL NIE **POJAWIA SIĘ** W PRÓŻNI. MAJĄ SVOJE **WYZWANIA** I WYMAGAJĄ **ZASOBÓW**.

CEL PIERWSZY

CEL DRUGI

CEL TRZECI

WYPISZ POTENCJALNE **PRZESZKODY** LUB **BARIERY** DLA CELU







WYPISZ JAKIE **MASZ ZASOBY**: WIEDZĘ, DOŚWIADCZENIE, KONTAKTY, UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE POMOGĄ CI JE **POKONAĆ**.







PIERWSZE KROKI

KAŻDY CEL STAJE SIĘ **REALNY** DOPIERO WTEDY, GDY OKREŚLISZ **PIERWSZY KROK**. DLA KAŻDEGO CELU ZAPISZ **PIERWSZE DZIAŁANIA**, KTÓRE MOŻESZ WYKONAĆ **NATYCHMIAST** LUB W **NAJBLIŻSZYM TYGODNIU**.

CEL PIERWSZY



A series of horizontal dotted lines.

CEL DRUGI

[illegible]

CEL TRZECI

[illegible]



Rutyny

Twoje cele nadają kierunek, ale to właśnie codzienne rytuały sprawiają, że droga staje się realna. To one są niewidzialnymi cegiełkami, z których budujesz swoje życie - dzień po dniu, krok po kroku.

Rytuały nie muszą być wielkie ani skomplikowane. Najczęściej to drobne czynności, które regularnie powtarzane stają się źródłem siły, porządku i spokoju. To dzięki nim nie tylko utrzymujesz kurs, ale też czujesz, że masz wpływ na własne życie.

Pamiętaj: to Ty decydujesz, jakie rytuały mają Ci towarzyszyć. Wybieraj takie, które wspierają Twoją wizję i cele, i które sprawiają, że czujesz się bliżej siebie. Małe, świadome rutyny mogą mieć ogromną moc – jeśli konsekwentnie będziesz je pielęgnować.

CODZIENNE KOTWICE

SPÓJRZ NA SWOJE **CELE** I ZASTANÓW SIĘ JAKIE **NAJMNIEJSZE**,
PROSTE **RUTYNY** MOŻESZ WPLEŚĆ W **CODZIENNOŚĆ**, ABY JE
REALIZOWAĆ.

1.

2.

3.

PLAN TYGODNIOWY - MIKRO DZIAŁANIA

ROZPISZ TYDZIEŃ W **TABELI** I ZAPLANUJ **KONKRETNE RUTYNY**
DLA **KAŻDEGO DNIA**. TO MOGĄ BYĆ KRÓTKIE CZYNNOŚCI

DZIEŃ TYGODNIA	RUTYNA 1	RUTYNA 2	RUTYNA 3
PON			
WT			
ŚR			
CZW			
PT			
SO			
NIE			

RYTUAŁ PORANKA I WIECZORU

ZASTANÓW SIĘ JAKIE **RYTUAŁY** MOGŁABYŚ WPROWADZIĆ RANO
I WIECZOREM, ABY **ZADBAĆ O SIEBIE** W PROCESIE
OSIĄGANIA CELÓW.

Rano

Wieczór

MONITOR POSTĘPU

PRZEZ **KOLEJNE 10 DNI** ZAZNACZ **WYKONANIE** KAŻDEJ Z **RUTYN**
JAKĄ SOBIE WYZNACZYŁAŚ ORAZ **RYTUAŁÓW**: PORANKA I
WIECZORU

PORANEK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WIECZÓR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PO 10 DNIACH ZASTANÓW SIĘ:

- CO DZIAŁAŁO NAJLEPIEJ?
- CO BYŁO TRUDNE DO UTRZYMANIA?
- JAK MOŻESZ UPROŚCIĆ LUB ZMIENIĆ RUTYNĘ ABY BYŁA ŁATWIEJSZA?
- NA CO JEST JESZCZE ZA WCZEŚNIE I MOŻE WARTO Z TEGO ZREZYGNOWAĆ?

RUTYNY - CIAŁO

POWRÓĆ DO **SWOJEJ WIZJI** W OBSZARZE **CIAŁO**,
A NASTĘPNIĘ WYBIERZ **JEDNĄ RUTYNĘ**, KTÓRA BĘDZIE CIĘ
WSPIERAĆ W JEJ **REALIZACJI**.



