



ZAPĘTLENI w codzienności

BYWA, ŻE PRZYSTĘPUJĄC DO ZMIANY, SKUPIAMY SIĘ NA USTALENIU CELÓW, PRZEGLĄDZIE MOŻLIWYCH OPCJI I – OSTATECZNIE – ZAPLANOWANIU KOLEJNYCH KROKÓW, KTÓRE POZWOŁĄ NAM TE CELE OSIĄGNĄĆ. JEDNAKŻE W WIRZE PLANOWANIA REFLEKSJA NAD WOLĄ, KTÓRA JEST NIEZBĘDNA DLA FAKTYCZNEGO WPROWADZENIA TEJ ZMIANY, MOŻE BYĆ PRZEZ NAS ŚWIADOMIE LUB NIEŚWIADOMIE POMIJANA

Natalia i Anna są architektkami z kilkuletnim doświadczeniem. Poznały się na kursie szwedzkiego dla początkujących. Obie panie deklarują jeden cel – wyjechać do Skandynawii i znaleźć pracę w zawodzie. Natalia nie kończy kursu, a jej postępy w nauce są niewielkie. Nie ma na nią czasu, gdyż jest zbyt zajęta bieżącą pracą. Myśli o rozpoczęciu kolejnego kursu dla początkujących. Anna kończy kurs. Pracuje i kontynuuje naukę, poświęcając jej dwie godziny dziennie. Napisała CV, zaczyna szukać upragnionej pracy za granicą.

Co różni te dwie panie, że jedna działa tak, by osiągnąć cel, a druga nie?

Jedną z kluczowych kwestii jest samoświadomość. To ona wpływa na umiejętność wprowadzania zmian w życiu zawodowym i prywatnym. Nawet perfekcyjnie opracowany plan może przynieść fiasko, jeśli nie budujemy go na podstawie świadomości własnych emocji, pragnień i wartości, które są dla nas ważne. Łatwo się zapętlić w rutynie codzienności, nie zdając sobie sprawy z paraliżujących działanie ograniczeń, które tworzymy w naszej głowie.

POGŁĘBIĆ SAMOŚWIADOMOŚĆ

Warto się zatrzymać i dać sobie czas na kontakt ze sobą, by dopuścić do głosu emocje i nauczyć się je rozpoznawać. Każde emocje, nie tylko pozytywne. Im częściej się przyglądamy emocjom w różnych sytuacjach naszego życia, tym łatwiej je identyfikujemy. Stąd już niedaleko do umiejętności rozpoznawania źródła ich powstania

oraz tworzenia powiązań pomiędzy emocjami a konkretnymi sytuacjami, które je wywołują. Im lepiej rozpoznajemy emocje, tym łatwiej oddzielamy te, które są nasze, od tych, które wzięliśmy od naszego otoczenia. To powoduje, że bardziej sobie ufamy i czujemy, czego chcemy. Jesteśmy silniejsi i odważniejsi.

OBSERWACJA MYŚLI

Emocje generujemy nie tylko poprzez wydarzenia, w których uczestniczymy, ale przede wszystkim przez nasze osobiste myśli. Istotne jest zatem, byśmy przyglądali się temu, co dzieje się w naszych umysłach.

Usiądźmy więc w ciszy i przez 10 minut obserwujemy, co się dzieje w naszej głowie. Bez oceniania. Nieczęsta okazja, by świadomie dostrzec treść i mnogość naszych myśli. To krótkie ćwiczenie o charakterze medytacyjnym pozwala sobie uświadomić, że myśli są cały czas z nami i zaprzatają nasz umysł. Nawet, gdy ich nie zauważamy mają wpływ na to, co czujemy i robimy. Kształtują nasze przekonania, które mogą utrudniać codzienne działania i podejmowanie decyzji. Osiągnięcie tego etapu świadomości jest pierwszym krokiem do tego, by lepiej siebie rozumieć.

DIALOG ZE SOBĄ

Zadajmy sobie pytanie, co jest dla nas ważne, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Dlaczego właściwie coś robimy? Co zyskujemy dzięki takiemu, a nie innemu działaniu? Warto się przyjrzeć motywacjom, które mają wpływ

na zachowania, a pozostają czasem uśpione i nieuświadomione. To jest ten moment, kiedy może się okazać, że nasze działania są sprzeczne z wizją nas samych.

Być może Natalia nigdy nie zadała sobie pytania, dlaczego tak naprawdę chce wyjechać do Szwecji i tam pracować. Świadomość tych odpowiedzi może zmienić jakość i styl naszego działania. To jest także moment, kiedy możemy przestać działać bez opamiętania i zacząć robić rzeczy adekwatne do naszych potrzeb. Dzięki pogłębieniu samoświadomości pewniej potrafimy spojrzeć na siebie z boku w sytuacji zmiany, która wymaga zachowań innych niż dotychczasowe. Jesteśmy w stanie określić obszary, na które mamy wpływ. Zdajemy sobie sprawę z naszego potencjału, ale także tego, czego się boimy. Szacujemy, czy nasza skłonność do podejmowania ryzyka jest wystarczająca wobec wyzwań, jakie przed sobą postawiliśmy. A jeśli nie, łatwiej przesuwamy granice własnej strefy komfortu. Znając siebie i ufając własnej sile, budujemy wizję pożądaną zmiany. Stworzenie wizji pobudza w nas motywację i wzmacnia w przekonaniu, że zmiana jest realna.

Dla Natalii zmiana jest możliwa z wolą, jasną wizją i planem działania. Żeby dokonała się ona z łatwością, niezbędna jest praca nad pogłębieniem samoświadomości. To ona wzmacnia w nas umiejętność kształtowania rzeczywistości zgodnie z naszą wolą, oczekiwaniami, możliwościami i wartościami.

MAŁGORZATA GWÓZDŹ
Erickson Professional Coach