

KWANTOWA ZMIANA

Znajdź źródło swojej mocy i żyj pełnią

*Odnajdź swoją drogę
Poznaj swój cel
Żyj wreszcie swoim życiem*

*Bardzo praktyczny przewodnik, który:
ułatwi, uporządkuje, da konkretne wskazówki,
w odnalezieniu swojej drogi zawodowej i życiowej.*

Krótki wstęp do tego co otrzymasz na warsztatach
Odnajdź swoją drogę

BLOKADY - PRZYMUSY

Oto kolejna grupa blokad - „przymusy”.

Jak bardzo, i jak często coś *musisz*, *powinieneś* i coś *należy*, albo nie należy?

Co *wypada*, a czego *nie wypada* w Twoim życiu?

Co koniecznie *należy* robić? Jakich zasad *należy* przestrzegać?

Kiedy czytasz te pytania może także i w Twojej głowie pojawiać się wiele myśli, mnóstwo zdań, które znasz. Najczęściej są to komunikaty, których słuchałeś w dzieciństwie. Masz je z rodziny, szkoły, organizacji. Pomyśl o takim przymusie, nakazie. I posłuchaj w myślach - czym głosem on brzmi? Cała nasza kultura pełna jest takich musów, powinności, należności, „trzebów”. I funkcjonują w nas nawet, kiedy nie do końca zdajemy sobie z tego sprawy. Mało tego, uważasz je za oczywistość, normalny stan. Działasz i żyjesz jak na autopilocie. Zakładasz okulary: „tak być powinno i już”, „tak trzeba”, „tak należy”, „to wolno”, „tamtego nie wypada”. Są „cudze”, ale się w Ciebie wryły. Sterują Twoimi decyzjami, albo ich brakiem.

Zobacz, ile w dzieciństwie dostałeś/ dostałaś tych musów, należności, tego, co wypada i nie wypada. I może służyły nam, jako dzieciom - niektóre na pewno. Ale dzisiaj, kiedy np. masz lat 30 kilka i więcej, a w twoje głowie tkwi wzorzec “ Należy słuchać starszych, bo są autorytetem” to co się dzieć może w Twoim życiu, i działaniu?

Przykłady:

- Autorytety dorosłych powinno się szanować. Nie wolno śmiać się z dorosłych.
- Muszę zająć się domem (w podtekście- bo nikt tego nie zrobi lepiej).
- Nie wolno Ci tak mówić.
- Powinno się czekać na swoją kolej.
- Trzeba słuchać starszych.
- U nas w rodzinie nie powinno się tak mówić.
- Ludziom nie wolno ufać.
- Tylko ja mogę zająć się tą sprawą.

I tak na przykład, uginasz się pod opinią osoby starszej wiekiem, starszej w hierarchii. I przeżywasz wewnętrzny dysonans pomiędzy tym co słyszysz, a swoim schematem, i dalej nie potrafisz się przeciwstawić, nawet kiedy wiesz, że ta osoba popełnia błąd, mówi bzdury.

I może to skutkować tym, że w pracy nie potrafisz negocjować swojej podwyżki, bo ze starszym nie wypada. To starszy ma rację. Przyjmujesz polecenia, jak mały chłopiec lub dziewczynka od dorosłych, sam zapominając, że już dawno wyrosłeś. A potem- frustracja, agresja, lub apatia, nawet sam nie wiesz skąd.

ZERO PRZYMUSÓW, ZERO NAKAZÓW, WYBIERAM DLA SIEBIE

Ćwiczenie 3.

KROK 1

Usiądź w ciszy tam, gdzie nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać.

Weź 10 głębokich oddechów.

To Cię wyciszy.

KROK 2

Wypisz teraz wszystkie swoje schematy myślowe, które zaczynają się od takich sformułowań: **muszę, powinnam, należy, nie należy, wypada, nie wypada, trzeba, nie trzeba, powinno się**. *Często jeszcze występują one w duecie ze słowami: „zawsze” i „nigdy”*. Jeżeli jest tak w Twoim przypadku - to też zapisz.

Przykłady

Powinno się zawsze przedkładać obowiązki nad przyjemności.

