



## **Zatrzymaj złe emocje, zanim one zatrzymają Ciebie!**

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!

\*\*\*

Czy myślałaś o tym, że w zasadzie nie ma dla Ciebie czegoś takiego jak „obiektywna rzeczywistość”? Rzeczywistość zawsze jest postrzegana przez nas subiektywnie – choćbyś się nie wiem jak starała. I ten fakt wpływa na naszą skuteczność, wytrwałość, a w efekcie.. na sukces lub jego brak.

Oto dowód: wyobraź sobie, że masz do zrealizowania jakiś projekt. Projekt x. Niech będzie to coś związanego z biznesem lub pracą etatową, ale coś takiego by wkład i jego znaczenie było oczywiste. Np. otwarcie kawiarni, rozpoczęcie produkcji mebli, zatrudnienie w firmie x na wymarzonym stanowisku czy cokolwiek innego, co pobudza Twoją wyobraźnię. Następnie odpowiedz sobie co myślisz tak naprawdę na temat swojej szansy realizacji tego projektu. No i .... Jest. mniejsza, lub większa – jakoś ją oszacowałaś. A teraz wyobraź sobie, że ktoś zagwarantował, że Ci się uda. Kto to zrobił? Ktokolwiek wszechmocny: Bóg,

Wszechświat – obojętnie. Po prostu dostałaś informację, w którą uwierzyłaś, że masz się nie przejmować, bo uda Ci się w tej kwestii. Odniesiesz sukces.

Czy zmieni się Twoje podejście do tego projektu? Jestem pewna że tak. Zaczyniesz podchodzić do niego z optymizmem i nawet jeśli po drodze zdarzy się coś, co sprawi, że się potkniesz, otrząśniesz się tylko ze zdziwienia i pójdiesz dalej – bo przecież idziesz po sukces. Czy takie pozytywne nastawienie zwiększy Twoją szansę? Jeśli tylko działać będziesz racjonalnie, a nie niczym ktoś kuloodporny – to oczywiście że tak. Napotkane trudności potraktujesz je jako przejściowe, a dobre sygnały staną się dla Ciebie dowodem, że cel jest do osiągnięcia, a Ty jesteś silna, potrafisz i uda Ci się. Czyli – Twoje postrzeganie rzeczywistości już „po drodze” będzie bardzo pozytywne i można spodziewać się, że zrobisz wszystko co należy, by osiągnąć cel.

No i teraz wracamy do realiów. Nie dość, że nikt Ci nie obiecał sukcesu – to jeszcze ta zasada działa w dwie strony – tak jak uskrzydlają Cię dobre rzeczy, np. fakt, że ktoś w Ciebie wierzy, a pan w piekarni tak miło się dziś rano uśmiechnął, tak niemiłe słowa podcinają Ci skrzydła. Jak bardzo – zależy od Twojej siły psychicznej i wpływu jaki ma na Ciebie dana osoba z otoczenia. I oznacza to, że nigdy nie widzisz rzeczywistości obiektywnie – tylko przez pryzmat tysięcy drobiazgów, które przytrafiają Ci się danego dnia. Również tych nie związanych w żaden sposób z Twoim projektem – ale związanych z Tobą.

Zadajmy sobie pytanie: czy mandat za złe parkowanie, może obniżyć Twoją jakość pracy i wiarę w sukces projektu? Jak sądzisz? No... niestety może – np. jeśli w Twojej głowie powstaną połączenia: nie zauważyłam zakazu postoju → z tego powodu źle stanęłam → to oznacza, że jestem do niczego

Pół biedy, gdyby był to jedynie przekaz „jestem do niczego w parkowaniu” (choć to również nie jest jednoznaczna prawda, bo mogłaś źle zaparkować z miliona powodów) . Ale tak nie jest! Od powyższego przekazu szczegółowego, być może zdarza Ci się przejść do ogólnego poczucia „jestem słaba” „to co robię, chyba się jednak nie uda” – choć niemiłe doświadczenie dotyczyło czegoś całkiem innego!

A ponieważ w życiu przytrafiają nam się i miłe, wzmacniające rzeczy, ale też te złe, skupianie i zatrzymywanie się na złych emocjach i nadawanie im przesadnego znaczenia jest strzelaniem do swojej własnej bramki.

Skupiamy się na dobrych rzeczach -one wzmacniają nas. Starajmy się lekceważyć znaczenie tych złych – mają przeminąć i tyle.

Dlatego: przyłapuj się na sytuacjach gdy negatywne emocje wywołane jedną sytuacją, zaczynają wpływać na coś innego, ważnego dla Ciebie. Zatrzymuj te negatywne emocje, obudź w sobie ich świadomość!

Zorientuj się, że to ogólne poczucie zniechęcenia, które powstało z jakiegoś konkretnego powodu, NIE MUSI przełożyć się na inne dziedziny życia. Powiedz STOP.

Jeśli przez chwilę poczułaś się źle, nie znaczy to, że Twoja szansa na awans nagle spadła, nie znaczy, że twój poziom angielskiego okaże się niewystarczający, a do tego jesteś beznadziejną matką. Zdaj sobie sprawę co powoduje złe samopoczucie, zrozum, że dotyczy ono tylko konkretnego zdarzenia i rozpraw się z nim od razu dzięki świadomości i logice.

Nie pozwalaj negatywnym uczuciom na rozłazenie się po całym Twoim życiu. To w niczym nie pomaga. To przeszkadza.

Czy zdarza się to każdemu? Nie wiem, ale mi również. Wymaga sporo świadomości, a później koncentracji, by nie dać się zdominować.

Dlatego zachęcam Cię -praktykuj świadomość i nie pozwalaj złym emocjom by wpływały na rzeczy, których przecież nie dotyczą. Powodzenia!

Jeśli masz pomysł na filmik – pisz w komentarzu. I zasubskrybuj mój kanał, nie zapominając również o wciśnięciu dzwoneczka obok przycisku –by zawsze otrzymać powiadomienie o nowym filmie.

NA razie.