

PRZEWODNIK PO ŚWIADOMEJ ZMIANIE



JAK PRZEJŚĆ OD POTRZEBY DO DZIAŁANIA?

Urszula Rowińska





Napisałam ten przewodnik z dobrą intencją szerzenia wiedzy i pracy ze świadomą zmianą. Wszelkie prawa do treści e-booka oraz wszystkie materiały w ramach tej publikacji należą do mnie. Proszę nie powielaj, nie kopiuj, nie reprodukuj, nie odczytuj, nie przekazuj ani nie wykorzystuj bez mojej pisemnej zgody. Prawa są zastrzeżone i wszelkie niepożądane działania są zabronione.

A jeśli masz ochotę w jakikolwiek sposób użyć choćby fragmentu, napisz do mnie: biuro@urszularowinska.pl. Tak po prostu!



Copyright © 2022 Urszula Rowińska

Wydawca: Power TO Change

Skład i opracowanie graficzne: Ula Rowińska

Redakcja i korekta: Katarzyna Sulewska

Wsparcie projektowe: Ola Osewska-Maj | Okiem Kierowniczk

<https://urszularowinska.pl/>

CHANGE

SPIS TREŚCI PRZEWODNIKA

1

CZYM JEST ZMIANA?

2

MODEL ZMIANY

3

5 POZIOMÓW W ZMIANIE – FUNDAMENTY

4

WARUNKI POTRZEBNE DO ZMIANY – ROLA ŚWIADOMOŚCI

5

KROKI NA DRODZE ZMIANY

6

JAK SPRAWDZIĆ, JAKIEJ ZMIANY POTRZEBUJESZ
I CZY JEJ POTRZEBUJESZ?

7

JAK WEJŚĆ NA DROGĘ ŚWIADOMEJ ZMIANY?

Przewodnik po świadomej zmianie – wstęp

Czy istnieje jeden przepis na zupę pomidorową?

Oczywiście nie! Jeden dodaje śmietanę, drugi nie. Jeden doda makaron, a ktoś inny woli ryż. Ile osób, tyle przepisów na zupę pomidorową. Każda jest inna w smaku, konsystencji, zapachu. Lecz czy to oznacza, że jedna jest gorsza, a druga lepsza?

Pewnie, że nie! Każda jest po prostu inna. Tak jak gotująca ją osoba.



Kiedyś klasyfikowanie rzeczy miało dla mnie ogromne znaczenie, a moje myślenie było w pewnym sensie ustawione „na sztywno”. Coś było smaczne lub nie, białe albo czarne. Dziś zmieniło się moje postrzeganie. Już wiem, że ta „inność” pochodzi od człowieka. I że każdy ma prawo postrzegać inaczej. Myślę, że większość społeczeństwa właśnie w takich kanonach dorastało. Zostało tak ukształtowanych, „wyprodukowanych” przez rodziców. Ich zachowaniem, przynależnością społeczną, sposobem myślenia, historiami.

Dziś dopiero to wszystko rozumiem i ja.

Musiło jednak wiele się wydarzyć, bym nie tylko swoją zupę pomidorową uważała za idealną. By dać innym prawo do gotowania zupy według własnego przepisu. By dać sobie prawo do gotowania i smakowania jej tak, jak chcę. Zupa jest tu oczywiście tylko metaforą, która pozwala zrozumieć, o czym będzie ten materiał.



Jestem Ula! Hej!

Dzielę się z Tobą tym materiałem, bo poczęstować Cię rozkoszą smakową zupy... Dobra, żartuję. ;) Moją intencją jest zaprosić Cię do zrobienia pierwszego kroku w procesie, który pozwoli Ci przyjrzeć się, czego potrzebujesz w życiu.

Ułatwić Ci zrozumienie tego, co być może wymaga zaopiekowania. Chciałabym wesprzeć Cię w znalezieniu odpowiedzi na pytania o potencjał zmiany, którą możesz przejść w lekkości i zrozumieniu. Dla siebie, swoich potrzeb i życia, którego pragniesz.



Pisząc tego e-booka, jestem już w zupełnie innym miejscu niż wtedy, gdy uczyłam się smakować zupę pomidorową. Gdy byłam dzieckiem, uczucie smaku było mi zakazane, okryte tajemnicą, jakby kryło się w nim coś złego. Tymczasem ktoś w świecie dorosłych nie uwielbia czuć na swoim podniebieniu nowych, pieszczących kubki smakowe potraw? Mnie nie dane było radować się dorastaniem w świecie miłości, szacunku i zrozumienia. Odarto mnie z tych doświadczeń. Kiedyś miałam o to ogromną nienawiść wobec tych, którzy dali mi życie, i zarazem mentalnie mi je odebrali. Dorastając w domu pełnym przemocy fizycznej i psychicznej, alkoholu, nienawiści i agresji, cieszenie się z bycia dzieckiem było absolutnie niemożliwe.

Dzisiaj mam jednak w sobie dużą wdzięczność za te wszystkie doświadczenia. Dzięki nim jestem Trenerem Świadomej Zmiany. Dzięki nim ukończyłam wiele szkół, które zapoczątkowały proces pracy nad sobą samą, a także z drugim człowiekiem. Pokazały mi, jak mogę zmieniać swój wewnętrzny świat, by ten zewnętrzny stawał się bardziej przyjazny. Każdy element mojej drogi zmiany, która wciąż trwa i do której dzisiaj mam przyjemność zaprosić i Ciebie, ma znaczenie. Poznając źródła blokad w moim wnętrzu, zrozumiałam wartość samej siebie i zaczęłam odczuwać radość z tego, co dobrego mogę zrobić. **Tak zaczęła się praca ze zmianą.** Moja praca ze świadomą zmianą na rzecz innych.

Kiedyś, gdy jeszcze prowadziłam projekt [Biurowe Rewolucje®](#), byłam mocno osadzona w procesach, procedurach i organizacji pracy. Dziś wiem, że wzbogacenie procedur o holistyczne podejście do człowieka może przynieść rezultaty większe niż niejedna lista „to do”. Dla jasności, nadal Kocham checklisty, jednak nie przypisuję im już tak wielkich zasług jak kiedyś.



Dlatego, szukając pomysłu na przekazanie, jak cudowna może być praca ze zmianą, pomyślałam, że opiszę doświadczenia moje oraz moich klientów w formie „przewodnika zmiany”. Zaprezentuję proces zmiany, jego elementy i aspekty, które w tradycyjnym (teoretycznym) ujęciu są często pomijane lub nawet odrzucane w niektórych nurtach nauczania.

Kiedy jeszcze pracowałam w korporacji i mocno działałam z procedurami, zauważyłam, że ludzie nie robią aż takich postępów w zmianie, jakby chcieli. Pomimo przygotowanych procedur, odpowiednich narzędzi, wiedzy na temat organizacji, działania procesów czy administracji nie osiągają zamierzonych efektów.



Pamiętam jednego z prezesów firmy, w której przeprowadzałam Biurową Rewolucję. Poustawiałam wszystkie procesy, stworzyłam procedury, przeszkoliłam zespół, a nadal nie była to taka zmiana, jakiej oczekiwałam. Zdałam sobie wówczas sprawę, że praca z mindsetem szefa była w tym przypadku kluczowa (ponieważ krzyczał on na swoich pracowników). Ale najzwyczajniej w świecie nie wiedziałam, jak to zrobić. **To było przyczynkiem do poszukiwania podejścia mentalnego i holistycznego – do człowieka, zespołu i zadań wykonywanych w życiu i biznesie – oraz połączenia tego w całość.** Połączenie proceduralnego, twardego podejścia oraz miękkich aspektów ludzkiego mindsetu pozwoliło mi na pogłębienie procesu pracy nad zmianą.



I wiesz co, wtedy zaczęła się dziać magia. Osoby przychodzące do mnie na konsultacje czy mój ulubiony warsztat – *Mindset rozwoju organizacji*, zaczęły przechodzić transformację. Dosłownie. Oczywiście nie chodzi mi o marvelowską transformację w superbohatera (choć jest w tym pewne podobieństwo). Ludzie ci stawali się bohaterami dla samych siebie. Zaczęli rozumieć, co się z nimi dzieje, poznali swoje mechanizmy i blokady i dowiedzieli się, że mają prawo przyprawić swoją zupę pomidorową tak, JAK CHCĄ.

Wierzę więc głęboko, że i Ty dzięki pracy z tym materiałem poczujesz gotowość do takiej transformacji. Samo przeczytanie może nie dać takiego efektu, jakiego oczekujesz. Lecz praca z nim już tak. I do tego osobiście bardzo Cię namawiam! By mózg mógł dokonywać jakichkolwiek zmian, potrzebuje głębokiej pracy na poziomie świadomym i nieświadomym. Otrzymasz to jedynie poprzez pracę w ciszy i spokoju, najlepiej notując ręcznie. Wszystko, co czytasz, analizuj z pełną uważnością, gotowością do pracy i sumiennym działaniem, a zapewniam Cię, że wówczas będziesz mieć upragniony efekt WOW! W przeciwnym razie będzie to kolejny PDF z internetu, który nic nie zmieni...

Przejdźcie przez cały proces krok po kroku da Ci dokładnie to, czego potrzebujesz. Powody, dla których sięgasz po tego e-booka, staną się dla Ciebie jasne, blokujące przekonania rozpoznane, a emocje uwolnione w odpowiednim stopniu.

Zobaczysz, jak wiele dobrej pracy dla siebie możesz zrobić!



Może być też tak, że przeczytasz tego e-booka i poczujesz, że to nie jest jeszcze dla Ciebie. I słowo „jeszcze” jest tu kluczowe!

- Możesz przeczytać i uznać: „E tam, to jakaś bajka”.
- Możesz uznać, że nie masz na to siły.
- Możesz uznać, że spróbujesz, ale w połowie jednak stracisz chęci.

Wszystko jest możliwe i prawdziwe!

Wszystko jest Twoje – zatem czas, w którym będziesz z tym przewodnikiem pracować, również. Jeśli nie jesteś teraz w stanie z nim pracować lub masz tysiąc wymówek w głowie, to wróć do niego za jakiś czas. To też jest w porządku. Dziś już wiem, że wszystko przychodzi w momencie, w którym ma przyjść. Dlatego jeśli na ten moment ten e-book jest dla Ciebie za trudny, to zostaw go. Wróć do niego za jakiś czas. Wiem, że to będzie Twój czas.



