

PROSTY FACET

BLOG BOOK

STRESZCZENIE

Książka wpisów z bloga Prosty Facet 2018-2019
– Z tej książki dowiesz się jak żyć prosto
i nie komplikować sobie życia.

ProstyFacet.pl
prostyfacet.pl@gmail.com

DLA MOJEJ CÓRKI LILIANY

KOCHAJĄCY TATA

Jestem tu dla Ciebie

Córeczko z Miłością

Warszawa, 1 kwietnia 2020 r.

Spis treści

1. 2017	10
1.1 Czerwiec	10
Faceci są prości! – Co to właściwie ma znaczyć? (2017-06-18)	10
2. 2018	12
2.1 Maj	12
Społeczność a sieć społecznościowa (2018-05-05 14:04)	12
Wolność i Niezależność (2018-05-06 13:16)	13
Twój Niezawodny Anioł Stróż (2018-05-07 20:07)	13
Silny Facet a Słaby Facet – Czym się różni jeden od drugiego? (2018-05-08 22:20)	14
Kto definiuje Twoją męskość? – Ty! (2018-05-09 21:08)	16
Nie ma wolności bez odpowiedzialności (2018-05-10 22:38)	17
Dlaczego warto w jasny sposób wyrażać swoje potrzeby w związku? (2018-05-11 22:20)	18
Ludzie Zachodu... jestestwo. (2018-05-12 22:38)	19
1.2 Czerwiec	20
Zamiast dawać rady innym... (2018-06-01 20:16)	20
Cała prawda o motywacji (2018-06-02 14:11)	20
Nie ma dróg na skróty! (2018-06-04 16:35)	21
Chcesz być człowiekiem sukcesu... bez poniesienia porażki? (2018-06-05 16:35)	22
Iluzja obfitości (2018-06-06 09:26)	22
Jeśli masz opór przed czymś... zrób dwa kroki naprzód! (2018-06-07 14:25)	23
Sfera domysłów = Skażony Teren! (2018-06-08 22:38)	24
Czy i jak kontrolować złość? Czy złość jest zła? (2018-06-09 21:37)	25
Czy powinieneś brać odpowiedzialność za emocje swojej partnerki? (2018-06-10 17:36)	26
Czym są osądy i jak je wyeliminować? (2018-06-11 22:08)	28
Czy kibicujesz słabszym i z czego to wynika? (2018-06-12 19:56)	28
Jak poradzić sobie z kimś, kto Cię obwinia? (2018-06-13 13:54)	29
Tyle miłości, ile wolności (2018-06-14 16:08)	31
Myśli kreują Twoją rzeczywistość (2018-06-15 22:10)	31
Gromadźmy doświadczenia, nie rzeczy (2018-06-16 21:14)	32
Co wewnątrz, to na zewnątrz (2018-06-17 22:54)	33
Bezpieczniej czy realniej? (2018-06-18 22:47)	33
Życie to nie gra, to seria gier! (2018-06-19 20:24)	33
Samiec Alfa kontra Beta (2018-06-20 18:07)	34
Obwinianie innych to droga w dół! (2018-06-21 17:59)	36
Najpierw Ty! (2018-06-22 21:49)	37
Chcesz osiągnąć coś wielkiego? - Zaczynaj od rzeczy małych, pościel łóżko! (2018-06-23 22:49)	38
Postrzeganie płci (2018-06-24 22:21)	39
Systematyczność jest ważniejsza od talentu (2018-06-25 22:35)	40

Co się dzieje, że chłopcy są nieasertywni? (2018-06-26 16:37).....	41
Co sprawia, że niektórzy chłopcy wiedzą jak się bronić, a inni nie bardzo?.....	41
Prawdziwy mężczyzna jest decyzyjny (2018-06-27 22:50)	42
Jak uporać się z wewnętrznym chaosem? (2018-06-28 17:46).....	43
Wszyscy jesteście dziwni! (2018-06-29 22:41)	44
Bieganie to... (2018-06-30 22:02)	45
1.3 Lipiec.....	45
Możesz osiągnąć wszystko, jeśli tylko wiesz dlaczego tego chcesz. (2018-07-01 22:48).....	45
Dlaczego przekonania wynikające z czarnowidztwa są niezdrowe? (2018-07-02 22:36)	46
Najmniejsze rzeczy w życiu traktuj tak, jakby były wielkie. (2018-07-03 22:35)	47
Od młodych lat jesteście uczeni dostosowywania się, a co jeśli... (2018-07-04 22:51).....	47
Wielka Piątka (2018-07-05 22:41)	48
Dlaczego mężczyźni niechętnie przyznają się do błędów? (2018-07-06 22:52).....	49
Zauważaj odcienie szarości (2018-07-07 22:33)	50
Fakty są niezmiennie, a opinie... (2018-07-08 22:50).....	51
Nie sztuką jest prowokować. Prawdziwą sztuką jest nie dać się sprowokować. (2018-07-09 19:38)	51
Nie od razu trzeba rzucać się na głęboką wodę (2018-07-10 22:03)	51
Jesteście głodni uwagi (2018-07-11 22:10)	52
Najważniejsze pytanie, które zbyt rzadko sobie stawiasz. (2018-07-12 22:09)	53
Gdy ktoś Ci robi na złość... (2018-07-13 22:49)	53
Zamiast planować, wpierw zadziałaj! (2018-07-14 22:39).....	54
Kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa - historia pewnego mitu. (2018-07-15 21:21)	55
Jak sobie poradzić z uczuciem bezradności? (2018-07-16 16:31)	55
Zdrowy egoizm czy asertywność? (2018-07-17 22:09)	59
Czasami warto powiedzieć sobie... Spieprzyłem! (2018-07-18 21:27).....	60
Dyscyplina to wolność (2018-07-19 22:52)	60
Oto powód dla którego wielozadaniowość jest nieefektywna! (2018-07-20 22:47).....	61
Pokochaj nieznane (2018-07-21 21:24)	61
Planujesz swoje cele, ale czy zaplanowałeś swój rozwój? (2018-07-22 18:23)	62
Białe kłamstwa (2018-07-23 21:21)	63
Decyzje (2018-07-24 21:14).....	64
Nie mów źle o tych, którzy sprawili Ci przykrość (2018-07-25 22:50)	64
Co jest ważniejsze od dyscypliny? (2018-07-26 22:37)	65
Dlaczego nie uczymy się na błędach? (2018-07-27 22:08)	66
Trudne wybory łatwe życie (2018-07-28 22:04)	66
Opóźniona gratyfikacja - umiejętność, która zapewni Ci sukces! (2018-07-29 22:07).....	67
W jaki sposób zostawić negatywną przeszłość? (2018-07-30 22:37).....	68
Łatwo krytykujemy innych, ale czy chwalimy? (2018-07-31 22:53)	69
1.4 Sierpień	69

Nie myl pracy z byciem zajęтым! (2018-08-01 22:43).....	69
Czujemy się pewnie, gdy mamy poczucie bezpieczeństwa (2018-08-02 22:27).....	70
Wszystko musi zostać stworzone dwa razy (2018-08-03 22:11)	70
Zamiast celów SMART określaj cele SPVEM (2018-08-04 21:18).....	71
Dlaczego warto słuchać zamiast mówić? (2018-08-05 21:13)	73
Porównywanie siebie do innych (2018-08-06 21:12)	75
Podejdźcie do krawędzi (2018-08-07 21:46)	76
Jak odzyskać spokój? O śmierci ego. (2018-08-08 21:55).....	76
Jak ustalać cele przez niewygodę? (2018-08-09 22:48).....	78
Przepraszam - jak przepraszać konstruktywnie? (2018-08-10 22:26).....	79
Nie trać czasu z ludźmi, którzy... (2018-08-11 21:39).....	81
Uśmiechajmy się! (2018-08-12 22:08)	81
O sztuce słuchania... (2018-08-13 22:31).....	82
Sposób na gwarantowaną kłótnię - racjonalizacja kontra emocje (2018-08-15 17:33)	82
Dlaczego bywamy złośliwi i odgrywamy się na innych? (2018-08-16 22:37)	84
Przestrzeń wolności (2018-08-17 22:16).....	84
7 Cech mężczyzny atrakcyjnego dla prawie każdej kobiety (2018-08-18 22:33)	84
Czasami żeby rozwiązać problem, nie należy go rozwiązywać! (2018-08-19 22:06).....	85
Poznaj rzeczy małe poczynając od rzeczy wielkich (2018-08-20 21:33)	86
Mierz wysoko, ale idź do celu stawiając kroki uważnie (2018-08-21 21:06).....	86
Możesz wybrać przetarty szlak, albo samemu wytyczyć swoją drogę (2018-08-22 20:43)	87
Cisnąć czy nie cisnąć? (2018-08-23 18:09)	87
Tvoja troska ma znaczenie (2018-08-24 22:29).....	88
Różnica między przeszłością a przyszłością (2018-08-25 22:15)	88
Nie przyjmuj za pewnik tego, że coś Ci się należy (2018-08-26 21:12).....	89
Jak podać swoje racje w przypadku różnicy zdań? (2018-08-27 18:52).....	90
Czym jest a czym nie jest pozytywne myślenie? (2018-08-28 20:17)	91
Co zrobić, jeśli męczy Cię powracające uczucie żalu? (2018-08-29 16:26).....	93
Jak sobie radzić, gdy złapiesz doła? (2018-08-30 22:21).....	93
Jak realnie osiągać marzenia metodą trzech poziomów? (2018-08-31 22:44).....	96
1.5 Wrzesień	98
Bierz i dawaj! (2018-09-01 21:22).....	98
Czego nauczysz się dzięki tańcowi - na przykładzie tanga argentyńskiego (2018-09-02 21:54).....	99
Cel uświęca środki (2018-09-03 18:57)	100
Nie zawsze musisz mieć dobry dzień (2018-09-04 16:47).....	101
Często bywamy uwikłani w warunkowej miłości do siebie (2018-09-05 21:54).....	101
Mistrz się nie poddaje (2018-09-06 22:49).....	102
Im słabszy jesteś, tym bardziej jesteś zależny (2018-09-07 22:25).....	102
Jak ważne jest posiadanie silnego fundamentu? (2018-09-08 18:15).....	102

Chcesz spełnić marzenie? Zapisz swoje cele na kartce. (2018-09-09 19:15)	103
Czego nauczyło mnie pisanie codziennie przez 100 dni? (2018-09-10 12:24)	104
Jak poradzić sobie z silnym przeżyciem emocjonalnym? (2018-09-11 20:27)	106
Od piaskownicy do projektów i wielkich przedsięwzięć. (2018-09-12 19:51)	110
Miej agresywne podejście do zadań, nie do ludzi. (2018-09-13 21:25)	110
9 Rzeczy, które odciągają Cię od pracy i obniżają efektywność. (2018-09-14 22:53)	110
Nic na świecie nie zastąpi wytrwałości (2018-09-15 22:21)	112
Co robię, gdy mi się nie chce? (2018-09-16 14:03)	112
Co możesz zrobić lepiej, gdy jesteś zmęczony? (2018-09-17 22:44)	114
Dobry sposób na skupienie - bagatelizuj niektóre myśli! (2018-09-18 15:43)	115
Jaki jest sens tworzenia? Czy potrzebny mi blog, vlog, podcast? (2018-09-19 20:42)	116
Bad news is bad news. Good news is good news. (2018-09-20 22:04)	118
Wiara w siebie – potężna moc, którą musisz dać sam sobie (2018-09-21 22:10)	119
Łzy są pociechą nieszczęśliwych - Epiktet (2018-09-22 22:23)	120
Jesteś sumą tego, co robisz każdego dnia (2018-09-23 21:12)	120
Nie czekaj aż Cię wybiorą, przemów sam (2018-09-24 20:20)	121
Czym jest porwanie emocjonalne? Gdy emocje odbierają rozsądek. (2018-09-25 17:46)	122
Jak małe mikrodecyzje wpływają na wielkie zmiany w życiu (2018-09-26 15:50)	124
Doświadczenie z dążenia do celu kształtuje bardziej niż osiągnięcie (2018-09-27 22:02)	126
Bądź swoim własnym światłem (2018-09-28 21:49)	126
Leć naprzód, zostaw przeszłość w tyle (2018-09-30 20:50)	127
1.6 Październik	127
Czy empatia to umiejętność? (2018-10-01 22:26)	127
Potrzeba kontroli a poczucie bezpieczeństwa (2018-10-03 22:45)	128
Czasem mniej daję więcej (2018-10-04 22:40)	128
Dobry sposób na odbudowanie pewności siebie (2018-10-05 22:22)	129
Treść bez dramatyzmu (2018-10-06 22:30)	129
Mistrz powinien być opanowany (2018-10-07 21:44)	130
Wszystko czego pragniesz (2018-10-08 22:50)	131
Perfekcjonizm a doskonałość (2018-10-09 22:58)	131
Wszystko może być lekcją (2018-10-10 22:58)	132
Przestań powtarzać rzeczy, które czynią Cię słabym (2018-10-11 20:05)	133
Zamiast przeciwdziałać, adaptuj myślenie do sytuacji (2018-10-12 22:58)	134
Jak skutecznie realizować marzenia? (2018-10-13 22:25)	134
Wszystkie prawdziwie mądre myśli zostały już pomyślane (2018-10-14 22:31)	134
Ten jeden nawyk zapewni Ci sukces! (2018-10-15 22:53)	135
Im większe oczekiwania, tym większe rozczarowania (2018-10-16 21:01)	136
Czy jesteś szefem, czy liderem? (2018-10-17 21:20)	136
Nic się nie wydarzy, jeśli nie zrobisz pierwszego kroku (2018-10-18 21:56)	137

Bycie mężczyzną a rycerskość (2018-10-19 22:39).....	137
Zobaczysz wszystko o wiele lepiej... (2018-10-20 22:24)	137
Koło Życia (2018-10-21 22:57)	137
Klasę człowieka można mierzyć... (2018-10-22 21:44)	140
Wstępną do osiągnięcia celów - Mierzenie (2018-10-23 22:04)	140
To do mnie nie należy, to nie moja sprawa (2018-10-24 21:08)	141
Kontrola a zaufanie (2018-10-25 22:19)	142
Ekstremalna Odpowiedzialność (2018-10-26 21:45)	143
Nie ulec (2018-10-27 21:28)	143
Nie jesteś od tego, żeby spełniać marzenia innych osób (2018-10-28 23:56).....	143
Twoja kolej (2018-10-29 22:18)	145
Z czego wynikają stany depresyjne? (2018-10-30 23:52).....	145
Fundament motywacji (2018-10-31 23:51)	146
1.7 Listopad	146
Męskość w czasach kryzysu (2018-11-02 23:51)	146
To ćwiczenie pomoże Ci zwalczyć złe nawyki (2018-11-04 23:29).....	148
Zbyt zajęci tym, co pilne!!! (2018-11-05 17:23).....	151
Heretycy są liderami przyszłości (2018-11-06 23:39).....	151
Szczęście sprzyja silnym (2018-11-07 21:22)	152
Dlaczego warto dzielić wielkie wyzwania na mniejsze? (2018-11-08 23:35).....	152
Duma bez pokory (2018-11-09 23:38).....	153
Aby pokonać demony, trzeba je nazwać (2018-11-10 23:43)	153
Symbole – puste znaki, czy inspirująca opowieść? (2018-11-11 22:18).....	153
Jak wyrwać się z rutyny i zmienić życiowe priorytety? (2018-11-12 16:06).....	153
Magia relacji, magia wiedzy, opowieści i inspirujących historii (2018-11-13 17:52)	157
Męskość, nowe spojrzenie wg Steve'a Biddulpha (2018-11-14 20:18)	158
Jeden sposób na zbudowanie pewności siebie (2018-11-15 22:22)	158
Skąd bierze się kłamstwo? (2018-11-16 23:33)	159
Dążenie do oświecenia (2018-11-17 23:21)	159
Jak nie dać się pokusie? (2018-11-18 23:47)	159
Czyż każdy, kto nosi spodnie, godny jest miana mężczyzny? (2018-11-19 23:53)	160
Człowiek z wysokiego zamku (2018-11-20 23:49).....	160
Wartościowe książki (2018-11-21 23:30)	160
Prawdziwy mężczyzna wg Prof. Bralczyka (2018-11-22 23:49)	160
Wiedza jest bezcenna (2018-11-23 23:56)	161
Życie jest za krótkie (2018-11-24 23:04).....	161
Sukces w pracy, a porażka w domu (2018-11-25 20:12).....	161
Jeśli brakuje Ci zdecydowania... (2018-11-26 23:51).....	162
Pewność siebie u mężczyzny (2018-11-27 23:40).....	162

No bo inni... (2018-11-28 22:09)	163
Ludzi drażni odmienność (2018-11-29 23:47).....	164
Wytrwałość (2018-11-30 21:36)	164
1.8 Grudzień.....	164
Jak przekonać kogoś do naszego rozwiązania? Przekonywać siłą czy rozsądkiem? (2018-12-02 22:57).....	164
Dlaczego nie jest dobrze wywodzić się z klasy średniej? (2018-12-03 23:50)	166
Najpierw Cię ignorują, potem śmieją (2018-12-04 22:09)	167
Szyderstwo i krytykowanie (2018-12-05 23:26)	167
Opór jest niewygodny, ale konieczny (2018-12-06 23:56)	167
Do czego służą nam emocje? (2018-12-07 23:31).....	168
Strzałka Północy - Autentyczne Przywództwo (2018-12-08 23:39).....	169
Warto mieć cele i kierunek do którego zmierzasz (2018-12-09 22:49)	169
Napieraj (2018-12-10 22:01).....	170
Nie pozwól, aby problemy przesłoniły Ci życie (2018-12-11 23:28)	170
Zniekształcenia poznawcze a przekonania - czym się różnią i dlaczego są takie ważne? (2018-12-12 23:41).....	170
Daj sobie miejsce na przeżywanie (2018-12-13 23:39)	171
O czym mówi mężczyzna na kozetce? - Odpowiada Jacek Masłowski (2018-12-14 23:41).....	171
Im bardziej się starasz, tym gorzej wychodzi. Dlaczego? (2018-12-15 22:58)	171
Dlaczego nie osiągamy swoich celów? (2018-12-16 23:31)	172
Nigdy nie mów „jesteś w błędzie”! (2018-12-18 22:50)	172
Jak identyfikować obawy związane z poczuciem bezradności? (2018-12-19 21:15).....	173
Nie chodzi o to, żeby kontrolować emocje, ale żeby je kanalizować. (2018-12-20 23:36)	174
Najsilniejszym wojownikiem jest ten, kto pokonał sam siebie. (2018-12-21 22:10)	175
Przyjmuj odpowiedzialność (2018-12-22 23:03).....	175
Dążenie do doskonałości (2018-12-23 22:53).....	175
Wspaniałych Świąt – Boże Narodzenie 2018 (2018-12-24 15:04)	175
Przypadkowe akty dobroci (2018-12-25 21:22)	175
Zacznij od siebie. Jeśli nie masz porządku w swoim pokoju nie zabieraj się za problemy tego świata (2018-12-26 22:35)	175
Kto nie ma odwagi do marzeń, nie będzie miał siły do walki (2018-12-27 23:34).....	176
Przekorny umysł (2018-12-28 23:37)	176
Im więcej możliwości, tym trudniej wybrać (2018-12-29 23:28).....	176
Kiedy podejmowanie decyzji jest trudne? (2018-12-30 23:58)	177
Postanowienia noworoczne (2018-12-31 21:43)	178
2. 2019.....	179
2.1 Styczeń	179
Co to znaczy być sobą? Kim jest "ja"? (2019-01-01 22:37)	179
Karma wraca (2019-01-03 22:34).....	181

Wątpliwości są w naszej głowie, pewność także! (2019-01-04 22:23).....	182
Zbyt często redukujemy siebie (2019-01-05 23:44).....	182
Jak sprawnie realizować zadania? (2019-01-06 21:45)	183
Zajęty rzeczami nieważnymi (2019-01-07 20:39)	184
Zrób – zapomnij (2019-01-08 23:51)	185
Bieganie jest czymś pierwotnym (2019-01-09 23:35).....	185
Brak odwagi to ostatnia rzecz... (2019-01-10 23:26).....	186
Jesteś średnią pięciu osób... (2019-01-11 23:45)	186
Unikaj pokusy rozdrabniania się (2019-01-12 23:45).....	187
Pierwszy krok do zwycięstwa (2019-01-13 23:53).....	187
W życiu nie ma przegranych (2019-01-14 23:39).....	187
Co wzleci w górę, musi spaść (2019-01-15 23:58)	188
Ludzie nie płaczą dlatego, że są słabi. Płaczą, bo... (2019-01-16 23:04).....	188
Być człowiekiem znaczy: każdego dnia starać się być lepszym. (2019-01-17 23:15)	188
Prawda Cię wyzwoli! (2019-01-18 23:29)	188
Śnimy, bo nie możemy wytrzymać prawdy. (2019-01-19 23:31)	189
Nie odwracaj głowy od zła. (2019-01-20 23:43).....	189
Kim jest Prostý Facet? (2019-01-21 23:57)	189
Sen to czasami luksus! (2019-01-22 23:55)	190
Standardy, którymi się kierujesz są jak domek z kart (2019-01-23 22:52).....	190
Większość odpowiedzi jest poza nami (2019-01-24 23:20).....	190
Kropla po kropli drąży skalę (2019-01-25 22:33)	191
Systemowe podejście do frustracji (2019-01-26 23:56).....	191
W komunikacji najważniejsze to usłyszeć to, co nie zostało powiedziane (2019-01-27 23:51)	193
A Ty idź naprzeciw, naprzeciw! (2019-01-28 23:48)	193
Zamiast mówić do wszystkich, traf do kilku osób (2019-01-29 23:06).....	195
To jak wygląda Twoje życie odzwierciedla Twój sposób myślenia. (2019-01-30 23:16).....	196
Zmęczenie decyzyjne (2019-01-31 23:57).....	196
2.2 Luty.....	197
Różnica (2019-02-01 23:32).....	197
To, że widzisz wszystko, nie oznacza, że wszystko rozumiesz. (2019-02-02 23:26).....	197
Dzieci robią z radością, bo... (2019-02-03 22:58).....	197
Gdy jest ciężko, otwórz się na ludzi! (2019-02-05 23:53)	198
Jeśli chcesz zrozumieć, jak przekonać innych ludzi... (2019-02-06 23:49)	198
Robiąc mniej, robimy więcej (2019-02-07 23:52)	198
Szczęście, które posiadasz jest jak ziarno; szczęście, które dzielisz – to kwiat. (2019-02-08 23:49).....	198
Wystrzegaj się ludzi, którzy ranią uczucia innych, a ukrywają swoje emocje (2019-02-25 07:42)	199

Prosty Facet Blog Book

1. 2017

1.1 Czerwiec

Faceci są prości! – Co to właściwie ma znaczyć? (2017-06-18)

Jeżeli jesteś jak ja, to pewnie co najmniej dziesiątki razy słyszałeś, bądź słyszałaś określenie “faceci są prości”. Nie lubię frazesów i nie lubię, gdy ktoś używa wyświechtanych określeń, żeby coś, kogoś lub siebie usprawiedliwić, albo co gorsza tłumaczyć. Dlatego powiedziałem sobie dość i postanowiłem tutaj “zczelendżować” takie i inne podobne opinie, sprowokować do zastanowienia się nad tym co oznaczają.

OK, zajmijmy się tym!

Co to właściwie oznacza, że “faceci są prości”?

Ponieważ to określenie mnie kłuje, postanowiłem sprawdzić co internety piszą i mówią na ten temat - oto fragmenty:

- 1 Jak zrozumieć faceta? To bardzo proste. Nie należy szukać jakiś skomplikowanych sposobów, wystarczy pojąć kilka prostych spraw, które są łatwe i proste do przyjęcia.
- 2 Nie rozumiemy żadnych subtelnych, pośrednich próśb. Pośrednie bezpośrednie próśby nie działają. Te pośrednie postawione bezpośrednio przed naszym nosem też nie działają. Po prostu powiedz czego chcesz.
- 3 Jeżeli zadajesz pytanie, na które nie oczekujesz odpowiedzi, nie zdziw się, że otrzymasz odpowiedź, której raczej nie chciałaś usłyszeć.

Źródło: eioba.pl

Teraz weźmy na warsztat jakieś wideo, które tłumaczy dlaczego faceci są prości. Otworzyłem youtube i zwróciłem uwagę na pierwsze wideo, które wyskoczyło po wpisaniu hasła “men are simple” i jednocześnie zostało nagrane przez faceta.

Wideo jest w języku angielskim - poniżej moje podsumowanie tego, co usłyszycie.

(wideo niedostępne na dzień 1 kwietnia 2020 r.) https://youtu.be/e-E_Jvdf6mo

Jesteśmy prości, ponieważ...

W punktach skrót treści **autora wideo**, a po myślniku moje komentarze.

- 1 Lubimy się czuć jako ci, którzy muszą zapewnić rodzinie byt i wygodę.
- narzucona jest nam rola zdobywców, dlatego powinniśmy kształtować i okazywać te cechy, które się z nimi kojarzą.
- 2 Lubimy, gdy nasze kobiety wyglądają ładnie.
- czyli jesteśmy wzrokowcami.
- 3 Lubimy, gdy nasze kobiety pokazują charakter - może nie w chwili samego konfliktu, ale lubimy.
- ponieważ musimy funkcjonować w środowisku rywalizacji, to jest to czynnik, który jest nam znany i który doceniamy.
- 4 Wolimy Was bez tapety - bez nadmiernego makijażu. Coś bliższego naturalności jest sexy.
- znowu okazuje się, że jesteśmy wzrokowcami i nie lubimy fałszu, tylko to, co jest i takie jakie jest.
- 5 Nie pytaj nas o nasze zdanie w temacie ubioru, zwłaszcza jeśli potem i tak ubierasz się po swojemu.
- czyli przytłacza nas konieczność podejmowania decyzji w sprawach, w których nie jesteśmy biegli, dużo łatwiej jest nam to oddelegować, lub uciec mniej lub bardziej umiejętnie od tematu.

- 6 Poczucie humoru jest bardzo fajne u kobiety, nie musisz się spinać, gdy słyszysz lekko ironiczną uwagę.
 - wyzwanie to wyzwanie i jest tylko udane z godnym siebie przeciwnikiem.
- 7 Nie cierpimy robić z Wami zakupów.
 - to nieprawda, bo lubimy sami kupować, ale akurat rzeczy bardziej techniczne, jak samochody, komputery, komórki, cyfrowe lustrzanki, rowery, deskorolki, elektryczne hulajnogi, wędki ze spinningiem, kombinezony do nurkowania itd.,
 - nie lubimy natomiast podejmować decyzji w kwestiach, które uważamy za zbędne, czyli np. ubioru.
- 8 Twoje krytyczne uwagi mogą poczekać, jeśli Twój facet jest akurat nie w sosie. Naprawdę, nie pogarszaj sytuacji.
 - skoro jesteśmy predystynowani do bycia zdobywcami, to nie lubimy się czuć niezręcznie, nie wiedzieć, mieć pustkę w głowie - to czego nie potrafimy kontrolować budzi naszą złość, a nawet agresję.
- 9 Nie pamiętamy ważnych dat. Po prostu nie przechowujemy zbyt dużej ilości liczb w swoich umysłach.
 - podobnie jak z innymi rzeczami, które uważamy za zbędne - w tym przypadku liczby stają się... obciążeniem i to, co z nimi związane, jest spychane na dalszy plan.
- 10 Jeżeli Twój facet siedzi z kumplami przed telewizorem i ogląda sport - Zostaw go w spokoju.
 - sport w TV - kibicowanie, to dla wielu facetów sposób na rozładowanie emocji i... dlatego lubimy to robić z innymi, podobnymi sobie - a zatem w stadzie wraz z innymi facetami. To nasze święto - nie utrudniaj nam tego.

Podsumowanie wideo

Z tych dziesięciu powyższych punktów można wyczytać jedno - mężczyźni mają problem z komunikowaniem w niektórych sytuacjach. Bardzo wydatnie rysuje się tu coś takiego, jak granie na przekonaniach co do własnej osoby, czy "rodzaju", a także pewna powierzchowność w komunikowaniu lub wręcz brak komunikowania swoich odczuć, uciekanie przed tym lub unieważnianie.

A co o "prostocie" facetów sądzą kobiety, możecie przeczytać na [forum netkobiety](#).

- wyłowilem to: *"Może i prości. Ale mają jedną zasadniczą wadę: nie słuchają nas!"*

Ja to odczytuję jako "nie potrafimy się komunikować" z kobietami w taki sposób, w jaki by tego oczekiwały.

Dlaczego tak się dzieje i czy jest to normą?

Najciekawszy dla całego tematu jest artykuł, który znalazłem na [portalu Deon](#).

"Dlaczego tak trudno jest nam odnaleźć się w świecie uczuć? Narzucono nam poglądy na temat bycia mężczyzną i bardzo szybko nauczyliśmy się, że dozwolone są tylko niektóre uczucia, uznane za męskie, takie jak: agresja, chęć rywalizacji, odwaga, poczucie humoru, a także chęć posiadania kontroli. W okresie dorastania do tych uczuć dołączają także doznania seksualne, powszechnie znane jako "rajcowanie". Można by to porównać do sytuacji, w której mężczyźni są zdolni złapać tylko pięć stacji w radiu, które odbiera ich dużej więcej."

"bliskie relacje i intymność sprawiają mężczyznom trudność. Jakże bowiem relacje międzyludzkie można zbudować na rywalizacji, odwadze, poczuciu humoru i seksie?"

"Takie wychowanie wcale nie pomaga mężczyznom w nawiązaniu głębokich i intymnych relacji. Przez tę uczuciową ubogość cierpią nie tylko oni sami, ale i ich partnerki."

Dlaczego my - faceci uciekamy od niektórych uczuć?

Kilka wniosków z "internetów" na tym etapie

Jesteśmy prości, bo:

- nie komunikujemy w sposób wystarczająco zróżnicowany i czytelny emocji (kobietom),
- ograniczamy się z reguły do komunikatów pochodzących od bodźców wzrokowych,
- ograniczamy paletę reakcji emocjonalnych do tych, które według naszych przekonań są przynależne nam,
- wolimy ograniczać swoją świadomość do takich sfer, które nas nie przytłaczają,
- jeśli coś nas przytłacza, to oddalamy to, unieważniamy (np. ośmieszając), albo pomijamy,
- lubimy te obszary, które kontrolujemy, albo takie które dają nam poczucie uczestniczenia w czymś większym, we wspólnocie, społeczeństwie,
- najczęściej stosujemy bardzo oczywiste i spektakularne sposoby na rozładowanie emocji.

OK, a teraz, jeśli jesteś kobietą, spojrzysz na listę powyżej i zastanów się, czy któreś z tych modeli zachowań nie są także Twoje?

Zapraszam do komentowania poniżej!

W kolejnym wpisie pokuszę się o próbę odpowiedzi na pytanie skąd mogą się brać takie modele zachowań, jak przedstawione powyżej.

Do przeczytania!

2. 2018

2.1 Maj

Spółeczność a sieć społecznościowa (2018-05-05 14:04)

W świecie ogarniętym przez media społecznościowe, gdzie powszechnym obrazkiem w komunikacji miejskiej jest to, że 80 % ludzi ma wzrok zafiksowany w telefonie i przewija "news-feeda" niknie nam prawdziwa interakcja z drugim człowiekiem.

Zamiast kierować w kogoś wzrok, nawiązywać bezpośredni, emocjonalny kontakt, kierujemy go w wirtualną sieć społecznościową, która tym różni się od prawdziwej społeczności, że pozbawiona jest pełnych interakcji, z bardzo realnymi, fizycznymi konsekwencjami.

To sieć, nad którą mamy kontrolę, możemy dowolnie usuwać i dodawać znajomych, sieć podszyta algorytmami, które z czasem zaczynają wyświetlać nam tylko to, z czym potencjalnie się zgadzamy, a ukrywać to, co sprawia, że czujemy się niewygodnie, co kwestionuje nasz światopogląd i tym różni się od społeczności, że jest... bezpieczna!

Mamy nad nią kontrolę, w każdej chwili możemy ją wyłączyć, dodać/usunąć osobę, lub pominąć to, co nas niepokoi. Inaczej niż w rzeczywistości, gdzie musimy dać coś więcej niż kciuka w górę, a w przypadku różnicy zdań musimy szukać dialogu, zaangażować się na głębszym poziomie. To problem, bo nawiązywanie z ludźmi interakcji w sieci społecznościowej częściej niż w rzeczywistości zamyka nas w bezpiecznym kokonie, który chroni nas przed doświadczaniem trudności i sytuacji nieprzyjemnych, a to właśnie konfrontacja z tym, co jest dla nas niewygodne i konieczność zmierzenia się z tym, sprawia, że nabywamy prawdziwej odwagi i pewności siebie.

Warto wyjść z tej strefy komfortu na prawdziwy świat i budować przede wszystkim umiejętności społeczne. Nie da się tego zrobić w bezpiecznych warunkach tak samo, jak nie da się nauczyć pływania nie robiąc w nigdy skoku do wody.

Wolność i Niezależność (2018-05-06 13:16)

Żyjemy w świecie, w którym gloryfikuje się wolność i niezależność, ale często te pojęcia są bardzo *różnie* *pojmowane*, a tam gdzie nie ma pełnej jasności co do tego, o co walczymy dla siebie, będzie zawsze wiele pomylenia i przez to także wiele rozczarowań.

Otóż **niezależność nie ma nic wspólnego z samowystarczalnością**, ani życiem w pojedynkę czy kończeniem związków gdy tylko przestają spełniać nasze oczekiwania. Żaden człowiek na świecie nie jest całkowicie samowystarczalny i nie może żyć długo bez wsparcia innych, lub bez produktów ich pracy, które zapewniają mu przetrwanie.

Prawdziwa niezależność znajduje odzwierciedlenie przede wszystkim w **zdolności do utrzymania własnych przekonań i podejmowaniu spójnych z nimi działań**. To tylko tyle i aż tyle. Chodzi o to, żeby mieć w sobie siłę psychiczną po to, aby umieć obronić i wyargumentować swoje najbardziej ugruntowane przekonania bez przejmowania się co mówią o nich inni i jak na nie reagują.

Prawdziwa niezależność nie zakłada, że będziemy samotną wyspą, której jesteśmy królem i zarządzamy nią tak, jak chcemy i nigdy nie wpuścimy tam nikogo z zewnątrz. Takie podejście jest bardziej tożsame z obsesyjną kontrolą.

Niezależność zakłada, że wewnętrznie jesteśmy niezależni od wpływu innych, że to do nas należy ostateczna decyzja w tym, co stanowi o nas samych, w kwestii najgłębszych przekonań, lecz nie zakłada, że nie spotkamy się nigdy z oporem, ani nie może czynić z ochrony tych przekonań celu samego w sobie, bo tam gdzie pojawia się ochrona, pojawia się też kontrola i zamknięcie.

Niezależność to **wolność do podejmowania decyzji w swojej sprawie**, która jednak nie wyklucza konfrontacji, ani ryzyka odrzucenia, lub braku zrozumienia ze strony kogoś z zewnątrz.

Gdy niezależność jest połączona z odpowiedzialnością, wówczas pozwala nam budować prawdziwą siłę i umiejętność samostanowienia, dzięki zrozumieniu, że to my jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za własne szczęście, co zabezpiecza nas przed czynieniem innych ludzi odpowiedzialnymi za nasz los. W przeciwnym razie możemy tylko popaść w gniew lub rozżalenie, bo z punktu widzenia świata jesteśmy tylko małą częścią, na którą nikt nie zwróci uwagi.

Twój Niezawodny Anioł Stróż (2018-05-07 20:07)

Kiedy jesteśmy w kłopotach, w dołku musimy się z czymś sami mierzyć, czasami nachodzi nas tęsknota, za kimś, za czymś, kto podałby nam pomocną dłoń. Czasem jest to tęsknota za przyjacielem, czasem za ukochaną osobą, w jeszcze innym przypadku za osobistym aniołem stróżem, który dostrzega naszą sytuację i widzi ją lepiej niż my sami, potrafi nas zrozumieć i gdyby tylko był w tej chwili przy nas, w jednej chwili, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki roztopiłby nasze smutki i wyzwolił nas z naszej niedoli i nieszczęścia.

"Jeśli umiesz liczyć, licz na siebie" - to powiedzenie sprowadza nas do świata realnego i przypomina, że za wszystko, co nam się przytrafia ostatecznie i w pełni jesteśmy odpowiedzialni my sami. **Nie ma magicznych rozwiązań i dróg na skróty** - niestety. A jednak nadal tęsknimy za szybkim ratunkiem.

Ten wyimaginowany przyjaciel, którego przywołujemy myślami w gorszej chwili, jest kimś, kto ucieleśnia naszą potrzebę do polepszenia swojego samopoczucia, bo nikt nie lubi tkwić w niedostatku wewnętrznym. Wykorzystajmy tego przyjaciela do wglądu w siebie i rozpoznania prawdziwej potrzeby,

braku, który czujemy w sobie i... ruszmy do przodu - krocze, po kroczku w kierunku zaspokojenia sobie tej potrzeby.

To trudny, ale bardzo ważny i co trzeba przyznać, odważny krok. Często, kiedy pograżamy się w samotnym rozmyślaniu nad swoim trudnym położeniem, złożonym problemem, przywołujemy kogoś z niebytu, kogo nie ma w tej chwili przy nas, nie zauważamy wtedy, jak bardzo zapadamy się w sobie, jak bardzo zamykamy przez prawdziwym światem. Te sytuacje można wykorzystać w taki sposób, żeby wyjść ze swoją wewnętrzną potrzebą na prawdziwy świat - do ludzi i powiedzieć co nas prawdziwie gryzie. Otworzyć się, zamiast zamykać, izolować i wzywać anioła, rodzica, bliską osobę, której nie mamy przy sobie.

Otwieranie się na problem, mówienie o nim jest bardzo trudne, wymaga odwagi i przebicia się przez własne, ograniczające przekonania. Anioł stróż jest w tym wypadku tylko poduszką ratunkową, tęsknotą za komfortem, iluzją.

Nie szukaj anioła - wyjdź ze swoim bólem na zewnątrz, wyciągnij go z duszy, spróbuj zrozumieć i opisać, wyjdź na świat, do ludzi, lub zrób plan i daj sobie czas jaki trzeba, aby zalepić pustkę, którą odczuwasz.

Jesteśmy cielesni i cielesność, działanie, wyjście na zewnątrz, a nie zapadanie wewnątrz i wzywanie wewnętrznych głosów, liczy się bardziej, jest najlepszym balsamem dla Twojej duszy.

Silny Facet a Słaby Facet – Czym się różni jeden od drugiego? (2018-05-08 22:20)

Jedni faceci są silni a inni są po prostu słabi... czyżby? Czym się różni silny mężczyzna od słabego?

W zasadzie to pytanie można sprowadzić do każdego człowieka, bo dotyczy **tak samo kobiet, jak i mężczyzn**. Można

też stwierdzić, że siła, to coś relatywnego i każdy rozumie ją inaczej, ale ja proponuję zostawić z boku takie rozważania,

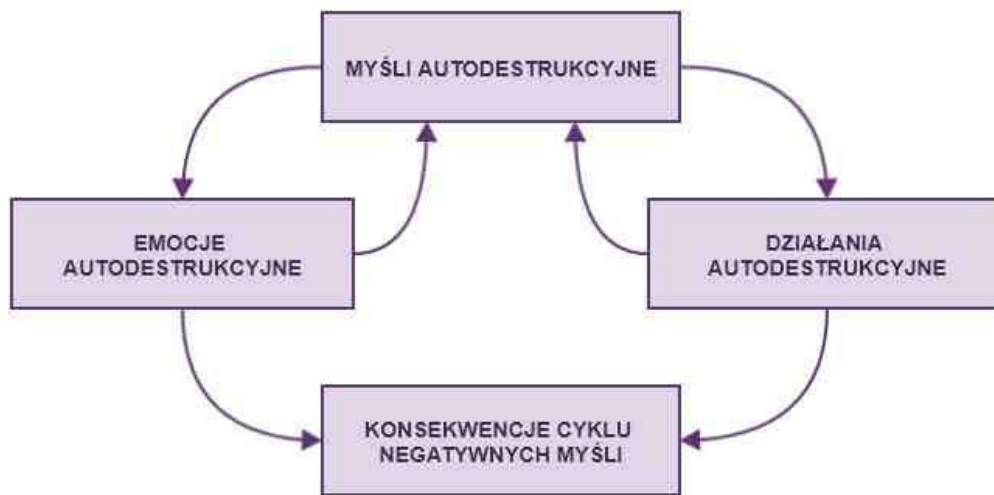
zejść do samego sedna problemu i od razu udzielić odpowiedzi na tytułowe pytanie.

Czym się różni silny facet od słabego?

Różnica jest tylko i wyłącznie **w sposobie myślenia na swój temat**. Pisałem już [na blogu](#), w jaki sposób nasze myśli wpływają na nastrój i jak przyczyniają się do tego, w jaki sposób czuje się nasze ciało. To zniekształcone i dalekie od faktów myśli są odpowiedzialne za to, co czujemy wewnątrz, za niższość, którą możemy czuć [porównując się z innymi](#).

Negatywne, autodestrukcyjne myśli wpędzają nas w negatywne emocje i destrukcyjne działania, co oczywiście dalej podsyca jeszcze gorsze myśli na własny temat i prowadzi do negatywnych konsekwencji. To błędne koło, które można przerwać pracując nad swoimi myślami, a konkretniej - konfrontując je z faktami, identyfikując [zniekształcenia poznawcze](#), którym ulegliśmy i zmieniając je na myśli bardziej pomocne, pozytywne.

Błędny cykl negatywnych (autodestrukcyjnych dla naszego ego) myśli



Błędny cykl myśli autodestrukcyjnych

W jaki sposób osłabiamy siebie?

Inaczej mówiąc - jakim **błędem myślenia** ([zniekształceniom poznawczym](#)) najczęściej ulegamy?

1. Wyciągając **nieuzasadnione wnioski** na swój temat na podstawie pojedynczych zdarzeń, których nie poddaliśmy bardziej realnej ocenie np. konfrontując ze zdaniem innych.
2. **Przyklejając sobie łatki**. Często bardzo surowo siebie oceniamy i przyklejamy sobie etykiety, które z czasem stają się czymś w rodzaju samospełniającej się przepowiedni - np. "Jestem nieśmiały, więc lepiej nie będę próbował poznać tej kobiety."
3. Ustalając dla siebie zbyt wysokie standardy i porównując siebie do tego idealnego ja, do którego nam daleko. **Perfekcjonizm** sprawia, że ustalamy nierealne cele i standardy, które trudno potem spełnić, a skoro nie jesteśmy w stanie im dorównać, siada nam **samoocena**.
4. **Strach przed brakiem akceptacji**. Wyobrażamy sobie, że nasze działania spotkają się z negatywną oceną, co będzie jednoznaczne z krytyką naszej osoby. To tylko założenie - dopóki nie sprawdzimy jak będzie naprawdę ryzykując takie działanie.
5. **Niska tolerancja na frustrację**. Popołniamy błąd zakładając, że powinniśmy potrafić rozwiązywać wszystkie problemy sami, znać odpowiedź na każde pytanie i radzić sobie samodzielnie w każdej sytuacji, działać szybko i sprawnie. To nie nas przecież powinny spotkać problemy, gdybyśmy byli pewni siebie i przebojowi. Frustracja bierze się w tym wypadku z tego, że porównujemy rzeczywistość z idealnymi wyobrażeniami i wpadamy w nadużywanie imperatywów, czyli mówiąc prościej - mówimy sobie "powinienem", "muszę", "należy".
6. **Strach przed porażką** (patrz p.4 - porażka może się kojarzyć z brakiem akceptacji) lub **strach przed sukcesem**, czyli czymś nieznanym, co sprawi, że zmienią się zasady gry. Tak, ściągamy siebie w dół nie tylko ze strachu przed porażką, ale także ze strachu przed sukcesem i być możemy kolejnymi, idącymi za tym jeszcze wyższymi oczekiwaniami, czy standardami, którym będzie trzeba sprostać.

Te wszystkie błędy w rozumowaniu sprawiają, że powstaje w naszych głowach mnóstwo "**szumu**", czyli negatywnych myśli, którymi siebie zadręczamy i zagadujemy, tracąc wiele energii i wpadając w coraz to gorszy nastrój.

Mężczyzna pewny siebie właśnie tym będzie różnił się od słabego, że jego myśli dużo częściej są zdrowe i nie pozwala temu wewnętrznemu głosowi zagadywać siebie i porównywać z idealną wersją siebie, która nie istnieje.

Człowiek pewny siebie jest bardziej osadzony w tym, co robi tu i teraz, potrafi skupić się na procesie, a nie rozmyślać nad efektem.

Ostatecznie... nikt nie ma nigdy gwarancji sukcesu, więc nie warto siebie zadręczać zanim czegoś nie spróbujemy.

Pewność postawa i sposób myślenia

Każdy z nas jest w czymś dobry. Każdy znajdzie dla siebie kategorię, w której jest najlepszy, albo przynajmniej lepszy od większości.

Obyśmy tylko nie koncentrowali się na treści zniekształconych myśli i nie wpadali w letarg, lub unikanie, bo... do odważnych świat należy.

Silni są silni, bo częściej próbują coś zrobić i wiedzą na ile ich stać, zamiast myśleć na ile sobie mogą pozwolić, lub porównywać się z nierealnymi wzorcami.

Kto definiuje Twoją męskość? – Ty! (2018-05-09 21:08)

Z dobrych 8 albo 10 lat temu przeczytałem książkę "[Bogaty ojciec, biedny ojciec](#)" Roberta Kiyosaki'ego, która opisywała różnice w mentalności i podejściu do życia i pracy dwóch różnych sylwetek mężczyzn - biednego ojca i bogatego mentora - tzw. drugiego ojca. Utkwiła mi do dziś w pamięci taka oto prosta formuła, która była tam zapisana:

BE -> DO -> HAVE, czyli **BĄDŹ -> RÓB -> MIEJ**.

Żeby osiągnąć pewien stan, który sobie określimy - np. bogactwo, najpierw musimy zacząć myśleć tak, jak osoba zamożna, a następnie włączyć działanie i dążyć do tego stanu wkładając w to pracę. Dopiero po przejściu pewnej drogi możemy czerpać owoce z tego, co pragniemy osiągnąć.

Nie da się przeskoczyć z BĄDŹ do MIEJ!

Jeżeli chcesz być bardziej męski, albo w atrakcyjny, to niech to stanie się Twoją decyzją i **zaczynij robić**. Musisz przejść przez ten proces. Czasem chcemy mieć efekty od razu, czasem chcemy pominąć trud, który jest pomiędzy zamysłem a efektem, ale ten trud jest konieczny i daje niezbędne doświadczenia, które pozwalają zażywać obfitości, która jest na końcu.

Ten schemat dotyczy się wielu rzeczy. Jeśli np. chcesz mieć przy swoim boku atrakcyjną kobietę, to sam powinieneś stać się takim człowiekiem, z którym ta kobieta zechce się związać. A to wymaga zwykle

pracy, na którą nie każdy jest gotowy. Jednak nie da się osiągnąć tego samego efektu na dłuższą metę jedynie udając kogoś, kim jeszcze nie jesteśmy.

Jedni wkładają wysiłek by coś/kogoś udawać, a inni po prostu tym emanują, bo są wzbogaceni tym co im dało prawdziwe doświadczenie.

Nie ma wolności bez odpowiedzialności (2018-05-10 22:38)

Wolność - piękne słowo, który oznacza tak wiele, że często się "rozmywa". Wolność była w naszym kraju noszona jako hasło na sztandarach w czasach, kiedy jawnie cenzurowano prasę, sztukę i język w dyskursie politycznym, kiedy byli "równi i równiejsi". Na szczęście te czasy mamy za sobą i po nich nastąpiła tzw. wolność gospodarcza, wolność słowa i przekonań.

Wolność zawsze łatwa jest do zdefiniowania, gdy istnieją bariery dla wolności. Na przykład uwięziony człowiek wie, że wolność jest poza murami więzienia, które oddzielają go od reszty świata.

Dzisiaj wolności jest teoretycznie tak wiele, że zaczynamy mieć inny problem. Wolność zaczyna być utożsamiana z do-wolnością. Wolność słowa bywa używana do uzasadniania wybryków polegających na używaniu jawnie agresywnego języka pod adresem niektórych osób, lub grup społecznych, a wolność wyboru bywa wykorzystywana do tłumaczenia nic-nierobienia przez młodych ludzi, którzy wolą trwać w swoistym letargu, niż brać odpowiedzialność za swoje życie.

Dlatego warto podkreślić, że **nie ma prawdziwej wolności bez odpowiedzialności**.

Wolność jednostki nie oznacza dowolności, jeżeli ogranicza wolność innych jednostek, czyli inaczej mówiąc, "wolność Tomku w swoim domu", dopóki nie uprzykrzasz swoimi zachowaniami życia sąsiadom, innym członkom społeczności, czy społeczeństwa.

Nie jesteśmy samodzielnymi atomami wędrującymi w pustej i bezkresnej przestrzeni. Nie! Potrzebujemy siebie wzajemnie i dlatego przestrzeń naszej osobistej wolności jest ograniczona - warto o tym pamiętać.

Wolność z uwzględnieniem odpowiedzialności oznacza także na planie osobistym, że możemy dokonywać wolnych wyborów, ale powinniśmy także przyjąć konsekwencje tych decyzji, wszak istnieje **prawo przyczyny i skutku**.

Każda przyczyna ma swój skutek, każde działanie ma swój efekt - bardziej lub mniej spodziewany, ale realny, który na pewno odczujemy. Każde działanie wiąże się ze zmianą, na którą powinniśmy się przygotować i wziąć na swoje barki odpowiedzialność za skutki tej zmiany, jeśli my ją wywołaliśmy.

Odrzucanie prawa przyczyny i skutku, i przerzucanie odpowiedzialności za efekty zmiany na innych, jest niezdrowe - to budowanie roli ofiary. Granie ofiary jest o tyle niezdrowe, że jest wypieraniem świadomego doświadczania skutków własnych działań.

To nie rozwija człowieka, nie buduje ducha, a jedynie utrwała potęgę frustrację, uczucie goryczy i umacnia poczucie urazy do innych ludzi, do świata, **powoduje podziały** na tę lepszą część świata, która

dostarcza przyjemności oraz tę gorszą, z ludźmi, którzy dostarczają nieprzyjemnych doznań, podczas gdy **te doznania są tak naprawdę tylko i wyłącznie nasze, są rezultatem naszych myśli i postaw.**

Dlatego na blogu i w [podcaście](http://prostyfacet.pl/podcasty/) często przypominam, że to ***Ty jesteś całkowicie odpowiedzialny za to jak reagujesz na to, czego doświadczasz, a Twoje myślenie na temat tego, co właśnie doświadczyłeś, przekłada się na Twoje emocje i odczucia fizyczne, warunkuje Twoją reakcję na sytuację.***

Prawdziwa wolności smakuje lepiej, właśnie dlatego, że niesie ze sobą pewien ciężar i cenę. Nie ma wolności bez odpowiedzialności!

Może się wydawać, że żyjemy w rzeczywistości, która oferuje **nieskończone możliwości wyboru**, ale każdy z tych wyborów, każda z bramek **niesie swój określony koszt**, który nadaje jej prawdziwej wartości.

1. <http://prostyfacet.pl/podcasty/>

Dlaczego warto w jasny sposób wyrażać swoje potrzeby w związku? (2018-05-11 22:20)

Komunikacja, komunikacja i jeszcze raz komunikacja - to w tej kwestii większość z nas ponosi klęskę i odpadamy z zawodów. Młodzieńcze marzenia, które każą nam wierzyć, że kiedyś spotkamy kobietę, która nas doskonale będzie rozumiała, której nie będziemy niczego musieli tłumaczyć, rozbijają się w końcu o skały.



Kadr z filmu "Dzień Świra" reż. Marek Koterski (2002 r.)

Opisywałem już na blogu [zniekształcenia poznawcze](#), którym większość z nas ulega i które sprawiają, że postrzegamy rzeczywistość, poprzez filtry naszych głęboko ugruntowanych przekonań.

Przed wszystkim bardzo często zakładamy, że drugi człowiek, nawet jeśli jest to kobieta, z którą żyjemy już parę lat, nas rozumie i nie musimy się trudzić, żeby starannie tłumaczyć to, co chcemy przekazać. To niestety błąd polegający na czytaniu w myślach drugiego człowieka. Jest to zwykłe założenie, które czynimy i do tego bardzo błędne.

Nawet jeśli jesteś bardzo empatycznym i inteligentnym mężczyzną - nie czyn takich założeń! Trwanie związków w dłuższej perspektywie czasu zależy od tego, jak bardzo zbieżne są cele obu osób je tworzących i dlatego warto od początku komunikować swoje potrzeby i cele w sposób jasny i nie skrywać ich, a do tego nie domyślać się co myśli druga osoba. Trzeba pytać! Nie po to, żeby szukać potwierdzenia, swoich decyzji i wyborów, tylko po to, żeby zbadać potrzeby naszej partnerki i zastanowić się co zrobić z rozbieżnościami, czy nie są to rzeczy, które mogą okazać się blokujące w danej relacji.

Czasem nie wyrażamy też swoich potrzeb w sposób jasny i otwarty, bo boimy się braku akceptacji dla nich, bo być może wpajano nam, że konfrontacja i różnice zdań, "ścieranie się" jest niekorzystne, że jest konfliktem, ale to nieprawda - trzeba potrafić rozróżnić zdrową konfrontację różnych zdań od niezdrowej walki, czy wręcz emocjonalno-intelektualnej "szarpaniny" i przeciągania struny (posłuchaj [szóstego odcinka podcastu](#) na ten temat).

I na sam koniec... brak wyrażonych potrzeb w związku prawie na pewno zagwarantuje Ci, że nie będą one w żaden sposób zaadresowane, a brak z tego wynikający zacznie stawać się coraz bardziej znaczący i w końcu spowoduje frustrację. A nagromadzona frustracja jest jak tykająca bomba zegarowa.

Dlatego najlepiej graj w otwarte karty i komunikuj swoje potrzeby, dopytuj także o potrzeby partnerki, albo przynajmniej bądź uważny na to, gdy słyszysz jak ona je komunikuje.

To recepta na scementowanie związku.

Ludzie Zachodu... jestestwo. (2018-05-12 22:38)

"W tych sprawach u ludzi Zachodu panuje osobliwy zamęt - Lama uśmiechnął się. - W ich białych czaszkach gnieździ się niepokój, wygłodniałe zwierzę, które nazywają myśleniem. Myślą bez ustanku, ciągle pytają. Stawiają zbyt wiele pytań, nie potrafią milczeć ani czekać. Poprzez czekanie przygotowujemy się do najgłębszych przeżyć, do spełnienia. Przypomina ono świerszcze, które każdy słyszy, ale mało kto widzi. Spełnienie domaga się ciszy. Dopiero kiedy staniemy się jak ziemia i góry, jak krzewy i owoce, możemy wyjść mu na spotkanie".

- Erich Maria Remarque

Ten cytat przypomina mi jak bardzo sam jestem niecierpliwy i jak często mam chaos w głowie, chaos często spowodowany przez przeładowanie informacjami, zwykle zbędnymi, pochodzącymi z mediów społecznościowych.

Cierpliwość to wielka cnota, która w połączeniu z wiarą w swoje cele i systematyczną pracą pozwala zawsze dojść tam, gdzie chcemy i osiągnąć najbardziej niezwykle rzeczy. Tylko trzeba uspokoić głowę, odpuścić wiele myśli, tych destrukcyjnych, które ściągają nas w dół i żyć tak, jakbyśmy każdego dnia odkrywali świat na nowo, bez nabudowanych przez lata przekonań i przeświadczeń.

Tak po prostu, bez komplikowania sobie życia, odkrywając swoją prawdziwą siłę i naturę, dzięki uważności, skupieniu.

Jak ziemia i góry, krzewy i owoce - które są, czekają, milczą, wypełniają przestrzeń pięknem swojej istoty bez krzyku, bez wołania "Tu jestem!".

1.2 Czerwiec

Zamiast dawać rady innym... (2018-06-01 20:16)

Uwielbiamy udzielać rad innym, zapominając przy tym, żeby wpierw się spytać, ustalić, czy ten, komu chcemy udzielić rady w ogóle jej potrzebuje, lub żeby chociaż sprawdzić czy to, z czym się mierzy w danej chwili jest w ogóle w jakikolwiek zbieżne z naszym własnymi doświadczeniami z przeszłości, z sytuacjami, z których sami wyszliśmy obronną ręką.

Niby dobry odruch - chcieć podać komuś pomocną dłoń, niby empatyczny gest, a jednak warto siebie zapytać czy nie jest tak, że pcha mnie do udzielenia rady, bo akurat to ja chcę zrealizować swoją wewnętrzną potrzebę czucia się użytecznym, pomocnym, albo szczęśliwszym, bo myślę, że pomagam komuś znaleźć wyjście z trudnej sytuacji, że coś wiem, że coś jest dla mnie przejrzyste.

Tak, to dobre pytanie. Czyja to potrzeba i czy mój rozmówca oczekuje ode mnie tego, co chcę mu dać, czy może oczekuje zwykłego zrozumienia, potrzebuje tylko chwili na oddech, wygadanie się.

Nie damy innym tego, czego sami nie jesteśmy w stanie sobie dać - np. uwagi i ciepła.

Dlaczego częściej patrzymy w siebie i... pomilczmy, dajmy innym mówić.

Cała prawda o motywacji (2018-06-02 14:11)

O motywacji napisano wiele książek i poradników przybliżając niezliczone techniki mobilizowania się do działania, ale prawda jest bardzo **prosta i nieskomplikowana**.

Motywacja pojawia się dopiero wtedy, **gdy zabierzesz się do działania**, gdy zrobisz pierwszy krok. Dlatego w większości przypadków to, czego tak naprawdę potrzebujesz, to... **Dyscyplina!**

Jeszcze bardziej od samych technik motywacyjnych ważne jest ustalenie celów, żebyś wiedział dlaczego i po co zabierasz się do działania, bo poczucie sensu dodaje skrzydeł wówczas, gdy wpadamy w dołki i gorszy czas. Jeżeli wiesz dokładnie do czego dążysz, widzisz siebie TAM oczami wyobraźni, to wstaniesz z kolan i ruszysz dalej bez względu na to, w jaki błoto wdepnąłeś!

Jeszcze jedno... mówimy o motywacji DO działania, dlatego konieczne jest działanie, a nie unikanie.

Kiedy mi jest ciężko ruszyć tyłek puszczam sobie to wideo byłego Navy Seals'a - **Jocko Willinka** z jego wyjątkowego [podcastu](#), które jest jak **zimny prysznic na wymówki**.



Jocko Willink - Wszystkie twoje wymówki są kłamstwami! (język wideo: angielski)

Zacznij robić... Teraz!

Nie ma dróg na skróty! (2018-06-04 16:35)

Nie ma! Choćbyś chciał nie ma dróg na skróty. Żeby dojść do celu trzeba wykonać pracę, zwłaszcza tę najtrudniejszą - pracę emocjonalną.

Raz na jakiś czas stajemy w życiu przed pokusą, której trudno się oprzeć, przed pokusą ulżenia sobie w wysiłku mozolnego wspinania się pod górę, dostarczania wykonanej roboty i przeżywania... zarówno wzlotów, jak i upadków, przeżywania stresu który jest nieoderwalnie związany z każdym bardziej ambitnym i nietypowym zadaniem.

O ile pokusa ulżenia sobie w pracy fizycznej lub twórczej jest zauważalna, bo jest to coś łatwo mierzalnego, o tyle pofolgowanie sobie w wykonaniu pracy emocjonalnej przychodzi jeszcze łatwiej, bo jest efekty nie są zauważalne natychmiast, nie można ich pomierzyć żadnym urządzeniem, a jednak to ten rodzaj pracy, który czyni ogromną różnicę.

Upraszczenie sobie rzeczywistości przez redukcję obowiązków do wykonania, urywanie i upraszczanie myśli, spłykanie emocji, bezrefleksyjne podejście do tego, co nas spotyka mają jeden, piekielny efekt - spłyca również Ciebie!

Dlatego koniec końców nie warto... wybierać dróg na skróty i uodparniać się na możliwość głębszych, uczących i wzbogacających przeżyć i przemyśleń.

Nie bez powodu mówi się, że świadomość poszerzamy, zamiast mówić, że ją osiągamy np. zaliczając jakiś poziom wiedzy. Poszerzamy ją widząc, robiąc i czując więcej, nie mniej!

Droga na skróty też poszerza... nieświadomość i nieobecność.

To cena którą płacimy za unikanie wykonywania prawdziwej, emocjonalnej pracy, czego często się boimy.

Chcesz być człowiekiem sukcesu... bez poniesienia porażki? (2018-06-05 16:35)

My mężczyźni często dajemy się uwieść marzeniom o sukcesie, o nagrodach, o dostatku i przyjemnościach.

Kłopot w tym, że to tylko wizje końca, samych celów, bez spojrzenia na to wszystko co po drodze. A tak naprawdę najbardziej liczy się właśnie cała ta droga, liczy się wykonanie, obecność w procesie, który nierzadko jest trudny, mozolny, jest wyzwaniem.

Warto też pamiętać o tym, że efektem sukcesu często jest leniwienie, osiadanie na laurach, z kolei efektem klęski jest przebudzenie i konieczność przyjrzenia się sobie i światu na nowo, wyciągnięcia nowych wniosków.

Dlatego nie eliminujemy porażki z równania mającego zaprowadzić do sukcesu. I może warto się zastanowić nad... celebrowaniem niektórych porażek, nie tylko sukcesów?

Iluzja obfitości (2018-06-06 09:26)

Obfitość, czyli dostatek, który jest przeciwieństwem niedostatku, lub pustki - to taki nasz częsty cel.

Dlaczego obfitość to tak pięknie brzmi? Dlatego, że po przeciwnej stronie stawiamy zwykle to, czego się obawiamy. Obfitość materialna będzie przeciwstawiona materialnemu ubóstwu, tak jak obfitość intelektualna ma być przeciwstawiona ubóstwu intelektualnemu. Podobnie z obfitością relacji, uznania, nagród, obfitością duchową również - każda ma swojego potwornego antagonistę, od którego uciekamy.

Problem w tym, że zazwyczaj chcemy mieć więcej, lepiej, szybciej, nawet taniej. Chcemy wiele naraz. Być może dlatego, że boimy się pustki i niedostatku, a być może dlatego, że przywykliśmy do tego, że gdy coś jest w naszym zasięgu, na coś nas stać dziś, to musimy to mieć od razu, poczuć się dzięki temu lepiej, wzbogacić nasz status, dowartościować się i przez to nie próbujemy zważyć tej obfitości, zastanowić się z czym powinna się równoważyć.

Z obfitością jest trochę jak z systemem naczyń połączonych. Czy można wierzyć, że napełniając jedno naczynie nie uszczuplimy zawartości drugiego, albo że gdzieś się w końcu nie przeleje? Czy można mieć wszystko na raz?

Moim zdaniem świat jest bardzo fizyczny, jest w równowadze i zyskując w jednym miejscu, musimy zabrać w drugim. Poza tym myśląc o obfitości nie zapominajmy o tym, że świat jest takim systemem naczyń połączonych, nie można patrzeć tunelowo i dostrzegać tylko jedną stronę medalu. I tak obfitość materialna może się wiązać z obfitością długów, lub ryzykiem braku płynności finansowej. Obfitość relacji może oznaczać też obfitość zobowiązań i brak czasu. Obfitość w statusie społecznym może się wiązać z obfitością trudnych ról i póż, które będziemy musieli przyjąć. Nie ma dobrej obfitości bez wyważenia.

Mając obfitość nie stawajmy się chciwi, zwłaszcza skąpi emocjonalnie. Wprowadzajmy naszą obfitość dalej w obieg, aby cyrkulowała i napełniała kolejne naczynia, zasilala kolejne źródła. Przez to nam będzie lżej i zrobimy miejsce na dobre wyważenie, równowagę i balans w wielu aspektach naszego życia.

To trudna sztuka i wymaga wielu eksperymentów, wielu doświadczeń, ale jest do zrobienia, jeśli tylko chcemy patrzeć szerzej, nie dajemy się omamić dostatkami.

Jeśli masz opór przed czymś... zrób dwa kroki naprzód! (2018-06-07 14:25)

Swego czasu zainteresowały mnie wystąpienia publicznie i szukałem wiedzy z tego zakresu - trafiłem na książkę "You've got to be believed to be heard." - Berta Decker'a. Jedną z niezwykle prostych, ale jakże skutecznych rad jaką Bert Decker daje swoim czytelnikom, która ma przeciwdziałać chowaniu się mówcy za pulpitem, tylko chodzeniu po scenie, jest "zamiast zrobić jeden krok poza pulpit, zrób od razu dwa kroki."

Dlaczego dwa kroki? Jeden mały krok w ku temu, czego się obawiamy (w tym przypadku stanięcia na wprost publiczności, odsłonięcie się przed nimi i zlikwidowanie bariery-pulpitu, które daje nam poczucie schronienia, jest jak okop, za którym może się skryć z lęku przed tym, że nasza mogłaby okazać się nie nazbyt dynamiczna, atrakcyjna itd.).

Drugi krok sprawia, że nie jesteśmy już w stanie się cofnąć, jesteśmy bardziej skierowani naprzód, nie ma już odwrotu - trzeba "w to pójść".

Reguła "dwóch kroków", jak ją sobie w skrócie nazywam jest na tyle uniwersalna, że możemy ją stosować do prawie każdej czynności, czy zadania przed którego wykonaniem czujemy opór. To wyjście naprzód ku nieznanemu i odgrodzenie sobie drogi ucieczki.

Jak można to przełożyć na inne zadania, bardzo odmienne od przemówień publicznych?

Jeżeli masz opór przed **pisaniem** np. postów na blogu tak, jak ja czasami, wówczas *pierwszym krokiem* będzie zalogowanie się do platformy blogowej, albo na stronę internetową, otwarcie nowego wpisu i dodanie do niego tytułu.

Drugim krokiem, który trzeba zrobić od razu będzie napisanie pierwszego zdania, albo dwóch zdań. Jednocześnie zawierasz ze sobą, ze swoim umysłem, który podpowiada Ci, żeby nie robić tego zadania, zawierasz coś w rodzaju umowy - zrobię tylko te dwa kroki i mogę skończyć.

W przypadku **biegania** - postanów sobie ile przebiegniesz i... jeśli nie chce Ci się wyjść tego dnia na dwór, ponieważ np. pada, jest pogoda "pod psem", to *załóż strój i buty do biegania* i.. w *drugim kroku* *wyjdź za drzwi*.

Wtedy już głupio będzie Ci z powrotem je otwierać i wbijać się do mieszkania, po czym przebierać w zwykły domowy strój. Raczej pójdziesz na dwór i zrobisz kilka pierwszych kroków, a potem okaże się, że zrobiłeś nawet kilka okrążeń i nie było wcale tak trudno, tak nieprzyjemnie, wręcz przeciwnie.

Opór przed zabraniem się za **rozliczenie PIT-u**. Tak wiem... to nic przyjemnego, zwłaszcza, że zwykle nie lubimy niczego, co kojarzy się nam z podatkami.

Pierwszy krok - przygotuj sobie formularz PIT i zbierz na biurku wszystkie dokumenty potrzebne do jego rozliczenia.

Drugi krok - możesz czuć opór przed podliczaniem rachunków, dodawaniem kolejnych sum i pozycji, ale drugi krok polega tylko na wypełnieniu nagłówka PIT-u czyli wpisaniem niezmiennych danych podatnika, adresu zamieszkania itd.

I tak... małymi krokami ruszysz naprzód. A... jak mawiał Konfucjusz "Każda, nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku."

W naszym przypadku od pierwszych dwóch kroków.

Sfera domysłów = Skażony Teren! (2018-06-08 22:38)

Przyznaję się do nierozważnego działania. Mimo faktu, że postanowiłem sobie nie komentować w socialmediach wpisów na tematy polityczne, to wyłamałem się wczoraj z tego postanowienia i coś skomentowałem.

Komentarz dotyczył mema, który został spreparowany jako rzekoma wypowiedź niedawno mianowanego min. zdrowia, a był de facto wyciągnięty z kontekstu sentencją z deklaracji wiary, którą podpisał. Czyli w mojej ocenie manipulacja, która nikomu nie przynosi dobra, bo... jak widać było po komentarzach, większość z nich była emocjonalna i również mieściła się w sferze domysłów i domniemywań.

Zostawmy politykę. Tak, jak większość zniekształceń poznawczych, o których pisałem tu na blogu, tak w tym przypadku na bazie jednego obrazka wiele osób dopisało sobie historie, w które wierzy i które są spójne z ich stanowiskiem i światopoglądem.

Niby nie ma w tym nic złego, bo wszyscy upraszczamy sobie rzeczywistość i ją filtrujemy, ale jednak nie zawsze wyrządza to szkodę czyjemuś wizerunkowi i nie ważne z jakiej partii pochodzi dany człowiek, to jednak przypina się mu łatki. Czy mamy prawo sugerować co ktoś powiedział, albo co ktoś myśli na podstawie niejasnych faktów, tendencyjnej prezentacji?

I tak i nie. Wolność słowa jest podstawą naszej Zachodniej Cywilizacji i długo o nią walczyliśmy, ale ma swoje zastosowanie dopóki ktoś nie znieważymy.

A bardzo łatwo jest przekroczyć tę cienką granicę między "doklejeniem komuś gęby" (jak by to ujął Gombrowicz).

OK, ponownie świat zewnętrzny i wróćmy do tematu.

Domysły. Bierzymy za nie odpowiedzialność. Bierzymy zawsze odpowiedzialność za swoje własne iluzje, którymi chcemy się karmić. Anonimowość wypowiedzi w internecie może zachęcać do tego, żeby publicznie dzielić się swoimi emocjami, zwłaszcza żalem i rozczarowaniem, lub bezsilnością. Jesteśmy ludźmi, nie robotami - to dość zrozumiałe, że przeżywamy to, czego doświadczamy na poziomie emocjonalnym.

Tylko warto zadać sobie pytanie co się stanie, jeśli zacznę dzielić się czymś, co jest oparte w większości na domysłach, jest głównie moim własnym przeżyciem, historią którą sobie opowiedziałem.

Ktoś może to sprawdzić. Zweryfikować i powiedzieć, że nie jest tak, jak napisaliśmy. Kolejnym krokiem powinno być przyznanie się do błędu, uderzenie się w pierś, jeśli rzeczywiście coś bardzo przeinaczyliśmy. Powiedzieć to - Tak, myliłem się! Niestety...

Ale lubimy wierzyć w swoje racje i bronić ich za wszelką cenę, racjonalizować sobie swoje emocje, lub co gorsza "odwracać kota ogonem" i zamiast powiedzieć, że czegoś nie wiedzieliśmy i sobie to po prostu uzupełniliśmy własnymi przemyśleniami i to jest tylko nasze gdybanie, to wielu z nas idzie w zaparte, bo chcemy wierzyć, że jesteśmy bezpieczni i nieomylni w swoim kawałku subiektywnej rzeczywistości, iluzji jaką sobie wytworzyliśmy.

To smutne, bo świat byłby dużo lepszy, gdybyśmy w chwilach niepewności sprawdzali fakty, byli gotowi na zmodyfikowanie swoich myśli i poglądów, jeżeli okaże się, że były oparte na czymś wątpliwym i kruchym, wręcz nieprawdziwym.

No dobrze, ale gdzie są granice naszego światopoglądu, tych myśli, które "są nasze" i nie chcemy ich zmieniać. Przecież nie możemy wiecznie modyfikować nasze myślenia, gdzieś musi istnieć baza, na

której się opieramy, bo do końca naszego żywota nie będziemy wiedzieć wszystkiego - "wiem, że nic nie wiem" - taka dobra zasada zdrowej pokory myślowej.

Tak naprawdę chodzi o integralność, o wyznaczenie sobie pewnych wartości, które wyznajemy. To one są naszą bazą, to do nich będziemy się odwoływać w chwilach, w których będziemy musieli coś rozsądzić, dokonać wyboru.

Wartości to coś całkiem podstawowego, prostego, poglądy to już bardziej złożone konstrukty. Możesz zmienić niektóre poglądy, lecz wartości lepiej jest zachować, bo one nas kształtują jako ludzi i wyznaczają kierunek tego, do czego dążymy w życiu.

Tak więc... więcej rozumu, więcej spójności z wartościami, w które głęboko wierzymy, mniej domysłów, a więcej weryfikowania tego, o czym piszemy, co przekazujemy dalej.

Będzie się nam wtedy żyło lepiej. Nie będziemy wtedy infekować otoczenia, w którym żyjemy błędnymi posądzeniami lub chybionymi stwierdzeniami.

Wszystkiego dobrego i dużo dystansu (do siebie)!

Czy i jak kontrolować złość? Czy złość jest zła? (2018-06-09 21:37)

My mężczyźni jesteśmy częściej skłonni do manifestowania swojej złości w sposób niewerbalny, fizyczny, czyli mówiąc wprost - jesteśmy częściej skłonni do agresji fizycznej niż kobiety.

Czy to oznacza, że jesteśmy bardziej agresywni od kobiet i tylko my jesteśmy zdolni do szkodliwej ekspresji gniewu?

To dobre pytanie, ale od razu rodzi się drugie i trzecie.

Czy to oznacza, że kobiety nie odczuwają gniewu, albo bardziej go w sobie tłumią?

Czy to oznacza, że uzewnętrznianie gniewu jest gorsze od jego uwewnętrzniania?

Odpowiedź brzmi - To zależy!

Przemoc wobec drugiego człowieka, jak i wobec samego siebie jest szkodliwa, a nawet zła. W tym drugim przypadku myślę w szczególności o samobójstwie, które np. jest uważane za niektóre religie jako grzech, czyli działania na szkodę, przeciw swojej z założenia dobrej naturze.

Ale od złości do przemocy jest kawałek przestrzeni i zajmują ją różne odcienie tej emocji o różnej intensywności.

Zgódźmy się co do tego, że przemoc jest zła. Czy jednak złość, która ją powoduje jest wobec tego **złą emocją**?

A może piętnować należy wyłącznie sam sposób jej manifestowania?

A co ze sportową złością, która pozwala ludziom przekraczać swoje granice, mobilizować się do działania?

Pewnie wszyscy zgodzimy się ze zdaniem, że złość jest emocją, która nas mocno pobudza i może wyrwać się spod kontroli.

Tyle, że to do czego Was namawiam to spojrzenie na złość jako użyteczną emocję, które tak jak każda inna emocja jest nam dana po coś. Nie jest ani dobra, ani zła, ale jest efektem naszych myśli. Tłumienie złości nie jest obojętne i wiąże się zawsze z pewnym wydatkiem psychiczno-energetycznym, czyli z pewnym kosztem.

Złość mobilizuje organizm i u nas-mężczyzn częściej przeradza się w działanie, bo nie jest zazwyczaj kanalizowana w dzieciństwie. I teraz... dobry rodzaj złości będzie tym, który pozwoli na uzyskanie korzystnych efektów, np. podniesienia wyników sportowych, a negatywnych to każdy ten, który będzie zmierzał do skrzywdzenia siebie, albo kogoś z otoczenia.

Jak i czy kontrolować złość?

Złość można w sobie stłumić, ale to nie odbywa się nigdy bez kosztu. Tak intensywna energia i pobudzenie z jaką wiąże się reakcja organizmu na złość nie może zostać w łatwy sposób skumulowana - nigdy nie będzie to obojętne i może mieć negatywne efekty.

W najprostszy sposób można uniknąć progresji złości analizując swoje myślenie w chwili, gdy się wznieca i nie pozwolić nam tym samym "wykipieć z nerwów".

Jak już pisałem na blogu, to nasze myśli powodują nasze emocje, a następnie wszystko jest powiązane ze wszystkim - myśli, emocje, odczucia fizyczne i zachowanie. Jeżeli złość jest wynikiem błędnej oceny rzeczywistości, lub jakiegoś błędu myślowego, to warto zastosować tabelę myśli automatycznej, żeby na szybko w głowie zobiektywizować sytuację, której doświadczyliśmy i sprawdzić, czy odczucie złości jest w tej sytuacji uprawnione i adekwatne do tego, co dostajemy, czy nie.

Tak więc zdrowe podejście do złości oznacza, że gdzieś pomiędzy bodźcem a reakcją nasze myśli powinny przejść mini-test na to, czy nie emocjonujemy się na próżno, lub na podstawie błędnych założeń, lub przekonań i wówczas najłatwiej będzie wystopniować nie tylko tę, dość szybko intensyfikującą się emocję, ale również inne.