Pozwól sobie, bądź ze sobą szczery / szczerza.

Ważne

Pogłębianie poprzez zadawanie kolejnych pytań - pozwoli dotrzeć Ci do źródeł Twoich przymusów.

W drugiej kolumnie – odpowiedz kolejno na 3 poniższe pytania:

- Jaka ukryta obawa kryje się za tym przymusem? *(1-szy raz)*
- Jaka ukryta obawa kryje się za tym przymusem? *(2-gi raz)*
- Co jest pod obawą, dlaczego się obawiasz?
- Co jest jeszcze głębiej?

Uwaga - pisz szczerze, robisz to dla siebie i przed sobą.

Możesz być zaskoczony odpowiedziami, które nadejdą.

KROK 2 C.D.

Przykład:

Powinno się zawsze przedkładać obowiązki nad przyjemności.

- 1. Jaka ukryta obawa/„potrzeba” kryje się za tą „powinnością, przymusem”?**

Obawiam się, że będę postrzegana jako głupia, niefrasobliwa, kiedy będę zwracać uwagę na przyjemności.

- 2. Jaka ukryta obawa kryje się głębiej?**

Bo obawiam się oceny innych ludzi, i tego, że nie osiągnę przez to sukcesu.

- 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się oceny i braku sukcesu?**

Bo się boję, że brak sukcesu spowoduje utratę mojego bezpieczeństwa.

Od powinności do lęku zwanego brakiem poczucia bezpieczeństwa.

Głęboka przyczyna – lek przed utratą bezpieczeństwa.

To przykład.
Ty możesz mieć innych
schemat i ciąg odpowiedzi,
ważne, byś zrobił to szczerze
i doszedł do istoty sprawy.

KROK 3

W trzeciej kolumnie zapisz odpowiedź na pytanie:

Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

Przykład:

Gdybym wreszcie robiła kilka rzeczy, które chcę, to czułabym się swobodnie, lżej. Czulabym się spokojna.

KROK 4

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana.

Jak stworzyć kolorowy obraz
- instrukcja

- 1. Usiądź w ciszy.**
- 2. Weź kilka głębokich oddechów.**
- 3. Wejdź w przestrzeń serca - to przez tą przestrzeń łączysz się z polem wszelkich możliwości.**
- 4. Bądź w przestrzeni serca 2 minuty**
- 5. Potem stwórz obraz swojego celu. Zobacz i poczuj, jak to jest kiedy zmiana się dokonała.**
- 6. Co odczuwasz, jak wyglądasz, jakie jest otoczenie.**
- 7. Ważne - skup się na uczuciach.**

Przykład:

Znajduję i planuję swój czas na swoje przyjemności. Tak organizuje życie, żeby ta przyjemność była moim ważnym priorytetem, tak samo ważnym jak obowiązki.

PRZYMUS Nie mogę bo,...	POGŁĘBIONE ODPOWIEDZI : 1. Jaka ukryta obawa /„potrzeba” kryje się za tym przymusem - powinnością? 2. Jaka ukryta obawa kryje się głębiej? 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się ...?	Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

W drugim dniu zajęć Katarzyna podczas
mojego krótkiego wykładu na temat talentów
i rozwoju, podnosi nagle rękę
i mówi: „Joanna, jest jedno zdanie w twojej
wypowiedzi, z którym się nie zgadzam.”

Uwaga, uwaga, uwaga!!! - Katarzyna mówi
głośno, nie przeprosza, nie pyta czy może,
mało tego nie zgadza się bezwarunkowo
z nauczycielem (czyli tzw. autorytetem,
którego wszak „należy” słuchać :)).

Miód na moje uszy i widoczna zmiana po
jednym dniu. Żadnego przeproszania,
że żyję. Swoje zdanie, asertywna wypowiedź.
Jak się ucieszyłam. Katarzyna nie zgadzała
się z moją tezą o pochodzeniu talentów.
W porządku. Nie musi, tylko dlatego, że
występuje w roli uczestnika, a ja
w roli prowadzącego. Miała swoje zdanie,
odmienne, i bardzo dobrze i nareszcie.
To był natychmiastowy kwantowy skok
Katarzyny ku swojej wartości, sile i mocy.
