

JAK ŻYC W SPÓJNOŚCI Z SAMĄ SOBĄ?

CZY ZASTANAWIASZ SIĘ CZASEM, Z JAKIEGO POWODU JEDNE RZECZY IDA CI GŁADKO I SIĘ UDAJĄ, A INNE NIE?
CZY ZNASZ TO UCZUCIE, GDY MASZ PEWNOŚĆ, ŻE CZEGOŚ CHCESZ, TAK MOCNO,
TAK NAPRAWDĘ, A CZEGOŚ INNEGO, TYLKO CHCIAŁABYŚ, OWSZEM, MÓGŁOBY SIĘ
WYDARZYĆ? CZY ZAUWAŻYŁAS ZWIĄZEK POMIĘDZY UCZUCIEM SPÓJNOŚCI
I OSIAGANIEM CELOW? CZY WIESZ, KIEDY OSIAGASZ SUKCES ?

T: ELIZA WÓJCIK

Sukces jest bardzo indywidualnym odczuciem, a środowisko zewnętrzne może być jego odnośnikiem, tłem. Ten sam sukces ma różny wymiar w zależności od tła, na którym jest ukazany, ale przede wszystkim ma różny wymiar, w zależności od tego, co czuje autor osiągnięcia. Dotyczy to zarówno sfery biznesowej, jak i osobistej naszego życia.

Pytanie zatem: Jaka gra toczy się wewnątrz Ciebie i co jest Twoim imperatywem do osiągnięcia celu? Czym jest dla Ciebie sukces? Czy osiągnięcie celu, do którego dążę, będzie oznaczało dla mnie sukces ?

Czy to jest to, czego pragnę, czy tylko to, co mogłoby się wydarzyć, mogłoby być, czego tylko chciałabym?

Jest duża różnica pomiędzy odczuciem: „chcę”, a „chciałabym”. Jeśli „chcę”, to jest duża szansa, że będę do tego dążyć, a co za tym idzie, jest duża szansa, że to osiągnę. Jeśli tylko „chciałabym”, szanse maleją. Wypowiedz na głos, swój cel, nie planując doboru słów. Po prostu wypowiedz i sama sprawdź, co powiedziałaś. Jeśli wypowiedziałaś słowo: „chcę” i było Ci z tym słowem dobrze i wygodnie, to znaczy, że naprawdę chcesz. Jeśli zaś wypowiedziałaś słowo: „chcę”, ale poczułaś jednocześnie wewnątrz siebie jakiś dyskomfort, jakaś wewnętrzna presja, to znaczy, że nie ma w Tobie spójności na ten cel.

Jeśli padło z Twoich ust: chciałabym, to sama wiesz, co to znaczy. To znaczy tylko tyle, że chciałabym - nic więcej.

Warto iść tam, gdzie naprawdę czujesz, że chcesz. Gdzie wypowiadając na głos:

„chcę”, nie ma w Tobie zawahania, nie ma niepewności, nie czujesz presji. Spójność jest wtedy, gdy to, co myślisz, co czujesz i co robisz, jest jednym. I wtedy są efekty. To właśnie wtedy, zarówno w sprawach małych, jak i dużych, osiągniesz sukces. Dzięki spójności w myślach, odczuciach i działaniach, sprawy idą gładko, same się układają, a otoczenie sprzyja.

Spójność jest powiązana z systemem wartości, jaki w sobie masz. System wartości, to jest coś, co od małego dziecka, jest w Tobie kształtowane przez środowisko zewnętrzne. Przez rodzinę, szkołę, media... Twój wewnętrzny system wartości, jest jak kompas. Kieruje Toba w Twoich działaniach, w ustalaniu priorytetów, w ustalaniu celów i dążeń. To system wartości determinuje Twoje wybory, Twoje decyzje.

Czy można go zmienić? W pewnym sensie można go świadomie zmodyfikować, poprzez dodanie nowych wartości i uporządkowanie kolejności wszystkich Twoich wartości, odpowiadając sobie na odpowiednie pytania. Sam system wartości, czyli hierarchia wartości, według której kroczysz przez życie, pokaże Ci też coś bardzo istotnego: Czy koszty poniesione dla osiągnięcia celu, nie przewyższą samego celu? Jeśli tak będzie, to już oznacza brak spójności. Koszty nie powinny przewyższać celu. Mowa tu o kosztach na przykład, tak zwanych emocjonalnych.

Spojrmy na poniższy system wartości Anny. - RODZINA, MIŁOŚĆ, PRZYJAZŃ, ZDROWIE, ROZWÓJ, KARIERA

Spojrmy też na cel Anny : Anna chce stworzyć swoją własną firmę odzieżową.

Czy zważywszy na to, że w hierarchii wartości Anny, na pierwszym miejscu stoi rodzina, a kariera zajmuje miejsce ostateczne, koszty emocjonalne, jakie poniesie Anna oraz jakie poniesie jej rodzina, nie przewyższą celu? Dodatkowo odbije się to na jej zdrowiu, które w hierarchii wartości jest ustawione tuż po rodzinie, miłości i przyjaźni.

Czy Anna czuje spójność? Zapewne nie. Co zatem można zrobić? Przede wszystkim dotrzeć do prawdziwego celu Anny. Co tak naprawdę stoi za chęcią stworzenia własnej firmy? SAMODZIELNOŚĆ? NIEZALEŻNOŚĆ? WOLNOŚĆ? UZNANIE? DOCENIENIE? SAMOREALIZACJA? PRESTIŻ? Które z powyższych wartości determinują cel Anny? W którym miejscu powinny te wartości znaleźć się w hierarchii, którą ma Anna na dziś, tak aby poczuła się ona spójna?

SPÓJNOŚĆ jest jednym z kluczy, do skutecznego osiągnięcia celów i odczuwania sukcesu. To odczucie, w którym nie ma zaprzeczenia samemu sobie, pod żadnym względem. To też jest wartość sama w sobie... Gdy czujesz spójność, to po prostu

to wiesz. Nie masz żadnych wątpliwości, że to jest to. Możesz ćwiczyć swoją spójność codziennie, zaczynając od małych rzeczy. Wsłuchaj się w siebie. Pozwól sobie samej usłyszeć Twój wewnętrzny głos, który mówi Ci, czego tak naprawdę chcesz. Poczynając od porannej kawy, czy herbaty. W kubku, czy w filiżance, w kwiaty, czy we wzory geometryczne, w kolorach jasnych, czy ciemnych... Po prostu pocuj, w czym dokładnie chcesz napić się kawy lub herbaty ?

A może jednego i drugiego prawie jednocześnie, jak to odkryła niedawno jedna z moich klientek. Od tamtego dnia zaczyna dzień z dwiema filiżankami. W jednej jest zaparzona kawa, a w drugiej herbata. Pije po jednym łyku na zmianę i wtedy właśnie czuje się spójna.



Eliza Wójcik

International Coach certyfikowana przez ICC. Jest pierwszą i jedyną osobą z Polski certyfikowaną przez Roberta Diltsa i Stephena Gilligana jako Generative Coach. Właścicielka firmy doradczo - szkoleniowej ACROPOLIS z ponad dziesięcioletnią tradycją. Wiceprzewodnicząca Sekcji Edukacji i Coachingu w Pracodawcach Pomorza oraz Mentor w Forum Mentorów.

- facebook.com/ElizaWojcik
- acropolis.com.pl
- tel. +48 517 474 400

REKLAMA [168 X 54 MM]