Brzmi dość naukowo, ale... to działa! O typowych męskich reakcjach na emocje przeczytasz także [w tym opracowaniu](#).

1. <http://www.psychologia.edu.pl/dziupla-jurka/teksty/1367-specyfika-meskiej-emocjonalnosci.html>

Czy powinienś brać odpowiedzialność za emocje swojej partnerki? (2018-06-10 17:36)

Część z nas, mężczyzn ma nastawienie, że realizujemy w swoim życiu ważną misję, którą jest branie odpowiedzialności za rodzinę i to jest to, w czym mamy się spełnić.

Niektórzy z nas, Ci bardziej empatyczni mogą przenosić to przekonanie także na sferę emocji i chcieć zadbać o dobre samopoczucie innych, o dobre emocje w związku. Ja tak kiedyś miałem.

Czy to jest zdrowe i rzeczywiście pozytywnie budujące nas i związek?

Pierwsza odpowiedź jest taka, którą zaciągnąłem ze współczesnych modeli biznesów internetowych. Internet daje możliwość dokładnego dotarcia do swoich odbiorców zanim jeszcze skonstruujemy finalną wersję produktu, który mamy do sprzedania.

Analogia do związku jest taka, że najlepszą strategią budowy produktów w sieci jest zaoferowanie czegoś minimalnego, co zacieka przyszłych odbiorców i ukierunkuje ich na obszar naszej działalności, a następnie przeprowadzenie wśród nich ankiety dotyczącej tego, czego by potrzebowali. Mówiąc prościej - zapytaj jaki produkt idealnie trafi w potrzeby Twoich przyszłych klientów i zdejmie im obecne problemy z głowy, albo sprawi, że poczują się lepiej niż obecnie i zbuduj taki produkt, potem im go sprzedaj.

W związku potrafimy całe miesiące, albo nawet lata "lecieć" na domysłach co do tego, czego potrzebuje nasza partnerka. My ludzie też jesteśmy takimi niedokończonymi produktami i stale się rozwijamy, dlatego w związku warto przejść przez etap wybadania swoich wspólnych potrzeb i zastanowić się jak to sobie dać, jak chociaż trochę zbliżyć się do jeszcze lepszego modelu koegzystencji. Jak to się ma do wstępu?

Często my ludzie (nie tylko mężczyźni przecież) bazujemy na przekonaniach, utrwalonych kiedyś w dzieciństwie, lub wczesnej młodości wzorcach zassanych z najbliższego otoczenia, choć nie do końca zweryfikowanych i niekoniecznie dopasowanych do naszych własnych predyspozycji i potrzeb (które też trzeba zbadać, a czasami trwa to latami i wymaga wiele cierpliwości i licznych eksperymentów). Niektórzy z nas (i ja się do nich zaliczałem) weszli kiedyś w związek z imperatywem bycia dobrym dla swojej partnerki, co jest w sumie na tyle nieokreślonym nastawieniem, że zwykle sami sobie dużo dopowiadamy o tym, co to ma oznaczać w praktyce.

Ja byłem dla swojej dość mocno emocjonalnej partnerki przez długi czas buforem dla jej negatywnych emocji i uważałem, że powinienem sobie radzić z każdym jej wybuchem, bo jako mężczyzna powinienem być tym "czynnikiem stabilizującym" w związku, kimś zrównoważonym i emocjonalnie niewzruszonym. Powinienem dbać o jej dobre samopoczucie kosztem swojego, kosztem narastających emocji negatywnych i frustracji.

Nie tędy droga.

Brak stawiania granic się zemścił zarówno na mnie, jak i na niej.

Dziś nie jesteśmy razem i nadal siebie nie rozumiemy, bo zbyt mało rozmawialiśmy w związku o swoich potrzebach i tym, w jaki sposób moglibyśmy je najlepiej zrealizować, bez szkody dla siebie. Czy wobec tego źle jest jeśli chcesz zaopiekować się czyimiś emocjami?

Niekoniecznie, każdy czasem potrzebuje wsparcia, ale zanim "w to pójdziesz" zastanów się, albo lepiej wejrzyj w siebie i zbadaj na ile jest to rzeczywiście spójne z Tobą, co sam czujesz w danej sytuacji, czy Twoja ukochana nie przerzuca na siebie swoich niezdrowych emocji.

To, do czego przekonuję Was często na moim blogu, to fakt, że jako dorośli ludzie jesteśmy obowiązani do przyjmowania całkowitej odpowiedzialności za swoje własne emocje. Takie podejście sprawia, że zdobywamy większą odporność i elastyczność emocjonalną (albo tzw. zwiększamy swoją "sprężystość emocjonalną"), ponieważ musimy zwracać uwagę na to, co dzieje się z naszymi emocjami, budujemy doświadczenie.

Istnieje część osób, które lubią sobie ulżyć napięciom wewnętrznym przerzucając swoje negatywne emocje, z którymi sobie nie chcą poradzić na najbliższą osobę. Jeśli jesteś w takiej sytuacji i nie potrafisz postawić zdrowych granic, to skupisz na sobie całe to napięcie i narośnie w Tobie frustracja. Warto zapytać siebie obojga w takiej sytuacji o potrzeby. Każdy z nas odczuwa dużo stresu, trudnych emocji, jesteśmy przebodźcowani. Warto siebie zapytać w takim momencie o to, dlaczego tak robię i czego potrzebuję - po obu stronach.

Może Twoja partnerka jest aż tak czymś przybita, że nie potrafi się skupić i wyrazić swojej frustracji, zakomunikować potrzeby, a może jest też tak, że Tobie wydaje się, że czegoś potrzebuje od Ciebie, kiedy oczekuje po prostu spokoju i nie chce nawet, żebyś ją dotykał, a Ty sobie wmawiasz, że masz być tym rycerzem na białym rumaku, który ratuje swoją kobietę z każdej opresji. Tylko, czy ona tego akurat potrzebuje? Czego potrzebujecie?

Kto pyta nie błądzi. To świetna maksyma.

Często nie pytamy, bo wydaje nam się, że coś jest tak dla nas oczywiste, że doskonale się już oboje znamy, że głupio byłoby pytać, a może nasza partnerka oczekuje, że się domyślimy, bo przecież jesteśmy tacy mądrzy i empatyczni.

Bywa różnie.

Dlatego szukaj różnych sposobów na badanie potrzeb swoich odbiorców i wykorzystuj to czego się dowiedziałeś, by dawać lepszą odpowiedź.

Jak biznesie.

Powodzenia!

Czym są osądy i jak je wyeliminować? (2018-06-11 22:08)

Osądy to dziecinnie rozpaczliwa próba kontrolowania rzeczywistości.

Wyciszenie umysłu oznacza mniej kontrolowania, mniej myślenia, kalkulowania, zamartwiania się, bycia zafrasowanym, mniej życia nadzieją, mniej próbowania, mniej żałowania, mniej rozedrgania i dekoncentracji. Ego jest zwykle Twoim przeciwnikiem i generatorem osądów na temat rzeczywistości, innych ludzi, a nawet Ciebie samego!

Czy kibicujesz słabszym i z czego to wynika? (2018-06-12 19:56)

Mężczyźni lubią zwycięzców, a może... to tylko stereotyp?

Czasami odnoszę wrażenie, że powoli przestajemy celebrować zwycięzców, poza niektórymi dziedzinami, takimi jak sport, gdzie dochodzą jeszcze emocje związane z identyfikacją z jakąś grupą, w tym przypadku głównie z narodowością, albo miastem.

Jednak pojawiają się bardzo dziwne pomysły, powiem wprost - szkodliwe pomysły, jak np. dowartościowywanie wszystkich dzieci w szkole, które startują w konkursie poprzez nagradzanie każdego bez względu na to, jakie miejsce zajęło i tym samym deprecjonując wagę czołowych miejsc, podważając rangę zawodów i całej konkurencji.

Oprócz tego staramy się utożsamiać z poszkodowanymi, biednymi lub wykluczonymi grupami stawiając tego typu postawę za wzór moralny, jakby wszystko inne miało być oznaką nieczułości lub ignorowania tzw. "problemów Świata".

Czy jest to jakiś problem? Jeśli tak, to dla kogo?

Żeby na to odpowiedzieć zacznijmy od nas samych, bo zwykle problem ma źródło w nas, w przeciwnym razie nie jest czymś zależnym od nas i nie mamy na to wpływu.

Rywalizacja, konfrontacja i konkurowanie są uznawane za typowo męskie postawy i mają swoje źródło w typowych męskich rolach społecznych. Dzisiaj oddalamy się od tak typowego myślenia o rolach społecznych, żeby nie bronić nikomu możliwości rozwoju w kierunku, w którym chce traktując zasadę dowolności tego, co dotyczy nas samych jako nadrzędną.

Skąd więc może się brać (wewnętrznie) potrzeba kibicowania słabszym? I żeby uściślić - nie mówimy o pomaganiu wprost, tylko "kibicowaniu", czyli wspieraniu niebezpośrednim, oznaczającym sympatyzowanie z kimś, lub jakąś grupą osób, lub ideą.

Kobiety mają większą skłonność do kooperacji i współczucia innym.

Wiele badań wskazuje, że hormony warunkują takie, a nie inne zachowania i testosteron będzie powodował bardziej "typowo męskie" nastawienia, natomiast estrogen warunkuje bardziej "żeńskie" zachowania.

Rzecz w tym, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety posiadają i te i te hormony. Czyli powyższe stwierdzenia są znacznym uproszczeniem, zwłaszcza, że hormonów w organizmie ludzkim jest więcej niż dwa, a dokładniej 57!

Te hormony mają ogromny wpływ na nasze automatyczne, nieświadome zachowania i sprawiają, że jedni skłaniają się bardziej w kierunku współczucia i pomagania, także "kibicowania".

Ale o hormonach jeszcze nie raz.

Jak poradzić sobie z kimś, kto Cię obwinia? (2018-06-13 13:54)

Na blogu Prosty Facet przedstawiam czasem bardzo proste reguły, które jeśli stosujesz je konsekwentnie, pozwalają wyrobić sobie większą odporność na emocje, a to ważne dla nas mężczyzn, którzy często potrafimy podejmować konkretne decyzje dotyczące pieniędzy i sytuacji w pracy, w projektach, a tracimy głowę, gdy robi się "kocioł emocjonalny" i wychodzi z tego "bigos"!

Najważniejszą zasadą, jaką chcę Ci przekazać, która w sposób znaczący poprawi Twoje życie i rozwinię Twoją **sprężystość emocjonalną** jest **zasada pełnej odpowiedzialności za własne emocje**. Ta zasada mówi o tym, że to Ty decydujesz o tym w jaki sposób zareagujesz na dany bodziec zewnętrzny innymi słowy - masz wpływ na swoje myśli na temat danej sytuacji, które wywołują Twoje emocje.

[Viktor Frankl](#) - twórca **logoterapii**, jednego z nurtów psychoterapii tak oto ujął tę regułę w swojej książce "**Człowiek w poszukiwaniu sensu.**"

Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi. - Viktor Frankl

Jak poradzić sobie z kimś, kto Cię obwinia?

Najpierw ustalmy, czy rzeczywiście jesteś winny za to, o co jesteś obwiniany, czy wina dotyczy spraw obiektywnych, czy emocji lub subiektywnych odczuć, albo czy nie jesteś obiektywnie winny, albo nie czujesz się winny.

To **cztery możliwe przypadki**, ale proponuję podejść do tego w taki sposób:

1. Bez względu na to, czy jesteś winny, czy nie ustalmy jakie emocje wywołuje w Tobie obwinianie.
2. - jeśli są to emocje negatywne, to powinieneś się im przyjrzeć, bo negatywne emocje nagromadzą się i prędzej, czy później wywołają u Ciebie frustrację i kolejną kaskadę niezdrowych, negatywnych emocji,- jeśli są to emocje neutralne lub pozytywne (to by mnie zdziwiło, bo rzadko kto lubi być obwiniany), to w zasadzie nie musisz nic szczególnego robić poza tym, żeby zająć się ustaleniem, czy faktycznie trzeba coś jeszcze zrobić w tej sprawie - np. poszukać rozwiązania problemu.
3. Weź odpowiedzialność za swoje emocje, nie odpowiadaj tym samym, co w swoim odczuciu dostałeś od drugiej osoby - nie przerzucajcie się emocjami, gdyż niczego to nie rozwiąże. Pamiętaj, że Twoje myśli wywołują emocje i zanim odpowiesz emocjonalnie może jeszcze przeobrazić tę sytuację w coś bardziej pozytywnego.
4. Jeżeli sytuacja dotyczy w głównej mierze winy za spowodowanie w kimś negatywnych uczuć, to przede wszystkim nie frustruj się z bycia obwinianym o frustrowanie innych. Inni też są w całości odpowiedzialni za swoje emocje.
5. Spróbuj zrozumieć dlaczego druga strona Cię obwinia i wybierz stosowną reakcję.
 - wiele osób nie zna zasady odpowiedzialności za własne emocje i może mieć pod adresem tej zasady obiekcje,
 - ludzie obwiniają Cię o własne frustracje chcąc wyprzeć z siebie te negatywne emocje, które powodują w nich dyskomfort, chcą dokonać przeniesienia tego co negatywne na kogoś innego,
 - ludzie obwiniają Cię o własne frustracje, żeby uniknąć obwiniania samych siebie, uniknąć pracy nad przemianą swoich zakłóconych emocji,
 - i wreszcie... niektórzy ludzie wchodzą w rolę ofiary i będą Cię obwiniać o wywoływanie u nich frustracji, żeby mogli poużalać się nad sobą.
6. Postaraj się dowiedzieć o co jesteś obwiniany. Nie pytaj o tylko o suche fakty, ale postaraj się ustalić nie tyle rzekomą przyczynę spięcia emocjonalnego, ale w jakich emocjach jest osoba, która Cię obwinia.

Ten krok jest bardzo trudny do wykonania i opiszę ten temat w osobnym wpisie.
7. Odpowiedz na zarzuty w następujący sposób:
 - jeśli poczuwasz się do winy, choćby w jakiejś części, powiedz "Przepraszam..." + uczucia tej osoby + przedstaw własną perspektywę.

- jeśli nie zgadzasz się z zarzutami, powiedz "Przykro mi..." + uczucia tej osoby + własna perspektywa. Każdy z nas ma prawo czuć przykrość z jakiegoś powodu, jest to neutralna emocja i nie stawia Cię w pozycji obronnej, a jednocześnie rozbraja lub otwiera na emocję osobę, z którą się konfrontujesz i pozwala Ci przedstawić swoją własną perspektywę.

8. Kiedy już sobie wyjaśnicie całą sytuację i zrozumiecie lepiej zniekształcone emocje i myśli, które się pojawiły, wykorzystaj ten czas, aby dowiedzieć się co mógłbyś zrobić inaczej/lepiej, żeby takie sytuacje się nie powtarzały w przyszłości.

Warto zaznaczyć, że możesz mieć do czynienia z bardziej lub mniej ugodowymi i chcącymi wejrzeć w siebie ludźmi, dlatego nie zawsze uda Ci się dotrzeć do punktu 7. Bardzo często cały proces może urwać się już w punkcie 5, jednak warto próbować!

Taki trening pozwoli rozbroić wiele konfliktowych sytuacji i jest optymalny.

Życzę sukcesów i spokoju!

Tyle miłości, ile wolności (2018-06-14 16:08)

Miłość rozkwita bez kontroli. To fakt!

Podlewając, użyźniając, innymi słowy pielęgnując związek, lecz bez uścisku, tyranii, ograniczania terenu.

Prawdziwa, dobra miłość rozkwita w środowisku, w którym możemy być sobą, mamy dobre podłoże do rozwoju szczerości i akceptacji.

Z nieuzasadnionej podejrzliwości nie wzrośnie prawdziwe zaufanie, ani nie rozwinie się szacunek.

Dlatego sprawdź, czy aby nie masz zaciśniętych na związku pięści i zwolnij ten ucisk.

Myśli kreują Twoją rzeczywistość (2018-06-15 22:10)

Nie, to nie wpis o materializowaniu tego co nie istnieje dzięki potędze świadomości. Zdecydowanie nie zajmuję się takimi rzeczami.

Zamiast tego chciałbym Ci przypomnieć ideę, która często przedstawiam na blogu - Twoje myśli wywołują emocje, przekładają się na to, jaki masz nastrój i jak się czuje Twój organizm, a w efekcie wszystko to skutkuje takim, nie innymi zachowaniami w danych sytuacjach.

Czytając tytuł wpisu mogłeś sobie już pomyśleć - "Hej, co za bzdury ten koleś pisze.", albo "O! To ciekawe, muszę to koniecznie przeczytać!", czy jeszcze "Aaakurat!". Te myśli, to myśli automatyczne, które są skutkiem naszych głębszych przekonań na temat nas samych, innych ludzi i świata. Przekonania są skutkiem warunkowania naszego myślenia już od czasu po narodzinach i jest efektem doświadczeń, które zbieramy po drodze w naszym życiu.

Nie zawsze są to przekonania o genezie wewnętrznej, najczęściej są to przekonania innych ludzi, które przyjmujemy za pewnik. Np. usłyszałeś, że coś jest bez sensu - "Bez sensu jest wysłać CV to tak dużej firmy zaraz po studiach." - Słyszysz taką opinię, być może jej posłuchasz, nie wyślesz CV do firmy, którą miałeś w myślach, nie sprawdzisz jak by to było - a może by odpowiedzieli? - sam znasz odpowiedź, choć tego nie zrobiłeś.

Racjonalizujesz sobie swoje zachowanie tworząc historię, narrację o tym, jak to duże firmy przyjmują osoby z dużym stażem, a wszystko dlatego, żeby dać jakieś racjonalne ujęcie emocji, która jest gdzieś w głębi, lękowi przed odrzuceniem.

I tak idziemy przez życie i zbieramy tym więcej przekonań, popartych intelektualną nadbudową, naszymi narracjami, zamiast empirycznymi dowodami na to co jest w mojej głowie, a co faktycznie.

W ten właśnie sposób zaczynasz definiować myślami swój los, swoją rzeczywistość, konstruujesz w sobie mechanizmy do zwalczania niewygodnych myśli i emocji - stresu przed tym, żeby konfrontować się z rzeczywistością, sprawdzać jak jest w tym nieznanym, jak się czuję, co mógłbym pomyśleć, jak się zachowam.

Ponieważ na początku tego procesu jest myśl, jest słowo i to słowo staje się ciałem, staje się Twoją rzeczywistością, w którą wierzysz, choć jest tylko jakimś konstruktem myślowym i w każdej chwili mogłaby się zarówno rozsypać jak domek z kart, lub zamienić na lepsze, przeistoczyć w raj. Cemu nie!

Myśli kreują Twoją subiektywną rzeczywistość, w którą wierzysz i która może być przyjazna, lub nieprzyjazna.

Wybieraj takie myśli, które sprawią, że będziesz postrzegał rzeczywistość jako przyjazną, co da Ci odwagę do myślenia o wszelkich doświadczeniach jako pomyślnych, nawet jeśli były to porażki.

Pomocne i pozytywne myśli, to zdrowe i pozytywne emocje, to lepsze samopoczucie i skuteczniejsze zachowania, które dadzą Ci poczucie sprawczości i tego, że sam kreujesz swoje życie takim, jakie chcesz mieć.

Pozytywności życzę!

Gromadźmy doświadczenia, nie rzeczy (2018-06-16 21:14)

Ostatnio sprzątam dom mojego ojca, który ma już wiek seniorski. To niezwykle jak wiele szpargałów można zgromadzić przez kilkadziesiąt lat swojego życia.

Tylko czy te rzeczy są nam rzeczywiście potrzebne?

Wiem, że nie są - w większości nie są i szybko o nich zapominamy.

Wyrzucam dziś wiele takich starych szpargałów, które miały mieć swoją funkcję, a jednak zostały odłożone w kącie, nie za długo służyły.

Ze szkoleń dotyczących sprzedaży zapamiętałem, że nie kupujemy tak naprawdę rzeczy, a jedynie obietnicę tego, jak poczulibyśmy się, gdy będziemy ją już mieć. Kupujemy emocje, obietnicę zmiany, nie przedmiot, nie usługę.

Dlatego warto czasem spojrzeć na te swoje emocje w chwili przed samym zakupem i zapytać się, czy... za jakieś dwa tygodnie jeszcze będę tego potrzebował. Owszem poczuje się lepiej, przez chwilę, przez kilka chwil, ale czy ta emocja nie jest tylko właśnie chwilową przyjemnością, zaspokojeniem jakiegoś braku, a nie potrzebą.

Zastanów się nad tym, żeby nie zostać "chomikiem".

Co wewnątrz, to na zewnątrz (2018-06-17 22:54)

Co wewnątrz, to na zewnątrz, lub "to kim jesteś, krzyczy głośniej, niż to, co mówisz".

Czasem jednak chodzi o coś bardziej subtelniejszego, niż to ostatnie. Gdy robisz coś z wiarą, z intencją, szczerze, to emanujesz energią, która jest wyczuwalna przez innych, przez tego, kto patrzy, przez tego, kto chce patrzeć, przez kobietę.

Dlatego ważne jest, żebyś miał swój cel i wierzył w to, co robisz.

Mamy tylko jedno życie, więc dlaczego udawać, kryć się po kątach?

Warto je przeżyć prawdziwie.

Bezpieczniej czy realniej? (2018-06-18 22:47)

Ubezpieczamy coraz więcej rzeczy, zamykamy się w monitorowanych osiedlach oddzielonych od reszty świata wysokimi płotami i bramami, zabezpieczamy domy, urządzenia domowe, komputery i komórki, szukamy bezpiecznych aut z poduszkami powietrznymi z każdej strony, odkażamy toalety i łazienki żrącymi środkami czyszczącymi i wyparzamy naczynia w zmywarkach.

To rodzaj kokonu, który ma zapewniać nam poczucie bezpieczeństwa.

Tylko od czego uciekamy, od jakich emocji staramy się ochronić pracowicie tworząc dla siebie tą poduszkę bezpieczeństwa?

Czy nie uciekamy zbyt często przed doświadczaniem nieznanego, niepewnym gruntem, nowymi emocjami, rozbieganymi myślami, które próbują uporządkować nową rzeczywistość?

Bezpieczeństwo jest ważne, ale doświadczanie jest równie ważne.

Żyj bezpieczniej, nie odcinając się od realnego świata, który może Cię dotknąć, poruszyć Tobą, wstrząsnąć, a czasem nawet skaleczyć.

Jednak te dość powierzchowne rany szybko się goją.

Próbuj żyć realnie, ubezpieczaj się na tyłach, w tym, co już znane, nie odcinając się grubą przesłoną od nieznanego.

Życie to nie gra, to seria gier! (2018-06-19 20:24)

"Można przegrać bitwę, ale ostatecznie wygrać wojnę" - rzekł ponoć kiedyś Napoleon Bonaparte, choć niektórzy przypisują podobne słowa pisarzowi H. Jacksonowi Brown'owi Jr.

Życie nie jest grą, tylko serią gier o różnych wynikach i raz możesz przegrać, ale nie oznacza to, że powinieneś spisywać swoje starania w innych "grach" na straty.

Podobnie z wygraną, możesz wygrać raz, drugi, jednak gdy osiędziesz na laurach i przestaniesz się rozwijać, prawdopodobnie prędko zaliczyć spektakularną porażkę.

Przywiązujemy się do wyników. Tak, zwłaszcza my - mężczyźni. Sztuką jest w tym całym ferworze walki i starań nie zapomnieć o tym, że możemy wygrać, ale również zostać pokonani. Najczęściej pokonujemy samych siebie przez przywiązanie do pojedynczego wyniku.

Życie to seria gier o różnych wynikach. Ucz się patrzeć na nie jako na proces - drogę. Twoje życie może ulegać nieustannemu przeobrażaniu, Ty możesz stawać się sprawniejszy, zwinniejszy, mądrzejszy, dojrzałszy, lepiej przygotowany do walki, do konfrontacji. Jeśli masz cel.

Prawdziwą sztuką jest mieć dalekosiężne cele, które wymagają wytrwałego dążenia do nich każdego dnia, wymagają wielkich zobowiązań i dyscypliny, nie wiążą się z natychmiastowym zadowoleniem i sukcesem.

To, że życie jest serią gier nie oznacza, że masz sobie pofolgować i czekać na kolejną okazję, puszczać w niepamięć wszelkie porażki, jako usprawiedliwienie, że jeszcze przyjdzie Twoja "Wielka Chwila". Nie! Życie jest serią gier - wygranych i/albo przegranych. Im częściej wygrywasz tym więcej okazji masz do mierzenia się z równymi lub lepszymi od siebie i tym szybciej się rozwijasz. Jeśli przegrasz - wyciągaj z tego naukę, ale mierz wysoko i daleko.

Porażka to okazja do nauki, a nie wyznacznik Twojego ostatecznego wyniku w Grze Życia, pod warunkiem, że nie odpuścisz i nadal będziesz cisnął.

Życie to seria gier, która jest skonstruowana w taki sposób, żeby pokazać Ci kim jesteś na danym etapie swojej drogi. Nie zatrzymuj się, sprawdzaj - wygrywaj, przegrywaj, rób postępy - bądź w nieustannym ruchu.

Im więcej się nauczysz, tym więcej będziesz miał możliwości i tym szerzej będziesz mógł spoglądać na życie.

Jedna wygrana to jeszcze nie sukces! Taki sukces może zaślepić, chyba że wiesz w co grasz i wiesz, że jest to tylko część większego planu, który powoli składa się w całość.

Pełni życia Ci życzę!

Samiec Alfa kontra Beta (2018-06-20 18:07)

Samiec Alfa jest stawiany jako ideał męskości. To prawdziwy samiec, przywódca, który jest pewny siebie, decyzyjny, sprawczy, wie czego chce i dokąd zmierza, "wymiatą" w każdej pozytywnej kojarzącej się dziedzinie.

To właśnie męczyzna, który jest atrakcyjny dla kobiet, a nie jakaś "ciapa".

Samiec Beta z kolei, to zaprzeczenie Alfę, to jego przeciwieństwo. Oto krótkie zestawienie ważniejszych cech alfy i bety.

SAMIEC ALFA

wie czego chce

potrafi "prowadzić" kobietę

zdecydowany - wie czego chce, ma pomysł na siebie

SAMIEC BETA

nie wie czego chce i do czego dąży

nie potrafi "prowadzić" kobiety

niezdecydowany - u innych szuka potwierdzenia tego kim jest

decyzyjny	ma problem z podejmowaniem decyzji
odpowiedzialny - bierze przede wszystkim odpowiedzialność za siebie	obwinia wszystkich dookoła o niepowodzenia
nie przejmując się krytyką, ani tym, że ktoś mógłby go zastąpić	bierze krytykę do siebie, czuje się niepewnie w towarzystwie silniejszych od siebie mężczyzn
jest pewny siebie i przejawia to w swoim działaniu, działa zdecydowanie, z jasną intencją	brakuje mu pewności siebie, działa w sposób niejednoznaczny i nieczytelny
samowystarczalny	potrzebujący
stawia swoje potrzeby nad potrzebami innych	stawia kobietę na piedestale
nie daje się nikomu wykorzystywać, jest przywódcą stada	daje się wykorzystywać kobietom
wychodzi naprzeciw trudnościom	wycofany

Czyli Ideał kontra Anty-Ideał. Samiec Alfa może liczyć na zainteresowanie wielu kobiet, dużą ilość seksu i nie da sobą manipulować, wręcz przeciwnie - to inni zatańczą tak, jak on im zagra.

Żeby nieco uczłowieczyć ten istny ideał - Alfę, czasem dopisuje się mu negatywne cechy, jak chamstwo, egocentryzm, promiskuityzm (czyli niewierność kobietom i "skakanie z kwiatka na kwiatek"). Żeby dowartościować Betę przypisuje się mu korzystną wierność i stawia się go jako rolę korzystną w przypadku rodziny.

Prawdę mówiąc śmieszą mnie takie opisy. To czarno-biała wizja rzeczywistości, w której dobry egzemplarz ma swój przeciwstawny, zły odpowiednik.

Przywodzi mi to na myśl polityczne spory między partią rządzącą a opozycją, albo między tak zwaną Prawicą a Lewicą.

Czy ktoś przy zdrowych zmysłach i z minimalną chociażby wiedzą polityczną wierzy jeszcze w takie etykiety? Dziś szeroko rozumiana Prawica potrafi propagować poglądy lewicowe, a lewica wie, że nierzadko inkorporuje do swoich programów wartości, które historycznie zawsze należało do konserwatywnej prawicy.

Ale odejźmy od porównań politycznych. Bardzo nie lubię uproszczeń i z takiego powodu na swoim blogu odchodzę od takich przejawskawionych opisów i to nie dlatego, że sam nie jestem ideałem - czystą Alfą, ale dlatego, że wzorzec samca alfa ma podstawy w świecie zwierząt i można wyekstrahować pewne cechy, które charakteryzują takie osobniki i jest to konkretna rola w stadzie, jednak we wpisach nt. alf i innych liter alfabetu greckiego zbyt, ich autorzy często wpadając w tendencyjność i chęć wykazania tezy, które sami chcą forsować - to Alfa ma lepiej i realizuje najlepiej swoje interesy w stadzie.

Prawda jest bardziej złożona:

- w stadzie jest o wiele więcej ról niż tylko alfa i beta,
- ludzie mają (w przeciwieństwie do zwierząt) zdolność do autorefleksji i dochodzenie do czasem bardzo wyrafinowanych wniosków na podstawie tego, co obserwują i czego doświadczają,
- każda z cech, czy postaw przypisywanych obu typom samców (alfa/beta) może mieć zarówno swoje pozytywne, jak i negatywne następstwa w zależności od tego jak jest interpretowana i

właśnie dlatego, że może być przez człowieka interpretowana, np. nadmierna decyzyjność może przerodzić się w manię kontroli lub bezrefleksyjność, a odpowiedzialność w pewnych warunkach może przeistoczyć się w silny samokrytycyzm, gdy coś się nie udaje,

- współczesne role kobiet i mężczyzn w społeczeństwach uległy istotnemu przewartościowaniu i nie są już tak mocno powiązane z imperatywami biologicznymi - fizjologicznymi, jak w czasach prehistorycznych, lub nawet antycznych czy w średniowieczu,
- społeczności, rozpatrywane jako wielkie masy - tj. cywilizacje, np. Cywilizacja Zachodu, czy Cywilizacja Wschodu, lub też Cywilizacja Orientu itd. mają także swoje wzorce kulturowe, swoich meta-bohaterów - ideały, które są uosobieniem najbardziej pożądanых cech ludzkich, które mają w danej cywilizacji zapewniać sukces, uzyskanie optymalnego wyniku
- ważnym nośnikiem postaw były do tej pory religie, nawet ateizm jako ruch społeczny będący alternatywą dla religijności w podobny sposób określa postawy lub zachowania, które są bardziej pożądane i korzystne dla społeczeństwa i jednostki od innych.

Z powyższego względu spokojnie można odrzucić wzorzec Alfę jako najwyższego ideału i wszelkie wpisy, które starają się w taki, przejawiskawiony sposób przedstawiać ideał męskości można traktować podejrzliwie.

Co wcale nie oznacza, że nie warto sobie zadawać pytania jaki zestaw cech mężczyzny jest optymalny i do jakiego ideału warto dążyć.

Jednak moim zdaniem na pewno odpowiedzią na to pytanie nie jest uproszczony wzorzec - Alfa-ideał. Sukces w życiu jest przede wszystkim różnie definiowany przez różnych ludzi - dla jednych to bogactwo, dla innych zdrowie lub poczucie szczęścia, albo przynależność do grup społecznych.

Jeśli nawet pozostaniemy przy dość mglistej definicji sukcesu, jako optimum osiągnąć w możliwie szerokim spektrum obszarów życia: rodzinie, znajomościach, finansach, zdrowiu, duchowości itd. itp. to osiągnięcie sukcesu będzie tak samo wypadkową wielu czynników - dobrych wartości, wartościowych relacji, silnego fundamentu duchowo-psychicznego, dobrych genów, odporności zdrowotnej itd.

Dlatego ideały warto omawiać na wielu poziomach, biorąc pod uwagę wielowątkowość tego naszego ludzkiego kieratu.

Nie ma jednego prostego wzorca, są lepsze lub gorsze drogi.

Ten alfabet grecki ma wiele liter.

Nie ma prostych odpowiedzi.

Obwinianie innych to droga w dół! (2018-06-21 17:59)

W życiu bywa tak, że pewne sytuacje nas po prostu irytują. Skacze nam gęła, nerwy mamy w strzępkach. Łatwo sobie ulżyć w takiej sytuacji zrzucając winę za nasze nerwy i frustracje na innych. To ma nam przynieść ulgę, zelżyć napięciu i jakoś skanalizować negatywne emocje.

Tyle, że to droga prosto w dół. W dół emocjonalny.

To, co z reguły sprawia, że się irytujemy, że narasta w nas frustracja, to w rzeczywistości nie sama

sytuacja, czy czyjeś zachowanie, tylko to jak postrzegamy my postrzegamy tę sytuację, określone zachowanie.

Nasze emocje są wynikiem myśli automatycznych, które przychodzą nam do głowy bardziej lub mniej świadomie w reakcji na konkretny bodziec.

Jakże bardzo można się pomylić, gdy nasze serce zalewają emocje, zwłaszcza te gwałtowne, jak gniew, czy wręcz furia. Czy zdarzyło Ci się kiedyś zirytować się zachowaniem drugiego człowieka i usłyszeć chwilę później, że jesteś przewrażliwiony?

Niestety to się zdarza, bo my tkwimy w swoich myślach i emocjach, a osoba z której powodu się irytujemy nie widzi tych myśli, ale dostrzega emocje i stwierdza coś, co dla niej wydaje się jasne - dałeś się ponieść, więc prawdopodobnie jesteś przewrażliwiony.

Najlepszą taktyką jest nauczyć się mentalnego dystansowania się do sytuacji i dać sobie chwilę na jej przeanalizowanie, zamiast dać się porwać uczuciu.

Jeszcze lepiej jest przyjrzeć się myślom, które automatycznie przychodzą nam do głowy w tej sytuacji i zapytać siebie skąd się biorą, czy są jakiegokolwiek dowody na to, co myślimy, czy jest to jakkolwiek uzasadnione, jak było w przeszłości.

Albo jeszcze inaczej - zapytać drugą osobę o to, co ona czuje i myśli, żeby uniknąć typowego błędu polegającego na czytaniu w myślach innych, na przeskakowaniu do wniosków na podstawie czyichś drobnych zachowań, czy reakcji.

Można też pozwolić sobie na emocje i nie frustrować przerzucając je na drugiego człowieka, czyniąc go odpowiedzialnym za to, co czujesz.

To najgorsze z możliwych rozwiązań, bo oducza Cię odpowiedzialności za własne emocje, oddala Cię od brania na siebie ciężaru emocjonalnego i szukania zdrowych sposobów na rozładowanie napięcia. To droga w dół, bo to co zwykle jest dla nas ciężarem, to emocje negatywne, obwiniając kogoś innego, niż siebie za swoje frustracje tylko pozornie sobie ulżysz, do czasu kolejnej podobnej sytuacji, która wywoła podobne reakcje u Ciebie i sprawi, że będziesz chciał się zachować tak, jak znasz.

Jednak ta strategia nie z każdym działa. Jeśli trafisz na osobę asertywną, to ona nie przyjmie na siebie Twojego ciężaru, a Ty z nim zostaniesz. Zostaniesz z napięciem, z chaosem emocjonalnym, który jeszcze bardziej będzie przyćmiewał myślenie i tylko spotęguje Twoją frustrację.

Stąd w niektórych religiach promuje się postawę przebaczenia innym za emocje, stąd promuje się dystans do tego, czego doświadczamy w pierwszej chwili i chłodną analizę.

Dlatego, że działając bardziej świadomie możesz wybrać drogę w górę, w pozytywne emocje i doświadczenia, wszak nauka jest także pozytywnym doświadczeniem, bardzo ożywiającym ducha i umysł.

Najpierw Ty! (2018-06-22 21:49)

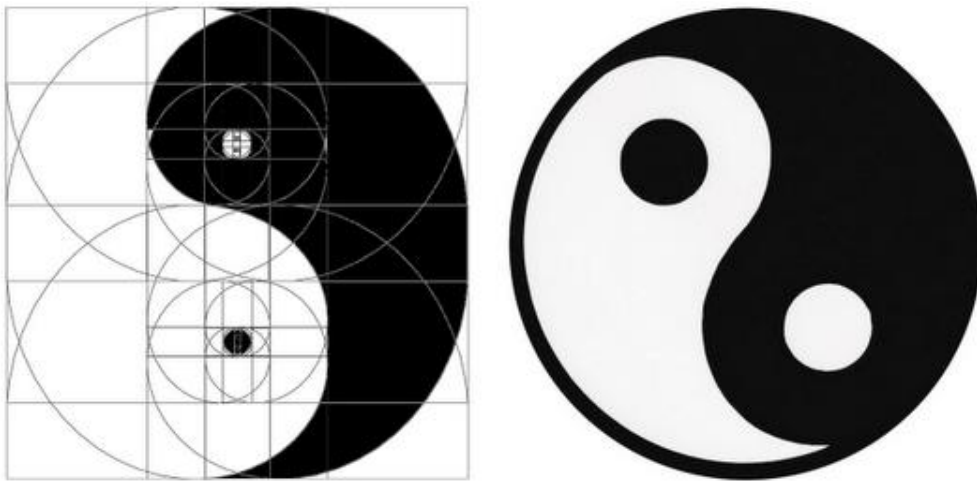
Im lepiej rozumiesz siebie, im dokładniej potrafisz rozpoznać swoje myśli i emocje, im bardziej świadomy się stajesz, tym lepiej zaczynasz rozumieć innych ludzi.

Dlatego zacznij od siebie, zadbaj o siebie, wzmacniaj się i buduj swoją świadomość, a nic co ludzkie nie będzie Ci obce.

Najpierw Ty! Dopiero potem zacznij oglądać się na Świat.

Chcesz osiągnąć coś wielkiego? - Zaczynij od rzeczy małych, pościel łóżko! (2018-06-23 22:49)

Życie można postrzegać jako nieustanną walkę pomiędzy chaosem a porządkiem. Porządek, to hierarchia, systemy, układy polityczne, reguły zachowania, savoir-vivre'u itd. a chaos, to anarchia, rozproszenie, brak norm, rewolucja, nieujarzmiona energia kierowana żarem wnętrza rozpalonego ideałami. Brzmi bardzo czarno-biało, a życie rzadko kiedy jest tak przejaskrawione. Układ życia przypomina trochę symbol yin i yang - porządek tworzący wielkie, mocno zhierarchizowane cywilizacje zawiera element chaosu i nieporządku, a w chaosie i nieporządku zawsze możemy dostrzec jakiś wzór - ziarno ładu.



My mężczyźni od wieków zajmowaliśmy wysokie pozycje w takich hierarchiach. Od wieków też to my staliśmy za wieloma wielkimi projektami cywilizacyjnymi - zarówno tymi twórczymi - kreowaniu państw, jak i destabilizującymi - wszczynaniu wojen. Oczywiście to wszystko w wielkim uproszczeniu.

Dlaczego o tym piszę? Dziś duch inicjowania wielkich przemian nadal tkwi głęboko w duszy mężczyzn. Nadal czujemy się powołani do działania, jak dawniej, nawet pomimo tak zwanego "kryzysu męskości", czyli wysypu mężczyzn ślizgających się przez życie, bez planu na siebie, bez inicjatywy.

Młode pokolenie jest i zawsze było nośnikiem rewolucyjnych idei, zawsze dochodziło do spięć kulturowych pomiędzy zwolennikami dekadentyzmu, a konserwatystami. Tak jest i dziś.

Także dziś często widzę młodych ludzi, którzy z lubością krytykują to, co zastali - skostniały system, nienowoczesnych liderów, którzy według nich nie mają pojęcia co robią, za co odpowiadają. No tak...

Jest to robione głośno, przy pomocy mediów społecznościowych - lecą wielkie, wzniosłe idee, chęć wywrócenia tego co jest i nie działa.

Jeżeli jesteś jednym z takim młodych ludzi, to proszę obejrzyj to wideo:



Rewolucje, zmiany, przewroty należy zaczynać od samego siebie. Musisz być gotowym na udźwignięcie ciężaru, który spadnie na Twoje barki po zdestabilizowaniu tego, co było.

Jeśli chcesz zmienić coś tak wielkiego jak system polityczny, obyczajowość, wartości, ukształtowane reguły i normy społeczne, to najpierw spójrz na stan swojego pokoju.

Czy pościeliłeś dziś swoje łóżko? Czy śmieci w Twoim pokoju leżą na podłodze, czy trafiły tam, gdzie powinny - do kosza? Czy Twoje ubrania walają się na podłodze, czy znajdują się tam, gdzie ich miejsce - w szafkach?

Czasami wszyscy stajemy się na chwilę takimi idealistami, piewcami wielkich idei, aktywistami, którzy chcą zmienić świat, bo czują młodzieńczą energię. A w naszym najbliższym otoczeniu, w naszym domu, w pokoju panuje bezład, chaos. A jednak oszukujemy siebie, że moglibyśmy zostać liderami zmiany, bez dyscypliny i bez obycia, które jest konieczne do przetrwania najtrudniejszych chwil.

Admirał William McRaven przypomina o kilku bardzo prostych zasadach, które są i były zawsze aktualne.

Młodzieńczy zapał i energia do wprowadzania zmian jest niczym bez ziarna dyscypliny, ładu, który tę energię stabilizuje jak w yin i yang.

Nie da się osiągnąć czegoś wielkiego, bez zadbania o tak małe sprawy, jak ład w naszym życiu osobistym.

Zacznij dziś od pościelenia swojego łóżka, bo... **wielkie zmiany mają swoje niewielkie początki.**

Postrzeganie płci (2018-06-24 22:21)

Jeśli kobiety zbyt często są postrzegane jako obiekty seksualne, co oczywiście jest przykre, to warto się zastanowić jakie implikacje powoduje to, że mężczyźni są postrzegani jako obiekty sukcesu, jako ci co mają dostarczać dobra materialne i bezpieczeństwo bez względu na okoliczności.

Naprawdę warto na to spojrzeć także w podobny sposób, jak na niewątpliwie krzywdzącą etykietkę, którą przykleja się kobietom.

Kobiety krzywdzi się redukując ich predyspozycje do tego, co powierzchowne, a mężczyźni ocenia się pod kątem skuteczności w wypełnianiu wysoko postawionego celu.

W zarówno jednym, jak i w drugim przypadku odwracamy głowę od tego, co motywuje człowieka wewnątrz i co sprawia, że naprawdę jesteśmy bardziej efektywni w przeciągu całego życia.

Systematyczność jest ważniejsza od talentu (2018-06-25 22:35)

Tak, to prawda. Nierzadko oszukujemy się, że w życiu można iść na skróty i poddać się syndromowi studenta, który w przygotowuje się do egzaminów dopiero w sesji, albo na dwa tygodnie przed (pomijam już przypadki przygotowań dzień przed).

Owszem istnieje coś takiego, jak [Prawo Parkinsona](#), które mówi o tym, że praca wypełnia cały dostępny na nią czas, więc jeśli masz na coś dwa tygodnie, to nie znaczy wcale, że zrobisz więcej niż w trzy dni, bo bez deadline'ów działamy mniej efektywnie. Jednakże najbardziej efektywna jest praca systematyczna w dłuższym okresie czasu. Nie jesteśmy w stanie osiągać dobrych wyników działając na akord, próbując nadrobić zaległości w kilka dni, czy tygodni.

A jednak mimo tego faktu, nadal lubimy się oszukiwać, że istnieje jakaś droga na skróty, że można mieć talent albo szczęście, albo zaangażować się na 200 % i zdążyć na czas.

Dlaczego tak się dzieje?

Dlatego, że nasz mózg nie wie co to jest przyszłość i nie potrafi powiązać wizji nas w przyszłości, z tym kim jesteśmy teraz, nie jest w stanie odczuć dziś negatywnych konsekwencji tego, co wydarzy się w przyszłości, jeśli dziś nie zadbamy o pewne sprawy.

Dlatego większość z nas nie ma wizji tego, co będzie robić na emeryturze, jaką emeryturę będzie miała i co się stanie, jeśli dziś nie zadba o właściwą dietę i dobrą kondycję fizyczną.

Dlatego systematyczność w drobnych codziennych działaniach, które zbliżają nas do bardzo odległych w czasie celów, jest tak ważna.

Dlatego warto mieć swoje codzienne [rytuały](#), które zapewnią nam realizację tych celów.

Czy masz jakieś swoje poranne albo wieczorne rytuały?

Jeśli tak, to proszę podziel się nimi poniżej.

Mój zestaw rytuałów [znajdziesz tu](#).

1. https://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_Parkinsona
2. <https://prostyfacet.pl/rytuały/>

Co się dzieje, że chłopcy są nieasertywni? (2018-06-26 16:37)

Dzisiaj postanowiłem zadać pytanie na które sam nie mam odpowiedzi, jednak pytania są dobre do sygnalizowania pewnych problemów.

Jestem ojcem, ale mam córkę, dla której zresztą jestem póki co "weekendowym tatusiem". Często chodzimy do sali zabaw, na tak zwane "kulki" (zwykle jest to plac zabaw ze zjeżdżalnią i basenem wypełnionym gumowymi kulkami). Takie sale zabaw są przeważnie bardzo zatłoczone w piątki po południu i biega tam mnóstwo dzieciaków. Ostatnio na kulkach byłem świadkiem sceny, w której zaniepokojona matka pouczała swojego 4-5 letniego synka (na moje oko), żeby nie dawał się popychać i odpowiedział na takie zachowanie innych dzieci.

Na szczęście moja "mała" mimo, że jest dziewczynką, potrafi się obronić przed takim zachowaniem - po prostu wyciąga przed siebie rękę i mówi co jej się nie podoba w czymś zachowaniu. To jeszcze nie pełna asertywność, ale przynajmniej umiejętność wyrażenia niezadowolenia, zamiast chowania się w sobie, lub reagowania smutkiem, bądź płaczem.

Chłopaki mają się "nie dawać"!

Wracając do chłopca - jego mama zauważyła, że zwróciłem uwagę na tę sytuację (gdy ona próbowała mu przekazać komunikat "nie daj się!") i wydało mi się, że poczuła, jakbym ją oceniał, ale nie za jej zachowanie, tylko za to, że synek "się właśnie dał".

Tak, chłopaki mają przewidziane pewne standardy zachowań - mają być silni, niezależni i nie dawać sobą pomiatać.

Czy jest to jednak wrodzone zachowanie, czy cecha nabywalna, no bo przecież nie każdy jest samcem alfa w życiu dorosłym, nie każdy mężczyzna jest pewny swego i niezależny.

Co sprawia, że niektórzy chłopcy wiedzą jak się bronić, a inni nie bardzo?

Stawiam na mniejszą obecność ojców w ich życiu i większy wpływ matek. W ogóle na mniejszą ilość kontaktu z takimi właśnie - niezależnymi i odpornymi osobnikami męskimi, którzy pokazaliby chłopakom na czym polega samcza pewność siebie.

Na szczęście nie wszystko jest stracone, bo pewne cechy są wyuczalne i można je nabyć nawet mimo braku męskich wzorców.

Czym jest asertywność?

W skrócie jest to umiejętność bezpośredniego wyrażania emocji, własnego zdania i swoich postaw w taki sposób, który nie narusza praw i przestrzeni psychicznej innych osób oraz własnej przestrzeni, nie skazuje tego, który to wyraża na umniejszanie siebie, lub frustrację.

Asertywność w dużej mierze opiera się na umiejętności przedstawiania komunikatu "Ja..." w połączeniu z komunikatem opisującym emocje wyrażiciela treści, co pozwala uruchomić empatię w nim u odbiorcy/-ów.

Jak komunikuje [wikipedia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywność) jest to umiejętność nabyta.

To z czym chłopcy mają zazwyczaj problem? Asertywność jest umiejętnością, która albo wymaga pewności siebie, albo pozwala ją zbudować poprzez trening umiejętności wyrażania swoich emocji w sposób otwarty.

Otwarte wyrażanie niektórych emocji i opisywanie ich słowami jest dla chłopców zazwyczaj czymś bardziej obcym niż dla dziewczynek, ponieważ w wyniku wychowania i programowania społecznego

chłopcy nabywają przekonania, że pewne emocje są niemęskie i nie przystoi im ich okazywać. Taką emocją może być na przykład smutek, a zwłaszcza rozpacz ("nie marz się, nie bądź babą").

W związku z tym, że pewnych emocji nie można otwarcie wyrażać, chłopcy mają wyjście albo je stłumić, albo w inny sposób je skanalizować, np. przemienić w inną emocję, jak złość, czy inną negatywną emocję, powodującą stan frustracji.

Jaki ma to wpływ na umiejętność bycia asertywnym? Z jednej strony asertywne zachowanie wymaga jasnego komunikowania emocji, a z drugiej strony liczenia się z tym, że jej wyrażenie może spotkać się z brakiem zrozumienia, albo akceptacji z drugiej strony.

Jako dorośli często unikamy konfrontacji emocjonalnej i zachowujemy się tak, jakbyśmy bali się sprawdzić czy nasz stan emocjonalny spotka się właśnie z akceptacją. Gdy tego nie robimy, nie dajemy sobie ani naszemu odbiorcy, obserwatorowi szansy zrozumienia co w nas tak naprawdę "siedzi", skazujemy go na domysły, narażamy się na jeszcze większe niezrozumienie.

Wzorzec męskości a sposób reagowania

I tu wracamy do pytania - "Jak to się dzieje, że niektórzy chłopcy lepiej bronią swojej przestrzeni psychicznej?" (specjalnie je nieco przeredagowałem). Chłopcy uczą się przede wszystkim od innych mężczyzn, zwłaszcza od ojca, tego w jaki sposób mają się zachowywać wobec innych ludzi, w społeczeństwie. To ojciec najlepiej może przekazać chłopcu wiarę w siebie, to jego chłopak najsilniej będzie emulował.

Kiedyś bardzo spodobało mi się powiedzenie Alberta Einsteina - "Jeżeli zabałaganione biurko jest oznaką zabałaganionego umysłu, oznaką czego jest puste biurko?".

Można je tu sparafrazować i zapytać - "Jeśli obecność ojca w życiu chłopca przekłada się na wypełnienie go wiarą w siebie w sytuacjach społecznych, to na co przekłada się jego niedostateczna obecność lub brak obecności?"

To moje przemyślenia i obserwacje w kontekście radzenia sobie z naciskiem innych, umiejętności odpowiadania na sytuacje nieprzyjemne dla dzieci.

A może Ty masz jakieś swoje przemyślenia?

Prawdziwy mężczyzna jest decyzyjny (2018-06-27 22:50)

Każdy z nas ma prawo do wątpliwości, do bycia niepewnym od czasu do czasu, jednak życie to sztuka wyboru. Brak wyboru jest nieświadomą decyzją na to, by oddać kontrolę nad swoim życiem losowi, zewnętrznym okolicznościom. Prawdziwy facet podejmuje świadome wybory, bo jest ukierunkowany na konfrontowanie się z losem oraz z samym sobą, ze swoimi słabościami i wątpliwościami.

Jak mawiał generał amerykańskiej z okresu II Wojny Światowej [George Patton](#) lepsza jest decyzja, której jesteś pewny na 80%, lecz wdrożona z pełną mocą, niż odwlekanie decyzji, by zyskać więcej pewności. To bardzo dobra obserwacja.

Snujemy się nierzadko i wijemy przed podjęciem decyzji szukając sobie wymówek, by nie działać, a potem wyrzucamy sobie, że tkwimy w tym samym punkcie w życiu przez lata, lub odtwarzamy te same wzorce.

Prawdziwy mężczyzna "bierze życie za bary" i działa przez podejmowanie decyzji i ich wykonywanie. To jest w naszych genach. Stagnacja jest powolnym umieraniem charakteru, ducha i męskości.

Dlatego podejmuj decyzje i wykonuj swoje plany, żeby wyrobić sobie nawyk działania, jeśli zależy Ci na tym, żeby się rozwinąć jako mężczyzna.

Jak by powiedział Patton - "To rozkaz!".

Jak uporać się z wewnętrznym chaosem? (2018-06-28 17:46)

Być może znasz to uczucie wewnętrznego nieogarnięcia, któremu towarzyszy silny dyskomfort związany z tym, że masz wiele do zrobienia i nie wiesz w co włożyć ręce, a do tego jeszcze ten brak poczucia równowagi, który przekłada się na podenerwowanie.

Ja tak miałem niejednokrotnie i zastanawiałem się jak sobie z tym poradzić, od czego zacząć. Ponieważ my mężczyźni z reguły jesteśmy nastawieni na myślowe załatwianie problemów, czyli szukanie czytelnych, mierzalnych rozwiązań sytuacji, toteż zwykle koncentrujemy się na naprawianiu tego co widać, że nie działa. Próbuje się bardziej zmotywować do działania, poskładać i uporządkować myśli, zmienić działanie.

Jeśli miałeś kiedyś do czynienia z medytacją, albo mindfulness, to wiesz, że im bardziej próbujesz coś rozwiązać, im więcej o tym myślisz i koncentrujesz się na problemie, albo na negatywnej emocji, która mu towarzyszy, tym trudniej jest się wyrwać z tego stanu emocjonalnego.

Umysł jest przekorny i działa w taki sposób, że daje nam więcej tego, nad czym się intensywnie skupiamy. Gdy skupiasz się na pozbyciu negatywnej, frustrującej emocji, to tym trudniej jest uniknąć dalszego frustrowania się i pozostawania w negatywnym stanie.

Medytacja uczy tego w jaki sposób dystansować się do emocji, zauważać je, lecz nie angażować się w dążenie, próby rozwikłania zagadki dlaczego czujemy się tak, jak się czujemy. Ideałem jest osiągnięcie stanu umysłu, który przypomina niewzburzoną, płaską taflę wody, w przeciwieństwie do wzburzonej wody, z kręgami kółkami rozchodzącymi się po całej powierzchni zbiornika wodnego.

Tak więc umiejętność zdystansowania się i spojrzenia na to, co dzieje się w głowie jak na coś, co nie musi nas wzbudzać jest jednym sposobem na uspokojenie i odzyskanie równowagi.

Innym sposobem jest zmiana myśli negatywnych, które w sposób automatyczny pojawiają się w naszej głowie i pogłębiają szkodliwy stan emocjonalny. Nasze zakłócone, negatywne myśli, powodują błędne koło negatywnego myślenia. To błędne koło można przerwać zmieniając myśli negatywne na pozytywne, jednak wymaga to pewnej pracy, dojścia do rdzenia naszych negatywnych myśli automatycznych.

Na nasz nastrój wpływają nie tylko myśli i emocje, ale również kondycja fizyczna. Brak snu, nieprawidłowa dieta, napięcia w ciele, które mogą wynikać z braku ruchu, brak regularnych ćwiczeń fizycznych, to wszystko przekłada się w sposób negatywny na nastrój.

Oczywiście jest jeszcze lepszy sposób, czyli działanie prewencyjne - systematyczność, dobre planowanie, przewidywanie pewnych zdarzeń, żeby utrzymywać poczucie wyważenia i kontroli nad swoim życiem.

Ale o tym w innym wpisie.

Wszyscy jesteśmy dziwni! (2018-06-29 22:41)

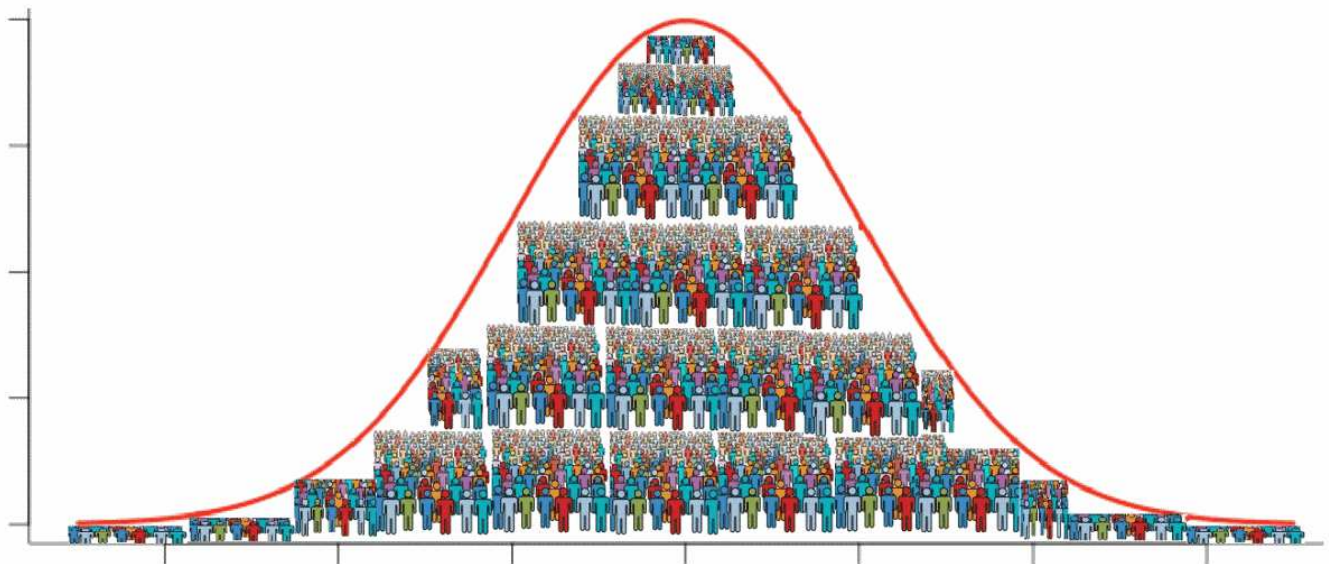
Wszyscy oglądamy telewizję, robimy zakupy w hipermarketach, pracujemy od 8 do 16 albo od 9 do 17 i płacimy podatki, żeby łączyć na emeryturę i korzystać z państwowej opieki zdrowotnej.

Zaraz! Czy na pewno wszyscy?

Czy wszyscy oglądamy telewizję, słuchamy muzyki pop, jeździmy samochodami?

Bardzo często media masowe prezentują nam informacje, które dotyczą statystycznych Polaków i Polek. Rzecz w tym, że nie ma czegoś takiego jak statystyczny obywatel Państwa.

W statystyce bardzo często można zaobserwować rozkład normalny danego wymiaru, czyli np. jakiejś cechy. Rozkład obrazuje krzywa Gaussa, którą możesz zaobserwować na tym rysunku.



Krzywa Gaussa - Źródło: <http://www.ihatepsm.com/blog/normal-distribution-normal-curve>

Statystyczny Polak na krzywej Gaussa znajduje się dokładnie w środku, w osi tego "dzwona". Im dalej od środka tym mamy do czynienia z osobami bardziej odbiegającymi od normy.

Rewolucja internetowa polegająca na łatwym dostępie do informacji, a zwłaszcza rewolucja w handlu internetowym sprawiła, że dziwacy, czyli ci, którzy są poza normą, jeśli chodzi o preferencje, zainteresowania, zachowania mogą sobie dużo łatwiej dogodzić, znaleźć niszę, w której będą się realizować.

Internet zlikwidował wiele barier logistycznych, dzięki czemu kolekcjoner modeli statków kosmicznych z filmów S-F może dużo łatwiej skontaktować się z jemu podobnymi zapaleńcami modelarstwa z całego świata, czy zakupić części, z których zbuduje swój model i zaprezentuje go światu.

Prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy w jakiś sposób dziwni i czymś się wyróżniamy. Nie było dotąd jeszcze takich czasów, w których tak łatwo można dogodzić swojej dziwności i ją pielęgnować, jak dzisiaj.

To sprawia, że łatwiej znaleźć podobnych nam kompanów, łatwiej znaleźć akceptację dla swojej dziwności.

A to sprawia, że stajemy się jeszcze bardziej dziwni i dumni z tej dziwności.

Bieganie to... (2018-06-30 22:02)

Jestem świeżo po porządnym bieganiu w pięknych okolicznościach przyrody - 25 km wzdłuż morza od Gdańska do Gdyni i z powrotem. Dziś więc kilka zdań o bieganiu na długie dystanse.

Bieganie to relaks.

Bieganie to radość.

Bieganie to zdrowie.

Bieganie to wolność.

Bieganie uczy dyscypliny.

A dyscyplina to wolność.

Bieganie buduje wytrwałość.

Bieganie buduje pewność siebie.

Bieganie daje moc.

Bieganie daje satysfakcję.

Bieganie wyzwala hormony szczęścia.

Bieganie to bezpośredni kontakt z otoczeniem, przyrodą.

Bieganie to coś do czego wszyscy jesteśmy stworzeni.

Biegajmy - biegajcie - biegaj!

1.3 Lipiec

Możesz osiągnąć wszystko, jeśli tylko wiesz dlaczego tego chcesz. (2018-07-01 22:48)

Tak jak nie znajdziesz weny, dopóki nie zaczniesz pisać, tak samo motywacja pojawia się dopiero w chwili, gdy zaczniemy coś robić. Motywacja to pęd do działania, to ogień, a ogień do płonienia wymaga energii, materiałów palnych i tlenu.

Energia jest działanie, tlenem zaangażowanie, a materiał palny to idea.

Najsilniejsze idee są trwałe dlatego, że odpowiadają na pytanie - "Dlaczego?".

Dlaczego robię to, co robię? Dlaczego jest to mi potrzebne i dlaczego jest to potrzebne innym? Dlaczego i jakiej zmiany chcę dokonać w sobie, w swoim najbliższym otoczeniu, w świecie?

Robić coś zastanawiając się tylko nad tym JAK to zrobić i liczyć na to, że motywacja nie wygaśnie w chwili, gdy natrafisz na pierwsze trudności, to jak obstawiać los na loterii i liczyć na wielką wygraną. Okazjonalni wygrani nie są wcale dowodem na to, że ta strategia działa.

To, co stanowi niewyczerpane paliwo dla działania, to nie sam cel, do którego dążysz, tylko sens tego po co, to robisz, to co sprawia, że intencja Twojego działania jest niewyczerpana.

Możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz, jeśli będziesz nad tym pracował wystarczająco długo i wytrwale. Czas to coś, na co nie masz wpływu, wytrwałość to cecha charakteru, którą możesz wykształcić, a powód to ten czynnik, który pomoże pozostać na drodze do celu, w chwilach, gdy będzie ciężko.

Dlaczego przekonania wynikające z czarnowidztwa są niezdrowe? (2018-07-02 22:36)

Wszyscy napotykamy na swojej drodze rozmaite przeciwności, ale niektórzy z nas wydają się je wywoływać uprawiając istne czarnowidztwo. Przekonania, czyli myśli automatyczne, które wynikają z takiego czarnowidztwa są fałszywe, nielogiczne i przeważnie mają niezdrowe konsekwencje.

Na kilku przykładach pokażę Ci w jaki sposób można poddać testowi przekonania wynikające z czarnowidztwa i skonfrontować je z bardziej prawdziwymi myślami, które nie mają tak niezdrowych konsekwencji i nie spowodują w Tobie dyskomfortu.

Przekonanie 1: Nic nie może być już gorsze od tego zdarzenia, teraz cały świat się zawali.

Prawidłowe stwierdzenie: Zawsze może być gorzej, ale Twój świat się nie zawali.

Twój świat nie zawali się z powodu jednego zdarzenia, życie toczy się dalej i masz czas na nabranie innego stosunku do napotkanej przeciwności. Poza tym faktem jest, że zawsze może być zarówno gorzej, jak i lepiej, a to co jest teraz różni się tym, że się zdarzyło, reszta to tylko snucie domysłów.

Przekonanie 2: Nic dobrego z tego nie będzie (nie wyniknie).

Prawidłowe stwierdzenie: Może z tego wyniknąć zarówno coś złego, jak i dobrego. Nie da się przewidzieć przyszłości, ale można odmienić konsekwencje danego zdarzenia przeciwdziałając mu.

Przekonanie 3: Jest źle, gdy zapomnę zapłacić rachunków, dlatego brak opłaty w terminie jest czymś strasznym.

Prawidłowe stwierdzenie: Jest źle, gdy zapomnę zapłacić rachunku (bo np. będę musiał zapłacić odsetki), jednak brak opłaty w terminie nie jest niczym strasznym.

Te dwa stwierdzenia różnią się tym, że w pierwszym przypadku drugie stwierdzenie jest bardzo skrajne, nie wynika logicznie z pierwszego i zakłada z góry jakiś stan emocjonalny - strach.

Konsekwencja nieopłacenia rachunku w terminie, jaką może być konieczność zapłaty odsetek nie jest czymś z czego musi wynikać uczucie strachu, a myśląc w ten sposób popełniasz błąd i sam w sobie indukujesz taki strach błędnym myśleniem.

Te przykładowe przekonania, które wynikają z czarnowidztwa skłaniają do niezdrowych negatywnych emocji, mało konstruktywnych zachowań i opacznych, wysoce nieobiektywnych myśli, gdy napotkasz na przeciwność.

Z kolei te przekonania, które nie wynikają z czarnowidztwa skłaniają do przeżycia zdrowych emocji negatywnych o mniejszej intensywności, niż w pierwszym przypadku, ponieważ mają oparcie w realistycznym spojrzeniu na świat i rozsądnym podejściu do problemu, dzięki czemu dają pole do konstruktywnych zachowań.

To kilka przykładów na to, jak można zrationalizować swoje myślenie obciążone błędem czarnowidztwa. Być może wydaje Ci się to dość niejasne do przetworzenia w tej chwili, ale zastanów się jakie emocje byś przeżywał mając w sobie myślenie takie, jak w pierwszej wersji, a jakie w drugiej wersji?

Zdecydowanie w drugim przypadku emocje powinny być zdrowsze, czyli bardziej pomocne, mniej obciążające dla Ciebie.

Tak właśnie działa weryfikowanie przekonań poprzez ich zrationalizowanie.

Najmniejsze rzeczy w życiu traktuj tak, jakby były wielkie. (2018-07-03 22:35)

Najmniejsze, z pozoru nic nieznaczące rzeczy w życiu, jak np. ścielenie łóżka, sprzątanie od razu po posiłku, kładzenie się o tej samej porze do łóżka składają się na zdrowe rytuały, na to, co buduje Twój charakter.

Potęga codziennych rytuałów to coś takiego, jak fenomen procentu składanego, czyli fakt, że odkładanie drobnych sum przez wiele lat daje ogromne sumy w przyszłości.

Wiele czynności w życiu jest bardzo prostych, a jednak sami sobie je komplikujemy nadmiernie o nich rozmyślając zamiast robić, działać.

Dlatego właśnie rytuały, czynności, które wykonujemy w sposób automatyczny są tak ważne, bo pomagają ćwiczyć refleks działania zamiast rozmyślania i tworzenia wymówek. Stan niemyślenia jest bardzo pomocny w osiągnięciu większych celów. A każdy wielki cel ma swoje drobne początki.

P.S. Dzisiejszy wpis jest moim 30-tym z wyzwania CoDzienny Boger. Poziom 1 osiągnięty! ☺

Od młodych lat jesteśmy uczeni dostosowywania się, a co jeśli... (2018-07-04 22:51)

Od najmłodszych lat, zwłaszcza w szkole jesteśmy uczeni tego, że trzeba się dostosować, żeby nie być czarną owcą w stadzie, albo co gorsza nie zostać wygnanym ze stada.

Wmawia się nam, że przeciwieństwem dostosowywania się jest skazanie na porażkę.

I tak programujemy w sobie strach przed porażkami, czy wręcz przed tym jaką porażkę odniesiemy, jeśli spotka nas porażka pójdą pod prąd, zachowania się w sposób inny niż wszyscy. To podwójne oszustwo, które przesłania nam morze nieodkrytych możliwości, które znajduje się tam, gdzie boimy się spojrzeć, pójść.

Dlatego wybieramy to, co słuszne i wygodne, wybieramy to, co poznane, sprawdzone, bezpieczne, nudne albo po prostu "właściwe". Nie pytamy, nie dociekamy, nie zaglądamy tam, gdzie się boimy, żeby przypadkiem się nie sparzyć.

I żyjemy w tej odrealnionej bańce, z czasem dochodząc do punktu, w którym już zupełnie tracimy wyczucie tego, co prawdziwie ryzykowne, a tego co przypomina nam o zaprogramowanym strachu, który został zepchnięty głęboko do naszego wnętrza, przykrył prawdziwego ducha odkrywcy.

Żyć w taki sposób, to jak tracić powoli smak do życia, to jak popadać w otępienie i oddawać odpowiedzialność za swoje decyzje i swe wyczucie jakiemuś bliżej nieokreślonemu kolektywowi demonowi, który mieszka w ciemnych zakamarkach naszej duszy.

A jednak nasza dusza, nasze najgłębsze jestestwo często burzy się przeciwko temu uśpieniu - woła o życie, prawdziwe doznania i prawdziwe poznanie, które zakłada ryzyko, ale smakuje, ożywia zmysły i umysł.

Tylko, że spróbowanie wymaga uruchomienia na nowo wyczucia, włączenie myślenia i gotowości do porażki i pocucia tego, na co nie byliśmy przygotowani, do konieczności znalezienia nowych odpowiedzi, bo nikt nam nie poda gotowej odpowiedzi i nie pokaże mapy, która ułatwi nawigację na tym nieznanym terenie.

Takie jest żywe życie! To gotowość na poznawania i konfrontowanie się zarówno z tym co działa, ale i z tym co nie działa, co stawia opór, który odczuwamy jako dyskomfort. Możesz wybrać właśnie tę drogę, albo wybierz wygodę i bezpieczeństwo.

To kwestia decyzji.

Nikt nie podejmie za Ciebie tej decyzji i nikt inny, jeśli nie Ty, nie weźmie na siebie odpowiedzialności za nią.

Ta decyzja należy do Ciebie.

Wybierz teraz!

Wielka Piątka (2018-07-05 22:41)

Dzisiaj nieco o psychologii. Chciałem Ci zaprezentować model osobowości autorstwa autorstwa [Paula Costy](#) i [Roberta McCrae](#) - tzw. Wielką Piątkę.

Jest to model, który mierzy pięć czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność.

Co ważne - model zakłada, że czynniki te są warunkowane biologicznie, czyli również dziedziczne; są uniwersalne, czyli niezależne od płci, rasy, czy kultury; są niezmiennie i realne, to znaczy, że mają faktyczne przełożenie na to, w jaki sposób funkcjonujemy w środowisku i jak się do niego przystosowujemy.

To, nad czym warto się zatrzymać, to cechy, które znajdują się na krańcach, czyli to, co definiuje skalę dla każdego z czynników wielkiej piątki.

Poszczególne cechy wielkiej piątki, to

- **neurotyczność** kontra stałość **emocjonalna** – neurotyczność, to skłonność do przeżywania negatywnych emocji oraz podatność na stres psychologiczny, z kolei stałość odzwierciedla przystosowanie emocjonalne;
- **ekstrawersja** kontra **introwersja** – odnosi się do “jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu aktywności, energii, a także zdolności do doświadczania pozytywnych emocji” (źródło: [wikipedia](#));
- **otwartość na doświadczenie** – obrazuje tendencję do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą (źródło: [wikipedia](#));
- **ugodowość** kontra **antagonizm** – opisuje nastawienie do innych ludzi (pozytywne kontra negatywne), przejawiające się w altruizmie albo antagonizmie (warto zwrócić uwagę, że **ugodowość**, to nie to samo, co uległość).
- **sumienność** kontra **nieukierunkowanie** – oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel (źródło: [wikipedia](#)).

Jeżeli jesteś ciekawy swojego typu osobowości według wielkiej piątki, możesz wykonać ten [test w języku angielskim](#) i go zbadać za darmo.

Najważniejsze jest to, że osobowość można zmienić. Łatwiej jest to zrobić, gdy jesteśmy młodzi i mamy mniej doświadczeń życiowych, a co za tym idzie przekonań na temat siebie, życia i innych ludzi, ale można to zrobić także w późniejszym wieku, choć wymaga to więcej wytrwałości (zmiana mocno

uksztalowanych nawyków jest długotrwała - to jak próba przeprogramowania komputera z jednego systemu operacyjnego na inny - da się, choć wymaga wiele wysiłku i nauki).

Znajomość swojej osobowości jest o tyle ważna, że pozwoli na lepsze dobranie swoich głównych zajęć i zainteresowań do obecnych predyspozycji. Bez względu zresztą na to, czy chcesz skorzystać z tego modelu, czy nie, warto wiedzieć co jest na drugim biegunie, czyli jakie jest przeciwieństwo cechy, którą posiadasz.

Dlaczego mężczyźni niechętnie przyznają się do błędów? (2018-07-06 22:52)

Nie lubimy ustępować, nie lubimy być korygowani, czujemy się źle, gdy ktoś zwróci nam uwagę na błąd. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego my mężczyźni często mamy trudności w przyznaniu się do błędów?

Jest coś takiego, w co wielu z nas bardzo wierzy, koncept na którym opieramy często swoją siłę - to męska duma. W zasadzie nie wiadomo co to takiego, poza zwykłym przekonaniem.

Skąd rodzi się męska duma?

Otóż my mężczyźni statystycznie jesteśmy bardziej nieustępliwi niż kobiety. Ma to po części podłoże biologiczne - testosteron, którego działanie sprawia, że blokuje nam częściowo umiejętność realnej i zdroworozsądkowej oceny sytuacji i pcha do reagowania bardziej impulsywnego. Jeśli już mamy taką tendencję, to potrzebujemy wytłumaczenia dla swoich refleksów.

Czyli facet, który reaguje impulsywnie nie będzie chciał czuć wątpliwości, skupiać się na analizowaniu danej sytuacji z wielu perspektyw i następnie działać - nie! Zamiast tego zadziała, a potem albo będzie się tłumaczył, albo nie - z reguły nie lubimy się tłumaczyć traktując konieczność wyjaśniania swoich działań jako ujmę, coś co powoduje w nas dyskomfort.

I tu dochodzimy do przekonania, które nas warunkują i sprawiają, że czujemy się dumni. Typowy facet, który działa pod wpływem testosteronu, czyli nieco poza świadomą kontrolą, a bardziej w "trybie automatycznym" utożsamia poczucie kontroli nie z analizowaniem, ale z ujarzmianiem swojej energii cielesnej. Ten rodzaj kontroli idzie w dominowanie.

Dopóty dominujesz swojego adwersarza, dopóki potrafisz go spłoszyć, przepędzić, pokazać mu swoją siłę.

Męska duma, to silne męskie ego, czyli niezchwiany głos w Twojej głowie, który mówi Ci co masz robić. Wszyscy mamy ten głos. Nieistotne w tej chwili skąd się on bierze, ważne jest, że dopóki mówi Ci, że masz rację w tym co robisz, albo przynajmniej nie podpowiada Ci, że możesz nie mieć racji, dopóty daje Ci poczucie wyższości nad przeciwnikiem.

Męskie ego nie zechce łatwo oddać kontroli, przyznać racji komuś innemu, bo to podważy jego rację bytu.

I w ten sposób możesz tkwić w błędnym kole, dopóki nie pozwolisz sobie na włączenie świadomości, na przeanalizowanie sytuacji, na przyjrzenie się emocjom, które masz w sobie.

Męska duma chroni Cię przed często niezrozumiałymi i mglistymi emocjami, nad czymś, co może wprowadzać wątpliwości do Twojej głowy.

Kobiecie łatwiej przyznać się do błędu, bo z reguły nie opiera siły na dominacji fizycznej, a pójście na ustępstwa wiąże się dla wielu kobiet z mniej negatywnymi skojarzeniami.

Czy jest dla nas - mężczyzn inna droga, inny sposób reagowania, który wyklucza korzystanie z męskiej dumy, a jednocześnie nadal gwarantuje pewne poczucie bezpieczeństwa, poczucie przewagi, które daje pewność siebie?

Oczywiście! Warto zdać sobie sprawę, że dana chwila, emocje z nią związane to tylko mikrocząstka naszego życia, która za chwilę przeminie. Nie chodzi o to, by budować pewność siebie na chwilowych triumfach, na krótkotrwałych impulsach, tylko na szerszym fundamencie.

To jak żyjemy nie jest wynikiem jednej chwili, tylko całej serii naszych akcji i reakcji, które wynikają z tego, jakimi wartościami się kierujemy w życiu, co określiliśmy dla siebie jako ważne, a co jako mniej istotne.