RUTYNY - UMYŚŁ

POWRÓĆ DO **SWOJEJ WIZJI** W OBSZARZE **UMYŚŁ**,
A NASTĘPNIE WYBIERZ **JEDNĄ RUTYNĘ**, KTÓRA BĘDZIE CIĘ
WSPIERAĆ W JEJ **REALIZACJI**.



RUTYNY - DUCHOWOŚĆ

POWRÓĆ DO **SWOJEJ WIZJI** W OBSZARZE **DUCHOWOŚĆ**,
A NASTĘPNIE WYBIERZ **JEDNĄ RUTYNĘ**, KTÓRA BĘDZIE CIĘ
WSPIERAĆ W JEJ **REALIZACJI**.



RUTYNY - RELACJE

POWRÓĆ DO **SWOJEJ WIZJI** W OBSZARZE **RELACJE**,
A NASTĘPNIE WYBIERZ **JEDNĄ RUTYNĘ**, KTÓRA BĘDZIE CIĘ
WSPIERAĆ W JEJ **REALIZACJI**.





Dyscyplina

Rutyny nadają rytm Twojemu życiu. Ale prawdziwa zmiana rodzi się wtedy, gdy potrafisz być wierna swoim wyborom także w chwilach słabości. Tym właśnie jest dyscyplina - zdolnością do trzymania się ścieżki, którą sama dla siebie wyznaczyłaś.

Dyscyplina nie oznacza braku przyjemności ani ciągłego „muszę”. To dar, który dajesz samej sobie: obietnica, że potraktujesz swoje cele poważnie. Dzięki niej Twoje rutyny stają się trwałe, a wizja krok po kroku zmienia się w rzeczywistość.

Pomyśl o dyscyplinie jak o mostku łączącym Cię z przyszłą wersją siebie. Każdy dzień, w którym podejmujesz działanie mimo wymówek, jest cegiełką w budowie tego mostu.

DLACZEGO TO DLA MNIE WAŻNE?

WRÓĆ DO SWOICH **CELÓW**. OBOK KAŻDEGO ZAPISZ PRAWDZIWY
POWÓD, DLA KTÓREGO CHCESZ GO OSIĄGNĄĆ.
ZADAJ SOBIE **PYTANIA**:

CEL	CO SIĘ STANIE, JEŚLI WYTRWAM ?	CO SIĘ STANIE, JEŚLI SIĘ PODDAM ?
1.		
2.		
3.		

PLAN NA TRUDNE DNI

WYPISZ CO MOŻE **POWSTRZYMAĆ CIĘ** OD DZIAŁANIA (NP. ZMĘCZENIE, BRAK CZASU) I OBOK STWÓRZ **STRATEGIĘ “MINIMUM”**, NP. ZAMIAST 30 MIN ĆWICZEŃ → 10 PRZYSIADÓW

rutyna



trudnošć



noje minimum

[illegible]

DOCENIENIE I NAUKA

RAZ W **TYGODNIU** ZADAJ SOBIE PONIŻSZE **PYTANIA**. NIE OCENIAJ SIĘ I NIE OBWINIAJ, ALE TRAKTUJ SWOJE DOŚWIADCZENIE JAKO **LEKCJĘ NA PRZYSZŁOŚĆ**. DOCEŃ SIEBIE ZA STARNIA I WYSIŁEK.

CO MI SIĘ UDAŁO?

CO MOGŁAM ZROBIĆ LEPIEJ?

CZEGO MNIE TO NAUCZYŁO?

MOJA NAGRODA I ŚWIĘTOWANIE

ZASTANÓW SIĘ, W JAKI SPOSÓB BĘDZIESZ **CELEBROWAĆ** SVOJE **SUKCESY**. WYPISZ SPOSOBY NA NAGRODZENIE SIEBIE PO CIĘŻKIM **DNIU**, PO **TYGODNIU** KONSEKWENCJI ORAZ PO **MIESIĄCU** UTRZYMYWANIA DISCYPLINY.



1

2

tygodniowe

3

dzienne

[illegible][illegible][illegible]



Nastawienie

Twoje nastawienie jest filtrem, przez który patrzysz na świat. To ono decyduje, czy trudność widzisz jako przeszkodę, czy jako okazję do nauki. To ono sprawia, że wracasz do działania po porażce – albo się poddajesz.