ZASADY PRACY Z PRZEWODNIKIEM:

1

NIE ZAKŁADAJ NICZEGO Z GÓRY

Jeśli oczekujesz czegoś konkretnego, a to się nie wydarzy, rozczarujesz się. Nie mając założeń, bardziej się zaskoczysz. A w pracy ze zmianą to ważny aspekt.

2

NIE OCENIAJ

Miej umysł otwarty na inną perspektywę. Zarówno moją, jak i swoją.
Możesz się zaskoczyć!

3

MIEJ GOTOWOŚĆ

Miej gotowość do weryfikacji swoich ulubionych założeń na swój temat.

4

ODWAŻ SIĘ

Odważ się wyjść ze swojej strefy komfortu – to da Ci postęp!

5

ZAANGAŻUJ SIĘ

Pracuj tak, jak czujesz, lecz miej świadomość, że tyle, ile włożysz wysiłku w pracę, taki będzie efekt

6

TESTUJ

Oczekiwania zamień na doświadczenie, działaj i testuj nowe podejście.

7

AKTYWUJ DZIAŁANIE

E-book to nie tylko PDF, to także pierwszy krok na drodze relacji ze mną.
Zawsze możesz do mnie napisać, podzielić się, zapytać.

Ja jestem!

Zapraszam Cię więc do wspólnego stołu,
zjedźmy tę zupę razem i zobaczmy, jaka
cudowna inność się w niej kryje.



Usiądź wygodnie, w ciszy, najlepiej z kartkami do
robienia notatek. Zapisuj wszystko, co w danej chwili,
po przeczytaniu kolejnych zdań, będzie do Ciebie
przychodzić. Uwierz mi, każda myśl ma znaczenie.
Dlaczego? Przekonasz się nieco dalej.



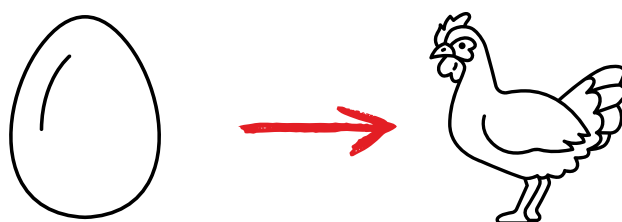
Zaczynamy!



Rozdział 1. Czym jest zmiana?

Zgodnie z tradycyjną definicją zmiana jest faktem świadczącym o tym, że coś staje się czymś innym, niż było dotychczas, albo ktoś staje się inny. Czyli jedno zastępuje się czymś drugim.

1 → 2



Tego typu zdarzenia zachodzą na każdym poziomie naszego życia, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Codziennie zmienia się pogoda, ciśnienie, temperatura. Zmieniamy ubrania, bo z nich wyrastamy. Zmieniamy to, co jemy. Zmieniamy szkołę, partnera, pracę, miejsce zamieszkania, samochód, buty.

W tych codziennych zmianach każdy z nas radzi sobie inaczej. Gdy jednak popatrzymy na siebie bądź na osoby z naszego otoczenia, to zazwyczaj reagujemy na dwa sposoby:

Unikamy zmiany

Twierdzimy, że jest za trudna, albo przesuwamy stale termin jej realizacji, nie wierząc, że cokolwiek faktycznie może się zmienić.

Działamy aktywnie

Wdrażamy rozwiązania, podejmujemy rękawicę, pomimo trudów i stawiamy kroki na drodze zmiany.

Możesz się teraz zatrzymać i zastanowić, która z tych reakcji pasuje do Ciebie?



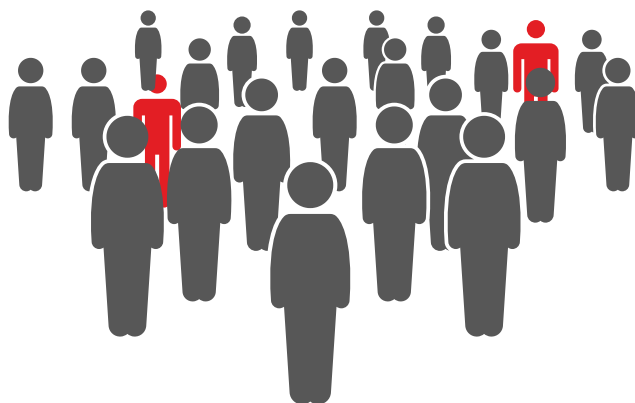
Odpowiedź na to pytanie jest kluczowa. Każda odpowiedź kryje bowiem za sobą ciąg zdarzeń, schematów, reakcji, emocji i podejścia, które wykorzystujesz na drodze do wdrożenia jakiegokolwiek zmiany.



PRZYKŁAD:

Wyobraź sobie, że chcesz zmienić nawyki organizacyjne w swoim życiu, ale stale coś Cię rozprasza: telefon, ludzie, social media. Co tydzień obiecujesz sobie, że już od kolejnego poniedziałku na pewno się tym zajmiesz. Na pewno przestaniesz się rozpraszać i w końcu wyjdiesz z pracy o 16.00. Lecz gdy zaczyna się kolejny poniedziałek, znów dzieje się coś, co wybija Cię z tego postanowienia. W efekcie odkładasz to na kolejny poniedziałek, czyli stosujesz „jutryzm” – wdrożę to od jutra. To częsty schemat na drodze zmiany.

Typowe podejście dotyczące zmiany nawyków mówi, że trzeba wdrożyć jakieś rozwiązania, najlepiej konkretne narzędzia, i wówczas na pewno dana osoba mająca niekorzystne nawyki zmieni swoje postępowanie i już nie będzie się rozpraszała.



Niestety takie podejście działa zaledwie w kilku procentach – **2 na 10 osób** skorzystają z takiej podpowiedzi i faktycznie wejdą w zmianę. Reszta wciąż będzie borykać się z organizacją, czuć, że nic się nie zmienia, i myśleć o sobie, że są beznadziejni. Podobnie jest z osobami, które próbują schudnąć. Zaczynają, ale po tygodniu wiele z nich wraca do starych zasad żywieniowych i braku ćwiczeń.

Dlaczego tak się dzieje?

Badacze zajmujący się neuronauką i neuroplastycznością mózgu wyróżnili:



poziom świadomy, który działa w 10%

poziom podświadomy, nieświadomy (automatyczny), który działa w 90%.

Oznacza to, że mózg na poziomie automatycznym pełni dla nas funkcję usługową, jest odtwórczy i działa tylko na wytworzonych już wcześniej, utartych, automatycznych programach. Działa z prędkością większą niż 160 000 km/h. Zatem on nie ma czasu się zastanawiać – co, po co, jak i gdzie. Coś się wydarza i z mózgu błyskawicznie płynie reakcja. Dlatego automatycznie włącza działanie, które jest irracjonalne, dziwne, a nawet głupie. Pochodzi ono z części nieświadomej, a zostało zapisane przez wcześniejsze historie.

W celu ułatwienia zrozumienia, jak działa mózg, jest on często porównywany do komputera. Gdy komputer jest włączony i go używasz, on pracuje. Mimo że masz otwartego Acrobat Readera i czytasz na przykład ten przewodnik, to on w tle wykonuje miliard różnych działań. A Ty nie masz o nich zielonego pojęcia, bo przecież Ty tylko czytasz przewodnik. Żadna inna aplikacja czy program nie są przecież otwarte.

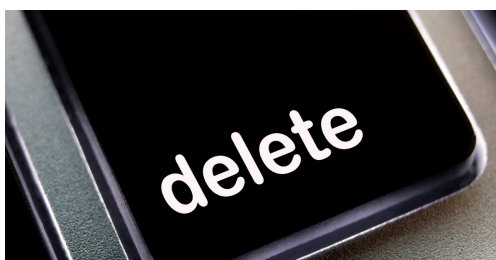
Gdy natomiast wygasisz komputer, to on nadal działa. Inaczej, w sposób wyciszony, lecz nadal przetwarza dane. Najczęściej porządkuje pliki czy defragmentuje dysk w celu optymalizacji objętości plików. Usuwa to, co niepotrzebne, by kolejnego dnia mieć wystarczająco dużo miejsca i by procesor główny działał efektywnie. Twój mózg robi dokładnie to samo w nocy. Gdy śpisz, on wciąż przetwarza to, co wydarzyło się w ciągu dnia.



Analizuje i część informacji wyrzuca do podświadomości, zapisując w ten sposób wszystkie myśli i emocje w formie schematu. Inne dane z kolei zachowuje w pamięci podręcznej (świadomości), która związana jest z kolejnym dniem i działaniem, które podejmiesz. Właśnie dlatego 90% naszych działań i decyzji pochodzi z przeszłości, na bazie naszych starych doświadczeń i emocji z nim związanych. Tylko 10% pochodzi z miejsca i czasu teraźniejszego.

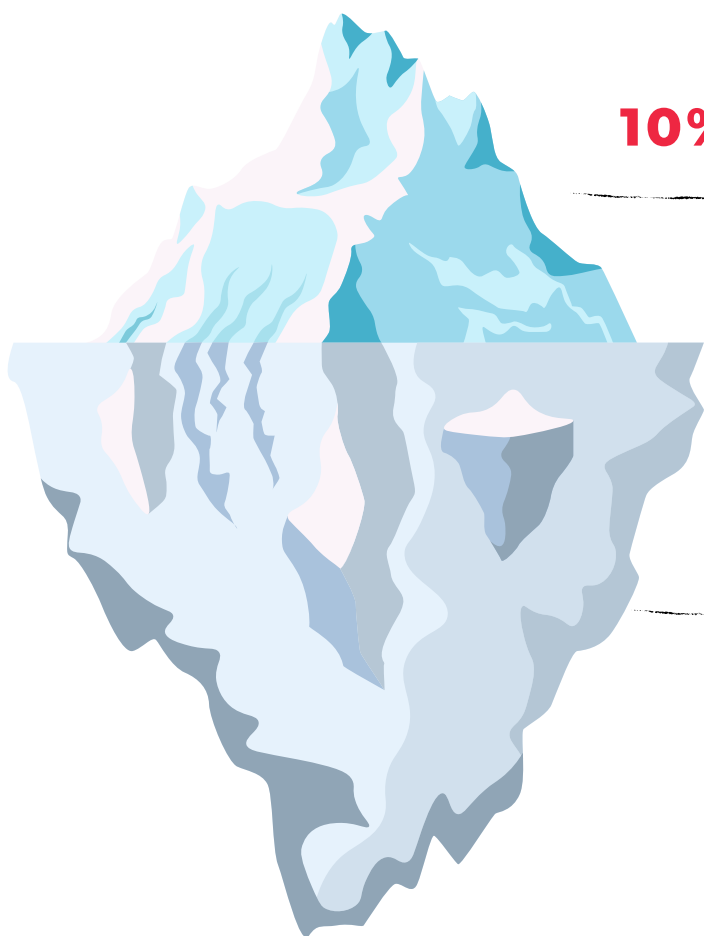
Co to oznacza dla Ciebie?