Życie to sztuka wyboru, negocjacji, podejmowania decyzji i wdrażania ich w sposób zdecydowany, ale także umiejętność znalezienia porozumienia, odpuszczania wówczas, gdy środki nie uświęcają celu, albo jego realizacja nie zależy od wyniku jednego zadania, jednej gry, pojedynczej konfrontacji.

Mądrość, to umiejętne korzystanie ze swoich zasobów i myślenie perspektywiczne, a nie impulsywne reagowanie.

Mądrość mężczyzny jest niezwykle wartościową siłą.

Zauważaj odcienie szarości (2018-07-07 22:33)

Porażka boli. Niektóre przegrane są wręcz nie do zniesienia. Dlaczego?

Czy znasz kogoś, kto kiedyś nie popełnił błędu, albo nie odniósł porażki, a może wręcz klęski na jakimś polu? Może sam znasz gorzki smak porażki.

Porażka boli najbardziej, gdy w naszej głowie popełniamy błąd myślowy typu "wszystko albo nic", czyli gdy postrzegamy tę sytuację, w czarno-białych barwach, zero-jedynkowo, to znaczy, że jesteśmy albo wygrani, albo całkowicie przegrani.

To błąd, bo życie to cała gama gier i sytuacji, w których nieustannie będziemy się sprawdzali. Dlatego postrzeganie zero-jedynkowe jest bardzo niezdrowe i powoduje wiele negatywnych emocji, zwłaszcza gdy "siada" nam samoocena, bo postrzegamy siebie jako totalną porażkę.

Warto postrzegać życie w odcieniach szarości. Raz wygrywasz, a raz przegrywasz, chyba że się poddasz i przestaniesz próbować, nie podniesiesz się z porażki.

Wszystko jest w głowie, w myśleniu.

Ważne, żeby pamiętać, że tak samo, jak nie ma "albo-albo", tak też nie ma "i to, i to" - nie można "mieć ciastka i zjeść ciastka". Porażka jest końcem czegoś, ale też i początkiem czegoś nowego. Porażka nie jest najważniejsza. Najważniejsza jest droga - proces, który doprowadził Cię do porażki lub wygranej. Usprawniaj proces i dąż do wygranej.

Następnym razem, gdy pomyślisz, że wraz z porażką coś się skończyło, zmień tę myśl na "przegrałem tym razem, to fakt, ale czy na zawsze - to zależy" i zapytaj siebie czego chcesz w przyszłości, jaką naukę możesz wyciągnąć z porażki dzisiaj, żeby zamienić ją w wygraną.

Odcienie, wszystko ma swoje odcienie.

Fakty są niezmiennie, a opinie... (2018-07-08 22:50)

Żyjemy w Erze Informacji - erze, w której jesteśmy zalewani tonami faktów, albo... informacji, które są podawane jako fakty, lecz są zaledwie wypadkową opinii jakiejś grupy osób.

Czym różni się fakt od opinii?

Fakty, czyli prawdziwe twierdzenia są niezmiennie.

Opinie zależą od tego, kto je wyraża i dlatego nie są stałymi twierdzeniami.

Jeśli chcesz osiągnąć cele, które sobie wyznaczyłeś w życiu, to w trakcie pracowitej drogi do nich kieruj się faktami, nie opiniami. Kierując się opiniami uzyskasz zmienne rezultaty, bazując na faktach, wycelujesz tam, gdzie zmierzasz i dotrzesz na miejsce - to tylko kwestia czasu i ciężkiej pracy, nie opinii.

Nie sztuką jest prowokować. Prawdziwą sztuką jest nie dać się sprowokować. (2018-07-09 19:38)

Prowokowanie to wewnętrzny przymus uzewnętrznienia tego, co stara się wykrzyczeć Twoje ego. Prowokowanie kojarzy się z próżnością i impulsywnością.

Przeciwnieństwem jest umiejętność, która pozwala wygasić ego i nie dać wzniecić się negatywnym emocjom, które wzburzają się wewnątrz. Nie dać się sprowokować kojarzy się z pokorą i opanowaniem.

Nie od razu trzeba rzucać się na głęboką wodę (2018-07-10 22:03)

Być może chciałbyś zmienić dzisiaj swoje życie, tak radykalnie. Tak bardzo radykalnie, jak w marzeniach, które tym różnią się od rzeczywistości, że niewielkim wysiłkiem możemy je przywołać, zmodyfikować, poprawiać bez końca i bez kosztu.

Skok na głęboką wodę myślisz sobie - zrobię to, bo jestem hardy, teraz, z początkiem nowego roku, nowego miesiąca, nowego tygodnia, jutro. Jutro staje się Twoim wyobrażeniem, a marzenia odległym planem.

Rzecz w tym, że nasze mózgi boją się wielkich zmian, o ile nie są w tym trenowane przez lata, a zwykle nie są. Nie w domu, nie w szkole, nie w typowej pracy.

Mózg czuje się uciskany ciężarem wielkich planów. Im większe są, tym większe napięcie, tym bardziej rośnie ciśnienie.

Co zrobić, żeby doczekać się realizacji? Można oszukać mózg, można oszukać naszą wewnętrzną maszynkę do liczenia, która nie ogarnia wielkich liczb, ilości i wolumenów.

Podziel cel na mniejsze etapy, etapy na zadania, zadania na drobne czynności, a czynności, jeśli trzeba na śmiechu warte mikrogesty - zapisz i wykonuj ten plan każdego dnia, a oszukasz swój ogłupiały od wielości i nieoznaczoności mózg, który obsesyjnie próbuje się doliczać tego i owego. Oszukasz go czyniąc postępy tak niezauważalne, że nie wywołasz najmniejszego drgnięcia, najdrobniejszej pani szarej eminencji sterującej centrum działania.

Możesz też rzucić się na głęboką wodę i utonąć, albo przetrzymać moment, w którym ogarnie Cię panika, a rozbiegane myśli się uspokoją. To druga metoda. Pokonać lęk, eksponując się na niego dobrowolnie i sprawdzając co się stanie, gdy przekroczysz pewną granicę i zamkniesz za sobą drogę powrotną.

Masz dwie działające strategie, żeby dokonać w ostateczności wielkich rzeczy,
Którą wybierzesz?

Podpowiedź: połącz jedno z drugim, eksperymentuj, jedno zadania wymagają szybkiego przewyciężenia oporu, a inne pokonania nieoznaczoności, przez zminimalizowaną oznaczoność.

Rób, próbuj, działaj, zmieniaj jeśli trzeba w zależności od zadania.
Ucz się po drodze.

Tylko nie mów, że nie możesz ruszyć. Teraz to wymówka, bo masz dwa działające podejścia.

Jesteśmy głodni uwagi (2018-07-11 22:10)

Paradoksalnie żyjąc w erze, w której wymiana informacji jest łatwiejsza niż kiedykolwiek dotąd, okazuje się, że bardziej niż kiedykolwiek jesteśmy głodni uwagi.

Liczba gospodarstw domowych jednoosobowych w Polsce z roku na rok się zwiększa, czyli coraz więcej osób mieszka w pojedynkę. Oczywiście nie musi to oznaczać, że chcemy mieszkać w pojedynkę, ale że gdy jest nas stać, aby zajmować mieszkanie w pojedynkę, to z chęcią wybieramy model życia.

Z natury jednak jesteśmy zwierzętami stadnymi i chęć obcowania z innymi, zwłaszcza bardziej intymnego, to znaczy w relacjach niepowierzchownych, w których czujemy się bezpiecznie, możemy dzielić się swoimi głębszymi przemyśleniami, także problemami, ta chęć jest naturalna i nadal żywa.

Staramy się nawiązywać kontakt za pośrednictwem mediów społecznościowych, dajemy znać co u nas dziejąc się krótkimi przemyśleniami, zdjęciami, czy wideo z nadzieją, że ktoś je obejrzy, polubi, zwróci uwagę.

Jesteśmy głodni uwagi. Mamy potrzebę bycia docenionymi, zauważonymi, pocucia się częścią jakiejś grupy, odnalezienia sobie podobnych "stworzeń", z którymi można dzielić wspólne doświadczenia. Jesteśmy głodni uwagi, ale mamy też wielki jej deficyt. Kontakt z drugim człowiekiem jest łatwiejszy, ale to nie znaczy, że bardziej skuteczny. Pragniemy więcej prawdy i znaczenia w tym co robimy, czystych intencji, a jednak to często się nie udaje.

Mamy deficyt i jesteśmy tej uwagi na tyle głodni, że jedną z najbardziej dotkliwych kar, która może nas spotkać to właśnie pozbawienie jakiegokolwiek uwagi.

W czasach starożytnych największą karą społeczną była banicja, czyli wygnanie z miasta, z ośrodka cywilizacji i życia ludzkiego. Banicja oznaczała, że popadłeś w niełaskę.

Dzisiaj synonimem banicji mam wrażenie, jest brak uwagi, brak zainteresowania wyrażony lajkami, udostępnieniami w mediach społecznościowych. Totalna "głusza", brak odpowiedzi na sms-y, zawieszone, nieodebrane połączenia, maile bez odpowiedzi.

Jeśli opierasz swoje poczucie znaczenia na czymś tak zewnętrznym, jak bycie docenionym przez innych, jak bycie zauważonym, wówczas brak uwagi będzie Twoją piętą achillesową, największą słabością.

Jeśli ładujesz swoje wewnętrzne ogniwa i napędzasz do działania dzięki uwadze innych, to szybko wyczerpiesz swoją energię, gdy tej uwagi zabraknie.

Jesteśmy głodni uwagi, ale czy jesteśmy uważni na to, jak bardzo wampiryczna ta uwaga nas osłabia?

Bądź uważny i nieustannie badaj, co jest Twoją prawdziwą mocą i wartością, uniezależnij się od uwagi, funkcjonuj pomimo niej, nie czerpij z niej paliwa dla Twojego działania, bo tak samo, jak łatwo jest dziś uzyskać kontakt i dzięki temu pozorną uwagę, tak samo łatwo wpaść w czarną dziurę nieuwagi.

Najważniejsze pytanie, które zbyt rzadko sobie stawiasz. (2018-07-12 22:09)

To pytanie "dlaczego?".

Często wiesz CO robisz, zastanawiasz się JAK to robić, żeby uzyskać jak najlepsze efekty, w jak najszybszym czasie, lub jak najmniejszym kosztem, ale czy wiesz DLACZEGO chcesz robić to, co robisz? Dlaczego to pytanie o sens, o samą podstawę, o wartości i intencje.

Dlaczego wynika z głębokiego przeświadczenia, że coś jest warte realizacji.

Dlaczego pozwala ugruntować ideę w fundamencie człowieczeństwa.

Jeśli rzadko, albo prawie nigdy nie pytasz siebie DLACZEGO, wróć do tego pytania, zanim zanurzysz się w szukaniu JAK, albo dopasowywaniu CO do KIEDY.

DLACZEGO ułatwia znalezienie wewnętrznej motywacji do działania i wykonywania.

Zadawaj sobie to pytanie częściej.

Gdy ktoś Ci robi na złość... (2018-07-13 22:49)

Warto sobie zdać sprawę z dwóch rzeczy:

1. Wpływ 100% masz tylko na siebie i na swoje reakcje na to, czego doświadczasz z otoczenia.
2. Każdy z nas, kto jest dorosły jest odpowiedzialny w 100% za swoje emocje.

W psychologii istnieje takie pojęcie, jak "locus of control" (ang. poczucie umiejscowienia kontroli). LOC określa to, w jakim stopniu ludzie wierzą, że mają władzę nad wydarzeniami w ich życiu. LOC może być wewnętrzny lub zewnętrzny.

Osoba z wewnętrznym poczuciem umiejscowienia kontroli wierzy, że może wpływać na wydarzenia i ich wyniki.

Osoba z zewnętrznym poczuciem umiejscowienia kontroli obwinia za wszystko czynniki zewnętrzne.

Jest to bardzo istotne rozróżnienie, bo w ogromnym stopniu warunkuje przekonania człowieka. Czy wierzysz w indywidualizm i to, że masz to, co sam sobie wypracujesz w życiu, a może jestem częścią systemu, większego kolektywu i jestem zależny od innych, albo też wierzę, że moje działania są uzależnione od siły wyższej, bóstwa, czy zrzędzenia losu.

W przypadku, gdy masz wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli, w łatwiejszy sposób będziesz przyjmował konsekwencje wynikające z Twoich działań i kształtował na tych doświadczeniach poczucie odpowiedzialności za swoje czyny.

Wracając do tego, co na wstępie. Gdy ktoś robi mi na złość...

Mogę "wkręcić się" emocjonalnie w jego negatywne emocje, które są tak naprawdę moimi emocjami. Mogę w dużym stopniu zneutralizować te emocje negatywne, które powstają we mnie poprzez zmianę myślenia.

Na przykład testując swoje myśli na temat sytuacji i sprawdzając, czy rzeczywiście to ktoś mi robi na złość, czy tylko zakładam, że robi mi na złość, a może po prostu przeżywa swoje emocje, a ja na nie reaguję po ludzku dlatego, że jestem empatyczny. Może jednak okazać się, że czyjeś nerwy wywołują we mnie przekonanie, że jestem atakowany, lub to, co ktoś mówi do mnie w złości jest jakąś prawdą na mój temat. To tylko przekonania - z reguły błędne, które warto poddać weryfikacji.

Oczywiście bez względu na to, czy wierzymy, czy nie w to, co ktoś do nas mówi, lub w prawdziwość swoich przekonań, to i tak ulegamy w pewnym stopniu tzw. "zarażeniu afektywnemu", czyli przejmujemy część emocji drugiej osoby z samego faktu, że komunikaty niewerbalne też przekazują emocje, a nasz mózg posiada "neurony lustrzane", które są odpowiedzialne za naśladowanie innych członków naszej "stada".

Gdy ktoś mi robi na złość, a ja nie czuję się z tym dobrze, mam prawo to zakomunikować i mam moc zmienić negatywne emocje, które powstają we mnie w tej chwili.

Gdy ktoś mi robi na złość jest czasem tylko moim założeniem. Może się okazać, że ktoś reaguje tak, jak potrafi, nie kontroluje siebie, ale nie jest to skierowane celowo we mnie.

Gdy ktoś mi robi na złość, z pewnością nie warto żebym ja mu czynił to samo.

Gdy ktoś mi robi na złość, to mój świat nie musi się od tego chwiać, a już tym bardziej zawalać. Mam wybór, mam wolność reakcji na to, co mnie spotyka, o ile wierzę w to, że sam mam wpływ na swoje myśli, a przez to emocje.

Mogę wybrać zewnątrzsterowność i się poddać temu, co na mnie leci, albo wybrać wewnątrzsterowność i zdecydować w jakim kierunku wszystko dalej pójdzie.

Zamiast planować, wpierw zadziałaj! (2018-07-14 22:39)

Często słyszymy "mądry Polak po szkodzie" i dostajemy tysiące przykładów na to, jak coś nie zadziało, jak wiele pieniędzy zostało straconych, bo ktoś nie przewidział pewnych konsekwencji.

Tak, jak brak planowania może wiele kosztować i narażać Cię na marnotrawstwo, tak nadmierne planowanie i zwlekanie przez to z działaniem, cyzelowanie planu w nieskończoność, by doprowadzić go do doskonałości, jest jeszcze gorsze, bo naraża Cię na niedziałanie, czyli spisuje Twój wysiłek na straty, a projekty na niebyt.

To, co najlepiej sprawdza się w przypadku osobistych celów, to powtarzanie cyklu

określ cel → zadziałaj → testuj → planuj → zmień/adaptuj

Określenie celu ma na za zadanie ustawić jakieś zamierzenie, punkt, do którego będę zmierzać. Jak najszybsze działanie i nastawienie się na robienie/wykonywanie ma wrzucić nas w rytm kreacji i doświadczania, ma pozwolić Ci na testowanie.

Testowanie, to nic innego jak weryfikacja tego, czy zamierzenie, które sobie określiliśmy jest czymś, co wypełnia nas emocjami pozytywnymi, czy nie. Nie ma sensu zmuszać się do czegoś, co nie sprawia nam

ani trochę przyjemności, chyba że należy to do ścisłych obowiązków, jak np. płacenie podatków, gdy prowadzisz firmę.

Planowanie - w tym momencie wchodzi głębsze planowanie, to znaczy w chwili, gdy już wiesz z czym masz do czynienia i poznałeś w fazie testowania wszelkie trudności i przeszkody, które musisz pokonać na drodze do swojego ostatecznego celu.

Planowanie nie ma być wymówką dla odwlekania działania (startu przedsięwzięcia), tylko czymś co pomoże Ci działać dalej w tym kierunku, jednak z głową i mądrze.

Planowanie oznacza wprowadzenie zmian i ponowne określenie, czy doprecyzowanie celu i tak cały proces się powtarza, o ile nie zatrzymał się już na etapie testowania, gdy stwierdziłeś, że to, co robisz nie jest dla Ciebie.

Żeby nauczyć się jeździć na rowerze, trzeba wsiąść na rower, a nie studiować jego konstrukcję. Jazda na rowerze, jak i wiele innych projektów osobistych, to nie budowa mostu, lub tunelu pod Kanałem La Manche, gdzie najpierw musisz mieć szczegółowy plan, żeby zrealizować wielomilionowe przedsięwzięcie.

Dlatego nie zastanawiaj się co masz do stracenia, tylko stawiaj przed sobą małe próby, określaj cele, a następnie stawiaj coraz większe wyzwania, to droga do satysfakcji i spełnienia marzeń.

Kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa - historia pewnego mitu. (2018-07-15 21:21)

Książka Johna Grey'a o tym właśnie tytule jest bardzo często przytaczana w dyskusjach o różnicach w komunikowaniu się kobiet i mężczyzn. Tytułu zwykło się używać jako metafory w sytuacjach, w których tłumaczymy brak zrozumienia między płciami, jakby pochodzili z dwóch różnych planet. Czy słusznie?

Fakt jest taki, że John Gray na poparcie tez wygłaszanych w swojej książce nie miał żadnych wiarygodnych badań, więc prawdopodobnie wysnuł je wyłącznie ze swojej głowy.

"Przekonanie, że mężczyźni i kobiety komunikują się na zupełnie różne sposoby, zostało omówione w książce [Scotta O. Lilienfelda](#) i współautorów prezentującej największe mity psychologii popularnej. Autorzy wskazują, że Gray na poparcie swoich tez nie przytacza żadnych systematycznych badań, a opublikowane badania naukowe nie dowodzą znaczących różnic w międzypłciowych zachowaniach komunikacyjnych[4]." (źródło: [wikipedia](#)).

Czy my - mężczyźni różnimy się psychologicznie od kobiet? Owszem, różnimy się, jednak nie na tyle, żeby twierdzić, że pochodzimy z dwóch całkowicie odmiennych świat.

A może po prostu z szacunku dla faktów i nauki warto pominąć metaforę "kobiety są z Wenus, ..."?

W życiu nic nie jest na tyle proste, żeby można to było sprowadzić do jednego prostego zdania.

Jak sobie poradzić z uczuciem bezradności? (2018-07-16 16:31)

Jednym z najgorszych uczuć, jakiego kiedykolwiek doświadczyłem w swoim życiu było i nadal czasami bywa **uczucie bezradności**. Wspominałem już w swoim podcaście o tym, że jestem w procesie rozwodowym i walczę o opiekę nad swoją córką. W moim przypadku uczucie bezsilności i bezradności było ściśle związane z sytuacjami, których doświadczyłem w trakcie tego procesu.

Bezradność a bezsilność

Zanim napiszę Ci jak sobie radzę z bezradnością, warto **rozróżnić** *bezradność* i *bezsilność*:

“**Bezradność** to stan psychiczny charakteryzujący się brakiem pomysłu na akceptowalne wyjście z trudnej sytuacji oraz zaniechaniem działania lub działaniem z góry skazanym na niepowodzenie. Najczęściej wynika z niemożności skupienia się nad problemem z powodu depresji, przerażającego strachu, załamania psychicznego, skrajnego pesymizmu, skrępowania fizycznego, upokarzającego wstydu, odurzenia, niepełnosprawności intelektualnej lub fizycznej.” (źródło: [wikipedia](#)).

Bezsilność - nieumiejętność poradzenia sobie z czymś, niemożność podolania czemuś.

Uczucie bezradności to nie bezradność

Z góry zaznaczam także, że nie napiszę tu o bezradności wyuczonej, czyli bezradności jako określeniu pewnego stanu nieaktywności, nieumiejętności radzenia sobie z sytuacjami. Chcę napisać o **uczuciu bezradności** jako reakcji na sytuację w stosunku do której jesteśmy bezsilni, gdyż nie mamy nad nią **władzy**.

Przeciwieństwem bezradności jest zaradność, ale przeciwieństwem uczucia bezradności, jako stanu psychicznego będzie sprawczość lub kontrola.

Uczucie bezradności może być **generatorem** wielu **negatywnych emocji**. Pisałem już na blogu o [kole negatywnych emocji](#), dlatego trzeba się go wystrzegać.

Dla mnie rewolucyjna była chwila, w której zrozumiałem coś, co dla niektórych może być “oczywistą oczywistością”, że bezradność to **stan emocjonalny**, to w pewnym sensie emocja i tak samo, jak możesz sobie powiedzieć - **czuję żal, czuję złość**, tak samo można powiedzieć **czuję bezradność**.

Przez większą część życia **myślałem o bezradności jak o niezaradności**, czyli nieumiejętności radzenia sobie z pewnymi sytuacjami i dlatego nie chciałem się przyznawać do tego, że z czymś nie mogę sobie poradzić wewnątrznie, że jakaś sytuacja, czy zadanie wywołuje we mnie poczucie bezradności. To **typowa męska reakcja**, gdyż zwykle jesteśmy uczeni, że mamy być silni i zaradni, a bezradność nie pasuje do takiego wizerunku mężczyzny.

Pierwszy krok - Rozpoznanie

Pierwszym krokiem w walce z negatywnymi konsekwencjami uczucia bezradności jest sprawdzenie, czy kojarzysz to pojęcie w swoim umyśle z przekonaniem o tym, że powinieneś być np. silny, nieomylny, wszytkowiedzący, zawsze sprawny i radzący sobie z każdą sytuacją itd. itp.

Jeśli w chwili bezsilności pierwsza myśl, która przychodzi Ci do głowy, to myśl zaczynająca się od “powinieniem...”, “muszę...”, lub “ktoś **inny** na moim miejscu, by sobie poradził” itp., to albo popełniasz błąd myślenia imperatywami (muszę, powinienem, należy), albo błąd myślenia dychotomicznego (czarno-białego, tzn. nie ma nic pomiędzy, albo sobie radzę, albo całkowicie poległem), lub błąd przeskakiwania do konkluzji (niezweryfikowanych wniosków) i ustalania sobie niedościgłych standardów, z którymi się porównujesz.

Drugi krok - Racjonalizacja myśli

Drugim krokiem, gdy już wiesz, że Twoje myślenie jest oparte na nierealistycznej ocenie sytuacji, lub poparte niezweryfikowanymi wnioskami, jest **zracjonalizowanie myśli**. Do tego możesz zastosować [tabelę myśli automatycznych](#) lub np. [dialog sokratejski](#).

Zracjonalizowanie myśli pozwoli Ci na sprawdzenie, czy Twoje uczucie bezradności jest oparte na prawdziwych przesłankach, czy na błędnych myślach oraz pomoże poznać konkretne **dowody** na

poparcie tych myśli, lub na ich zaprzeczenie (tzn. zrozumiesz **na jakiej podstawie zakładasz**, że jest właśnie tak, jak myślisz).

Racjonalizacja pozwala zwykle poprawić nastrój i **obniżyć intensywność negatywnych emocji** towarzyszących stanowi, w którym się znajdujesz.

Trzeci krok - Akceptacja

Jeśli już przeszedłeś przez pierwsze dwa kroki, może okazać się, że nadal odczuwasz bezsilność, a sytuacja, z którą się mierzysz jednak **nie ma** na tę chwilę swojego **rozwiązania**, którego być może rozpaczliwie poszukujesz. Czy cała ta praca była na marne? Nie, ponieważ teraz już wiesz, że Twoje uczucie jest bardziej realne i w jakiejś części uzasadnione. To, co pozostaje, to zaakceptować tę jego część, która jest "zdrowa". Niektóre emocje nie są z góry złe (niezdrowe), albo dobre (zdrowe). Niezdrowe jest to, co powoduje, że Twój stan jeszcze bardziej się pogarsza, jest niestabilny. Niezdrowe są te myśli, które wywołują kolejne negatywne skojarzenia i sprawiają, że nie możesz wyrwać się z kręgu negatywnego myślenia,

Trzeci krok to akceptacja emocji, przyzwolenie sobie na odczuwanie bezradności.

Czwarty krok - Określanie kontroli

Dopiero w czwartym kroku robisz to, co logicznie rozumując można było zrobić na początku. To krok polegający na bardzo dokładnym przemyśleniu tego, co powodowało Twoje uczucie bezradności. Odpowiedz sobie na pytanie, czy Twój stan emocjonalny nie wynika z tego, że chcesz **mieć kontrolę nad tym, nad czym jej nie masz?** Być może frustrujesz się czymś na co zupełnie nie masz wpływu, jak np. nad tym, że mieszkasz w miejscu, w którym pogoda jest niekorzystna. Nie masz wpływu na stan pogody, to jest poza Twoją kontrolą, chyba że zakładasz przeprowadzkę w inne miejsce, w którym pogoda jest lepsza - wówczas nie jesteś bezsilny, bo masz przynajmniej jedno wyjście z sytuacji.

W moim przypadku uczucie bezradności wiązało się z tym, że to inne osoby (sąd, biegli sądowi) będą decydować o ilości i sposobie kontaktów z moją córką, która mieszka na codzień z byłą żoną.

Czy mam na to wpływ? Do pewnego stopnia tak - mogę odpowiednio argumentować i przedstawiać fakty, które sprawiają, że dziecko będzie częściej ze mną. Mogę składać apelacje, pisać pisma do sądu dopóki nic nie jest na stałe postanowione, lub gdy okoliczności się zmienią (np. dziecko podrośnie, będzie bardziej samodzielne, rzadziej będzie chorowało).

Czasem jest tak, że po drugiej stronie masz osobę, albo grupę osób, czy organizację, która nie chce współpracować, ma swoje cele, nie chce słyszeć o Twoich. Czy możesz mieć o to pretensje? Możesz, ale właśnie na to nie masz wpływu - masz 100% wpływu na to, jak Ty się zachowasz i jak myślisz oraz co czujesz.

Czwarty krok - **identyfikowanie strefy wpływu**, ma swoje miejsce właśnie tutaj, bo dopiero gdy dojdiesz do porządku ze swoimi emocjami i zidentyfikujesz zniekształcone myśli, będziesz gotowy na szukanie racjonalnych rozwiązań. Dla nikogo nie jest korzystne działanie w wirze nieokreślonych emocji, działanie nieświadome.

Piąty krok - Plan działania

Stwórz swój plan działania. Bezsilność to stan, w którym czujesz niemoc, nie wiesz co możesz zrobić, a musisz godzić się z nieprzyjemnymi dla siebie konsekwencjami, czujesz bezradność. Człowiek zaradny ma plan wyjścia z sytuacji.

- Zapisz **na co masz realnie wpływ**, a na co nie masz wpływu (z kroku czwartego).
- Zapisz **na co możesz mieć wpływ w przyszłości** i jak do tego dojdiesz (wiem, to niełatwe, ale nie napiszę Ci jak to zrobić, bo wymagałoby to odrębnego wpisu).
- Określ na czym Ci zależy i o co chcesz walczyć, **co chcesz zmienić na korzyść dla siebie**. Zastanów się, czy Twój problem da się **podzielić na mniejsze**. Np. w sprawie o którą walczysz w sądzie mogą być różne aspekty - np. podział majątku, opieka nad dziećmi, wysokość alimentów itd. Wyodrębnij takie aspekty. Wyobraź sobie, że Twój **problem to pole** (czy np. kawałek ogródka). Podziel to pole na skrawki ważniejsze i mniej ważne.
- Określ co jest dla Ciebie **neutralne**, o co będziesz walczyć, ale przy zbyt dużym wysiłku możesz ostatecznie odpuścić. Określ także na czym Ci **nie zależy** i nie będziesz się na tym skupiał. Jeśli to zrobiłeś, to określiłeś swoje → **priorytety**.
- Zapisz swoje cele w porządku priorytetów od najważniejszego do najmniej ważnego i zapisz przy każdym z celów warunki brzegowe (to jest to, co je określa, nadaje im miarę, jak np. czas, ilość pieniędzy, itd.).
- **Podziel cel na minikroki**. Wyobraź sobie, że do każdego kroku idziesz po drodze, która składa się z mniejszych stopni. Jeden krok wynika z drugiego. Jeśli zrobisz A, to będziesz mógł zrobić B - np. jeśli będziesz miał większe mieszkanie z dodatkowym pokojem, to będziesz mógł wydzielić ten pokój dla swoich dzieci i zapewnić im wygodne warunki bytu.
- **Przeliczaj kroki na wartości mierzalne** - pieniądze, czas, posiadane kwalifikacje i umiejętności, konkretne działania - np. zdobyłem 10 klientów w tydzień, to w kolejnym tygodniu mogę zdobyć 11 (o 10% więcej). Dlaczego tak? Ponieważ to, co można zmierzyć, tym można zarządzać.
- **Planuj wstecz** aż do punktu, w którym jesteś obecnie.
Gratulacje - stworzyłeś plan!

Szósty krok - Działanie

Jeśli już określiłeś na czym Ci zależy, na co masz wpływ, a na co nie masz, albo będziesz miał dopiero w przyszłości, to jesteś gotowy do tego, żeby zacząć realizować swój plan i działać.

Nie ma nic gorszego, niż życie iluzją, że coś samo się stanie, lub ktoś za nas coś załatwi. Działaj dziś, żeby nie mieć pretensji do siebie w przyszłości, że nie zrobiłeś czegoś, co było w Twojej mocy.

Cieężko jest robić wielkie rewolucje w swoim życiu, zwłaszcza po porażkach, lub traumatycznych doświadczeniach, dlatego bądź systematyczny i wytrwały. Systematycznie dąż do celu koncentrując się tylko na najbliższym kroku. Rób swoje i rozliczaj się z tego, modyfikuj plan w zależności od tego, jak Ci idzie jego realizacja. Wyrzucaj nierealne cele, testuj.

Jesteś silnym mężczyzną, dopóki próbujesz

Prawdziwy mężczyzna czasem może czuć się bezradny, ale **prawdziwy mężczyzna wstaje z kolan na nogi i działa**. Możesz sobie przebaczyć, to że starałeś się, lecz ostatecznie przegrałeś, jeśli wykorzystałeś okazję, którą miałeś na odmienienie swojego losu.

Trudno sobie przebaczyć, jeśli się poddałeś, nie próbowałeś.

Nie chodzi o to, żeby walczyć z wiatrakami. Chodzi o to, żeby określić sobie cel i jeśli coś jest dla nas warte wysiłku, dążyć do niego, dostosowując po drodze strategię, weryfikując dotychczasowe działania i je modyfikując.

Sprawczość, to coś co wynika z działania. **Poczucie sprawczości i pewność siebie**, która z niej wynika, to **najlepsza obrona przed uczuciem bezradności**.

Zdrowy egoizm czy asertywność? (2018-07-17 22:09)

Egoizm praktycznie zawsze bardzo źle mi się kojarzył. Odnosiłem wrażenie, że egoiści, to ludzie nieempatyczni, niewspółpracujący z innymi, którzy stawiają wyłącznie siebie na pierwszym miejscu. Dzisiaj to moje przekonanie się nieco zmienia za sprawą tego, że powstają nowe pojęcia takie, jak egoizm pozytywny lub zdrowy.

Definicja egoizmu

[Słownik Języka Polskiego](#) mówi jasno i wyraźnie, że egoizm to postawa charakteryzująca się nadmierną albo wyłączną miłością siebie, podporządkowaniem własnym potrzebom interesów innych ludzi i myśleniem wyłącznie o sobie i swoich korzyściach.

Definicja jest jednoznaczna - chodzi o miłość własną.

Pomylenie pojęć

Oczywiście w mowie potocznej pojawiło się określenie zdrowego egoizmu, czyli takiej postawy, która charakteryzuje się umiejętnością odmawiania, kiedy nie masz na coś ochoty, umiejętnego dbania o swoje potrzeby, a więc w pewnym sensie zdrowej miłości do samego siebie, czyli szacunku do siebie i swoich potrzeb, bez frustrowania się, że ich nie realizujemy, to umiejętność realizowania swoich potrzeb w sposób, który odbywa się bez szkody dla innych.

Tyle, że jest to definicja **asertywności**, a słowa są bardzo ważne i dobrze jest czytać definicje.

W egoizmie nie ma nic co może być zdrowe, ponieważ to właśnie **nadmierna** miłość siebie, czyli pewien brak wyważenia w dbaniu o swoje potrzeby, który prowadzi do zupełnego pominięcia potrzeb innych, które może nawet skutkować działaniem na ich szkodę.

Co więcej... Naturalny cykl życia składa się z kilku faz, przez które przechodzimy wraz z wiekiem (wg Stevena Covey):

Zależność (od innych) → **Niezależność** (dbanie o siebie) → **Współzależność** (dbanie o innych)

To na etapie współzależności jesteśmy dopiero gotowy, żeby założyć rodzinę, lub stać się kimś w rodzaju edukatora, wychowawcy, itd.

Współzależność, to zrozumienie, że nie mamy całkowitej wolności i dowolności tego, co robimy w społeczeństwie, ponieważ spoczywa na nas pewna odpowiedzialność.

Nie ma wolności bez odpowiedzialności. **Wolność bez odpowiedzialności, to zwykły bunt** przeciwko normom społecznym, lub moralnym. Taki rodzaj buntu jest dobry dla okresu młodzieńczego, okresu budowania niezależności i uczenia się wglądu w siebie, ale nie jest konstruktywny w ujęciu społecznym.

Asertywność z kolei, to bardzo zdrowe podejście, które zabezpiecza nas przed braniem na siebie odpowiedzialności za to, co jest zupełnie niezależne od nas, np. czyjeś emocje, o czym już pisałem przy przedstawianiu [reguły odpowiedzialności emocjonalnej](#). Postawa asertywna zabezpieczy nas także przed frustrowaniem się tym, że inni nie realizują naszych potrzeb, lub ich nie rozumieją. To my powinniśmy nauczyć się wyrażać w sposób zrozumiały dla innych nasze potrzeby i je określać dzięki wglądowi w siebie.

Tak więc potoczne określenie "zdrowy" egoizm, czyli postawa asertywna znajduje się gdzieś pomiędzy konformizmem (podporządkowaniem innym) a dbaniem głównie o siebie, w taki sposób, jakby inni się nie liczyli.

Faktem jest, że nie zadbasz dobrze o innych, jeśli nie zadbasz w pierwszej kolejności o swoje podstawowe potrzeby, bo będziesz zwyczajnie niespełniony, sfrustrowany, a w rezultacie albo szybko stracisz motywację i się wypalisz, albo staniesz się konfliktowy.

Zatem dbajmy o siebie w sposób zdrowy dla siebie i innych utrzymując asertywne podejście.

Czasami warto powiedzieć sobie... Spieprzyłem! (2018-07-18 21:27)

My, faceci, lubimy kreować się na tych, co to znają odpowiedź na każde pytanie, wiedzą jak się leczyć, prowadzić reprezentację piłkarską i jak zarządzać państwem. Nie każdy to ma, ale ten rodzaj opowieści tworzymy sobie, żeby się dowartościować, poczuć potrzebnym i wysłuchanym, albo usłyszeć swój głos w ciszy, zająć przestrzeń, poczuć się bezpiecznie.

Czy jednak tak samo, jak się wymądrzamy, potrafimy powiedzieć wszem i wobec, albo chociaż przyznać w duchu, że... "Spieprzyłem!"?

Jeśli nie, to może warto zacząć. Dla zdrowego balansu.

To bardzo wyzwalające!

Dyscyplina to wolność (2018-07-19 22:52)

Nie ma dróg na skróty, ani trików, które zabiorą Cię stąd, gdzie jesteś, albo zabezpieczą przed wykonaniem pracy.

Skróty to kłamstewka, to oszukiwanie siebie.

Nie masz kontroli nad innymi ludźmi, masz kontrolę nad sobą i tym co myślisz.

Zdarza Ci się prokrastynować, odkładać, zajmować się rzeczami nieistotnymi, zamiast poświęcać czas na to, co jest naprawdę ważne.

Bardzo często pokusa pójścia na skróty wydaje się atrakcyjna, oferuje natychmiastową przyjemność.

Tu wkracza dyscyplina, która na to nie pozwoli.

Dyscyplina może wydawać się Twoim najgorszym wrogiem, ale w rzeczywistości jest Twoim najlepszym sprzymierzeńcem.

Dyscyplina uczyni Cię lepszym, silniejszym, mądrzejszym, szybszym i zdrowszym niż cokolwiek innego.

A co najważniejsze... uczyni Cię wolnym.

Dyscyplina to Wolność!

Jocko Willink

Oto powód dla którego wielozadaniowość jest nieefektywna! (2018-07-20 22:47)

Tylko jeden powód, choć jest ich więcej, są oczywiście i zalety. Wielozadaniowość, lub z angielskiego - multitasking, czyli dokładnie świadome wykonywanie kilku czynności jednocześnie, lub szybkie, naprzemienne przełączanie się między.

Częste działanie w trybie wielozadaniowości przyzwyczajają umysł do skupiania się na wielu myślach na raz. Wśród naszych myśli jest wiele takich, które są nieszczególnie istotne, jak np. to, że powinniśmy dokupić jakiejś przyprawy w sklepie spożywczym, bo się skończyła.

Jeżeli wytrenowałeś umysł w wielozadaniowości, to w chwili, gdy będziesz chciał skupić uwagę na jakimś bardzo istotnym celu, czy nagłym zadaniu do zrealizowania, takie mało istotne myśli zaczną wkradać się do umysłu mącąc spokój i "kradnąc" część zasobów potrzebnych do skupienia na najważniejszym.

Niełatwione, drobne zadania, co do których nie wykonaliśmy jeszcze żadnego działania, albo nie podjęliśmy decyzji o tym, co z nimi dalej począć, są jak pętle w naszej podświadomości. Takie drobiazgi nadal tam są i zajmują część uwagi tak długo, jak długo nic z nimi nie zrobimy.

Dlatego warto stosować jakiś system, który pozwala przetwarzać wszystkie informacje i zadania, które do nas przychodzą w ciągu dnia i zapisywać to, co musi poczekać na kartce, w kalendarzu, lub w smartfonie. To, co zostaje zapisane w "pamięci zewnętrznej" uwalnia część wewnętrznych zasobów umysłu, które można przeznaczyć na ważniejsze zadania.

W przypadku częstego multitaskowania, te "niedomknięte pętle" w świadomości mogą stać się uporczywymi myślami i zakłócić naszą uwagę, a to ujemnie wpływa na efektywność działania. Jeśli potrafisz skupiać się tylko na jednym zadaniu jednocześnie, nie przełączasz się nieustannie pomiędzy różnymi, bardzo odmiennymi czynnościami, to uczysz swój mózg "kolejkowania", czyli ustawiania zadań w kolejce, jedno po drugim, tym samym pozwalając na wydajniejsze skupienie się na tym, co robisz w tej chwili. To dużo bardziej efektywne niż wielozadaniowość.

Kiedy wielozadaniowość działa dobrze? Wtedy, gdy włączamy dodatkowe czynności, które są na tyle wyuczone, że wykonujemy je w sposób praktycznie nieświadomy, jak np. przełączanie skrzyni biegów w samochodzie, co dla większości kierowców z solidnym już stażem za kółkiem nie stanowi problemu, gdyż jest wyuczonym automatyzmem.

W pozostałych przypadkach multitasking się nie sprawdza.

Pokochaj nieznane (2018-07-21 21:24)

Im rzadziej mamy okazję do konfrontowania się z czymś co wykracza poza normę, tym bardziej osadzamy się w tym, co znane i... z czasem spróbowanie tego, co nieznane staje się coraz większym wyzwaniem - emocjonalnym.

Nasze mózgi są skonstruowane w taki sposób, że wzmacniają te połączenia pomiędzy neuronami, które są najczęściej wykorzystywane i przez to utrwalają pewne schematy myślowe, jeśli nie dajemy sobie okazji do nieustannego badania nowych dróg.

Jako, że z biologicznego punktu widzenia nasz organizm dąży do efektywności energetycznej, toteż mózg skłonny jest minimalizować korzystanie ze słabszych połączeń neuronowych. Przekładając to na skalę makro, stąd właśnie bierze się to, że mamy skłonność do tkwienia w strefie komfortu.

Im dłużej tkwisz w swojej strefie komfortu, czyli tym co znane i bezpieczne, tym większy opór będziesz czuł przed zmianą. Czy to coś nienormalnego? Nie, to zupełnie normalne i co najlepsze - całkowicie odwracalne, dlatego że mózg ludzki jest bardzo "plastyczny" i w procesie uczenia się, poznawania nowych elementów świata, zagęszcza neuronowe w innych niż dotychczas obszarach.

Pewnie znasz to uczucie, gdy przed maturą lub innym egzaminem, do którego przygotowywałeś się przez dłuższy czas, miałeś uczucie ogólnej nerwowości. Może nie zdawałeś sobie do końca z tego sprawy, ale prawdopodobnie byłeś tym bardzo podekscytowany.

Maturę zdajemy raz w życiu, potem przychodzą kolejne egzaminy dojrzałości, nie tylko pisemne. Z każdym kolejnym doświadczeniem tego typu bardziej się oswajamy i emocje towarzyszące temu wydarzeniu stają się słabsze, bardziej unormowane.

Im bardziej zapoznajemy się z tym, co nieznane, tym bardziej się z tym oswajamy.

Niby to banał, ale warto zdać sobie sprawę, że pobudzeniem emocjonalnym, które towarzyszy nowym doświadczeniom, rządzi tak naprawdę czysta biologia.

Dlatego pokochaj nieznane i rusz w jego kierunku. Im częściej dostarczasz sobie nowych, doświadczeń, które wywołują strach, tym bardziej je oswajasz i minimalizujesz lęk i opór, który im towarzyszy.

To proste, tylko czasem sobie sami to komplikujemy.

Strach przed tym co nieznane jest czymś zupełnie naturalnym i nie jest niczym trwałym, to tylko opór przed wysiłkiem umysłu, ale właśnie popychając siebie poza granice poznania dajemy sobie szansę do pokonania tego oporu.

Planujesz swoje cele, ale czy zaplanowałeś swój rozwój? (2018-07-22 18:23)

Na rynku jest niezliczona ilość warsztatów, kursów i poradnik dotyczących tego, jak lepiej zarządzać sobą w czasie, planować karierę, cele życiowe, lub codzienne zadania, ale brakuje szerszego spojrzenia.

Jak mawiał Albert Einstein - "Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów.", co oznacza, że nie możesz nie tylko w kółko powtarzać tych samych przyzwyczajeń i oczekiwać, że Twoje życie diametralnie się odmieni, ale przede wszystkim musisz być skłonny do zmiany swoich przekonań i pewnych postaw życiowych, żeby dojść w inne miejsce niż obecnie. W przeciwnym razie będzie jak niewielka łódeczka miotana falami życia - być może w końcu dopłyniesz do brzegu, ale zajmie Ci to znacznie więcej czasu, niż byś chciał.

Prawda jest taka, że dziś jesteś w punkcie A i jesteś jakimś człowiekiem, ze swoim doświadczeniem życiowym, przekonaniami na temat siebie i innych ludzi. Żeby dojść do punktu B, w którym już są być może osoby, które znasz bezpośrednio lub pośrednio, to musisz zdobyć część wiedzy, którą oni zdobywali latami, zmienić część swoich nawyków i przede wszystkim nastawienie do świata.

Nie możesz osiągnąć innego rezultatu nie rozwijając się także wewnętrznie, jako człowiek.

Ale o tym większość kursów nie wspomina, zamiast tego koncentrując się na przekazywaniu nowych technik i sposób planowania celów, lepszej organizacji czasu.

Tak, jak dziś prawdopodobnie możesz powiedzieć, że gdybyś wiedział to samo, co wiesz dziś 10 lat temu, to nie zrobiłbyś tego, czy tamtego, tak samo, żeby znaleźć się w punkcie B, musisz być przygotowany na eksplorowanie nieznanego i naukę nie tylko nowych umiejętności, lecz również ukształtowanie pewnych nowych cech charakteru.

Białe kłamstwa (2018-07-23 21:21)

Białe kłamstwa to takie niewinne, małe oszustwa, których się dopuszczamy tłumacząc to sobie tym, że robimy to dla dobra drugiego człowieka... a może dla siebie?

Białym kłamstwem jest nie powiedzieć całej prawdy, coś ukryć po to, żeby nie musieć przechodzić przez emocje związane z wyjaśnianiem jak jest w rzeczywistości, żeby nie narazić się na poczucie odrzucenia, lub na oburzenie ze strony innych osób.

To tak naprawdę zasłanianie się przed faktami, przed pełną prawdą, które przechodzi łatwiej niż "grube" kłamstwo, bo uruchamiamy w sobie wymówkę, jakobyśmy musieli kogoś chronić przed pełną prawdą.

Białym kłamstwem jest to, gdy wmawiasz swojemu dziecku, że pan na filmie właśnie zasnął, zamiast przyznać, że umarł.

Białym kłamstwem jest to, że mówisz żebrakowi, że nie masz akurat drobnych, zamiast powiedzieć, że nie chcesz mu po prostu dać pieniędzy.

Białym kłamstwem jest to, gdy opowiadasz komuś jak coś zrobić, podczas gdy nigdy tego nie robiłeś i tylko Ci się coś wydaje.

Białym kłamstwem jest mówienie wszystkiego tego, co w naszym przekonaniu jest przyzwoite i przejdzie, zamiast bardziej surowej i ryzykownej prawdy.

Białym kłamstwem jest to, gdy mówisz komuś, że nie masz dla niego czasu, a tak naprawdę, po prostu nie chcesz mu tego czasu poświęcić.

Białym kłamstwem jest to, że mówisz że czegoś nie potrzebujesz, gdy bardzo Ci na tym w rzeczywistości zależy.

Białe kłamstwo ma chronić Ciebie, nie tego, komu kłamiesz!

Ma Cię ochronić przed niewygodnym uczuciem - przed zasmuceniem dziecka, przed rozczarowaniem żebraka, przed tym, że możesz wyjść na osobę niekompetentną, przed tym, że nie zawsze postępujesz "jak się należy" w Twoim środowisku, przed uzależnieniem od drugiego człowieka i koniecznością zaangażowania się i poświęcenia mu większej ilości czasu i okazania zrozumienia

= przed **pracą emocjonalną**, którą należy wykonać, żeby przyjąć na siebie konsekwencję powiedzenia prawdy/

Białe kłamstwa demoralizują w taki sam sposób, jak grube i ewidentne kłamstwa i tylko oszukujesz nie tylko innego człowieka, ale przede wszystkim siebie.

To zła karma! Nie gromadź takiej energii.

Decyzje (2018-07-24 21:14)

Generał [George S. Patton](#) mawiał, że **lepszą jest decyzja, której jesteś pewien na 80%, ale wdrożona z pełną mocą**, niż odwlekane decyzji dopóki będziesz miał 100% pewność.

Dlaczego odwlekamy podejmowanie decyzji?

- dlatego, że decyzje pociągają za sobą odpowiedzialność.

Łatwiej jest odłożyć podjęcie decyzji na później.

Łatwiej powiedzieć sobie, że "potrzebuję na to więcej czasu."

Twój gadzi mózg tego potrzebuje! Twój wewnętrzny opór chce Cię do tego nakłonić, żeby nie ponosić konsekwencji działania.

Działanie wymaga wysiłku - energii fizycznej i emocjonalnej. Kiedyś nie było łatwo o niektóre podstawowe zasoby i Twój gadzi mózg miał za zadanie Cię chronić przed wydatkowaniem zasobów, które mogą się przydać później, ale dziś... mamy wszystko co trzeba i Twój gadzi mózg paradoksalnie chroni Cię przed nieokreślonymi, często wyimaginowanymi konsekwencjami.

Dlatego ćwicz się w szybkim podejmowaniu drobnych decyzji, a nie będziesz miał odruchu, by odkładać decyzje ważne i skomplikowane na później.

Osłabisz swój gadzi mózg, ale wyćwiczysz w sobie gotowość do brania odpowiedzialności za konsekwencje swoich działań.

Czy to oznacza, że masz szybko podejmować decyzje o zakupie nieruchomości na kredyt?

Nie! To znaczy, że podejmując szybko tysiące małych decyzji każdego miesiąca, będziesz miał wcześniej wyrobione zdanie na temat tego, gdzie, jaką nieruchomość i za ile planujesz kupić, ta decyzja nie będzie nagłą, lecz będzie świadoma i odpowiedzialna.

Prawdziwi mężczyźni są konkretni i decyzyjni. Warto ćwiczyć w sobie ten "muskul" decyzyjności.

Nie mów źle o tych, którzy sprawili Ci przykrość (2018-07-25 22:50)

Złośliwości, krytyka i przykrość, którą ktoś Ci sprawia, boli.

Możesz oczywiście odpowiedzieć tym samym, a jednak im więcej przykrości, tym więcej żalu i zgorzkniałości pozostanie w Tobie.

Trzeba przerwać ten toksyczny cykl i zamiast odbijać piłkę, wykorzystaj to doświadczenie, żeby zrozumieć dlaczego stało się tak, jak się stało i dlaczego Twój ból jest tak dokuczliwy, że wciąż rozpatrujesz to, co się Tobie przytrafiło.

Masz wpływ tylko na siebie.

Odpuść i idź dalej swoją drogą.

Nie mów źle o innych, w ten sposób tylko siebie osłabiasz, nie ich.

A do tego niczego się nie uczysz.

Co jest ważniejsze od dyscypliny? (2018-07-26 22:37)

Dyscyplina jest ważna, ale nie działanie na przekór sobie

Pisałem już na blogu, że dyscyplina to wolność, a systematyczność jest niezwykle ważna, jeśli chcesz osiągnąć naprawdę ambitne cele.

Czy to przeczy tytułowi dzisiejszego wpisu? Nie!

Dyscyplina i systematyczność jest ważna w dążeniu do celów, które są zgodne z naszym temperamentem, zainteresowaniami, albo misją życiową, którą sobie nakreśliliśmy.

Najmniejszą drogą oporu jest pójść drogą dostarczania sobie przyjemności, albo bodźców, które odwracają naszą uwagę od tego, co będzie w przyszłości, gdy spiętrzą się różne zobowiązania, lub po prostu "dogoni nas rzeczywistość".

Dyscyplina to refleks, to sposób na uproszczenie sobie procesu myślenia związanego z realizowaniem drobnych zadań każdego dnia, które wymagają pokonania oporu przed wysiłkiem - tak fizycznym, jak i emocjonalnym.

Dyscyplina, to wymówka, przeciwko wymówkom.

Kłopot tkwi w tym, że dyscyplina nie może zastąpić myślenia i zaangażowanie, które pozwala wzniecić dyscyplinę i nakreślić nas do działania, nie ma służyć realizacji pustych zadań, których końcowy rezultat nas w ogóle nie cieszy.

Jeśli stale musisz się do czegoś zmuszać, nawet pomimo tego, że próbowałeś już kilkakrotnie to oswoić, to najwyraźniej nie jest to dla Ciebie.

Jak określić dla siebie takie cele, które dadzą nam poczucie wewnętrznego spełnienia i sensu w życiu?

Metodą prób i błędów. Jako małe dzieci niewiele wiemy o świecie, nie wiemy jaki rodzaj zabawy nas najbardziej będzie cieszył, jaki sport, które przedmioty w szkole rozpalą ciekawość i wyobraźnię, a które tylko zanudzą itd. itp. Ale próbujemy, często w ciemno.

I tak właśnie trzeba podejść do określania swoich celów życiowych. Metodą prób i błędów, co oznacza, że jeśli nie czujesz jeszcze czegoś, bo nie spróbowałeś, ale Cię to zaintrygowało, to zacznij, zrób pierwsze kroki w tej dziedzinie.

Z czasem poczujesz, czy to jest dla Ciebie czy nie, jednak wpierw musisz się nieco zaangażować, zostawić trochę krwi, potu i łez.

Jeśli coś nie idzie do przodu, mimo że próbowałeś i starałeś się wyjść ze strefy komfortu, by przejść pierwszy, podstawowy etap, to... odpuść sobie i zajmij się czymś innym, zapomnij.

Dyscyplina, zaangażowanie - tak + sens i głęboka satysfakcja z rezultatów = szczęście.

Nie chodzi przecież o to, żeby wspinać się miesiącami, albo całymi latami na drabinę, która jest przystawiona nie do tego muru, co powinna.

Dlaczego nie uczymy się na błędach? (2018-07-27 22:08)

Czasem jest tak, że odtwarzamy te same wzorce i popełniamy te same błędy w życiu wielokrotnie. Nawet staramy się sobie pomóc i nauczyć się czegoś nowego, żeby przeskoczyć na inny poziom, zostawić przeszłość za sobą.

Jest wiele powodów, dla których tak się dzieje, ale chciałem się skupić na jednym.

Spora część z nas, gdy czegoś nie wie, zamiast poprosić o poradę innego człowieka, który już znajduje się w tym punkcie, do którego chcemy dojść, zagłębia się w poszukiwaniu rozwiązania problemu "w sobie", albo odwołujemy się do łatwo dostępnych źródeł wiedzy, jak np. do książki, czy poradnika w internecie, lub odpowiedzi na forum.

Rzecz w tym, że większość problemów wymaga realizacji rozwiązania w świecie realnym, wymaga działania.

Im dłużej unikasz konfrontacji z problemem w świecie realnym, a zamiast tego zagłębiasz się w bardziej "syntetyczne" źródła wiedzy, tym bardziej narażasz się na to, że będziesz widzieć ten problem tylko z jednej perspektywy - własnej. Nawet jeśli czytasz o doświadczeniach innych osób na forach internetowych, to nadal Twoja głowa interpretuje je po swojemu.

Takie podejście do problemu jest kuszące, bo jest bezpieczne. To jak zamknięcie się w laboratorium i eksperymentowanie w bezpiecznych warunkach, bez poddania wynalazku testowi w warunkach jak najbardziej zbliżonych do realiów, czyli wiernej symulacji rzeczywistości.

Nowe doświadczenia i prawdziwa rozwój jest wówczas, gdy jesteśmy gotowi wyjść ze swojej dotychczasowej strefy komfortu, wytrącić się z równowagi, zaryzykować.

A jednak bardzo często poddajemy się iluzji, że możemy liczyć tylko na siebie i swoje rozumowe rozpoznanie sytuacji.

To przemawia nasze ego, które chce się nakarmić przekonaniem o samowystarczalności oraz nasz wewnętrzny opór, który chce, żebyśmy tkwili w bezpiecznej strefie.

I to jest błąd, który często popełniamy odcinając się od prawdziwego rozwoju, który bierze się z tego, że przekraczamy siebie.

Trudne wybory łatwe życie (2018-07-28 22:04)

Trudne wybory, łatwe życie. Łatwe wybory, trudne życie. - Jerzy Gregorek

Jerzy Gregorek - 62-letni mistrz świata w podnoszeniu ciężarów i trener wielu atletów w tym jak dzięki mikropostępom i dobremu odżywianiu i dbaniu o ciało osiągać niezwykle rezultaty, nawet po przejściach i w późnym wieku. Tym hasłem podsumowuje to, żeby nie wybierać tego co łatwe i nieznaczące, ale to, co trudne i co przynosi dobre rezultaty w późniejszym czasie. Czyli reguła odroczonej gratyfikacji i stawianie na wytrwałość i dyscyplinę.

Tyle na dziś. Poczytaj o Jerzym - polskim imigrancie, który musiał opuścić komunistyczną Polskę, ale mimo wielu trudności, z którymi się spotkał, zachował niezwykle pozytywny stosunek do życia. To prawdziwy zwycięzca!

Easy choices, hard life

Łatwe wybory, folgowanie sobie przyjemnościom, oddalanie tego co trudne i wymaga wysiłku, zwłaszcza emocjonalnego przynosi słabe efekty.

Hard choices, easy life

Przeciwnie działanie sprawia, że życie nas nie zaskakuje i nie upadamy nagle, kiedy trudne sprawy się nawarstwiają. Trudne wybory, to pokonywanie oporu wewnętrznego przed przyjmowaniem niełatwych emocji, podejmowanie trudnych decyzji, to właśnie wysiłku fizycznego w działanie i napieranie mimo przeciwności.

Opóźniona gratyfikacja - umiejętność, która zapewni Ci sukces! (2018-07-29 22:07)

Zjawisko odroczonej, czy opóźnionej gratyfikacji zostało po raz pierwszy zbadane przez austriackiego psychologa Waltera Mischel'a, który wyemigrował do Stanów Zjednoczonych po aneksji i przyłączenie Państwa Austriackiego do Rzeszy Niemieckiej w 1938 roku. Mischel zdobył swoje wykształcenie w psychologii klinicznej już w Stanach Zjednoczonych i tam też zrobił doktorat w 1956 r.

W końcu lat 60-tych Walter Mischel zaczął badać zdolność rezygnacji z natychmiastowych, ale niewielkich korzyści na rzecz dużo większych korzyści odroczonej w czasie. W jednym z eksperymentów w ramach swoich badań Mischel sprawdzał w jaki sposób dzieci w wieku przedszkolnym reagują na propozycję otrzymania dwóch małych nagród (zwykle były to pianki cukrowe - tzw. marshmallow, lub ciasteczka), jednak nie natychmiast, a dopiero po 15 minutach zamiast jednego, który dzieci wezmą od razu.

W toku dalszych badań okazało się, że te dzieci, które potrafiły dłużej oprzeć się pokusie skorzystania ze smakołyku po wielu latach (ok. 10 lat), uzyskiwały jako nastolatki lepsze wyniki w nauce (mierzone testami SAT) i były określane przez swoich rodziców jako bardziej kompetentne.

Okazało się także w wyniku badania, że bardzo istotne dla powodzenia badania było uzyskanie u badanych takiego stopnia przekonania, że nagroda w terminie późniejszym zostanie przyznana, że mogli się chętnie na to zgodzić. Innymi słowy - reguły gry musiały być fair, nie mogło być wątpliwości co do wyniku.

Umiejętność decydowania się na opóźnioną gratyfikację, na odłożenie w czasie korzyści z wysiłku włożonego wcześniej jest kluczową umiejętnością dla osiągnięcia sukcesu w większości dziedzin w życiu, które opierają się na kompetencji.

Na całe szczęście nie jest to cecha wrodzona, można ją w sobie kształcić. Zdolność przystosowywania jest zależna od warunków środowiska, w którym się kształcimy, ale nasze mózgi są na tyle plastyczne, że wiele umiejętności można w sobie wzbudzić, a potem wzmocnić.

Jak nauczyć się odroczonej gratyfikacji?

W moim przypadku określam sobie cele, które chcę osiągnąć i dzielę je na etapy - zwykle trzy: łatwy, średni, trudny.

Np. bieganie - poziom łatwy - ukończenie biegu na 10km, poziom średni - półmaraton i trudny - maraton.

Za każdy poziom przyznaję sobie odpowiednio dużą nagrodę. Celem tej nagrody jest właśnie przyzwyczajenie mózgu do tego, że za włożony, odpowiednio duży wysiłek jest gratyfikacja, jest przyjemność. Oczywiście samą przyjemnością jest już ukończenie danego etapu i poczucie jak wspaniale było włożyć taki trud w bieganie, ale nagroda dodatkowo ma ugruntować przekonanie, że coś się należy dopiero po wykonaniu zadania.

Pamiętam jak w czasach szkoły podstawowej przez pewien czas miałem z rodzicami ustalony taki układ, że odrabianie lekcji i dobre wyniki w nauce dostawał jajko Kinder z niespodzianką. Działało! Przykładałem się do odrabiania lekcji i nauki.

Dziękuję moim rodzicom za ten pomysł.

A co Ty chcesz osiągnąć? Zrzucić kilka kilogramów, nauczyć się języka obcego, tańca, gry na instrumencie, chcesz założyć swoją firmę, a może ukończyć maraton, triathlon czy zdobyć inne osiągnięcie?

Podziel sobie ten cel na kilka etapów - trzy, lub więcej, wyznacz nagrody i zacznij to realizować!

Jeśli Ci się nie będzie udawało, to stwórz jakieś mniejsze wyzwanie dla siebie, którego celem będzie wyrabianie samej dyscypliny w odraczaniu nagród. Może to być coś tak prostego, jak odmawianie sobie słodyczy po którejś godzinie dnia, lub nieoglądanie telewizji i seriali przez kilka dni z rzędu.

Spróbuj, a zobaczysz jak niesamowite mogą być efekty po pewnym czasie.

Jeśli chcesz, możesz na blogu, w komentarzu podzielić się swoim pomysłem na wyzwanie. Będę trzymał kciuki i wspierał.

Powodzenia!

W jaki sposób zostawić negatywną przeszłość? (2018-07-30 22:37)

Wszyscy mamy jakąś przeszłość i czasami do niej wracamy. Nazywamy to nostalgią za starymi dobrymi czasami, gdy wspomnienia są przyjemne, albo korzystne; albo demonami przeszłości, toksyczną przeszłością, lub traumami, gdy mamy w myślach coś niekorzystnego.

Od toksycznej przeszłości i traum możemy próbować się albo odcinać, albo poddawać jej i wracać do tych zdarzeń, rozmyślać o nich na życzenie, czy też zupełnie nieświadomie wpadać w wir emocji z przeszłości i rozpamiętywanie minionych zdarzeń.

Dlaczego rozpamiętujemy?

Traumatyczne i negatywne przeżycia odciskają na naszym mózgu duże piętno emocjonalne, a te myśli, które są podbudowane silnymi emocjami lepiej zapamiętujemy.

Dodatkowo, zwykle to, co nas boli, to niezakończone sprawy o dużym ładunku emocjonalnym. Nic dziwnego, że w naszym mózgu wzmacniają się połączenia neuronowe w tych miejscach, które są związane z intensywnymi przeżyciami z przeszłości, a to sprawia, że łatwiej jest do tych przeżyć wracać.

Jak zerwać z toksyczną przeszłością?

Zwykle nie da się po prostu raz i na zawsze radykalnie zerwać z toksyczną przeszłością. Negatywna przeszłość jest jak zły nawyk, z którym nie należy walczyć przez usilne unikanie nawykowych działań, ale przez systematyczne zastępowanie niekorzystnych czynności, korzystnymi.

Ponieważ mózg szybciej jest stymulowany w tych miejscach, w których połączenia neuronowe są najsilniejsze, przez co najszybciej tamtędy przepływają sygnały nerwowe, dlatego trzeba przestawić

myślenie na inne tory, a tym samym nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z dawnymi problemami, czy negatywnymi i intensywnymi wspomnieniami.

To proces, który wymaga czasu i cierpliwości.

Nie bez przyczyny ukuto powiedzenia, że "czas leczy rany".

Łatwo krytykujemy innych, ale czy chwalimy? (2018-07-31 22:53)

Czy zastanawiałeś się kiedyś ile razy na wyrażone słowa krytyki pod czyimś adresem, wypowiadasz się o kimś dobrze, zauważasz jego/jej mocne strony, chwalisz za to, co robi dobrze?

Zwykle te proporcje są niekorzystne.

Dlaczego mamy opór przed chwaleniem innych?

Nierzadko kojarzymy chwalenie ze sztucznym schlebaniem, jednak różnica jest taka, że schlebienie, to mówienie innym tego, co chcieliby usłyszeć i jest nieszczerze.

Chwalenie to umiejętność wyrażenia się o czymś, co faktycznie dostrzegamy u danego człowieka, co uważamy za pozytywne.

Prawdziwe, szczerze słowa mają swoją moc, nawet jeśli karmią przez chwilę czyjeś próżne ego. Chwalenie buduje dobry klimat.

Chwalmy!

1.4 Sierpień

Nie myl pracy z byciem zajęтым! (2018-08-01 22:43)

Często mylimy pracę, czyli działanie, które celem jest osiągnięcie pewnego mierzalnego rezultatu końcowego, który sobie określiliśmy; z byciem zajęтым.

Czym jedno się różni od drugiego, skoro pracując jesteśmy właśnie zajęци?

Praca różni się tym od bycia zajęтым, że koncentruje się na tym, co ważne, na priorytetach.

Bycie zajęтым to zajmowanie się tym, co nieistotne, o niskim, albo zerowym priorytecie.

Jak najwięcej czasu spędzaj na pracy nad tym, co ważne, a jak najmniej na zajmowaniu się bzdetami!

Czujemy się pewnie, gdy mamy poczucie bezpieczeństwa (2018-08-02 22:27)

Poczucie bezpieczeństwa daje nam:

- znaki dowartościowania od innych ludzi,
- wsparcie okazywane przez innych,
- poczucie, że jesteśmy ważnym elementem społeczności,
- duża wiedza i przekonanie o własnej kompetencji,
- miłość okazywana przez bliską osobę, której ufamy,
- niskie poczucie stresu, spokój,
- poczucie stabilizacji finansowej,
- fakt, że mamy zapewnione wszelkie podstawowe potrzeby fizjologiczne.

Z tych wszystkich miłość jest najbardziej wewnętrzna i najsilniejsza oraz warunkuje wiele pozostałych dziedzin.

Dlatego kochaj i dawaj się kochać. Kochaj swoich bliskich, swoją partnerkę, żonę, swoje dzieci i okazuj im wsparcie, a nie tylko Ty poczujesz się bezpieczniejszy, a przez pewniejszy i silniejszy, ale także oni.

Wszystko musi zostać stworzone dwa razy (2018-08-03 22:11)

Wszystko musi zostać stworzone przynajmniej dwukrotnie - po raz pierwszy Twojej głowie, a drugi raz w rzeczywistości. Każdy pomysł, który powstał naprawdę, zaczął się od pomysłu w czyjejś głowie. Dlatego wizja tego, co chcemy stworzyć jest tak bardzo ważna, bez niej nie ma realizacji.

Dlatego **dokładne określenie celu**, do którego dążymy jest tak ważne, żeby go osiągnąć.

Wielkie cele powstają więcej niż dwa razy - pierwszy raz w głowie, drugi raz zostają wyciągnięte z głowy na papier, albo zapisane w inny sposób, a następnie przechodzą jeszcze wiele etapów aż do ostatecznej realizacji.

Myśli są bardzo efemeryczne, dlatego cele trzeba zapisać. W ciągu dnia, tygodnia, miesiąca jesteśmy bombardowani tysiącami sygnałów, z których wiele przekłada się na nowe myśli, mniej lub bardziej znaczące, a jedne błyskawicznie zajmują miejsce tych poprzednich.

Dlatego to, co zapisane jest, a tego, co niezapisane nie ma, ginie w "szumie".

Cel w głowie jest "łatwy" do zwizualizowania, ponieważ wyobrażenia nie ma granic, nie ma też oporów świata fizycznego, ani oporów emocjonalnych, czy toksycznych myśli, które łączą się z celem, gdy przychodzi już do jego realizacji.

Zazwyczaj jesteśmy sprawniejsi w wymyślaniu, niż w realizacji, dlaczego?

Wcale nie dlatego, że stworzyć coś realnie jest trudno, tylko dlatego, że mamy w tym mniej doświadczenia, niż w wymyślaniu.

Jak zatem zamieniać pomysły w rzeczywistość?

Po pierwsze - zapisać je.

Po drugie - nie przejmować się nadmiernie tym, czy coś się uda, czy nie uda, tak samo jak nie przejmując się tym, czy coś uda się nam wyobrazić, jesteśmy w stanie w łatwy sposób przywołać obraz zwieńczonego dzieła.

Po trzecie - działając i poświęcając temu czas i energię, bo kreacja wymaga energii.

Gdzieś pomiędzy może się pojawić planowanie, dostosowywanie pomysły, ale o tym przy innej okazji.

Wszystko musi powstać przynajmniej dwa razy - raz w głowie i bez barier, a następnie realnie, dzięki usunięciu barier między myślami a rzeczywistością i poświęceniu na to czasu i energii.

Zamiast celów SMART określaj cele SPVEM (2018-08-04 21:18)

Większość szkoleń z ustalania celów odwołuje się do koncepcji kryjącej się pod skrótem SMART, w której kolejne litery oznaczają charakterystyki według których należy formułować cele tak, aby dawało to w rezultacie wyższą szansę ich realizacji.

Oczywiście to, czy zrealizujesz dany cel, czy nie, zależy jedynie od Twojej woli, jednak cel niesprecyzowany, po prostu mglisty, bez daty realizacji raczej nie zostanie zrealizowany.

SMART oznacza, że cel powinien być:

- **Skonkretyzowany** (ang. specific) - cel powinien być sformułowany w taki sposób, żeby był jasny i zrozumiały, tzn. żeby odpowiadał na podstawowe pytania, jak kto, co, jak, gdzie, kiedy?
- **Mierzalny** (ang. measurable) - scharakteryzowany w taki sposób, żeby dało się go mierzyć.
- **Ambitny**, lecz **osiągalny** (ang. ambitious i attainable) - cel powinien być możliwy do realizacji, nie może być to coś, co jest realnie rzecz biorąc nieosiągalne.
- **Realistyczny**, lecz **Istotny** (ang. realistic i relevant) - w wersji oznaczającej "realistyczny" patrz wyżej (osiągalny), natomiast "istotny" oznacza, że jego realizacja oznacza zmianę, która przyniesie jakąś istotną wartość.
- **Terminowy** (ang. time-lined) - marzenia tym różnią się od celów, że są nieokreślone w czasie, cel z terminem realizacji oznacza, że będziemy zmotywowani, żeby działać w kierunku jego realizacji i nie nastąpi coś takiego, jak "płynięcie" zakresu.

Formuła SMART istnieje już od dawna, jednak problem z nią jest taki, że Skonkretyzowany i Mierzalny może oznaczać coś podobnego, tak samo, jak A - Osiągalny i R - Realistyczny, lub w alternatywnej wersji A - Ambitny i I - Istotny.

Nowa formuła określania celów SPVEM

Dlatego przedstawiam Ci inną formułę kryjącą się za akronimem SPVEM.

SPVEM oznacza, że cel powinien być:

- **Straszny** (ang. scary) - jest to cel na tyle ambitny, że wywołuje wręcz pewien niepokój. Ten niepokój jest sygnałem, że nasza podświadomość musi wyjść ze swojej strefy komfortu, aby go osiągnąć. Mnie najbardziej motywują cele, które są dla mnie wyzwaniem, dlatego że ich realizacja wiąże się z osiągnięciem nowego stanu, w którym wcześniej się nie znajdowałem, albo którego nie czułem. Takie cele są nie tylko czymś, co można upchnąć na listę do-zrobienia (ang. To-Do list), ale są przygodą i drogą ku nieznanemu, ku poznaniu czegoś nowego.
- **Pozytywny** (ang. positive) - cel powinien zostać określony jako zdanie pozytywne, a nie negatywne, ponieważ umysł nie potrafi wizualizować celów negatywnych. To mają być cele, do których można dążyć, a nie coś od czego należy uciekać, czyli zamiast "będę mniej jadł, żeby schudnąć" - "będę jadł więcej warzyw zastępując nimi mięso, co pozwoli obniżyć wagę".
- **Wizualny** (ang. visual) - cel zaplanowany i zwizualizowane w taki sposób, aby motywowało to podświadomość. Wizualizacja celu może oznaczać np. to, że jeśli planujesz wycieczkę do Brazylii, to gromadzisz wcześniej pewne informacje o tym, jak będzie tam na miejscu, wizualizujesz siebie w chwili, gdy tam już będziesz. Cel, który uruchamia więcej zmysłów jeszcze bardziej angażuje mózg, żeby podświadomie był na nim skoncentrowany.
- **Ekscytujący** (ang. exciting) - cel, który zamierzamy zrealizować powinien być ekscytujący, abyś chciał do niego dążyć i po to, żeby łatwiej Ci było pokonać opór przed jego realizacją (np. lęk, czy lenistwo).
- **Mierzalny** (ang. measurable) - każdy cel powinien być mierzalny, żeby można było weryfikować postępy w jego realizacji, co sprawi, że będziesz nieustannie zwiększał swoją motywację wraz ze zbliżaniem się do końca. Np. obniżę swoją wagę o 1 kg w ciągu 1 tygodnia, będę biegał 3 razy w tygodniu po 5 km - to przykłady celów mierzalnych, a przy tym bardzo konkretnych. Określenie celu jako "schudnę do lata" jest niekonkretne i nie ma w jaki sposób zweryfikować, czy zbliżyliśmy się do tego celu, czy nie, co może być powodem odkładania jego ostatecznej realizacji na później, albo szukania sobie wymówek.

Formuła **SPVEM** ma tę przewagę nad **SMART**, że określa cele w taki sposób, że **oddziałują w większym stopniu na podświadomość**, niż **SMART**, która daje pokusę formułowania celów w taki sposób, żeby były bardzo **racjonalne i analityczne**, a przez mogą być oderwane od partii umysłu, która najczęściej sabotuje naszą motywację wywołując opór emocjonalny i negatywne myśli, które wstrzymują nas przed realizacją, albo powodują redukcję, czy ograniczanie zakresu celów.

Co jeszcze jest istotne w przypadku określania celów?

Pamiętaj, żeby nie przywiązywać się nadmiernie do swoich celów, jak do dziesięciu przykazań wrytych na mojżeszowych tablicach, za których nieprzestrzeganie grozi grzech, lub potępienie.

Wzbudzanie w sobie poczucia winy, lub traktowanie wszystkiego w sposób absolutnie dosłowny i sztywny nie jest wcale zdrowe, ani nie zapewni Ci sukcesu.

Cele są po to, żeby nakreślały pewien kierunek, abyś w łatwy sposób odnalazł swoją drogę i ułatwił sobie proces podejmowania decyzji w szumie codziennych spraw. Cele nie mają Tobą dyrygować, tylko być jak światło przybrzeżnej latarni, która oznacza kierunek do celu podróży.

Cele nie mogą oczywiście być nudne, ani nie powinny gwarantować osiągnięcia stanu przeciętności, który raczej nas nie zadowoli, stąd założenie, że dobrze określony cel, to cel ekscytujący.

Z drugiej strony cele zbyt ambitne, które wymagają osiągnięcia stanu mistrzostwa, perfekcji, aby je zrealizować, mogą nas zdemotywowować, albo wpędzić w obsesję, przez co możemy zatracić się w ich realizacji i utracić bardzo ważny balans między różnymi obszarami życia, co na dłuższą metę będzie destrukcyjne dla nas, albo dla ludzi w naszym otoczeniu.

Dążenie do perfekcji może się skończyć wypaleniem, dlatego pamiętajmy o ładowaniu akumulatorów i spacerowaniu od czasu do czasu ze zdrowym dystansem na to, do czego dążymy.

Bardzo często nie osiągamy celów dlatego, że boimy się porażki. Lęk przed porażką nie jest racjonalny, dlatego że dopóki nie zaczniesz czegoś robić i dopóki nie znajdziesz się u celu podróży, nie jesteś w stanie przewidzieć jak będziesz się czuł. Jest to lęk przed czymś nieokreślonym, przed historią, którą nasza podświadomość wytwarza sobie, aby podsycać wewnętrzny opór przed działaniem.

I wreszcie ostatnia rada, czy raczej przestroga - uważaj na to, czego pragniesz, osiągnięcie wielkiego celu - wyzwania, oznacza że wiele okoliczności się zmieni. Każdy nowy stan przynosi zarówno szanse, jak i zagrożenia. Trzeba liczyć się z konsekwencjami swoich decyzji i być gotowym na wzięcie pełnej odpowiedzialności za to, co robimy.

Najważniejsza zasada w precyzowaniu celów, to - zapisać je na kartce, ewentualnie w elektronicznym notatniku, czy aplikacji.

Ćwiczenie - Zapisz marzenie jako cel SPVEM

Zrób dziś ćwiczenie - wybierz jeden swój cel, swoje marzenie i zapisz je w taki sposób, aby spełniało wszystkie kryteria SPVEM.

Wiem po sobie, że zapisywanie celów oraz ich precyzowanie działa i jest niezwykle skutecznym sposobem, aby wreszcie ruszyć z miejsca, zacząć realnie zmieniać swoje życie.