Nie masz wpływu na wszystko, co Cię spotyka. Ale masz pełny wpływ na to, jak to interpretujesz i jak odpowiadasz.

Nastawienie to energia, która karmi Twoje cele i rutyny, a jeśli je świadomie budujesz, staje się Twoją największą przewagą. Pomyśl o nastawieniu jak o okularach - możesz nosić te, które zaciemniają, albo te, które pokazują rozwiązania. Wybór należy do Ciebie.

MOJE AFIRMACJE **MOCY**

ZAPISZ **5 ZDAŃ/AFIRMACJI**, KTÓRE CHCESZ MIEĆ W GŁOWIE
CODZIENNIE. POWTARZAJ JE **RANO I WIECZOREM**.

1.

2.

3.

4.

5.

ZMIENIAM PERSPEKTYWĘ

WYBIERZ **TRUDNE SYTUACJE** Z OSTATNICH TYGODNI. OBOK KAŻDEJ ZAPISZ ALTERNATYWĄ, **WSPIERAJĄCĄ** INTERPRETACJĘ, POPATRZ NA WYZWANIA JAKO **OKAZJĘ**.

trudność

dobre strony



ROZMOWA Z KRYTYKIEM

PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEMU **WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI**. NADAJ MU IMIĘ I ZADAJ **PYTANIA**, ABY ZROZUMIEĆ JEGO **MOTYWACJE**.

JESTEM TWOIM **KRYTYKIEM** I MAM NA IMIĘ:

CO **TY** ZNOWU WYMYŚLIŁAŚ?



CHCIAŁAM ZADAĆ CI 3 PYTANIA:

PRZED CZYM PRÓBUJESZ MNIE CHRONIĆ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