Nawet jeśli zdarzyła Ci się niepozorna sytuacja, np. ktoś Cię obraził w internecie albo popchnął w autobusie, to nadal mózg to zapisuje w Twojej indywidualnej pamięci komórkowej. Pomimo że w nocy mózg przesuwa te informacje do podświadomości, te informacje nadal tam są. W świadomości zostawia to, co mu na jutro potrzebne. Do podświadomości natomiast przesuwa to, co mu na dziś niepotrzebne.

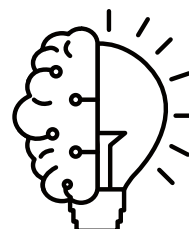


Zdaję sobie sprawę, że możesz się teraz zastanawiać, do czego ta wiedza jest Ci w ogóle potrzebna. Moim zdaniem zrozumienie, jak działa nasz najważniejszy organ, nasze centrum dowodzenia, pozwoli Ci łatwiej i z większą lekkością pracować ze swoją zmianą. Celowo to upraszczam, by jeszcze łatwiej było Ci zrozumieć te zawiłości. A z drugiej strony ta pigułka wiedzy jest ci absolutnie wystarczająca do pracy ze zmianą.

Przyjrzyj się, proszę, poniższej grafice. Góra lodowa jest analogią mózgu. Tylko 10% informacji jest w naszej świadomości. Tyle mózg potrzebuje, by sterować codziennymi mechanizmami. Automatycznie włącza się „z zaplecza”. Odruchy, myśli, emocje, wspomnienia i zapisane doświadczenia, które są mu potrzebne do załatwienia danej sprawy, bierze z podświadomości i nieświadomości. Włącza reakcję, bez kontroli i ostrzeżenia. Dlatego już Freud nazwał je "irracjonalnymi". Wtedy pojawia się w nas myśl: dlaczego ja tak postąpiłam?



10% ŚWIADOMOŚĆ, WIDOCZNE



90% PODŚWIADOMOŚĆ

NIEŚWIADOMOŚĆ, UKRYTE

I to właśnie dlatego mózg podczas procesu zmiany robi wszystko, co może, by działać automatycznie. Wdraża stare, dobrze mu znane i utarte zachowania. Przypomnij sobie przywołany wcześniej przykład osoby, która próbuje schudnąć i po kilku dniach wraca do starych nawyków – w tej sytuacji doskonale widać taką zależność. Ona chce nowego, lecz mózg walczy z tym pomysłem na bazie nieuświadomionych zachowań, chce „wygrać tę bitwę”. Najwyraźniej kiedyś, w przeszłości wydarzyło się „coś”, co zapisało taki schemat w jej mindsecie, a w emocjach lęk. Blokada, która w tamtym czasie się pojawiła, da o sobie znać, przy próbie zmiany.

O tym warto pamiętać!



Rozdział 2. Model zmiany

Zmiana to takie przejście z punktu A do punktu B. Tyle że to przejście to nie jest jeden krok i po sprawie. Zmiana jest procesem. Oznacza to, że składa się z etapów, poziomów i jest rozłożona w czasie. Proces zmiany jest wielowymiarowy, wielopoziomowy i wręcz spiralny. Niczym chomik w kołowrotku. Kręci się, zawija, skręca w lewo, w prawo, do przodu i do tyłu. W każdą z możliwych stron, czasem nawet po kilkanaście razy.

Dlatego przy zmianie trudno o jeden idealny schemat. Są jednak pewne bazowe modele, które obrazują skalę procesu. Jak na przykład **transteoretyczny model zmian**, który został stworzony, aby pomóc ludziom zmienić ich uzależniające zachowania. Dwóch psychologów, Prochaska i DiClemente, opracowali ten model dla lepszego zrozumienia etapów, z jakimi ludzie mierzą się przy zmianie. Z biegiem lat okazało się, że model ten jest dobrą podwaliną, jednak nie jest wystarczający. Pokazuje natomiast dynamikę procesu zmiany, z którą każdy się mierzy, w mniejszym lub większym stopniu.

Ja model transteoretyczny nieco dopasowałam do swojej pracy.

Dlaczego to zrobiłam?

Patrząc na doświadczenia własne, jak i moich klientów, zauważyłam powtarzające się elementy, które determinowały przebieg całego procesu zmiany. Uznałam, że zanim ktokolwiek wkracza na ścieżkę transformacji, najpierw „odbiera” pewne **sygnały**. W modelu transteoretycznym brakowało mi zauważania tego, co się dzieje, zanim ktoś podejmie decyzję o zmianie. Dlatego pozwól, proszę, że pokrótce przedstawię Ci jego założenia:

CHANGE

Model zmiany



1 *Symptomy*



PRZYKŁAD:

Posłużę się tu historią jednej z moich klientek: trzydziestokilkuletnia kobieta, mieszka w jednym z większych miast w Polsce, jest mężatką, a swoją drugą połówkę poznała już na studiach. Ich mała pocięcha jest spełnieniem ich rodzicielskich marzeń. Praca na etacie daje jej poczucie spełnienia i rozwój, na który liczyła, zatrudniając się w dużej zachodniej firmie. Ich 80-metrowe mieszkanie urządzili według własnych upodobań, a widok na podmiejski las daje ukojenie w każdy niedzielny poranek.

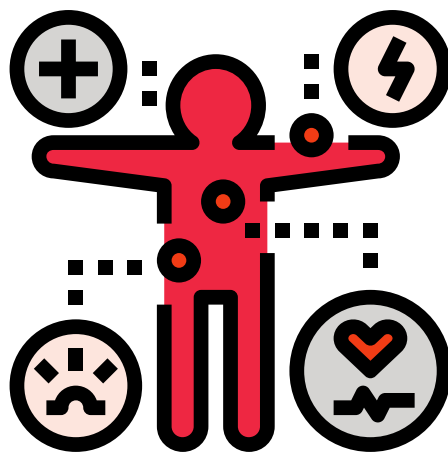
Lecz w tej historii sielankę zakłócają wewnętrzne odczucia klientki, które dla niej samej są nie do końca zrozumiałe. Z jednej strony wszystkie marzenia małej dziewczynki zostały spełnione. Dom, rodzina, dobra praca, całkiem dobre zarobki. Czego można chcieć więcej, prawda? Z drugiej strony klientka czuje jakiś rodzaj pustki, braku „czegoś”, czego pochodzenia nie rozumie. Z czego ten brak może wynikać? Jak sobie z tym poradzić? Jak osoba, której marzenia się spełniły, może nie być szczęśliwa?

Możesz mieć wszystko na zewnątrz, a w środku być zupełnie pustym. Możesz nie mieć na zewnątrz nic, a w środku być niezwykle bogatym. Bo spełnionym!

Myślę, że to historia wielu kobiet i mężczyzn. Może nie Twoja, może nie moja, lecz statystycznie co czwartej lub piątej osoby w naszym kraju. Osobiście znam takich przypadków wiele, nie tylko spośród własnego otoczenia, lecz także spośród osób, które przychodzą na moje warsztaty lub sesje indywidualne. Na podstawie mojej własnej pracy ze zmianą wyróżniłam cztery najczęściej występujące symptomy (sygnały), które mogą świadczyć o tym, że jest coś do zmiany. Być może znajdziesz w nich siebie.

1 *Symptomy*

- Po pierwsze dziwne, bezgraniczne uczucie pustki, trudnej do zobrazowania czy zdefiniowania. Tak jak w przypadku mojej klientki.
- Po drugie długotrwały stres, który wywołuje uczucie przytłoczenia, złości, wzmacnia irytację.
- Po trzecie powtarzanie tych samych schematów, tego samego koła zachowań, nawyków, przekonań, nastawienia.
- I po czwarte – radość przez zaciśnięte zęby, gdy wierzymy, że powtarzanie sobie „jestem szczęśliwy” samoistnie zmieni nasze życie. Tymczasem w środku czujemy gniew za to, co nas spotyka, czego doświadczamy, co czujemy. Niestety taka sztuczna radość kończy się wybuchem wulkanu nagromadzonych emocji, często w najmniej oczekiwanym momencie.



Te cztery symptomy spotykam w swojej pracy najczęściej. Ba, nie tylko w pracy z klientami, w pracy ze sobą także. Wyparcie, mentalna ucieczka, udawanie przed sobą samym i innymi. Przepis na życie bez prawdy, radości i w braku wewnętrznego spełnienia. Przepis na życie, którego chyba nikt nie chce. Te sygnały pojawiają się w najmniej oczekiwanym momencie, niespodziewanie. I dlatego warto je wyłapywać, by od razu zacząć nad nimi pracować. Tymczasem, my zamiast je zauważać i łapać, uciekamy przed nimi. Często też nieświadomie.

2 *Kontemplacja*

Na tym etapie najczęściej robisz sobie rachunek zysków i strat. Tak samo jak w księgowości, tylko liczby zamieniamy na emocje. W nich targujesz się z sobą: czy to dobry moment na zmianę, a może nie ma to sensu, przecież nie mam aż tak źle, są gorsze rzeczy i rodziny na świecie.

To właśnie takie dywagowanie z samym sobą, czy robienie rewolucji w życiu ma w ogóle sens. Można utknąć w tym na lata. Ciągłe przetwarzając i analizując zmianę. Stale składając sobie nowe obietnice bez pokrycia. Z jednej strony czujesz ogromną chęć zmiany. Z drugiej jednak pojawia się lęk i opór przed nią.

3 *Przygotowanie*

Kiedy znajdziesz motywację do działania, zaczynasz działać. Pojawia się chęć stworzenia planu, nowa siła do tego, by ruszyć ze zmianą. To moment stania na starcie. Jak podczas biegu. Stoisz na linii i zaraz, dosłownie za chwilę, ruszasz.

4 *Działanie*

To jeden z najmocniejszych etapów, bo jest rzuceniem się na głęboką wodę. Działasz, więc rzucaś się w wir kroków, które musisz zrobić. Masz swoją listę i stopniowo odhaczasz z niej zadania do wykonania.

5 *Utrzymanie*

Na tym etapie zmiana jest mocno odczuwalna. Stare zostało zastąpione nowym. Być może nawyki się zmieniły. Sposób myślenia i emocje także. Czasem wręcz wydaje się, że cały wysiłek już został wykonany, dlatego w tej fazie często pojawia się odpuszczenie konsekwencji w działaniu.