Dlaczego warto słuchać zamiast mówić? (2018-08-05 21:13)

Prawda jest taka, że większość z nas jest zainteresowanych przede wszystkim sobą i poprawianiem swojej sytuacji. Możesz się z tym nie zgodzić i podać mi przykład osób, które działają charytatywnie ku poprawie losu pewnych grup społecznych, losu zwierząt, uporządkowaniu otoczenia w którym żyjemy itd.

Realizujemy głównie swoje potrzeby

Rzecz w tym, że te osoby nie zajmowałyby się tym w pierwszej kolejności, gdyby same nie odczuwały wewnętrznej satysfakcji, poczucia spełnienia i bycia potrzebnym, w niektórych przypadkach (mniej zdrowych) poczucia wyższości moralnej nad tymi, którzy tak nie działają, lub wyznają inne wartości życiowe i hołdują innym potrzebom swojego ego.

Taka właśnie jest prawda. Na początku JA, potem INNI.

U niektórych z nas EGO jest tak czułe, że gdy jesteśmy w towarzystwie innego człowieka, czy grupy ludzi, to przegadujemy ich i opowiadamy prawie wyłącznie o sobie.

Iluz z nas nie lubi się chwalić, opowiadać o swoich planach na przyszłość, o odbytych wycieczkach zagranicznych, czy odwiedzonych restauracjach, lub rekordach sportowych.

Jeśli też się na tym czasem łapiesz, to proponuję Ci zrobić coś innego. Następnym razem, gdy z kimś będziesz rozmawiać, pamiętaj o tym, że ten człowiek też ma taką samą potrzebę - podzielenia się tym, co mu się udało, z czego jest zadowolony i do czego dąży. Posłuchaj tej osoby. Zrób jej przestrzeń dla rozwinięcia swojego ego, ale tym samym miejsce, żeby poczuła się dobrze i otworzyła się oraz poczuła pełniej i bezpieczniej.

Poniżej zgromadziłem listę zalet praktyki polegającej głównie na słuchaniu, zamiast opowiadaniu przede wszystkim o sobie.

Zalety słuchania:

- daje przestrzeń rozmówcy, dzięki czemu może się on rozwinąć, a my mamy okazję nauczyć się czegoś nowego, co należy do jego świata;
- jesteśmy bardziej lubiani, bo ludzie zwykle są zainteresowani sobą, a nie innymi i chętnie dzielą się swoimi sukcesami, zamiast słuchać o tym, co u nas. Nikt się nie niecierpliwi się gdy ma swój czas i głos w dyskusji, natomiast jesteśmy skłonni do zniecierpliwienia gdy ktoś inny zbyt długo rozwija swoje zdanie;
- gdy słuchamy, mamy kontrolę nad sytuacją, możemy w łatwiejszy sposób pchnąć dyskusję na te tory, na które chcemy dzięki temu, że zadajemy odpowiednie pytania, na przykład te:
 - "i co się stało potem?"
 - "i jak się z tym czułeś/-aś"
 - "czym się najbardziej przejmujesz?"
- możemy zmieniać tok dyskusji zadając pytanie o jakiś inny obszar życia - np. "ok, to w pracy Ci idzie dobrze, a co poza pracą?";
- w trakcie słuchania możemy planować dalszą część dyskusji, lub wyrafinowaną strategię, jeśli są to przykładowo negocjacje biznesowe. Na przykład jedną ze strategii negocjacyjnych jest korzystanie z tłumaczy, jako pewnego rodzaju bufora w dyskusji, ponieważ w czasie przekładania słów z jednego języka na drugi, zapewniają dodatkowy czas na przygotowanie celnej odpowiedzi na pytania, czy argumenty drugiej strony;
- słuchając można łatwiej kontrolować cel dyskusji i dzięki temu być tą stroną, która będzie wracała do istoty sprawy w chwili, gdy rozmówca zacznie się rozwódzić na inne, zupełnie nieistotne tematy. Dzięki temu możemy tymi, którzy dbają o to, aby czas był wykorzystany należycie, a dyskusja była produktywna.
- przeważnie słuchając mamy szansę na dostrzeżenie wielu niuansów rozmowy, która jest prowadzona, a w przypadku, gdy dochodzi do konfliktu mamy okazję zająć miejsce osoby, która stanie ponad podziałami.
- wsłuchując się w potrzeby drugiej osoby jesteśmy w stanie dać jej więcej wartości od siebie, a przez to zainspirować, zaradzić jej problemom, otworzyć jej głowę na inne perspektywy myślenia, a przez na trwałe zapisać się u niej jako wartościowy rozmówca.

- i ostatnia zaleta... Ci, którzy mniej mówią, a więcej słuchają, jeśli słuchają uważnie, to także gdy zabierają już głos, zwykle mówią mądrzej. Tak, jesteśmy odbierani jako mądrzejsi, gdy potrafimy słuchać, a bywamy odbierani jako zadufani w sobie, gdy nie potrafimy przestać mówić na swój temat.

Mowa jest srebrem, a milczenie złotem.

Porównywanie siebie do innych (2018-08-06 21:12)

Lepiej oraz więcej

Żeby iść do przodu, trzeba się zmieniać, a żeby osiągać lepsze rezultaty, trzeba stawiać się kimś lepszym.

Nawet żeby mieć więcej, trzeba robić więcej, a żeby więcej robić, trzeba być kimś więcej niż dziś, więcej niż wczoraj.

Rodzi się pytanie - jak ustawić te cele na więcej i na lepiej?

Ustalając swoje cele najprościej jest zaczepić na tym, co widoczne, namacalne, wykonalne, bo zrobił to ktoś inny, najprościej ustalić dla siebie miarkę w stosunku do kogoś, kto jest tam, gdzie my chcemy być, lub na kimś, kto ma to, co my chcielibyśmy osiąść.

Namacalny, wizualny wzór

Nasze mózgi najłatwiej skupiają się na czymś, co jest wizualne, zmysłowe, czego można doświadczyć. Nie na wierze, nie na wizji, którą trzeba dodatkowo wzniecić, ale na tym, co jest żywym przykładem.

Niebezpieczeństwo porównywania się

Każdy chce czegoś więcej i lepiej, nie ma w tym nic złego, to całkiem naturalne. Problem jest z samym porównywaniem się, bo to **działa zarówno w górę, jak i w dół**.

Dopóki Ci wychodzi, dopóki dajesz radę dotrzymać innym kroku, dopóty jest dobrze, bo wyraźny cel, konkurenta, z którym się mierzysz. Jednak kiedy zaczynasz odstawać, kiedy on Tobie ucieka, wówczas popadasz we frustrację.

Porównywanie się z innymi wiąże się z rozczarowaniem w przypadku, gdy nie jesteś w stanie sprostać swojemu ideałowi, a to boli wewnątrz i wyzwała trudne emocje, które ciężko przełknąć.

Oddalasz od siebie to, co unikalne

Prawdziwą pułapką porównywania się nie jest to, że zawsze może się znaleźć ktoś, kto będzie miał więcej lub lepiej, ale to, że to nie Ty ustalasz cele. Nie zauważyłeś nawet tego, ale przerzuciłeś odpowiedzialność za mierniki sukcesu na kogoś innego. Zrzuciłeś z siebie odpowiedzialność za bycie kreatorem wzorców, na kogoś innego, oddaliłeś całą pracę emocjonalną związaną z braniem na siebie ciężaru wiążącego się z kreowaniem trendów, przesuwaniem granic - własnych granic oraz byciem kimś unikalnym w swojej kategorii i dźwiganiem tej odpowiedzialności na swoich barkach.

Tym samym oddalasz od siebie to, co prawdziwie unikalne dla doświadczenia wzrostu, oddalasz te wszystkie emocje i odczucia, które wiążą się z doskonaleniem i poprawianiem samego siebie, zamiast tego mierzysz w czyjś ideał, a tak naprawdę tylko w jego odbicie, w wyobrażenie o nim.

Droga do perfekcji wiąże się z utratą satysfakcji

Droga do idealnego wzorca, do perfekcji prowadzi w rezultacie do braku satysfakcji. Jeśli zafiksujesz się na konkurowaniu z innymi, na tym aby ich pokonać, wówczas przegrana będzie smakowała bardzo gorzko i ciężko będzie Ci ją znieść.

Jeśli sam określasz dla siebie bazę względem której się mierzysz, to kim jesteś dzisiaj, wtedy nie osunie Ci się grunt spod nóg, jeśli Twój wzorzec zacznie się oddalać. Nie, będziesz nadal w swojej strefie - możesz coś zmienić, zostawić, przeczekać, albo pominąć, ale to jest Twoje doświadczenie.

Dlatego nie porównuj się z innymi, ale też nie ustalaj dla siebie przeciętnych zamierzeń, ani nudnych celów. Mierz wysoko, bierz odpowiedzialność za obrany kierunek, nie marnuj czasu na bycie kimś, kim nie jesteś, doskonał i doświadczaj siebie.

Uwalniaj siebie!

Podejdźcie do krawędzi (2018-08-07 21:46)

"- Podejdźcie do krawędzi.- Nie, spadniemy.- Podejdźcie do krawędzi.- Nie, spadniemy. Podeszli do krawędzi. On ich popchnął, a oni pofrunęli." - **Guillaume Apollinaire**

Jak odzyskać spokój? O śmierci ego. (2018-08-08 21:55)

Jestem z tych ludzi, którzy mają setki myśli na minutę przepływające w głowie, co jest dobrą cechą, bo pobudza kreatywność i można to zamienić w siłę w kilku obszarach, ale ma też i wadę, bo w ciszy również cisną mi się do głowy myśli.

Te myśli nazywam "**szumem**", czyli zakłóceniami, które utrudniają skupienie się na jednej rzeczy w danej chwili, robienie czegoś w skupieniu od A do Z.

Jeszcze gorzej, gdy te myśli zamieniają się negatywne emocje, jak niepokój, smutek, gniew, złość, lęk, itp. itd. Te emocje mogą wpędzać w bardziej długotrwały stan, jak zmartwienie, czy frustracja.

Wszyscy czasem się frustrujemy, wszyscy czasem doświadczamy zmartwień, a jednak pięknie byłoby żyć bez tych stanów, bez negatywnych emocji.

Czy można odzyskać spokój? Jak to zrobić?

Najprostszą odpowiedzią na pytanie, jak znaleźć spokój rozumiany, jako pozbycie się negatywnych emocji, jest - za-głuszyć je, odciąć się od nich, pomyśleć o czymś dobrym, zająć się czymś innym. Czy jest to dobra strategia?

Pisałem już kiedyś o regule przekory, o [hiperintencji](#). Nasz umysł działa w taki sposób, że im bardziej skupiamy się na tym, by pozbyć się intensywnej, negatywnej emocji, tym więcej jej dostajemy.

Zagłuszanie emocji i odcinanie się od emocji również nie jest rozwiązaniem, ponieważ emocje w naszym mózgu są bardzo silnymi bodźcami, dużo intensywniejszymi, niż subtelne myśli (te bardziej złożone czy racjonalne), które powstają w innej par i mózgu.

Takie strategie po prostu nie działają na dłuższą metę.

Co działa?

Co wywołuje emocje? Jak stwierdził już prawie 2000 lat temu filozof rzymski Epiktet: "Niepokoją nas nie rzeczy, lecz nasze mniemania o rzeczach." - Epiktet z Hierapolis

Nasze mniemania, czyli przekonania o rzeczach - sytuacjach, zdarzeniach, zasłyszanych historiach, o wszystkim tym,

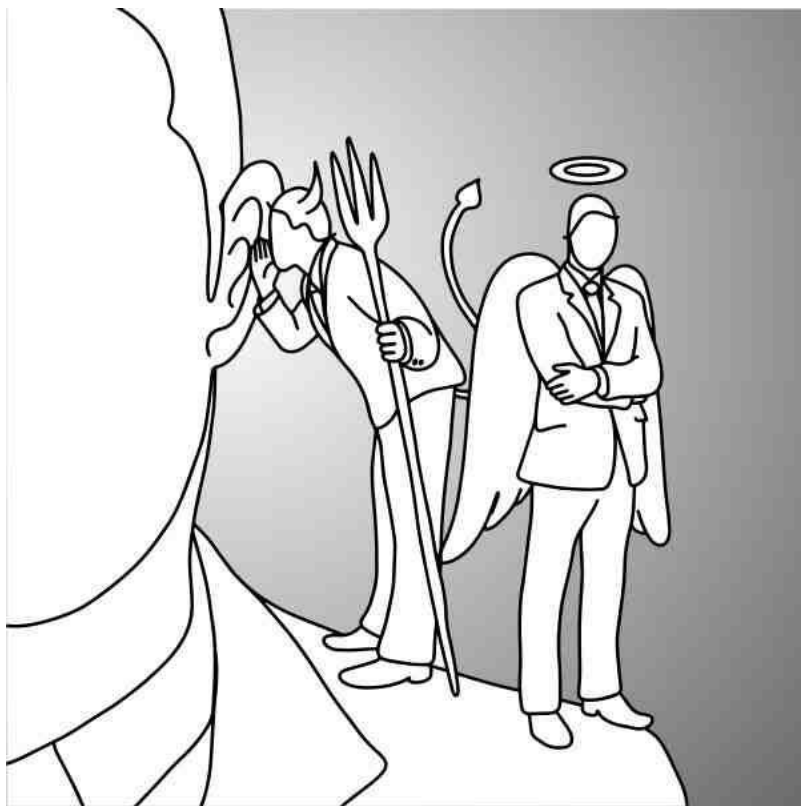
czego w pełni nie jesteśmy w stanie doświadczyć, bo doświadczamy tego zaledwie przez chwilę i to jest tak, jakbyśmy

dostrzegli pociąg przejeżdżający na stacji, a chcieli sobie wyrobić zdanie o jego konstrukcji, ładunku, pasażerach itd.

Uproszczona definicja ego.

W modelu psychoanalitycznym ego jest jedną ze struktur osobowości, obok id i superego. Ale dla potrzeb mojego wpisu scharakteryzuję tutaj ego w sposób bardzo uproszczony, jako "głos w naszej głowie, który do nas mówi."

Wszyscy słyszymy w swojej głowie głos, który do nas mówi, zupełnie tak, jakby mieszkał tam taki mały człowieczek ([homunkulus](#)) i prowadził z nami rozmowę, albo **diabeł i anioł na ramieniu**.



Diabeł i anioł na ramieniu - głos w naszej głowie.

To ten głos wprowadza „szum”, zamieszanie. To on zmienia naszego postrzeganie rzeczy i zabarwia je bardzo subiektywnie, sprawia, że zaczynamy widzieć świat w sposób bardzo zniekształcony. To ten głos jest powodem zmartwień i frustracji.

To nasze zniekształcone myślenie generuje negatywne emocje, które wpędzają nas w toksyczny stan, którego wolelibyśmy uniknąć.

Jak odzyskać spokój i przestać słuchać swojego ego?

Nie przestać, ani nie wyciszać, lecz zdystansować się, nieco oderwać. Jednym ze sposobów jest **zdystansowanie się** do naszego wewnętrznego głosu, do miriady myśli, które przepływają w głowie. To zauważenie i uznanie tego, że tam się pojawiły, ale **umiejętność puszczania ich wolno**, zamiast angażowania się w dyskusję z nimi, aby **uniknąć hiperintencji**.

Tę umiejętność pomaga ćwiczyć i wzmacniać praktyka stoicyzmu, medytacji, czy np. mindfulness.

Twoje myśli, to nie Ty!

Przede wszystkim musimy zdać sobie sprawę, że **nasz umysł, to nie my**. Nasz mózg to tylko jeden z organów, a jednak mówimy „myślę, więc jestem”, utożsamiamy myśli z tożsamością, a nie mówimy przecież - jestem swoją wątrową, nerką, czasem może w żartach mówimy, że myślimy żołądkiem, lub inną częścią ciała.

Kiedy zdasz sobie sprawę z tego, że Twoje myśli to nie Ty i masz całkowitą kontrolę oraz wpływ na to w jaki sposób kształtujesz swoje myślenie, wówczas możesz zacząć pracować nad swoimi przekonaniami o rzeczach, sytuacjach, ludziach, świecie, które wpływają negatywnie na Twoje samopoczucie.

Wymaga to praktyki i ćwiczeń, ale jest początkiem pewnego oświecenia, sposobem na odzyskanie kontroli nad swoim samopoczuciem, a przecież wszyscy czujemy się bezpieczniej i spokojniej, gdy mamy na coś wpływ, mamy poczucie sprawczości.

1. <http://prostyfacet.pl/hiperintencja-cisnienie-na-cel-odpusc/>

2. <http://prostyfacet.pl/pisanie-jest-trudne/>

Jak ustalać cele przez niewygodę? (2018-08-09 22:48)

Niewygodą wewnętrzną, czyli dyskomfort emocjonalny, który odczuwamy stojąc w obliczu zmian, przed dokonaniem ważnych decyzji i podjęciem nowych wyzwań życiowych, które wyrzucają nas z naszej bezpiecznej strefy komfortu, w której się na jakiś czas rozgościliśmy, albo coś, co odczuwamy, gdy nie jesteśmy spójni w swoich komunikatach z tym, co czujemy wewnątrz, z naszymi wartościami, przekonaniami, imperatywami.

Podsumowując, tytułowa niewygodą, to sygnał wewnętrzny, który pojawia się, gdy:

- masz zrobić coś, co oznacza wyjście poza granice dotychczasowej strefy komfortu, w której się znajdujesz,
- coś, co pojawia się, gdy zewnętrznie komunikujesz coś, co jest niespójne z Twoim systemem wartości, wewnętrznymi odczuciami, przekonaniami, imperatywami, według których zwykle działasz.

Niewygodą jest rezultatem działania oporu wewnętrznego. Opór wewnętrzny, to instynkt, skutek działania ciała migdałowatego w naszym mózgu, pierwotnej jego części, która miała wywoływać silne emocje w chwilach zagrożeń u naszych dalekich przodków. Rzecz w tym, że reguły gry się zmieniły, zagrożenia dzisiaj są zupełnie inne i rzadko kiedy związane z ryzykiem bycia zranionym, lub śmiercią. Jednak mimo tego pewna część mózgu nadal wywołuje w nas sygnały skłaniające do ucieczki, zamarcia, lub ataku w chwili, gdy stajemy przed czymś co, jest niecodziennym zdarzeniem - np. nowym wyzwaniem.

Zignoruj tę niewygodą i zadziałaj jej na przekór. Duże cele, wielkie osiągnięcia ludzkości, żadna z takich rzeczy nie powstała dlatego, że ludzie unikali działania tylko dlatego, że odczuwali jakiś lęk, niewygodę wewnętrzną. Każda z takich rzeczy powstała właśnie dlatego, że ich twórcy mieli odwagę zignorować ten sygnał i przekroczyć siebie, pójść tam, gdzie nie było ich wczoraj, coś zmienić i tak cegła po cegielce budować nowy porządek, nowe fundamenty, pod swoje dzieła.

Dlatego niewygodą, czy też dyskomfort wewnętrzny jest doskonałym barometrem tego, że:

- powinieneś pójść za ciosem i zrobić to, w stosunku do czego odczuwasz niewygodą,
- albo wstrzymać się z robieniem czegoś, co jest sprzeczne z czymś, co mocno Cię konstytuuje, czymś co naruszyłoby Twoją integralność.

Czasem nie jest łatwo ustalić dokładnie czego chcemy, jest tyle możliwości na świecie, tyle kierunków, w które można wyruszać, a Ty przecież nie znasz tej drogi, póki nie zrobisz pierwszych kilku, potem kilkunastu, a następnie tysięcy kroków.

Niech uczucie niewygody kieruje Twoimi zamierzeniami.

Jeśli czujesz się nieswojo, zbadaj swoje myśli i emocje, zdecyduje czy idziesz we właściwym kierunku, czy nie działasz wbrew sobie.

Jeśli czujesz opór, a obrałeś cel spójny z sobą, zrób pierwsze dwa kroki, pójdź w to, ten opór najprawdopodobniej jest nieracjonalnym, archaicznym mechanizmem, który ma Cię wstrzymać przed podjęciem ryzyka. Nie ma ryzyka, nie ma nowych efektów, nie ma ryzyka, jest bezpieczna wygoda, ale czy tego naprawdę chcesz?

Odpowiedz sobie sam i podejmij decyzję.

Przepraszam - jak przepraszać konstruktywnie? (2018-08-10 22:26)

Niektórzy podają, że istnieją trzy magiczne słowa, które mają niezwykłą moc działania. Acha moc działania... jakiego? Magia... czyli co? Dość niesprecyzowane to działanie.

Te słowa, to: przepraszam, proszę i dziękuję.

Skupię się dziś tylko na pierwszym, odzierając je z przypisywanej magii i rozkładając na czynniki pierwsze.

Czy powinniśmy przepraszać zawsze?

Nie do końca. Przeproszenie może być wykonane w sposób dysfunkcyjny. Kiedy tak się dzieje? Wówczas, gdy przepraszasz dla "świętego spokoju", mówisz "przepraszam", żeby uciąć głębszą dyskusję na temat swojego postępowania, lub emocji, które są w tę sytuację zaangażowane.

Takie przeproszenie jest nieskuteczne i może zostać odebrane przez osobę, która coś Ci zarzuca, jako "odczep się". Dlaczego?

Jest to widoczne zwłaszcza w związkach - kłótnie rozpoczynają się o drobne, niby nieistotne rzeczy, lub o sytuacje, które nagminnie się powtarzają, jednak wcale nie chodzi o to, że zrobiłeś coś nie tak, chodzi bardziej o postawę, o intencje, które sprawiają, że tak się dzieje.

Rozwiązaniem problemu nie będzie ani przeproszenie i powrót do swojej rutyny, ani uciekanie od głębszego przeanalizowania przyczyny problemu, o wgląd w siebie i sprawdzenie swoich emocji. Suche "Przepraszam!" rzucone w odpowiedzi na "grubszy" zarzut zostanie odebrane jako odcięcie się, odgródzenie się od konfrontacji.

Jak użyć "przepraszam" w sposób funkcjonalny?

Takie przeprosiny brzmią wewnątrz Ciebie nie jak "ok, zamknij się", tylko bardziej jak "chcę wysłuchać Ciebie i zrozumieć jakie masz emocje.". To przepraszam otwierające, a nie zamykające dyskusję.

Niektórzy z nas mają problem z przepraszaniem, bo uważają, że to jest jak poddanie się na pewnym polu, że wiąże się z przyznaniem komuś pełnej racji. To nienajlepszy instynkt, nad którym warto popracować. Nikt z nas nie jest idealny i z całą pewnością każdy z nas znajdzie coś, za co może przeprosić. Żadna sytuacja nie jest wzorcowa, na pewno możesz znaleźć coś, co można było zrobić lepiej.

Dlatego mam propozycję.

Następnym razem, gdy będziesz w sytuacji, gdy ktoś Ci coś zarzuca, **użyj empatii**, postaraj się zrozumieć emocje tej osoby, nie broń się przyznaniem się do ułomności, jeśli zauważasz, że rzeczywiście jest jakieś ziarno prawdy w tym, co jest Ci zarzucane - powiedz:

"Przepraszam, z całą pewnością są sytuacje w których ... (robię to i to, zachowałem się tak i tak) ... czuję, że to Ciebie ... (np. złości, albo sprawia, że czujesz się rozczarowany/-a), powiedz mi, jak się z tym czujesz, chcę lepiej zrozumieć Twoje emocje."

Zauważ, że takie sformułowanie wcale nie jest równoznaczne z poddaniem się, ani tym bardziej z braniem winy na siebie. To tylko stwierdzenie pewnego faktu (nie jestem idealny), które jest na tyle zaskakujące, że pomaga rozbroić emocje, do tego jest to połączone z empatycznym i pełnym szacunku do osoby, która wnosi pretensje i pozwala zrobić dla niej przestrzeń do podzielenia się tym co znajduje się głębiej pod jej pretensjami i emocjami.

Inne sformułowania otwierające, których możesz użyć:

- "Muszę przyznać, że ... "
- lub "Czasami/zdarza mi się ..."
- + komunikat dotyczący Twoich emocji "... czuję, że..."
- + "...opowiedz mi więcej o tym."

To jest dopiero magia, prawdziwa magia, która rozbraja konflikty i otwiera na dyskusję o tym, co jest najgorętsze (emocjach) i pozwala poszukać przyczyny tychże.

I co chyba najważniejsze:

To nie pojedyncze słowa są magiczne i mają moc, tylko wewnętrzna intencja z jaką je wypowiadamy. Ważne, żeby przekaz słowny był spójny z tym, co czujemy wewnątrz, w przeciwnym razie druga osoba wyczuje niezdrowy rozdźwięk, między tym co komunikujesz, a tym co może wyczytać z tonu Twojego

głosu, mowy ciała i innych czynników.

Przepraszam, to tylko dopiero, liczy się kontynuacja.

Nie trać czasu z ludźmi, którzy... (2018-08-11 21:39)

Istnieje takie powiedzenie - "nie trać czasu z kimś, kto nie ma go dla Ciebie".

A czy masz dla siebie i dbasz o to, żeby dawać sobie miejsce w swoim życiu? Pytam wprost, bo nikt tego nie robi za Ciebie.

Z pierwszego zdania bije jakaś niezdrowa zależność od drugiego człowieka. To piękne móc komuś ufać i na kimś polegać, ale w wielu kwestiach, np. samopoczucia - masz sam ogromną moc modyfikowania go. Wystarczy zmienić myśli, odrzucić różne niezdrowe przekonania, wsłuchać się w siebie i odpuścić sobie drażnienie w sytuacjach, które nie są od Ciebie i tak zależne.

Ja bym powiedział tak - "nie trać czasu z ludźmi, którzy udają ofiary i przy których czujesz, że słabniesz emocjonalnie, zatracasz siebie". Nie trać czasu z tymi, którzy nie biorą odpowiedzialności za swoje emocje, którzy potrzebują przerzucać je na innych.

Zostaw ich w spokoju, dla swojego spokoju.

Nie idź też w tym kierunku, że postanowisz dbać wyłącznie o siebie, chronić się przed dawaniem innym choć części siebie. Nie, to popadanie z jednej skrajności w drugą.

Wykalkulowany egoizm, przesadne skupienie na sobie też nie jest dobre.

Uśmiechajmy się! (2018-08-12 22:08)

Uśmiechaj się,

To nic nie kosztuje, a może komuś sprawić radość.

Uśmiech nie zubaża tego, który daje, a wzbogaca tych, którzy go otrzymują,

Uśmiech sprawi, że zostaniesz zapamiętany, choć trwa ledwie chwilę.

To antidotum na zgorzkniałość, zwątpienie, osamotnienie, to promień słońca rozgrzewający chłodne chwile.

Uśmiech jest uniwersalny i demokratyczny, nie podlega podziałom, nie zależy od wieku, jest dla każdego.

Nie można go kupić, wyłudzić, pożyczyć, ukraść, gdy już jest, to jest.

Czysty, ludzki **uśmiech**.

A jednak czasem gaśnie, gdy wmawiasz sobie, że ktoś może Cię za niego ocenić, **uśmiech** odrzucić.

Nie może, to tylko myśli!

Dlatego **uśmiechajmy się** codziennie.

P.S. Sprawdź projekt mojej znajomej **Natalii Romaniuk** [**#S.M.I.L.E.**](#) na Facebooku. Jeden uśmiech dziennie, codziennie - dla Ciebie. 😊

O sztuce słuchania... (2018-08-13 22:31)

Gdyby akceptację można było kupić za pieniądze, nie byłibyśmy tak bardzo wyczuleni na swoim punkcie, ale z reguły jesteśmy.

Poczucie akceptacji, tolerancji, tego, że ktoś się z nami liczy i jest dla nas miejsce – bardzo wielu z nas ma tę potrzebę. Chcemy być kochani, wysłuchani – to ludzkie. Tak, jak małe dziecko jest spragnione uwagi swojej matki, obecności ojca, tak samo jako dorośli łakniemy uwagi.

Ta tęsknota za ciepłem i matczyną uwagą, a właściwie jej niedoborem, przekłada się tak na dyskusje między-ludzkie, że czujemy potrzeby dzielenia się sobą, swoją opowieścią, przekazaniem jak najwięcej o sobie, jak najwięcej korzystnych informacji.

A to sprawia, że nierzadko zagadujemy swoich rozmówców, odbierając im możliwość podzielenia się swoją historią.

A co by się stało, gdyby pomilczeć, dać przestrzeń swojemu rozmówcy, schować swoje ego do kieszeni?

Dzieją się cuda. Ale jest to wielka sztuka, nie przychodzi naturalnie.

Sztuka słuchania i celebrowania drugiego człowieka.

Sposób na gwarantowaną kłótnię - racjonalizacja kontra emocje (2018-08-15 17:33)

Jest taki sposób komunikacji z kobietami, na którym my - mężczyźni nieustannie się wykładamy. To racjonalizowanie emocji. O co dokładnie chodzi? Już wyjaśniam.

Załóżmy, że Ty i Twoja partnerka macie jakiś problem w relacji. Dochodzi do konfliktu, nawet nie wiecie jak, a jednak wpadacie w błędny krąg wzajemnego obwiniania się i przerzucania racjami, wytykania sobie błędów i niedociągnięć itd. Jeśli jesteś w związku i nie masz takich sytuacji, to plus dla Ciebie, a jeśli jesteś singlem, to warto zapoznać się z tym, co jest często powodem niezrozumienia w bliskich relacjach między kobietami, a mężczyznami, bo to samo zdarza się także w innych relacjach - chodzi o umiejętność rozbrajania sytuacji, w których **brak realizacji potrzeb jednej ze stron przeradza się w krytykę wobec drugiej** osoby, a następnie w tzw. "szatańskie dialogi" i para wpada w wir tańca, który [Sue Johnson](#) - twórczyni **terapii par skoncentrowanej na emocjach** nazywa "**polką protestacyjną**".

Brak wyczulenia w związku na potrzeby własne oraz drugiej strony i brak umiejętności rozmawiania o tych potrzebach w łatwy sposób może prowadzić do stanu **osamotnienia emocjonalnego** jednej ze strony (zwykle kobiety), która traci w takiej sytuacji **poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, zainteresowania** sobą, wsparcia ze strony partnera i niezależnie od tego, jak bardzo subiektywne i niezwyfikowane w realiach mogą to być odczucia, to stanowi to narastający problem i zarzewie konfliktów.

W pewnym momencie musi nastąpić rozładowanie, wybuch tych skrywanych w głębi, niespełnionych potrzeb i wówczas to z partnerów, które jest bardziej ekstrawertyczne i ekspresyjnej odreaguje takie napięcie wewnętrzne rozładowując je w kłótni.

A kłótnie potrafią się rozciągać o zwykłe błahostki. Trudno jest przyznać, że to, co nas trapi to brak poczucia wsparcia emocjonalnego, dużo prościej jest wyprodukować kłótnię na bazie widocznego problemu, jak np. to, że ktoś w relacji przynosi pracę do domu, nie chce jadać wspólnie kolacji, nie rozmawia z drugą osobą o problemach, albo np. stał się asekualny.

Założmy więc, że zarzut pada ze strony kobiety np. "nie interesujesz się mną", albo bardziej zawoalowane "znowu zapomniałeś o naszej rocznicy". Typowy facet odbierze to jako atak i zacznie się bronić, lub zechce uniknąć konfrontacji i odpowie "Ale o co ci chodzi?".

Druga odpowiedź to unikanie, pierwsza może rozwinąć się w łatwy sposób w przerzucanie się na racje i wytykanie błędów drugiej stronie, np. "jak to się nie interesuję, przecież dbam o to, żebyśmy wspólnie spędzali wakacje, to Ty wciąż jesteś niewdzięczna i tylko narzekasz, nie doceniasz tego, co masz".

Na zarzut, który dotyczy de facto emocji "nie czuję, że się interesujesz..." odpowiedzią jest Twoja RACJA, przedstawienie innego punktu WIDZENIA (innego obrazka), zamiast zwrócenia uwagi na emocję, o którą chodzi.

Widzenie to nie to samo, co zauważanie. Widzenie, to opisywanie tego, co jest dostrzegalne, co jest namacalne i racjonalne. Jednocześnie taka odpowiedź to tylko sygnał potwierdzający, że **potrzeba**, o której mówi w tym przykładzie partnerka nadal nie jest dostrzeżona, jest **spychana na dalszy plan**. To jest odbierane jako odrzucenie, a dalsze prezentowanie swoich racji, może zostać wręcz odebrane jako atak. I zaczyna się szelmowski taniec - *polka protestacyjna*.

Przy okazji małe wyjaśnienie - pisałem wcześniej o zasadzie pełnej odpowiedzialności za własne emocje, której zrozumienie i wdrożenie w życie pomaga w tym, by nie obwiniać innych za swoje własne odczucia nacechowane emocjonalnie (które przeważnie okazują się błędne), a także nie dawać sobie "wejść na głowę" i przyjmować na siebie winy w przypadku, gdy ktoś próbuje zrzucać na nas ciężar swoich emocji.

To, co opisuję tutaj **nie przeczy** zasadzie odpowiedzialności za własne emocje.

Masz być odpowiedzialny za własne emocje i przyjmować je, nie dawać się zarzucać czyimiś niesłusznymi i niezdrowymi emocjami, ale to nie oznacza, że masz stać się nieczuły i niewzruszony na komunikaty emocjonalne swojej bliskiej osoby, np. unosić się tym, że uważasz siebie za dojrzałego emocjonalnie i Ty byś nie przerzucał tak swoimi emocjami partnerki. To wcale nie byłoby dojrzałe z Twojej strony.

Odpowiedzialność za emocje oznacza bardziej umiejętność analizowania swoich stanów emocjonalnych i przyjmowania ich jako coś, co zostało wytworzone przez nasz umysł, nasz sposób myślenia. **Nie jest to** w żadnych wypadku **zachęta do emocjonalnego egoizmu**.

Konflikty w bliskich relacjach zwykle mają swoją długą historię i dlatego, jeśli zależy Ci na ich rozładowaniu (a jeśli zależy Ci na relacji, to powinno Ci zależeć na pracy nad związkiem), to możesz wykorzystać zasadę emocjonalnej odpowiedzialności do zdystansowania się do rodzących się w Tobie negatywnych emocji, np. tych związanych z atakiem na Twoje ego i zwrócenia uwagi na to, co tak naprawdę może czuć Twoja partnerka.

W konfliktowych sytuacjach nierzadko jednak brniemy w **uzasadnianie dlaczego to my mamy rację**, albo w **szukanie racjonalnych rozwiązań** sytuacji, które mają podłoże emocjonalne. To nie otwiera na dalsze "rozsupłanie" takiego konfliktu.

Jak sobie poradzić w takich sytuacjach? Przeczytaj mój wpis o tym, jak przeproszać konstruktywnie. Zawiera on kilka porad na temat tego, w jaki sposób otwierać, a nie zamykać konfrontację, w przypadku, gdy poczuwamy się częściowo do winy, lub nie poczuwamy się do winy, ale chcemy odpowiedzieć sobie na pytanie "o co tak naprawdę ci chodzi?", czyli dojść do przyczyny problemu, uznać emocje partnerki i dowiedzieć się jakie ma odczucia na temat danej sytuacji.

Sposobem na rozładowanie kłótni nie jest zatem racjonalizacja (problemu, lub przerzucanie się racjami), tylko uznanie emocji i szczerą rozmowa o nich, okazanie empatii swojej partnerce.

Czasem jest to trudne, bo wymaga od nas "uśmiercenia swojego ego", albo przynajmniej wyciszenia go na jakiś czas.

Dlaczego bywamy złośliwi i odgrywamy się na innych? (2018-08-16 22:37)

Wielkie i ważne pytanie - dlaczego dzieje się tak, że niektórzy z nas są złośliwi i odgrywają się na innych, sprawiają przykrość? Ze złośliwością bywa różnie, ale badając warto uwzględniać skrajności. Otóż według badań psychologicznych przeprowadzonych przez naukowców Uniwersytetu Stanu Waszyngton (USA) najbardziej złośliwe są osoby o wysokich wynikach na skali psychopatii, narcyzmu i makiawelizmu. Według tych samych badań okazało się także, że mężczyźni są bardziej złośliwi od kobiet.

Moim zdaniem jednym z najczęstszych i najważniejszych czynników, które wpływają na to, że niektórzy z nas są bardziej złośliwi to fakt, że nie umieją w konstruktywny sposób zadbać o swoje potrzeby i wypracować przestrzeni dla ich realizacji. Złośliwość to nie to samo, co zawiść, choć czasem bywamy złośliwi z zawiści. Złośliwość to sposób odreagowania swojej frustracji, czyli emocjonalnego napięcia wynikającego z nagromadzenia negatywnych emocji, które są wynikiem braku spełnienia - społecznego, realizacji potrzeb wewnętrznych (np. emocjonalnych), czy też bólu wewnętrznego.

Sprawianie przykrości innym to ucieczka od swoich negatywnych emocji i problemów, od tego, co nas by przytłaczało, gdybyśmy sobie to uświadomili, w bardzo niekonstruktywne rozładowanie na drugim człowieku. Jeśli korci, żeby sprawić komuś złośliwość, spytaj siebie wpierw, czy wszystko u Ciebie w porządku, czy nie odczuwasz jakiegoś napięcia, a chcesz je w "tani" sposób rozładować.

Prawdziwie szczęśliwi ludzie nie odczuwają potrzeby bycia złośliwymi.

Przestrzeń wolności (2018-08-17 22:16)

Przestrzeń wolności zaczyna się tam, gdzie kończy się kontrola.

7 Cech mężczyzny atrakcyjnego dla prawie każdej kobiety (2018-08-18 22:33)

1. Potrafi wysłuchać co ona ma do powiedzenia, zamiast ją zagadywać, opowiadać o sobie.

Atrakcyjny mężczyzna, to facet pewny siebie w taki sposób, że nie potrzebuje przed kobietą potwierdzać swojego ego, ani rozgrywać swoich najlepszych kart, bo bez tego czuje się wystarczająco silny i spójny wewnątrz.

2. Ma swoje zdanie.

To mężczyzna konkretny, który wie czego chce i nie lawiruje w sytuacjach, które wymagają rozsądzania w trudnych sytuacjach co jest dobre a co złe według jego oceny.

Mieć swoje zdanie nie oznacza dla niego być opornym na opinie innych, ani forsować swój punkt widzenia - patrz punkt 1, atrakcyjny facet potrafi wysłuchać.

Proponuje, ale nie oponuje, albo nie tłumi propozycji innych, potrafi decydować, czyli rozważać różne opcje i wybierać, a potem iść za swoją decyzją.

3. Jest wierny swoim ideałom i wartościom.

Mężczyzna potrafi być zdecydowany dzięki temu, że solidnie pracuje na to, aby jego wartości i ideały stawały się ucieleśnione. To ktoś kto robi, tak jak prawi.

Ten człowiek jest spójny i działa z wewnętrznego imperatywu.

4. Potrafi prowadzić kobietę.

Prawdziwy, atrakcyjny mężczyzna potrafi poprowadzić kobietę w tańcu życia, czyli obrać kierunek i w zdecydowany sposób zaproponować jej, żeby poszła z nim nie ujmując nic z jej dumy.

5. Jest wytrwały w dążeniu do celów.

Mężczyzna atrakcyjny robi zamiast gadać, obiera kierunek, cel i do niego dąży. W tym dążeniu nie poddaje się tylko dlatego, że ktoś na niego krzywo spojrział, albo nawet rzucił mu kilka kłód pod nogi, bo ten mężczyzna ma wielkie serce do tego, co robi i dlatego robi to z oddaniem.

6. Jest dumny z tego, że jest mężczyzną.

To nie ktoś, kto nie potrafi siebie określić seksualnie, lub pod względem swojej energii wobec ludzi. To człowiek, który dobrze się czuje w swojej skórze i tą energią emanuje na innych. Dzięki temu, że siebie lubi, nie pragnie zmieniać innych, raczej jest ich ciekawy.

7. Może zaproponować kobiecie bezpieczeństwo i spokój emocjonalny, którego ona potrzebuje.

Mężczyzna staje się mężczyzną atrakcyjnym i męskim wówczas, gdy potrafi spełnić swoją rolę jako tego, który potrafi dać bezpieczeństwo emocjonalne kobiecie i dzieciom. To człowiek stabilny emocjonalnie i wyważony, nawet jeśli decyduje się czasem na wariactwa.

To człowiek, który daje dobrą energię kobiecie, zamiast ją wysysać, lub sprawiać, że to ona poczuje się źle, poczuje się winna, nieadekwatna, niekochana.

Atrakcyjny mężczyzna to po prostu człowiek, który jest gotowy do związku z atrakcyjną, dojrzałą kobietą, która chce zachować swą kobiecą moc i pragnie dzielić ją z kimś, kto emanuje prawdziwie męską mocą, bez żadnych zbędnych "atrakcji".

To proste! Nikt nie chce życia skomplikowanego, tylko proste, tego właśnie pragną tego kobiety.

Czasami żeby rozwiązać problem, nie należy go rozwiązywać! (2018-08-19 22:06)

Dziś w tytule niby masło maślane, bo co to niby znaczy, że aby rozwiązać problem, czasem nie należy go rozwiązywać?!

Chodziło mi o coś, o czym wspominałem już wcześniej o... regułę przekory, o to, że jeśli skupiamy się na tym, że czegoś nie chcemy, to wraca z jeszcze większą siłą.

Dlatego czasem warto stwierdzić, że niektóre sprawy są na tyle zagmatwane, że nie warto się na nich koncentrować. Koncentracja na jakimś problemie, sprawia, że dostrzegamy zwykle jego negatywne aspekty, co wprawia nas w niekorzystny stan emocjonalny. Negatywne emocje nakręcają więcej niekorzystnych myśli, lub po prostu bezproduktywne rozmyślanie, albo zamartwianie się.

Czasem warto spojrzeć na problem z perspektywy zupełnie niewtajemniczonej osoby, albo spojrzeć na nasz problem z perspektywy kosmicznej. Czymże jest nasz mały problem wobec wielkości kosmosu, wielości gwiazd, niewzruszenia niebosłonu.

Praktyka medytacji, albo mindfulness uczy umiejętności przyjmowania emocji takich, jakimi są, bez nadmiernego analizowania i wikłania się w rozmyślaniach. Chodzi o to, żeby zauważyć co jest i jak bardzo/moło intensywne jest - np. smutek, a potem oddzielić się od tego.

Negatywne emocje są dla naszego umysłu jak kamień rzucony w wodę, który wywołuje koliste fale na tafli jeziora. Sztuką jest zachować tę taflę płaską jak lustro, niezmaconą, spokojną.

Rozwiązywanie problemów to czynność analityczna. Gdy chcesz znaleźć rozwiązanie, wchodzisz w analizę problemu, tyle że nasze myślenie zwykle nie jest czysto chłodne i racjonalne, gdy zaczynamy sobie wyobrażać różne rozwiązania, wizualizować je sobie, wchodzimy w emocje, mącimy równowagę.

Niektóre problemy nie mają swojego rozwiązania - np. to wszystko co jest niezależne od Ciebie, jak odczucia emocjonalne drugiego człowieka, to może nie być warte analizowania, wyobrażania sobie, gdybania.

Dlatego wielką mądrością dojrzałych ludzi jest wiedza, które problemy warto zostawić, a które próbować rozsupłać w spokoju, jak sieć rybacką.

Poznawaj rzeczy małe poczynając od rzeczy wielkich (2018-08-20 21:33)

"Poczynając od rzeczy wielkich poznawać należy rzeczy małe." - Miyamoto Musashi

Nie ustalaj sobie zbyt małych celów, żeby nie rozmyły się na najdrobniejszej skale. Dopiero w wielkich wyzwaniach masz szansę natrafić na takie trudności, od których albo się odbijesz, albo je przezwycięzysz i to będzie cena jaką trzeba zapłacić za osiągnięcie celu, a jednocześnie nagroda i cenne doświadczenie.

Dlatego projektując swoje życie i ustalając cele mierze wysoko, sięgaj tam, gdzie Cię jeszcze nie było. Nie graj bezpiecznie, bo osiągnięcie bezpiecznych celów nie jest ekscytujące, ani nie uczyni z Ciebie herosa.

Wielkie wyzwania poszerzają horyzonty.
Tak właśnie rozumiem cytaty Musashiego.

Mierz wysoko, ale idź do celu stawiając kroki uważnie (2018-08-21 21:06)

Często określamy wielkie, ambitne cele, a zapominamy o rzeczach małych, wydawałoby się błahych, a jednak bardzo ważnych.

Co mam na myśli? Odpowiem na przykładzie - założmy, że Twoim celem jest przebiec ultramaraton (oj... uwielbiam przykłady z bieganiem, wybac mi to!). Tak więc chcesz przebiec ultramaraton i wizja siebie na mecie wydaje Ci się czymś niezwykle ekscytującym. Myślisz sobie - gdy to zrobię, to będę mógł spokojnie odejść z tego świata patrząc na medal zawieszony na ścianie. No i... idziesz w to!

Wyobrażenie sobie siebie na mecie jest czymś bardzo motywującym - te łyzy szczęścia po morderczym wysiłku. Jednak, żeby mieć taki wynik, trzeba robić każdego tygodnia po kilkadziesiąt kilometrów (jeśli nie kilkaset), co oznacza stać się innym człowiekiem niż jesteś dzisiaj.

A to oznacza, że należy stawiać te kroki uważnie, modyfikować je, być gotowym na zmianę. Cel nie stanie się rzeczywistością, jeśli nie będziesz otwarty na budowanie nowej świadomości, na poszerzenie horyzontów i wyjście poza strefę komfortu.

Osiągnąć coś wielkiego i niezwykłego możesz ulepszając zaledwie o 1% każdego dnia to, co robisz.

Dlatego idź do przodu z rozmysłem, mierz i badaj swoje postępy, analizuj co się zmienia i ulepszaj to po trochu. Jeden, dodać jeden, dodać jeden... w pewnym momencie dochodzimy do tysiąca i jesteśmy już zupełnie innym człowiekiem niż na początku tej drogi.

Zrób jeden krok dziś, jutro zrób o 1% lepszy, świadomie.

Możesz wybrać przetarty szlak, albo samemu wytyczyć swoją drogę (2018-08-22 20:43)

Gdy wchodzisz w dorosłość i decydujesz się na zawód z dokładnie określonej kategorii, oparty na kompetencjach, np. piłkarz, prawnik, lekarz, Twoja droga jest dokładnie ustawiona. Trenujesz określoną ilość godzin w tygodniu w klubie pod okiem trenerów, albo wybierasz uczelnię prawniczą i studiujesz kodeksy, lub podręczniki anatomii, później jest kolejny etap i kolejny, ale to wszystko według dokładnie określonego schematu.

Cele są jasne i sprecyzowane, sprawdzone przez innych, którzy poszli tą drogą. Nie ma wejścia z innej strony, nie ma hack'owania rzeczywistości i dróg na skróty, granice są jasno rozpoznane.

Tak więc grasz w ustaloną grę i jesteś bardzo dobry, zostajesz w tym na lata, albo odpadasz w eliminacjach, pograżasz się w rozżaleniu, lub zaczynasz od nowa poszukiwania następnej drogi o określonych granicach.

Jest też inna droga. To wspinanie się dzikim szlakiem na wzgórze, droga bez wytyczonych ścieżek, z wieloma znakami zapytania, bez dokładnej mapy, która oferuje ryzyko związane z kontaktem z tym co nierozpoznane, z dzikością.

Wracając na grunt zawodowy... Jeżeli decydujesz się sam wybrać swój fach, do Ciebie należy ustalenie celów do których mierzysz, lecz także granic obszaru, który zechcesz eksplorować, a może zająć.

Nie masz do kogo dorównać, bo ten szlak nie został przez nikogo przetarty. Zagubisz się dopóki sam nie wyznaczysz kierunku. Nie ma map, ani drogowskazów.

Takie są nie tylko wolne zawody, ale i życie w wielu aspektach. Taka jest prawdziwa dorosłość - to konfrontowanie się z nowym i niepoznanym oraz odpowiednie reagowanie i wprowadzanie zmian - drobnych lub rewolucyjnych. Nieustanny wysiłek.

Sam określasz zasady i sam odpowiadasz za rezultaty.

Taka jest cena podążania nieprzetartym szlakiem, taka jest cena "dzikiego" życia.

Poznawanie i nieustanna praca, żeby utrzymać swój kurs i dojść tam, gdzie zmierzasz.

Cisnąć czy nie cisnąć? (2018-08-23 18:09)

Cisnąć, żyłować się, wypruć sobie flaki, żeby mieć coś wielkiego - duży dom, 10 milionów na koncie, dużą firmę, w której dajemy pracę 50 osobom.

Czy warto tak się żyłować?

To tak naprawdę źle postawione pytanie.

Jeśli tak postawisz sobie pytanie, to alternatywą dla żyłowania będzie ograniczenie swoich marzeń, celów. Nie o to przecież chodzi!

Właściwe pytanie jest "W jakim czasie chcę osiągnąć to, co sobie zaplanowałem, żeby się nie zajeździć i nie zrobić tego kosztem innych obszarów życia?".

Nie chodzi o to, żeby robić więcej w jak najkrótszym czasie i być jak koń wyścigowy, który skacze przez płotki i spina się przed każdą przeszkodą, żeby przebiec kilka metrów i spać się do kolejnego skoku i tak aż do ostatniej przeszkody - w dodatku na punkty i na czas.

Sztuką jest być długodystansowcem i zrozumieć, że suma wielu drobnych czynności w dłuższym czasie daje wymierne efekty.

Nie musisz być w ciągłym napięciu jeśli poświęcisz się systematycznemu dążeniu do celów rozłożonych na małe kroki.

Tak, jak pisarz pisze książkę strona po stronie przez całe miesiące, tak jak biegacz trenuje każdego dnia i przebiega kilka kilometrów, by później przebiec maraton, tak samo Ty i ja możemy osiągnąć wiele rozkładając siły i cierpliwie dążąc do wielkich celów.

Tylko nie osiągajmy tego przez ich umniejszanie.

Twoja troska ma znaczenie (2018-08-24 22:29)

Troska to słowo, które zwykle kojarzy się z właściwą pieczą nad bliskimi, z dbaniem o ludzi, bo jest dla nas oczywiste, że trzeba dbać o ludzi, o zwierzęta. Istoty żyjące mogą podupać na zdrowiu, zjeść na złą drogę. Jest dla nas raczej oczywiste, że w chwili, gdy coś idzie źle, trzeba pomóc, bo czujemy empatycznie, że to jest właściwe.

A co z rzeczami, co z ideami, z nienamacalnymi przedsięwzięciami?

Troska i dbałość dotyczy nie tylko tego, co może się zepsuć, to postawa, która zapewnia, że coś, co działa stanie się jeszcze lepsze.

Okazywanie troski wymaga inicjatywy i zaangażowania.

Nie reagujemy tylko w sytuacjach wymagających "gaszenia pożarów", tylko stale trzymamy pieczę i jesteśmy w gotowości, żeby dawać więcej niż ustalony standard.

Twoja troska ma większe znaczenie, niż Ci się wydaje. Jest motorem zmiany.

Różnica między przeszłością a przyszłością (2018-08-25 22:15)

Kiedy jesteśmy młodzi i dopiero uczymy się życia, mamy głowy pełne marzeń, czasem zupełnie bezkresnych, a czasem malutkich, choć magicznych i wszystkie one wydają się takie prawdziwe i osiągalne.

Wchodzimy dopiero w życie i roztaczając wielkie wizje przyszłości - "Takie będzie moje życie!".

Kilkanaście, kilkadziesiąt lat później i dużo dalej w dorosłość, stajemy przed swoim odbiciem w lustrze spoglądając w przeszłość i przypominamy sobie wszystkie sytuacje, które nas zaskoczyły oraz trudności i mówimy "Takie jest życie."

Od poczucia bezkresu do nutki bezsilności i rozczarowania, albo nostalgii za przeszłością.

Cały problem związany z przeszłością jest taki - ona już się wydarzyła i nie mamy na nią wpływu. Analizowania, gdybanie niczego nowego nie wniesie do życia.

Przeszłość z kolei jeszcze się nie wydarzyła.

Gdy dorastamy w jakiś dziwny sposób stajemy się bardziej poważni, nierzadko spięci, czasem przytłoczeni, wielu z nas traci umiejętność zabawy taką, jak mają dzieci.

W głębi duszy dobrze wiemy dlaczego tak się dzieje - żyjemy coraz większą ilością przekonań na temat tego, czym jest według nas życie, a bardziej boimy się nabijać sobie guzy, doświadczać, ryzykować.

Oczywiście nie wszyscy z nas, aczkolwiek często tak się dzieje.

Z jednej strony moc możliwości, a z drugiej niemoc wynikająca z przekonań.

Sztuką jest nie żyć uwikłanym w przeszłości, a przynajmniej w tym, co negatywne w tej przeszłości. Sztuką jest nie konserwować w sobie niezwyfikowanych przekonań na temat życia, sztuką jest sprawdzać jak jest na własnej skórze, stale próbować i się uczyć.

Sztuką jest nie tracić marzeń i nadal wierzyć w jej spełnienie, wykorzystując nabyte doświadczenie do tego, by ją w miarę realnie planować. Wytyczać osiągalne cele i mierzyć siły na zamiary, nie atakować od razu szczytu, gdy nie weszliśmy nawet na pierwsze zbocze.

Młodzieńcy mają niewiele doświadczeń za sobą i dlatego z optymizmem spoglądają w przed siebie w przyszłość. Tak, jak "[Wędrowiec nad morzem mgły](#)" Caspara David Friedricha, tyle że bez mgły.

Bliżej wieku średniego mamy już wiele za plecami i czujemy ciężar tych doświadczeń. Dodatkowo powoli zaczynamy dostrzegać pewną granicę, kres na horyzoncie, jakim jest większe zmęczenie, wizja odległej, ale nieuchronnej śmierci.

Myślenie o tym rodzi tak zwany ciężar istnienia. Nie ma ciężaru istnienia. Wszystko jest tylko naszym wyobrażeniem o życiu. Nadal, mimo wieku.

Dlatego sztuką jest potrafić stale patrzeć przed siebie, malować sobie nowe granice, zamieniać marzenia w wykonywalne zadania, działać i doświadczać.

A to wszystko właśnie po to, żeby nie poprzestawać na zwykły "takie jest życie", tylko "takie będzie moje życie". Różnica dwóch słów, a różnica jak dwa różne światy.

Nie przyjmuj za pewnik tego, że coś Ci się należy (2018-08-26 21:12)

Życie jest wyzwaniem, są w nim chwile lekkie, jak i chwile, gdy trzeba wspinać się pod górę, znosić wiele trudów.

To żadna niespodzianka dla każdego, kto zasmakował tej niepewności, ryzyka, że nie wszystko układa się zawsze pod nas, że nie zawsze mamy ochronę, nie zawsze jest nam dane czuć się bezpiecznie.

Możesz za swój drogowskaz wybrać to, że nie nic nie jest dane na stałe i nic nie wynika samo z siebie, wszystko jest rezultatem myśli, albo energii - wysiłku wkładanego każdego dnia, żeby to życie układać jak najbardziej pod siebie i pod innych przy okazji. Wówczas będziesz podświadomie rozumiał, że nie ma trwałego bezpieczeństwa, opieki, że nikt inny jak Ty jeden nie zapewni Ci tej lekkości bytu wynikającej z codziennej pracy nad ustawianiem życia, pilnowaniem dobrego kursu.

Możesz też próbować przekonać siebie, że coś powinno Ci być dane na starcie. Tak, jak rodzicielska miłość, ich opieka. Tyle, że ich miłość wynika z dawania energii, z troski, z wysiłku, który jest przekazywany w najdogodniejszej formie Tobie.

Jak Ty skorzystasz z tej energii, co z nią zrobisz?

Gdy uczysz się dawać, stajesz się niezależny i tym samym budujesz w sobie przekonanie, że masz to, co potrafisz wytworzyć, a to co wytwarzasz rodzi owoce Twojej pracy.

Gdy uczysz się wyłącznie przyjmować, wytwarzasz w sobie przekonanie, że możesz się zasilać tylko z tego, co dostaniesz i dopiero wówczas możesz coś wytworzyć.

Niezależność kontra zależność. Dawanie kontra branie.

Kiedy żywisz w sobie przekonanie, że coś Ci się należy, wówczas warunkujesz swoją energię od tego, co zostanie Ci przekazane, wzmacniasz zależność.

Który sposób działania wybierasz? Zależność czy niezależność?

Jak podać swoje racje w przypadku różnicy zdań? (2018-08-27 18:52)

Nawet gdy jesteś stuprocentowo pewien, że masz rację, udowadnianie swojemu adwersarzowi, że Twoje zdanie jest właściwe tylko pogorszy sytuację.

Ego kontra ego, racja kontra racji. Znamy to z filmu "Dzień Świra" Marka Koterskiego - "moja prawda jest najmojsza!". To niestety nie prowadzi do niczego więcej niż skłócenia i podziałów, jak zresztą częstą w polityce.

No dobrze, ale **co jeśli ja znam fakty, które zaprzeczają twierdzeniom adwersarza?**

Zastanów się dobrze nad tym, co chcesz osiągnąć. Czy chcesz się poróżnić i pozostać zupełnie niezrozumianym, a w pamięci pozostawić negatywne emocje, czy może jednak jesteś w stanie odłożyć na bok ego i skupić się na znalezieniu nici porozumienia.

Ostatecznie dużo bardziej wartościowe jest, żeby łączyć, a nie dzielić.

Możesz wyrazić swoje zdanie w inny sposób. Jak to zrobić?

Pierwszy etap, to odpuścić dyskusowanie o racjach, bo im silniej Ty będziesz obstawał przy swoim, tym silniej Twój rozmówca będzie się okopywał na swoim stanowisku.

Odsuń tę kwestię na bok.

Drugi etap - wyraż swoją aprobatę dla czegoś, co rzeczywiście podziwiasz u swojego rozmówcy. Np. podziw dla jego kompetencji w zakresie, w którym jest ekspertem. Naprawdę jestem pełen podziwu dla Pana znajomości tematu polityki zagranicznej Stanów Zjednoczonych, zdaję sobie sprawę, że musi być poparta wieloletnim doświadczeniem w pracy na stanowisku ...

Trzeci etap - zrobiłeś przestrzeń, być może Twój partner/-ka w dyskusji zechce rozwinąć omawiany temat. Wysłuchaj.

Czwarty etap - wyraż głębszą prawdę o tym skąd żywisz swoje przekonanie, bez udowadniania racji. Zrób to w sposób neutralny.

Np. Opieram się na książce X, którą przeczytałem niedawno. Stąd byłem przekonany, że jest tak i tak.

Do tego momentu udało Ci się dużo więcej niż przerzucanie się na racje.

Doceniłeś coś, co rzeczywiście uznajesz jako pozytywna cecha u swojego rozmówcy. Zestopniowałeś negatywne emocje i wywołałeś pozytywne. Zrobiłeś przestrzeń i dowiedziałeś się być może czegoś, czego nie wiedziałeś do tej pory. Na koniec przekazałeś swoją prawdę w sposób niekonfliktowy i niekonfrontacyjny.

Może się czuć zadowolony, bo nie rozgrzewając atmosfery, wzbogaciłeś swojego rozmówcę, siebie, a jednocześnie podałeś swoje zdanie, ale pozostawiłeś atmosferę "czystą".

Czym jest a czym nie jest pozytywne myślenie? (2018-08-28 20:17)

Być może często tu i ówdzie słyszysz, że powinienes myśleć pozytywnie. Ja przynajmniej często słyszałem takie teksty i nie powiem, wkurzało mnie to!

Wyobrażałem sobie, że myśleć pozytywnie, to udawać, że jest się szczęśliwym, gdy w głębi duszy czuję się smutny, albo przeżywam zupełnie inne emocje z głębokiej przeciw palety uczuć.

Takie było moje wdrukowane głęboko przekonanie.

Przekonania, które wywołują negatywne myśli i emocje to zazwyczaj błędy myślowe oparte na bardzo subiektywnych odczuciach, które nie mają poparcia w faktach, lub na generalizowaniu doświadczeń z pewnych sytuacji, lub innych błędach myślowych.

Nie mamy wpływu na to, jak inny człowiek przeżywa radość, a to jak go odbieramy w danej sytuacji bardzo często jest przefiltrowane przez pewne doświadczenia z przeszłości, które każą nam upraszczać rzeczywistość i ją zafałszowują.

Co więcej... przekonania, które żywimy na temat innych osób zazwyczaj przekazują prawdę o nas samych.

To, że mam przekonanie, że ktoś okazując pozytywne emocje jest w jakiś sposób powierzchowny, nieprawdziwy, oderwany od swojego głębszego ja, mówi coś o moim sposobie myślenia, a nie o tej osobie.

Co takiego? U każdego może być inaczej i, żeby dojść do sedna trzeba przejść przez serię kilku pytań "dlaczego?".

Badanie przekonań przez „dlaczego?”

Dlaczego uważam, że X nie jest prawdziwie uśmiechnięty?

myśl automatyczna: "Bo za bardzo się uśmiecha i mu nie ufam".

Dlaczego uważam, że gdy ktoś za bardzo się uśmiecha, to nie należy mu ufać?

myśl automatyczna: "Bo nikt się tak nie cieszy naprawdę."

Dlaczego uważam, że nikt się tak naprawdę nie cieszy?

myśl automatyczna: "Bo ludzie, którzy bardzo się cieszą są fałszywi."

Gdy schemat odpowiedzi się powtarza, to znaczy, że dotarliśmy do rdzennego przekonania, czyli czegoś, co jest mocno wdrukowane w głowę i warunkuje nasze myślenie.

Wówczas przechodzimy **do sprawdzenia** czy takie przekonanie jest oparte na faktach, czy nie. Wystarczy poszukać **argumentów za i przeciw** temu, że dane przekonanie jest prawdziwe, lub nieprawdziwe. Dowody za tym, że myśl automatyczna/przekonanie jest prawdziwe/nieprawdziwe.

np. Czy wszystkie osoby, które żywo okazują pozytywne emocje zachowują się nieprawdziwie?

W tym kroku może szybko okazać, że nasze myślenie jest błędne. Np. odpowiedź przeciwko temu stwierdzeniu może brzmieć: "Nie, przecież małe dzieci są takie radosne, a do tego nie potrafią kłamać." albo "Mam kilku przyjaciół, którzy są bardzo autentyczni w życiu i także żywo okazują pozytywne emocje."

CZĘŚĆ DRUGA

Odpowiedzmy sobie zatem jaka jest prawdziwa, konstruktywna wartość pozytywnego myślenia.

Pozytywne myślenie wywołuje pozytywne emocje, podczas gdy negatywne myślenie wciąga nas w wir kolejnych negatywnych myśli i emocji.

Pozytywne myślenie zdecydowanie jest konstruktywne, gdy nie służy przykryciu negatywnych emocji i ucieczce od nich.

Pozytywne myślenie jest pozytywne, gdy samo w sobie nie jest rodzajem filtru, sposobu na zafałszowanie naszych faktycznych odczuć na dany temat.

Pozytywne myślenie odnosi się do nas i do naszego sposobu odbierania rzeczywistości - gdy jest negatywny, zwykle Twój odbiór świata i innych ludzi będzie negatywny, gdy jesteś pozytywnie nastawiony, wówczas świat będzie się Tobie wydawał bardziej pozytywny, inni ludzie również.

Pozytywne myśli wywołują pozytywne emocje, a takie emocje to coś zwykle bardzo pożądanego, konstruktywnego dla nas, podczas, gdy negatywne myśli mają tendencję do wywoływania negatywnych emocji, co jest niekorzystne.

Pozytywne myślenie nie wyklucza myślenia realistycznego, nie musi oznaczać bujania w obłokach i postrzegania realnych zagrożeń przez różowe okulary.

Jeśli pozytywne myślenie jest dla kogoś dobre, to nie do Ciebie należy ocena tego, natomiast możesz jak najbardziej dbać o swoje emocje i kwestionować swoje przekonania.

Jeśli to, co uważasz za pozytywne myślenie nie wywołuje w Tobie pozytywnych odczuć i emocji, to nie jest to pozytywne myślenie, tylko błędne przekonanie, które zafałszowuje Ci postrzeganie siebie, innych ludzi, lub świata.

To nie pozytywne myślenie może Cię zwieść i spowodować rozczarowanie, tylko brak myślenia opartego na faktach. Najlepiej jeśli połączysz te dwa sposoby myślenia.

Pozytywności!

Co zrobić, jeśli mężczy Cię powracające uczucie żalu? (2018-08-29 16:26)

Jeśli mężczy Cię powracające, natrętne myśli związane z przeszłością - odczuwasz żal, że coś się wydarzyło w Twoim życiu, coś wyrządziło szkody, wpuściłeś przysłowiowego lisa do kurnika, który zrobił tam spustoszenie. Co z tym zrobić?

To na tyle proste, że nie warto tego komplikować. **Przeszłości nie zmienisz**. Tym, co się wydarzyło nie możesz w żaden sposób zarządzać.

Co możesz zrobić z myślami na temat tej "ciemnej" części przeszłości?

Prawda jest taka, że **nie ma sensu gdybać**. Nie wiesz i nie dowiesz się czy gdybyś postąpił inaczej, skutek byłby lepszy, czy jeszcze gorszy.

Jedno jest pewne. Postrzeganie pewnych zdarzeń z przeszłości jako negatywne, co najwyżej dostarczy Ci negatywnych emocji i nie ruszysz **do przodu**.

Zaakceptuj to, co się zdarzyło, przyjmij **konsekwencje**, wyciągnij coś pozytywnego, jak np. to, że sytuacja z przeszłości dostarczyła Ci nauki, cennego doświadczenia. Zaakceptuj to i jak najszybciej rusz do przodu, nie użalaj się nad sobą, nie tkwij w przeszłości, tylko skup się na swojej przyszłości, pomóż w pierwszej kolejności sobie i dostarcz pierwszych, choćby i najmniejszych sukcesów.

Nie odcinaj się od przeszłości, miej ją w pamięci, jako cenną lekcję, ale nie rozmyślaj o niej, bo to sprawia, że generujesz tylko więcej negatywnych myśli i emocji.

Należy się **zajmować wyłącznie tym, na co mamy wpływ**:

- teraźniejszością dzięki odpowiedniemu reagowaniu tu i teraz
- przyszłością dzięki właściwemu planowaniu i realizowaniu celów

Rób tylko to, niczego nie komplikuj!

Jak sobie radzić, gdy złapiesz doła? (2018-08-30 22:21)

Czasem wpadamy na **Czarne Dni**. Nie chodzi o żałobę, chodzi o "doła", kryzys, brak energii, czarne myśli, zamartwianie się, czy inne negatywne emocje, które wydają się stawać treścią całego dnia i odbierają nam chęć działania.

Jak śpiewał **Chris Cornell** w **Fell on Black Days** "Wszystko czego się bałem, stało się rzeczywistością. Wszystko z czym walczyłem, stało się moim życiem. [...] Skąd mogłem wiedzieć, że to będzie mój los."



Tak śpiewał Chris, który [lata później się powiesił](#), zostawił żonę i dwójkę dzieci. Był idolem muzycznym mojej młodości - nie ze względu na swój charakter, bo nie mogłem go znać, ale muzycznie. Te ciężkie i mroczne brzmienia, to mielenie gitary, te niezwykle gitarowe „riffy”, to było coś, co kochałem, co było balsamem na chwilę, gdy potrzebowałem osamotnienia.

Nie ma nic niezwykłego w tym, że przeżywamy czasem gorsze dni, nic się nam nie chce, brakuje motywacji, ciężko się zmotywować do działania. Przeżywają je biedacy, jak i milionerzy, gwiazdy i zwykli zjadacze chleba (także bezglutenowego), młodszy i starsi, kobiety i mężczyźni, dzieci i dorośli.

Sam dziś miałem taki dzień, gdy wiele godzin przeleżałem w łóżku i nie mogłem znaleźć w sobie motywacji do zrobienia czegoś znaczącego. Powodem były emocje, pewne silne przeżycie, coś na co się buntuję, a nie mam wpływu, co chciałbym kontrolować, a nie mogę i wywołuje to we mnie tylko uczucie bezsilności. Dopiero wieczór okazał się udany.

W sytuacji, gdy złapiesz doła **nie warto** ani siebie unicestwiać, ani przedłużać tego stanu, bo jest całkowicie **niekonstruktywny**, choć jest wynikiem pewnego stanu umysłu.

Jak sobie radzić, gdy złapiesz doła?

To bardzo ogólne pytanie i zależy od tego, co powoduje w nas uczucie zdołowania, stan depresyjny. Poniżej kilka punktów, które mogą Ci pomóc:

1. Ustal co najbardziej wpływa na Twój nastrój?

Czy jest to jakaś **myśl**, pamięć pewnej sytuacji, zdarzenie z ostatnich dni, a może uporczywie powracająca negatywna **emocja**, która Cię ogarnia? Być może jest to **odczucie fizyczne** - ból, szum w uszach, przemęczenie spowodowane brakiem snu, nadmiernym stresem.

2. Nie oceniaj siebie negatywnie, za to, że się obijasz, nie masz siły, jest Ci źle.

Obwinianie się jest niepomocne, a wręcz szkodliwe. Jeśli Twój stan jest spowodowany głównie emocjami - nie staraj się na siłę kontrolować sytuacji, odpuść chęć kontroli nad emocjami, bo tylko możesz zafundować sobie więcej tego, czego nie chcesz - zajrzyj do wpisu o tym jak [odzyskać spokój](#) i przeczytaj o [hiperintensji](#).

3. Zadbaj o ciało, fizjologię, jeśli dostrzegasz, że jesteś przemęczony.

Dla większości optimum snu to między 7 a 8 godzin w nocy. Jeżeli jesteś niewyspany nie dziw się, że Twoje myśli są "słabsze" i ciężko Ci znaleźć optymizm, motywację. Zrób drzemkę regeneracyjną. Nawodnij się, zapewnij sobie odpowiedni posiłek, jeśli dostrzegasz, że tego brakowało. Nie szybkie żarcie, ale pożywne danie o dobrych wartościach odżywczych. Nie zapychaj się słodyczami, nawet jeśli czujesz do niego ciągotę spowodowaną zmęczeniem. Zrelaksuj się, zapewnij ciału ruch, dotlenienie.

4. Otwórz się na kontakt z ludźmi, z przyrodą.

Jeśli nad Twoją głową zebrały się czarne chmury, to najgorsze, co możesz zrobić, to odciąć się od świata zewnętrznego. Jeśli masz negatywne myśli, to na pewno nie odmienisz ich odcinając się od takich bodźców i okazji, które pozwalają odmienić myśli na pozytywne, lub przynajmniej neutralne.

5. Gdy odzyskasz poczucie równowagi, zadbaj o odzyskanie poczucia sensu.

Jeśli czarne dni oznaczają rzeczywiście ciężki, depresyjny nastrój, to bardzo często może być spowodowany brakiem planu na dzień, na dany okres czasu, brakiem poczucia sensu, lub jasnej wizji tego, co można zrobić. Jeśli czujesz, że utknąłeś, to najlepiej odmienisz ten stan, gdy ruszysz z miejsca, powrócić do swoich codziennych zajęć, lub zaplanujesz nowe, żeby odzyskać poczucie stabilizacji, umocowania w świecie.

6. Rusz do przodu, nie tkwij w tym, co było. Planuj i rób swoje.

Nie warto tkwić w poczuciu bezsensu i bezsilności. Dlatego warto spisać sobie plan, do którego będziesz przekonany i go wykonać. Nie musi to być plan podboju świata, to może być coś banalnie prostego - np. zrobienie zakupów, z których sporządzisz posiłek. Nie zajmuj się przeszłością, która już się wydarzyła i której nie zmienisz (przeczytaj [ten wpis](#) i nie użalaj się na tym, co było).

Spośród tych wszystkich punktów najważniejsze i najbardziej stabilizujące na dłużej, jest **poczucie sensu** w tym, co robimy, albo chcemy zrobić, czyli **plan gry**.

Jeśli dziwi Cię, że ludzie sukcesu popełniają samobójstwa, to wiedz, że poczucie niespełnienia może dopaść każdego.

Coś, co dla jednej osoby jest sukcesem, dla innej może być przekleństwem - np. sława i pieniądze zdobyte kosztem...

np. rodziny. Wszystko ma swoją cenę.

Mamy jednak wpływ na to jak myślimy o sobie, co sobie oferujemy. Żeby odgonić ciemne dni, trzeba zadbać o siebie, nie oceniać, tylko dać sobie pomoc i perspektywy.

Daj proszę znać co sądzisz o tych punktach i czy pomogły Ci odzyskać jasność?

Po burzy w końcu następuje przejaśnienie.

1. <http://adamdobrzynski.blogspot.com/2017/05/to-nie-zart-chris-cornell-nie-zyje.html>

2. <http://prostyfacet.pl/jak-odzyskac-spokoj-smierc-ego/>

3. <http://prostyfacet.pl/hiperintencja-cisnienie-na-cel-odpusc/>

4. <http://prostyfacet.pl/gdy-meczy-cie-powracajace-uczucie-zalu/>

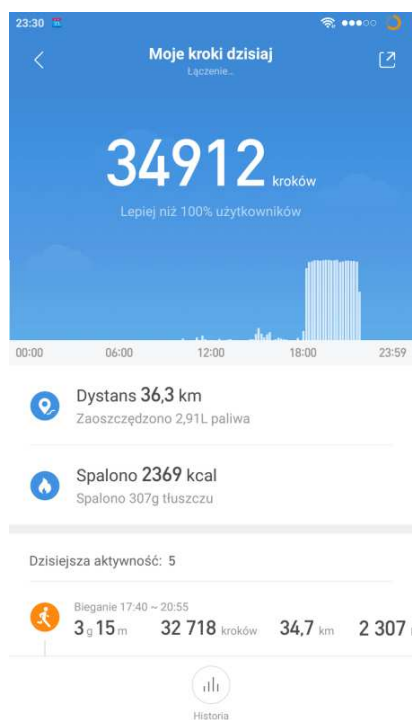
Jak realnie osiągać marzenia metodą trzech poziomów? (2018-08-31 22:44)

Dziś na starcie chcę pochwalić się postępem, z którego naprawdę jestem dumny. Kilka godzin temu przebiegłem 35 km (krokomierz nieco zaniża) i mam jeszcze 8,195 km oraz dokładnie 29 dni do celu, jakim jest przebiegnięcie pierwszego maratonu w moim życiu.

Jeszcze trochę pracy, ale jest radość, bo nie rzuciłem się na ten cel nierozsądnie, czyli nie czekałem do ostatniej chwili, żeby zacząć przygotowania - to by na pewno się nie udało.

Jest to zadanie, które podzieliłem na **3 Poziomy** (inspiracja [Mirek Burnejko](#)) i które zacząłem już rok temu - ok. września/października 2017.

[Tutaj możesz przeczytać](#) dokładnie jak wyglądały przygotowania do pierwszych dwóch etapów, brakuje ostatniego etapu, który dokumentowałem za pomocą wpisów na Facebooku dla swoich znajomych, bo zauważyłem, że to inspiruje niektóre osoby do działania.



Bieg 35 km czarne stopy

Bieg 35 km 31.08.2018
Park Skaryszewski

Trzy poziomy do sukcesu

O co chodzi w 3 Poziomach? - O to, żeby "zjeść słonia kawałek po kawałeczku", czyli określić sobie zadanie, podzielić je na trzy etapy i w danej chwili skupić się jedynie na zaplanowaniu drogi dojścia do pierwszego, najbliższego etapu. Przydzielić czas i rozłożyć sobie treningi na małe kroki tak, aby dojść do pierwszego osiągnięcia, które pozwoli Ci zdobyć cenne doświadczenie i nauczyć jak iść dalej do poziomu 2, a docelowo do poziomu 3.

Tu znajdziesz opis [zasad](#), które precyzują jak określać dla siebie wyzwania i jak je definiować. Przeczytaj także o [określaniu celów metodą SPVEM](#), którą ostatnio stosuję i zaktualizuję w opisie zasad dla wyzwań.

Jak określić swoje własne wyzwanie?

Tyle! Ty także możesz ruszyć ze **swoim wyzwaniem**.

Określ swoje marzenie i zapisz je na kartce, lub w komputerze. Postaraj się, wyjść daleko **poza swoje obecne możliwości**. Pamiętaj - tu chodzi o drogę do przebycia, nie musisz wiedzieć dzisiaj jak znaleźć się w poziomie 3, ważne żeby było to marzenie realistyczne o tyle, że ktoś już je osiągnął, albo jest możliwe do wykonania, aby Cię nie zniechęciło (np. teleportowanie się na razie i przez najbliższych 10 lub więcej lat nie będzie możliwe, więc nie wybieraj go na swoje wyzwanie).

