



Nie drepcz w kółko! Idź tam, gdzie naprawdę chcesz!

Cześć. Tutaj Mariola. Na tym kanale i na stronie SilnaOdSrodka.pl zbieram informacje, które sprawiają, że my-kobiety – staniemy się silniejsze, odważniejsze, gotowe na zmiany w swoim życiu. Większość z nas – również ja -potrzebuje takiej pomocy, bo wychowano nas na grzeczne dziewczynki i trudno nam sięgać po to, czego w życiu chcemy. Wierzę, że możemy to zmienić :D

Dzisiejszy świat jest bardzo wymagający- również wobec kobiet. Żyjemy dzień za dniem, często bez refleksji i bez zastanowienia czy kierunek w jakim podążamy – jest naszym kierunkiem. Mało tego. Śmiem twierdzić, że część z nas nie podąża nigdzie: bez żadnego celu, żyjąc z dnia na dzień, zaczynając myśleć dopiero, gdy przydarzy się wstrząs. Bo wstrząs zawsze zmusza do rozejrzenia się wokół.

Bezmyślne okresy życia zdarzają się chyba każdemu – i sądzę, że czasami mogą mieć swój cel – choćby pewną regenerację, zrobienie miejsca na to co nowe. Nie mogą jednak być stanem permanentnym, bo życie wówczas po prostu ucieka – dzień za dniem!

Życiowo, jesteś teraz w jakimś punkcie. Jak określiłabyś to miejsce? Czy jest Ci dobrze w życiu i widzisz perspektywę? A może raczej źle i czujesz, że to ślepa uliczka? Tak czy inaczej trafiłaś w to miejsce, idąc konkretną drogą, a szłaś nią – bo miałaś powody. Powody uświadomione – lub ukryte, ale takie nieświadomione czynniki wpływu również nas prowadzą. Jeśli chcesz znaleźć się teraz w innym punkcie – należy dowiedzieć się co to za punkt, wytyczyć drogę i ruszać. A także wiedzieć dlaczego chcesz tam iść. Nawet jeśli wcześniej chodziłaś w kółko – teraz możesz ruszać do przodu. Bo to, że wcześniej chodziłaś w kółko, nie znaczy, że zawsze będziesz tak chodzić.

Możliwe też, że jest Ci źle, ale czujesz się za słaba by coś zmienić. No ale powoli – nie wszystko na raz, posuwamy się dalej.

Czy pamiętasz o starej prawdzie, że z boku widać więcej? Pora przyjrzeć się Twojemu życiu. Dobrze jest to zrobić raczej prędzej niż później, by za pół roku nie okazało się, że owszem, robiłaś małe kroki, ale nie we właściwym kierunku i doszłaś gdzie indziej niż byś sobie życzyła.

Zatem.. Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie góry. Z tej góry widać różne obszary Twojego życia – widać co robisz obecnie: może jako uczennica, matka, żona/partnerka, córka, przyjaciółka, pracownik, szefowa... Wypisz wszystkie istotne role, które pełnisz. Następnie zastanów się, na ile % jesteś zadowolona z każdej z nich – oczywiście im mniejszy % tym większa frustracja, a im bardziej zbliżasz się do 100% - tym większą satysfakcję daje Ci pełniona rola. Nie porównuj swoich procentów z procentami koleżanki – jej 70% może być całkiem akceptowalne, a Twoje 70% może wyrażać głęboki brak. Sama wiesz co czujesz i z jaką intencją nadajesz daną wartość.

Gdy poznasz już swój poziom satysfakcji w poszczególnych obszarach, odpowiedz jeszcze jak ważne są te role. Na tyle, na ile to możliwe, spróbuj je ponumerować i uszeregować. Jeśli niektóre role będą tak samo ważne, nie szkodzi – daj im równorzędny numer, nie wybieraj na siłę. Nawet jeśli wszystkie mają być tak samo ważne – to też jest informacja. Oceń tak, jak czujesz.

Kolejny krok to spojrzenie na te role, które są ważne i jednocześnie oceniasz je nisko. Zbyt nisko, by czuć satysfakcję. To one tak naprawdę będą motywować Cię do zmian.

Teraz pomyśl – jak chciałabyś by te Twoje role wyglądały w przyszłości. Jak Ci się wydaje – co robiłabyś każdego dnia, gdybyś oceniała je na około 95%? Jak Twój dzień by wyglądał?

To wcale nie jest oczywiste – i odpowiedź może być bardzo trudna. Zwłaszcza jeśli widzisz, że dojście do tego stanu, wymagałoby przeskoczenia muru, przepłynięcia rzeki, a może jeszcze pokonania wysokiej góry. Przyjmij jednak, że te przeszkody, choć teraz poważne, zaczną się kurczyć – z każdym kolejnym stawianym krokiem. Teraz więc nie ma sensu o nich myśleć – po prostu dowiedz się co znajduje się ZA NIMI.

Ta odpowiedź wcale nie musi być ostateczna – i rzecz jasna możesz ją modyfikować – więc nie bój się. Nawet jeśli teraz czujesz się słaba – świadomość czego chcesz, jest naprawdę najlepszą rzeczą jaką możesz sobie zafundować.

Ważne:

- 1) Nie dołuj się, jeśli wskaźniki są złe – to tylko informacja! Nie wiem czy każdy, ale większość z nas trafia czasem w ślepą uliczkę. Raczej uciesz się, że już o tym wiesz – bo moim zdaniem większość ludzi nigdy nie podejmie wysiłku uczciwej oceny różnych obszarów swojego życia. Z lenistwa, ze strachu, z braku poczucia sprawczości. Oni będą dryfować przez życie, bez realnego poczucia wpływu. Dzień za dniem, ciesząc się z przypadkowych dobrych rzeczy, które ktoś im zaplanował, nie wytyczając własnych standardów jakości życia.
- 2) Nie używaj „ale”. „Ale” to taka kłoda pod nogi, jaką sama sobie rzucasz. Np. mówisz: Chciałabym być niezależna, dostawać do realizacji projekty, ALE boję się odpowiedzialności. Lub ALE nie chcę zakładać firmy. Odpuść „ale” i przyjrzyj się obrazkowi w twojej głowie: może w tej szczęśliwej wizji masz spółkę ze znajomą, dzięki czemu uzupełniasz swoje kompetencje. Może pracujesz na etacie i Twoje

stanowisko jest dość niezależne – co pozwala Ci zjeść ciastko i mieć ciastko. Po prostu wyrzucaj „ale” i szukaj w wizji odpowiedzi, która to „ale” zastępuje.

Zatem...

Umiesz jeszcze marzyć? Obudź swoje marzenia. Marzenia dają siłę napędową, a gdy zmieniają się w cele, robi się naprawdę pięknie. I proszę, zrób ćwiczenie, o którym mówiłam. Otrzymasz wiedzę o sobie samej, której nie da się nigdzie wyczytać - trzeba ją stworzyć samodzielnie!

Nie da się być silną od środka dryfując na oceanie życia – myślę, że czujesz to równie mocno jak ja. Twoje DLACZEGO da Ci bardzo wiele.

A teraz moja prośba: jeśli możesz, udostępnij ten film. I zasubskrybuj mój kanał – wciskając subskrybuj, a także dzwoneczek obok tego przycisku – by zostać poinformowaną o kolejnych filmach.

Na razie!