CHANGE

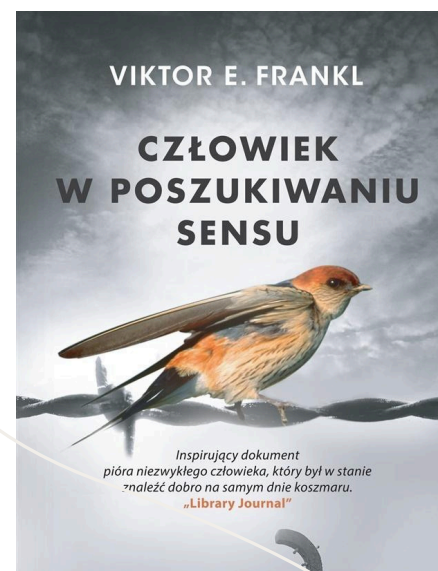
Po przejściu tych etapów wydawałoby się, że wszystko będzie już idealnie. Zgodnie z tym, co sobie zaplanowaliśmy w tej zmianie. Niestety, co nawet pokazują badania naukowe, bardzo niewielu dociera do tego punktu za pierwszym razem. Wielu poddaje się albo w trakcie tego procesu, albo gdy już dotrą do końca – poddają się na chwilę, wierząc w swój niebываły sukces. Niestety okazuje się najczęściej, że wracają do punktu wyjścia. Muszą zaczynać zmianę ponownie, bo np. wrócili do starych nawyków. Nie wprowadzili zmian na tyle dobrze, by móc mówić o całkowitym sukcesie. Pamiętasz przykład mówiący o odchudzaniu?

W procesie zmiany wszystko jest płynne i nie właściwie nie dzieje się idealnie, zgodnie z modelem.



Cytując mojego ukochanego autora:

„Zadania te, a co za tym idzie, również sens życia, są różne dla różnych ludzi i sytuacji. Niemożliwością jest zatem podanie ogólnej definicji sensu życia. Pytań o sens życia nie załatwią ogólnikowe odpowiedzi. Życie nie jest bowiem mglistym konceptem, lecz jak najbardziej realną i konkretną rzeczywistością, podobnie jak życiowe zadania są czymś bardzo realnym i konkretnym. To one kształtują nasze przeznaczenie, które w każdym przypadku jest inne i wyjątkowe. Żaden człowiek i żaden ludzki los nie może być porównywany z innym człowiekiem i innym losem. Każda sytuacja jest niepowtarzalna i każda wymaga innych reakcji”.



Przytaczam te słowa celowo, by pokazać Ci, że zmiana związana z człowiekiem, jego życiem, pracą, nie może być wtłoczona w jakiś model czy schemat działania. Każdy z nas ma swój własny proces zmiany. Bo historia każdego z nas, nasze myśli, emocje, doświadczenie i sytuacja są inne. To czyni naszą zmianę wyjątkową. To sprawia, że lepsze efekty daje indywidualne podejście do zmiany, zamiast kopiowanie procesu innych.

Warto mieć też świadomość, że w trakcie procesu zmiany, będą zdarzać się nawroty. Czasem będziesz robić dwa kroki do tyłu, by jeszcze raz je wykonać. Być może będziesz powtarzać tę samą zmianę po trzy razy. Każdy przypadek jest dobry. Każdy przypadek jest ważny.



Każdy krok jest wyjątkowy, bo jest Twój!

CHANGE

Tak jak ze wspomnianą wcześniej zupą pomidorową, tak samo jest ze schematem zmiany. Nie ma dwóch identycznych schematów, bo w zmianie chodzi o człowieka. Nawet przy zmianie procesów, w nich też chodzi o człowieka. Czynniki ludzki odgrywa istotną rolę, zatem proces nie będzie idealny. Z tego powodu, gdy uczyłam o procesach i procedurach, zawsze powtarzałam: „Nawet spisanie jednej procedury powinno opierać się na założeniu elastyczności. One powinny ewoluować wraz z rozwojem firmy i ludzi, którzy się nimi zajmują”.

Model zmiany



P
O
W
R
Ó
T

N
A

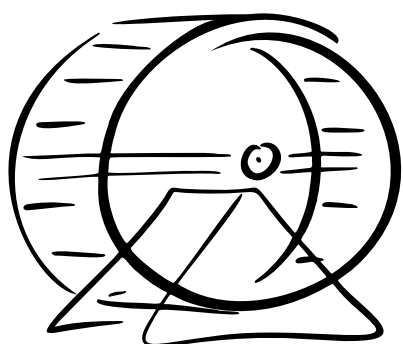
S
T
A
R
T

Zastanawiasz się pewnie, dlaczego w takim razie czasem zdarzają się nawroty?

Z wielu powodów, czasem wystarczy jeden, by zawrócić na pole start. A czasem jest cała kumulacja punktów zwrotnych. Przedstawiam Ci najważniejsze z nich:



- ▶ Pomijamy poziomy zmiany. W kolejnych rozdziałach się z nimi zapoznasz.
- ▶ Nie mamy zdefiniowanego problemu, z którym podczas zmiany pracujemy. Najczęściej skupiamy się nie celach i rezultatach. Przyćmiewa to naszą uważność na przeszkody i blokady w zmianie.
- ▶ Nie rozumiemy, na czym proces zmiany polega i jak przebiega.
- ▶ Nie poszerzamy samoświadomości, a skupiamy się na szybkich rezultatach. Jak szybka zupa pomidorowa instant. Czy jest dobra?
- ▶ Nie dbamy o swoje fundamenty.
- ▶ Źle i pobieżnie dobieramy narzędzia i metody pracy ze zmianą.
- ▶ Nie stajemy się Change Managerem własnej zmiany, by móc potem kogokolwiek uczyć czy inspirować.



Kręcimy się jak chomik w kołowrotku!



Rozdział 3. 5 poziomów w zmianie – fundamenty

Dlaczego jedni przechodzą przez zmianę z łatwością, a drudzy z ogromnym trudem? W dużej mierze zależy to od fundamentów! Z jednej strony za fundamenty uważa się wartości, potrzeby i zasady wyznawane w życiu. I tak, to jest prawda. Z drugiej strony patrząc z perspektywy świadomego podejścia do życia i samego siebie, to fundamentami są także nasze wkodowane poziomy świadomości i podświadomości. Pozwól, że to krótko objaśnię.

Wiesz już z poprzednich rozdziałów, że nasz mózg jest podzielony na część świadomą, podświadomą i nieświadomą. W każdej z tych części przechowywane są rzeczy, które są ważne dla pracy mózgu. Pamiętasz analogię góry lodowej? Na niej chcę Ci pokazać, ile rzeczy determinuje proces zmiany. Poniżej znajdziesz część świadomą, czyli ta nad wodą i część podświadomą i nieświadomą, czyli tę pod wodą.



W **części świadomej** (ta nad wodą) przechowywane są informacje o naszym najbliższym otoczeniu, o środowisku, w którym żyjemy, oraz o zachowaniach, których w danej chwili doświadczamy. Znajdziemy tutaj także wszystkie konflikty społeczne (z otoczeniem) i interpersonalne.

W **części podświadomej i nieświadomej** (tej pod wodą) przechowywane są: nasze nastawienie do życia, ocena siebie, świata, ludzi, schematy działania, przekonania, konflikty zapamiętane z czasów dzieciństwa, traumy, lęki, obawy, a także konflikty rodzinne dziedziczone przez pokolenia.

Wszystko to istnieje w pamięci podręcznej, mimo że na co dzień o tym nie myślimy. Wiele osób by się zdziwiło, jak wiele podczas sesji pracy z podświadomością jest w stanie wyjść na światło dzienne. Ile wspomnień czy schematów zdarzeń się ukazuje. Mimo że na początku wspomnianej sesji słyszę: „Ja nie pamiętam nic złego z mojego domu czy szkoły”.

To też pokazuje nasze postrzeganie konfliktów wewnętrznych i pracy z nimi. Często ludziom wydaje się, że potrzeba strasznych doświadczeń, by móc mówić o wewnętrznym konflikcie (np. tata alkoholik, bycie w domu dziecka, gwałt). A jest wręcz przeciwnie.

Czasem do utworzenia się niewspierającego w zmianie schematu myślowego czy emocjonalnego wystarczy małe zdarzenie z przeszłości zapisane w podświadomości (np. kolega w klasie podłożył mi nogę, gdy szłam namoczyć gąbkę do tablicy). Wystarczy? Absolutnie. Pamięć zapisała bowiem przewrócenie się, rajstopy rozdarte na kolanie i schemat: nie ma sensu się starać, bo i tak ktoś mi podłoży „świnie”. Efekt: w pracy nie wychyłam się, nie dostaję awansu, wciąż mam obawy, że ktoś spiskuje przeciwko mnie.

Zatem sposób przejścia przez zmianę zależy od poziomów zmiany, które definiują, z czym i jak sobie poradzisz. Jakie masz fundamenty, tak będzie wyglądał Twój proces zmiany.

Rozdział 4. Warunki potrzebne do zmiany — rola świadomości

Wiesz już, czym jest zmiana i jak ważny jest to proces. Teraz chciałabym dołożyć do tego kolejny istotny element – **świadomość**. Musiałam dużo zup pomidorowych ugotować, by zrozumieć, że bez tego składnika dobra zupa mi nie wyjdzie.

Czym jest dla mnie świadomość?



Otóż z jednej strony bycie człowiekiem świadomym to zrozumienie swoich schematów myślowych, emocji i roli mindsetu w życiu, czyli zdawanie sobie sprawy z tego, co zachodzi we mnie. A z drugiej strony (i celowo w tej kolejności) to rozumienie dzięki temu wszystkiego tego, co dzieje się na zewnątrz mnie, naokoło mojego świata. Dzięki świadomości mogę żyć, rozumiejąc siebie i życie dookoła mnie. Wtedy zupełnie inaczej podejmuję decyzje, widzę i odbieram sytuacje czy ludzi. Inaczej buduję relacje, funkcjonuję z dużo większym czuciem siebie.



By jednak tak się wydarzyło, trzeba spełnić
jeden najważniejszy warunek.
Trzeba podjąć decyzję.

To pierwszy krok ku zmianie. A zarazem dla wielu jeden z trudniejszych. Do dziś pamiętam swoją lekcję życia z podejmowania decyzji. Podzielę się nią z Tobą, dobrze?