Zapisz wyzwanie w taki sposób, żeby było ekscytujące, nieco straszne - budzące respekt, koniecznie określone w czasie (przypisz mu datę - rok wystarczy na początek), zapisane w sposób pozytywny (czyli nie "chcę zrzucić nadwagę 8 kg" lecz "chcę osiągnąć wagę X kg"), mierzalny, żeby można było weryfikować postępy oraz wizualny, abyś mógł zwizualizować siebie w chwili osiągnięcia tego celu (możesz zapisać jak się będziesz czuł, gdy osiągniesz stan 3 Poziomu, lub znaleźć dla siebie inspirację - np. wideo na youtube, które pokazuje kogoś, kto już jest w tym punkcie).

Podziel to wyzwanie na trzy kroki, z czego pierwszy jest łatwy do wykonania i wiesz jak się zabrać za to, żeby go osiągnąć. Drugi poziom jest średnio trudny i wymaga więcej pracy, natomiast trzeci jest na tym etapie nie do pomyślenia, ale Cię ekscytuje - to poziom trudny - ekspercki.

Co jest zapisane, to jest!

Zacznij dziś, albo zarezerwuj sobie czas, by opisać swoje trzy poziomy, ale zapisz to na kartce papieru, lub w komputerze, bo co jest zapisane, to jest namacalne i daje się dokładniej zwizualizować, z kolei to, co pozostaje w głowie, łatwo z niej ucieknie, zostanie zepchnięte na dalszy plan w codziennej gonitwie i natłoku obowiązków.

Pierwszy etap masz za sobą!

Pozostaje ułożyć realny plan, z podziałem na miesiące i dni, jak dojść od punktu początkowego, w którym się znajdujesz do pierwszego poziomu. Jeśli masz ochotę podzielić się swoim celem, możesz to zrobić w komentarzu poniżej tego wpisu. Zrób dziś swój pierwszy mały krok dla siebie!

Powodzenia!

1.5 Wrzesień

Bierz i dawaj! (2018-09-01 21:22)

Jesteśmy sumą swoich nawyków i dotychczasowych działań, ale także sumą tego, co dostaliśmy od innych ludzi - rodziców, dziadków, dalszej rodziny, przyjaciół, rówieśników szkolnych, współpracowników itd. Także tych, których wysiłku nie widać na codzień, a których praca sprawiła, że możesz żyć w takim miejscu, w jakim żyjesz.

Nie ma czegoś takiego, jak niezależność. Nawet gdybyś wyprowadził się na bezludną wyspę, to będziesz na niej korzystał z wiedzy, którą zdobyłeś od innych ludzi lata wcześniej, a to, że masz silny charakter nie zależy tylko od myślenia jakie w sobie ukształtowałeś, ale również od tego ile miłości w dzieciństwie dostałeś od swoich rodziców.

Tak więc wchodzimy w życie i jesteśmy **zależni od innych** ludzi, później następuje czas kształtowania odrębności, zaczynamy walczyć o swoją **niezależność**, czasami buntując się przeciwko autorytetom, a czasami po prostu próbując różnych dróg, zanim przekonamy się, która jest naszą własną, później zaczynamy współpracować, część z nas zakłada rodziny i wchodzimy w okres **współzależności i współpracy**, budowania czegoś z innymi.

Ważne jest, żeby nigdy nie zapominać o tym, że cokolwiek, czego dokonaliśmy po części zawdzięczamy innym - tym, którzy walczyli dziesiątki lat wcześniej o wolność, tym, którzy zbudowali i zorganizowali miejsce, w którym funkcjonujemy na co dzień, zawdzięczamy swoje umiejętności nauczycielom, mistrzom, inspirującymi postaciami z przeszłości, lub obecnych czasów.

Powyższe cztery akapity można by skrócić w kilku słowach i dopisać puentę.

Bierz i okaż wdzięczność za to, co masz, bo jest to nie tylko wynikiem Twojej pracy, czy siły woli.

Najlepszym sposobem okazania wdzięczności jest dawanie.

Dlatego z czasem zacznij dawać tyle, ile otrzymałeś, lub więcej. Z czasem to Ty możesz nauczać innych, inspirować, budować dla nich otoczenie, w którym funkcjonują, dbać o prawa i wolność, lub po prostu okazywać ludzką życzliwość i miłość bliźniego.

Bierz świadomie i z wdzięcznością, dawaj szczerze!

Tylko **nie kalkuluj**, bo to nie jest równanie a nierówność. Nie chodzi o danie czegoś za coś innego, chodzi o dawanie z intencją, że zwracasz rodzaj długu za to, co otrzymałeś na starcie. Tak się buduje dobrą przyszłość dla innych, nie tylko dla siebie.



Półmaraton Praski - Warszawa, 1 września 2018 - kibicuję, dziękuję za doping dla mnie!

P.S. Nawiązując do wczorajszego wpisu nt. [biegania](#)... doping kibiców jest czymś niezwykle pod czas oficjalnych biegów organizowanych w mieście. Dziś odpoczywłem po swoim wczorajszym treningu i postanowiłem zrewanżować się za piękny doping, którego wielokrotnie dostawałem wiele ja i inni uczestnicy dziesiątek, czy półmaratonów. Dziś ja kibicowałem uczestnikom [Półmaratonu Praskiego](#).

1. <http://prostyfacet.pl/realnie-osiagac-marzenia-metoda-trzech-poziomow/>

2. <https://www.polmaratonpraski.pl/>

Czego nauczysz się dzięki tańcowi - na przykładzie tanga argentyńskiego (2018-09-02 21:54)

Taniec jest jedną z piękniejszych a zarazem bardzo wyrafinowanych form obcowania z drugim człowiekiem i dzielenia się z nim emocjami.

Oto **11 rzeczy**, których nauczysz się tańcząc **tango argentyńskie** lub tańcząc po prostu!

Co daje taniec, czego uczy?

1. Uczy dobrego dotyku, przełamywania barier przed zbliżaniem się do drugiego człowieka, przy jednoczesnym poszanowaniu jego granic i sfery intymnej.
2. Uczy słuchania sygnałów, które druga osoba przekazuje poprzez ciało, dzięki czemu budujesz dodatkową sferę wrażliwości na drugiego człowieka - nie tylko poprzez to, co słyszysz od niego w rozmowie, ale także przez uważność na jego ruch, mimikę.
3. Tango uczy kultury osobistej i umiejętności obcowania z innymi ludźmi w sposób elegancki i z fasonem.
4. Umożliwia nawiązanie kontaktu z osobami w innym wieku i o zupełnie innych doświadczeniach życiowych i pozwala nawiązać wspólny język dzięki tańcowi.
5. Taniec daje ciału rozluźnienie i elastyczność, elegancką postawę i gibkość w ruchu, którą ciężko jest uzyskać ćwicząc np. sport siłowy, lub tylko jedną dyscyplinę sportu.

6. Daje sprawność i dobrą koordynację ruchową oraz uczy "ekonomiczności" poszczególnych ruchów, doskonalenia ich w taki sposób, aby nie rozpraszając niepotrzebnie energii jak najdłużej tańczyć, bez kontuzji i z zachowaniem dużej energii.
7. Uczy pokory oraz tego, że praca i nauka pod okiem mistrzów, jak i ćwiczenia w domu przynoszą wymiennie, długoterminowe rezultaty.
8. Kształci słuch i muzykalność oraz poczucie rytmu.
9. Uczy jak w sposób konstruktywny brać emocje z muzyki i przekazywać je w pięknej formie, dzięki czemu wiesz jak przetwarzać energię emocjonalną na ruch, a to może się przydać także gdy przeżywasz inne emocje.
10. Uczy umiejętności świadomego wzbudzania swojej atrakcyjności przy jednoczesnym zachowaniu swoich granic i potrzeb.
11. Taniec uczy właściwej pewności siebie, która wynika z bycia sobą, z charyzmy, a nie z udawania kogoś, kim się nie jest.

W tańcu, a zwłaszcza w tangu argentyńskim możesz sobie pozwolić **na luksus bycia sobą!**

Cel uświęca środki (2018-09-03 18:57)

Niccolo Machiavelli ukuł maksymę "cel uświęca środki" i przekonywał, że spryt jest cnotą, a przynajmniej tak się potocznie rozumie znaczenie jego dzieła pt. "Księżę".

Jako człowiek dorosły i niezależny, masz wybór. W każdej sytuacji masz wybór tego, jak zareagujesz na to, co Cię spotkało.

I teraz powstaje pytanie - czy warto, abyś obniżył swoje standardy moralne i zrezygnował z wyznawanych wartości jedynie po, to aby osiągnąć szybciej swój cel?

Równanie cel uświęca środki ma drugą część, tę mniej widoczną. Żeby mieć coś, czego nie masz dziś, musisz stać się kimś innym, niż jesteś - stworzyć nową wersję siebie, przejść pewną drogę z punktu A do punktu B.

To, CO chcesz osiągnąć oraz JAK to osiągasz definiuje Twoje przyszłe JA.

Czasami możesz odczuwać pokusę, żeby pójść na skróty i prędeż dostać to, czego pragniesz. Lecz spełnienia w celu nie ma bez całej drogi, którą trzeba przebyć, by dostać się z miejsca A do miejsca B.

Ta droga jest ważna i co ważniejsze, to ona w zasadniczy sposób odmienia wynik, który uzyskasz, gdy już znajdziesz się w B.

Jeśli wybierzesz, by pójść z A do B na skróty, to jest prawie pewne, że nie będziesz gotowy na to, co tam spotkasz, albo nie będziesz potrafił tego docenić.

Pewnych rzeczy nie warto przyspieszać, nie warto obniżać standardów, bo doświadczenie zdobywane w drodze z A do B daje nam mądrość i siłę, która pozwala lepiej zarządzać tym, co dostajemy.

Wybrane środki odmieniają cel.

Nie zawsze musisz mieć dobry dzień (2018-09-04 16:47)

Nie zawsze musisz mieć idealny dzień.

Prawdę mówiąc, częściej będziesz miał dni, które bardzo odstają od idealnych - produktywnych, zorganizowanych, zbalansowanych pomiędzy pracą, rodziną, a życiem prywatnym.

Ważne jest, by zdać sobie sprawę z tego, że **oczekiwanie czegoś idealnego**, połączone z przekonywaniem siebie, że jest to jakiś imperatyw, **jest ślepą uliczką!**

Dążenie do perfekcji jest iluzją. Tworzenie sobie sztucznych imperatywów także jest iluzją.

Nie chodzi o to, aby traktować przyzwolenie na bycie nieidealnym jako wymówkę dla bylejakości - nie!

Chodzi o to, żeby działać z intencją robienia dobrej roboty, brać odpowiedzialność za to, co idzie dobrze, jak i to, co idzie gorzej, jednak nie trwać w poczuciu winy, lub niespełnienia, gdy coś się nie udaje. Bez względu na to, czy coś poszło gorzej w przeszłości, nie możesz tego zmienić, ale możesz mieć pozytywne i proaktywne nastawienie w stosunku do przyszłości.

Ganienie siebie za błędy, lub porównywanie się do ideału nie wchodzi w zakres zachowań proaktywnych, ani nie nastraja pozytywnie do działania.

Nie ma perfekcyjnych dni, tak jak nie ma świata zero-jedynkowego. Ważne jest, by patrzeć na całość, a nie tworzyć sobie nierealne, trudne do spełnienia wizje.

Dlatego **nie zawsze musisz mieć dobry dzień, ale miej dobre nastawienie!**

Często bywamy uwikłani w warunkową miłość do siebie (2018-09-05 21:54)

Bardzo często gdy coś nam nie wychodzi, okazuje się, że jesteśmy dla siebie bardzo surowi, oceniamy siebie. Z kolei, gdy coś idzie dobrze, nie potrafimy nagradzać się za osiągnięcia.

To znak, że jesteśmy uwikłani w warunkową miłość do siebie.

Czy warunkowa miłość, to miłość zdrowa? Nie, i w tym jest problem, ponieważ wyzwania dnia codziennego wymagają siły, a ta siła wymaga szacunku i miłości do siebie.

Gdy nie zadbasz o siebie, bardzo szybko rozładują Ci się baterie - wypalisz się, albo stracisz "serce", pasję do działania. Tę pasję, która pomaga przekraczać swoje własne granice, zamiast chować się w bezpiecznej strefie komfortu i grać "na przeczekanie", unikając wyzwań.

Dlatego otwórz się na siebie, docenij siebie, daj sobie bezwarunkową miłość i otwartość na przeżywanie tego, co Cię spotyka bez poddawania tego surowej ocenie własnego ego.

To wielka sztuka, ale dobra droga do odzyskania energii, która rodzi się, gdy mamy prawdziwy entuzjazm i niewyczerpane pokłady życzliwości oraz czystej miłości dla siebie.

Naucz się kochać siebie, wówczas będziesz gotowy pokochać innych, a świat zacznie się otwierać przed Tobą.

Mistrz się nie poddaje (2018-09-06 22:49)

Jest taki punkt, w którym musisz zmierzyć się ze sobą samym. Gdy stajesz przed dużym wyzwaniem, napięcie wewnętrzne osiąga punkt krytyczny.

Mistrz pójdzie dalej, przekroczy tę granicę.

Nie dlatego, że urodził się mistrzem i jest stworzony do rzeczy niezwykłych.
Nie!

Mistrzem stajesz się, gdy pokonujesz opór wewnętrzny i przekraczasz własne granice.

Mistrzostwo bierze się z doświadczenia, nie z namaszczenia.

Mistrz nie poddaje się oporowi wewnętrznego, mistrz poddaje się próbie, wchodzi tam, gdzie jeszcze nie był.

Ty możesz być mistrzem. Wystarczy, że się odważysz.

Z czasem przekraczanie siebie i stawianie sobie nowych wyzwań wejdzie Ci w nawyk.

Im słabszy jesteś, tym bardziej jesteś zależny (2018-09-07 22:25)

Im jesteś słabszy, tym bardziej zależny się stajesz i słabniesz dalej.

Zależność od...
pieniędzy,
pochwał,
uwielbienia,
zależność finansowa,
zależność psychiczna.

To wszystko ratuje Twoje ego, ale osłabia charakter i wciąga w wir zależności.

Warto umieć odpuszczać to, co szkodliwie uzależnia, co daje fałszywe poczucie władzy bądź bezpieczeństwa.

Tylko tak można zacząć budować prawdziwą siłę.

Jak ważne jest posiadanie silnego fundamentu? (2018-09-08 18:15)

To, co w życiu osiągasz jest podyktowane nie tylko systematyczną pracą ukierunkowaną na określone cele, ale również, albo i przede wszystkim czymś głębszym, czymś co stanowi Twój fundament - wartościami życiowymi.

Oczywiście systemy religijne proponują gotowe systemy wartości, ale ja piszę o czymś znacznie szerszym.

Twoje wartości, to nie tylko zasady, którymi kierujesz się w życiu np. "nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe", ale także priorytety.

Niestety gdy napotykamy na trudności nasze postanowienia życiowe szybko się weryfikują. Anglosasi stosują powiedzenie "walk the talk", czyli bądź ucieleśnieniem tych wartości i zasad, które wyznajesz.

Im dokładniej określisz zasady, którymi się kierujesz i im bardziej zdecydowany jesteś w ich wypełnianiu, tym silniejsze poczucie wewnętrznej spójności budujesz, a to jest ważne, bo wielu z nas buduje na tym swoją siłę.

Problem zaczyna się wtedy, gdy fundament jest zły, oparty na skorumpowanych zasadach, lub nieweryfikowanych przekonaniach.

Wówczas możesz zbudować charyzmę, ale staniesz się wyznawcą czegoś, co nie działa.

Dlatego powinniśmy starać się ucieleśniać to, co wyznajemy, zdobywać doświadczenie co działa, a co nie działa i nieustannie weryfikować swoje przekonania.

Posiadanie określonych przekonań jest ważne, bo pozwala nam szybciej podejmować trudne decyzje i być bardziej kreatorem swojego życia, niż kimś kto reaguje na to, co do niego przychodzi zniechęca.

Traktuj swoje wartości jak fundament, na którym możesz oprzeć swoje życie, ale również jako kierunek, na który się orientujesz.

Z czasem ten fundament stanie się ledwo widoczny, ukryty gdzieś pod spodem, ale to dzięki niemu to, co robisz w życiu będzie miało solidne podstawy.

Chcesz spełnić marzenie? Zapisz swoje cele na kartce. (2018-09-09 19:15)

Dziś niedziela, czyli dla jednych dzień odpoczynku i zadumy, a dla niektórych (w tym mnie) dzień podsumowań ubiegłego tygodnia i zapisywania celów.

Wszyscy posiadamy swoje marzenia, ale szybko tracimy zainteresowanie nimi, albo dajemy się zagadać swojemu wewnętrznemu głosowi, który mówi "nie dasz rady tego zrobić" i odpuszczamy, albo przekładamy i przekładamy, i znowu i tak dalej.

Dlatego zatrzymaj swoje zamierzenia na papierze, albo zapisz je w komputerze, ale zrób to. Zapisanie planów nadaje im namacalności - cele stają się poniekąd fizycznie, patrząc na zapisane cele może w łatwiejszy sposób zwizualizować je sobie w głowie i powoli, podświadomie zacząć w nie wierzyć i do nich dążyć.

Co jeszcze jest istotne, to podzielenie wielkich, przerażająco wielkich celów na mniejsze, łatwiej wykonywalne kroki, czyli takie, że od razu widzimy jak się do nich zabrać.

Dzisiaj zapisałem swoje cele w formie WYZWAŃ na blogu i będę opisywał postępy w dążeniu do nich oraz techniki, które pomagają mi je osiągnąć.

Upublicznienie celów działa nie dla każdego, ale dla niektórych jest dodatkową motywacją do tego, by dążyć w ich kierunku.

Czy Ty masz swoje marzenia i cele? Zapisz je dzisiaj, a powoli zacznie działać się magia!

To pierwszy krok w kierunku urzeczywistnienia tego, co zawsze tkwiło w Twojej głowie, co być może długo odkładałeś, albo w to nie wierzyłeś.

Czego nauczyło mnie pisanie codziennie przez 100 dni? (2018-09-10 12:24)

Dziś moje prywatne święto niewielkiego sukcesu, z którego jednak bardzo jestem dumny. Nieco więcej niż 100 dni temu postanowiłem sobie, że chcę pisać codziennie jeden wpis na blogu na dość dowolny temat - po prostu moje przemyślenia na temat tego, z czym się mierzę, co mi pomogło w życiu, czego się nauczyłem.

Początkowo miał to być krótki eksperyment - **30 dni wpisów dzień w dzień**, ale doszedłem tylko do 27, a później wkroczyło życie... odłożyłem pisanie na pewien czas (dokumentowałem postępy w wyzwaniu [na tej stronie](#)).

To, co motywuje do działania, to jak się przekonuję coraz częściej na sobie, to **WIELKIE CELE**, a nie małe, które są niezbyt ekscytujące.

Druga rzecz, to **WIELCY LUDZIE**, którzy osiągnęli już to, co ja chciałbym osiągnąć i są w tym punkcie, do które sam chcę zmierzać. Dzięki nim wiem, że też jestem w stanie osiągnąć to, co sobie założyłem. Dlatego do swoich wyzwań dopisałem **źródła inspiracji** - ludzi, którzy mnie motywują, inspirujące przemowy i prezentacje.

To bardzo pomogło mi wejść na swój wyższy poziom.

Wracając do wyzwania CoDzienny Blogger - założyłem sobie cel: 1000 wpisów codziennie przez 1000 dni i podzieliłem na mniejsze kroki, które możesz zobaczyć na stronie [Wyzwania](#).

Dziś osiągnąłem **★★★ Poziom 1 !!! ★★★** w wyzwaniu CoDzienny Blogger - **100 wpisów przez 100 dni!!!** > [nagroda](#)

Z tej okazji chcę podziękować się z Tobą tym, czego się nauczyłem przechodząc całą tę długą, ponad 3-miesięczną drogę.

8 Rzeczy, których uczy codzienne pisanie

Pisanie codziennie jednego wpisu na blogu nauczyło mnie:

1. Wytrwałości i skupienia na celu.

Odkładanie innych rzeczy na bok, gdy wiem, że przed północą ma pojawić się kolejny wpis, to ważna umiejętność - to priorytetyzowanie zadań i kształcenie samodyscypliny.

2. Motywacja pojawia się dopiero, gdy zaczniesz.

Z motywacją jest jak z węgą - przyjdzie dopiero, gdy zaczniesz. To nie coś, co spłynie na Ciebie z niebios, gdy będziesz gotowy. Nie! My nigdy nie jesteśmy gotowi i nie musimy być - trzeba zacząć i próbować. Każdego dnia pchać ten wózek, aż do celu. Kreatywność i wena przychodzi gdy już rzucisz się w wir tworzenia, rozpoczniesz proces pisania.

3. Oduczysz się perfekcjonizmu.

Dążenie do perfekcjonizmu często sabotuje nasze starania, by coś wypuścić na świat. Perfekcjonizm jest w rzeczywistości tylko często wymówką, by nie działać! Jeśli masz pisać jeden wpis dzień w dzień, to nie ma siły, trafisz na gorsze dni, gdy np. gorzej się czujesz, lub jesteś w długiej podróży, a jeszcze na koniec dnia trzeba napisać swoich kilka zdań. Efekt nie

zawsze będzie powalający. Prawda jest taka, że będzie wręcz daleki od ideału. Codzienne pisanie uczy czegoś bardzo ważnego - zmniejsza lęk przed oceną, daje odwagę do tego, by się otworzyć i czasem uchwycić nawet tej pierwszej myśli, która do Ciebie przyszła, zagościła na chwilę w głowie i czeka, żeby uwiecznić ją na papierze, lub w komputerze.

4. Jakość jest celem, ale to pójście w ilość Ci ją zapewni.

Jest wiele wpisów na moim blogu, które uważam za słabe, albo niedokończone. Część z wpisów nie do końca dobrze słowami oddaje myśli, które chciałem przekazać. To, co chciałbym Ci przekazać, to że na początku koncentracja na ilości jest ważna. Jeśli robisz coś po raz pierwszy w życiu, potrzebujesz zdobyć wiele nowych umiejętności, ale przede wszystkim potrzebujesz zacząć, spróbować jak to jest i czy Ci się podoba. Idąc w ilość zdobędziesz te cenne umiejętności. To nic, że część wpisów będzie gorsza - zawsze możesz przecież je edytować, albo skasować.

5. Czasem trzeba się nauczyć kraść cudze pomysły.

Nie zrozum mnie źle - nigdy nie oszukuj, nie okłamuj siebie, ani innych. Chciałem przyciągnąć Twoją uwagę i dać Ci taką myśl, że... jeśli nie masz naprawdę pomysłu na wpis, to zainspiruj się czyimiś pomysłami, ukradnij kawałek czyjejś myśli, przetraw ją, przemyśl i przelej na papier swoimi słowami. Bardzo wiele rzeczy zostało już wymyślonych, a jednak wielu z nas nadal nie dociera do tego ogromu wiedzy, jaki tam jest - na świecie, w internecie itd. Nie szukaj w próżni, jeśli Twoja głowa jest przyblokowana, to zostań posłańcem i przekaz innym ideę, która została wymyślona, ale dawno zapomniana. Nie bój się czerpać z bogactwa dostępnej na Ziemi wiedzy. P.S. Tylko pamiętaj, żeby cytując podać autorów - to ważne!

6. Wszystko z czasem dojrzeje i przynosi plony.

Jeśli spojrzymy na życie tak z dystansu, to... bardzo wiele rzeczy przychodzi na świat nierozwiniętych, a potem dojrzeje, z czasem przekształca się w bardziej pełną formę, coś co jest obfite i przynosi owoce. Możesz pomyśleć o drzewie owocowym, ale możesz pomyśleć także o dziecku, które na początku jest bezbronne, a z czasem staje się dojrzałym i samodzielnym człowiekiem. Żeby czegoś się nauczyć potrzeba wielu prób i błędów, ale przede wszystkim dyscypliny, którą daje koncentracja na tym, żeby dostarczać każdego dnia jeden wpis, jaki by nie był. Z czasem to, co stworzyłeś może się rozwinąć w zupełnie inny twór - np. w książkę, lub coś innego, co wcześniej wydawało się nieosiągalne.

7. Inspirujesz innych.

Dokonując rzeczy niecodziennych, stajesz się dla innych żywym przykładem, że to jest możliwe i jakie są efekty. Nie każdy wierzy w siebie i w swoje siły, ale jesteśmy istotami społecznymi, zwierzętami stadnymi, gdy zobaczymy, że ktoś zrobił coś, co nam się podoba, wiem, że możemy zacząć go naśladować i z czasem dojść w to samo miejsce, o ile nie dalej.

8. Budujesz przekonanie o tym, że większe rzeczy są możliwe.

Mały krok dla jednej osoby, może być wielkim krokiem dla innej, ale z czasem i dla niej stanie się kroczkiem robionym ot tak, bez wysiłku, jakby mimowolnie. Tak właśnie się buduje kompetencję w działaniu. Czyniąc pierwsze postępy, zdobywając nowe doświadczenia i wyciągając z nich lekcje, a z czasem te wszystkie lekcje i umiejętności stają się mimowolnymi refleksami, czymś naturalnym, z którym Ty jesteś tak obeznany, że prawie ich nieświadomy. To tzw. nieświadoma kompetencja. Gdy zdobywasz ten etap, przed Tobą zaczynają się roztaczać nowe możliwości i nowe ścieżki rozwoju. Dlatego krok po kroku, etap po etapie jesteś w stanie dojść do wielkich rzeczy.

Czy Ty także lubisz pisać? A może masz ochotę spróbować?

Jeśli tak, to podziel się proszę w komentarzu, co o tym myślisz, czy ten wpis zachęcił Cię do tego, by zacząć? Jestem ciekaw Twojej opinii.

Pozdrawiam Cię serdecznie i.... pisz, twórz, działaj!

Jak poradzić sobie z silnym przeżyciem emocjonalnym? (2018-09-11 20:27)

Wielu z nas w przeszłości doświadczyło bardzo trudnych zdarzeń, które odbiły się na naszej psychice, które nadal w nas żyją i wywołują od czasu do czasu silniejsze przeżycia emocjonalne.

Nie chcieliśmy tego, ale dostaliśmy to. Przyszło, kiedy nie byliśmy na to gotowi. Być może część z nas wykorzystała te przeżycia i podniosła się, wzmocniła, ale nie zawsze tak jest.

Czasem silne przeżycia, traumy, kryją się w głębi naszej psychiki i drzemią tam, dopóki znowu coś się nie wydarzy. Wtedy ożywają w formie lęków, blokad i tworzą niewidoczną ścianę, przed którą nie jest łatwo się przebić.

Jakie to przeżycia? Czasem odchodzi ktoś bliski, czasem tracisz dach nad głową, czasem życie wydaje się rozpadać na kawałki, czasem zawodzimy się na ludziach, którym ufaliśmy.

Dla mnie najtrudniejszym przeżyciem był rozwód. O ile mógłbym to wydarzenie określić jako tragedię życiową, której konsekwencje ponoszę do dziś, to jednak postanowiłem sobie zupełnie inaczej. Nigdy nie chciałem powtórzyć tego stanu i odczuwać takich emocji.

Jeśli jesteś zdeterminowany i postawisz sobie wyraźny cel, nazwiesz stan emocjonalny, który chcesz osiągnąć, lub określisz czym jest to piekło, ten zupełny dołek, którego nigdy więcej nie chcesz doświadczyć, wówczas jesteś w stanie odwrócić swoje życie o 180 stopni.

Dzisiaj chciałem podzielić się z Tobą tym, co pozwoliło mi poradzić sobie z moją traumą.

Jak poradzić sobie z silnym przeżyciem emocjonalnym?

Oto 10 punktów, które mogą pomóc Ci lepiej poradzić sobie z silnym przeżyciem emocjonalnym, na które nie byłeś gotowy, bo spadło na Ciebie jakby znienacka?

1. **Daj sobie czas, by przeżyć niektóre emocje, ale nie przeciągaj tego.**

Pewne wydarzenia w życiu powodują silne emocje - np. śmierć bliskiej osoby, jej nagły brak w życiu może spowodować w Tobie wiele emocji.

Jest czas na przeżycie tych emocji, jest czas na żałobę. Nie możesz negować tego, że jest Ci brak tej bliskiej twemu sercu osoby. To normalne, że czujesz smutek, tęsknotę itd.

Uszanuj te uczucia, ale bądź świadom tego, że warto dać sobie jakieś ramy czasowe na te przeżycia.

Nikt nie odwróci tego, co się stało, Ty z kolei możesz sobie pomóc i nadal budować swoją przyszłość.

2. **Im szybciej sobie pomożesz, tym lepiej.**

Nie rozwiązuj sam problemów, których rozwiązania nie znasz. Gdy coś nieznanego spadło Ci na głowę, znajdź kogoś, kto już ma ten problem za sobą, albo specjalistę, który potrafi pomagać w takich trudnych sytuacjach.

Zbankrutowałeś? Znajdź szybko kogoś, kto zbankrutował, ale udało mu się odrobić straty i wypracować nowy majątek mimo nagłej straty. Poproś tę osobę o pomoc.

Wpadłeś w depresję i nikt Cię nie rozumie, każdy powtarza Tobie - "Weź się w garść, działaj, idź do przodu?" - udaj się do lekarza psychiatry, lub poszukaj pomocy psychoterapeuty. Nie zmagaj się sam z problemami, których nie znasz, bo znalezienie najlepszych rozwiązań zajmie Ci dużo cennego czasu. Jeśli coś się stało, to jest to już faktem. Dużo szybciej wyjdiesz z dołka z czyjąś pomocą.

3. **Otwórz się na ludzi, ale słuchaj rad tylko tych, którzy są tam dokąd dążysz.**

Gdy jesteś sam, bardzo łatwo jest poddać się negatywnym emocjom i z nimi przegrać.

Samobójcy robią sobie krzywdę, gdyż są sami z tym, co odczuwają. W rozpaczę targają się na swoje życie i pozostawiają ewentualnie listy pożegnalne. To przykre, takich tragedii można byłoby uniknąć, gdyby pojawiła się jedna osoba i podała pomocną dłoń.

To powiedziawszy - otaczaj się ludźmi, życzliwymi ludźmi. Nie zamykaj się we własnej skorupie emocjonalnej, nie neguj tego, co Ci się przytrafiło. Obecność innych ludzi pomaga, pomaga także możliwość wyrzucenia z siebie niektórych problemów, ale uważaj, bo inni lubią dawać rady, które wcale nie muszą być pomocne.

Jakich rad wobec tego słuchać? Słuchaj tych ludzi, którym udało się przezwyciężyć problemy, które masz obecnie, albo takich, którzy nigdy ich nie mieli, a są w punkcie, w którym tych chcesz się znaleźć.

Np. zastanów się czy jako rozwodnik lepiej byłoby dla Ciebie otoczyć się innymi rozwodnikami, którzy nie ułożyli sobie nowego życia (zakładając, że tego byś właśnie pragnął), czy może takimi, którzy mają już nową rodzinę, a ze swoim byłym, lub były żyją w przyjaźni?

A może po prostu w tej sytuacji lepiej jest nieco spokojnie i posłuchać własnych rodziców, którzy być może przeżyli wspólnie już ponad 40 lat, czy innych szczęśliwych par? Jak sądzisz?

4. **Trzymaj się z dala od narzekaczy.**

To trochę jak kontynuacja poprzedniego punktu i uniwersalna rada dla każdego, kto ma problemy, jak i tego, kto na razie ich nie ma.

Narzekacze, "nicniedaradyści" i wampiry emocjonalne oraz osoby toksyczne - tych unikamy!

5. **Im dłużej drążysz tematy z przeszłości, tym trudniej będzie Ci złapać właściwą perspektywę.**

Mówią "nie płacz nad rozlanym mlekiem", choć łatwo jest tak powiedzieć, a trudniej zrobić. Jednak faktem jest, że przeszłość się zadziała i masz 0% wpływu na to, by ją zmienić.

Masz 100% wpływ na to, jak zareagujesz na to, co się stało i ogromny wpływ na to, jaka ma być

przyszłość. Im dłużej nurzasz się w przeżyciach z przeszłości i rozpamiętujesz tamte stany i emocje, tym trudniej będzie Ci spojrzeć na świat w sposób świeży, z zupełnie innej perspektywy, a ta nowa perspektywa jest Ci potrzebna.

Faktem jest, że negatywne emocje powodują negatywne stany emocjonalne i nakręcają całe koło negatywnego myślenia, także pesymistycznego myślenia o przyszłości. A przyszłość nie jest ani optymistyczna, ani pesymistyczna, bo dopóki się nie wydarzy, jej nie ma.

6. Bierz odpowiedzialność za to, co zależy od Ciebie w 100%, ale nie za inne rzeczy.

Jeśli masz w sobie wyrobione wysokie poczucie odpowiedzialności za efekty, tego co robisz, to bardzo dobrze. Jeśli nie, zmień to.

Nie wolno przerzucać na innych winy za własne błędy, a poza tym, to ślepa uliczka i niczego Cię nie nauczy, na krótką metę może dać poczucie ulgi, tego, że oddaliłeś od siebie odpowiedzialność, ale na dłuższą metę, Twoje problemy się powiodą.

Z drugiej strony jeśli masz wysokie poczucie odpowiedzialności, wówczas niektóre problemy mogą wywołać w Tobie poczucie winy za to, co wcale od Ciebie nie zależy.

Pamiętaj, że to jest równie niebezpieczne, co unikanie odpowiedzialności, nie ma nic szlachetnego w braniu na siebie całej winy, za cudze błędy. W szczególności jesteś odpowiedzialny za swoje emocje i swoje własne reakcje na to, co się Tobie przytrafia, ale nie jesteś w 100% odpowiedzialny za to, jakie emocje ktoś inny odczuwa.

Każdy z nas ma inną konstrukcję psychiczną, a także inne wartości i priorytety, którymi się kieruje. Nie próbuj czytać w myślach innych i czuć się odpowiedzialnych za to, co wydaje Ci się, że odczuwają. No, chyba że ktoś powie Ci dokładnie, co czuje i wówczas otworzycie się na dialog.

Przy okazji sprawdź wpis → [Jak poradzić sobie z kimś, kto Cię obiwia.](#)

7. Nie zachowuj się nieprzychylnie, nie szukaj odwetu

Czasami to, co nas spotkało jest związane z krzywdą jakiej doznaliśmy od innej osoby. Wówczas kumuluje się w nas żal do tej osoby i złość na nią. Niestety te uczucia są destruktywne przede wszystkim dla nas samych.

Mawiają, że "zemsta jest słodka" i, żeby "pomścić krzywdy, które wyrządzono naszym przodkom", ale to nie prowadzi do wyzwolenia nas i na pewno nie pozwoli Ci odnaleźć nowej, często bardzo potrzebnej perspektywy.

W dłuższej perspektywie czasu mszczenie się pogrąża nas samych.

Jeśli ktoś wyrządził Ci krzywdę, to... wpierw spójrz punkt wyżej, następnie zadбай o swój lepszy stan i samopoczucie, poszukaj dobrych rozwiązań (p.2.), a potem odnajdź swoje granice i uświadom je tej osobie.

Edukacja, uświadamianie jest lepsze niż zemsta. Jest budujące, a nie niszczące.

8. Odnajdź swoje granice i nie pozwól innym ich przekraczać.

Ten punkt wymaga oddzielnego wpisu, ale pokrótce przedstawię Ci sens tej zasady.

Wszyscy mamy pewne granice, których przekroczenie sprawia, że czujemy się, jakby nadużyto naszego zaufania, poczucia godności, sprawiono nam przykrość. O ile nie jest dobrze być przewrażliwionym na swoim punkcie, czy wręcz rozwijać postawy narcystyczne, to każdy z nas ma prawo do uszanowania jego granic.

To zupełnie nie jest równoznaczne z tym, że każdy ma Cię lubić i nikt Cię nie obrazi, ale od Ciebie zależy by dbać o swoje granice i zawalczyć o szacunek dla siebie.

Nie jest to rola Twoich rodziców (o ile nie jesteś już małym, bezbronnym dzieckiem), nie jest to rola Państwa.

To Ty w pierwszej kolejności zaznaczaj swoje granice i nie pozwalaj ich naruszać.

9. Określ swoje wartości i trzymaj się tego, co dawało Ci sukces w przeszłości.

Niektóre przeżycia weryfikują rodzaj podejścia i drogę, którą obraliśmy.

Jeśli coś się nie udaje, to trudno, żeby powtarzając to wciąż, oczekiwać innych rezultatów, niż dotychczas.

Każdy z nas pamięta jednak czasy, gdy było lepiej, gdy więcej dobrego się udawało i nie wisiły nad nami ciemne chmury.

Czasem warto zrobić kilka kroków wstecz i wrócić do swoich dawnych wartości i przekonań, jeśli te dawały nam lepsze rezultaty.

Wielu z nas wpadło w pewnym momencie w wir konsumeryzmu, czy pracoholizmu, tracąc przy tym na innych obszarach życia.

Jeśli kiedyś Twoje życie wyglądało inaczej, czegoś Ci brakuje, to zastanów się jakie proporcje zachwiałeś i zmień to!

10. Zbadaj swoje negatywne nawyki i obserwuj kiedy nawracają.

Gdy czujemy się źle, często wracamy do starych, lub tkwimy w obecnych, złych nawykach, które mają nas odciągać od przeżywania trudnych, negatywnych emocji i służą temu, by oszukać umysł i dostarczyć chwilowej przyjemności, lub uśmierzyć ból.

Bardzo, ale to bardzo istotne jest, by je nazwać, by odkryć czemu nam służą, jakie emocje i odczucia tuszują.

Jak to dokładnie zrobić? To temat na odrębny wpis, ale jeśli wiesz choć i o kilku swoich negatywnych nawykach, bądź uzależnieniach, to wiedz, że jeśli Ci wracają, to jest to symptom tego, że dzieje się coś złego.

Jak Ty poradziłeś sobie z silnym przeżyciem emocjonalnym?

Mam nadzieję, że w tej liście znajdziesz jakieś dobre pomysły dla siebie. Jeśli chcesz podzielić się własnymi strategiami i sposobami radzenia sobie z wyjątkowymi sytuacjami, które wywołują silne emocje, to proszę napisz o nich w komentarzu.

Od piaskownicy do projektów i wielkich przedsięwzięć. (2018-09-12 19:51)

Każdy z nas bawił się kiedyś w piaskownicy, albo na placu zabaw. Tory przeszkód, zjeżdżalnie, ogrodzone piaskownice z czystym piaskiem - to pierwszy i bezpieczny sposób, żeby rodzice testowali granice dziecka, a dziecko uczyło się je przekraczać.

To na placu zabaw i w piaskownicy, masz okazję rozwijać swoją kreatywność, sprawność fizyczną, zdobywać załączki ważnych umiejętności, które w przyszłości pozwolą Ci być jeszcze bardziej zręcznym, skocznym, pomysłowym itd.

Jako dorośli często zapominamy o tym, że zabawa w bezpiecznych warunkach może służyć jako pole doświadczalne przed większymi przedsięwzięciami i zapominamy sobie fundować eksperymentów. Zamiast tego wielu z nas chwyta się sztywnych procedur i protokołów, które podają gotowe rozwiązania jak coś zrobić, jak coś ma działać.

Niestety nic nie zastąpi eksperymentowania i nauki przez doświadczanie.

Dlatego pamiętaj o tym, żeby zafundować sobie tę metaforyczną "piaskownicę" zanim zechcesz wejść na wyższy poziom. Jeśli boisz się czegoś wielkiego, albo chcesz spróbować, czy jesteś w stanie się za to zabrać, spróbuj na mniejszą skalę i w bezpiecznych warunkach.

Zbuduj swoją piaskownicę i eksperymentuj, niech to stanie się podstawą dla większych projektów.

Miej agresywne podejście do zadań, nie do ludzi. (2018-09-13 21:25)

Złość, agresja i inne odcienie tej emocji wyzwalają energię o niezwyklej intensywności.

Emocje mogą mieć zarówno konstruktywne, jak i destruktywne działanie. W przypadku agresji, pamiętaj, że możesz ją wykorzystać jako paliwo do napędzenia się na szukanie rozwiązania problemu, jednak pamiętaj, żeby nie zwrócić tej niezwyklej siły przeciwko ludziom.

Kieruj swoją złością na rozwiązywanie problemów, ale nie kieruj jej na ludzi.

9 Rzeczy, które odciągają Cię od pracy i obniżają efektywność. (2018-09-14 22:53)

Wszyscy mamy wiele marzeń i celów, prawdopodobnie także kilka takich, których nigdy nie zrealizowaliśmy, bo... zawsze pojawiała się jakaś wymówka. Oczywiście każdy cel składa się z wielu drobnych zadań, których wytrwała realizacja zbliża do celu. Wytrwałość to klucz.

Poniżej znajdziesz listę 9 rzeczy, które są największym wrogiem wytrwałości i odciągają Cię od pracy obniżają Twoją efektywność.

9 Rzeczy, które obniżają Twoją efektywność:

1. Media społecznościowe.

Social media zostały zaprojektowane w taki sposób, aby żerować na naszym odruchu do nowości. Są stworzone w taki sposób, by kreować pętle zachowań, które budują uzależnienie od sprawdzania nowości - nowych powiadomień, komentarzy, zdjęć, wideo, ciekawostek, wpisów itd. Częste korzystanie z mediów społecznościowych wykształca postawę reaktywną w stosunku do świata, zamiast proaktywnej i twórczej. To rujnuje prawdziwą wytrwałość.

2. Odkładanie na później.

Odkładanie realizacji zadań na tzw. "lepszy moment", gdy będziemy mieli więcej energii, motywacji, a może po prostu pocujemy się lepiej, to tylko wymówka, która ma nas zabezpieczyć przed podjęciem kolejnej decyzji już teraz, lub podjęciem wysiłku. Odkładanie na później najczęściej na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego, które związane jest z rozpoczęciem działania, z konfrontacją z czymś ryzykownym, nieznanym, po prostu nowym. To pułapka! Jeśli chcesz osiągać dobre rezultaty, nie możesz wybierać łatwej drogi. Podążaj za swoim lękiem, za niewygodą.

3. Telefon komórkowy, powiadomienia w komputerze itd.

Podobnie, jak w przypadku social mediów, wyskakujące powiadomienia i reklamy, dzwonki i dźwięku sms-ów, to wszystko wyprowadza nas ze stanu skupienia i wywołuje instynkt natychmiastowej odpowiedzi. Nie zastanowisz się, czy to, co robi jest akurat priorytetowe, tylko sprawdzisz co stoi za sygnałem, który usłyszałeś. Takie zachowanie, to "reaktywność" i jest to [odruch warunkowy](#).

4. Zakupoholizm.

Chęć kupowania rzeczy, nie jest niczym innym, jak zachowaniem, które ma zaspokoić ośrodek nagrody w mózgu i wywołać pozytywne uczucie, dać mózgowi strzał [dopaminy](#). Niestety zaspokajanie swoich emocji dzięki łatwo dostępnym zakupom, nie pozwala wykształcać innych, bardziej złożonych strategii osiągania szczęścia, np. poprzez kończenie złożonych przedsięwzięć.

5. Jedzenie.

Czym innym jest zaspokojenie głodu i dostarczenie organizmowi wartości odżywczych, a czym innym zaspokojenie i uśmierzenie pewnych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, lub ich oddalenie, poprzez dostarczenie organizmowi cukru i pobudzenie przez to mózgu, który otrzyma zastrzyk energii. Jedzenie dla "dopompowania" umysłu, który "widzi" lęk, przeszkodę, konieczność wydatkowania energii przez stworzenie czegoś, z niczego, takie jedzenie nie jest zdrowe i nie jest właściwym nawykiem osoby, która chce działać skutecznie.

6. Sprzątanie, porządkowanie, wprowadzanie ładu w otoczeniu.

W tym przypadku, podobnie, jak w przypadku jedzenia można rozróżnić konstruktywną chęć i potrzebę wprowadzenia ładu w swoim życiu, od działania polegającego na "wożeniu pustych taczek".

7. Wykonywanie zadań o niskim priorytecie.

Zabieranie się za robienie zadań o niskim priorytecie, czy raczej zadań o niższej trudności, takich które są łatwe, bo opierają się na czymś, co już znaliśmy, jest bezpieczne. Jak mawia [Jerzy Gregorek](#) "Łatwe wybory, trudne życie. Trudne wybory, łatwe życie."

8. Rozrywka niewymagająca intelektualnie.

Dobra rozrywka, to rozrywka zasłużona. Ale często wybieramy rozrywkę, jako dystrakcję, oderwanie się od trudnej pracy, wykonywania zadań, które wymagają zaangażowania intelektualnego i pokonywania swojego wewnętrznego oporu.

9. Używki.

Alkohol, używki, destrukcyjne zachowania nawykowe mają co najmniej dwie funkcji - z jednej strony obniżają napięcie emocjonalne i pozwalają sobie z nim łatwiej radzić, a z drugiej strony przytępiają odbiór bodźców emocjonalnych, co sprawia, że mniej tych bodźców do nas dociera i umysł może odpocząć, nie musi podejmować tylu decyzji. Stosowanie używek to oczywiście ślepa uliczka i bardzo nieefektywne działanie w dłuższej perspektywie.

Nic na świecie nie zastąpi wytrwałości (2018-09-15 22:21)

"Nic na świecie nie zastąpi wytrwałości. Nie zastąpi jej talent – nie ma nic powszechniejszego niż ludzie utalentowani, którzy nie odnoszą sukcesów. Nie uczyni niczego sam geniusz – nie nagradzany geniusz to już prawie przysłowie. Nie uczyni niczego też samo wykształcenie – świat jest pełen ludzi wykształconych, o których zapomniano. Tylko wytrwałość i determinacja są wszechmocne."

— [Calvin Coolidge](#)

Co robię, gdy mi się nie chce? (2018-09-16 14:03)

Wszyscy jesteśmy ludźmi i gdy czeka nas praca, zwłaszcza duża ilość pracy, takiego porządnego "przemienienia" się przez stos tego, co na nas oczekuje, wówczas zaczynają się pojawiać w naszej głowie myśli "nie chce mi się", albo mniej lub bardziej wyrafinowane wymówki.

Poniżej kilka trików i strategii, które pomagają mi walczyć ze swoim **wewnętrznym oporem** i myślami typu "ale mi się nie chce".

Niektóre z nich polegają na tym, żeby oszukać swój umysł, głos oporu wewnętrznego, który wmawia Ci, że "nie dasz rady", albo "to jest za trudne", "...odłóż to na później".

Przed wszystkim pomyśl o tym, w ten sposób, że ten wewnętrzny głos, to nie Ty Co robię, gdy "mi się nie chce"?

1. **Wyrzucić to z głowy na papier.** Siadam do zeszytu, albo lepiej - przed pustą kartką (biała kartka pobudza kreatywność i nie narzuca żadnych ograniczeń) i spisuję trzy pierwsze rzeczy, które muszę wykonać w danym zadaniu, czy pracy. To ćwiczenie pozwala odblokować głowę i pomaga zwizualizować to, co jest do zrobienia, lepiej sobie to wyobrazić i przez zaangażować mnie w proces.
2. **Ustalić priorytety.** Sprawdzam dlaczego to zadanie jest dla mnie ważne, żeby zyskać poczucie łączności z głębszym sensem i zyskać tym samym lepszą podbudowę dla mojej motywacji. Czasem czegoś nam się nie chce robić, bo to najzwyczajniej w świecie nie jest dla nas istotne w danej chwili, jak np. sprzątanie, którego nie lubisz, w chwili, gdy wróciłeś z pracy i miałeś ciężki dzień. Zweryfikowanie priorytetów pozwoli ustalić, czy to rzeczywiście jest takie ważne w danej chwili.

3. **Wizualizuję siebie w chwili ukończenia zadania.** Wiele celów w życiu wymaga dużego wysiłku oraz poświęcenia cennego czasu, żeby je ukończyć. Gdy wizja ostatecznego celu jest mglista, gdy koncentrujesz się tylko na wysiłku, na barierach do pokonania, a nie jesteś w stanie dostrzec korzyści, jaka stoi na samym końcu tej drogi, będzie Ci trudniej się zabrać do pracy. Jeśli wyobrazisz sobie, że już osiągnąłeś to, co zamierzasz zrobić, **zaczyniesz czuć pozytywne emocje** związane z ukończeniem zadania. Będzie Ci łatwiej pokonać opór przed włożeniem wysiłku na początku, bo rozjaśnisz sobie **wizję spełnienia**, łatwiej dostrzeżesz nagrodę, jaka czeka na tego Ciebie, który ukończy zadanie.
4. **Albo przyznaję sobie sam nagrodę za ukończenie zadania.** Jeśli to, o czym napisałem w punkcie 3 jest zbyt trudne, wymaga samo w sobie zbyt wiele chęci i czasu (choć takie myślenie może być **wymówką** - patrz p. 7), przyznaję sobie sam **konkretną nagrodę**. Tak, sam sobie wymyśl nagrodę! Nagródź siebie za wysiłek włożony w tę ciężką pracę. **Niech nagroda będzie tym większa im trudniejsze jest zadanie.** Dzięki temu z łatwością wyobrazisz sobie przynajmniej tę jedną korzyść, która będzie czekała Cię na mecie.
5. **Chce Ci się, to Twój organizm tego nie chce. Nadal masz zapas.** Tak czasem mówię do siebie, żeby zmienić nieco **perspektywę myślenia**. Napisałem wyżej, że istotne jest czasem przekonanie siebie, że **Twój mózg, to nie "Ty"**. Mówimy często, że mój umysł, to "ja", ale przecież jest to tylko jeden z organów wewnętrznych. Dlaczego Twój żołądek, to nie Ty? Przypomnij sobie jak się zachowywałeś ostatnio, gdy byłeś bardzo głodny? Czy nie poszedłem za uczuciem głodu i nie postanowiłem się po prostu najeść? Można powiedzieć, że w tamtej chwili myślałem żołądkiem, a nie mózgiem. To samo dotyczy także innych organów. **Nasz organizm ma często dużo większe zapasy energii, zarówno psychicznej, jak i fizycznej, niż moglibyśmy zakładać.** A jednak sabotuje nas wysyłając sygnały, że jesteśmy już u kresu swoich możliwości. Nie, nie jesteśmy! Tam nadal jest zapas. To dzięki wierze, że jest zapas, niektórzy z nas sięgają wyżej i robią rzeczy niesamowite - ustalają nowe rekordy. Ustalaj takie rekordy dla siebie.
6. **Oszukuję siebie, byleby ruszyć do przodu.** W myśl tego o czym pisałem w p.5, czasami **oszukuję swój mózg**, który nie jest mną i nie wie, co jest dobre dla reszty mojego ciała. Celem tego oszustwa jest wmanewrować siebie w taką sytuację, że "już jestem w zadaniu". **Jak to działa?** Nie chce mi się biegać, więc jak najszybciej przebieram się w strój do biegania i zakładam buty na nogi i... automatycznie wychodzę na zewnątrz, zamykając za sobą drzwi. Przyznaj, że w tej sytuacji głupio byłoby wrócić do domu i nie pójść biegać. Jeśli to jest za trudne, to... na innym przykładzie, jeśli nie chce mi się zabrać za przerabianie stosu papierów, które muszę w jakiś sposób posortować i skorygować, zawieram z samym sobą (a dokładniej ze swoim umysłem) umowę, że popracuję nad tym zadaniem zaledwie przez 10 minut i później odłożę te papiery na bok, będę mógł uznać zadanie za zrobione. Zwykle w takich sytuacjach okazuje się, że gdy już zaczniemy **pojawia się nowa, pozytywna motywacja do działania**, pojawia się także pewna **lekkość, bo nie działasz już z intencji przymusu**, a to sprawia, że robimy dużo więcej roboty, niż te 10 umownych minut.

7. **Wszystkie nasze wymówki to kłamstwa!** Najlepszym sposobem, by wygrało nastawienie "teraz mi się nie chce", jest wzmocnić je dodatkową wymówką, niby całkiem racjonalną. Tylko, że ta wymówka, to zwykłe kłamstwo! Nie demotywuuj się na starcie wmawiając sobie, że nie masz czasu, umiejętności, narzędzi, środków pieniężnych do zrobienia tego, co sobie zamierzyłeś. Nie! Prawdziwy facet i silna kobieta **nie szuka sobie wymówek, tylko szuka rozwiązań**, a te nie zawsze są oczywiste na początku, ale często przychodzą w trakcie procesu za który się zabraliśmy. **Nie okradaj siebie z szansy nauczania się czegoś nowego** jutro, przez to, że powiesz sobie dzisiaj "nie mam..."!

8. **Wizualizuję sobie co się stanie, jak będę to nadal odkładał.** Niektórych z nas **motywuje niebo** - wizja pozytywnego zakończenia, ale dla części z nas dobrze jest zdać sobie sprawę z tego, że istnieje również **piekło** - nasze życie w sytuacji, gdy nadal odkładamy to, co mieliśmy zrobić. **Nie ma nieba bez piekła** i warto stworzyć dla siebie obie kategorie, opisać co się stanie, gdy dojdziemy tam, gdzie chcemy dojść oraz co się stanie, gdy nic nie zrobimy, a zmienią się okoliczności życiowe i być może koszt niedziałania spadnie na nas. Mając dobrze **opisane obie te granice** wiem, że mam **skalę porównawczą**. Jeśli nie mam dobrego humoru i ciężko mi myśleć w danej chwili pozytywnie, to zawsze mogę wygenerować nieprzyjemne myśli, które sprawią, że ruszę z działaniem. Wizją piekła i nieba nie posługuję się na co dzień, lecz w chwili, gdy tworzę plany długoterminowe, natomiast na co dzień po-maga mi coś o czym bardzo często mówił [Jocko Willink w swoim podcaście](#) przekonując, że jego bardzo często motywowała świadomość, że **"wróg gdzieś tam jest, więc trzeba być gotowym, stale się szykować"**. Innymi słowy

- brak działania jest szkodliwy, bo w pewnym momencie dojdziemy do punktu, w którym inni nas wyprzedzili, a my bierzemy udział w wyścigu szczurów, tyle że... w **wyścigu na dno!**

Podziel się swoimi trikami, uwagami

Mam nadzieję, że pomogły Ci te punkty i niektóre spodobały Ci się na tyle, że zechcesz wdrożyć je w swoje życie. Jeśli tak, to proszę podziel się swoimi obserwacjami w komentarzu.

1. <http://jockopodcast.com/>

Co możesz zrobić lepiej, gdy jesteś zmęczony? (2018-09-17 22:44)

Wprawdzie wakacje sezon wakacyjny już się skończył, ale dzisiaj nie chcę pisać o długoterminowym wypoczynku, które pozwalają się zregenerować, gdy jesteśmy zmęczeni. Oto lista czterech drobnych rzeczy, które wielu z nas robi "na zmęczeniu", a które w rzeczywistości męczą jeszcze bardziej organizm, zamiast dawać prawdziwe wytchnienie.

Cztery rzeczy, które robimy w wolnym czasie, a nie są relaksem:

1. Oglądanie telewizji, seriali, wideo na youtube gdy jesteśmy zmęczeni. Kiedy jesteśmy zmęczeni, nasz organizm pragnie relaksu. Prostym rozwiązaniem wydaje się być zagospodarowanie wolnego czasu filmem rozrywkowym, który nie wymaga myślenia, może nawet komedią. Czy to dobre rozwiązanie? Jest to raczej złe przyzwyczajenie niż rozwiązanie i powinieneś to zakwestionować, zastanowić się, czy obejrzenie tego filmu jest tym, czego potrzebuje Twój

mózg, albo reszta ciała. Filmy to bodźce informacyjne, które pobudzają umysł. Oczywiście kiedy jesteśmy zmęczeni filmy są dobrym sposobem, by dostarczyć sobie atrakcyjnych wrażeń, ale dobrym pytaniem jest, czy aby nie potrzebujemy po prostu snu, albo rozluźnienia mięśni? Wyciszenie bodźców, wyjście na spacer, drzemka, medytacja, czy wykonanie kilku ćwiczeń z pewnością da lepszy relaks Twojemu ciału.

2. Dostarczanie sobie kalorii, zwłaszcza cukru, gdy jesteś zmęczony. Gdy umysł jest zmęczony, domaga się energii. Najbardziej typowym przyzwyczajeniem jest dostarczyć mu cukru - jemy słodkie, kaloryczne jedzenie, lub owoce. Nie tędy droga. Dostarczając sobie cukrów, sprawisz, że organizm zacznie wytwarzać insulinę, owszem dostarczysz nieco energii do mózgu i na chwilę poczujesz się lepiej, poczujesz być może przyjemność. Na dłuższą metę niestety w ten sposób obniżasz swoją energię. Cukier musi zostać strawiony, a to wymaga wytworzenia enzymów, wyrzutu insuliny do krwi
3. Granie w gry komputerowe, komórkowe itp. Granie w gry angażuje, pomaga zatopić się w innym świecie i zapomnieć o trudach dnia, ale jest to tak samo, jak oglądanie filmów, dostarczanie sobie dodatkowych bodźców w chwili, gdy organizm domaga się odpoczynku. Granie zwykle jest nieefektywnym wypoczynkiem, ponieważ wymaga przyjmowania przez wiele godzin niewygodnej postawy i męczy wiele partii mięśni. Czasem warto odpuścić sobie tego rodzaju aktywność i zastąpić inną, jak np. spacer w pięknych okolicznościach przyrody.
4. Pobudzanie się używkami, energetykami. Używki i energetyki dają oczywiście chwilowe pobudzenie, ale są sztucznym stymulowaniem organizmu. O ile działają stosowane nieregularnie, o tyle już nałogowe ich stosowanie obniża efektywność tych specyfików i to jest fakt. Jeśli chcesz stosować używki, poszukaj wpierw zdrowych zamienników, takich jak np. biała czy zielona herbata zamiast kawy, mate. I nie stosuj jednej używki przez dłuższy czas, aby organizm się nie uzależnił. Postaraj się odrzucić niezdrowe używki, takie jak palenie papierosów, czy spożywanie alkoholu. To nie jest relaks, tylko szkodliwe dla zdrowia stymulatory.

Jest kilka prostych faktów, czy zasad, o których warto pamiętać:

1. Nic nie zastąpi dobrego jakościowo snu.
2. Nic nie zastąpi pożywego, zdrowego jedzenia, które da Ci niezbędne wartości odżywczych. Często spożywamy słone i kaloryczne produkty, gdy organizm domaga się w rzeczywistości soli mineralnych, albo słodkie, gdy de facto potrzebujemy witamin, odpoczynku, lub po prostu nawodnienia organizmu.
3. Nic nie zastąpi takiego rodzaju ruchu, który rozluźni te partie mięśni, które były poddawane nadmiernemu napięciu w ciągu dnia.
4. Nic nie zastąpi minimalizowania bodźców, gdy czujemy zmęczenie po ciężki i intensywnym dniu.

Dobry sposób na skupienie - bagatelizuj niektóre myśli! (2018-09-18 15:43)

Nie jest łatwo odciąć się od bodźców zewnętrznych, od napływu nowych informacji, od powiadomień i innych "przeszkadzajek", które wkradają się w to, czym się akurat zajmujemy.

Kiedy już znajdziesz chwilę dla siebie i chcesz skupić swoje myśli na jednym zadaniu, może się okazać, że inne tematy zaczną wkradać się do głowy - zmartwienia, problemy, niezakończone sprawy.

Jak temu zaradzić? Po prostu zbagatelizować te myśli. Dostrzec je i zbagatelizować.

Forsowanie się z myślami nie jest skuteczne, bo sprawia, że tylko intensywniej się na nich skupisz, jednak poświęcisz im uwagę. Zbagatelizować oznacza: delikatnie odłożyć je na bok.

W taki sam sposób, jak przepychanie się z przeciwnikiem, siłowanie z kimś wyzwała u tej osoby tylko większy opór i sprawia, że on bardziej "się stawia", tak samo siłowanie się z myślami poprzez próbę ich kontrolowania sprawi, że jeszcze bardziej będą cisnąć do głowy.

Z drugiej strony, jeśli zauważysz swojego oponenta, dostrzeżesz jaką ma postawę (może ofensywną, może defensywną, a może neutralną), dasz mu znać, że masz inne zajęcie i nie szukasz sprzeczki i próby sił, wówczas wielce prawdopodobne, że i on pójdzie w swoją stronę.

Pomyśl o tym następnym razem, gdy zechcesz brać się za pas z myślą intruzem, która odciąga Cię od innego procesu myślowego.

To naprawdę działa!

Jaki jest sens tworzenia? Czy potrzebny mi blog, vlog, podcast? (2018-09-19 20:42)

Jeżeli stałeś kiedyś przed pytaniem: *"Czy powinienem rozwijać swojego bloga, lub tworzyć treści multimedialne w internecie - np. vloga, podcast",* lub zapytałeś siebie kiedykolwiek *"kto to będzie czytał i oglądał?"*.

Pewnie miałeś kiedyś wątpliwości, czy Twoja twórczość ma sens, czy to się komuś przyda, czy warto inwestować czas w tworzenie, lub krążyło Ci po głowie podstawowe pytanie *"Po co?"*.

Wiedz, że nie jesteś osamotniony. Wielu twórców miało takie dylematy na samym początku.

Najtrudniej jest zacząć coś, w czym nie mamy zupełnie doświadczenia. Tworzenie czegoś od podstaw:
- wymaga pokonania pewnych utartych przekonań, prawdopodobnie błędnych przekonań na temat procesu tworzenia oraz

- wymaga zmiany nastawienia.

3 Zasady, które pomogą Ci rozwiązać wątpliwości

Po pierwsze:

Tworzenie nie ma wiele wspólnego z tradycyjnym pojęciem sztuki. To sztuka wywierania zmiany i tworzenia więzi.

Bardzo podoba mi się [definicja sztuki według Seth'a Godina](#). Seth określa sztukę nie jako np. malarstwo, ale jako owoc działania człowieka, hojny wkład, coś co może nie zadziałać, ale zostało stworzone z intencją zmiany odbiorcy w kogoś lepszego, co często skutkuje wytworzeniem więzi.

"Art is a human act, a generous contribution, something that might not work, and it is intended to change the recipient for the better, often causing a connection to happen." - Seth Godin.

Dlatego nie przejmuj się, że to co stworzysz może być niedoskonałe. Prawdę mówiąc raczej masz gwarancję, że będzie niedoskonałe. Skup się na dotarciu do człowieka, na wywołaniu zmiany.

Tworzenie jest najbardziej ludzkim z aktów. Maszyna na razie nie potrafi zastąpić w tym człowieka, dlatego umiejętność tworzenia zawsze będzie cenna, bo jest czymś unikalnym, a to co rzadkie, zawsze jest cenione.

Po drugie:

Znajdź swoje "dlaczego?", bez niego nawet nie zastanawiaj się nad platformą.

Nie jest ważne, czy chcesz tworzyć bloga, vloga, czy podcast, lub interaktywne aplikacje. Zanim zaczniesz inwestować w JAK, czyli w technologię, poświęcać czas na fajerwerki i tzw. "dopicowanie" platformy, zastanów się DLACZEGO chcesz tworzyć.

Innymi słowy, zastanów się CO lub KOGO chcesz zmienić - Jaką WARTOŚĆ chcesz dać?

Nikt nie potrzebuje sztuki dla sztuki, również nikt nie będzie się zastanawiał "co artysta miał na myśli?". Jeśli nie jesteś pewien co chcesz przekazać, to prawdopodobnie trudno będzie Ci to przekazać, albo przegrasz z wewnętrznym oporem przed tworzeniem, gdy nie uda Ci się trafić do odbiorców.

Po trzecie:

Nie staraj się być akuratywny od początku. Sztuka komunikacji, wymaga ćwiczenia komunikacji, czyli cierpliwości i prób.

Nie ma nic bardziej frustrującego niż blokada przed pisaniem, lub nagrywaniem. Dlatego jeśli stawiasz sobie na samym początku za cel jakość, a nie ilość, to raczej będziesz rozczarowany.

Tak, jak mowa wymagała od nas poznania głosek, ćwiczenia słów, uważnego słuchania i powtarzania, nauki czytania, aby zwiększyć zasób słów, tak samo każdy inny proces tworzenia, który jest nastawiony na komunikację, na docieranie do odbiorców wymaga opanowania pewnych podstawowych umiejętności.

Dalej posługując się analogią nauki mowy, jeśli założysz sobie, że dziś startujesz i zaczynasz od głosek, a za miesiąc planujesz płynnie wypowiadać całe zdania, to zwyczajnie Ci się nie uda.

Dlatego na samym początku warto skupić się nie na ilości, ale na jakości. Dzięki temu szybciej wydobędziesz z siebie pierwsze niedoskonałe dźwięki, a im szybciej je wydobędziesz i im częściej będziesz to praktykował, tym pręcej osiągniesz biegłość w tworzeniu bardziej wyrafinowanych treści, które lepiej docierają do odbiorców.

Tak, nie zapomnij dla kogo tworzysz. Oczywiście po części z własnej potrzeby, ale przede wszystkim po to, by wywołać zmianę, dać wartość innym ludziom.

Niecierpliwość i zwrot z inwestycji

Tak, to całkiem zrozumiałe, że chcemy szybko zebrać owoce swoich wysiłków, ale na plony trzeba poczekać. *"Kto sieje, ten zbiera"*, ale w innym sezonie się sieje, a w innym zbiera.

Jeśli chcesz tworzyć jedynie z myślą o szybkim zarobieniu, zebraniu owoców, a zapomnisz o właściwej intencji, o poświęceniu się procesowi, wówczas najprawdopodobniej stracisz więź ze swoimi odbiorcami.

Ludzie wyczuwają intencje i ufają zwłaszcza tym, którzy są gotowi robić pewne rzeczy dlatego, że tak zdecydowali, dlatego że mają w tym coś więcej niż żądzę zysku, mają swoje powołanie - swoje DLACZEGO.

Decydujesz się na to?

Jeśli jeszcze zastanawiasz się nad tym, czy warto tworzyć, to mam nadzieję, że ułatwiłem Ci podjęcie decyzji.

Życzę Ci owocnego tworzenia.

1. <https://seths.blog/2015/07/what-is-your-art/>

Bad news is bad news. Good news is good news. (2018-09-20 22:04)

Zła wiadomość, to dobra wiadomość, czy przynajmniej do tego przyzwyczały nas media. Niestety, to dokładnie tak, jakby ktoś chciał Ci wmówić, że czarne jest białe, a białe jest czarne. Otóż nie - **czarne jest czarne i generuje jeszcze więcej czarnego!**

Kilka razy zastanawiałem się nad tym, czy warto żebym dzielił się na swoim blogu gorszymi dniami, albo porażkami. Odpowiedź ułatwia mi coś, czego nauczyłem się jakiś czas temu w ramach pewnego treningu mentalnego.

Inne komórki kory przedczołowej przetwarzają doświadczenia pozytywne, a inne negatywne, co pokazują te [badania przeprowadzone na Uniwersytecie Stanforda](#) (bezpośredni link do [artykułu naukowego](#)).

Gdy skupiasz się na negatywnych informacjach, czy emocjach angażujesz tylko tę grupę komórek mózgowych, które są wyspecjalizowane w przetwarzaniu "negatywów". To oznacza, że im bardziej "babrasz" się w takich doświadczeniach, tym bardziej jesteś w nich uwikłany i tym trudniej będzie Ci się wyrwać z ich **błędnego kręgu**, przerwać ten cykl negatywizmu.

To dlatego tak **trudno wyrwać się kręgu zamartwiania** ([rok temu pisałem jak można to zrobić](#)), trudno zdystansować do negatywnych przeżyć. Wymaga to zaangażowania innej partii mózgu, niejako "przełączenia się".

Około 3,5 miesiąca temu popelnilem wpis na temat tego, co odróżnia [silnego mężczyznę od słabego](#), gdzie opisałem kilka postaw, które obniżają naszą pewność siebie i przysparzają problemów. Wszystko kryje się w sposobie myślenia.

Dlatego warto, żebyś zdał sobie sprawę z tego, że im dłużej tkwisz w negatywnych stanach, im częściej czytasz, słuchasz i oglądasz negatywne, pesymistyczne treści, tym częściej uaktywniasz tę część mózgu, która jest odpowiedzialna za ich przetwarzanie i **"wiążesz" swój model myślenia w jednej klatce**.

Robisz sobie krzywdę!

Złe newsy generują **destrukcyjne myśli** i wzmacniają te połączenia neuronowe, które utrwalają tkwienie w **nieproduktywnych stanach emocjonalnych**. Do tego dłuższe pozostawanie w negatywnych stanach może **skutkować odwiekaniem** ([tu przeczytasz dlaczego](#)), które wymagają wzmoczonego wysiłku emocjonalnego.

Bad news is BAD news!

Dlatego nie mam zamiaru skupiać się na upadkach, chyba że są to dobre ilustracje tego, jak konstruktywnie wyjść z pewnych sytuacji.

Zastanów się dzisiaj skąd płynie do Ciebie najwięcej takich negatywnych informacji i **WYELIMINUJ** to źródło!

Przy okazji polecam kilka pozytywnych źródeł wiedzy:

Podcast **Lepiej Teraz** - lepiejteraz.pl.

Vlog **MiroBurn** - odcinek o [gorszych i lepszych dniach](#).

Po angielsku:

Seth Godin - [blog](#), który śledzę od 10 lat. O marketingu, tworzeniu - bez narzekania.

Jocko Willink podcast - o [dyscyplinie, ekstremalnej odpowiedzialności i byciu liderem](#).

Joe Rogan Experience - [niesamowite wywiady z niezwykle ludźmi](#) - bez cenzury, ciekawie.

Do miłego! Pozdrawiam Cię serdecznie.

Wiara w siebie – potężna moc, którą musisz dać sam sobie (2018-09-21 22:10)

Jest jedna potężna broń przeciwko wszelkim przeciwnościom. No może... nie wszystkim, ale większości. To wiara w siebie i zaufanie do własnych sił.

Nie chodzi o to, żeby mieć całkowicie nierealistyczny obraz swoich możliwości, bo życie to prędzej, czy później zweryfikuje.

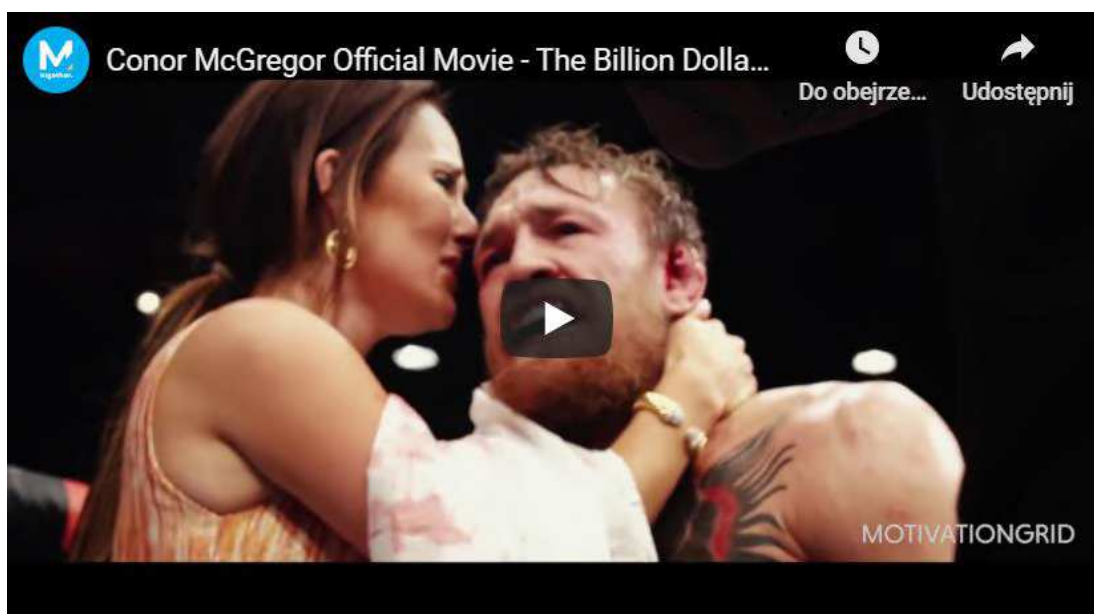
Cały czas pracuj nad tym, żeby budować i rozszerzać swoje kompetencje. Dokonaj realistycznej oceny własnych możliwości, a następnie podnieś je o 10% i rób to stale. Powiedz sobie, że możesz wszystko.

Tak, wiem, to może brzmieć bardzo naiwnie, jednak źródłem wielu problemów jest to, że nie dajemy sobie miejsca na ekspansję, sami wstrzymujemy się przed spełnianiem marzeń.

Negatywne przekonania na własny temat mają odzwierciedlenie w tym, jak [myśli o innych ludziach i o świecie zewnętrznym](#) (tzw. [krzywe zwierciadło postrzegania](#)). Dlatego zadbaj o to, aby Twój obraz siebie był jak najbardziej korzystny.

Świetnym i zarazem brutalnym przykładem tego, co daje bezkompromisowa pewność siebie są walki MMA. Sportowcem, którego wielu może pozazdrościć tej cechy jest [Conor McGregor](#). Conor odznacza się trzema C (z ang. [Courage, Competence, Confidence](#)), czyli **Odwagą, Kompetencją i Pewnością**.

Możesz lubić **Conor'a McGregora**, lub nie, ale zobacz sam jaka jest **jego filozofia i podejście** do tego co robi i zainspiruj się choć w części tym, co mówi.



Wiara w siebie, to Twoja rola - nie oczekuj, że ktokolwiek inny Ci to da.

1. <http://prostyfacet.pl/negatywne-postrzeganie-jest-niezdrowe/>
2. http://prostyfacet.pl/wp-content/uploads/krzywe_zwierciadlo_postrzegania.png
3. <http://zenjaskiniowca.pl/byc-jak-conor-mcgregor-2-prawdziwa-afirmacja-zycia/>
4. <https://medium.com/@multitude27/courage-competence-and-confidence-how-conor-mcgregor-does-what-he-does-77f155328787>

Łzy są pociechą nieszczęśliwych - Epiktet (2018-09-22 22:23)

Łzy mają tę zaletę, że dają ulgę, pozwalają "wycisnąć" z siebie napięcie emocjonalne i oczyścić. I to jest konstruktywna funkcja łez. Oczyszczenie trwa chwilę, może kilka chwil, ale nie dni.

Dłuższe tkwienie w stanie rozpacz, to już nie oczyszczenie, tylko dawanie upustu frustracjom i jest uzalaniem się nad sobą. Łzy nie są niemęskie.

Niemęskie jest szukanie w łzach nie ulgi, ale wytłumaczenia dla swojej marności. Takie łzy to usprawiedliwienie przed tym, że nie chce nam się zmienić stanu rzeczy na lepszy.

Łzy mają rolę katharsis, lecz nie rolę wymówki.

Jesteś sumą tego, co robisz każdego dnia (2018-09-23 21:12)

Spoglądając w przeszłość, mamy tendencję do tego, by **postrzegać swoje życie**, jak książkę złożoną z **wielkich rozdziałów**: narodziny, rozpoczęcie nauki w szkole, egzaminy do liceum, szkoły zawodowej, studia, pierwsza praca, druga praca i kolejne, pierwszy projekt, ślub, narodziny dziecka, kupno mieszkania i tak dalej.

Rzadko kiedy dostrzegamy, że książka to suma słów, nawet liter, w odpowiedniej kolejności następujących po sobie. Książka ma harmonię i piękny rytm, gdy słowa utkane są w jedno misternie ułożone dzieło, gdy każde słowo ma sens i zostało świadomie wpisane na swoje miejsce.

Książka jest chaotyczna i niezrozumiała, gdy większość słów jest zaledwie wypełniaczami, które mają doprowadzić Cię do kilku pojedynczych, lepiej wypracowanych zdań.

Tak bardzo przyzwyczajeni jesteśmy do **patrzenia wstecz przez pryzmat znaczących etapów**, że z czasem przestajemy postrzegać życie, jako sumę małych kroków i decyzji, które podejmujemy codziennie.

To, jaki mamy stan zdrowia zależy właśnie od tych **drobnych decyzji i czynności**, które wykonujemy **każdego dnia** - decyzji o tym, co zjemy, czy ćwiczymy, czy dbamy o relaks, spędzamy czas z ludźmi, którzy mają na nas pozytywny wpływ, czy się wysypiamy.

