

PRZEKONANIA

- ŹRÓDŁO SUKCESU, CZY PORAŹKI ?

SPOSÓB W JAKI POSTRZEGASZ ŚWIAT ORAZ SAMĄ SIEBIE, DETERMINUJE DOŚĆ MOCNO TO, CO W ŻYCIU MOŻESZ ZBUDOWAĆ I OSIĄGNAĆ ORAZ TO, JAKIE OSOBY MASZ WOKÓŁ SIEBIE. POSTRZEGANIE SAMEJ SIEBIE NATOMIAST JEST ZWIĄZANE MIĘDZY INNYMI Z TWOIMI PRZEKONANIAM I WIERZENIAM. WIERZENIA ZAŚ, SĄ TO TAK ZWANE „PRAWDY OCZYWISTE”.

T. ELIZA WÓJCIK

Nasze przekonania powstają na skutek wielokrotnie powtarzanych, utrwalanych przez nas samych tych samych reakcji pozytywnych lub negatywnych, na to, co słyszymy i czego sami doświadczamy. Powstają na przykład na bazie naszej reakcji na słyszane setki razy takie same wypowiedzi różnych osób. Naszą reakcją może być zgadzanie się z tym, co słyszymy lub nie zgadzanie się.

Jeśli ktoś, kto jest dla nas autorytetem formułuje i powtarza jakieś zdanie wielokrotnie i w długim czasie, to nasz mózg automatycznie rejestruje to, jako pewnik i szuka potwierdzenia tego czegoś w rzeczywistości, gdyż działa na nas dodatkowy fakt, że wypowiada się ktoś, kto już wcześniej został przedstawiony nam, jako autorytet.

Ma zatem bardzo duże znaczenie, w jakim jesteśmy środowisku, co słyszymy na co dzień i czy wewnętrznie się z tym zgadzamy. Bardzo ważne jest po prostu bycie w uważności na co dzień. Spójrzmy na poniższy przykład:

*Każdego człowieka można zastąpić.
Człowiek jest niezastąpiony.*

Wyobraź sobie, że przez lata słyszysz zdanie nr 1, czyli: *każdego człowieka można zastąpić*. I wyobraź sobie, że przez te same lata słyszysz zdanie nr 2, czyli: *człowiek jest niezastąpiony*.

Co czujesz? Co myślisz? Co jest prawdą? Które z tych zdań, pomaga Ci, otwiera Cię, a które ogranicza, zamyka? Spójrz na to pod kątem relacji osobistych i spójrz na to pod kątem biznesu. Czy czujesz to samo? A może coś się zmienia w Twoich odczuciach?

A teraz przeczytaj następujące zdania:

*Mogę osiągnąć wszystko.
Niczego nie osiągnę.*

Które z tych zdań jest Ci bliższe? Z którym zdaniem jest Ci wygodnie, a z którym chcesz



Eliza Wójcik – Coach z międzynarodowymi uprawnieniami nadanymi przez doradcę Steve Jobsa i Billa Gatesa – czyli przez Roberta Diltsa. Jest pierwszą i jedyną osobą z Polski certyfikowaną przez Roberta Diltsa i Stephena Gilligana jako Generative Coach. Certyfikowana również przez ICC. Właścicielka firmy doradczo – szkoleniowej ACROPOLIS z ponad dziesięcioletnią tradycją. Wiceprzewodnicząca Sekcji Edukacji i Coachingu w Pracodawcach Pomorza oraz Mentor w Forum Mentorów.
Eliza.Wojcik@acropolis.com.pl, tel. 517 474 400
www.linkedin.com/ElizaWojcik
www.facebook.com/ElizaWojcik

nauczyć się utożsamiać? Nauczyć się, to znaczy zmienić świadomie swój sposób reakcji na to, co słyszysz. Czyli świadomie nie zgadzać się z takimi wypowiedziami, które Cię ograniczają, choćby były tak zwanymi potocznymi sformułowaniami rzucanymi mimochodem w trakcie rozmów. Zmienić przekonania ograniczające, zamykające nasz mózg, na przekonania otwierające, wspierające samą Ciebie. To jest możliwe.

Warto uważnie posłuchać, co mówią ludzie wokół Ciebie. Jakie głoszą „prawdy” i czy się z nimi utożsamiasz. Sprawdź, czy dobrze czujesz się z tym, co słyszysz na co dzień. Czy to jest również Twoje. Jeśli czujesz, że nie, to po prostu w miarę możliwości postaraj się ograniczyć kontakty z osobami, które głoszą nie Twoje „prawdy”. Te osoby mają swój świat, który niekoniecznie może być też Twoim światem. To może być taki pierwszy praktyczny krok do zastosowania i sprawdzenia, czy coś się w Tobie zmienia.

Zobacz w jakim miejscu swojego życia jesteś Ty sama. Wsłuchaj się w samą siebie i pocuj, jakie są Twoje prawdy. Co Ciebie niesie, co Ciebie uskrzydla. A co Cię ogranicza, co Cię hamuje, co Cię wręcz zamyka.

*Ja to mam zawsze szczęście.
Ja to mam zawsze pecha.*

Usłysz świadomie, co powtarzasz samej sobie w myślach? Czyli, co tak naprawdę dajesz sama sobie?

To w jaki sposób myślisz, będzie determinowało Twój sposób podejmowania decyzji i działania.

Jeśli jesteś szefową i masz na przykład przekonanie, że „każdego człowieka można zastąpić”, to na pewno dużo łatwiej będzie Ci podejmować decyzje o zwolnieniu kogoś. Jeśli jednak masz przekonanie, że „człowiek jest niezastąpiony”, decyzja, żeby kogoś zwolnić, będzie dla Ciebie dużo trudniejsza. Będziesz bacniejszą uwagę zwracać na dobre strony tego człowieka, a także prawdopodobnie każdego innego, na jego zasoby, potencjał, możliwości. Prawdopodobnie będziesz też chętnie w niego inwestowała w szerokim tego słowa znaczeniu, gdyż na bazie Twojego przekonania Twój mózg będzie szukał potwierdzeń zgodności Twoich myśli z rzeczywistością.

Czy jeśli jednak przyjrzesz się temu dokładniej, to widzisz, że to samo przekonanie może Ci w pewnych konkretnych sytuacjach pomagać, ale jednocześnie może Cię także ograniczać?

I tym pytaniem zapraszam Cię do głębszych przemyśleń