PRZYKŁAD:

Mieszkałam wtedy w Kijowie. Był 2014 rok. Już wtedy pracowałam nad sobą. Byłam po ponad 4-letniej terapii. Zmiany działały się we mnie, ale nie byłam wtedy jeszcze tak świadomą osobą, jaką jestem dziś. Pamiętam, że pokłóciłam się z mężem (wtedy jeszcze nie mężem), wsiałam w samochód i pojechałam do miasta. Zatrzymałam się pod Ocean Plaza, dużą galerią w Kijowie. Uderzałam w kierownicę ze złości. Krzyczałam. Byłam wściekła na siebie, że się miotam sama z sobą. Czułam się źle od dłuższego czasu. Źle z sobą, układem życia, rolą w związku. I nagle poczułam takie ciepło. Poczułam, że rozumiem, o co chodzi. Dotarło do mnie, że, Ulka, ty się boisz podjąć decyzję. Boję się, bo to, w czym jestem, znam, a tego, co będzie, nie. Pamiętam to uczucie ulgi do dziś. Złość jakby odeszła. Poczułam spokój. Taki moment jak podczas rozmowy u lekarza, gdy słyszysz, że przeżyjesz. Ulga przyszła wręcz natychmiast. Poszłam się przejść i wróciłam do domu. Oznajmiłam, że to koniec, że wracam do Polski i że już dłużej tak nie mogę.

To jednak była dla mnie ogromna lekcja i to nie tylko związana z naszą relacją. Zrozumiałam, że podjęcie decyzji nie jest łatwe. Zwłaszcza gdy w grę wchodzi długi związek, miłość, dziecko, dobrze płatna praca. Ale bycie w niezgodzie z sobą jest jeszcze trudniejsze. Długo to wypierałam. Przecież przez ponad 30 lat byłam podległa innym i robiłam, co chcieli. Musiałam nauczyć się, STOP, ja chciałam się nauczyć życia po swojemu. Tak, jak ja chcę.

**Podjęcie decyzji w procesie zmiany
jest zatem kluczowe.**



PO PIERWSZE

Masz świadomość, że to jest Twoja decyzja, a nie kogoś innego, życzenie matki czy żony.

PO DRUGIE

Bierzesz świadomie odpowiedzialność za ten proces. Cokolwiek się wydarzy. Inaczej zamiast się rozwijać, będziesz przerzucać odpowiedzialność na innych.

PO TRZECIE

Zmieniasz wtedy swój mindset, emocje inaczej się ukierunkowują i zupełnie inaczej przechodzisz przez ten proces.

Ważnym elementem zmiany jest także **uwaga**.

W świadomym procesie zmiany wszystko jest istotne. Każda nawet najdrobniejsza rzecz.

Wszystko ma znaczenie. W naszej kulturze przyzwyczajeni jesteśmy do tego, żeby wybierać sobie słowa ze zdań, rzeczy, które nam odpowiadają. Szufladkować to, co nam potrzebne. W uważności chodzi o to, by nie oceniać, czy nam się dana rzecz podoba, czy nie, by nie wybierać ziarenek z zupki. Chodzi o to, aby doświadczyć wszystkich jej smaków. Z pieprzem lub bez.



Jedni mówią na uważność, że to bycie tu i teraz. I to prawda. Ja uważam, że to bycie z sobą także wtedy, gdy mi niewygodnie, czucie wszystkiego, co przychodzi. Uważność przydaje się szczególnie wtedy, gdy pojawiają się pierwsze symptomy procesu zmiany, bo pozwala je zauważyć. Dostrzec, że w głowie, w emocjach, w ciele czy w naszych zachowaniach dzieje się coś innego, pokazującego nam rzeczy do pracy. Jak być uważnym? Gdy jesz zupę, jedz zupę, nie myśl o jutrzejszym dniu w pracy. Gdy bierzesz kąpiel, bierz kąpiel, a nie układaj listy zadań na następny tydzień.

Trzecim warunkiem zmiany jest **otwartość**. To cecha, która pozwala z większą odwagą i śmiałością działać w procesie zmiany. Włącza gotowość na to, co przychodzi, na to, że proces nie idzie zbyt łatwo. A to z kolei oznacza różne emocje. Otwartość pozwala także minimalizować ocenianie. My Polacy mamy to we krwi, więc ocena potrafi przyćmić i czasem zablokować w drodze zmiany. Otwartość pomaga także wziąć odpowiedzialność za zmianę, za proces, za jej efekt. Bez wymówek, którymi potrafimy sypać jak z rękawa. Zła pogoda, brak pieniędzy, brak rozwiązań, brak siły, zły szef, okropny mąż. Można by spisać cały leksykon wymówek. To dopiero pomysł na książkę!



Cytując Guillame Musso:

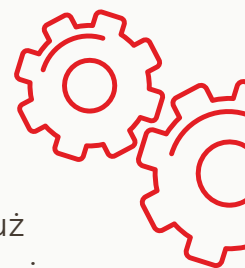
„Los to wymówka dla tych, którzy nie chcą wziąć odpowiedzialności za własne życie”.



Rozdział 5. Kroki na drodze zmiany

Lata pracy z efektywnością i organizacją pracy pokazały mi, że często podchodzimy do zmian w błędny sposób. Byliśmy uczeni, że trzeba pracować, by coś zmienić. Z jednej strony tak, praca się sama nie wykona. Z drugiej jednak nawet praca czy robienie czegoś nie są gwarantem, że coś zostanie zrobione. Posłużę się przykładem, by lepiej Ci to zobrazować. Przygotowujesz listę rzeczy do zrobienia dla swojego partnera. Piszysz na niej: kup ziemniaki, odkurz mieszkanie, zrób sałatkę. Partner to wykonuje, ale zamiast odkurzyć całe mieszkanie, odkurza tylko połowę. Albo inny przykład: pracownik biurowy dostaje procedurę, jak ma rozliczyć delegację. Krok po kroku ma wszystko rozpisane, w sposób łopatologiczny. Niestety dostarcza błędne rozliczenie. Pomija jeden punkt z całej procedury, który wpływa na efekt końcowy.

Albo weźmy przykład z początku tego przewodnika: wyobraź sobie, że chcesz zmienić nawyki organizacyjne w swoim życiu, ale stale coś Cię rozprasza: telefon, ludzie, social media. I co tydzień obiecujesz sobie, że już od kolejnego poniedziałku na pewno się tym zajmiesz. Na pewno przestaniesz się rozpraszać i w końcu wyjdiesz z pracy o 16.00. Lecz gdy zaczyna się kolejny poniedziałek, znów dzieje się coś takiego, co wybija Cię z tego postanowienia.

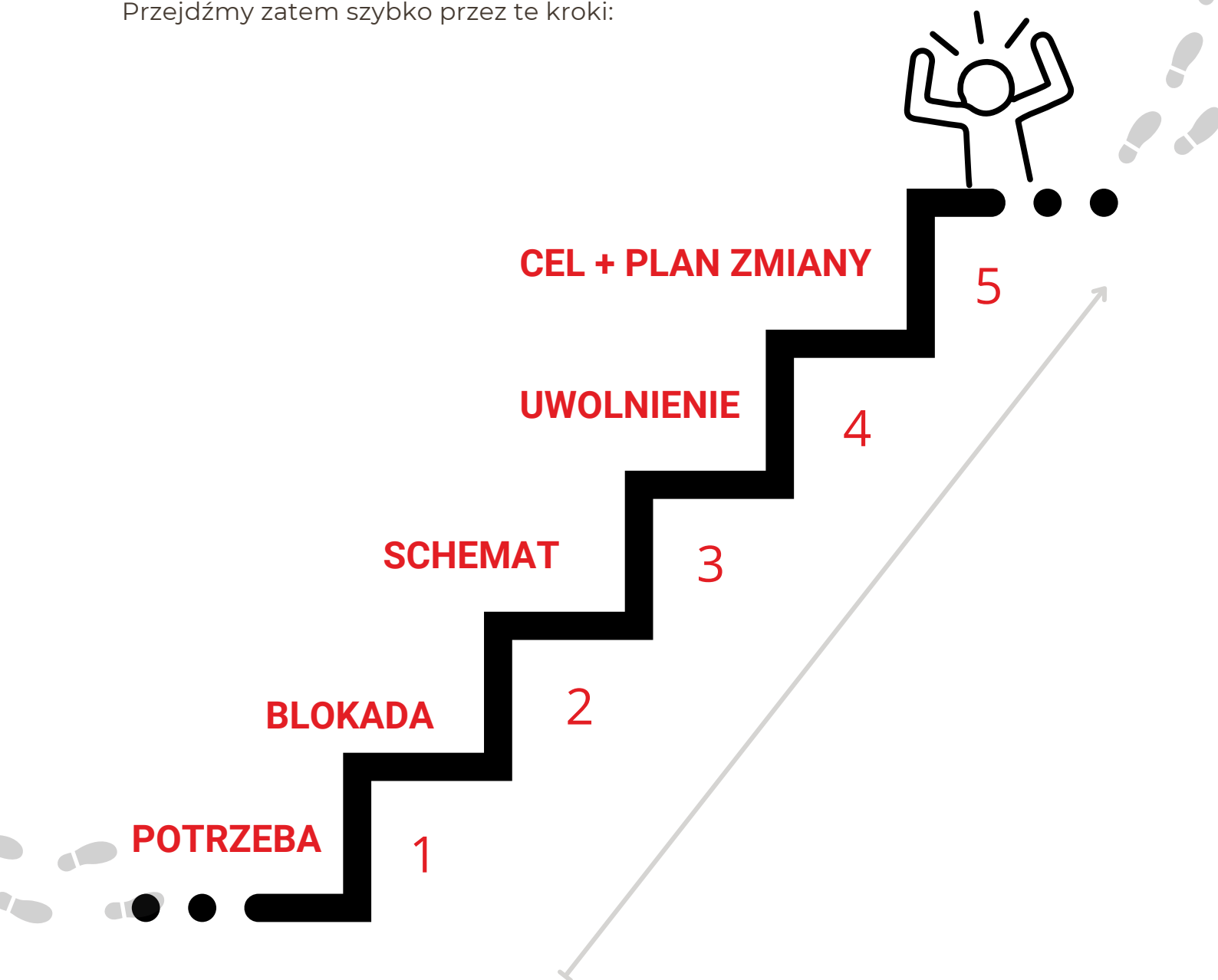


Co próbuję Ci przez to powiedzieć?