Jeśli zdjąć z oczu te okulary ze szklami powiększającymi i spojrzeć na to, co zaprowadziło nas do miejsca, w którym jesteśmy teraz, okaże się, że jesteśmy tym, co robimy i jak się zachowujemy w ciągu naszego dnia. Czy traktujemy priorytetowo zdrowie, czy planowanie jest dla nas ważne, czy wolimy rozrywkę, czy ciężką pracę, czy wybieramy kontakt z ludźmi, którzy są wymagający, także emocjonalnie, czy wolimy komunikować się z innymi za pośrednictwem klawiatury i ekranu.

To niepokojąca perspektywa

Jeśli okaże się, że to, jakie mam nawyki oraz jakie najdrobniejsze nawet myśli przeważają w mojej głowie, w sytuacji, gdy konfrontuję się z czymś nowym, jest mną, wówczas płonne okaże się oczekiwanie na kolejne wielkie wydarzenie w życiu, które tchnie nową energię i nowe życie we mnie.

Ewolucja, nie rewolucja!

Okaże się, że muszę zadbać o te najdrobniejsze rzeczy, którymi zaczynam dzień, jeśli chcę coś zmienić w swoim życiu sam. W przeciwnym razie mogę nadal czekać na kolejną wielką rewolucję, albo na to, że życie spleta mi figla, coś się zawali i będę musiał zakasać rękawy i wreszcie wziąć się za siebie.

Jutro jest nowy dzień - jaki będzie?

Zwróć uwagę **jutro rano** na to, z jaką myślą się budzisz, jak zaczynasz dzień? Czy pojawia się w Twoje myśli pozytywna, czy negatywna? Co robisz w pierwszej kolejności? Czy całujesz swoją ukochaną, budzisz swoje dziecko, czy uciekasz w kąt narzekając na to, że pada, że szaro? Robisz jakieś ćwiczenia? A może zdrowe śniadanie, czy też naprędce chwytasz słodką bułkę i zapijasz resztkami wczorajszej kawy? Czy wiesz czego dzisiaj chcesz dokonać, czy liczysz na to, że życie Cię zaskoczy, albo, że ktoś Ci podpowie?

To, co osiągasz jest wypadkową bardzo drobnych zachowań i decyzji, które podejmujesz każdego dnia, dlatego zacznij zwracać na nie **bacniejszą uwagę** i wprowadzaj zmiany niewielkie tam, gdzie **w sumie w ciągu życia, spędzasz najwięcej czasu**.

Nie czekaj aż Cię wybiorą, przemów sam (2018-09-24 20:20)

W szkole jesteśmy uczeni, że wystarczy podnieść rękę, a zostaniemy wybrani do odpowiedzi. Zakładamy, że dla zaspokojenia równowagi w klasie, ktoś tylko czeka na nas i chce usłyszeć co mamy do powiedzenia. Uczymy się, że na każdego czeka своя kolej.

Niestety rzeczywistość jest inna, a czekanie na to, aż ktoś Cię zauważy to iluzja, droga na skróty, pójdzie na łatwiznę.

Świat pędzi do przodu i mało kogo obchodzi co robisz. Dopóki nie zabierzesz głosu, sam nie pokażesz na co Cię stać, co robisz, przepadniesz wśród tysięcy innych.

Współczesny świat docenia to, co rzadkie i autentyczne, nie nagradza za przeciętność.

Nikt nie jest przeciętny, ale wielu boi się wyjść przed szereg. Nie jest łatwo cisnąć w kąt bezpieczne reguły, które zostały nam silnie wpojone.

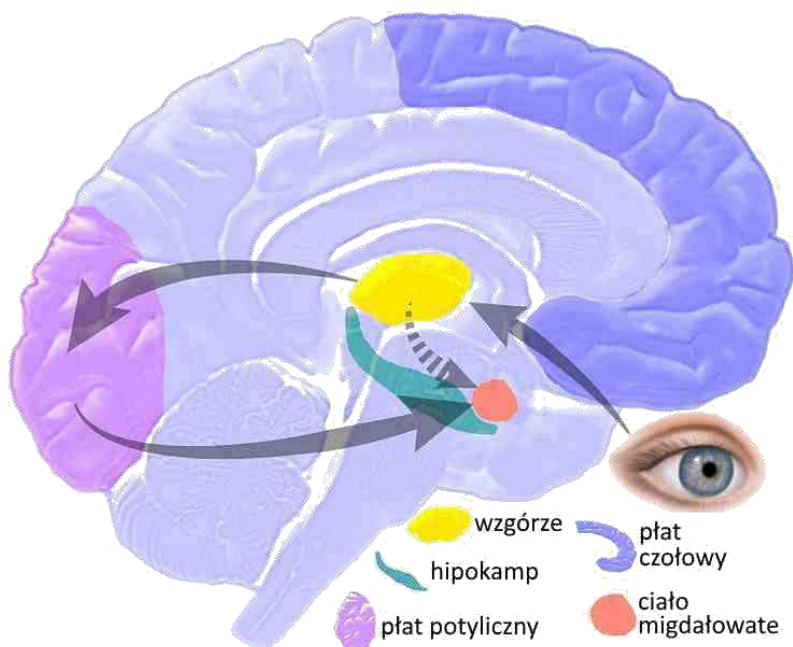
Tak bardzo obawiamy się tego, że Świat nas nie polubi, przeżuje i wyplunie, że nawet nie próbujemy tego, co trudne - skonfrontować się z tym, co niepewne.

Ale co jest bardziej pewnego? Karne podnoszenie palca i narzekanie, że dziś nie przyszła nasza kolej? Czekanie nie popłaca.

Czym jest porwanie emocjonalne? Gdy emocje odbierają rozsądek. (2018-09-25 17:46)

Porwanie emocjonalne, to intensywna reakcja emocjonalna, spowodowana bodźcem zewnętrznym, która składa się z kilku etapów:

1. **Bodziec** z otoczenia zewnętrznego zostaje przechwycony i **skierowany do wzgórza mózgu**.
2. b z tego pobudzenia zostaje skierowana ze wzgórza mózgu **do ciała migdałowatego** określanego potocznie "emocjonalnym/irracjonalnym umysłem", a część stymuluje **korę mózgową** - "umysł myślący/racjonalny".
3. Hipokamp **porównuje sytuację z dotychczasowymi doświadczeniami** zapisanymi w pamięci (hipokamp, to część mózgu w dużej mierze odpowiedzialna za proces uczenia się, łączenia pamięci krótko- i długotrwałej oraz orientację przestrzenną).
4. Jeśli hipokamp zasugeruje ciału migdałowatemu, że napotkany bodziec jest **sytuacją zagrożenia przetrwania**, czyli taką, w której najodpowiedniejszą reakcją jest - **walka, ucieczka albo zamarcie**, wówczas...
5. Ciało migdałowe wysyła sygnał do osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) i **ciało migdałowe przechwytuje racjonalną część umysłu**.
6. Jeśli hipokamp nie identyfikuje sytuacji, jako zagrożenie, wówczas zachowuje się ono zgodnie z sygnałami otrzymanymi z kory mózgowej, czyli racjonalnej części umysłu.



Anatomia "porwania emocjonalnego" - prerażenie spowodowane bodźcem wzrokowym. - autor: ManosHacker - praca własna, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16061704>

Ponieważ **ciało migdałowe reaguje o wiele szybciej, niż racjonalna część mózgu**, toteż w sytuacji "porwania emocjonalnego" szybciej reagujemy na sygnał emocjonalny i **w pierwszej chwili otrzymujemy reakcję - walki, ucieczki lub zamarcia**, a dopiero **potem docierają do nas racjonalne przemyślenia** na temat tego, co widzimy.

Zdaję sobie sprawę, że cały ten proces wydaje się dość skomplikowany, ale jest niezwykle istotne, aby zdać sobie

sprawę z tego, jakie skutki w praktyce ma dla nas "porwanie emocjonalne".

Mechanizm obronny, ale czy właściwy?

Jest to **mechanizm, który pozwala uratować życie** w przypadku realnego zagrożenia, jak np. to, że ktoś nas atakuje i musimy błyskawicznie reagować, zamiast analizować sytuację.

Gdy jednak sytuacja tylko z pozoru zostanie zidentyfikowana przez mózg jako zagrożenie dla przetrwania, wówczas

najpierw **"odpłyniemy" emocjonalnie zamiast zachować się racjonalnie**.

Praktyczne negatywne skutki "porwania emocjonalnego":

1. Ciało migdałowe jest odpowiedzialne za sytuacje, w których odczuwamy lęk nawet wówczas, gdy **nie ma racjonalnych podstaw** do tego. Możemy doznawać zamarcia, a nawet paraliżu, wpaść w złość lub histerię, albo unikać konsekwencji tego, co nas spotkało np. uciekając w negatywny nawyk.

2. Ponieważ hipokamp często nie ma zapisów wielu doświadczeń i sytuacji, których doświadcza po raz pierwszych, toteż reakcja walki, ucieczki lub przetrwania może zostać wyzwolona także w przypadku nowych doświadczeń.

Dlatego boimy się tego, co nowe, boimy się zmian.

3. Dopóki **nie spróbujemy co się realnie wydarzy**, pomimo odczuwania intensywnych emocji, wówczas **hipokamp będzie** nadal "zapisywał" takie reakcje jako prawidłowe i **utrwalą stan lęku** przed czymś nowym.

Wnioski:

- "Do odważnych świat należy!" - Jeśli pomimo odczuwania lęku zrobisz to, co Cię niepokoi możesz stopniowo nauczyć swój mózg większego spokoju i zachowasz zimną krew przy kolejnej sytuacji tego typu.
- Jeśli nauczysz się skupiać na racjonalnej ocenie sytuacji, pomimo emocji, które odczuwasz, to będziesz w stanie wykonywać rzeczy, które do tej pory Cię przerażały.

Ciało migdałowe jest odpowiedzialne za takie rzeczy, jak stres przed egzaminem, trema przed wystąpieniem publicznym, rozmową kwalifikacyjną, przed skokiem do głębokiego basenu z wysokiej skoczni, nauce jazdy na rowerze lub łyżwach (konieczność oswojenia się z brakiem równowagi na początku) oraz z tysiącami innych sytuacji, które w dużym stopniu wpływają na **przełamywanie barier i zdobywanie nowych umiejętności oraz sukces w życiu**.

Gdy następnym razem poczujesz, jak gwałtownie wzbierają w Tobie emocje, zastanów się, czy aby nie dajesz się sterroryzować ciału migdałowatemu. Weź kilka głębokich oddechów, ochłoń, uspokój emocje, zyskaj nieco dystansu do sytuacji i zastanów się,

- Czy Twoja reakcja jest właściwa, a może jest tylko **falszywym ostrzeżeniem** przed czymś, co wcale Cię nie zabije, a wręcz przeciwnie, **może wzbogacić**.

Ciekawy link:

[Porwanie emocjonalne](#) - Farmacja Praktyczna, kilka porad **jak ogarnąć** ten temat.

1. <https://www.farmacjapraktyczna.pl/tag/porwanie-emocjonalne/>

Jak małe mikrodecyzje wpływają na wielkie zmiany w życiu (2018-09-26 15:50)

Mikrodecyzje, to drobne decyzje, które podejmujemy każdego dnia, często nawykowo i nie w pełni świadomie.

Są to takie decyzje jak to, czy posłodzisz swoją kawę, lub herbatę, zjesz deser, czy pójdziesz spać pół godziny wcześniej, zamiast oglądać kolejny odcinek serialu, czy myjesz zęby przez minutę, czy dwie, czy zapalisz tego papierosa albo wypijesz piwko, żeby się zrelaksować.

To także mniej oczywiste decyzje, a przez to mniej zauważalne, które wymagają głębszej uważności i spostrzegania drobnych myśli, jak np. to,

- Co zdecydujesz się zrobić chwilę po tym, jak dasz się ponieść jakiejś emocji?
- Jaka jest Twoja pierwsza myśl w chwili, gdy musisz wstać rano, wcześniej niż zwykle.
- Co do siebie mówisz w chwili, gdy masz zrobić 15 pompek, a już przy 12 czujesz, że to wymaga więcej wysiłku, niż przypuszczałeś?
- Co myślisz, gdy ktoś poprosił Cię o napisanie e-maila w języku obcym, w którym akurat nie jesteś biegły.

Mikrodecyzje prowadzą do makroskutków. Siła mikrodecyzji uwidacznia się nie w skali pojedynczego dnia, ale w skali miesięcy i lat. Dlatego bagatelizując takie drobne myśli, które przelatują przez głowę w ciągu mikrosekundy, odbierasz sobie okazję do wprowadzenia mikrozmian, które złożą się na wielkie zmiany w skali lat.

Mikrozmiany nie wywołują lęku

Wczoraj pisałem o mechanizmie porwania emocjonalnego racjonalnej części mózgu przez ciało migdałowe. Ten mechanizm jest o tyle istotny, że występuje u każdego normalnie funkcjonującego człowieka (niektóre zaburzenia, jak np. autyzm go osłabiają, albo wykluczają) i wywołuje niepokój lub inne, silniejsze emocje (np. strach, przerażenie, panikę) w chwili, gdy stajemy przed sytuacją, która kojarzy się ze zmianą.

Jest to mechanizm atawistyczny, który przejęliśmy od naszych przodków i był zaprojektowany jako coś, co ochroni nas w sytuacji zagrożenia życia. Niestety nasze mózgi nie zdążyły się przystosować do obecnych warunków życia, w których rzadko mamy do czynienia z sytuacjami walki o przetrwanie i skutkuje to "przejęciem" przez ciało migdałowe kontroli nad racjonalną korą mózgową również w przypadku, gdy realnie rzecz biorąc, jest bezpiecznie.

Wracając do tematu... **Mikrozmiany nie wywołują lęku, gdyż są zbyt małe, aby nasz mózg mógł je zidentyfikować jako coś niepokojącego.**

Dlatego **nie odczuwamy lęku stając przed podjęciem mikrodecyzji**, która ma wpływ na mikrozmianę. To dla nas furtka, która pozwala obejść mechanizm porwania emocjonalnego i na spokojnie, zadecydować w którym miejscu chcemy się znaleźć za kilka lat.

Umysł nie potrafi wyobrazić sobie JA z przyszłości i dlatego mimo wszystko jest oporny.

Problem jednak w tym, że nasz mózg mimo wszystko jest oporny i nie potrafi ocenić konsekwencji takich decyzji z perspektywy wielu lat. Owszem racjonalna część mózgu w teorii potrafi określić konsekwencje np. palenia papierosów przez 20 lat, ale emocjonalna część mózgu nie potrafi się z tym zidentyfikować i przez to ciężko nam zmotywować się do podejmowania prostych mikrodecyzji, które przekładają się na poprawę - zdrowia, stanu ducha, sposobu myślenia itd.

Można temu zaradzić **wizualizując** sobie JA z przyszłości i dodając do tej wizji jak najwięcej szczegółów - w szczególności **przyjemnych bodźców emocjonalnych**.

Inna opcja, to dawanie sobie **nagród za widoczne efekty mikrodecyzji**, poprzez **mierzenie** zmian i postępów.

Te i inne strategię ułatwiają zmotywowanie się do mikrozmian i są w stanie nas przekonać, że każda mikrodecyzja, którą podejmujemy na korzyść osiągnięcia dobrze określonego celu w przyszłości, jest na wagę złota.

Jak zacząć uświadamiać sobie nasze mikrodecyzje?

Wyżej napisałem o sytuacji, w które mikrodecyzje stają się już częścią świadomego procesu, ale co zrobić, gdy sobie ich nie uświadamiamy?

Jeśli zależy Ci zbudowaniu większej świadomości, zacznij od prowadzenia notatek - dziennika, w którym opisziesz przynajmniej niektóre decyzje, które podjąłeś w ciągu dnia.

Stopniowo ten proces zacznie Cię zmuszać do tego, by je zapamiętywać, a **co jest zaobserwowane i zapisane, można zacząć mierzyć, a następnie świadomie zmodyfikować.**

Systematycznie, mikrokrok po mikrokroku.

Doświadczenie z dążenia do celu kształtuje bardziej niż osiągnięcie (2018-09-27 22:02)

"Głównym powodem, dla którego warto wyznaczyć sobie cel, jest to, co taka decyzja z tobą robi, abys go osiągnął. To jak ta decyzja cię kształtuje będzie zawsze o wiele większą wartością niż to, co dostaniesz." - Jim Rohn

Bądź swoim własnym światłem (2018-09-28 21:49)

Niektóre związki międzyludzkie są zbudowane na zasadzie zależności jednej osoby od drugiej. O ile nie ma nic złego w tym, żeby się dogadywać między sobą, wręcz przeciwnie jest cechą pożądaną w długoletnim związku umiejętność pójścia na kompromis i dzielenia się obowiązkami, o tyle jednak każda sytuacja ma swoje granice, przy przekroczeniu których może stać się niezdrowa.

Zdrowa współzależność, to relacja w której dzielimy się, albo wręcz przekazujemy całkowicie drugiej osobie coś, co moglibyśmy sami wykonywać, ale nie jest to naszą mocną stroną.

Niezdrowa zależność, to sytuacja odwrotna, w której utrzymujemy relacje po to, aby ktoś **uzupełniał nasze głębokie braki.**

Różnica jest zasadnicza - dokładnie taka, jak między PROSZE, WEŻ a DAWAJ.

Energia takiego układu też jest różna, jak między PRZEKAZYWANIEM a WYSYSANIEM.

To wszystko kreuje niebezpieczną **dysproporcję** w relacji opartej na **niezdrowej zależności.**

Dlatego staraj się być swoim własnym światłem, a nie czarną dziurą zasysającą energię innych. Dlaczego? Gdy źródłem Twojej energii jest drugi człowiek, nie uczysz się jak zapełniać swój **deficyt**, tworzysz coraz głębszą lukę, a to pozostawia **poczucie zaburzenia równowagi**, zaburza Twoje **poczucie bezpieczeństwa** w danym obszarze, w którym masz brak.

Stajesz się **reaktywny zamiast aktywny** i przestajesz się rozwijać w tym konkretnym obszarze. Oddychasz cudzym powietrzem, a to zaburza jeszcze bardziej Twój instynkt przetrwania, dlatego

zaczynasz kontrolować, a gdy ten, kogo kontrolujesz zaczyna się oddalać wzbudza się w Tobie złość proporcjonalna na dystansu.

Najpierw niepokój, delikatna złość, może uszczypliwość, a z czasem wręcz jawna, nieutajona agresja, albo wręcz przemoc.

Bądź swoim światłem, źródłem energii i odbiciem siebie. Nie odbicia i potwierdzenia własnej wartości w innych.

To droga w dół. Do braku rozwoju i niezdrowej zależności, w którą wikłasz zarówno siebie, jak i ciągniesz drugiego człowieka.

Stawajmy się każdego dnia lepszą wersją siebie, żeby móc spojrzeć w swoje odbicie i znaleźć tam własny uśmiech, piękną, wypełniającą nas energię, która emanuje na zewnątrz.

I przyciąga innych ludzi, zamiast niezdrowo wiązać.

Leć naprzód, zostaw przeszłość w tyle (2018-09-30 20:50)

Gdy jakaś relacja się nie udaje, bo ktoś okazał się nieuczciwy wobec Ciebie, wówczas najlepszym co możesz zrobić, to odejść jak najszybciej i zostawić przeszłość w tyle.

Łatwo to powiedzieć, trudno zrobić, ale jest to najlepsze rozwiązanie w sytuacji, gdy zyskasz pewność, że ktoś wobec Ciebie grał, albo stosował nieuczciwe zagrania.

Zamiast tłumaczyć sobie sytuację, usprawiedliwiać tę osobę, pytać siebie "gdzie popełniłem błąd?"... zamiast tego zakreśl grubą czerwoną linią przeszłość i rusz do przodu.

W życiu i relacjach masz pewność co do jednego. Zawsze będziesz musiał żyć przynajmniej z jedną osobą - z sobą samym.

Dlatego zadбай o to, żeby się rozwijać, mieć swoje pasje oraz zainteresowania. Zadбай też sam o swoje zdrowie.

Związki są nie po to, by się "związywać", lecz po to, żeby lżej było z tą osobą iść przez życie, wspomagać się wzajemnie i coś budować. Nie chodzi o samo "przebywanie".

Leć do przodu i bez sentymentu zostaw toksyczną przeszłość w tyle.

Nie rozpamiętuj!

1.6 Październik

Czy empatia to umiejętność? (2018-10-01 22:26)

Czy empatia to umiejętność?

Oczywiście, że tak. Możesz się jej nauczyć i ją pogłębić, wystarczy tylko praktykować. Z początku świadomie i mozolnie, z czasem stanie się czymś naturalnym dla Ciebie.

Podobnie jest z kreatywnością i odwagą. To też można ćwiczyć!

Potrzeba kontroli a poczucie bezpieczeństwa (2018-10-03 22:45)

Nie da się kontrolować każdego aspektu naszego życia. Potrzeba kontroli bierze się z poszukiwania wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, z chęci zapewnienia sobie poziomu poczucia bezpieczeństwa na poziomie w miarę wyrównanym, niezależnie od okoliczności zewnętrznych na które napotykamy.

Łatwo kontrolować to, czego mamy wysoką świadomość, na co mamy dobrze opracowane metody zaradcze, co mamy dobrze ponazywane i skategoryzowane.

Uczucia wymykają się z tej kategorii większości mężczyzn. Mają swój pęd, który niełatwo zatrzymać, niektóre trudniej rozróżnić od innych, bo często się zlewają w naszym odczuciu w jeden nieokreślone, ale intensywny stan emocjonalny.

Im trudniejsze wydają się nam do ogarnięcia, tym większa pokusa kontroli, albo tłumienia uczuć. To ma dać w efekcie poczucie bezpieczeństwa, ma wrócić coś, z czym jesteśmy oswojeni - pozorny spokój i stałość.

Chcąc kontrolować, chcemy tak naprawdę przywrócić sobie poczucie pewności. Ale jakim kosztem? Kosztem oziębłości, sztuczności, albo sztywności.

Tymczasem można znaleźć inną drogę - w czerpaniu radości z konfrontowania się z tym, co niepewne i szukania zawiłych dróg, ale składających się na nietypowe i niepewne, ale istotne rozwiązania.

Potrzeba kontroli jest tym większa, im większe są braki w poczuciu naszego bezpieczeństwa.

Pewność i zaufanie do siebie, generuje większą otwartość na uczucia, na ich doświadczanie, niezależnie od tego, że wychodzą czasem poza granice dotychczasowych doznań.

Mężczyźni często starają się kontrolować uczucia, zamiast puścić je wolno.

Czasem mniej daje więcej (2018-10-04 22:40)

Czasem dajemy się uwikłać w tyranię WIĘCEJ, dyktat robienia tego, co wydaje się być pilne.

Może nawet nie czasem, a często.

Zapominamy wówczas, że MNIEJ zaangażowania w pilne sprawy i zadania, daje nierzadko.

WIĘCEJ przestrzeni na skoncentrowanie się na tym, co WAŻNE w dłuższej perspektywie.

Jednak lubimy gonić, albo łatwiej nam do tego przywyknąć i porzucać czas na refleksję o tym, co WAŻNE, a nie PILNE.

Gdy tak będziesz pędził następnym razem, przypomnij sobie, że **czasem mniej daje więcej**.

I zacznij wtedy kierować wysiłek na to, co **ma znaczenie** w dłuższej perspektywie.

Zbyt łatwo jest wypełniać czas, który mamy na Ziemi krótkimi odcinkami, na których działamy w zrywach, a trudno wypełnić ten sam okres czasu, długimi odcinkami, w których pracowicie i w sposób skoncentrowany skupiamy się na tym, co jest ważne, nie wypala naszego zapału, a daje wielkie efekty w skali lat.

Dobry sposób na odbudowanie pewności siebie (2018-10-05 22:22)

Większość ludzi walczy w swojej głowie z jedną z dwóch myśli, które powodują destrukcyjny dialog wewnętrzny:

- "nie jestem dość dobry/-a",
- "co się stanie, jeśli ludzie mnie odrzucają".

To negatywne myśli, które są zdecydowanie niepomocne i są przekonaniem na własny temat, które wynikają ze przykrych doświadczeń z przeszłości.

Oprócz tego, w naszych głowach nieustannie trwa dialog wewnętrzny, który niełatwo uciszyć. Nasz wewnętrzny głos polemizuje z tym, co myślimy na prawie każdy temat.

W jaki sposób się od tego odciąć i zacząć żyć lepiej już teraz, z dużo mniejszym ciężarem wewnętrznym?

Odpowiedź jest bardzo prosta:

- Wystarczy, że zawrzesz ze sobą pakt polegający na tym, że przestajesz słuchać każdej myśli, która Cię osłabia, albo starasz się wyeliminować możliwość zaistnienia okoliczności, które powodują takie myśli.

To uniwersalna i piękna w swojej prostocie zasada, która sprawi (jeśli będziesz jej przestrzegać), że zyskasz więcej pewności siebie, a wszystko dlatego, że odetniesz się od większości nieproduktywnych myśli, które generują niepomocne, lub wręcz negatywne przekonania na temat siebie.

Kim różni się człowiek pewny siebie od niepewnego? Brakiem przekonania o własnej sile. Dopuszczaniem do siebie myśli, które go osłabiają.

To Ty definiujesz przekonania na temat siebie.

Dlatego masz pełny wpływ na to kim chcesz się stać.

Treść bez dramatyzmu (2018-10-06 22:30)

Jest pewien sposób na to, żeby (przynajmniej w teorii) zostać wysłuchanym. - Włącz nieco dramatyzmu w to, co przekazujesz. Podkoloryzuj, zrób z tego operę mydlaną. I wykorzystaj swoje 5 minut.

Z dramatyzmem jest jak z przyprawą - z pieprzem. Odrobina wzbogaci smak, a jego nadmiar potrafi zepsuć potrawę. Gorzej jeśli potrawa jest źle przyrządzona i niesmaczna. Kiepskiego dania nie poprawisz żadną przyprawą.

Dramatyzm pomaga podbić emocje, zwiększyć zaangażowanie odbiorców (na chwilę), ale jest obojętnie dużo trudniejszej drogi, która wymaga wkładania wysiłku w to, co jest podstawą dostarczania gotowej treści, sztuki, produktu, projektu.

To przeniesienie uwagi z punktu, w którym starasz się, by angażować i skupić odbiorców na przekazie, dbając o jego jakość, wykonując potrzebną pracę, przekazując prawdę zamiast robić "szum".

Żadne show tego nie zastąpi. Nie tędy droga.

Najpierw trzeba się nauczyć robić dobre potrawy. Potem je przyprawiać.

Przepraszam za brak dramatyzmu na tym blogu (nie, wcale nie!).

Mistrz powinien być opanowany (2018-10-07 21:44)

Jeżeli jesteś w czymś dobry, ciężko pracujesz, szlifujesz swoją sztukę, wkładasz w nią serce, z pewnością prędzej czy później przyjdą pierwsze sukcesy. Pierwsze sukcesy w Twoim "fachu", z czasem większe zwycięstwa, aż staniesz się **mistrzem** w tym, co robisz.

Jeśli dojdiesz do tego punktu, zapamiętaj, że sukces nie jest nigdy dany raz na zawsze i **nie zależy tylko** od tego jak dobry jesteś w swojej dziedzinie, ale jak **postrzegają to inni**.

Możesz być mistrzem w swojej kategorii, a ponieść sromotną klęskę w innej i ten jeden słabszy rys osobowości pociągnie w dół Twoją sztukę - oczywiście w oczach ludzi.

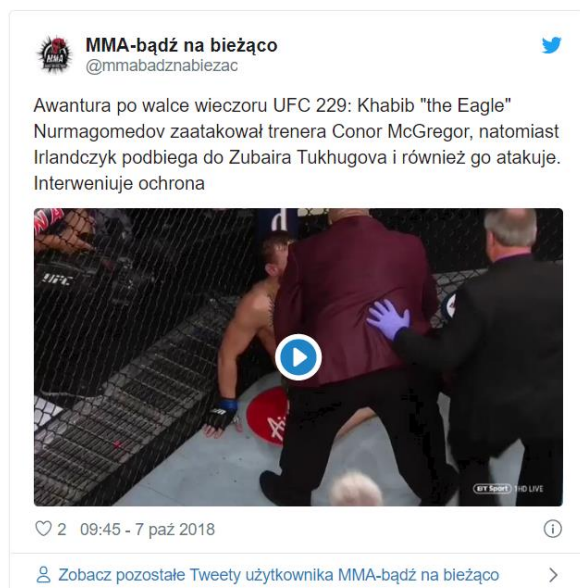
Na sukces pracuje się latami, można go zamienić w klęskę w jednej chwili.

Przykładem jest [wczorajsza walka MMA](#) (ang. mixed martial arts - mieszane sztuki walki) w Las Vegas, w której jej zwycięzca pokonawszy znienawidzonego rywala, zdobył tym samym pas wagi lekkiej. Niestety tuż po walce wyskoczył z ringu i rzucił się na członka zespołu oponenta, który słownie obrażał jego kraj i samego mistrza.

Zrób to raz, a wszyscy będą mówili o Twoim gorącym temperamencie zamiast o mistrzowskim pasie. Wszyscy będą pamiętali jeden głupi incydent, to jak dałeś porwać się emocjom, zamiast dostrzegać ogrom pracy, który włożyłeś, aby znaleźć się tu, gdzie jesteś.

Niesprawiedliwe? Nie. Mistrzostwo wymaga nie tylko biegłości w perfekcyjnym egzekwowaniu tego, w czym jesteś najlepszy, ale także na zachowaniu spokoju, który powinien wynikać z tego, że jesteś lepszy od innych.

Kto daje się prowokować, ten przegrywa wewnętrznie, bez względu na to, czy zdobywa wielkie tytuły. Niełatwo odkupić takie chwile słabości.



Wszystko czego pragniesz (2018-10-08 22:50)

"Wszystko czego pragniesz jest po drugiej stronie strachu" - George W. Addair

George Addair autor cytatu był fundatorem programu samodoskanlenia o nazwie Omega Vector, a tu znajduje się ich blog.

Perfekcjonizm a doskonałość (2018-10-09 22:58)

Wydawało by się, że cel jest ten sam - być lepszym, a jednak droga dojścia do tego celu może być różna. Perfekcjonizm i doskonałość, to dwie różne rzeczy. Dlaczego warto je dokładnie rozróżniać?

Perfekcjonizm jest źródłem destrukcyjnych myśli, a doskonałość tych konstruktywnych.

Perfekcjonizm to sposób myślenia, w której **porównujesz się** do ideału - nie ważne, czy tym ideałem są inni ludzie, czy to wyobrażeni herosi, czy może po prostu idealna wizja siebie - taki doskonały Ty.

Doskonałość różni się tym od perfekcjonizmu, że jest to **koncentracja na ciągłym doskonaleniu się**, to konsekwentne **ulepszanie siebie względem tego, kim byłeś wczoraj**. To droga, proces doskonalenia.

Ostateczny cel jest ten sam - osiągnięcie lepszego stanu bycia, jednak proces jest różny. Z jednej strony porównujesz się z czymś, co jest wyimaginowane - nigdy nie wiesz dlaczego inny człowiek, bohater z przeszłości, z książki zyskał to, co zyskał i jakim kosztem.

Nie znasz jego myśli i nie poznasz. To tylko wyobrażenia. Taki ideał jest nierealistyczny, oparty na wymysłach.

Doskonalenie się, to proces oparty na weryfikowaniu postępów na bieżąco. Proces, czyli coś, co musi zostać uruchomione, "puszczone w ruch". To proces gradualny - **stopniowe** testowanie, weryfikowanie i wprowadzanie zmian w tym, czego się uczysz.

Doskonalenie jest jak pokonywanie schodków na drodze do szczytu - stopień po stopniu.
Perfekcjonizm jest jak skok przez przepaść - jest start i cel, a pomiędzy nieznane - przepaść.

Dlatego **perfekcjonizm szybko demotyduje**, wiąże się z większym rozczarowaniem, kosztuje więcej wewnętrznej pracy emocjonalnej. To uciążliwy proces, w którym istnieje wiele pułapek - choćby to, że brak drobnych punktów odniesienia po drodze - drogowskazów, słupków dystansowych, żebyś wiedział jak daleko już zaszedłeś.

Dlatego perfekcjonizm wiąże się z powstawaniem wielkiego oporu emocjonalnego, który musisz pokonywać (myśli destrukcyjne).

Jednak nie wszystko jest takie złe. Musisz przyznać, że perfekcjonizm ma także zalety: to ustalanie dla siebie wysokich standardów i branie odpowiedzialności za efekty włożonego wysiłku - to dobre cechy.

Tyle, że w doskonałości chodzi o to samo.

Doskonal się, rób co masz robić i to ulepszaj. Nie idź drogą porównywania się i związanych z nią rozczarowań.

Wszystko może być lekcją (2018-10-10 22:58)

Jeśli spojrzeć na czas życia z dystansu, większość z nas ma mniej więcej takie okresy:

1. Rodzimy się i rozwijamy, dopóki zyskamy pewną dozę samodzielności.
2. Idziemy do przedszkola i do szkoły, gdy mamy jeszcze więcej samodzielności, a w tej instytucji rozpoczynamy formalny proces edukacji.
3. Po zakończeniu formalnego okresu edukacji idziemy do pracy i tam wdrażamy się w obowiązki po przeszkoleniu, po pewnym czasie zyskujemy większą dozę odpowiedzialności i samodzielności.
4. Z czasem mamy "przy sobie" (rodzina) lub "pod sobą" (podwładni) ludzi, którym przekazujemy wiedzę, która ma im dać samodzielność.
5. Liczba osób, którym przekazujemy zebrane przez siebie doświadczenie, które zainspirowaliśmy, albo "obsłużyliśmy" świadcząc usługi eksperckie, ta liczba rośnie.
6. Dzieci naszych dzieci, lub podwładni naszych podwładnych korzystają ze struktury i wiedzy, którą stworzyliśmy.

Z jednej strony mamy edukację formalną, która pojawia się w punkcie 2. Z drugiej strony całe życie się uczymy i przekazujemy to, czego się nauczyliśmy innym, a z czasem oni przekazują to dalej i tak się to rozpowszechnia.

Wydawałoby się, że z takiego doświadczenia korzystają tylko ci, którzy mają wpływ, stworzyli sieć powiązań, pracują w organizacji. Jednak to nieprawda.

Każdy, dosłownie każdy ma jakąś wiedzę na temat najdrobniejszych spraw, nawet tego, jak lepiej wiązać sznurowadło w buty, aby się nie rozwiązywało, lub w jaki sposób lepiej przyrządzić pewną potrawę, czy też gdzie można zaoszczędzić parę groszy.

Wszystko to może stać się edukacją, wszystko to, nawet drobiazgi, mogą być lekcjami dla innych, którzy nie posiadają takiego doświadczenia.

A jednak często oglądamy się na wiedzę formalną, na świadectwa jako gwarant kompetencji.

Prawda jest taka, że w powyższym planie można wyróżnić pewien prosty schemat:

1. podpatrujemy innych, chłoniemy od nich wiedzę.
2. testujemy, próbujemy, weryfikujemy wdrażając to, co zaobserwowaliśmy, wzbogacając własne doświadczenie i zyskując więcej autonomii.
3. mi więcej doświadczenia i autonomii posiadamy, tym łatwiej jest nam się dzielić swoim doświadczeniem z innym - następuje tworzenie sieci wiedzy, inni wzbogacają się o nasze doświadczenia.
4. powtarzamy ten proces z innymi rzeczami, jeśli zależy nam na rozwoju
5. albo osiadamy na laurach i przestajemy sprawdzać, testować i tym samym rozwijać się oraz tworzyć sieć relacji opartych na wiedzy i doświadczeniach.
6. następuje efekt kuli śnieżnej, albo zanik.

Edukacja - uczenie się, to stały proces - brania - sprawdzania przez robienie - przekazywania dalej i powtarzania.

To tak uniwersalny schemat, że można to robić ze wszystkim, z najdrobniejszymi czynnościami, czy kawałkami wiedzy.

Ten proces zakłada, że jeśli będziesz wystarczająco uważny i ciekawy, wszystko może okazać się lekcją. Wszystko może Cię zaskoczyć i wzbogacić. Jeśli obserwujesz, masz oczy szeroko otwarte i chcesz się uczyć.

Najpiękniejsze w tym wszystkim jest to, że to wzbogaca i czyni nas jeszcze bardziej uważnymi i ciekawymi.

To niekończąca się historia - jeśli tylko będziesz chciał, by taką była.

Przestań powtarzać rzeczy, które czynią Cię słabym (2018-10-11 20:05)

W naszych głowach codziennie trwa **dialog wewnętrzny**, polegający na tym, że jedna część nas skłania się ku jednej decyzji i działaniu, a druga wręcz przeciwnie próbuje nas od tego odciągać. Jest część pozytywna i negatywna, dążąca do i uciekająca od, odważna i strachliwa, konsekwentna i niekonsekwentna. Takie **przeciwstawne głosy, które toczą ze sobą walkę**.

Istotną częścią tego dialogu wewnętrznego jest to, że **generuje mnóstwo myśli na temat** nas samych, na temat tego, kim rzekomo jesteśmy, jak powinniśmy się zachowywać w każdej sytuacji.

W takim starciu wewnętrznych głosów łatwo przegrać, poddać się, nie zrealizować swoich zamiarów.

Jak od tego się uwolnić? Czy da się?

Jedną z opcji jest **dystansowanie się do myśli, odpuszczanie** dzięki **medytacji**, treningowi **uważności**, który ułatwia identyfikowanie tego, co dzieje się wewnątrz i podejmowanie bardziej racjonalnych decyzji.

albo

Ciężka **mentalna praca** nad tym, **żeby takie myśli w ogóle się nie pojawiały**.

Oczywiście są **myśli pomocne i niepomocne**. Te niepomocne, destrukcyjne można zidentyfikować jako takie, które nas osłabiają, odbierają nam motywację, chęci do działania, ryzykowania, odbierają energię i pogarszają samopoczucie generując jeszcze więcej myśli negatywnych, lub wpychają nas głębiej w naszą strefę komfortu.

Proponuję Ci dzisiaj fragment wykładu prof. Jordana Petersona - Przestań powtarzać rzeczy, które czynią Cię słabym.



Zamiast przeciwdziałać, adaptuj myślenie do sytuacji (2018-10-12 22:58)

Wielu z nas ma ambitne marzenia o tym, żeby być bogatszym, szczęśliwszym, być człowiekiem sukcesu. Często w tej drodze do naszego celu **koncentrujemy się** albo na tym, **jak osiągnąć atrybuty** sukcesu, albo na tym, **co robić**, żeby osiągnąć pożądany stan.

Zarówno jedna, jak i druga droga jest **niekompletna** ponieważ pomija pewien ważny czynnik, który nadaje sens wszystkiemu - działaniu oraz atrybutom sukcesu i spaja je w całość - to sposób myślenia, który jest niezbędny do tego, żeby osiągnąć cel.

Nazwijmy to **modelem mentalnym**, czyli zestawem przekonań, schematów myślowym, zasad, wartości i aktywności emocjonalnej - szerokiego spektrum działania psychiki, które jest niezbędne do uzyskania efektów, które dadzą nam spełnienie - osiągnięcie celu.

1. W sytuacji, gdy chcemy zmienić swój stan zazwyczaj reagujemy niewłaściwie - próbujemy działać, wkładać energię w przeciwdziałanie niepożądanym efektom, które uzyskujemy, nie wprowadzamy żadnych istotnych zmian, a oczekujemy całkiem nowych efektów - to **nie działa**.

- albo

2. Stosujemy zasadę "fake it until you make it" - otaczamy się atrybutami kojarzącymi się ze stanem, który chcemy mieć - np. atrybutami bogactwa, ale bez zrozumienia z czego one wynikają. Chcemy ograć system i przyspieszyć czas, zakładając, że "mieć to być" - to także **nie działa**.

Co działa?

Wytrwałe dążenie do celu poprzez stopniowe zmienianie siebie, adaptowanie się do zmian, nieustanne testowanie i poprawianie, aż nasze nowe myślenie, nowy stan psychiczny umożliwi nam spełnienie swoich marzeń, osiągnięcie celów.

To właśnie kompletne połączenie myślenie, stanu bycia z działaniem, daje właściwy rezultat.

Wszystko inne, to tylko droga na skróty.

Jak skutecznie realizować marzenia? (2018-10-13 22:25)

Marzenia to cele bez określonych terminów realizacji. Zwykle pozostają w naszych głowach, bo nie dbamy o to by je zapisać i spojrzeć na nie z bardziej praktycznej strony zadając sobie pytanie - jak zrealizować to marzenie?

W trzecim odcinku #vloga Prosty Facet przedstawiam dwa sposoby określania celów, który nadają im realizmu i sprawiają, że zaczniesz do nich dążyć, nawet na podświadomym poziomie.

Poznaj metody opisywania celów **S.M.A.R.T.** i **S.P.V.E.M.**

Więcej o SPVEM znajdziesz w tym wpisie:

Wszystkie prawdziwie mądre myśli zostały już pomyślane (2018-10-14 22:31)

"Wszystkie prawdziwie mądre myśli zostały już pomyślane tysiące razy..." pisał Goethe.

Żyjemy w czasach, gdy dostęp do wiedzy jest błyskawiczny - wystarczy sięgnąć po telefon komórkowy i wyszukać to, co nas interesuje.

Nowa wartość nie leży w tym, żeby wymyślać koło na nowo, tylko żeby odświeżyć stare myśli, pojąć ich sens i podać dalej w taki sposób, aby pasowały do współczesności.

Nie należy bać się banału. Wszystko zostało już kiedyś wymyślone, ale to nie znaczy, że nadal trafia do nowych odbiorców.

Dlatego niektóre koncepty warto na nowo przemyśleć i podać w odmienny sposób.

Ten jeden nawyk zapewni Ci sukces! (2018-10-15 22:53)

Czym jest sukces? Każdy ma swoją definicję. Jednych interesują pieniądze i kariera, inni stawiają karierę przed dobrami materialnymi, lub statusem zawodowym.

Chodzi o to, żebyś określił sobie takie cele, które są zbieżne z Twoimi dążeniami, potrzebami i wartościami oraz były dopasowane do momentu w życiu, w którym się znajdujesz.

Gdy masz już określone cele, trzeba zacząć je realizować, co sprowadza się w praktyce, do wykonywania pojedynczych, dronnych zadań i czynności, które przybliżają nas do celów. W chwili, gdy wiesz czego chcesz i jak do tego dojść, najbardziej efektywnym nawykiem, który możesz w sobie wyrobić staje się: **codzienne zapisywanie zadań na dzień następny**, czyli planowanie tego, co będziesz robił jutro, a powoli przybliżać się do realizacji celu.

Dlaczego to takie ważne?

Większość z nas nie przegrywa z "życiem" (to tylko wymówka i próba odrzucania odpowiedzialności za realizację zadań na okoliczności zewnętrzne i los), większość z nas przegrywa właśnie z samym sobą i z wewnętrzną gadką, tym dialogiem, który prowadzimy sami z sobą.

Rozpisywanie listy zadań do zrobienia na każdy następny dzień da Ci tę przewagę, że nie tylko zyskać jasność celu i czytelność zasad/działań, które Cię do niego doprowadzą.

Zapisywanie zadań przede wszystkim **ułatwia proces decyzyjny i zmniejsza ryzyko "przegadania siebie" i znalezienia wymówek** na to, żeby czegoś nie zrobić.

Jeśli bierzesz całkowitą odpowiedzialność za swój los, to wiesz, że wymówki są tylko próbą oszukiwania siebie, by się czegoś nie podjąć, by uniknąć wysiłku związanego ze zmianą, z przeżywaniem emocji, które wiążą się z pokonywaniem ewentualnych trudności na drodze, lub oporu wewnętrznego.

Zapisane zadania, to jasne zadania. Ponieważ najsilniejsze wymówki pojawiają się na chwilę przed tym, gdy stajesz do wyzwania, gdy masz się za coś zabrać, dlatego podejmuj tę decyzję dzień wcześniej, planując co zrobisz dnia następnego i przypisując temu konkretny czas w ciągu dnia.

To umiejętność mistrzów, którą może zdobyć każdy. Wystarczy tylko **trenować siłę decyzyjności i unikać emocji związanych z podejmowaniem decyzji w ostatniej chwili**.

Dlatego zrób dziś listę zadań na jutro i powtarzaj to codziennie, a zobaczysz w jak niezwykłym tempie pojawią się pierwsze efekty tej zmiany.

Im większe oczekiwania, tym większe rozczarowania (2018-10-16 21:01)

Z reguły im większe mamy oczekiwania, tym większe jest rozczarowanie, gdy coś, lub ktoś ich nie spełnia. Wzrost rozczarowania jest proporcjonalny do oczekiwań.

Zbyt małe oczekiwania także są problemem, bo mogą znaleźć do punktu, w którym jakkolwiek efekt przestaje być istotny i tracimy sens dążenia do celu.

Gorzej nawet, bo obniżanie oczekiwań może okazać się fałszywą bańką, zaprojektowaną tylko po to, żeby zabezpieczyć nas przed jakimkolwiek ryzykiem zawodu - nie tylko tym, co dostajemy, ale i tym, co sami wkładamy - w relację, w projekt, itd.

Czy jest coś pośredniego, pomiędzy zbyt dużymi, a zbyt małymi oczekiwaniami?

Nie, ponieważ w życiu nie chodzi o to, żeby unikać wszelkich rozczarowań.

Chodzi o to, żeby wykorzystywać te rozczarowania nie do użalania się, że coś poszło gorzej, ale do budowania skali, do nauki jak coś można usprawnić i zrobić lepiej następnym razem.

Czy jesteś szefem, czy liderem? (2018-10-17 21:20)

Wiele celów jest na tyle wielkich, że trzeba więcej niż jednego do ich osiągnięcia - trzeba wielu. Na czele wielu powinien zawsze stać ktoś, kto nadaje kierunek zespołowi i dba o to, aby zbiorowy wysiłek przybliżył wszystkich do celu.

Istnieją różni kierownicy, tak samo, jak jeden człowiek różni się od drugiego, jednak warto wiedzieć, czy bliżej komuś do bycia typowym szefem, czy liderem - to dwie zupełnie różne postawy, żeby nie powiedzieć, przeciwstawne.

Co wyróżnia szefa, a co lidera?

SZEF

Wszystko wie
Więcej mówi, niż słucha
Ma gotowe odpowiedzi
Krytykuje
Wytyka słabości
Dyryguje
Broni własnego ego
Jest skupiony na sobie
Obwinia innych
Domaga się wyników

LIDER

Stale zdobywa wiedzę
Słucha więcej, niż mówi
Szuka rozwiązań
Zachęca
Rozpoznaje naturalne zdolności
Prowadzi
Przyznaje się do błędów
Skupiony na zespole
Bierze odpowiedzialność
Inspiruje do osiągania więcej

Na podstawie: [Volaris Group "The difference between a boss and a leader"](#)

Nic się nie wydarzy, jeśli nie zrobisz pierwszego kroku (2018-10-18 21:56)

Tak już został zbudowany ten świat, że wszystko, co ma się rozwinąć, musi mieć swój początek. Wszystko trzeba zainicjować. A jednak mimo to, wielu z nas czeka, aż coś samo się wydarzy, lub ktoś nas obdaruje tym, czego potrzebowaliśmy.

Pierwszy krok wiąże się ze skierowaniem siebie w nieznane, a nieznane wiąże się z ryzykiem - porażki, odrzucenia, zagubienia, brakiem gwarancji, że wysiłek się opłaci. Pojawia się niepewność, którą chcemy podbudować kalkulacją, tyle że jest to emocjonalna kalkulacja - taka, której wynik jest daleki od rzeczywistości. To nic innego, jak próba racjonalizowania emocji.

Nikt nie da Ci pewności, że Twój krok będzie słuszny, ale też nikt inny nie gwarantuje Ci, że jego brak zapewni przetrwanie. Jediną gwarancją jest to, że jeśli nie zrobisz kroku, nic się nie wydarzy, co daje poczucie bezpieczeństwa. Nie tego prawdziwego bezpieczeństwa, lecz tego zracjonalizowanego, tego kłamstwa, które sobie opowiadamy, żeby zapewnić sobie, że jest dobrze.

Pierwszy krok to nie krok w niebezpieczne i nieznane. To krok do odkrycia co faktycznie się wydarzy, to krok do dania pierwszeństwa rzeczywistości, zamiast przetworzonej przez nasze lęki opowieści na temat rzeczywistości.

Zrób ten pierwszy krok, zamiast uruchamiać dziwne opowieści w swojej głowie.

Bycie mężczyzną a rycerskość (2018-10-19 22:39)

"Bycie mężczyzną nigdy nie powinno oznaczać, że nie można się zachowywać po rycersku." – José Saramago

Zobaczysz wszystko o wiele lepiej... (2018-10-20 22:24)

"Zobaczysz wszystko inaczej i o wiele lepiej oczami, które wylały łzy." - Phil Bosmans

Pamiętając o tym, że łzy są pociechą nieszczęśliwych, nie blokuj się przed wyrażaniem emocji, bo emocje są dla faceta nie mniej ważne, niż dla kobiety, a wyrażanie niektórych z nich łzami, to sztuka.

Koło Życia (2018-10-21 22:57)

Nie nastawiaj się na coś "za bardzo"

Od czasu do czasu łapię się na tym, że na czymś, lub na kimś za bardzo mi zależy i przez to daję się wciągnąć w nie swoje cele, lub cudze stany emocjonalne. W takich sytuacjach zdaję sobie sprawę, że zapomniałem o tym, co dla mnie stanowi wartość w życiu i dokąd chcę dążyć. Czasem są to chwile, a czasem miesiące, kiedy jestem na tyle uwikłany w to, co się dzieje (niejako poza mną), że gubię swój cel z zasięgu wzroku.

Jeśli za bardzo się na coś nastawiasz, możesz to łatwiej utracić

Myślę, że wielu z Was ma podobne doświadczenia. Sytuacje, w których po pewnym czasie zdajesz sobie sprawę, że drabina, na którą się wspinałeś była przystawiona nie do tego muru, albo że żyłeś czymś życiem, oddychałeś w rytm innej osoby, nie po swojemu, nie tak, jak dla Ciebie jest naturalnie.

Dlaczego tak się dzieje?

Dlaczego dzieje się to tak nieświadomie z początku i potrzebujemy czasem pięści między oczy, aby zorientować się, że coś jest nie tak?

Gdy chcemy coś osiągnąć, to im bardziej nam na tym zależy, tym staramy się robić więcej miejsca na tę jedną rzecz, czy też zadanie, a może pracę, może sport, może bliską osobę.

Robimy wiele miejsca, żeby się na tym skupić i zintensyfikować swoje wysiłki, tylko po to, żeby później stwierdzić, że to straciśmy. Tracimy motywację do działania, uchodzi z nas energia, odchodzą pewne osoby, oddalamy się od naszego celu, zamiast zbliżyć.

W życiu potrzebny jest pewien zdrowy balans, zrównoważony rozwój w kierunku bycia doskonalszą wersją siebie.

Trzeba odpuścić, żeby nie stracić balansu

Prawda jest taka, że aby coś osiągnąć, wcale nie należy się "napinać", czy naginać swojej całej rzeczywistości do tego jednego celu. Wręcz przeciwnie trzeba odpuścić to intensywne zaangażowanie i spojrzeć z dystansu na cały przekrój swojego życia, na pozostałe obszary.

Jeśli w jednej rzeczy "przeoginasz", przesadzasz kosztem wszystkich pozostałych dziedzin, to jest to bezpośrednia droga do upadku Twojego dotychczasowego świata i podstaw, które sobie pod niego ukształtowałeś.

Balans we wszystkich dziedzinach życia jest niezbędny, żeby rozwijać niektóre z nich intensywniej. Intensywniej nie znaczy kosztem innych, lecz z nieco wyższym priorytetem w danej chwili.

Bez dobrego zdrowia, przyzwoitej kondycji fizycznej i dobrego snu, nie wejdiesz na szczyty swej kariery zawodowej. Podobnie bez kariery i odpowiednich finansów, nie zapewnisz sobie dobrego zdrowia i szczęśliwej rodziny.

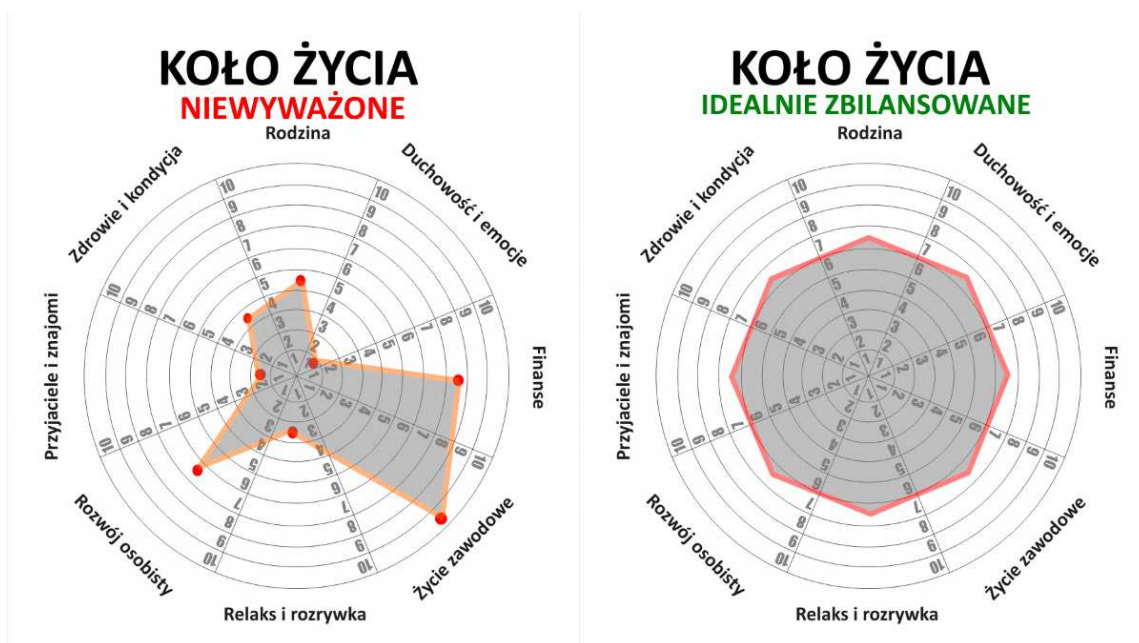
Koło Życia

Świetny konceptem, który pozwoli Ci zwizualizować to, czy nie zatracasz się w jednym z obszarów, kosztem innych, jest **"koło życia"**.

Jak je wykonać?

1. W skali od 1 do 10 zaznacz to, na ile w danej chwili oceniasz swój stopień zaawansowania w danym obszarze koła: rodzina, duchowość i emocje, finanse, życie zawodowe, relaks i rozrywka, rozwój osobisty, przyjaciele i znajomi, zdrowie i kondycja.

2. Następnie połącz punkty, a ujrzysz swoje aktualne koło życia.



Koła Życia - niewyważone i idealnie zbalansowane. Na którym dalej zajedziesz?

Jeśli Twoje koło jest dalekie od kształtu faktycznego koła (na rysunku bardziej jest to ośmiokąt), to jak myślisz - jak daleko na nim zajedziesz?

Jak idealnie się rozwijać?

Najlepiej w sposób zrównoważony "pompować" swoje koło życia. Poruszać się po spirali we wszystkich obszarach, jak na rysunku. Niczego nie tracić z wzroku.



Idealny sposób rozwoju na Kole Życia

Takie wyważone działanie na każdym z obszarów zapewni Ci lepsze "osadzenie" w życiu, stabilizację niezbędną do utrzymania długotrwałej energii i motywacji do działania oraz robienia rzeczy jeszcze większych, niż dotychczas.

Klasę człowieka można mierzyć... (2018-10-22 21:44)

„Pohamuj swój temperament. Pamiętaj, że klasę człowieka można mierzyć tym, co wyprowadza go z równowagi.” - The Economics Press



Prosty Facet | Pohamuj swój temperament

Wstęp do osiągnięcia celów - Mierzenie (2018-10-23 22:04)

Ponieważ od ponad roku bardzo mocno i bardzo świadomie pracuję nad osiągnięciem swoich celów, które możesz znaleźć na stronie Wyzwania, chcę podzielić się z Tobą czytelniku pewnymi obserwacjami, trikami na temat tego, co działa, co nie działa, pokazać narzędzia, które i techniki, które pomogą mam nadzieję i Tobie dojść do swoich celów.

Mierzenie jest bardzo ważne!

Pierwsza i najważniejsza rzecz (w przypadku, gdy już masz ustalone i opracowane cele), to mierzenie.

Słynny ekspert ds. zarządzania [Peter F. Drucker](#) powiedział kiedyś mniej więcej coś takiego, że “to, co jest mierzalne, tym można zarządzać”.

- Chcesz schudnąć 10 kg? Zaczynj mierzyć ile chudniesz każdego tygodnia, a może nawet dnia.
 - Chcesz przebiec 10 km? Zaczynj mierzyć ile przebiegłeś w danym tygodniu, ile biegasz dziennie.
 - Chcesz jeść zdrowo? Zmierz ile wartościowych posiłków zjadłeś w tygodniu.
- To na początek.

Dlaczego jest to takie ważne? Druga część zdania Druckera “co jest pomierzone, **tym można zarządzać**”. Dopiero kiedy zorientujesz się w tym jakie postępy robisz (albo nie robisz) w kierunku swojego celu, będziesz mógł robić podsumowania i podejmować decyzje, które ich dotyczą.

Kiedy będziesz już w procesie dążenia do celu, może się okazać, że zaskoczysz siebie i okaże się, że te decyzje nie będą się sprowadzały tylko do nieco kolokwialnego stwierdzenia "ciśnij, ciśnij", czy "muszę się spinać, żeby to skończyć". Może się okazać, że zaczniesz też mierzyć inne rzeczy, które również mają istotne przełożenie na realizację niektórych celów - np. to, żeby zapewniać sobie czas na dobry jakościowo odpoczynek i ładować akumulatory, byś miał energię, żeby zrobić swoją pracę w ciągu kilku godzin, zamiast kilkunastu.

Mierzenie daje początek lepszemu planowaniu, ale również eliminowaniu - np. zbędnych dystraktorów (przeszkadzajek, złodziei czasu itd.), lub na eliminowaniu niektórych... celów.

Tak, może się okazać, że pewne czynności nie sprawiają Tobie żadnej przyjemności, a jedynie wywołują niepokojące myśli "muszę", "co będzie jeśli", "nie mogę tego zrobić", "nie sądziłem, że to tyle zajmuje".

Nie wszystko ma sens i okazuje się być dla nas istotne, ale to możemy stwierdzić tylko wówczas, gdy spróbujemy i mamy jakiś poziom odniesienia - np. mierzymy satysfakcję.

Co i jak mierzyć?

Mierzyć należy to, co pozwoli zweryfikować postępy czynione w danym zadaniu - np. gdy chcesz biegać długie biegi - np. maratony - zacznij mierzyć ile kilometrów przebiegasz w ciągu dnia/tygodnia. Jeśli chcesz biegać szybko - zacznij mierzyć czas. Albo mierz i to, i to.

Chcesz czytać więcej książek? Zacznij od tego, żeby ustalić jak dużo stron udaje Ci się przeczytać w ciągu tygodnia, czy miesiąca.

Czy można bez mierzenia?

Można, tylko pozbawiasz się w ten sposób możliwości oceny i wpływu na proces dążenia do celu. W zasadzie, to zdajesz się na ślepy los.

Być może dojdiesz tam, dokąd zmierzasz, tylko kiedy i w jakim stanie - tego się nie dowiesz.

Dlatego jedną z najistotniejszych cech opisowych każdego celu jest **mierzalność**.

Sprawdź także o ustalaniu [celów metodą S.M.A.R.T. i S.P.V.E.M.](#) i zacznij od zdefiniowania takich cech dla swoich celów, a zobaczysz, jak po jakimś czasie zacznie się dziać magia!

Cele same się nie zrealizują, ale będziesz miał ich lepszy ogląd, co ułatwi wiele decyzji.

To do mnie nie należy, to nie moja sprawa (2018-10-24 21:08)

Oczywiście kiedy ktoś w pracy przychodzi do Twojego biurka i chce od Ciebie czegoś, co nie należy do jego obowiązków, możesz w łatwy sposób odpowiedzieć - "to nie moja sprawa, to do mnie nie należy." i temat jest załatwiony, a problem nadmiaru obowiązków się oddala.

Możesz tak zrobić i często takie działanie przesiąka do naszej mentalności, staje się przyzwyczajeniem. "to wykracza poza moje kompetencje", "tym zajmuje się inny dział", "nie jestem grafikiem, księgowym, podawaczem kartek" itd.

Zyskujesz spokój umysłu, nie ryzykujesz zajmowania się czymś, co mogłoby Ci się nie udać. Tracisz możliwość pomocy komuś, kto jej potrzebuje, możliwość nawiązania więzi, być odwzajemnieniem się dobrym słowem, albo przekazaniem pochwał dalej. Tracisz możliwość nauczenia się czegoś nowego.

Nie namawiam Cię do brania na siebie obowiązków, które do Ciebie nie należą, robienia czegoś "za frajer", tracenia czasu na robienie rzeczy nieważnych, jednak namawiam Cię do tego, żebyś nie wpajał sobie mentalności unikania dodatkowej odpowiedzialności, okazji do nauki, do zauważenia innego człowieka, jego problemów i nawiązania jakiejś relacji.

Zanim z automatu odpowiesz coś, co często staje się byle wymówką, co jest formułką rzucaną po to, żeby zamykać tematy, a nie je otwierać. Zanim zareagujesz, zastanów się, rozważ wszelkie za i przeciw, a potem udziel prawdziwie zgodnej z Tobą odpowiedzi, która bierze pod uwagę zarówno to, na ile rzeczywiście jesteś obciążony "robotą", na ile Ci się chce/nie chce, do czego dążysz, a czego unikasz i czy kusi Cię, żeby zastosować unik.

Rozważ jaką wartość może wnieść w Twoje i w czyjeś życie to, co stanie się dalej, bądź nie stanie, gdy odpowiesz po prostu "to nie moja sprawa".

Kontrola a zaufanie (2018-10-25 22:19)

Kontrola służy to trzymanie pieczy nad ważnymi sprawami, które dzieją się w danej chwili i służy temu, by móc przewidzieć jakie będą ich konsekwencje.

Nadzór, to nieustanna kontrola i porównywanie stanu, który jest, z pewnym wzorcem.

Kontrola opiera się na **porównywaniu** - stanu obecnego do określonych norm oraz spodziewanych konsekwencji, do pożądanego stanu przyszłego.

Zaufanie opiera się na **zawierzeniu** komuś, lub czemuś. Obdarzamy kogoś zaufaniem, bo zakładamy na podstawie naszego doświadczenia, że czynności, które wykona dadzą w rezultacie pożądaną efekt.

Gdy opierasz się na kontrolowaniu, im bardziej efekty działań odbiegają od wzorcowych, tym bardziej zacieśnia się kontrolę, która może zamienić się w nieustanny nadzór nad całym procesem.

Gdy opierasz się na zaufaniu, a chcesz uzyskać lepsze efekty, skupiasz się nie na zewnętrznym kontrolowaniu czynności, które ktoś wykonuje, ale na wykonującym. Starasz się przekazać mu doświadczenie niezbędne do wykonania pracy, która będzie najbliższa wzorcowej.

Dwa podejścia, bardzo odmienne od siebie.

Kontrola staje się tym skuteczniejsza, im bardziej ją zacieśniasz.

Zaufanie daje efekty im więcej przekazujesz temu, w kim pokładasz wiarę, że dostarczy, co należy.

Co z tych dwóch jest bardziej skupione na człowieku?

Które z tych dwóch pozwala na rozwinięcie autonomii?

Zaufanie daje lepsze efekty, lecz w dłuższym czasie.

Ekstremalna Odpowiedzialność (2018-10-26 21:45)

"Ekstremalna Odpowiedzialność", to tytuł książki Jocko Willinka i Leif'a Babina - dwóch Navy Seals, żołnierzy specjalnej jednostki Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych.

Jocko i Leif opracowali zestaw zasad, które w dużej mierze opierają się na odpowiedzialnym przywództwie i żelaznej konsekwencji w kompetentnym realizowaniu powierzonych zadań oraz otwartym komunikowaniu problemów, które się pojawiają, aby na czas je eliminować.

Oto w skrócie najważniejsze zasady Ekstremalnej Odpowiedzialności, które przydają się nie tylko w armii, ale także w biznesie i w życiu, które powinien znać i stosować każdy prawdziwy lider.

Ekstremalna Odpowiedzialność

1. Przyznawaj się do własnych błędów i zaproponuj plan, który pozwoli je rozwiązać.
2. Jako lider, to Ty odpowiadasz za komunikowanie zasad Ekstremalnej Odpowiedzialności w łańcuchu dowodzenia. Nie ma złych zespołów, są tylko źli liderzy.
3. Jako lider musisz potrafić wyjaśnić nie tylko co należy zrobić, ale także dlaczego należy to zrobić.
4. Pomiarkuj swoje ego, nie dopuść do tego, żeby zaciemniło Ci realny osąd sytuacji.
5. Upraszczaj plan. Trudno zrozumieć nadmiernie złożony i rozbudowany plan.
6. Przypisuj priorytety i wykonuj.
7. Koncentruj się na budowaniu zaufania w zespole.
8. Zaczynij od siebie. Przekazuj zasady ekstremalnej odpowiedzialności poczynając od samego siebie.
9. Jako członek zespołu nie pytaj swojego lidera co robić, komunikuj mu co zamierzasz zrobić.
10. Wszystko zaczyna się od dyscypliny - każdego dnia bądź zdyscyplinowany.

Nie ulec (2018-10-27 21:28)

"Być zwyciężonym i nie ulec to zwycięstwo, zwyciężyć i spocząć na laurach – to klęska." – Józef Piłsudski

Nie jesteś od tego, żeby spełniać marzenia innych osób (2018-10-28 23:56)

Przez życie można przejść ślizgając się i miotając pomiędzy różnymi decyzjami, czyli nieświadomie, albo świadomie dążąc do określonych przez siebie celów, w oparciu o konkretne wartości na podstawie których podejmujemy decyzje w kluczowych momentach.

Większość z nas nie ma jasno określonych i zapisanych celów, wielu z nas ma jednak nakreślony pewną ogólną wizję przyszłości, są też tacy, którzy długo nie mogą odnaleźć swojej drogi, lub zdecydować się na kierunek, w którym zmierzają.

Pierwsza grupa, to ci, którzy sobie na pytanie DLACZEGO dążą tam, gdzie dążą, CO chcą osiągnąć i na bieżąco określają sobie JAK tam dojść.

W drugiej grupie znajdują się ci, którzy mniej więcej wiedzą CZEGO chcą, choć nie zawsze wiedzą DLACZEGO, ale mają trudności z odpowiedzeniem sobie JAK to zrobić.

Trzecia grupa to ci, którzy nie znają swojego CO i DLACZEGO, a ich JAK bierze się z reagowania na bieżące zdarzenia, w których jest wiele przypadkowych sytuacji. Ta grupa liczy na łut szczęścia, nie ma kontroli nad swoim losem.

Niebezpieczeństwo, które wiąże się z trzecim i w dużej mierze drugim typem jest takie, że łatwo wpaść w realizowanie cudzych marzeń i celów. Na przykład podążanie za celami, których nie spełnili ich bliscy, lub realizowanie zadań powierzonych im przez szefów, menedżerów, identyfikowanie się z misją organizacji i zatracanie w pracy zawodowej, a w życiu pozazawodowym "spadanie" w pustkę.

Bardzo trudno jest znaleźć odpowiedź na pytanie DLACZEGO pragnę tego, czego pragnę i czy jest to w rzeczy-wiście zgodne ze mną, czy narzucone z zewnątrz.

Tyle, że jest to jedno z najważniejszych pytań w życiu każdego z nas. Bez znajomości DLACZEGO trudno podejmować jasne decyzje i nakreślać długoterminowe strategie dojścia do określonych celów.

Zatytułowałem ten wpis "nie jesteś od tego, żeby spełniać marzenia innych osób", bo nie jest to sposób na osiągnięcie spełnienia w życiu, samorealizacji.

W odpowiedzi na pytanie DLACZEGO zawarte jest określenie swoich najgłębszych potrzeb. Gdy nie mamy ich określonych, wówczas łatwo wpaść pułapkę poświęcania się na rzecz realizacji cudzych potrzeb.

Nie zrozum tego źle. Większość z nas ma szefów, nawet przedsiębiorcy mają swoich szefów (są nimi klienci firmy, którzy chcą, albo nie chcą nabywać owoce ich działalności). Nie chodzi o to, że zła jest współpraca polegająca na realizowaniu działań, który dają wartość innym ludziom. Na idei szerokiej współpracy zasadzają się fundamenty wielkich społeczeństw.

Chodzi o to, żeby ta WSPÓŁPRACA była realizowana w sposób wolny i świadomy, nie zaś dlatego, że jesteśmy niepewni, zależni, nie mamy wiedzy o tym, co chcemy robić i do jakich długoterminowych celów dążymy.

Nieświadome dążenie do celów zaprojektowanych dla nas przez "innych" (kimkolwiek by nie byli), to droga, która najczęściej wiąże się ze sfrustrowaniem, zamiast poczucia spełnienia.

Dlatego pamiętaj, że jesteś tutaj po to, żeby spełnić swoje przeznaczenie. Brzmi to górnolotnie, ale chodzi po prostu o jak najbardziej świadome podążanie przez życie.

To Ty i Twoje potrzeby powinny być w nim odzwierciedlone, abyś czuł się spełniony, w przeciwnym razie nie oprzesz się pokusie przejmowania cudzych przekonań, dążeń i wartości.

Odpowiedź na pytanie DLACZEGO robię to, co robię jest trudna, może być zaskakująca, a nawet bolesna, ale jest BARDZO WAŻNA.

Twoja kolej (2018-10-29 22:18)

Twoja kolej jest teraz!

Jeśli chcesz coś zrobić, nie czekaj aż ktoś da Ci znak, żeby ruszyć.

Ty musisz go sobie dać, Ty musisz spełnić swoje cele.

Teraz jest Twoja kolej.

Więc idź!

Z czego wynikają stany depresyjne? (2018-10-30 23:52)

Męski smutek, gorsze dni, stan obniżonego nastroju, czy jakkolwiek by tego nie nazywać to taki stan, w którym czujemy się zdecydowanie gorzej niż w normalne dni, nie mamy energii fizycznej i psychicznej, a co najgorsze nie wiemy jak się z tego wyrwać i krążymy tylko wokół negatywnych myśli i emocji.

Doktor Aaron Beck, jeden z twórców psychoterapii poznawczo-behawioralnej podkreślał w swoich pracach, że stany depresyjne wynikają z negatywnego postrzegania siebie, świata lub przyszłości.

Osoba, która w tym stanie może na przykład mieć takie myśli:

- "jestem beznadziejny" (negatywne postrzeganie siebie),
- "moje wysiłki są bezcelowe, nic nie zapełni mi spełnienia" (negatywne postrzeganie świata),
- "ta sytuacja jest beznadziejna, to nigdy się nie zmieni" (negatywna wizja przyszłości).

Beck przekonywał, że te myśli, które pojawiają się w głowie osób, które cechuje stan depresyjny są właśnie przyczyną tego stanu, a ponadto zwracał uwagę na to, że są to myśli zniekształcone, dalekie od stanu faktycznego, lub po prostu nielogiczne.

Problem w tym, że osoby będące w stanie depresji nie zdają sobie z tego sprawy, dlatego są przekonani, że te myśli są absolutnie prawdziwe.

To tak, jakby człowiek w depresji był kimś w rodzaju naukowca, który zamiast weryfikować prawdziwość pewnych tez, jest święcie przekonany i zakłada, że są one bezsprzecznie prawdziwe, podczas gdy prawdziwa nauka opiera się na dowodach, które przesuwają punkt ciężkości z założeń na potwierdzone eksperymentalnie, lub obliczeniowo faktyczne twierdzenia.

Jako zwykli ludzie, często stajemy się uwikłani w przeróżne stany emocjonalne, dajemy się im ponieść, zapominając o logice. Wszystko jest dobrze, gdy są to stany pozytywne, jak na przykład poczucie szczęścia, radość, czy nadzieja, gorzej gdy są to stany negatywne, depresyjne.

Umiejętność kierowania się obiektywnymi sygnałami ze świata, czy tym, co jesteśmy w stanie zweryfikować, zdejmuje z nas wielki ciężar domysłów, kierowania się przekonaniami, wpadania w szkodliwe schematy myślowe. Weryfikowanie prawdziwości naszych myśli, sprawdzania tego dialogu wewnętrznego, jest najpewniejszym sposobem na zabezpieczenie się przed stanami depresyjnymi.

Jak weryfikować prawdziwość tych myśli?

Najprościej jest po prostu zadawać sobie pytania i poszukiwać na nie odpowiedzi, robić eksperymenty, sprawdzać to, czego nie wiemy, nie poddawać się myślom, które nas osłabiają i których nie jesteśmy pewni na 100%.

Jest to pewien rodzaj refleksu, który należy ćwiczyć, jednak warto to robić, bo ta umiejętność zaprowadzi nas dużo dalej, niż większość umiejętności, do których przywiązujemy na co dzień wagę.

Fundament motywacji (2018-10-31 23:51)

W temacie motywacji napisano chyba setki tysięcy książek, ale żadna z nich Ci nie pomoże, jeśli nie zbudujesz fundamentu pod motywację, a jest nim...

Określenie celów, które są dla Ciebie istotne i mają sens, są spójne z Twoją wizją siebie w przyszłości oraz z tym jaki jesteś i w co wierzysz dzisiaj.

Motywacja przychodzi łatwiej, gdy masz określone cele na każdy jeden dzień swojego życia. Motywacja pojawia się i pozostaje na dłużej, gdy jesteś na właściwej drodze i masz wizję celu, do którego chcesz dojść. Wówczas każde działanie napędza się sensem, robisz coś, co Cię wzmacnia, zamiast osłabiać i oddalać od celów.

Skonkretyzowane cele, określone w czasie i spójne z Twoimi wartościami, to właśnie fundament motywacji. Nie zaczynaj czytać książek, robić kursów motywacyjnych, zanim nie nakreślisz dla siebie tej podstawy.

Nikt nie określi za Ciebie tych celów, to musisz zrobić sam!

1.7 Listopad

Męskość w czasach kryzysu (2018-11-02 23:51)

Tu i tam słyszę o "kryzysie męskości", czyli jeśli dobrze rozumiem tym, że mężczyźni nie przystają do pewnego wzorca męskości. O co w tym wszystkim chodzi i skąd biorą się takie odczucia (płci przeciwnej)?

Przede wszystkim trzeba powiedzieć sobie jedno - męskość nie jest zbiorem cech wrodzonych. Męskość manifestuje się dopiero w kontakcie z drugim człowiekiem, albo z wieloma ludźmi. To rola w społeczeństwie.

Jeżeli zaczniemy rozpatrywać męskość właśnie w tym wymiarze, to kryzys męskości można sprecyzować jako nieprzystawanie zachowań mężczyzn do pewnych modeli, które wyłoniły się w poprzedzających dekadach.

Oczywiście można by powiedzieć, że co era, to inny wzorzec męskości (i kobiecości), ponieważ społeczeństwa się zmieniają, a ludzie są poddani nowym wyzwaniom, które sprawiają, że zachodzi konieczność przemodelowania dotychczasowych wzorców płci. I można komplikować, poszukiwać idealnego wzorca męskości na teraz, podejmować próby zdefiniowania rdzenia męskości, który jest stały na przestrzeni stuleci, a uzupełnia go tylko pewna zmienna nadbudowa, która dostosowuje nas do aktualnych potrzeb i wyzwań.

Tylko po co komplikować?

Moim zdaniem kryzys męskości oznacza po prostu to, że zauważalnie duża ilość mężczyzn w społeczeństwie nie podejmuje się w sposób odpowiedzialny swojej roli. W mojej opinii, nie jest to kryzys męskości, tylko kryzys odpowiedzialności, wycofanie dużej liczby męskiej części społeczności z realizacji swoich powinności - jakkolwiek definiowanych.

Nie silmy się na poszukiwania jednego uniwersalnego wzorca męskości. Każdemu odpowiada co innego, każda kobieta ma inny typ mężczyzny, którego ceni, jest także wiele męskich ról społecznych w których

można się spełniać - np. strażak, będzie wyprzedzał informatyka w pewnych umiejętnościach, podczas gdy w innych ten drugi będzie przodował i na tym zawodowym tle, również widać różnice w typach męskości.

Mamy kryzys odpowiedzialności.