**DZIĘKUJĘ, ŻE MNIE CHRONIŁEŚ,
ALE DZIŚ POTRAFIĘ I CHCĘ ROBIĆ TO PO SWOJEMU.**

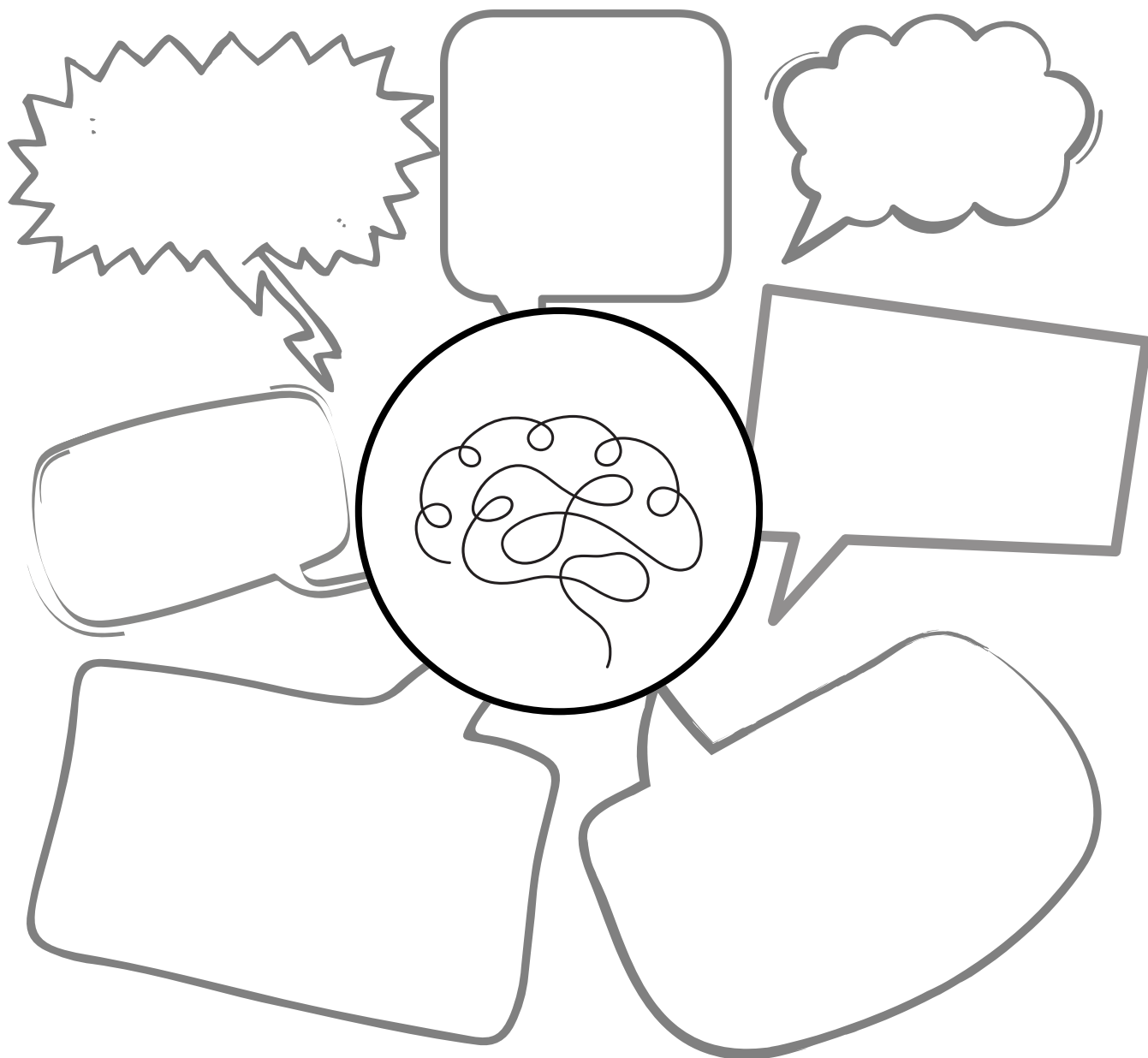
SKALA NASTAWIENIA

PRZEZ 7 DNI **CODZIENNIE** WIECZOREM OCENIAJ SVOJE
NASTAWIENIE W SKALI OD 1 DO 10. ZAPISZ, CO **OBNIŻA** TWÓJ
WYNIK, A CO GO **PODWYŻSZA**. ZASTANÓW SIĘ CO NAJBARDZIEJ
WPŁYWA NA TWOJE NASTAWIENIE

DZIEŃ	NASTAWIENIE W SKALI 1-10	CO OBNIŻA WYNIK	CO PODWYŻSZA WYNIK
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

CZY TO NA PEWNO O MNIE?

W PONIŻSZYCH CHMURKACH WPISZ **SWOJE NAJWIĘKSZE PRZEKONANIA** O SOBIE, NP. JESTEM LENIWA.
NASTĘPNIE ODPOWIEDZ NA PYTANIA PONIŻEJ.



CZY RZECZYWIŚCIE TAK JEST?

CZY SĄ SYTUACJE KIEDY TAKA NIE JESTEM?

CO TRACĘ MYŚLĄC TAK O SOBIE?

CO MOGŁABYM ZYSKAĆ GDYBYM MYŚLAŁA INACZEJ?

JAKIE NOWE MYŚLI MOGŁABYM WPROWADZIĆ W ZAMIAN?

TRENING WDZIĘCZNOŚCI

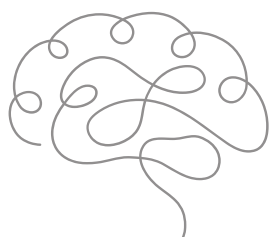
PRZEZ 7 DNI **CODZIENNIE** WIECZOREM ZAPISZ 3 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ **WDZIĘCZNA**. MOGĄ BYĆ TO **NAJMNIEJSZE** DROBIAZGI, BO TO Z NICH WŁAŚNIE SKŁADA SIĘ NASZE ŻYCIE.

DZIEŃ	1 POWÓD DO WDZIĘCZNOŚCI	2 POWÓD DO WDZIĘCZNOŚCI	3 POWÓD DO WDZIĘCZNOŚCI
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

NASTAWIENIE W 4 OBSZARACH



ZAPISZ **JEDNO ZDANIE**, KTÓRE BĘDZIESZ
POWTARZAĆ PRZED LUSTREM, PATRZĄC NA
SIEBIE Z **ŻYCZLIWOŚCIĄ**.