Oczywiście względy komunikacyjne mają tu ogromne znaczenie. Lecz ten przewodnik nie jest o komunikacji. Chcę Ci w ten sposób pokazać, że zmiana, w jakimkolwiek obszarze by nie zachodziła, najpierw potrzebuje szeregu rzeczy, które powinny zostać spełnione. Napisałam tego e-booka po to, by pomóc Ci w tym, by ta zmiana w ogóle zaszła. Chcę Cię przestrzec przed tym, że zarówno mózg, jak i nasza świadomość będą zawracać na pole start, do punktu wyjścia. Będą unikać, wręcz celowo pomijać, wykonywania wszystkich kroków (np. z listy zakupów, z procedury czy zmiany nawyków).

Przyzwyczajaliśmy się przez lata, że kiedy mamy problem, to trzeba działać szybko. I pisze to zadaniowiec, którego talentem głównym jest właśnie rozwiązywanie problemów. Dziś jednak z poziomu świadomości i znajomości zależności pomiędzy istotnymi poziomami wpływającymi na zmianę, własnego doświadczenia i doświadczenia pracy z ludźmi wiem, że zanim zacznę szukać rozwiązania, to najpierw muszę zrobić kilka kroków w tył.

Przejdźmy zatem szybko przez te kroki:



I POTRZEBA

Zanim przystąpisz do zmiany, dobrze jest zrozumieć swoje potrzeby. Wszyscy odczuwamy różnego rodzaju pragnienia: wody, słońca, lepszej pensji, miłości, spokoju, snu itd. To normalne i wręcz potrzebne. Pragnienia są częścią nas od narodzin do śmierci, choć zmieniają się w ciągu życia. Czasem też – pod wpływem różnych doświadczeń, zdarzeń, osób, niestety je wypieramy. Jeśli to nasza decyzja, to dobrze. Patrząc jednak na statystyki badań dotyczących odczuwania satysfakcji z życia, można zauważyć, że w większości przypadków odmawiamy sobie własnych potrzeb z powodu innych ludzi.



PRZYKŁAD:

Kiedyś na konferencji spotkałam kobietę. Była pewna siebie, mądra i wiele osiągnęła. Chwilę rozmawialiśmy o tym, czym się zajmujemy. Opowiadałam jej wówczas o treningu mentalnym. Powiedziała mi, że ona ma w życiu wszystko, czego chciała, i jest jej dobrze. Jednak, jak to ja – uważna na to, czego nie widać gołym okiem, dostrzegłam jej przygarbioną sylwetkę i sztuczny uśmiech na twarzy. Zadałam jej tylko jedno pytanie: „Co nosisz w ukryciu, na plecach, co kryjesz za uśmiechem?”. Zastygła w bezruchu. Powiedziała: „Pragnęłam kiedyś pewnego mężczyzny, który był mi zakazany, a ja go bardzo kochałam”.

Jak się domyślasz, skończyło się kolejnym spotkaniem i pracą nad potrzebą miłości, której nie zrealizowała. Świadomość tego, że się poddała, była dla niej niezwykle ciężka w ciele i głowie. Schowała się za uśmiechem, wierząc, że to zapobiegnie wścibskim pytaniom innych. Nie chciała pokazywać swojego smutku i cierpienia. Skryła się w sobie, garbiąc się z każdym dniem coraz bardziej.



Czasem wypieramy swoje potrzeby, bo dzięki temu jest nam w życiu łatwiej. Czasem trudno jest nam je sobie uświadomić, przyznać się do nich przed sobą. Jednak zarówno nasza głowa (myśli), jak i nasze emocje (ciało), często pokazują nam dokładnie to, przed czym uciekamy lub czym nie chcemy się zająć. Z tego powodu, gdy ktoś mnie pyta: „Ula nie wiem, co robić, czego ja chcę” – przyglądam się różnym symptomom (tym, o których pisałam przy okazji omawiania modelu zmiany). W tych symptomach ukryte są niezrealizowane potrzeby. Pragnienia, które zostały odrzucone, pominięte. Miłość, która prosi się, by ją ukochać.

Pewien psychoterapeuta z Nowego Jorku, **Sumeet Grover**, na bazie własnej wieloletniej pracy z pacjentami wyróżnił trzy najczęstsze zdarzenia, pod wpływem których ludzie podejmują się coś zmienić w swoim życiu. Są to:



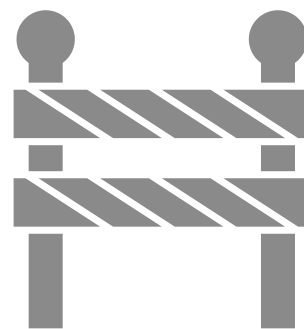
- strata kogoś bliskiego poprzez śmierć, rozwód, porzucenie,
- traumatyczne zdarzenie, takie jak wypadek, ciężka choroba (rak), porwanie, gwałt itp.,
- trudności w życiu, takie jak utrata pracy, domu, kradzież, oszustwo itd.

Grover twierdzi, że impuls jest tak silny, że wręcz zmusza do zrewidowania własnego życia. Do zatrzymania się i przyjrzenia, co w nim działa, a co nie, często także do zmiany swojego postępowania czy wartości. Najczęściej dopiero pod wpływem tak silnych i emocjonalnych wydarzeń zdajemy sobie sprawę, że nasze życie było niepełne, zbyt mało wartościowe i zastanawiamy się, czy ono w ogóle miało dla nas sens.

Mocno to ze mną rezonuje, bo pamiętam, jaki impuls w moim życiu doprowadził do podjęcia decyzji o wejściu w proces zmiany. Jeśli nie wiesz, koniecznie zajrzyj do tego materiału: **Jak wejść w proces zmiany?** Wspominam o tym celowo, bo poprzez ten e-book chcę Cię zaprosić do zmiany świadomej, a nie wywołanej impulsem.

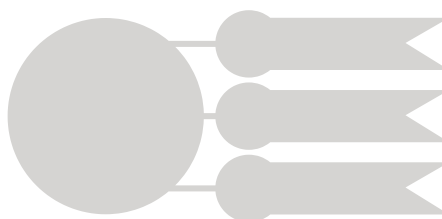
II BLOKADA

Niewyrażone potrzeby ukazują (dzięki symptomom, o których pisałam wyżej), jakie obszary naszych myśli, emocji i ciała są zablokowane. Na przykład coś Cię blokuje przed działaniem, ale nie wiesz co to jest, nie umiesz tego nazwać ani w sposób logiczny, ani poprzez emocje. Jest kilka blokad, których możesz doświadczać.



- **Lęk przed porażką** – broni nas przed zmianą, która potencjalnie może się nie udać, mózg woli więc pozostać przy tym co znane.
- **Poczucie bezsilności i smutku** – gdy żyjesz długo w jednym kołowrotku, możesz poczuć, że Twoim życiem rządzi los lub ktoś inny. Myślisz, że nic Ci się nie udaje, więc nie ma sensu próbować. A z każdym dniem robisz się coraz smutniejszy, pusty.
- **Wstyd** – to ogromnie głęboka emocja, która potrafi zablokować chęć interakcji z otoczeniem, wzmacnia przekonania o niedopasowaniu do rzeczywistości, zabija poczucie własnej wartości, zamyka w czterech ścianach i niszczy Twoje prawdziwe JA.
- **Strach** – zamiast nas wspierać, często ogranicza i blokuje. Bo nie wykorzystujemy go podczas faktycznego zagrożenia, lecz w sytuacjach często dobrych. Takich, które mogą nas wesprzeć i popchnąć do przodu. „Czuję strach na myśl o tym, że wyrażę swoją opinię na zebraniu w pracy” – usłyszałam kiedyś od klientki podczas warsztatów.
- **Frustracja** – to emocja, która zazwyczaj utrzymuje się wtedy, gdy jesteśmy w jednej, trudnej dla nas sytuacji zbyt długo. Czujemy wtedy lęk, ale także złość. Nie mamy już cierpliwości, by dłużej to znosić, lecz nie wiemy, co zrobić.

III SCHEMAT



Gdy rozpoczynasz pracę z potrzebami i blokadami, które stoją na przeszkodzie do zmiany, ujawnia się wówczas cały schemat myślowy i emocjonalny. Jest on źródłem stanu, w którym jesteś. Pokazuje się cała siatka zależności myślowych i emocjonalnych, które powstały w oparciu o nieuświadomione założenia. Założenia zaś wynikają z konkretnej sytuacji, rozmowy, zdarzenia czy wpływu jakiejś osoby. Schematy są ważnymi przekonaniami na własny temat, na temat otaczającego nas świata i ludzi. Utrwalają się one przez lata, stają się częścią nas (włączamy je bezwiednie z poziomu nieświadomości) i są bardzo odporne na zmiany.

Schemat będzie podkreślał lub wyolbrzymiał informacje, które go wzmacniają. Będzie także minimalizował lub zaprzeczał tym informacjom, które są z nim niezgodne.

Mózg co do zasady nie lubi zmian, a to właśnie on włącza schematy myślowe oraz steruje nimi. Ułożenie schematu myślowego w jedną logiczną całość, czyli na poziomie myśli, emocji i ciała, daje znacznie lepsze rezultaty niż szybka „pigułka na problem”. Na przykład na kilka nadprogramowych kilogramów szybko włączamy nową dietę. Niestety bez zrozumienia, jaki schemat stoi za nadwagą i złymi nawykami żywieniowymi, mamy nikłą szansę na faktyczną zmianę i schudnięcie.

By zmiana miała miejsce, mózg musi:



Uświadomić sobie swoją potrzebę.



Zrozumieć blokujący go schemat i co Ty chcesz z nim zrobić.



Połączyć się z emocjami, uwolnić i puścić wyparte i zablokowane emocje.



Zrobić przestrzeń na nowe połączenia neuronalne, na wdrożenie zmiany.

CHANGE

IV UWOLNIENIE

Gdy poznasz swój indywidualny schemat blokujący Cię przed zmianą, następuje niesamowita rzecz. Osobiście uwielbiam ten moment za lekkość, jaką daje. Twój mózg uświadamia sobie, że ten schemat mu nie służy. Zaczyna rozumieć, że potrzebuje coś zmienić i być może ruszyć do nowego.

Oczywiście nie twierdzę, że ruszy ochoczo z uśmiechem na... (w sumie to nie wiem, co ma mózg ;)), ale istotne jest to, że połączenia neuronowe związane z tym schematem, a umiejscowione w układzie nerwowym, stają się mniej napięte. Puszczają napięcie, którym sterują w ciele. Zmienia się struktura neuronalna całego ciała. W odczuciach jest to tak, jakby zdjąć z barków ciężki plecak. Tak to osobiście odczuwam ja. Jest mi wtedy tak lekko i przyjemnie. Coś ciężkiego, blokującego znika, pojawia się luz. Mogę się wyprostować i nic mnie nie ciągnie w dół. Nie blokuje mnie. Patrząc na to z poziomu mindsetu to jest gotowość na nowe. A z poziomu emocji, następuje uwolnienie.