Znaczna ilość mężczyzn wkracza w życie dorosłe, czyli okres niezależności z nieukształtowanymi celami żywotnymi i brakiem silnie naznaczonych wartości, którymi chcieliby się kierować w życiu i to skutkuje niespójnością wewnętrzną, jak i na zewnątrz, czyli w doświadczeniu z drugim człowiekiem, zwłaszcza kobietą.

Wolność, to nie dowolność, a ilość możliwych wyborów, których potencjalnie mamy ogromną obfitość, nie oznacza, że mamy kroczyć przez życie niezdecydowani i niezdefiniowani.

Kryzys męskości, to kryzys niezdecydowania i braku poczucia sensu, spójności wewnętrznej u mężczyzn, którzy mają teoretycznie wielką dorodność doświadczeń, z których niestety duża część jest rozrywkami, które nie zapewniają prawdziwego ryzyka, bycia stawianym w krańcowych sytuacjach, które wymagają podejmowania trudnych, kosztownych (wewnętrznie) decyzji, które właśnie kształtują charakter i wartości.

To oczywiście moja opinia, którą chciałem tu przedstawić.

Czy zgadzasz się z nią?

Jak Ty rozumiesz "kryzys męskości"?

Proszę podziel się ze mną i czytelnikami bloga swoimi przemyśleniami w komentarzu pod wpisem. Będę za każdy wpis bardzo wdzięczny.

Pozdrawiam serdecznie,
Ireneusz Krajewski

Czym się pocieszyć, gdy ktoś Ci zrobi przykrość? (2018-11-03 23:37)

Zawiść, chęć rewanżu, żal, itd. to wszystko stany, którym możesz się poddać, gdy ktoś sprawi Ci przykrość. Możesz także pójść w bardziej neutralne ("to już nie moja sprawa, to tylko przeszłość, było - minęło") stany, lub w zupełne wycofanie.

Możesz też powiedzieć sobie, że to, co się stało jest faktem, to przeszłość i nie możesz tego zmienić, ale, ALE, ale mimo wszystko zachować w głębi ducha myśl, że istnieje jakaś [karma](#) i to, co złe, wróci do tego, który to zło wytworzył.

Z własnego doświadczenia wiem, że trwanie w którymkolwiek z tych stanów nie ma sensu. Nie ma sensu nic, co oznacza w rzeczywistość racjonalizowane emocje, które w sobie masz i które trudno zanegować, ani nie ma sensu szukanie sobie wymówek, lub komplikowanie - tworzenie zawiłych wytłumaczeń dla prostego problemu - czuję, że coś jest złe, ktoś postąpił źle, albo mi jest "źle w środku".

To, co da Ci realną wartość i pewną obietnicę (przynajmniej to) rozwoju, co pozwoli Ci odzyskać siły, to działanie skupione na sobie samym, czyli nie rozmyślanie o przyszłości innej osoby, tylko o przyszłości własnej, o pozycji mnie w tym, co jest tu i teraz, i będzie za jakiś czas.

Działanie, nie rozmyślanie, nie obwinianie, nie szukanie wytłumaczeń. DZIAŁANIE!

Działaj dla siebie, wzmacniaj się, szukaj rozwiązań, a będzie Ci łatwiej przejść przez jakąkolwiek trudność, którą napotkasz w życiu.

Dużo do zrobienia, mnogość wyborów i decyzji do podjęcia.

Na co dzień jakoś funkcjonujemy w "wirze" codzienności, w którym przetaczamy się pomiędzy setkami zadań, setkami mniejszych i dziesiątkami większych **decyzji**, które musimy podejmować, bo tego od nas wymaga współczesność. Czy to będzie decyzja o natychmiastowym zareagowaniu na sms-a, który przyszedł, czy odpisanie na maila, czy może decyzja o tym, jaki jogurt wybrać i czy dokupić mineralki, bo może zabraknąć.

Jest tego dużo. Dla większości z nas jest tego dużo, nawet jeśli mieszkasz z dala od miejskiego zgiełku. To sprawia, że jesteśmy przemęczeni, albo wręcz czujemy się wyczerpani w ciągu dnia.

Jak więc podołać dużej ilości obowiązków? Jak znaleźć czas na zadbanie o możliwie dużą ilość obszarów życia w ciągu doby? Jak zadbać o zdrowie, sen, rodzinę, wykonać pracę, zrobić sprawunki, znaleźć chwilę na rozwój duchowy, zdobywanie wiedzy?

Dobre nawyki trzymają plan dnia w całości

W utrzymaniu struktury dnia pomagają nam nawyki, czyli codzienne rytuały, czynności wykonywane w sposób automatyczny, bez wchodzenia w głębsze rozmyślanie nad ich zasadnością.

To, że ścielisz łóżko, myjesz zęby, nie zostawiasz nieumytych naczyń w zlewie, wychodząc do pracy, przechodzisz obok kubła i wyrzucasz śmieci, a w drodze z pracy do domu wpadasz do sklepu, żeby uzupełnić zapas podstawowych środków spożywczych - to są rytuały, które sprawiają, że **bez większego wysiłku związanego z podejmowaniem kolejnych decyzji**.

Zmora złych nawyków

Złe nawyki są sposobem na natychmiastowe zaspokojenie potrzeb, których pełne zaspokojenie wymagałoby więcej wysiłku, niż wymaga tego nawyk. Dlaczego jeden nawyk jest "zły", a inny dobry? Złe nawyki są zaspokajaczem, który działa jak lek na załagodzenie symptomów choroby, zamiast likwidować źródło problemu. Dobre nawyki, to te przyzwyczajenia, które pomnożone przez ilość dni, wpływają na to, że w sposób konstruktywny rozwiązujemy problemy, unikamy bólu, budujemy dobre podstawy dla spełnienia potrzeb takich, jak: dobre samopoczucie, odżywienie ciała, ducha, budowanie cennych umiejętności, wzmacnianie relacji z innymi ludźmi itd.

Dlaczego mamy złe nawyki, a nie tylko dobre?

Po części odpowiedziałem wyżej - złe nawyki dają natychmiastowy efekt, polepszają nam samopoczucie, zaspokajają poczucie głodu, odwracają uwagę od sedna problemu, albo go oddalają lub zniekształcają myślenie o nim (np. alko-hol, narkotyki). Dobre nawyki dają pozytywne efekty dopiero dzięki zsumowaniu dziesiątek powtórzeń, a efekt jest widoczny po pewnym czasie, nie jest natychmiastowy, lub jest natychmiastowy, ale wiąże się z pokonaniem pewnego oporu, którego nie chcemy pokonać.

Np. dobrze wiesz, że po wykonaniu kilku ćwiczeń na rozciąganie, Twój kark będzie mniej sztywny, będziesz miał lepsze samopoczucie, ale ćwiczenie nie kojarzy się przyjemniej, znacznie łatwiej wsmarować w kark masć, której działanie przyniesie ulgę na kilku minut (choć nie rozluźni całkowicie mięśni - co najwyżej wpłynie na ich dokrwienie).

Odroczona gratyfikacja

W przypadku pozytywnych nawyków nagroda za działanie jest odroczone w czasie. Nazywa się to "odroczonej gratyfikacją".

Jak mogę zwalczyć złe nawyki?

Skoro niektóre nawyki są złe, to jak je zwalczyć, bo przecież z doświadczenia wiem, że złe nawyki trzymają silnie - doskonale to widać w przypadku stosowaniu używek, jak wyroby tytoniowe, czy alkoholowe. Osoby uzależnione nie mogą się z tych nawyków wyrwać latami.

Oczywiście pewne substancje, czy czynności są uzależniające, a uzależnienie to coś więcej, niż zwykły nawyk. Otóż nie do końca. Uzależnienie to po prostu bardzo silny nawyk, który został wykształcony w ciągu miesięcy, albo lat powtarzania.

Jak się z tego wyrwać?

Kluczowe jest to, by nie postrzegać nawyku jako coś złego, z czego MUSIMY się wyrwać. Przymus nie kojarzy się dobrze. Myślenie o czymś w kategoriach przymusu kojarzy się negatywnie i koncentruje nas na czymś negatywnym.

A co jeśli by tak pomyśleć o nawyku w sposób pozytywny?

Wydaje się to na początku bezsensowne - "Jak to? Mam nagle myśleć pozytywnie o nawyku, który mnie zżera od środka i sprawia, że czuję się uzależniony, nie puszcza mnie?".

Żeby pozbyć się nawyku, trzeba zdać sobie sprawę z tego, co nam zapewnia. Im dłużej coś robiłeś nawykowo, tym trudniej jest Ci spać jak to się zaczęło i co Ci wówczas zapewniało.

Nawyk realizuje dla Ciebie jakąś potrzebę.

I powinieneś rozpoznać tę potrzebę bardzo dokładnie.

Co jest do tego potrzebne?

Trzy rzeczy: kartka papieru, długopis i... bezkompromisowa szczerłość wobec siebie.

1. Podziel kartkę na pół. W nagłówku napisz nazwę nawyku np. "przeglądanie social-mediów".
2. Lewa kolumna: "KORZYŚCI > co mi to daje?"
3. Prawa kolumna: "NIEKORZYŚCI > co mi to odbiera?", "przed czym mnie to wstrzymuje?".
4. Po wypisaniu jak największej ilości korzyści i niekorzyści spójrz na kartkę i zastanów się na ile nawyk, który masz jest dla Ciebie realnie korzystny, lub niekorzystny. (jeśli jest Ci trudno to zrobić, do każdego elementu z listy
- każdej korzyści, czy niekorzyści dopisz procentową ocenę na ile jest to istotne, bądź nieistotne i ponownie dokonaj oceny zwracając uwagę na liczby).
5. Gdy już uzmysłowisz sobie drzemające w Tobie, niezaspokojone potrzeby, dopisz w trzeciej kolumnie alternatywne sposoby ich zaspokojenia.

Nawyki codziennie sprawdzane profile
na Facebooku

ZASADA -> maksymalna szeregowość

Korzyści (co warto zrobić)	Niekorzyści (co warto zrobić)
1) jeśli i komplementy i od innych i od siebie dobre punkty były dostarczonym 30%	1) udzielać uwagi i szkodliwych które czekają o kłopoty do zrobienia
2) jeśli na początku samotności 20%	2) jeśli się nie chce, a mi mi kilka innych godzin czasu - to potrafię zrobić
3) jeśli niechcący krowie, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	3) jeśli jestem przejętym krowie, że jestem przejętym, tym trudniej opisać się później przejętym i co więcej?
4) jeśli się, że pamięta całkowicie 20%	4) jeśli się, że pamięta całkowicie 20%
5) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	5) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
6) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	6) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
7) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	7) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
8) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	8) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
9) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	9) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
10) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	10) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%

WAGI PUNKTOWE (%)
na ile warto się
starać za korzystanie
i korzystanie z
miejsc

100% bardzo korzystne
0% skrajnie niekorzystne

Nawyki codziennie sprawdzane profile
na Facebooku

ZASADA -> maksymalna szeregowość

ALTERNATYWY

Korzyści (co warto zrobić)	Niekorzyści (co warto zrobić)
1) jeśli i komplementy i od innych i od siebie dobre punkty były dostarczonym 30%	1) udzielać uwagi i szkodliwych które czekają o kłopoty do zrobienia
2) jeśli na początku samotności 20%	2) jeśli się nie chce, a mi mi kilka innych godzin czasu - to potrafię zrobić
3) jeśli niechcący krowie, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	3) jeśli jestem przejętym krowie, że jestem przejętym, tym trudniej opisać się później przejętym i co więcej?
4) jeśli się, że pamięta całkowicie 20%	4) jeśli się, że pamięta całkowicie 20%
5) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	5) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
6) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	6) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
7) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	7) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
8) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	8) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
9) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	9) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%
10) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%	10) jeśli ktoś zaciąg właściwość, że jestem pamięta, że jestem na bieżąco 60%

WAGI PUNKTOWE (%)
na ile warto się
starać za korzystanie
i korzystanie z
miejsc

100% bardzo korzystne
0% skrajnie niekorzystne

Pkt. 4 (po lewej) - Ćwiczenie - rozpoznanie potrzeb kryjących się za nawykiem i ocena ich ważności

Pkt. 5 (po prawej) - Ćwiczenie - Działania alternatywne dla niekorzystnego nawyku, które zaspokajają te same potrzeby.

Dlaczego to ćwiczenie działa?

To ćwiczenie pomaga **odejść od schematu bicia się z negatywnymi myślami, wpędzania w poczucie winy** za to, że robimy coś złego dla siebie i jest nam trudno z tym skończyć z dnia na dzień.

Zamiast tego wyniki zadania - lista korzyści i niekorzyści kieruje nasz świadomy umysł na konkretne potrzeby, które sobie zapewniamy realizując dany nawyk. Dzięki ćwiczeniu można na nowo odkryć jakie potrzeby mamy i w jaki sposób nawyk pozwala nam je zaspokoić oraz czego nie zaspokaja.

Ćwiczenie opiera się na rozsądnym rozumowaniu, na **bilansie zysków i strat**, dlatego pozwala **oderwać się od emocji**, tego poczucia winy, które tylko powodowało zawsze wyrzuty sumienia i kolejne negatywne emocje, a może właśnie jeszcze silniejsze bodźce skłaniające do powrotu do nawyku.

Spróbuję proszę tego podejścia, nie zraż pewną ilością pracy, którą musisz wykonać, aby to wszystko spisać. Kieruj się

ciekawością, podejdź do tego, jak do możliwości odkrycia czegoś o sobie, co być może zapomniałeś.

Pomogło?

Podziel się proszę obserwacjami z czytelnikami bloga.

Jeżeli to ćwiczenie Ci pomogło, proszę podziel się tym, co odkryłeś, aby dodać innym otuchy i zachęcić do wykonania tego zadania.

Trzymam kciuki za poznawanie siebie, za nowe odkrycia. Pamiętaj, że nic nie tracisz, a możesz odkryć coś, co będzie nieoczekiwane, lub po prostu interesujące.

Jesteśmy niezapisanymi kartami i nieustannie odkrywamy w sobie coś nowego, jeśli tylko się nie boimy.

Powodzenia!

Zbyt zajęci tym, co pilne!!! (2018-11-05 17:23)

Wczoraj pisałem o tym, jak bardzo korzystne jest automatyczne działanie w oparciu o nawyki, które sprawiają, że kawałek, po kawałku robimy swoją "robotę".

Pisałem także o tym, jak ważne jest wiedzieć do czego zmierzamy i dlaczego (co stanowi fundament dla motywacji).

Kiedy nie mamy jasno określonych celów, wówczas łatwo ulec pokusie by, zajmować się czymś celami, spełniać cudze marzenia, a potem frustrować się, że stoimy w miejscu i nie rozwijamy się.

Kiedy robi się kocioł i nie mamy sprecyzowanych celów wpadamy w wir tak zwanego "gaszenia pożarów", robienia rzeczy na ASAP (po polsku "na wczoraj!"), toniemy w sprawach, które nagłą i ciężko jest nam wypłynąć na powierzchnię, spokojne wody, po których można łatwo żeglować.

Jesteśmy zbyt zajęci tym, co pilne, bo bez klarownej wizji przyszłości nie jesteśmy w stanie przewidywać co się wydarzy, jako że nie my jesteśmy w centrum akcji, nie jesteśmy inicjatorem zmian, a jedynie reaktorem - kimś, kto odpowiada na bodźce z zewnątrz.

Wiele osób przeraża wizja pracy nad własnym biznesem, przejście "na własne", bo wydaje się im, że będą jeszcze bardziej zajęci, niż dotychczas, w pracy na etacie, gdzie przynajmniej otrzymują określone zadania, klarowne polecenia.

Praca "na własnym" może być stresująca, gdy nie bierzemy tego steru w swoje ręce i działamy bez planu, bez żadnej strategii. Wtedy reagujemy tylko na pilne i nieprzewidziane potrzeby naszych klientów, do każdego musimy się dostosować.

Jeśli wykonasz pracę i określisz swoje cele, wartość, którą chcesz kreować i wiesz dlaczego chcesz to robić, podjąłeś się tego wyzwania świadomie, wówczas stres da się okiełznać.

O ile dasz sobie czas na to, by nie zajmować się tym co pilne, lecz tak prowadzić działalność, aby unikać sytuacji pilnych przez konsekwentną i systematyczną pracę w kierunku ściśle określonych celów.

Jeśli jesteś wieczne zbyt zajęty tym, co pilne, to powinieneś się zastanowić, czy nie wpadłeś w nawyk - tryb reagowania na bodźce, zamiast projektowania przyszłości i wczesne przeciwdziałanie przykrym niespodziankom.

W jaki sposób sprawdzić, czy nie działasz w trybie pilnym?

Służy do tego "Matryca Eisenhowera".

Z tej strony dowiesz się jak jej użyć.

Heretycy są liderami przyszłości (2018-11-06 23:39)

"Heretycy są liderami przyszłości" - Seth Godin

Duża część postępu w nauce była możliwa dzięki ludziom niezależnym lub myślącym nieco inaczej.

Szczęście sprzyja silnym (2018-11-07 21:22)

"Fortuna fortes adiuvat" - Terencjusz

Szczęście sprzyja silnym - starożytne przysłowie rzymskie.

Na dzisiejszy język można by to przetworzyć na "szczęście sprzyja tym, którzy wychodzą z inicjatywą", którzy mają odwagę przeciwstawiać się "status quo", które mówi, żeby grać bezpiecznie i nie wychodzić przed szereg.

Prawda jest taka, że żyjemy w Erze Informacyjnej i obfitość jest tam, gdzie kreatywność i twórczość i gdzie owoce ludzkiej pracy - pracy organicznej, nie efektów algorytmów.

Szczęście sprzyja tym, którzy tworzą i działają i są siłą napędową zmian, a nie trybikiem w maszynie.

Bądź tym silnym! Bądź kreatorem, nie imitatorem!

Dlaczego warto dzielić wielkie wyzwania na mniejsze? (2018-11-08 23:35)

Wielkie wyzwania bywają onieśmiałające i jest to właśnie jeden z powodów, dla których się nie udają.

Czasem czujemy lęk, nie tylko przed tym, że coś może się nie udać, ale także dlatego, że coś może się udać.

Paradoks? Nie, po prostu mechanizm emocjonalny, wewnętrzny opór, który próbuje zabezpieczyć nas przed możliwością zbyt gwałtownej zmiany, bo umysł nie lubi się przystosowywać.

Wielkie wyzwanie uruchamia wyobraźnię, pobudza kreatywność, ale wyzwala też myśli - "Czy temu podołam?", "Co jeśli się nie uda?", "Czy mam wystarczające kompetencje?", "Czy jestem już gotowy?".

Prawda jest taka, że nikt nie jest gotowy na "nowe", bo nowe jest w punkcie, w którym jeszcze nigdy wcześniej się nie znaleźliśmy. To będzie czas próby i w tym czasie okaże się co jesteśmy w stanie, jak reagujemy, co już mamy, a czego właśnie nam brakuje - okaże się prawda.

Prawda to, nie to co o sobie myślę, to to, co jestem w stanie rzeczywiście z siebie wykrzesać.
- A może bezpieczniej... zmniejszyć cele, żeby było łatwiej, żeby się udało, żeby nikt nas nie wyśmiał, żebyśmy sami przed sobą wyszli z tego z twarzą?

Nie warto! Warto konfrontować nieznane i... robić to z głową. Wielkiego szczytu nie zdobędziesz od razu, pierwszego dnia, bez doświadczenia i sprzętu, bez umiejętności.

Tak należy podchodzić do wielkich wyzwań - stanowią one drogowskaz, według którego się orientujemy, kierunek na który się orientujemy, ale żeby tam dojść koncentrujemy się na najbliższym kroku, potem na kolejnym i następnym, budując swoją wytrwałość i adaptując się do wymaganego wysiłku w odpowiednim dla nas tempie.

Każdy ma swoje tempo. Jedni to błyskawiczni rewolwerowcy, a inni to wytrwali nomadzi, którzy są w stanie nadłożyć drogi, ale dojdą ostatecznie do celu - powoli, ale metodycznie.

Warto mieć wielkie cele, warto je adaptować do posiadanych umiejętności i zawsze warto iść naprzód po to, by je w końcu zdobyć.

Duma bez pokory (2018-11-09 23:38)

"Duma bez pokory – to próżność; pokora bez dumy to podłość." - Zygmunt Krasiński

Aby pokonać demony, trzeba je nazwać (2018-11-10 23:43)

Wszyscy mamy coś, co nie pozwala nam od czasu do czasu zasnąć - nierozwiązane sprawy, zmartwienia, traumy, trudne wspomnienia z przeszłości.

Pierwszym krokiem na drodze do odpuszczenia myślom, którą te "demony" wywołują nie jest szukanie rozwiązania problemów (co się stało, to się stało, nie ma na to rady), nie jest zamiatanie problemu pod dywan, ani zagłuszanie go.

W wielu dawnych kulturach uważano, że aby pokonać demony, trzeba je nazwać ich własnym imieniem, aby je osłabić i pokonać. Nie ma sensu tarmosić się z czymś, co jest mocne, z oponentem, którego słabych punktów nie znamy.

Tak właśnie należy postąpić ze swoimi demonami - pierwszym co musisz zrobić, to nazwać je po imieniu, utożsamić je. Zidentyfikować to, z czym walczysz.

Niektóre demony są głęboko ukryte i trzeba się do nich dokopać, aby je rozpoznać.

Różnica między nazwanym a nienazwanym demonem, to różnica między strachem a lękiem. Strach jest zawsze przed czymś, co zidentyfikowaliśmy. Lęk trzyma silniej i dłużej od strachu, bo jest nienazwany, to lęk przed wyimaginowanym zdarzeniem, konsekwencją czegoś, czego lękamy się zrobić.

Zacznij od nazwania tego, czego się lękasz, a przejdiesz do strachu, który znacznie łatwiej będzie Ci ośwoić.

Symbole – puste znaki, czy inspirująca opowieść? (2018-11-11 22:18)

Symbole są bez znaczenia, dopóki ktoś ich poprawnie nie odczyta. Cała siła symbolu tkwi w tym, że bywa rozumiany przez wiele osób bez dodatkowego tłumaczenia, bo symbole zakładają odwołanie się do wspólnej pamięci.

Jesteśmy ludźmi i karmimy się opowieściami, przeżyciami emocjonalnymi. Symbol, który potrafi skierować naszą uwagę na jedną, konkretną i silną narrację, nie jest pustym znakiem, jest bezcenną opowieścią.

Jak wyrwać się z rutyny i zmienić życiowe priorytety? (2018-11-12 16:06)

Szara codzienność

Przyzwyczajenie, rutynowe działanie i przechodzenie w ten sposób z jednego dnia w drugi, odliczanie dni pozostałych do piątku, do końca miesiąca, do urlopu, do świąt, do końca roku.

Wielu z nas tak właśnie przeżywa życie. Jeśli by na nie spojrzeć z perspektywy czasu - wyglądałoby jak szare, długie karty czynności wykonywanych jakby we mgle, zrobotyzowanego działania, przedzielone kartami jaśniejszymi - chwilami relaksu, wypoczynkiem, wyjazdami, świętami.

W pewnym sensie takie **działanie oparte na przyzwyczajeniu i rutynie oraz na wewnętrznych przekonaniach** co do tego, jak "musi" wyglądać codzienność, to decyzja - nieświadoma **decyzja**, którą podjęliśmy kiedyś, lub **ktoś podjął za nas**, a my ją po prostu realizujemy.

Nie musi tak być!

Można wyrwać się z rutyny i w sposób świadomy podejmować decyzje co do tego jak pracujemy, jak odpoczywamy, jakie mamy relacje z ludźmi i tak dalej.

Dlaczego należy zacząć od tego, żeby uświadomić sobie, że to co robię dzisiaj, to moja bardziej lub mniej świadoma, ale jednak decyzja?

- Dlatego, że decyzja to, coś, za co ponoszę odpowiedzialność, co zależy od mojej woli, a jeśli zależy od mojej woli, mogę to zmienić. Nie zawsze natychmiast, ale jednak mogę to zmienić, jeśli zdecyduję o tym. Od podjęcia świadomej i w pełni niezależnej decyzji, zaczyna się nowy rozdział, w którym trzeba przygotować plan i zacząć go wykonywać, a tym samym budować większą świadomość tego, dokąd zmierzamy, ile jest to dla nas warte i jaki jest koszt (emocjonalny, energetyczny, a na końcu także czasowy i finansowy).

Jak wyrwać się z rutyny?

Spisałem kilka kroków, które moim zdaniem mogą pomóc w wyrwaniu się z rutyny.

Co nazywam rutyną?

Zautomatyzowane działanie kierowane przekonaniami, lub przyzwyczajeniem, a nie długoterminowym planowaniem, opartym na celach, które sam dla siebie, niezależnie od innych, określiłeś (cele określone przez Twojego mocodawcę, to nie cele określone przez Ciebie, choć mogą być z nimi po części tożsame).

Zerwanie z rutyną oznacza przede wszystkim to, że nadejdzie coś nowego, coś innego - zastąpisz rutynowe, automatyczne działanie, które nie przynosi Ci satysfakcji, działaniem opartym na realizowaniu swoich **potrzeb z różnych obszarów życia (zdrowie, rodzina, relacje z ludźmi i znajomymi, praca zawodowa, duchowość, relaks, rozwój - zdobywanie wiedzy, planowanie).**

Zerwanie z rutyną i wprowadzenie zmian, **to proces**. Proces, który może trwać miesiącami, a nawet latami.

Daj sobie na to czas. Nigdzie nie musisz się spieszyć, ani też nie musisz wszystkiego robić natychmiast i na raz. Tu nie chodzi o rewolucję, tylko o ewolucję.

11 kroków do zerwania z rutyną

1 Zbudowanie świadomości - mierzenie.

Zerwanie z rutyną zaczyna się od określenia co nią jest, a co nią nie jest. Trzeba zacząć dokładniej się przyglądać każdemu dniowi i zbudować większą uważność.

Jak to zrobić? Zaczynij zapisywać co robisz w ciągu dnia i ile czasu poświęcasz na te działania. Kup kalendarz (jeśli masz jeden kalendarz, w którym zapisujesz swoje plany na każdy dzień, kup drugi, albo zapisuj co faktycznie zrobiłeś obok swoich planów) i zapisz na co poświęciłeś czas danego dnia. Możesz też zrobić takie podsumowanie pod koniec dnia w zwykłym zeszycie, ale wówczas może Ci uciec sprzed oczy perspektywa czasowa - tzn. ciężiej będzie Ci określić ile realnie czasu poświęciłeś na swoje zajęcia.

Zasady: zapisz nie tylko zadania do wykonania, ale **przede wszystkim to, w jaki sposób wykorzystałeś tzw. czas wolny.**

Tak zwany "czas wolny", "czas przed i po pracy" często jest *workiem*, w którym lądują złe przyzwyczajenia, nieproduktywne czynności, nawyki i uzależnienia.

Czas na refleksję, czas na wypoczynek to kolejny wielki *worek*, w którym może lądować zarówno to, co sprawia, że dbasz o siebie, jak i czas, w którym odrywasz się od tego, co jest rutyną, np. wykonywania powtarzalnych zadań w ramach pracy, jak np. przerwa na kawę, czy papierosa.

Cel: chodzi o to, aby wyłonić i odpowiednio rozdzielić w całym dniu obszary życia, na które poświęcasz swój czas i zyskać dzięki temu świadomość w co jesteś zaangażowany świadomie, a w co nieświadomie.

Ten etap trwa najdłużej - to etap poznania siebie na nowo, uświadomienia sobie wagi codziennych decyzji i ich skutków. Daj sobie co najmniej miesiąc na tę obserwację swoich zachowań - **30 dni = 30 zapisów w dzienniku**, cowieczornych podsumowań minionego dnia.

2 Wyłonienie wzorców zachowań, automatyzmów.

Dzięki wiedzy, którą zbierzesz z miesięcznej obserwacji, możesz już **wyłonić pewne wzorce**. Na co poświęcasz czas i kiedy? Co jest świadome, a co nieświadome. Jak rzeczywiście wygląda Twój dzień w stosunku do planu, który miałeś?

Czynności, które wykonujesz nieświadomie, które wkładałeś wcześniej do jednego worka z czynnościami, których rezultat zmierza w zupełnie innym kierunku - np. czas poświęcany teoretycznie na relaks został wypełniony załatwianiem sprawunków, lub czas przeznaczony na naukę, np. czytanie książki został poświęcony na pochłanianie wiadomości ze świata, które nie były w danej chwili istotne dla Ciebie.

Takie obserwacje pozwolą na wyciągnięcie pewnych **wniosek**.

3 Wyciągnięcie wniosków i świadome, dobrowolne postanowienie o zmianie.

Narzędziem, które pomaga w podsumowaniu tego, jak spędzamy swój czas, jest opisywane już przeze mnie **koło życia**.

Wykonaj koło życia dla siebie, lub zakresł kolorami czynności, które należą do określonych obszarów życia i zdecyduj, czy jest to dla Ciebie satysfakcjonujące, jak dużą część z tego realizujesz świadomie, a która część jest wynikiem pędu, w który po prostu wpadłeś i w którym tkwisz od lat.

Decyzja o ewentualnej zmianie **powinna wyjść od Ciebie**, nie czekaj aż ktoś inny podejmie za Ciebie tę decyzję. To Twoja **chwila na podjęcie decyzji i wzięcie pełnej odpowiedzialności** za swój dalszy los.

4 Określenie własnych potrzeb i wyznaczenie celów.

Jeśli nie wiesz co jest dla Ciebie istotne i jakie są Twoje **priorytety**, to nie możesz pominąć tego kroku. Może to być wielkie wyzwanie dla Ciebie, by nagle podjąć nowe decyzje dotyczące obszarów życia i czynności, z którymi do tej pory czułeś się wygodnie.

Jeśli jest Ci trudno, daj sobie czas, by **poszukać dobrych wzorców, inspiracji**, np. ludzi w rodzinie,

lub poza nią, których podziwiasz w danej kategorii. Ci ludzie są świadectwem, że można zrobić to, o czym do tej pory tylko bez śmiałości myślałeś.

Zapisz swoje potrzeby w sposób ogólny, niekonkretny. Napisz po prostu czego chcesz. Czas na skonkretyzowanie przyjdzie później.

5 Skonkretyzowanie celów i kierunków rozwoju.

To, co zapisałeś uprzednio w sposób bardzo ogólny skonkretyzuj np. stosując metodę [SMART lub SPVEM](#) dla określania celów.

6 Zbudowanie systemu wsparcia.

Wsparcie otoczenia jest niezwykle ważne, ponieważ każda zmiana wiąże się z tym, że możesz bać się odrzucenia, lub porażki.

Z tego odcinka podcastu Prosty Facet, który zatytułowałem "[Jak zaczynać, żeby kończyć.](#)" dowiesz się jak radzić sobie z rolą czarnej owcy, w którą prawdopodobnie będziesz musiał wejść, chcąc czy nie chcąc.

7 Planowanie i określenie nowych mierników dla celów.

Ważne jest, aby cele, które sobie określisz nie były mało ambitne, lecz żeby były dla Ciebie znaczące i wynikało z Twoich głębokich potrzeb, z tzw. Twojego "dlaczego".

W jaki sposób określać dla siebie ambitne wyzwania - [przeczytasz tutaj](#). Ważne jest przy tym, aby cele były mierzalne, żebyś mógł sprawdzić w jaki sposób ich realizacja jest świadoma, nie jest poddana kolejnemu, nieświadomemu pędowi, tylko daje **widoczne rezultaty**. Jeśli określiłeś dobrze cele w punkcie 5, nie powinieneś mieć z tym problemów.

Od tej chwili **Twój dziennik**, w którym mierzyłeś na co przeznaczasz swój czas, stanie się okazją do weryfikowania postępów.

8 Działanie, obserwowanie i mierzenie rezultatów.

Nie ma efektów bez działania. Dobrą wiadomością jest to, że jeśli dobrze określiłeś dla siebie cele, które mają Ci zastąpić rutynowe i nieświadome działania, wówczas będziesz miał dużą **motywację w dążeniu do celów**.

Działanie, to także czas na **obserwowanie siebie, zmian w sobie, notowanie**, czy zmiany idą w dobrym kierunku, czy jednak są udręką i kolejnymi, nowymi obowiązkami, których spełnianie wcale nie daje Ci radości i staje się nowym automatyzmem, choć uświadomionym, to podobnym do zżerającej siły woli, rutyny.

Kolejną rzeczą, która utrzymuje motywację, to **obserwowanie postępów** i ich celebrowanie. Dlatego tak ważne jest, żeby mierzyć postępy, bo tylko wtedy są one w pełni świadome i nas satysfakcjonują.

9 Poznanie i pokonanie wyzwań na drodze do celu.

Każde **działanie jest okupione jakimś wydatkiem**, czy to energii, czasu, pieniędzy, czy po prostu emocji (strach, niepewność, rozczarowanie itd.).

Jeśli robisz coś, do czego jesteś głęboko przekonany (masz swoje **dlaczego** i jest to **wyzwaniem** - patrz p.7).

Osiągnięcie nowego stanu, który jest **istotną zmianą** w stosunku do tego, co było, wiąże się z nowymi doświadczeniami, ale także z kolejnymi nowymi wyzwaniami, albo zmianą zasad gry, to wszystko jest samo w sobie **wyzwaniem**.

Na tym etapie dowiesz się jak dużej zmiany chcesz dokonać i jak wielkie jest to dla Ciebie wyzwanie.

10 Eliminowanie, lub określenie nowych celów.

Nawiązując do p. 8, niektóre wyzwania mogą się okazać niesatysfakcjonujące, albo wręcz stać się generatorem niepotrzebnych problemów i stresu.

Jeśli po czasie próby (p. 9) okaże się, że bliżej końca drogi jest **więcej rozczarowania, niż satysfakcji, zacznij eliminować**.

11 Powtarzanie cyklu, automatyzowanie.

I wracamy do punktu 1. Wszystko układa się w cykl. Przy wprowadzaniu zmian w życiu warto tylko pamiętać o jednym - nie wszystko na raz.

Zmiana przyzwyczajeń, wyrobienie nowych przekonań, pokonanie trudności - to wszystko wymaga czasu na przystosowanie się do nowych okoliczności.

Dlatego **bądź ekonomiczny** w swojej ewolucji.

Czy chcesz więcej takich tematów?

Jeśli ten tekst wydał Ci się interesujący, proszę daj znać w komentarzu, a będę częściej pisał na temat realizacji celów i wprowadzaniu zmian w życiu.

Pozdrawiam serdecznie!

Magia relacji, magia wiedzy, opowieści i inspirujących historii (2018-11-13 17:52)

Wiedza i to, co przekazujemy z ust do ust, nauczanie, inspirujące opowieści są czymś niezwykłym, bo nie ubywa ich. Jeśli podzielisz się czymś, co wiesz, co zainspirowało Cię, przekażesz komuś historię, którą poznałeś, to nie sprawiasz tym, że coś Ci ubywa.

Zupełnie inaczej jest z zasobami fizycznymi, np. z jedzeniem. Jeśli podzielisz się z kimś połową chleba, to obaj macie po pół chleba, lecz nie cały bochen. Tobie ubyło pół bochenka chleba. Możesz podzielić się nim z kilkoma osobami, ale w końcu pojedyncza porcja stanie się tak, mała, że nie będziesz już go mógł rozsądnie podzielić.

Zasoby niefizyczne, informacje, mogą być przekazywane wielokrotnie, wielu ludziom, także z pokolenia na pokolenie, czyli w długim okresie czasu.

Dlatego przekaz ludzki podlega hojności. Powiedz to, co wiesz drugiemu człowiekowi, a teraz już obaj wiecie to samo, a co więcej możecie to obaj przekazywać następnym ludziom.

Warto pielęgnować relacje z drugim człowiekiem i być w tym hojnym, bo posiadają niezwykłą moc mnożenia tego, co przekazujesz.

Oczywiście warto, żeby przekaz był dobry, pozytywny, konstruktywny, ale to na pewno wiesz.

Męskość, nowe spojrzenie wg Steve'a Biddulpha (2018-11-14 20:18)

Męskość i mężczyzna XXI w. według autora książki "[Męskość - nowe spojrzenie](#)" Steve'a Biddulpha.

Jeden sposób na zbudowanie pewności siebie (2018-11-15 22:22)

Pewność siebie i atrakcyjność, przy czym ta druga mocno łączy się z pierwszą, to dwie bardzo poszukiwane cechy w XXI w. Miliony ludzi na Ziemi zastanawiają się jak zwiększyć pewność siebie i stać się dzięki temu bardziej skutecznym w działaniu i bardziej pożądanym przez partnerkę, pracodawców, widzów i tak dalej.

Pewność siebie **to nie cecha wrodzona**, to umiejętność, którą możesz zbudować, nawet jeśli nie dorastałeś w środowisku sprzyjającym jej ugruntowaniu.

Jaki to sposób na zbudowanie pewności siebie?

Poziom pewności siebie jest mocno związany z tym jak bardzo wierzymy w siebie i w swoje siły. Są dwie wersje, gdy przychodzi do zrobienia czegoś, co jest wyzwaniem - myślisz, że możesz to zrobić - w zależności od tego, którym myśłom zawierzysz, tak też się stanie.

Uwierz mi, że większość ludzi na Ziemi ma swoje chwile wątpliwości i poczucie, że coś może się nie udać, jednak prawda jest taka, że dopiero działanie może wyjaśnić te wątpliwości.

Działanie podyktowane pozytywnym myśleniem, które dodaje motywacji, a nie jej odejmuje.

Jednak samo przeramowanie myślenia, tzn. zamiana myślenia negatywnego na pozytywne nie wystarczy, jeśli Twój cel jest nierealistyczny, nie masz kompetencji, doświadczenia, wytrwałości, czy innych cech, które są niezbędne do osiągnięcia celu.

Zdrowe myślenie (ukierunkowane na sukces) + Realizm i kompetencja, to właśnie składniki dobrej pewności siebie.

Samo przekonanie, że jesteś pewny siebie, bez realizmu i kompetencji, które to potwierdzają, jest jedynie "kozaczeniem", albo w skrajnych przypadkach narcyzmem.

Przekonanie i pozytywne myślenie, połączone z kompetencjami, które potwierdzają to, co chcesz osiągnąć, ale bez działania, jest marzeniem na jawie.

Trzy składniki i wzór jest kompletny:

zdrowe myślenie (wewnętrzne przekonanie o swojej sile) + realizm i kompetencja + działanie potwierdzające przekonanie = zdrowa pewność siebie

Jak zbudować trwałą i prawdziwą pewność siebie?

Równolegle buduj kompetencje i w działaniu potwierdzaj swoje przekonania o tym, że coś możesz i tak przyrostowo buduj coraz wyższą pewność siebie dzięki zwiększaniu stawki, robieniu kolejnych prób i kończeniu większości sukcesem i tego się trzymaj, a pewność siebie będzie czymś naturalnym.

Tym samym wzorem się kierując... aby nie mieć dużej pewności siebie:

unikaj działania i robienia rzeczy odważnych, myśl negatywnie i umniejszaj swoje zasługi, buduj iluzoryczne pojęcie o pewności siebie na czymś, co jedynie pomyślałeś, a czego nie potrafisz nawet udowodnić.

Skąd bierze się kłamstwo? (2018-11-16 23:33)

Skąd bierze się większość kłamstw?

Większość kłamstw bierze się z lęku przed tym, jak zostałyby odebrana prawda.

Czyli z przekonania, że konsekwencja podzielenia się prawdą może mieć gorsze konsekwencje, niż powiedzenie prawdy.

Co gorsze, kłamstwo tego typu jest po prostu obejściem niewygodnych myśli i emocji, które wiązałyby się ze sprawdzeniem jaka będzie reakcja na prawdę, jest to droga na skróty, pójście w wygodę.

Im częściej kłamiesz w ten sposób, tym mniej będziesz miał odwagi do mówienia prawdy i stanie się to negatywnym cyklem, z którego tym trudniej się wyrwać, im dłużej trwa.

Mówienie prawdy wiąże się z pewnym rodzajem odwagi, lub odpowiedzialności.

Prawda buduje odwagę, kłamstwo ją rujnuje i z czasem uzależnia.

Nie wpadaj w ten cykl, nie idź na skróty, a prawda, nawet ta najtrudniejsza, stanie się prosta do wypowiedzenia.

Dążenie do oświecenia (2018-11-17 23:21)

"Tak naprawdę jedyną rzeczą, która ma sens, jest dążenie do coraz większego zbiorowego oświecenia." - Elon Musk

Jak nie dać się pokusie? (2018-11-18 23:47)

Nasza wola jest poddawana testowi za każdym razem, gdy pojawia się pokusa? Często przegrywamy, brakuje energii i zdecydowania, które pozwala wykrzesać z siebie silną wolę.

Jak wobec tego nie dać się pokusie?

- Wyeliminować źródła pokus.

Bardzo lubię słodkie, choć wiem, że nie są dla mnie dobre. Oczywiście, gdy w szafce mojej kuchni znajduje się pyszna czekoladka, to prędej, czy później może nastać taka chwila, że skuszę się.

Najprostsze i najbardziej skuteczne rozwiązanie, to nie kupować słodkich i nie trzymać ich w domu, a w chwili, gdy już naprawdę na nie zasłużę, zawsze mogę pójść do sklepu.

Z tego poziomu, ograniczonego dostępu do pokus, jest dużo łatwiej budować dyscyplinę.

Proste i skuteczne.

Czyż każdy, kto nosi spodnie, godny jest miana mężczyzny? (2018-11-19 23:53)

"Czyż każdy, kto nosi spodnie, godny jest miana mężczyzny?" - przysłowie gruzińskie

Jak uważasz? Czy to strój czyni mężczyznę, czy fizyczność, czy duchowość, czy może zachowanie, manieri, czy skuteczność w działaniu, czy jeszcze coś innego?

Człowiek z wysokiego zamku (2018-11-20 23:49)

Im dłużej korzystamy z atmosfery przywilejów, tym szybciej odzwyczajamy się od realiów życia. Instynkty przetrwania zanikają, a wytwarza się błogość.

Wartościowe książki (2018-11-21 23:30)

Dziś zamiast wpisu lista wartościowych książek, które warto przeczytać.

Na stronie [Wiedza](#) dodaję te pozycje - książki, kursy internetowe, wideo, podcasty, z których czerpię wiedzę. Przy niektórych znajdziesz krótką recenzję.

Zapraszam i polecam!
Irek Krajewski

1. <http://prostyfacet.pl/wiedza/>

Prawdziwy mężczyzna wg Prof. Bralczyka (2018-11-22 23:49)

"Prawdziwy mężczyzna to jest ten, kto przede wszystkim nie wie, że jest prawdziwym mężczyzną i który nie boi się tego, że nim nie jest." - Jerzy Bralczyk

Wiedza jest bezcenna (2018-11-23 23:56)

Wiedza jest bezcenna, to jedna z rzeczy, która pozostanie Ci w głowie nawet jeśli cały świat dookoła Ciebie się zmieni.

Dzisiaj wydałem jedną z większych sum na książkę z kategorii "wiedza" (czyli książka naukowa) - 180 zł za pozycję "Strategor" dot. zarządzania strategicznego w przedsiębiorstwach.



Książka Strategor

Dużo? Mało? To inwestycja w przyszłość, którą sam sobie kreujesz i warto jej dokonać. Jestem o tym święcie przekonany.

Życie jest za krótkie (2018-11-24 23:04)

Życie jest za krótkie by być malutkim, by działać bez przekonania i zapału, chować się za innymi, nie wyrażać swojego prawdziwego jestestwa szczerze, z odwagą i wielkim zapałem.

Tak pisał Benjamin Disraeli w powieści "Coningsby" w 1844 r.

Te słowa w szczególności dotyczą mężczyzn i męskości. Odwaga i szczerść w wyrażaniu siebie powinna być najważniejszym męskim przymiotem.

Często jednak to gdzieś nam ucieka. Dlaczego?

Skąd bierze się brak odwagi i lawirowanie pomiędzy przeróżnymi maskami? Strach przed oceną?

Problem w tym, że im dłużej to trwa, tym lęk przed zdemaskowaniem staje się większy, a prawdziwe oblicze mężczyzny jest spychane w głąb, tak głęboko, że ciężko potem siebie stamtąd wyciągnąć.

Dlatego kierujemy się słowami tego brytyjskiego męża stanu i powieściopisarza z XIX wieku

Sukces w pracy, a porażka w domu (2018-11-25 20:12)

„Nawet największy sukces w życiu publicznym nie wynagrodzi porażki w domu.” - Benjamin Disraeli

Wielu z nas mężczyzn potrafi zatracić się w swoim dążeniu do kariery, celów osobistych i zapomnieć o rodzinie, ale jak pisał Benjamin Disraeli - sukces w życiu publicznym nie wynagrodzi porażki w domu. Rodzina jest fundamentem, w którym można wejść na inny poziom rozwoju - przejść od **niezależności** do **współzależności**, czyli odpowiedzialności za innych.

Wielką sztuką jest umieć pogodzić i jedno i drugie, znaleźć punkt idealnego wyważenia. Nie jest to niemożliwe, ale jest to pewien kompromis, na który nie każdy potrafi sobie zapracować.

Jeśli brakuje Ci zdecydowania... (2018-11-26 23:51)

Jeśli brakuje Ci zdecydowania i zastanawiasz się jak być bardziej zdecydowanym, to...za dużo się zastanawiasz.

Zdecydowanie bierze się z określenia jasnych wartości i celów, na które się kierujemy. Wyboru dokonuje się poprzez zawężenie opcji, a nie przez ich poszerzanie, mnożenie.

Jeśli myślisz, że brakuje Ci zdecydowania, to tak naprawdę brakuje Ci sprecyzowanych celów i działania w kierunku ich osiągnięcia.

Nie ma w tym żadnej magii, ani głębszej psychologii.

Dokonanie wyboru jeszcze nie jest decyzją. Decyzja i zdecydowane dążenie do celu, to dopiero coś, co buduje determinację i w efekcie czyni nas bardziej zdecydowanymi niż wczoraj.

I tak dzień, za dniem buduje się właśnie zdecydowanie.

Pewność siebie u mężczyzny (2018-11-27 23:40)

Pewność siebie często jest tylko hasłem, o którym dużo się mówi, mówi się o przymiotach mężczyzny pewnego siebie, albo mnoży przykłady takowych, a jakoś rzadziej można znaleźć konkretne sposoby na jej zwiększenie.

Wiele z tych porad polega na przedstawianiu mantr i afirmacji, których powtarzanie rzekomo przyniesie wspaniałe efekty.

Ja mam bardzo przyziemne podejście do tematu i wiem, że u mnie zawsze najlepiej sprawdzało się uczenie poprzez doświadczanie, czyli **poznanie empiryczne**.

Pewność siebie, to nic innego jak **zestaw wielu cech**, które wynikają ze **zdrowego**, niczym nie zniekształconego **przekonania** (czyli nie np. z narcyzmu, albo pustej pychy), że **ufasz sobie, wierzysz w swoją umiejętność zdobywania kompetencji** niezbędnych do tego, by **osiągać wyznaczone dla siebie cele**.

Mężczyzna pewny siebie, to także mężczyzna przygotowany na **akceptowanie trudów** rzeczywistości, czyli taki, który **nie poddaje się** przy pierwszej napotkanej przeszkodzie i idzie dalej mimo niej, a **porażki potrafi zaakceptować** jako coś, co weryfikacją jego stanu wiedzy i umiejętności na daną chwilę.

Podsumowując: pewność siebie mężczyzny, to:

- w stosunku do siebie > postawa zaufania w swoje umiejętności obecne, lub przyszłe,- wobec świata > akceptacja odpowiedzialności za efekty własnych działań i umiejętność odpiernienia tego, co jest niezależne od nas i przeciwdziałania temu, co negatywne w sposób konstruktywny.

Jak możesz nabrać pewności siebie?

Oto kilka pomysłów:

- Jeśli jesteś nieśmiały wobec kobiet - zapisz się na kurs tańca i wytrwaj rok, dwa.
- Jeśli dajesz sobie wchodzić na głowę - ustal swoje priorytety i trenuj się w akceptowaniu tego, co jest po Twojej myśli, a odrzucaniu tego, co Ci nie pasuje (trening asertywności).
- Jeśli targają Tobą emocje i nie możesz uspokoić myśli, gdy masz rozterki natury emocjonalnej, zacznij medytować nabierzesz dystansu do swoich myśli i emocji.
- Jeśli nie czujesz się w niczym kompetentny - każdy jest w czymś lepszy od większości osób wokoło - stwórz listę 100 osiągnięć (nawet najdrobniejszych, jak np. to, że ukończyłeś szkołę podstawową, złowiłeś wielką rybę, czy nazbierałeś wiele grzybów - liczba 100 zmusi Cię do wypisania także rzeczy trywialnych).
- Jeśli myślisz o sobie w sposób negatywny - udaj się na psychoterapię, zapewnij sobie możliwość współpracy z coachem, terapeutą osobistym - przepracujcie to!
- Jeśli ciągle porównujesz się do innych, zauważ, że nie znasz innych lepiej niż siebie, a porównując siebie do innych popełniasz wielki błąd i kierujesz uwagę nie tam, gdzie możesz odkryć coś naprawdę ważnego i prawdziwego. Zacznij od siebie. Twoje myśli na temat innych, to tylko przypuszczenia. Nie żyjesz w ich skórze.
- Jeśli cofasz się przed osobami, które są samcami alfa i frustruje Cię to - zacznij sprawdzać co się stanie, gdy się im postawisz. Zacznij od czegoś małego i sprawdź jaka będzie reakcja, a potem powoli zacznij zmieniać swój stosunek do słowa "konfrontacja". Stawiaj granice, gdy jest to dla Ciebie istotne, a ktoś narusza Twoją przestrzeń.
- Nie wiesz, czy mógłbyś kogoś zdominować i dlatego zakładasz, że nie jesteś alfą - zapisz się na sztuki walki i zacznij trenować. Walcząc przekonasz się sam ile możesz, a ile jest kwestią treningu, połączeniem wiedzy i umiejętności oraz tężyzny fizycznej lub elastyczności ciała.
- Boisz się publicznych występów, boisz się śpiewać, boisz się wejść na wysoką drabinę - zrób to w końcu! Zacznij pomału, a potem zwiększaj ilość osób, przed którymi występujesz, śpiewasz, wchodź wyżej i wytrzymuj jak najdłużej w takich sytuacjach.
- ...są miliony innych bardzo dobrych sprawdzianów, które pozwalają wykształcić poczucie pewności, że to, co masz, jest Twoje i jest właściwe, a więcej możesz osiągnąć dając sobie czas i okazje do przekraczania swoich granic i wychodzenia ze strefy komfortu.

Odwagi, ciekawości i robienia życzeń!

No bo inni... (2018-11-28 22:09)

Jak często zdarzało Ci się odpowiedzieć na komentarz odnoszący się do Twojego zachowania słowami "Bo inni...?"

- Mi w przeszłości zdarzało się to wielokrotnie, teraz już rzadko.

Inni stają się dla nas miarą gdy brakuje nam wzorców zachowań, albo sami nie akceptujemy w pełni swojego zachowania i odpowiadając "bo inni..." wchodzimy w rolę tłumaczącego się.

Zbiorowi inni, to nieokreślona, anonimowa masa, która gdzieś istnieje, a może nawet w ogóle nie istnieje. To wzorzec "rozmyty", czyli taki bezpieczny, wobec którego jeśli się porównujemy, to w zasadzie nie ma negatywnych konsekwencji wynikających z tego, że coś nam się uda, czy nie uda.

"Bo inni" to zrzucenie odpowiedzialności za siebie na tych "innych", to skrót myślowy, który oznacza tyle samo, co "no bo ja jeszcze nie wykonałem tej pracy nad sobą, która daje mi pewności co jest moje, jaki chcę być".

Porównywanie się do innych, zarówno tych, którzy mają lepiej, jak i tych, którzy mają gorzej, to coś, co z pewnością nie przybliży Cię do odpowiedzi na pytanie, gdzie jesteś Ty.

Ludzi drażni odmienność (2018-11-29 23:47)

Ludzi drażni odmienność, bo jest czymś niecodziennym, co zaburza ich status quo, czyli bezpieczną wizję świata - te poukładane klocki, które zapewniają im trwanie w swojej strefie komfortu.

Odmienność jest czymś, co zwraca uwagę, ale też nie daje się łatwo skategoryzować, dzięki wypracowanym przez lata filtrom, czy schematom myślowym przejętym od innych, bez refleksji.

A niedopasowanie rodzi coś w rodzaju niepewności, może nawet lęku, a lęk najłatwiej zatuszować sarkazmem, żeby rozładować tym samym napięcie i nie poczuć niewygody.

Cynizm, sarkazm, nazbyt częste ironizowanie jest właśnie takim symptomem tuszowania tego, co niewygodne.

A jak by to było, gdyby tak wytrzymać to drobne napięcie i sprawdzić co kryje się za nim. Nie odreagowywać, ale zbadać?

Wytrwałość (2018-11-30 21:36)

"Większość rzeczy na tym świecie stworzona została przez ludzi, którzy wytrwali, kiedy zdawało się, że nie ma już nadziei." - Dale Carnegie

1.8 Grudzień

Jak przekonać kogoś do naszego rozwiązania? Przekonywać siłą czy rozsądkiem? (2018-12-02 22:57)

Życie to sztuka podejmowania decyzji, a gdy te decyzje dotyczą nie tylko nas, wchodzimy na teren negocjacji. Wszystko idzie pięknie i gładko, gdy osoba, z którą coś negocjujemy zgadza się z nami co do jakiegoś ogólnego zarysu rozwiązania, a Ty dołożyłeś wszelkich starań, żeby zbudować to porozumienie.

Co, jeśli mimo całego wysiłku jaki włożyłeś w wypracowanie wspólnego stanowiska, okazuje się, że masz przed sobą trudnego oponenta, który nadal blokuje negocjacje i obstaje przy swoim? Czy należy go przekonać siłą, czy rozsądkiem?

Rozwiązanie siłowe

Może się wydawać, że na zatwardziałe głowy nic nie zadziała lepiej, niż przymus, porzucenie negocjacji na koszt rozwiązania siłowego. Tyle, że siła nie jest tak naprawdę rozwiązaniem, bo prowadzi do eskalacji.

Nie myl rozwiązania siłowego, z umiejętnością jasnego wyrażania swoich potrzeb i prezentowania czytelnego stanowiska. Rozwiązanie siłowe, to używanie siły jako środka do uzyskania swojego celu.

Co złego jest w przyjęciu rozwiązania siłowego? Celem staje się **uzyskanie zwycięstwa, a nie porozumienia**, które satysfakcjonowałoby obie strony. Rozwiązanie siłowe prędzej zaprowadzi do walki i/lub wycofania jednej ze stron, która będzie żywiła do Ciebie urazę, niż do szukania pola do wspólnych interesów.

Przekonywanie rozsądkiem

Przeciwną strategią może się wydawać przekonywanie logicznymi argumentami, jednak to nie jest wcale rozwiązanie skuteczne w przypadku, gdy coś zablokowało negocjacje. Zwykle tym, co blokuje są emocje, albo odejście od meritum i "zanieczyszczenie" celu negocjacji sprawami, które są niemerytoryczne.

Nawet jeśli to, przy czym obstaje Twój oponent wydaje się być niemerytoryczne, tylko emocjonalne, to mimo tego w takim, napiętym momencie, nie zadziała racjonalizatorski ton. To również jest odejście od celu, który polega na szukaniu porozumienia, a skupienie się na przekonywaniu, czyli zwycięstwie na argumenty.

Efekt podobny, jak w poprzednim przypadku, jest bardzo prawdopodobny.

Co działa lepiej?

Edukowanie oponenta w taki sposób, aby to on doszedł do wniosków, które są korzystne dla całego sporu i przesunął szalę w kierunku porozumienia, nie różnic.

W czym warto wyedukować osobę, która blokuje negocjacje?

- w tym, jak chwilowa sytuacja wpływa na Twoje położenie i dlaczego nie jest korzystna dla osiągnięcia porozumienia,
- w konsekwencjach jego stanowiska dla całokształtu negocjacji - pokaż mu co może się stać, jeśli nie uzyskacie porozumienia, jaka będzie alternatywa,
- w tym jakie są realia, poprzez zadawanie mu pytań,
- pokaż, że masz alternatywy - przedstaw je, jeśli nie będzie innej opcji,
- nakreśl szerszy horyzont całej sytuacji, aby wyjść poza schemat, w którym utkwiliście.

Czy to wszystko?

Niestety nie. To jedynie sposób na wyjście z impasu, ale jeśli się Wam to uda, nadal trzeba wykonać pracę, która doprowadzi do wspólnego uzgodnienia, do decyzji, która będzie korzystna.

Dlaczego nie jest dobrze wywodzić się z klasy średniej? (2018-12-03 23:50)

Słuchałem dzisiaj podcastu, który był zapisem wywiadu z byłym bokserem, z wykształcenia matematykiem, obecnie pisarzem, który utrzymuje się ze swojego pisania.

Prowadzący zadał swojemu gościowi pytanie - jak to możliwe, że znalazłem w swoim życiu czas i siłę na połączenie tak wielu rzeczy, jak to możliwe?

Rozmówca odpowiedział, że... oczywiście było trudno, a czasem nawet bardzo, ponieważ z boksu nie mógł się utrzymać, studia były wymagające, ale pomogła mu przeszłość, środowisko, z którego się wywodził - jedna z bardziej zaniedbanych społecznie dzielnic gdzieś Pensylwanii (mniejsza o szczegóły geograficzne).

Sąsiedztwo było bardzo niesprzyjające i były dwie drogi - sport, albo drobne przestępstwa, później przynależność do gangu.

Wspomniał, że niedawno spotkał się ze swoim kumplem, który poszedł nieco inną drogą (mniej zgodną z prawem), choć w końcu też wyszedł na ludzi.

Powiedział mu tak:

“Wiesz, mamy szczęście, że mieliśmy taki trud, jaki mieliśmy. Wiesz, najtrudniej mają Ci, którzy wywodzą się z klasy średniej, bo jedyne do czego są przyzwyczajeni, to stabilność i bezpieczeństwo. My tego nie mieliśmy, musieliśmy każdego dnia walczyć o to, by utrzymać się na powierzchni i to przyzwyczało nas do tych trudów.”.

To, co poznajesz i czym przesiąkasz w dzieciństwie zostaje w Tobie na dłużej. Jedni z nas dostają szkołę życia i wychodzą z przekonaniem, że muszą wszystko życiu wyrwać, bo niczego nie dostaną ot tak. Dlatego w chwili próby są gotowi, by zrobić dużo, dużo więcej niż Ci, którzy nie znają tego stanu emocjonalnego.

Jeśli przychodzisz na świat w środowisku, w którym jedyne co znasz to bezpieczeństwo i stabilizacja, to w życiu dorosłym także będziesz dbał o to, by takie wartości i stan posiadania utrzymać.

To trudne przeżycia kształtują nas najbardziej i sprawiają, że musimy wyjść poza swoją strefę komfortu, a dzięki temu przyzwyczajamy się do ryzyka, do zmian i do walki o swoje cele i marzenia, nie tracąc przy tym realizmu.

Jest oczywiście wiele doświadczeń w życiu, które mogą w nas wymusić zmianę dotychczasowych przyzwyczajeń i pójście nową drogą, zaryzykowanie, ponadto można życie zaprojektować w taki sposób, żeby fundować sobie takie zmiany, ale jest wiele prawdy w tym, co powiedział gość podcastu - najczęściej determinacji znaleźć można u tych, którzy nie poznali stanu wygody emocjonalnej i bezpieczeństwa w dzieciństwie.

Oby tylko jej poszukiwanie kończyło się w sposób produktywny, tak jak w jego przypadku.

Co dało Ci otoczenie, w którym się wychowałeś?

Do przemyslenia...

Najpierw Cię ignorują, potem śmieją (2018-12-04 22:09)

"Najpierw Cię ignorują. Potem śmieją się z Ciebie. Później z Tobą walczą. Później wygrywasz." - Mahatma Gandhi

Szyderstwo i krytykowanie (2018-12-05 23:26)

W naszym pięknym kraju jest wielu specjalistów od wszystkiego, co oznacza tak naprawdę, że wielu z nas czuje się w obowiązku komentować dokonania innych ludzi, których w ogóle nie znają.

Do tego uznaje się ironizowanie, wtrącanie żarcików, które w sposób niebezpośredni nawiązują do tego, jak ktoś wygląda, czy się zachowuje, albo czym się zajmuje, lub jaką ma osobowość. Im bardziej ironiczne i dowcipne uwagi, tym łatwiej przechodzą treści w nich zawarte.

To naturalne, że śmiech jest sposobem na rozładowanie napięcia, pozwala odreagować stres i dlatego tak łatwo wciąga.

Szyderstwo i krytyka także wciągają, a im więcej osób angażuje, im mniej czuje się zażenowanych, lub protestuje, tym silniejszy przekaz. Takie budowanie koalicji, żeby nie poczuć się głupio, że dowcip nie trafił w punkt.

Tylko co tak naprawdę ujawnia krytyka czy szyderstwo?

Krytykowanie wcale nie pokazuje tego jaki jest obiekt krytyki, kim jest ta osoba, bo krytykujący tylko zakłada, że coś wie na ten temat. Kieruje się swoim przekonaniem i dopowiada sobie historię do tego, co zobaczył, lub usłyszał naprędce przechodząc obok.

Krytyka i szydzenie, to przede wszystkim sposób na poprawę własnego samopoczucia. Niestety mało konstruktywny. To jak krótkotrwałe zaspokojenie, po czym wracasz do swojego poprzedniego napięcia.

Gorszy dzień, gorszy tydzień, trudne emocje, brak celu? - Temu wszystkiemu można sobie ulżyć nakładając maskę krytykanta i szydery, obśmiewając inne osoby.

Najlepiej jeszcze bez ich wiedzy.

To smutne 😞

Ale Ty rób swoje, nie oglądaj się na innych. Dąż do swoich celów!

Opór jest niewygodny, ale konieczny (2018-12-06 23:56)

Opór pojawia się tam, gdzie napotykamy na pewną barierę, obojętną czy wewnętrzną, czy zewnętrzną. Opór wiąże się z niewygodą, bo jest czymś, co staje na drodze, do pokonania bariery i możliwości spróbowania czegoś nowego, dowiedzenia się czegoś nowego o sobie, lub o człowieku, który stawia nam opór.

Opór jest i będzie niewygodny, ale stanowi wskaźnik tego jak bardzo zależy nam na tym, co jest po jego przejściu. Opór jest tym większy, im większe jest wyzwanie, a co za tym idzie, efekt naszego działania. Co wcale nie znaczy, że ten efekt musi być wielkim sukcesem, bo... równie dobrze może być spektakularną porażką.

Opór jest niewygodny, ale nieodłączny dla wszystkiego, co stanowi następny krok w naszym rozwoju, nawet jeśli inny człowiek stawia Ci opór, to Ty pokonując go, rozwijasz siebie (a przy okazji swojego oponenta także).

Opór powinien być dla nas kompasem, który wskazuje drogę, która jest trudniejsza, ale poszerza nasze horyzonty.

Droga mniejszego oporu, to zawsze droga "na łatwiznę". Ta droga nie daje wiedzy, nie daje nowych doświadczeń i nie daje okazji do poznania siebie.

Masz wybór. Którą drogę wybierzesz?

Do czego służą nam emocje? (2018-12-07 23:31)

Logiczne, konstruktywne myślenie jest wspaniałą zdobyczą naszego gatunku i sprawiło, że dzięki niemu zbudowaliśmy cywilizację, ale równie ważne dla nas są emocje, które czasem idą na przekór rozumowi. Nie bez powodu mówimy obrazowo o konflikcie między **sercem a rozumem**.

Dzisiaj będzie konkretnie o **zaletach emocji**.

Emocje są wspaniałym mechanizmem, który ma mobilizować nas do wykonywania pewnych działań. Część z tych emocjonalnych sygnałów ratowała skórę naszym pradawnym przodkom, dzięki temu, że w sytuacji zagrożenia dawały impuls do ratowania się w sytuacji zagrożenia, lub do ataku i obrony życia.

Do jakich innych działań mobilizują nas poszczególne emocje? Oczywiście nikt z nas nie jest identyczny, ale na poniższej liście odnajdziesz modelowe działania do których motywują impulsy emocjonalne.

- **radość** lub **szczęście** zachęca do przyłączenia się, współdzielenia, dzielenia się.
- **strach** mobilizuje do ucieczki, usunięcia się z drogi niebezpieczeństwa.
- **smutek** skłania do wycofania się, gromadzenia się, [ruminacji](#).
- **gniew** motywuje do atakowania, wzburzania się, obrony swojego stanowiska.
- **poczucie winy** skłania do chęci naprawy tego, co zrobiliśmy.
- **poczucie wstydu** skłania do ukrywania się lub ukrywania tego, co zrobiliśmy.
- **obrzydzenie** sprawia wycofania się, utrzymania dystansu, chęci oczyszczenia się.
- **współczucie, empatia**, lub **sympatia** motywują nas do oferowania wsparcia, chęci pobycia z kimś.
- **zażenowanie** lub **upokorzenie** skłania do ukrywania się, zejścia z widoku.
- **zakłopotanie** skłania do zweryfikowania pewnych rzeczy, albo paraliżuje w przypadku, gdy nie potrafimy podjąć decyzji.
- **poczucie bezsilności** może skłonić nas do poddania się.
- **obojętność** sprawia, że ignorujemy.
- **afekcja** motywuje nas do okazywania czułości, zbliżenia, przywiązywania się.

Emocje są bardzo ważne zawsze wtedy, gdy skłaniają nas do zrobienia czegoś konstruktywnego w danej sytuacji, lub przekładają się na pozytywny efekt.

Jeśli tak nie jest, warto budować swoich **automatycznych reakcji** i pamiętać o tym, że nasze działania można skorygować dzięki logicznej par i umysłu.

Jeśli nie jesteś zadowolony z tego, że na jakiś czas emocje "**zawładnęły**" Twoim zachowaniem, pamiętaj, że następnym razem możesz postąpić inaczej.

Decyzja co do tego jak się zachowamy, podlega wyborowi.

1. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Ruminacje>

Strzałka Północy - Autentyczne Przywództwo (2018-12-08 23:39)

Strzałka Północy, to strzałka kompasu, która bez względu na miejsce na globie, w którym się znajdujesz wskazuje Ci kierunek na północ. Tak samo, jak Strzałka Północy w kompasie warto mieć w swoim życiu swój **fundament**, bazę złożoną z wartości, które są spójne z Tobą i pomagają Ci być **autentycznym** w tym, co robisz, a co za tym idzie, zbudować zaufanie u ludzi.

Na czym zasadza się ten fundament **autentycznego przywództwa**?

- Znajomości swego prawdziwego JA, co oznacza zarówno mocne, jak i słabe strony osobowości.
- Znajomości swoich potrzeb i motywatorów.
- Jasno zdefiniowane wartości, którymi się kierujesz w życiu oraz wartości, którymi kierujesz się w interakcji z ludźmi (charakter Twojego przywództwa).
- Umiejętności zbudowania relacji, które stanowią dla Ciebie wsparcie.
- Realistycznego podejścia do problemów i bycia osadzonym we wszystkich tych aspektach.

Tylko w ten sposób możesz stać się liderem, który emanuje pewnością i wzbudza zaufanie. Bez któregoś z tych elementów, nie zbudujesz prawdziwego, silnego fundamentu dla prawdziwego przywództwa.

Warto mieć cele i kierunek do którego zmierzasz (2018-12-09 22:49)

Jesteśmy zdolni do bardzo wielu niezwykłych dokonań, do mobilizowania ogromnych pokładów energii, kiedy mamy cel.

Często ten cel narzuca nam życie, np. gdy spotyka nas niespodziewany wypadek, lub ktoś inny, ktoś ponad nami, kto planuje naszą pracę.

Takie cele też osiągamy, ale często nie są spójne z nami, bo nie wybraliśmy ich dla siebie. Ten świadomy proces, który sprawia, że o czymś zdecydowaliśmy całym sobą, jest nieodłączny dla utrzymania wysokiej motywacji w dłuższym czasie.

Wszystko zaczyna się od decyzji. Od chęci i świadomego ukierunkowania się na cel.

Ta część - decyzja, której realnych konsekwencji jeszcze nie znasz w chwili wyboru, to najbardziej przerażająca część. Wielu z nas się wycofuje, bo ciężko jest nam zostawić to, co może i do końca nie jest wygodne, ale już okiełznane i bezpieczne.

Wybór nowego celu oznacza wzięcie na siebie odpowiedzialności za wszelkie jego konsekwencje i oznacza, że czeka nas wysiłek, dopiero przekonamy się, czy damy temu radę. Tego się boimy.

Jednak nie ma się czego bać, to naturalna droga, którą musimy pokonać. Nie odkładaj tej podróży na później.

"Przestałem wreszcie szukać wymówek i zaczynać wszystko 'od jutra'. Jakież to było słabe to odkładanie wszystkiego na kolejny dzień." - Jerzy Górski

Napieraj (2018-12-10 22:01)

"Nieważne jak mocno uderzasz, ale jak dużo jesteś w stanie znieść i nadal iść do przodu." - Rocky Balboa

Nie pozwól, aby problemy przesłoniły Ci życie (2018-12-11 23:28)

"Twoje życie należy do Ciebie, nie pozwól, aby problemy życia przesłoniły Ci to, w co wierzysz. Sam przekonasz się o tym." - Carston Gracie

Zniekształcenia poznawcze a przekonania - czym się różnią i dlaczego są takie ważne? (2018-12-12 23:41)

W [sierpniu](#) pisałem o błędach w naszym codziennym myśleniu, które popełniamy wszyscy, lecz u niektórych to zniekształcone błędami myślenie, może prowadzić do depresji, lub stanów lękowych.

Zachęcam Cię do przesłuchania [podcastu Prosty Facet #09](#), w którym prezentuję całą listę zniekształceń poznawczych i podaję ich przykłady.

Zniekształcenia poznawcze, to filtry nałożone na nasze myślenie, które sprawiają, że postrzegamy rzeczywistość w sposób zniekształcony - np. nadmiernie generalizujemy, myślimy w kategoriach "wszystko albo nic" itd.

Kiedy jesteś zdenerwowany, lub po prostu czujesz się gorzej, takie zniekształcone myślenie może znacząco pogorszyć Twój stan. Z drugiej strony, jeżeli tylko uda Ci się zrationalizować tego typu myśli, Twój humor może znacząco się poprawić.

Niestety czasami pod takim błędnym myśleniem kryje się coś głębszego - **rdzenne przekonania**. Przekonania, to myśli wynikające z systemu wartości jaki dla siebie ustawiłeś w życiu, przy czym trzeba pamiętać, że te wartości można zmienić, choć są głęboko "zakodowane" w umyśle.

Takim rdzennym przekonaniem może być to, że np. wierzysz, że ludzie, którzy osiągają widoczne sukcesy są bardziej wartościowi od innych. Takie przekonanie nie tylko będzie miało wpływ na to, jak oceniasz innych, ale także na to, jakie standardy ustalisz dla samego siebie.

Przekonań, które powodują gorszy stan emocjonalny, *nie da się wyeliminować w taki sam sposób, jak błędów myślenia*, ponieważ wynikają z głęboko zakorzenionych wartości i mimo, że są bardzo **subiektywne**, to towarzyszą Tobie nie tylko w chwilach, gdy masz stan depresyjny, lub jesteś załęczony, lecz **zawsze**.

O tym dlaczego przekonania wynikające z czarnowidztwa są niezdrowe przeczytasz w [tym wpisie](#).

Wyeliminowanie błędnych przekonań, które np. powodują **niską samoocenę**, nie da się załatwić w chwilę, ponieważ wymagają przebudowy systemu wartości, a to wymaga czasu i zmiany wielu przyzwyczajeń oraz wzorców myślowych i utrwalenia nowych, które zastąpią dotychczasowe.

Dlatego bardzo ważne jest, byś zdawał sobie sprawę z tej różnicy. Pewne zmiany wymagają wiele pracy i wysiłku. Nie da się tego ominąć, jeśli chcesz uzyskać długotrwały efekt.

Daj sobie miejsce na przeżywanie (2018-12-13 23:39)

W Erze Dystrakcji - bodźców wizualnych, szumu, który męczy i odwraca uwagę daj sobie miejsce na przeżywanie tego, co dzieje się wewnątrz Ciebie. Ucz się wyciszać i wsłuchiwać w siebie, żeby odkrywać przede wszystkim swój wewnętrzny świat, ten niewizualny świat emocji i myśli. Poznaj go lepiej, a zaczniesz pełniej przeżywać świat na zewnątrz. Zaczniesz go pobudzać, zamiast pozwalać by to on pobudzał Ciebie.

O czym mówi mężczyzna na kozetce? - Odpowiada Jacek Masłowski (2018-12-14 23:41)

Z jakimi problemami przychodzą mężczyźni do psychoterapeuty? Czy o seksie? Wcale nie!

Głównym problemem współczesnym mężczyźni, zwłaszcza tych przed trzydziestką jest problem z tożsamością, z niezrozumieniem tego, czego się od nich oczekuje - czego oczekują nie tylko kobiety (partnerki, żony, matki), ale także społeczeństwo.

Polecam krótki wywiad z Jackiem Masłowskim, który współtworzy [Fundację Masculinum](#).

Link do artykułu na portalu [TVN 24](#).

Im bardziej się starasz, tym gorzej wychodzi. Dlaczego? (2018-12-15 22:58)

Czasami jest tak, że im bardziej się starasz, tym gorzej wychodzi, a pomimo to próbujesz dalej wkładać wysiłek w coś, co nie przynosi efektów. Dlaczego tak się dzieje?

To niewłaściwie postawione pytanie!

Jeżeli coś nie wychodzi, a Ty masz poczucie, że się starasz i powinno to przynieść rezultaty, to znaczy, że albo straciłeś gdzieś poczucie realizmu, albo starasz się dla samego siebie i działasz z przekonania, że będzie inaczej, mimo że nie jest!

Bądź ekonomiczny i szczery wobec samego siebie.

- Jeżeli wkładasz w coś wysiłek z myślą, że inni to docenią, a rzeczywistość pokazuje Ci, że tak nie jest - to utraciłeś poczucie realizmu.

- Jeśli wierzysz, że wysiłek, który powinien przynieść pozytywny efekt, bo kierujesz się dobrymi, zdrowymi zasadami, ale nie doceniają "inni", to może oznaczać, że ci "inni" mają inną hierarchię wartości, inaczej oceniają to, czego doświadczają i co ważne mają do tego całkowite prawo.

Fakt 1. Nie zmienisz "innych", może zmienić swoje nastawienie do tego, co robisz.

Fakt 2. Jeśli myślisz, że coś robisz dla innych, to z reguły robisz to dla siebie, z jakiejś egoistycznej, głębiej skrywanej motywacji - tu pomoże szczerłość wobec siebie i trzeźwa ocena sytuacji.

Fakt 3. Gdy powtarzasz te same działania, a wciąż uzyskujesz podobne, choć negatywne w Twoim odczuciu rezultaty, to musisz być szaleńcem, by spodziewać się, że to zmieni się w przyszłości. Nie! Nie zakładaj tak. Prawo liczb jest proste - im częściej coś się powtarza, tym bardziej się utrwala.

To jak? W jakim punkcie rzeczywiście jesteś i co zamierzasz z tym zrobić dzisiaj?

Dlaczego nie osiągamy swoich celów? (2018-12-16 23:31)

Badania naukowe wskazują, że **92% osób**, które posiadają wyznaczone cele, **tych celów nie osiąga**. Dlaczego tak się dzieje i jak to robi pozostałe 8%?

Motywacja nie jest hasłem, na które należy nakierować swoją uwagę, aby poprawić ten wynik. To, co stoi na przeszkodzie w osiąganiu celów, to przede wszystkim czynniki emocjonalne i poznawcze.

Na przeszkodzie do osiągania celów staje najczęściej **opór wewnętrzny** (głównie w formie nieuświadomionych przez nas emocji, głosu wewnętrznego, który sabotuje nasze działania) i filtry poznawcze w formie **zniekształconych myśli i nadmiernych oczekiwań**.

Wielu z nas ustala cele, a następnie "sabotuje" ich wykonanie **przekładając na później**, bądź **redukując** ich zakres, bądź znajdując wyszukane **wymówki**, które mają zmienić złe samopoczucie spowodowane poczuciem winy, że nic z tego nie wyszło.

Jak to zmienić?