STWÓRZ LISTĘ **5 PRZEKONAŃ**, KTÓRE CHCESZ
W SOBIE **WZMACNIAĆ**



ZAPISZ TE **SFERY SWOJEGO ŻYCIA**, W
KTÓRYCH MOGŁABYŚ BARDZIEJ ZAUFAC
NIEZNANEMU I PUŚCIĆ KONTROLĘ



POMYŚL O **OSOBACH** Z TWOJEGO
OTOCZENIA. KOMU CHCIAŁABYŚ OKAZAĆ
WDZIĘCZNOŚĆ I JAK? NP.
MIŁA WIADOMOŚĆ, CZY GEST.



Podziękowania

I tak dotarliśmy do końca tej Galaktycznej podróży.

Z całego serca jestem wdzięczna Wszechświatowi za to, że sprowadził na moją drogę wspaniałych ludzi i pozwolił mi doświadczać wszystkiego, co dane mi było przeżyć. Dziękuję mojemu **mężowi**, za wsparcie, doping i konstruktywną krytykę. Nie mogłabym sobie wymarzyć lepszego towarzysza w tej ziemskiej podróży! Dziękuję moim **dzieciom**, za bezwarunkową miłość i codzienną naukę cierpliwości. Dziękuję **rodzicom**, za wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dziękuję również moim cudownym przyjaciółkom - **Ani** za długie rozmowy, słowa otuchy i kopniaki do działania, **Renie** za ciepło i serdeczność, **Marcie** za niesamowite wsparcie w każdej sytuacji, **Ewie** za głos rozsądku i bycie wzorem w ciągłym rozwoju, oraz **Dorocie** za niesamowitą dawkę motywacji na początku mojej nowej drogi. Bez tych wszystkich osób orbitujących wokół mnie nic nie byłoby takie samo. Jestem również wdzięczna sobie za to, że nie poddawałam się, nawet gdy bywało naprawdę trudno.

Ale najbardziej dziękuję **Tobie**, Czytelniczko! Dziękuję Ci za zaufanie, którym mnie obdarzyłaś sięgając po tego e-booka. Mam nadzieję, że znalazłaś tu inspirację, wsparcie i odwagę do swojej własnej drogi. Wierzę, że trzymając się dobrego kursu obranego dzięki jej przeczytaniu już niedługo staniesz się Supernową i rozpoczniesz zupełnie nowe, pełniejsze życie!

Mam nadzieję, że po wykonaniu zadań z części drugiej czujesz się pewniej i wiesz dokąd zmierzasz. Bo to Ty decydujesz, jaki kurs wybierzesz i jak rozświecisz swoje niebo.

Zachęcam Cię do powrotu do tych stron wtedy, gdy będziesz potrzebowała mapy, ale pamiętaj - największy napęd masz w sobie. Pora uwierzyć, że masz w sobie wszystko, by stać się Supernową i eksplodować światłem, jakiego jeszcze Twoja orbita nie widziała! Odrzuć to, co niepotrzebne, wprowadź to, co Cię wspiera, i żyj tak, jak naprawdę pragniesz.

Twój wszechświat jest w Twoich rękach.

Czas załsnąć, moja Gwiazdo!



Przypisy

1. "Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom" F. R. (Ruud) Van der Weel, Audrey L. H. Van der Meer. A o cudownej mocy pisania ręcznego - ekspresywnego, możesz też przeczytać w książce "Terapia przez pisanie" Jamesa Pennebakera i Joshuy Smytha.
2. "Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review" Quincy Shuda, Michael E Bougoulas, Rebecca Kass
3. "The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis" Natalie Ein, Lingqian Li, Kristin Vickers
4. "Natura emocji podstawowe zagadnienia" Ekman Paul, Davidson Richard J
5. "Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: an fMRI study" Giorgio Ganis, William L Thompson, Stephen M Kosslyn
6. "Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research" Eberhard Fuchs, Gabriele Flügge
7. "Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study" Jacqueline Lutz, Uwe Herwig, Sarah Opialla, Anna Hittmeyer, Lutz Jäncke, Michael Rufer, Martin Grosse Holtforth, Annette B Brühl
8. "A Brief Gratitude Writing Intervention Decreased Stress and Negative Affect During the COVID-19 Pandemic" Erin M Fekete, Nathan T Deichert
9. Książka powstała z pomocą ChataGPT

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Obserwuj mnie w **SOCIALMEDIACH**

DO
ZOBACZENIA!