V CEL I PLAN ZMIANY

Dopiero teraz następuje moment, w którym ustawiamy swój kompas na nową drogę. Wyznaczenie nowego celu, ułożenie planu i działanie. Ta kolejność daje możliwość dopłynięcia „statkiem zmiany” do brzegu. Z uwzględnieniem swoich potrzeb, pomijaniem blokad i wolnością dającą odwagę i siłę. Kierunek odwrotny, wdrażanie na szybko rozwiązań, cudowne pigułki – zmniejszają szanse na powodzenie. Pomijając którykolwiek z kroków przedstawionych powyżej, ograniczasz swój potencjał i możliwości. Zamiast tracić czas na ciągłe powroty na start, lepiej wydłużyć proces przechodzenia przez zmianę, a dojść do celu. :)




Rozdział 6. Jak sprawdzić, jakiej zmiany potrzebujesz i czy jej potrzebujesz?

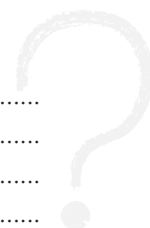
Dzięki temu, że wiesz już, na czym polega świadoma zmiana i znasz wszystkie aspekty na nią wpływające, możesz w końcu przystąpić do pracy. Zdaję sobie sprawę, że być może czytasz tego PDF-a z ciekawości, nie mając nawet jeszcze pomysłu, by cokolwiek w życiu zmieniać. Być może nie masz nawet w tym momencie potrzeby, by cokolwiek zmieniać. Rozumiem to i jestem ostatnią osobą, która uważa, że trzeba zmieniać coś na siłę. Wręcz przeciwnie. Uważam, że jeśli jest Ci z czymś dobrze, to znaczy, że tak ma być. Natomiast na etapie rozwoju świadomości, swojego życia czy kariery zawodowej, pojawiają się takie rzeczy, które mogą potrzebować choćby dodatkowego wsparcia. W związku z tym chcę Ci pokazać, jak sprawdzić, jaka zmiana może wesprzeć Twój rozwój. Cokolwiek pod słowem „rozwój” by się nie kryło.

Pierwsza rzecz

Symptomy. O symptomach wiesz już wiele z poprzednich punktów. Aby przyjrzeć się temu, czy w ostatnim czasie nie pojawiły się w Twoim życiu odpowiedzi czy zaproszenia do zmiany, zadaj sobie poniższe pytania:

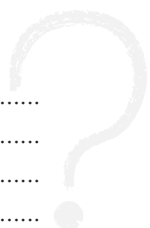
 Jaką emocję odczuwałaś(-eś) w ostatnim czasie szczególnie często?

.....
.....
.....



 Pod wpływem jakich sytuacji/myśli/osób odczuwałaś(-eś) tę emocję?

.....
.....
.....



 Jak się czujesz z myślą, że ta emocja ma na Ciebie taki wpływ?

.....

.....

.....

.....

Druga rzecz

Potrzeby. Jeśli w pierwszym punkcie zdefiniowałaś(-eś) emocję, to znaczy, że pod nią kryje się jakaś Twoja niezrealizowana, niezaopiekowana potrzeba. Teraz możesz ją spróbować zdefiniować.

 Jaka jest w Tobie niezrealizowana potrzeba emocjonalna? Nazwij ją.

.....

.....

.....

.....


 Co się wydarzyło w Twoim życiu, że zapomniałaś(-eś) o swoich potrzebach, że zrezygnowałaś(-eś) z nich?

.....

.....

.....

.....

 Co doprowadziło do tego, że znalazłaś(-eś) się w tym miejscu?

.....

.....

.....

.....

W tym ćwiczeniu pojawią się zapewne wspomnienia, sytuacje i osoby, które miały wpływ na odrzucenie czy zbagatelizowanie Twoich potrzeb. Wszystko, co przychodzi, ma znaczenie, koniecznie to sobie zapisz.

Jeśli jednak nie dostrzegasz żadnych symptomów ani emocji, które były dla Ciebie w ostatnim czasie „mocne”, wykonaj poniższe ćwiczenie.



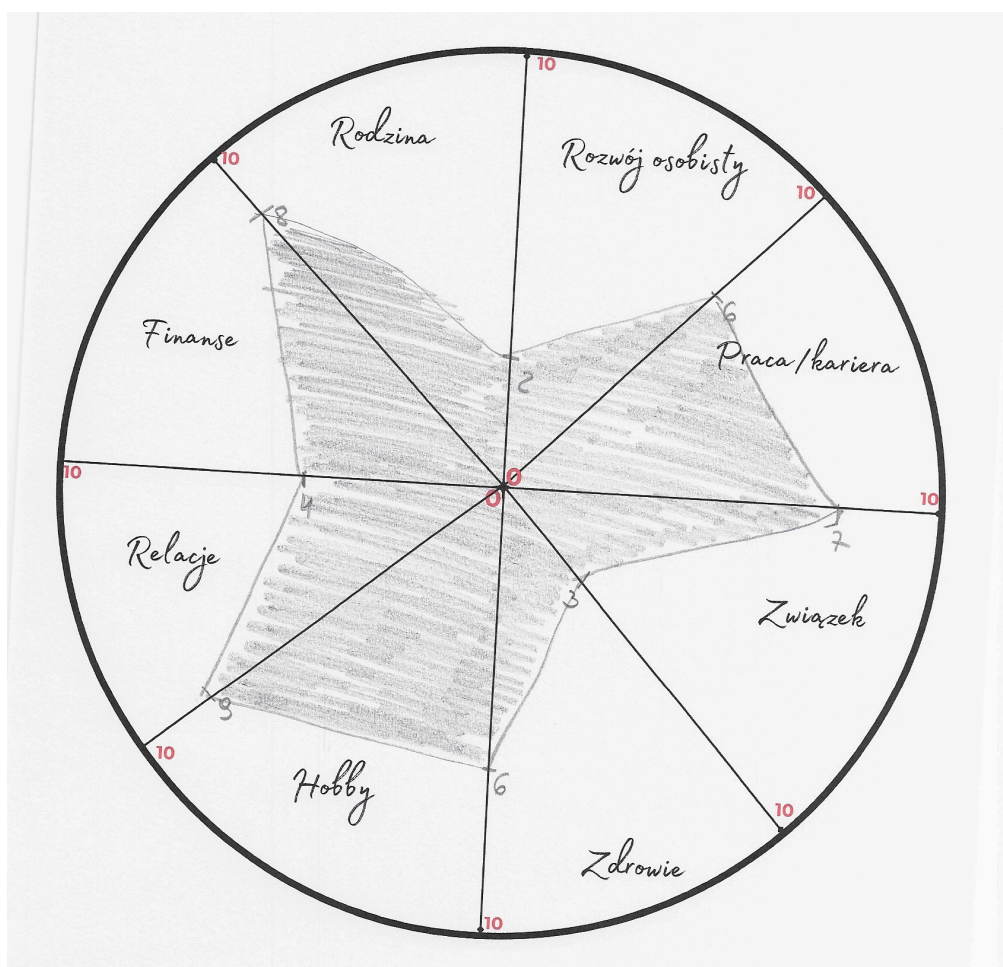
Instrukcja Koła Zmiany

Na kole poniżej, znajdziesz 8 obszarów: rozwój osobisty, praca/kariera, związek, zdrowie, rodzina, czas dla siebie, relacje, finanse.

Twoim zadaniem jest ocenić poziom Twojej satysfakcji z danego obszaru w skali od 0 do 10. Gdzie 0 to bardzo źle, a 10 to bardzo dobrze.

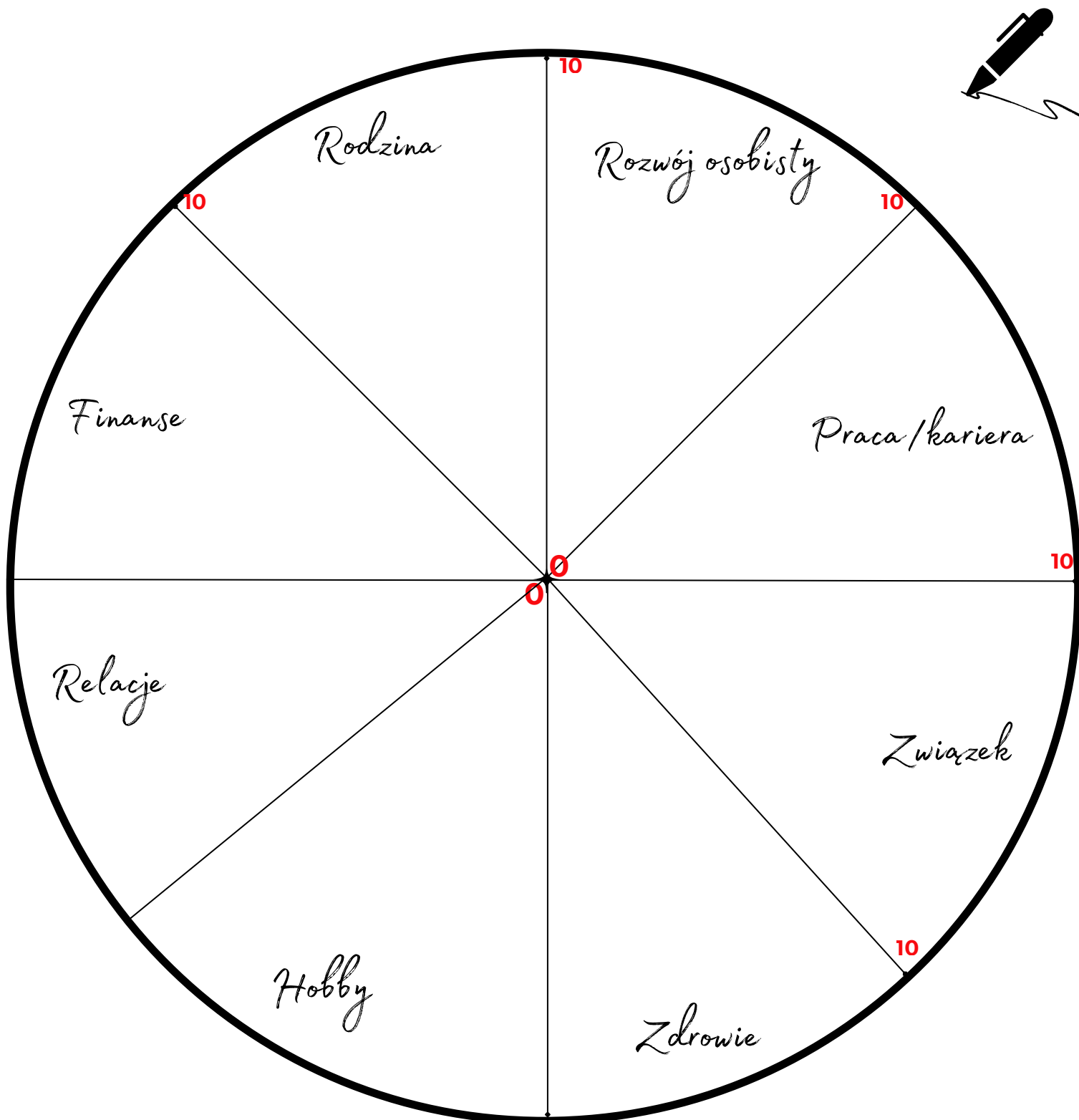
Zaznacz na kole przy każdym obszarze Twój osobisty punkt satysfakcji. Np. jeśli ze swojego stanu zdrowia jesteś zadowolona na 3 pkt, to pośrodku linii w obszarze zdrowie, zaznaczysz 3. Następnie zakreśl koło i zobacz, na jakim poziomie są poszczególne obszary.