Poprzez odwołanie się do tej nieuświadomionej części nas, która powoduje, że siebie sabotujemy. Dopóki to, co **nieuświadomione nie stanie się uświadomionym**, nie mamy co liczyć, że uzyskamy lepsze efekty, ani na to, by zbudować realistycznego poczucia swoich możliwości.

Oczywiście możesz wziąć udział w zjeździe motywacyjnym, podczas którego w otoczeniu setek innych osób, które mają podobne trudności, co Ty, będziesz skakał, wykrzykiwał swoje marzenia i cele na głos przed spikerem, który stoi na scenie.

Problem w tym, że taka motywacja zwykle starczy na 2-3 dni po tym, jak wrócisz do domu i... będzie trzeba ponownie zabrać się do roboty i uznać swoje ograniczenia oraz fakt, że doba ma zaledwie 24 godziny.

Zanim ruszysz ze swoimi celami do przodu, powinieneś uświadomić sobie **jaką narrację tworzysz w swojej głowie** w chwili, gdy stajesz przed kolejnym wyzwaniem i skąd się ona bierze.

Możliwe, że należysz do tych 8% ludzi, u których motywacja po prostu działa, ale jest 92% szans, że musisz sobie jednak pomóc i wypracować nowe wzorce myślowe, przekonania i zdrowe myśli, które wspomagają dążenie do celów.

Nigdy nie mów „jesteś w błędzie”! (2018-12-18 22:50)

Każdy z nas ma takie sytuacje - w rozmowie wychodzi rażąca różnica zdań, jesteśmy przekonani, że mamy rację i nie możemy się powstrzymać, by nie powiedzieć "jesteś w błędzie!"

Tyle, że bez względu na to, czy faktycznie mamy rację, czy tylko jesteśmy przekonani, że ją mamy, takie hasło wypowiedziane na głos, zagwarantuje co najwyżej zamknięcie drogi do jakiegokolwiek zrozumienia ze strony naszego rozmówcy.

Skutkiem będzie okopywanie się na swoich stanowiskach.

"Jesteś w błędzie!" należałoby uzupełnić o "Uważam, że jesteś w błędzie.", lub "Według mojej wiedzy jesteś w błędzie.", żeby zdać sobie sprawę, że to, co uważamy jest całkowicie naszą wizją sytuacji, która opiera się na naszym obecnym stanie wiedzy, a nasz rozmówca ma całkowite prawo postrzegać tę samą sytuację inaczej i się z nami nie zgadzać.

Uszanujmy to, zachowując przy tym swoją opinię.

Nie musisz mówić komuś "jesteś w błędzie", żeby obronić swoje przekonania. Nie o obronę przekonania tutaj chodzi. Chodzi o to, żeby dać miejsce swojemu rozmówcy na otwarcie się i podzielenie się swoim punktem widzenia.

Następnym razem, kiedy zechcesz wypowiedzieć słowa "jesteś w błędzie", pomyśl, że możesz nie wiedzieć czegoś, co wie Twój rozmówca. Dowiedz się co wie on/ona - to będzie o wiele ciekawsze od zamknięcia rozmowy jednym różniącym was stwierdzeniem.

Jak identyfikować obawy związane z poczuciem bezradności? (2018-12-19 21:15)

Zdarzają się w życiu sytuacje, w których czujesz się bezsilny, nacierają Cię obawy, że sobie nie poradzisz. Wszyscy je mamy, ale nie każdy reaguje tak samo na te same bodźce, krótko mówiąc demony, których się lękamy są różne.

Pisałem już w [1] tym wpisie o tym w jaki sposób poradzić sobie z uczuciem bezradności, wyraźnie rozdzielając **bezsilność**, czyli nieumiejętność poradzenia sobie z czymś, od **bezradności**, czyli stanu psychiki, który charakteryzuje się tym, że nie mamy pomysłu na akceptowalne wyjście z trudnej sytuacji.

Uczucie bezradności jest bardzo destrukcyjne, jeśli generuje lęk, lub uniemożliwia Ci skupienie się na sednie problemu i konstruktywnym myśleniu w kierunku znalezienia rozwiązania, lub osiągnięcia stanu spokoju emocjonalnego.

Pierwszym krokiem do poradzenia sobie z uczuciem bezradności jest **rozpoznanie** swojego stanu i schematów myślowych, które występują w danej sytuacji. Żeby móc rozpracować przyczynę negatywnych myśli, które towarzyszą sytuacji, w której się znalazłeś i która wywołała poczucie bezradności, warto abyś rozpoznał swój **schemat myślenia bezradnościowego**.

Jak rozpoznać schemat myślenia bezradnościowego?

Odpowiadając sobie na trzy grupy pytań i notując obserwacje:

1. Jaka jest emocja (lęk, obawa), która wywołuje niepokój?
2. Myśli związane z bezradnością.
3. Jaka jest pożądana reakcja radzenia sobie z emocją?

Teraz weź kartkę i podziel ją na trzy kolumny zgodnie z powyższymi punktami i rozpisz konkretnie sytuacje, które wywołały dane emocje oraz myśli automatyczne, które im towarzyszyły i jak chciałbyś się zachować.

1. Lęk, obawa	2. Myśli bezradnościowe	3. Pożądana reakcja
1) ... 2) n) ...	1) ... 2) n) ...	1) ... 2) n) ...

Pytania i notatki do poszczególnych kolumn:

1. Obawa wywołująca niepokojące myśli i lęk: Opisz pokrótce sytuację, która wyzwała doświadczenie lęku. Co spowodowało, że czujesz obawę?

2. Myślenie bezradnościowe:

W jaki sposób okazujesz słabość lub bezradność w tej sytuacji? Co przytłacza Cię w tej sytuacji? W jaki sposób reagujesz i radzisz sobie z tym? Czego oczekujesz od siebie w tej sytuacji?

3. Pożądana reakcja radzenia sobie: Jak chciałbyś zareagować w tej sytuacji? Jakie zachowanie byłoby silne, czy pewne? Jaki jest najlepszy sposób na poradzenie sobie z odczuwanym lękiem, obawą? Czy znasz kogoś, kto radzi sobie dobrze z tego typu sytuacjami?

Tabela może wydać się z początku przytłaczająca, ale bardzo ważne jest, żeby **zapisywać** swoje myśli i emocje na papierze, dlatego że mamy tendencję do pamiętania wydarzeń niewygodnych inaczej, niż się wydarzyły.

Jeśli ciężko jest Ci uchwycić coś, co z początku wydaje się niewygodne, trudne emocjonalnie, to rozpisanie takich myśli w formie tabeli pomoże Ci wyłonić pewne schematy myślowe, które posiadasz w danej sytuacji, a w dłuższej perspektywie czasu pomoże działać bardziej świadomie, a dzięki temu pewnie.

Powodzenia!

Przeczytaj także

1. <http://prostyfacet.pl/jak-sobie-poradzic-z-uczuciem-bezradnosci/>

Nie chodzi o to, żeby kontrolować emocje, ale żeby je kanalizować. (2018-12-20 23:36)

Do klasycznego pojęcia męskiej postawy przylgnęła łąka związana z opanowaniem, co w domyśle oznacza kontrolowanie emocji. Otóż... nie chodzi, żeby kontrolować emocje, ale żeby je odpowiednio kanalizować, czyli kierować je tam, gdzie zostaną spożytkowane w najbardziej konstruktywny sposób.

Czasami takim kierunkiem jest rozproszenie emocji na świat zewnętrzny, jak na przykład wypłakanie łez. Nie tylko łez szczęścia, ale i łez smutku. Innym razem może to być spożytkowanie gniewu i złości poprzez rozładowanie napięcia w sporcie.

Najgorsze co możesz zrobić jako facet, to dusić emocję w sobie i usiłować utrzymać napięcie wewnątrz siebie. - Prędzej czy później narośnie frustracja i ten balon pęknie, a emocje rozleją się w sposób gwałtowny i niekontrolowany.

Skanalizować emocje, to je przetworzyć i nadać im kierunek zgodny z ich energią. To uwalnia i buduje poczucie ożywienia oraz kompetencji w przeżywaniu tego co doświadczamy w pełni.

Najsilniejszym wojownikiem jest ten, kto pokonał sam siebie. (2018-12-21 22:10)

"Najsilniejszym wojownikiem jest ten, kto pokonał sam siebie." – Konfucjusz

Przyjmij odpowiedzialność (2018-12-22 23:03)

"Musisz brać odpowiedzialność za wszystko co należy do Twojego świata. Nie tam nikogo innego, kogo można winić." – Jocko Willink

Dążenie do doskonałości (2018-12-23 22:53)

„Dążenie do doskonałości potrafi czasami pokazać, jak bardzo jesteśmy niedoskonali.” – Janusz Leon Wiśniewski, Małgorzata Domagalik

Wspaniałych Świąt – Boże Narodzenie 2018 (2018-12-24 15:04)

Drodzy Mężczyźni, Czytelnicy oraz Czytelniczki bloga Prosty Facet,

Życzę Wam wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia 2018, aby ten czas był dla Was okresem dobrej przemiany, wiary w swoją sprawczą moc i męską energię oraz potęgę tego, co w Was drzemie i stanowi o tym, że męski świat jest fascynujący, wzbogacający także ten świat kobiecy.

Życzę Wam spełnienia marzeń, spokoju wewnętrznego i ciekawości, odkrywania siebie na nowo i poznawania wszelkich aspektów tego, co męskie i co daje Wam wartość.

Ireneusz Krajewski
Autor bloga Prosty Facet

Przypadkowe akty dobroci (2018-12-25 21:22)

„Wszyscy możemy walczyć z samotnością, angażując się w przypadkowe akty dobroci.” – Gail Honeyman

Zacznij od siebie. Jeśli nie masz porządku w swoim pokoju nie zabieraj się za problemy tego świata (2018-12-26 22:35)

Już sam tytuł dzisiejszego wpisu wystarczy za podsumowanie.

Czas spędzany z ludźmi, dyskusje na szerokie tematy, w Polsce często schodzą na problemy: polityczne, lokalne i światowe, krajowe i zagraniczne itp. itd.

Lubimy czuć się ekspertami w każdej dziedzinie i wyrażać swoje zdanie, znajdować proste recepty na złożone problemy. Rzeczy w tym, że problemy globalne nie tylko nie są na tyle złożone, że nie ma dla nich prostych rozwiązań, ale przede wszystkim problem tkwi w części z nas.

Zanim zaczniesz szukać rozwiązań złożonych problemów, które raczej wychodzą poza Twoje kompetencje, sprawdź czy masz porządek w swoim mikroświecie - w rodzinie, w domu, w finansach, w relacjach z ludźmi itd.

Zacznij od tego i powoli buduj swoje kompetencje "w górę" jak piramidę. W chwili, gdy znajdziesz się na jej wierzchołku, będziesz mógł spojrzeć z góry i lepiej ocenić sytuację, a przede wszystkim będziesz posiadał umiejętności, by brać się za bardziej złożone zadania.

Od mocnych podstaw, ku szczytom.

Kto nie ma odwagi do marzeń, nie będzie miał siły do walki (2018-12-27 23:34)

„Kto nie ma odwagi do marzeń, nie będzie miał siły do walki.” - André Malraux

Przekorny umysł (2018-12-28 23:37)

Nasz umysł jest irracjonalny i jest... przekorny. Im bliżej jesteśmy celu: bliżej rozpoczęcia nowego projektu, wygłoszenia przemówienia, napisania książki, tym opór staje się większy.

Nasz oporny umysł boi się zmiany, nie cierpi ryzyka i dusi się pod ciężarem przerażających go wizji nowych osiągnięć.

Czy to oznacza, że należy kierować się wewnętrznym głosem opornego umysłu?

A może raczej należy napierać, ścierać się z ryzykiem i ponosić trud związany z tym, co nowe?

Decyzję pozostawiam Twojej racjonalnej części umysłu...

Im więcej możliwości, tym trudniej wybrać (2018-12-29 23:28)

Żyjemy w epoce stosunkowego dobrobytu, nawet jeśli wielu z nas wydaje się, że mamy za mało, lub miewamy problemy z opłaceniem rachunku.

Żyjąc skromnie na co dzień jesteśmy w stanie oszczędzić na praktykowanie pasji, naukę nowych umiejętności, podróże.

Dla tych z nas, którzy żyją w dużym mieście, możliwości wyboru dodatkowych zainteresowań, spędzania czasu wolnego, spotkań tematycznych są w praktyce niezliczone.

Podobnie jest z wyborem ścieżki zawodowej, kierunku rozwoju kariery.

W takim otoczeniu problemem staje się podejmowanie drastycznych decyzji i wytrwanie w nich. Gdy wszystko dookoła szepcze "daj sobie spokój, zmień to, zajmij się czymś innym, jeszcze jest czas", wówczas trudno jest nie poddać się tym mimowolnym myślom i wytrwać w początkowym postanowieniu podyktowanym być może tylko chwilową fascynacją.

Nasza uwaga przeskakuje z jednego kwiatka na inny. To łatwe, lekkie i przyjemne. Fundować sobie co raz to nowe doznania, zamiast przetrwać ból i wzmógłony wysiłek, który towarzyszy praktycznie na każdym etapie, gdy przechodzimy na tzw. wyższy poziom wtajemniczenia. Albo nie wytrwać w postanowieniu, gdy zaczynamy zdawać sobie sprawę, że pasja nas pochłania i nie mamy już czasu na nic innego, tylko na doskonalenie się w jednej dyscyplinie.

Wytrwałość w dzisiejszych czasach pełnych możliwości, wielu informacji, które zakłócają spokój myślenia, skłaniające do bycia reaktywnym, a nie refleksyjnym, to kluczowe zadanie.

Decyzja + Wytrwanie w tej decyzji (poza próg niewygody, zmiany, nietypowych doznań i wysiłku, czasem lekkiej alienacji) = Prawdziwy Rezultat.

Wszystko inne jest tylko próbowaniem, ledwie smakowaniem nowości, lecz nie budową nowej umiejętności, czy kompetencji.

Decyzja i Wytrwałość.

Kiedy podejmowanie decyzji jest trudne? (2018-12-30 23:58)

Wczoraj pisałem o tym, [1]jak trudno jest wybrać, gdy mamy zbyt wiele możliwości. Obfitość opcji, to nie przyczyna

tęgo, że trudno jest się nam ukierunkować, to tylko coś, co utrudnia wybór tym, którzy nie są ukierunkowani i gotowi, by redukować możliwości i poświęcać się długoterminowym planom.

Dlaczego jeszcze może być Ci trudno podejmować decyzje co do tego, co masz zrobić? Przyczyn może być kilka.

Kiedy podejmowanie decyzji jest trudne?

Jest Ci trudno, bo **nie masz jasno sprecyzowanych celów osobistych**, które dotyczą **wielu aspektów życia** (np. nie tylko pracy, ale także i relacji z bliskimi, zdrowia, edukacji, duchowości itd.). Cele te nie mają określonych żadnych **mierników**, które pomagają ustalić jak dobrze idzie Ci ich realizacja. Jeżeli nie określasz mierników dla swoich celów, to najczęściej ilość czasu spędzana na danym zadaniu (celu) staje się tym miernikiem. Tylko, czy fakt, że spędzasz nad czymś mnóstwo czasu wskazuje, że rzeczywiście czynisz duże postępy, czy może tylko siebie oszukujesz?

Brak określonych celów przekłada się na to, w jaki sposób podchodzisz do **relacji z ludźmi** - rozmów i spotkań, poruszanych tematów. Te relacje zabierają **ogromną ilość czasu**, której często nie zauważamy. Łatwiej czasem odmówić sobie czasu na... na przykład odpoczynek, niż odmówić komuś przyjęcia zaproszenia na spotkanie towarzyskie. Im mniej pewny jesteś kierunku w którym zmierzasz, im bardziej rozmytą masz wizję swojej przyszłości, tym **trudniej** będzie Ci **odmawiać** niektórym osobom czasu i komunikować im to w sposób, który ich nie urazi, czyli przedstawiając konkretne argumenty przemawiające za tym, że potrzebujesz poświęcić swój czas na coś innego. Im mniej zdecydowany jesteś w tym na co przeznaczasz czas i częściej lokujesz go w napotkane okazje - w tym konkretnym przypadku spotkania z ludźmi, którzy wychodzą z przypadkową inicjatywą, tym trudniej będzie Ci się określić, tym mniej będziesz miał okazji na sprawdzenie co przynosi odmowa drugiemu człowiekowi i tym trudniej sam będziesz znosił sytuacje, w których musisz odmówić. Zamiast tego, będziesz w swojej głowie **przewidywał** różne scenariusze, zwykle negatywne i się nimi zamartwiał, zamiast skupić się na swoich celach, lub sprawdzać jak jest w rzeczywistości i jakie **konsekwencje** przynosi odmowa.

Im mniej określony i stały jesteś w swoich postanowieniach, tym bardziej jesteś podatny na inercję, na bodźce emocjonalne, ponieważ częściej odmawiasz sobie budowania "**siły decyzyjnej**", albo po prostu zdecydowania. Im mniejsza jest ta umiejętność u Ciebie, tym trudniej będzie Ci "zbić" tzw. **opór emocjonalny** przed podążaniem "**drogą rzadziej uczęszczaną**". Im więcej tej podatności, czy inercji, tym częściej to ktoś inny będzie podejmował decyzje za Ciebie.

Pomyśl o tym w ten sposób, że:

W zamysłonej, lecz niezdecydowanej, a przez to pustej głowie, jest więcej miejsca na to, aby zasiedliło ją coś, co jest podane na tacy, choć niekoniecznie dobre dla Ciebie.

1. <http://prostyfacet.pl/im-wiecej-mozliwosci-tym-trudniej-wybrac/>

Postanowienia noworoczne (2018-12-31 21:43)

Koniec roku to czas postanowień, noworocznych rezolucji, które mają wprowadzić powiew świeżości i nadziei do naszego życia.

Niestety z reguły już na starcie popełniamy błąd. Jaki?

Otóż... nasze postanowienia wychodzą nie z głębokiej chęci zmiany siebie i ustawienia w konkretnym kierunku, lecz z chęci ucieczki od rutyny, która nas dopadła.

Postanowienia wynikają nie z wcześniej nakreślonego planu, lecz obojętności wobec tego, co nas dotychczas spotkało i chęci wyrwania się z tego, co nas uwiera.

To reaktywność, a nie proaktywność dyktuje większość noworocznych postanowień.

2. 2019

2.1 Styczeń

Co to znaczy być sobą? Kim jest "ja"? (2019-01-01 22:37)

"Jestem sobą". Hasło zależne od kontekstu

Codziennie wchodzimy w różne role, przywdziewamy różne maski nawet mimo tego, że części z nas wydaje się, że jest "po prostu sobą".

Co to znaczy wchodzić w role?

Kiedy jesteś w jakiejś sytuacji społecznej, to mimowolnie wystawiasz tylko pewną część swojej osobowości zależnie od tego z kim się spotykasz, czy rozmawiasz.

Dlaczego?

Twój **umysł** nieustannie **dokonuje uproszczeń**, uruchamia pewne schematy myślowe związane z **pamięcią dawnych doświadczeń**, zachowań w podobnych sytuacjach i rezultatów tych zachowań.

Jesteś tylko projekcją siebie w danej sytuacji społecznej. Jesteś swoim wyobrażeniem tego jaki powinien być w tej sytuacji.

To jest **mimowolne**, choć czasem nieco **bardziej sterowane**.

Uważasz, że tak nie jest? Jeśli tak, to odpowiedz sobie na pytanie, czy zachowujesz się tak samo w pracy, a tak samo w rodzinie? Czy tak samo zachowasz się w szpitalu lub w sądzie, co w sklepie spożywczym? Tak samo na weselu, jak na stypie? Czy tak samo, kiedy jesteś zamknięty w pokoju i nie ma tam nikogo, jak wówczas, gdy wiesz, że ktoś Cię obserwuje?

Prawdopodobnie nie!

Dlatego wracając do pytania - "Kim jest 'ja'?", "jaki jestem?". Nie ma na to jednej odpowiedzi. **Nie ma jednego Ciebie**. Są różni "ja".

W zależności od kontekstu pokazujesz tylko pewną część siebie zależną od tego, jak dobrze się czujesz w danej chwili, jak chcesz zostać odebrany, czy boisz się zostać odrzucony, lub wyjść na kogoś niekompetentnego, czy wyższą lub niższą samoocenę.

Jesteś chwilową projekcją tego, **kim myślisz, że powinien być** w danej sytuacji, albo **kim przyzwyczaiłeś się być** w danej sytuacji.

Nie jesteś sobą. Nieustannie się zmieniasz!

“Ja” to tylko projekcja zbudowana z myśli na własny temat w konkretnej sytuacji. Nie ma jednego “ja”, jest ich wiele.

Żeby odszukać inne możliwości swojego “ja”, trzeba potrafić **wyjść z danej sytuacji**, to znaczy **oddzielić się od przeszłych doświadczeń i myśli**, które sprawiają, że masz dany stan świadomości - **myśli automatyczne i emocje**, które one powodują.

Załóżmy, że przyjeżdżasz do swojej rodziny na święta po dłuższym okresie - np. po roku, który był rokiem wielu nowych doświadczeń, ogromnych zmian w Twoim życiu. Przyjeżdżasz do swojej rodziny, która żyje w innym kontekście - zna Ciebie sprzed roku, takiego innego, bez bagażu nowych doświadczeń, bez wiedzy o nowo-nabytych umiejętnościach.

Czy w tej sytuacji nie odczuwasz w żaden sposób różnicy, która wynika z Twojego stanu świadomości na temat siebie, a stanu wiedzy jaki mają Twoi bliscy?

Zakładam, że troszeczkę to odczuwasz, że wzbudzi to u Ciebie emocje. Np. irytację, gdy zostajesz jako mniej samodzielny niż byłeś przez swojego rodzica, albo złości, że ktoś Ci mówi co masz robić, lub pewnego dyskomfortu wynikającego z tego, że Twoje rodzeństwo nadal próbuje zachować hierarchię jaka w przeszłości się wytworzyła wokół was.

To wszystko, **co podskórnie odczuwasz kształtuje to, jak się zachowujesz**, jeżeli nie jesteś w stanie zmienić swojego stanu świadomości i “wyjść poza sytuację”.

Z reguły nie jest łatwo wyjść poza sytuację, bo w domu rodzinnym jesteśmy jakby uśpieni, czujemy się spokojniej, nie kontrolujemy siebie tak bardzo.

Jednak trzeba potrafić wyjść z sytuacji, aby móc doświadczyć czegoś nowego. Trzeba **poddać się dyskomfortowi** jaki powoduje takie doświadczenie, aby sprawdzić co się stanie po fakcie - gdy **zareagujesz inaczej niż dotychczas**, inaczej niż podpowiada Ci Twój wewnętrzny głos.

“Ja” z przeszłości. Czy to też ja?

Nawet jeśli coś już miało miejsce w przeszłości, wracamy do niektórych sytuacji i na nowo je przeżywamy widząc siebie. Ale czy siebie?

Jeśli przeżywasz to, co powiedziałeś swojemu ojcu, swojej matce, powoduje to silne emocje, np. sytuacja, gdy sprzeciwiłeś się rodzicom, lub ich znieważyleś, jeżeli to przeżywasz, to nie dlatego, że to coś mówi o Tobie, bo tego “ja” z przeszłości już nie ma.

Przeżywamy sytuacje, które się zakończyły i **opowiadamy sobie w głowie naszą wersję, nasze doświadczenia**. Często te doświadczenia, to myśli, nacechowane lękiem, negatywnymi emocjami na temat tego, że mogliśmy wypaść w niekorzystnym świetle.

*To emocje nierzadko wynikają z tego, że **porównujemy się, oceniamy na tle innych, na tle swoich przekonań na własny temat**.*

Ale przecież **te myśli są nieprawidłowe**, bo tego Ciebie z przeszłości nie ma, więc w chwili, gdy wracasz pamięcią do przeszłości i na nowo przeżywasz tamte zdarzenia, **przeżywasz tylko pewne wyobrażenie siebie** i wyobrażenie całej sytuacji, zatarte, pozbawione wielu szczegółów, nieodwracalne, bo już się wydarzyło.

Powiedziałeś to, co powiedziałaś. Zrobiłeś to, co zrobiłaś. Zareagowałeś tak, jak zareagowałaś. Tego nie zmienisz, natomiast Ty **jesteś już inny**.

Możesz być tym, który przeżywa przeszłość, możesz też być tym, który doświadcza siebie cały czas na nowo.

To kim jesteś zależy w ogromnej mierze od tego jak myślisz na swój temat w danej chwili. Czas tylko dodaje ułudę tego, że coś co zostało w tyle, jest nadal żywe. Jest tylko o tyle żywe, o ile podsycasz to swoimi wyobrażeniami i tak długo, jak długo decydujesz się to podsycasz.

Możesz zmienić siebie tu i teraz.

W każdej chwili możesz zmienić swój stan świadomości. Wyłonić innego "ja", a zaraz potem innego i jeszcze innego.

Jeżeli to, jak siebie odbierasz Cię zadręcza i powoduje negatywne emocje, wybierz inną wersję siebie. Nie zadręczaj się!

Wybierz jakie doświadczenia chcesz mieć i jak chciałbyś siebie odbierać.

Decyduj i twórz!

Życie jest zbyt krótkie by zamartwiać się tym, kim i tak nie jesteś, bo nie jesteś stały.

Karma wraca (2019-01-03 22:34)

Na dziś tylko jedna, krótka refleksja z mojej strony: "Karma wraca".

Nie chcę tego bardziej rozwijać, ale pewne doświadczenia w życiu przekonują mnie, że karma **zawsze** wraca.

Być może to tylko kwestia auto-sugestii, tzn. że jeśli w coś wierzymy, to zaczynamy dostrzegać w rzeczywistości wzorce, które to przypominają, ale jednak tak to odczuwam i postrzegam.

Jeżeli najdzie Cię kiedyś ochota, żeby zrobić coś nieprzyzwoitego w życiu, skrzywdzić kogoś, zmanipulować, to pamiętaj, że gdzieś, kiedyś, w przyszłości te rachunki raczej się wyrównają. A kiedy się wyrównają, będzie bolało bardziej, niż szansa na wyjście z inicjatywą teraz, kiedy nie jest za późno i naprawienie swoich błędów.

Tak zrobiłby zresztą prawdziwy mężczyzna!

Dobrej karmy duchowej życzę ☺

Wątpliwości są w naszej głowie, pewność także! (2019-01-04 22:23)

Wątpliwość, czy pewność siebie są w naszej głowie, w języku, w gestach. Po tym jakich słów ktoś używa można rozpoznać, czy jest w danej chwili przekonany o tym co mówi, czy jest wycofany, może załęknięty, albo nawet przerażony.

W głowie są myśli. Myśli i przekonania, które masz na temat siebie w danej sytuacji, w danym kontekście społecznym determinują to, jak się zachowasz.

Oczywiście możesz przykleić się do przekonania, że chodzi o to, aby po prostu "być na luzie" i pewność siebie zastąpi wątpliwości, język stanie się płynny, a ciało swobodne zamiast stężonego. Można nawet do tego celu użyć alkoholu i rozmiękczyć swoje przekonania, odłączyć myślenie.

Niestety jest to droga na skróty. Wyluzowanie się poprzez zagłuszenie myśli nie oduczy Cię mechanizmów, które powodują, że w pierwszej chwili pojawił się lęk, niepewność, nieśmiałość.

Możesz zrobić co najmniej kilka konstruktywnych rzeczy dla siebie, aby zamienić wątpliwości, osłabiające myśli na swój temat, w pewność.

- **poziom trudny:** popracować nad swoimi schematami myślowymi, przekonaniami i dociekać skąd się biorą, kiedy mogły zostać zakodowane w głowie i powoli zacząć je modyfikować, przeramowywać,
- **poziom średni:** zdystansować się od myśli oceniających, wejść w coś w rodzaju stanu medytacji, który sprawi, że pozwolisz negatywnym myślom wpaść na chwilę i ochronić swój umysł od zajmowania się nimi, analizowania ich, a co najważniejsze dociekania, czy są prawdziwe, czy nie,
- **poziom łatwy:** określić z góry cel sytuacji, w której się za chwilę znajdziesz, o której wiesz, że jest stresująca, powoduje w Tobie niepewność, czy wywołuje mnóstwo dialogu wewnętrznego. Niewielki cel typu - "chcę tylko przekazać prośbę o zmianę obowiązków", "chcę zdobyć tylko jej numer telefonu", co oznacza, nie analizuję co stanie się dalej, chcę dotrzeć do tego punktu, a reszta potoczy się w taki sposób, w jaki się potoczy - Ty zdobędziesz nowe doświadczenie, zrobisz krok naprzód. Kolejnym razem zrobisz dwa kroki, jeszcze innym trzy kroki dalej.

Niech wątpliwości przestaną gościć w Twojej głowie, niech będzie tam jak najwięcej miejsca dla tego co pewne, a to co niewiadome, niech zostanie potraktowane z ciekawością, niech zostanie poddane eksperymentowi, a zyskasz odpowiedź szybciej niż, przewidując możliwe scenariusze w swojej głowie jeszcze zanim spróbujesz dojść do pierwszego kroku.

Zbyt często redukuje się siebie (2019-01-05 23:44)

W Erze Informacyjnej każdy z nas ma taki sam dostęp do środków przekazu, które pozwalają na dotarcie do niezliczonej ilości osób. Każdy może publikować - pisać, tworzyć wideo, muzykę, nagrywać podcasty.

A jednak wielu z nas tego nie robi.

Zamiast coś opublikować, przeklikujemy się przez treści stworzone przez innych.

Zamiast przekazywać swój głos, przewodzić, podążamy za innymi.

Zamiast iść pod prąd i tworzyć na własnych zasadach, szukamy gotowych instrukcji.

Zamiast brać odpowiedzialność, nie podejmujemy decyzji.

Dlaczego? Dlaczego redukujemy siebie do roli kogoś, kto tylko podąża, zamiast nadawać ton temu, co dzieje się dookoła?

Jeśli mówisz sobie, że to przez brak wiedzy, umiejętności technicznych, to wiedz, że jest to jedynie tania wymówka. To jest proste. Zapytaj wyszukiwarkę internetową, a w dwie sekundy znajdziesz odpowiedź na swoje wątpliwości.

Prawdziwa przyczyna, to umniejszanie siebie. Redukujemy siebie do roli kogoś, kto tylko słucha, tego co inni mu powiedzą, zamiast przejąć inicjatywę.

Oczywiście zrobić coś dokładnie przeciwnego - zamiast umniejszania, uznać siebie jest trudne emocjonalnie, bo wymaga przejęcia na siebie odpowiedzialności. Wykonania roboty, dostarczenia tego, co sobie obiecamy i poddanie się ocenie.

Zamiast tego często wolimy tworzyć scenariusze w swojej głowie i oglądać prawdziwy świat z daleka.

Zmiana zaczyna się od decyzji.

Przejmij inicjatywę i twórz! Działaj! Bądź siłą napędową zmian!

Jak sprawnie realizować zadania? (2019-01-06 21:45)

Jedną z lepszych umiejętności w organizacji pracy, a zarazem pierwszą rzeczą, którą należy wykonać, jest **sortowanie zadań**.

Zadania do zrobienia dzielą się na:

- te, które przychodzą do Ciebie **z zewnątrz** - np. wydelegowane do zrobienia przez przełożonych, zadania w wiadomościach,
- **nieplanowane, nagłe**, np. nagły telefon, który odbierasz u musisz zareagować,
- Twoje spontaniczne pomysły i inicjatywy (zadania **z wewnątrz**), które przychodzą do głowy

Pomyśl teraz o tym, że to, co masz do zrobienia jest jak deszcz, który spływa na Twoją głowę. Można utonąć jeżeli ilość tych zadań Cię przerośnie.

Najważniejsze jest to, aby dojść do wprawy w szybkim **dzieleniu tych zadań** na pewne kategorie (o tym za chwilę) i **błyskawiczne podejmowanie decyzji** co z nimi zrobić (albo nie zrobić).

Jak sortować zadania?

Proces sortowania składa się z następujących kroków:

1. Odpowiedz sobie na pytanie, **czy zadanie jest zbieżne z Twoimi celami**, lub z obowiązkami, które zostały Ci przydzielone. Jeżeli coś nie jest zbieżne - odmów wykonania zadania.
2. **Zbieranie**. Wyrzuć zadania ze swojej głowy (koniecznie! - zadania niezapisane zajmują pamięć w głowie i sprawiają, że podświadomie się nad nimi zastanawiasz). Zapisz zadanie **na liście Do-Zrobienia**, zapisuj także pomysły, które przychodzą Ci do głowy. Te pomysły raz zapisane, łatwiej sobie zwizualizować i przemyśleć, czy mają sens i będziesz chciał je wdrożyć, czy też można je sobie odpuścić.
3. Czy to coś, co **zajmie 2 minuty**? Jeśli tak, **wykonaj to od razu**. Nie odkładaj, ponieważ odkładając z 2 minut zrobisz 10 albo 15 minut czasu poświęconego łącznie na to zadanie (w tym czas na rozmyślanie, kiedy je zrobić). Zrób to od razu i zapomnij.
4. Czy jest to coś, co zajmie więcej czasu, ale ktoś inny może to zrobić? Jeśli możesz **wydelegować zadanie**, które realizacja nie byłaby najlepszym wykorzystaniem Twojego czasu, to wydeleguj komuś, kto się w tym specjalizuje.
5. Pozostałe zadania posortuj nadając im **priorytety**.
6. Odpowiedz sobie jaki jest rodzaj zadania:
 - o Zadanie jest **nieprzyjemne**? Coś, co budzi Twój opór wewnętrzny, masz ochotę w pierwszej chwili to odłożyć? Takie zadanie zacznij wykonywać od razu, nie pozwól swoim myślom o odkładaniu wziąć góry nad Tobą. Rzuć się w wir pracy, **jak najszybciej zacznij!**
 - o Zadanie bardzo **złożone**? Jeśli zadanie ma zająć więcej niż kilka godzin, jeśli nie da się go skończyć w ciągu danego dnia, koniecznie **podziel je na mniejsze**, konkretne zadania do wykonania i rób je krok po kroku.
 - o Zadanie jest **nudne**, rutynowa czynność, którą trzeba jednak wykonać? Jeśli tak, to postaraj się **urozmaicić sobie pracę, dodać nieco zabawy** np. wprowadzając dobrą atmosferę - dobrą muzykę, pracując w dobrym towarzystwie itp.
7. Zacznij wykonywanie zadań **od najtrudniejszego**, które zaplanowałeś na dany dzień. To zadanie, którego wykonanie znacząco wpłynie na Twoje postępy. Jeśli to zadanie odłożysz, Twój cały dzień będzie dalej nacechowany myśleniem o tym, że coś sobie odpuściłeś, że nadal jest to do zrobienia, albo będziesz się martwić konsekwencjami niewykonania tego zadania.

Gwarantuję Ci, że taki sposób organizacji pracy z czasem stanie się dla Ciebie łatwy, a uwolni Ci wiele negatywnych myśli i niepotrzebnego zamartwiania się, że coś nie zostało dokończone, albo "wisi nad głową".

Zajęty rzeczami nieważnymi (2019-01-07 20:39)

Łatwo jest poddawać się szumowi który jest wokół nas i rozpraszać. Rośnie wtedy frustracja, niepokój wewnętrzny. Ten niepokój to energia emocjonalna, która świerzbi, która prosi się o przekierowanie na działanie.

I działamy... z niepokojem w sercu.

I tyle z tego pożytku, że najczęściej wtedy bierzemy się za rzeczy zwykłe, nieistotne, nie bardziej niepokojące niż to, co nas rozproszyło i odmawiamy skupienia się na tym, co ważne.

Bo straciliśmy momentum i skupienie na tym, co ważne.

Ale wewnątrz są i emocje i niepokój i niestałość, bo działamy, coś robimy.

Tylko, czy to jest to, co ważne?

To uciekanie od pierwotnego zamierzenia.

Zajęty rzeczami nieważnymi, zaniepokojony.

Zamiast w takiej chwili robić, lepiej spróbować odzyskać spokój.

I zająć się ponownie tym, co ważne.

Zrób – zapomnij (2019-01-08 23:51)

W 1927 roku **Bluma Zeigarnik** zaobserwowała i opisała pewien ciekawy efekt naszej ludzkiej pamięci. Otóż według niej zadania niewykonane pamiętane są lepiej niż zadania wykonane.

Jaki praktyczny wniosek z tego płynie? Na przykład taki, że niewykonane zadanie zajmie dużo więcej Twojej pamięci i uwagi, niż zadanie, które udało się dokończyć. To tak, jak niezakończone zadania były jak niedokończone pętle, które krążą w Twojej głowie i nie pozwalają Ci o nich całkowicie zapomnieć.

Wniosek drugi: Jeżeli chcesz mieć mniej stresujące życie, zrób od razu to, co masz zrobić, albo wyrzuć to z głowy, zapisz na kartce, w terminarzu lub w aplikacji i zaplanuj na konkretny czas w przyszłości i kiedy do niego wrócisz, zrób je do końca.

To pozwala sobie oszczędzić naprawdę wiele stresu. Nie uciekaj przed zadaniami, kończ je!

Bieganie jest czymś pierwotnym (2019-01-09 23:35)

Bieganie to coś, co robimy od co najmniej 2 milionów lat. Tak, bieganie jest czymś pierwotnym, co jest w nas. Dawno temu ludzie pierwotni biegali za zwierzyną, oczywiście dużo wolniej, ale używali także sprytu, aby otoczyć i dopaść zwierza. Mamy to wbudowane w nasze geny.

Bieganie jest czymś naturalnym, to wolność.

Nawet dzisiaj bieganie jest czymś, co znacząco obniża ryzyko chorób wieńcowych, depresji, nawet raka.

Ale czasem czynimy z tego sport wyczynowy, zamiast cieszyć się tym powiewem świeżością, którą daje bieganie w naturze, dla przyjemności.

O tym i o paru innych aspektach biegania opowiada **Christopher McDougall**, autor książki "**Urodzeni biegacze**". Opowiada o meksykańskim plemieniu **Tarahumara**, których członkowie są niezwykle wytrwałymi biegaczami, którzy potrafią z łatwością pokonywać dystanse ultramaratonów - 100, 150 km i więcej bez kontuzji i w dodatku prawie boso!

Tarahumara cieszą się bieganiem, doceniają te chwile, które dają im radość.

Warto obejrzeć.

<https://youtu.be/b-iGZPtWXzE>

Brak odwagi to ostatnia rzecz... (2019-01-10 23:26)

„Brak odwagi, to ostatnia rzecz, jaką kobieta zgodzi się dostrzec w mężczyźnie, którego kocha, albo od którego po prostu zależy.” - Joseph Conrad

Jesteś średnią pięciu osób... (2019-01-11 23:45)

Jim Rohn, amerykański przedsiębiorca powiedział kiedyś, że...

"Jesteś średnią pięciu osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu". - Jim Rohn

Jeżeli przebywasz najczęściej z negatywnymi ludźmi, Ty też będziesz miał tendencję do myślenia negatywnego.

Jeśli Twoi przyjaciele narzekają, nie biorą odpowiedzialności za swoje życie, Tobie też ciężko będzie wykazywać inicjatywę i być przedsiębiorczym.

Jeśli Ci, z którymi najczęściej przebywasz nie szanują kobiet, przeklinają, Ty też taki będziesz.

Jesteśmy ludźmi, istotami społecznymi, które przede wszystkim boją się wykluczenia i bycia wykluczonym ze swojego kręgu towarzyskiego, rodzinnego, z pewnej społeczności, a żeby nie być wykluczonym, przejmujemy zasady panujące w tych grupach, naśladując innych. To coś, co dzieje się podświadomie.

Oczywiście można się z tego wyrwać. Nie musisz być ofiarą przysłowia, że "kto z kim przestaje, takim się staje". Wystarczy świadomie wpłynąć na to, kogo przyciągasz do swojego kręgu.

Zamiast zmiany od zewnątrz do wewnątrz, zmieniaj od wewnątrz na zewnątrz, czyli zdecyduj co jest dla Ciebie ważne i zbliż się do osób, które mogą Cię tego nauczyć, które mogą zarazić Cię tym, czego szukasz.

Nie wmawiaj sobie, że jesteś inny, tylko zdecyduj i rób to, co pomoże Ci zmienić się w taki sposób, aby świadomie osiągać to, czego pragniesz.

W życiu nie ma przypadków!

Unikaj pokusy rozdrabniania się (2019-01-12 23:45)

W świecie, w którym jest szum informacyjny, do głowy pchają się tysiące nowinek, dziesiątki decyzji do podjęcia. W tym świecie, w którym, można mieć wrażenie, że z każdej strony ktoś krzyczy przez tubę - kup to, kup; posłuchaj mnie, jak Ci dam to; spójrz tu, to da Ci szczęście.

W tym właśnie świecie można odnosić **wrażenie, że** gdy to my potrzebujemy pomocy, bycia usłyszanymi, dowartościowanymi - **nikt nas nie słucha**, nikt nie zwraca uwagi, nie patrzy w naszym kierunku.

To era **szumu informacyjnego**, ale i **deficytu uwagi**.

I czasem jest nam tęskno, by z kimś się skomunikować, przyciągnąć więcej uwagi, niż ledwie troszeczkę, przy wielkim wysiłku, jaki czynimy. I w tej właśnie chwili decydujemy, żeby rozmienić się na drobne, **zamiast przekazać swój prawdziwy głos, emocje** prosto z serca, zamiast tego **wybieramy drogę mniejszego oporu**.

Rozdrabniamy się i mówimy to, co trzeba powiedzieć, żeby dotrzeć do mas, pokazujemy to, co inni, którzy tworzą szum, gramy w coś, co ma nam przysporzyć więcej sympatii i uwagi.

Ale ludzie tak nie działają, to nie jest droga do większej sympatii, nie jest to droga do szacunku, ani do prawdy.

Rozdrabniając się nie zbudujesz **zaufania i prawdziwej relacji**. Staniesz się kimś takim, jak inni, niewyraźnym, zlewającym się z tłem, z szumem, kogo **łatwo wymienić** na kogoś innego, bo są ich tysiące.

Rozdrabniamy siebie, bojąc się, że nikt nas nie usłyszy, nikt nie zwróci uwagi i **zamiast cierpliwie budować** prawdziwą relację, docierać do jednej osoby, potem do niewielkiej grupy osób, a potem poszerzać swój krąg, zamiast tego już na starcie skazujemy się na niebyt wskakując do **oceanu niewyrazistości**.

To nie jest dobra droga. Im bardziej myślisz o **pozyskaniu uwagi**, a mniej o tym, z kim chcesz się **skomunikować, nawiązać relację** i jaką możesz mu **dać wartość**, tym bardziej grasz, tym bardziej oszukujesz siebie, że liczby będą dobre i zapominasz, że te liczby to prawdziwi ludzie, którzy sami też wymagają uwagi, sami są niedoskonali, mają swoje ułomności, jak Ty.

Droga do prawdziwej relacji opiera się na prawdzie, na dawaniu wartości, na działaniu z empatią, a nie na analityce, graniu i sztucznych statystykach.

Pierwszy krok do zwycięstwa (2019-01-13 23:53)

"Pierwszy krok do zrzucenia niewoli to odważyć się być wolnym, pierwszy krok do zwycięstwa – poznać się na własnej sile." - Tadeusz Kościuszko

W życiu nie ma przegranych (2019-01-14 23:39)

W życiu nie ma przegranych, bo albo wygrywasz, albo się czegoś uczysz.

Oczywiście wszystko zależy od tego jak patrzysz. Jeśli chcesz postrzegać przegrane, jako zwyciężenie czegoś, bez nauki, to wybór należy do Ciebie, jednak...

Lepiej myśleć, że życie to nieustanna droga, nauka i zdobywanie nowych doświadczeń.

Co wzleci w górę, musi spaść (2019-01-15 23:58)

Nie ma innej opcji, fizyka działa na każde ciało. A jednak niektórzy z nas chcą wierzyć, że Ziemia może być płaska, albo że są jakieś półśrodki, które pozwolą przejść przez życie na skrót.

Nie ma! Jest tylko to, co widać.

Ludzie nie płaczą dlatego, że są słabi. Płaczą, bo... (2019-01-16 23:04)



Ludzie nie płaczą dlatego, że są słabi. Płaczą, bo byli silni zbyt długo.

Życzę Wszystkim wiele Miłości. Pozdrawiam z rodzinnego Gdańska.

Być człowiekiem znaczy: każdego dnia starać się być lepszym. (2019-01-17 23:15)

"Być człowiekiem znaczy: każdego dnia starać się być lepszym." - Friedrich Dessauer

Prawda Cię wyzwoli! (2019-01-18 23:29)

Białe kłamstwa, małe kłamstewka, które na które sobie pozwalamy, żeby nie powiedzieć komuś prawdy, która mogłaby go urazić. Tak sobie mówimy, żeby się lepiej poczuć, bo przecież nie wiemy jak dana osoba zareaguje na prawdę, dopóki jej nie usłyszy.

Nie chodzi zresztą o to, żeby być dosadnie szczerym i walić komuś nieprzyjemnościami po uszach. Nie! Ważne jest co innego. Ważne jest to, że w białych kłamstewkach jest zawarte pewne wielkie niebezpieczeństwo.

Mówisz coś, co jest nieprawdą raz, drugi, trzeci... aż w pewnej chwili staje się to normą, a Ty obniżasz swoje standardy wartości. Nagle, niepostrzeżenie grube kłamstwo staje się normą, nie mówiąc o tym, że inni nie mają do Ciebie zaufania, nie wiedzą, czy kłamiesz, czy mówisz prawdę i wolą trzymać rezerwę, bo kłamałeś w mniejszych sprawach, to i możesz w większych.

Dążenie do prawdomówności wymaga obrania jasnego kierunku i dyscypliny w trzymaniu się określonych standardów. Nie pozwalaj sobie na małe kłamstewka, albo przynajmniej się z nich regularnie przed sobą rozliczaj, żeby nie urósł Ci kiedyś za bardzo nos, jak Pinokio!

Dodatkową zaletą trzymania się zasady - "Nie kłamie" jest to, że to jest tak bardzo wyzwalające. Jesteś zwolniony z wymyślania usprawiedliwień i historyjek, dla dobudowania historii do tego, co powiedziałeś. Nie potrzebujesz tego, bo jest jak jest. Mówisz to, co było, nie kręcisz i nie manipulujesz słowami. Możesz się odprężyć i skoncentrować na czymś innym, niż unikanie.

„Śnimy, bo nie możemy wytrzymać prawdy. (2019-01-19 23:31)

„Śnimy, bo nie możemy wytrzymać prawdy.” - Erich Maria Remarque

Nie odwracaj głowy od zła. (2019-01-20 23:43)

„Jak się przyglądasz złu i odwracasz głowę albo nie pomagasz, kiedy możesz pomóc, to stajesz się współodpowiedzialny. Bo twoje odwrócenie głowy pomaga tym, którzy dopuszczają się zła. A takich wypadków było dziesiątki. O wiele wygodniej i przyjemniej jest pójść do kawiarni i delektować się ciastkiem, niż patrzeć, jak się ludzi rozstrzeliwuje.” – Marek Edelman

Kim jest Prosty Facet? (2019-01-21 23:57)

Prosty facet, to mężczyzna, który nie komplikuje.

To mężczyzna konkretny, które jest konkretny także w nazywaniu swoich emocji oraz w identyfikowaniu swoich potrzeb.

To facet, który określił wartości, którymi kieruje się w życiu i dba o to, by nie zbaczać z raz obranego kursu, mimo tego, że w przeszłości wiele razy zbłądził, by się odnaleźć. Prosty facet wie, że kręcenie nie ma sensu, że uciekanie przed emocjami i zbywanie tym samym ludzi, jest nieproste, to komplikowanie sobie życia.

Prosty facet jest mówi wprost, nie rozmienia się na drobne, nie toleruje półprawd i okłamywania siebie.

Prosty facet, to mężczyzna odważny, co nie znaczy taki, który nigdy i w niczym nie przegrywa. Po prostu to mężczyzna, który konfrontuje się z rzeczywistością i z tych konfrontacji wynosi pożyteczne nauki.

Prosty facet żyje prosto, co nie znaczy prostacko. Wystawia się wprost, co nie znaczy wulgarnie, prostuje myśli i nie dopuszcza do zagłuszania swoich emocji, ale nie daje ponieść się agresji, emocjom negatywnym. Nie! On wie, że to, jak reaguje jest zależne od niego samego i dlatego wybiera proste i dobre rozwiązania.
Po prostu!

Sen to czasami luksus! (2019-01-22 23:55)

Czasami sen to luksus, ale jednak zauważyłem i doskonale o tym wiem, że sen to nie tylko zdrowie. Odpowiednio duża ilość snu (7-8 godz.), to nie luksus, ale coś, co pozwala funkcjonować prawidłowo mózgowi. Często się oszukujemy, że aby więcej zrobić można skrócić czas spędzany w łóżku, ale nie można! (poza paroma wyjątkami, niewielką ilością osób, które mają takie geny, że rzeczywiście mogą czuć się wypoczęte po 6 godzinach).

To stwierdzając... po kilku słabo przespanych nocach i nawale pracy... Wracam do regularności - od jutra!

Życzę Wam, żeby sen nigdy nie był tylko luksusem, lecz pewną stałą, od której wszystko inne się zaczyna i układa.

Standardy, którymi się kierujesz są jak domek z kart (2019-01-23 22:52)

Niektóre rzeczy w życiu są jak domek z kart - pracowicie go budujemy, jedna karta musi opierać się na drugiej, aby stanowić solidny fundament dla kolejnego poziomu, jednak wystarczy chwila nieuwagi, zaburzenie tego balansu, a wszystko się rozpada i musimy zaczynać od nowa.

Tak jest na przykład z życzliwością i hejtem. Jest jakoś tak, że możemy pracowicie budować tę kulturę wypowiedzi, przyoblekać ją w składniki, które świadczą o empatii, a jednak gdy przestajemy dbać o te szczegóły, lub nadchodzi fala hejtu, niczym podmuch z ust potrafi rozprząść ten domek z kart. Może polecieć jak mowa nienawiści.

Tak jest z wieloma standardami, z tym, co wymaga wysiłku, codziennego pielęgnowania, aby to utrzymać. Ze wszystkim tym, co pozytywne, lecz kosztowne w wymiarze wkładu, tego wysiłku, który trzeba dać, aby działało.

Zaczynasz odpuszczać = zaczyna działać grawitacja, która ściąga w dół. Ten dół, to nierzadko coś, co łączy się z negatywnymi emocjami, a te są na tyle niewygodnie wyrazistą siłą, która wymaga odreagowania, że tym bardziej trzeba siebie przypilnować, aby nie spaść jeszcze niżej.

Nie dla nienawiści. Tak dla dobrych standardów. Tak dla wysiłku, który pomaga je budować i dla wytrwałości, której trzeba, aby coś po wielu nieudanych próbach zaczęło działać.

Większość odpowiedzi jest poza nami (2019-01-24 23:20)

Istnieje takie powiedzenie, takie przekonanie, że na łóżu śmierci będziemy dopiero naprawdę mądrzy, co oznacza mniej więcej tyle, że przez całe życie gromadzimy doświadczenia i nigdy niczego do końca nie wiemy, aż dopiero nadchodzi ten moment, przed śmiercią, gdy możemy spojrzeć wstecz i powiedzieć sobie "Wiem!".

Bardziej wynika to jednak z faktu, że nic już nie będzie po i możemy robić takie podsumowania, gdyż niewiele się zmieni dla nas, jako świadków tego życia. Nadchodzi kres.

W życiu bardzo często mądrość mylimy z wiedzą. Mądrość to rodzaj intuicji, opartej na przekonaniach wynikających z przeszłych doświadczeń. Wiedza, to syntetyczny zbiór nauk, które dostaliśmy z innych źródeł, niż nasze doświadczenia. Syntetyczny, bo niezweryfikowany. To coś, czemu zawierzamy, lub ufamy, że ktoś inny to sprawdził.

Rzecz w tym, że większość odpowiedzi w życiu jest poza nami i można je zdobywać tylko, albo pytając, albo sprawdzając na własnej skórze, co oznacza, że nigdy do końca niczego nie wiemy z początku. Możemy dążyć do wiedzy, możemy chcieć po nią sięgnąć, ale na starcie - nie wiemy.

Jeśli uważamy, że coś wiemy, a nigdy tego nie doświadczyliśmy na swojej skórze, to tak naprawdę jedynie zakładamy, że tak jest.

Wracając do wstępu - Nigdy nie ma "wiem", jeśli jest coś przed nami, jakaś przyszłość. Wiem dotyczy zawsze przeszłości i jest bardzo specyficzne. Wiem, że coś zadziało u mnie, ale tylko w pewnym okresie przeszłości.

Jesteśmy plastyczni, nieustannie ewoluujemy (jeśli tego chcemy, a także i bez naszych chęci, choćby dlatego, że świat się zmienia, społeczeństwa ewoluują, zmienia się kontekst, otoczenie).

Puenta jest taka, żebyś nie pozwalał sobie zbyt często na luksus mówienia "wiem", lecz był otwarty na wieczną naukę i zdobywanie nowych doświadczeń. Kiedyś przyjdzie czas zwieńczenia, kiedy powiesz sobie wiem, ale to będzie w chwili, gdy już nic nowego nie pozostanie, gdy niczego już nie stworzysz, bo to, co tworzysz Cię stale, choćby lekko odmienia.

Nie osiadaj na syntetycznej wiedzy, sprawdzaj, weryfikuj i ucz się. Nieustannie!
Większość odpowiedzi zawsze będzie poza Tobą, dlatego bądź ciekawy, szukaj i pytaj.

Kropla po kropli drąży skałę (2019-01-25 22:33)

Wytrwałość, cierpliwość - to wielkie cnoty, często odkładane na bok, bo gdy żyjemy w pędzie, nie pozwalamy sobie na luksus bycia uważnymi w robieniu czegoś powoli, systematycznie i konsekwentnie. Zamiast tego pokładamy nadzieję w działaniu gwałtownym, szybkim, które ma być efektowne.

A jednak to kropla po kropli drąży skałę, a nie silny, choć krótkotrwały strumień. Podobnie z zaufaniem, które jest walutą przyszłości. Zaufanie buduje się przez konsekwencję i wytrwałość, pomimo trudów, pomimo tego, że czasem chciałoby się coś zmienić, odpuścić.

Drąż swoją skałę!

Systemowe podejście do frustracji (2019-01-26 23:56)

Czasami dochodzimy do momentu, w którym chce nam się wrzeszczeć. Dzieci nie zachowują się tak, jak chcemy, inni ludzie działają nam na nerwy i zdają się robić to specjalnie, by nas wkurzyć, współpracownicy nie rozumieją co się do nich mówi i zwracają pracę niedokończoną, zrobioną byle jak; ktoś w sklepie wydał nie taki towar, jak chcieliśmy i musimy go zwrócić - dostajemy piaskiem po oczach.

To wszystko powoduje wewnętrzną **frustrację**.

Jak poradzić sobie z taką frustracją, jak odzyskać poczucie tego, że mamy jeszcze coś do powiedzenia, że coś od nas zależy i cały świat nie musi się nam sprzeciwiać, a ludzie naprzykrzać?

Co powoduje frustrację?

Przede wszystkim musisz zdać sobie sprawę, że **masz wpływ na odczuwane emocje**, że to nie ludzie, ani świat robią Tobie na złość i powodują te złe emocje. To **Ty pozwalasz im w sobie nabrzmiewać**, aż stają się na tyle intensywne, że prawie wybuchasz.

Co oznacza, że lepiej, żebyś **przestał obwiniać innych** ludzi o to, co odczuwasz. Nie masz wpływu na zachowania innych ludzi, a nawet jeśli masz, to jest on znikomy i ryzykownie jest uzależniać swoje samopoczucie od tego, jak się zachowują inni

Jak odzyskać wpływ?

Zamiast tego pomyśl, **jak usprawnić system**, czyli swój sposób myślenia o danej sytuacji, odczuwania tego, co się z nią wiąże i następnie reagowania na nią. Na tym właśnie polega systemowe myślenie o frustracji - zamiast myśleć kto, lub co powoduje frustrację, skupiasz się na usprawnieniu systemu w taki sposób, aby ta frustracja przestała występować.

Systemowe podejście do frustracji

Systemowe podejście do frustracji składa się z pięciu kroków:

1. **Zidentyfikuj frustrację** - po prostu napisz jaka sytuacja spowodowała w Tobie frustrację. **Bez oceniania**, bez próbowania osłabienia tej emocji, tłumaczenia "innych" lub "siebie", że nie powinienś tego odczuwać. **Zapisz w punktach** co/kto i jakie frustracje w Tobie powoduje.
2. **Przeformułuj frustrację** w taki sposób, **aby określić wzorzec** reakcji - myślenia, który ją wywołał. **Są trzy możliwe wzorce**:- frustrację wywołało **myślenie na temat siebie**, np. niska samoocena, obwinianie siebie "ja zawsze się irytuję takimi błahostkami".- frustrację wywołało **przekonanie na temat rzeczy i ludzi**, np. "ona mi robi na złość, bo jest taka uparta", "te drzwi na złość się popsuly, akurat teraz".- frustrację wywołało **przekonanie na temat świata**, np. "taki już los - mam wiecznego pecha".
3. **Jaka jest ukryta, nieoczywista przyczyna** tego, że taki **wzorzec** się ujawnił? Wejrzyj w siebie i zastanów się skąd biorą się myśli automatycznie pojawiające się w Tobie przy danej sytuacji, jakie przekonania je wywołują i zapisz te myśli i przekonania. Poszukaj **prawdziwej przyczyny** Twoich negatywnych emocji.
4. **Znajdź myśli alternatywne**, które nie wywołują tak negatywnych emocji, albo zastanów się w jaki sposób wyeliminować sytuację, która jest zależna od okoliczności, np. poprzez unikanie takich zdarzeń, unikanie ludzi, które je wywołują. Określ jakie **myślenie alternatywne** mogłoby Cię przed tymi emocjami zabezpieczyć.

5. Zaczynj **świadomie wprowadzać nowy sposób myślenia** i łapać się na tym, gdy reagujesz w "stary" sposób. Badaj swoje samopoczucie, gdy myślisz alternatywnie o sytuacji, która powodowała w Tobie frustrację. Jeśli zmiana dotyczyła otoczenia, **zanotuj jak się czujesz, co się zmieniło**, jaki poziom ma Twoje *napięcie emocjonalne* obecnie, czy coś się poprawiło i warto to zachować?

Rezultat

Rezultatem powinno być **wprowadzenie systemu**, czyli **sposobu postępowania**, który zabezpieczy Cię przed od-czuwaniem frustracji.

Tam, gdzie nie masz wpływu na okoliczności, które są zewnętrzne, będzie to zmiana Twojego zachowania, a w przypadku, gdy frustracja jest pochodzenia wewnętrznego, będzie to zmiana sposobu myślenia na swój temat i pewnych przekonań na temat siebie oraz innych ludzi i świata.

W komunikacji najważniejsze to usłyszeć to, co nie zostało powiedziane (2019-01-27 23:51)

"W komunikacji najważniejsze to usłyszeć to, co nie zostało powiedziane" - Peter Drucker

A Ty idź naprzeciw, naprzeciw! (2019-01-28 23:48)

Wracam z rodzinnego Gdańska, jadę pociągiem i piszę te słowa stojąc w Warsie, czekając na powrót do ośnieżonej Warszawy.

Gdańsk to miejsce, w którym się urodziłem, nadal mam tam swój pokój i nadal swoje stare szpargały, które sukcesywnie porządkuję i czyszczę, wyrzucam to, do czego nie zamierzam już wracać, bo idę w zupełnie innym kierunku.

Podczas sprzątnia, czasami trafiają mi się bardzo interesujące znaleziska, jak ten wiersz "Radość istnienia" Jonasza Kofty.

Do dzisiejszego wpisu zainspirowały mnie trzy słowa z tego wiersza, dzięki którym pomyślałem o czymś pewnie zgoła odmiennym niż autor, czy podmiot liryczny, ale przytoczę wiersz Kofty w całości.

A zaczyna się tak...

"Radość istnienia"

Wiosennej burzy zielona grzywa
Horyzont smuży, bruki obmywa

A my naprzeciw
A my naprzeciw
Jak dzieci
Skaleczy serce bolesna drwina
Świat się nie kończy i nie zaczyna
A my naprzeciw
A my naprzeciw
Jak dzieci
Oby nam dane było jak najwięcej
Otwarte oczy i czułe serce
A my naprzeciw
A my naprzeciw
Jak dzieci
Jest fraszobliwa radość istnienia
Kto nie przeżywa świata nie zmienia
A my naprzeciw
A my z nadzieją
A my jak dzieci
Niech nas wyśmieją
My pomachamy do nich z daleka
Tak długa droga nas jeszcze czeka
- **Jonasz Kofta**

Ostatnie dni w Gdańsku nie należały do produktywnych, czy może sformułuję to inaczej - realizowałem nie swoje cele. Byłem tam dla swojego taty, choć część rzeczy mnie irytowała, bo wkręcam sobie, jak pewnie wielu z tych, którzy są mi podobni i żyją w wielkim mieście, w wielkim pędzie. Wkręcamy sobie, że mamy dużo do załatwienia, że musimy być bez przerwy aktywni i nie odpuszczać, że o to właśnie chodzi.

Nie zwalniać, napierać. Do przodu, do przodu!

Nie, nie zamierzam teraz pisać, że należy zwalniać i dawać sobie dystans. To na inny wpis, na inną mądrość.

W domu rodzinnym się rozsypiałem. Chodziłem spać bardzo późno i późno wstawałem rzucając się w kolejne aktywności. Niby dobrze, bo cały na zaangażowaniu, ale od jakiegoś czasu stawiam sobie za cel wstawać przed 6:00 i atakować dzień.

Jest różnica w tym, czy wstajesz równo z innymi, czy później gonisz ze swoimi zadaniami późnym wieczorem, na zmęczeniu (nie oszukujmy się - organizm jest zmęczony po całym dniu - fizycznie).

Wstawać rano z nastawieniem, że najpierw robisz swoją pracę i zadania, to wstawać z nastawieniem, że **rzucasz wyzwanie sobie** - "Najpierw będę się wspinał, a potem zejść z wierzchołka powoli, łagodnym stokiem. Potem będzie już to, co **po osiągnięciu celu**. Powrót do domu, udanie się na **spoczynek**."

Wstawać rano i robić swoje, gdy inni jeszcze śpią, to wstawać z nastawieniem **"NAPRZECIW"**.

Iść naprzeciw, jak dziecko, to iść także iść pod prąd, pod wiatr, **z ciekawością**. To udawanie się na wyprawę, która może trwać nawet długo, w której pozostali mogą nam nie towarzyszyć, a jedynie oglądać się na nas i wyśmiewać, bądź pukać się w głowę.

To nieważne. Ważna jest Twoja przygoda, ważne jest wyjść z nastawieniem "naprzeciw". To **Ty idziesz tam, gdzie chcesz, nie gonisz tego, co musisz**, bo zaraz skończy się doba, kosztem snu, kosztem zdrowia, kosztem dobrego humoru dnia następnego.

"Kto nie przeżywa, świata nie zmienia." - Kto odgania doświadczenia, kryje się przed nimi, nie odmienia świata, ten próbuje go chwytać, podskakiwać, doskakiwać, gdy ten Świat mu się wyrwa, ucieka. Gonisz, zamiast kroczyć ku niemu z radością istnienia, bez obciążenia, które sobie często narzucamy, tych "muszę" i "powinienem".

Widzisz, chcę dziś po prostu napisać, że **nie chodzi o dyscyplinę wstawiania o poranku**, nie chodzi o mus, przymus, tylko o ochotę, ciekawość dnia, naturalne dzieciom drażnienie w sprawach, zamiast powinności i nakazów świata dorosłych. Nie przekonam Cię, byś unikał obowiązków, powinności, które masz, ale żebyś spojrzał na nie innym, świeżym spojrzeniem dziecka i szedł z powiewem wiatru.

Chwytaj dzień, wyjdź mu naprzeciw, naprzeciw.

Zamiast mówić do wszystkich, traf do kilku osób (2019-01-29 23:06)

Są dwa sposoby na to, żeby dotrzeć ze swoim komunikatem do ludzi.

Komunikowanie do mas. Jeden z nich, to stanąć w miejscu, gdzie gromadzi się dużo ludzi, złapać za megafon i krzyczeć do wszystkich, licząc na to, że jakaś część z tych, którzy to usłyszą, nie będzie miała tego gdzieś.- mało skuteczne, zwłaszcza w czasach, gdzie większość z nas jest podirytowana tym, że co chwilę ktoś nam przerywa i wtrąca swoje hasła, reklamę, produkty, spam.

Budowanie grupy wiernych odbiorców. Drugi to... znaleźć jedną osobę, do której przemówisz bezpośrednio, potem znaleźć trzy takie osoby. To Twoja grupka docelowa, Twój wierni i oddani słuchacze, którzy są Ci wdzięczni za to, że poświęciłeś im czas, przekazałeś coś, co wniosło wartość w ich życie.

W dobie internetu okazuje się, że każda z tych trzech osób, zna kolejne trzy osoby, z którymi zechce podzielić się tym, co dla niej drogie, co działa, co zmieniło jej życie. Każda z tych osób (zazwyczaj) ma facebooka, a na nim sto kolejnych osób, a tych sto osób, ma kolejnych stu znajomych, co daje dziesiątki tysięcy.

Tak rozprzestrzeniają się idee. Wartościowe idee.

Tylko proszę, nie przerywaj ludziom posiłku, spaceru, własnych ścieżek, dopóki Ci na to nie pozwolą. **Najpierw przyzwolenie**, potem dawanie wartości, konsekwencja, budowanie zaufania, a dopiero później zdobywasz masy.

To jak wygląda Twoje życie odzwierciedla Twój sposób myślenia. (2019-01-30 23:16)

To, jak wygląda Twoje życie odzwierciedla Twój stan wiedzy i sposób myślenia w danej chwili. Dlatego, jeśli nie jesteś zadowolony z jakiegoś elementu swojego życia i chcesz go zmienić, musisz być gotowy na zmianę najważniejszego elementu całej układanki - SIEBIE.

Najważniejsze zmiany zachodzą "od wewnątrz do zewnątrz". Rzeczywistość zewnętrzna jest wtórna wobec tej wewnętrznej.

Zmęczenie decyzyjne (2019-01-31 23:57)

Ciekawostka: Czy wiesz, że w ciągu dnia jesteśmy w stanie podjąć tylko ograniczoną ilość decyzji, ponieważ ich podejmowanie wyczerpuje nasze zdolności mentalne?

Mniej to lepiej.

Więcej na ten temat w poniższym wideo:



Zmęczenie decyzyjne – vlog rajkow.pl - <https://youtu.be/p4PIAWHfMkw>

2.2 Luty

Różnica (2019-02-01 23:32)

Różnica pomiędzy tym, czy:

- będziesz miał lepsze, czy gorsze samopoczucie,
 - nauczysz się czegoś nowego, lub niczego się nie nauczysz,
 - dobrze poznasz człowieka, czy miniesz go przechodząc,
 - dostaniesz szansę zmiany swojego losu, czy pozwolisz, żeby życie płynęło dalej,
 - zmienisz trochę siebie i swoje otoczenie, czy pozostawisz wszystko po staremu,
- ta **różnica** zwykle bierze się z tego, czy wolisz coś **zakładać**, czy wolisz **sprawdzać**, jak faktycznie jest.

Zbyt często zakładamy, i żywimy się utrwalonymi przekonaniami.

A świat się nieustannie zmienia, i my także.

Stawiajmy sobie nowe pytania, w miejsce starych odpowiedzi.

To, że widzisz wszystko, nie oznacza, że wszystko rozumiesz. (2019-02-02 23:26)

"To, że widzisz wszystko, nie oznacza, że wszystko rozumiesz." - Gillian Forster

Dzieci robią z radością, bo... (2019-02-03 22:58)

Zastanawiałeś się kiedyś dlaczego dzieci nie trzeba zachęcać do niektórych czynności, bo po prostu "w to idą"?

Dzieci nie mają tyle wiedzy, co dorośli, więc nie rozważają tak wielu opcji, co dorośli, zanim zabiorą się do działania. Owszem, dzieci nie mają tylu obowiązków, co dorośli, więc są mniej przemęczone.

Rzecz w tym, że im więcej wiedzy, tym więcej wymówek. Im więcej analizowania, tym mniej robienia, tym mniej działania i sprawdzania "co jest", "jakie jest" i "jak to będzie".

Czasami warto po prostu naiwnie zabrać się do pracy, zamiast planować i nie robić.

Im bardziej jesteś dzieckiem, im bardziej "świeże", lub jak wolisz naiwne podejście, tym mniej wyrafinowane wymówki przed nierobieniem.

Warto czasem być nieskalanym bogactwem możliwych wymówek i pakować swoją kreatywność w sposób wykonania pomysłów, zamiast tracić cenny czas.

Gdy jest ciężko, otwórz się na ludzi! (2019-02-05 23:53)

W życiu spotykają nas różne sytuacje, czasem bardzo ciężkie, wręcz miazdzące i przygniatające.

Niektórzy z nas - facetów, mają tendencję do zamykania się wtedy w swojej skorupie. To bardzo niezdrowy odruch.

Czasem krótka rozmowa z jedną, czy dwiema osobami potrafi odmienić nasz nastrój i z powrotem wrzucić nas na właściwe tory.

Nie zamykaj się na ludzi, nawet gdy Twój pierwszy odruch jest właśnie taki. To może Cię uratować!

Jeszcze jedna istotna sprawa. Jeśli otworzysz się na ludzi, to... nie po to by słuchać ich rad. Otwarcie się na ludzi oznacza po prostu poszukiwanie kontaktu z kimś innym, niż Ty, ale nie po to, by narzekać, lub słuchać rad tych, którzy nie przeżywali nigdy tego, co aktualnie przeżywasz.

Po prostu wyjdź do ludzi i obcuj z nimi. Nie zamykaj się w swoich czterech ścianach, w swoim boksie w pracy, czy w "skorupie" emocjonalnej.

Pokaż siebie światu. Nie musisz zawsze być idealny, dzielny i niezłomny. Nie musisz też uważać się nad sobą. Wypośrodkuj, a będzie Ci lepiej, niż męczenie się samemu ze sobą.

Jeśli chcesz zrozumieć, jak przekonać innych ludzi... (2019-02-06 23:49)

"Jeśli chcesz zrozumieć, jak przekonać innych ludzi, słuchaj jak oni starają się przekonać ciebie. Na przykład, jeden z rozmówców może używać takich pojęć jak władza i tradycja i autorytety, aby wyjaśnić temat, podczas gdy inny może polegać na nauce, statystykach lub uczciwości." – Seth Godin

Robiąc mniej, robimy więcej (2019-02-07 23:52)

"Wykonywanie mniej bezsensownej pracy po to, aby skupić się na rzeczach o większym osobistym znaczeniu, to NIE lenistwo. Jest to dla większości ludzi ciężkie do zaakceptowania, ponieważ nasza kultura [amerykańska] zazwyczaj nagradza poświęcenie zamiast produktywności." - Tim Ferriss

Szczęście, które posiadasz jest jak ziarno; szczęście, które dzielisz – to kwiat. (2019-02-08 23:49)

"Szczęście, które posiadasz jest jak ziarno; szczęście, które dzielisz – to kwiat." - przysłowie angielskie

Wystrzegaj się ludzi, którzy ranią uczucia innych, a ukrywają swoje emocje (2019-02-25 07:42)

Jedną z oznak **dojrzałości** jest panować nad własnymi emocjami i to już jest trudne, a co dopiero trzymać te emocje na wodzy i nie ranić innych z powodu własnych frustracji.

Świat jest pełen **osób sfrustrowanych**, które za swoje niepowodzenia obwiniają zawsze "innych" - w rozżaleniu szukają powodów, by spuścić na kogoś swoje emocje. Najgorzej, gdy ten mechanizm działa wewnątrz rodziny, a jest to niestety częste.

Emocje lądują na słabszych

Z reguły **obrywa się słabszym** lub tym, którzy są **postrzegani jako bezbronni** - rani się dzieci, rodziców - zwłaszcza starszych. Mężczyźni ranią kobiety agresją, nieobecnością, umniejszaniem ich wartości, z kolei kobiety ranią szantażem emocjonalnym, "gierkami" psychologicznymi, bo tak jest im najłatwiej oddać. To przykre :-)

Masz 100 % wpływ tylko na siebie

Pamiętaj o jednym - to Ty bierzesz **w całości odpowiedzialność za swoje emocje**. Jeżeli tkwisz w toksycznej relacji, to możesz próbować przekonywać drugą osobę, żeby zachowywała się inaczej, możesz próbować... ale lepiej zadбай o to, na co **masz 100 % wpływ** - to **jak odbierasz różne sytuacje, co myślisz i czujesz**.

Komunikuj swoje emocje

Pamiętaj o jednym! Jeśli sam tkwisz w toksycznej relacji, w której drugi człowiek nie robi nic dla poprawy atmosfery emocjonalnej, to... - broń się przed **pokusą**, by mówić tej osobie czego sobie nie życzysz, a jednocześnie **ukrywać własne emocje**.

Ale rób to w sposób konstruktywny

Nie chodzi o to, żebyś uzewnętrzniał się, ze wszystkim co czujesz. Jeżeli dostajesz ostry ładunek emocjonalny możesz zaprotestować, ale pokazując **"dlaczego"** tego sobie nie życzysz - komunikując jakie emocje, bądź uczucia to w Tobie wywołuje.

Często taka postawa możesz stanowić **nowe otwarcie**. Może okazać się, że szczerść, z którą opiszesz swoje uczucia **rozładuje atmosferę** i da podstawę do rozmowy, której brakowało w tej relacji - partner-partnerka, rodzic-dziecko.

Wystrzegaj się osób, które ukrywają emocje

Opierając się na tej samej zasadzie wystrzegaj się osób, które **chcą Cię zmieniać** komunikując co z Tobą jest nie tak i co mógłbyś poprawić, ale **nie ujawniają swoich emocji**. To pójdzie na łatwiznę. To zaczątek konfliktu, który bardzo często narasta (jeśli sytuacje są nagminne) i wybucha ze zdwojoną siłą.

Prawie wszyscy w to wpadamy w różnych relacjach i różnych układach. Czy nie przypomina Ci to jednak sytuacji, którą opisałem na początku? Narzekania na świat, na system, zamiast wejrzenia do wewnątrz i zrobienia czegoś dla zelżenia swojej frustracji i usunięcia jej przyczyn, albo okiełznania emocji.

Nie bój się komunikować swoich emocji. Nie bój się powiedzieć, że coś Cię rani. Nie wytykaj błędów zaczynaj zdania od "A ty, a ty...". Wszyscy **jesteśmy niedoskonali**, do każdego można się o coś przyczepić.

Podsumowując:

Jeśli nauczysz się otwarcie komunikować swoje emocje (nazywać je, a nie wyrzucać na zewnątrz ze złością), to zaczniesz osiągać niespodziewane rezultaty.

- sam usłyszysz siebie i to, co czujesz
- **dasz miejsce** swoim emocjom, zyskasz głos, wzmocnisz swoją pozycję w dyskusji;- być może **rozbroisz atmosferę** i rozładujesz frustrację;
- odwołasz się do tego, co drzemało gdzieś w głębi i zaczniesz to nazywać, będziesz **aktywny** w tym procesie;
- sam nie pozostaniesz **bierny**, a bierność często powoduje wzrost agresji (bywa postrzegana jako unikanie);
- być może druga osoba zakomunikuje Ci swoje emocje w sposób równie szczery i konstruktywny - wykonacie wtedy oboje **ważny krok w kierunku uzdrowienia**.

Konstruktywne komunikowanie emocji to **umiejętność**, a nauka to **proces**.

Próbuj i **daj sobie czas** na osiągnięcie mistrzostwa. Nie czuj się lepszy. Dopiero się uczysz. **Obserwuj rezultaty**. Konfrontuj je ze swoimi przeszłymi doświadczeniami.

Masz 100% wpływ na to jak reagujesz i możesz to zmieniać, jeśli dotychczasowe efekty Ci nie odpowiadają.

To już, to tutaj... ostatnia strona, ale tylko w tej księdze.

Dziękuję Ci za lekturę i jeśli chcesz czymś się ze mną podzielić – pisz!

Życzę Ci wszystkiego dobrego i przede wszystkim jasnego kierunku w życiu, bo życie bez kierunku jest udręką dla mężczyzny.

Pozdrawiam,
Ireneusz Krajewski



Wyślij mi wiadomość:

e-mail: prostyfacet.pl@gmail.com

facebook: fb.me/Pfacet