PRZYKŁAD:



Moje koło z kwietnia 2022 roku

Twoje Osobiste Koło Zmiany



A teraz w poniższej tabelce zapisz, co konkretnego chcesz zmienić w każdym z poszczególnych obszarów.

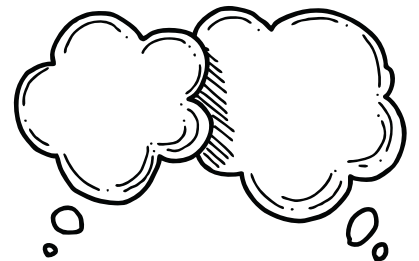
	Stan na dziś Punkty	Kroki do zmiany	Stan docelowy
<i>Rozwój osobisty</i>			
<i>Praca/kariera</i>			
<i>Związek</i>			
<i>Zdrowie</i>			
<i>Hobby</i>			
<i>Relacje</i>			
<i>Finanse</i>			
<i>Rodzina</i>			

 Zastanów się, ile w tym co napisałaś(-eś) wyżej jest Twoich emocji, a ile faktów. Rozdziel je poniżej.

Emocje

Fakty

 Jaka refleksja z tego płynie? Czego Cię to uczy?



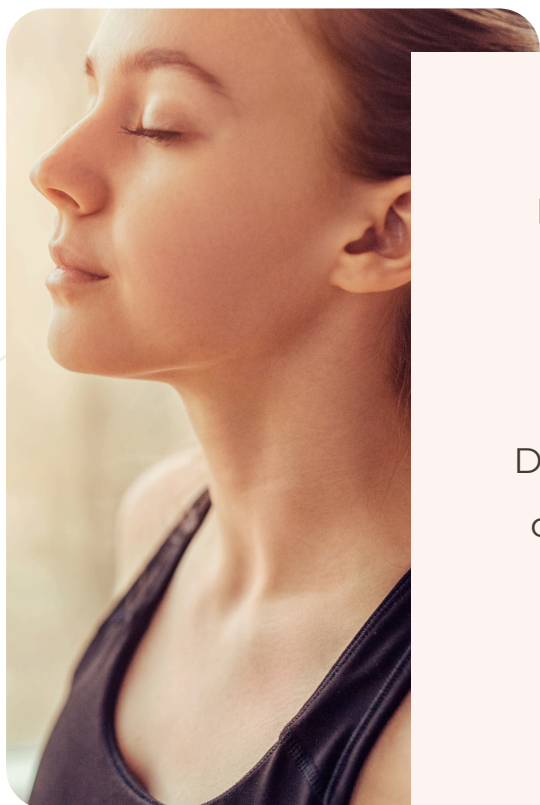
Zazwyczaj w tym momencie pojawia się opór Twojego mózgu na to, nad czym chcesz pracować. Zaczyna podsuwać Ci wtedy tysiące wymówek i haseł i włącza ocenę. Dąży do porzucenia tego, co próbujesz dla siebie zrobić. Dlatego daj sobie trochę czasu, chwilę oddechu, popatrz na to, jak dużo dobrego robisz dla siebie. Podziękuj sobie za to, to bardzo wiele. Czasem trzeba kilku lat pracy, by pewne rzeczy zobaczyć. Też tam byłam. ;)



Weź głęboki oddech...

...i odsluchaj przygotowane dla Ciebie nagranie!

Nagranie dla Ciebie



Dziś jest dzień, w którym postanawiam przyjąć nową drogę zmiany z wdzięcznością za to, co dotychczas mnie spotkało i co jest już przeszłością. Dziękuję za wszystkie lekcje, których doświadczyłam, bo dzięki temu od dziś mogę już inaczej i zacząć NOWE życie, dbając o moje potrzeby.

”

 Od kiedy zaczniesz pracować nad zmianą? Umów się ze sobą!

.....

.....

.....

.....

 Jak się z tej pracy w zmianie ze sobą rozliczysz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Od czego zaczniesz? Zapisz kolejno kroki!

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

Porada:

Eksperymentuj w tych krokach, może czasem naucz się improwizować, być luźniejszym zamiast spiętym. To oznacza pracę z wzorcami myślowymi i emocjonalnymi.

Wszystko się kiedyś kończy, także ten e-book!



To ostatnia z jego stron i ostatnie ważne pytanie: czy widzisz już, co możesz dla siebie dobrego zrobić? Głęboko wierzę w to, że Twoja odpowiedź jest twierdząca. Choć po latach pracy ze zmianą wiem, że odpowiedź jest uwarunkowana wieloma rzeczami.

Tymi z poziomu mózgu

opornego na zmianę. Starłam się przybliżyć Ci sposób działania mózgu, by zniwelować dla Ciebie działanie na autopilocie. Moją intencją było pokazać Tobie, że możesz podejmować swoje decyzje w sposób bardziej świadomy.

Tymi z poziomu emocji,

które pojawiały się pod wpływem zadawanych przeze mnie pytań. Jestem przekonana, że takowe się pojawiły. Jedne wzmocnione łzami. Inne słabsze, lecz nadal odczuwalne w ciele. Jeśli nie było żadnych emocji, warto przyjrzeć się ukrytym schematycznym blokadom emocjonalnym. Jak mówią psycholodzy: "gdy ktoś mówi, że nie ma problemu to znaczy, że tam dopiero jest nad czym pracować" ;)

Tymi z poziomu blokad,

które czasem objawiają się i poprzez mózg, i poprzez emocje.

Odpowiedź znasz tylko Ty!

A jeśli poczujesz chęć podzielenia się swoją odpowiedzią ze mną, śmiało możesz to zrobić dzięki ankiecie!

Ankieta





PRZYKŁAD:

Kończąc tę naszą wspólną drogę (choć czuję, że to może być dopiero jej początek :)), podzielę się z Tobą ostatnią już historią. Na kilka dni przed zakończeniem pracy nad tym ebookiem miałam niesamowitą sesję. Jej niesamowitość wynikała z kilku powodów. Po pierwsze, była to znana mi osoba, o której wiedziałam, że nie pochwała kierunku, w którym podążam. Poprosiła mnie o pomoc, bo sama nie dawała już rady. Pracowałyśmy z jej bezradnością wobec jej dziecka. Podczas naszej sesji przeszłam z nią przez dokładnie taki sam proces, jaki opisałam w tym e-booku. Krok po kroku.

Jakim zaskoczeniem było dla niej, że po jednej godzinie pracy przedstawiłam jej:

- symptomy, które od roku dawały znać, że czas się tym tematem zająć;
- blokady, które uzewnętrzniały się w działaniu;
- potrzeby, których nie miała zaopiekowanych, odkąd miała 15 lat;
- emocje, których nie wyraziła wobec osoby, wobec której powinna to zrobić;
- plan pracy, by zmienić bezradność w radość, miłość i przede wszystkim działanie.

Niesamowitość tej sesji wynikała dodatkowo z tego, że osoba negująca przez lata moje metody pracy, niewierząca, że mimo braku pieniędzy i czasu można coś zrobić, i do tego nieufająca „szarlatanom od emocji” (tak zwykła mawiać, gdy ktoś mówi o emocjach), w ciągu jednej godziny zobaczyła, z czym w sobie samej żyje!

To kolejne potwierdzenie, że warto zrobić pierwszy krok! Ty także go zrób!

I właśnie dlatego napisałam tego e-booka. By pokazać Ci, że nie musisz tak długo czekać. Możesz działać sam(a), jeśli tak wolisz. Możesz przyjść do mnie na sesję, jeśli tak czujesz. Możesz odrzucić ten pomysł, jeśli tak wybierasz. Wszystko jest w Twoich rękach. Ja za te wybory i za dotarcie do tego momentu ogromnie Ci dziękuję!

Każda minuta, godzina i dni spędzone z tym przewodnikiem zmieniają nie tylko strukturę Twojego mózgu i jego automatyczne zachowania. Zmieniają także Twoje emocje i rozwijają świadome działanie. A świadome życie pozwoli Ci na głębsze doświadczanie i rozumienie tego, co się dzieje z Tobą i światem wokół Ciebie.

Mam nadzieję, że ten przewodnik pomógł Ci przejść przez proces zmiany krok po kroku. Tak jak w gotowaniu. Masz ochotę na zupę i, zanim będziesz delektować się nią przy stole z rodziną, musisz najpierw wykonać wszystkie kroki z przepisu. Gdy pominiesz jeden, zupa nie będzie smakować tak, jak lubisz. A mi zależy, by Twoja zupa była dla Ciebie tą najsmaczniejszą.

Powodzenia i... smacznego! :)

Ula
Rowińska  POWER TO CHANGE



www.urszularowinska.pl



Lista z dodatkami

Poniżej zebrałam dla Ciebie listę z linkami, które masz w przewodniku. Dla ułatwienia umieszczam ją także tu.

- Nagranie motywacyjne do pracy z oporem. Czas trwania ok 11 minut.

Nagranie dla Ciebie

- Ankieta ewaluacyjna Twojej pracy z przewodnikiem i Twoje refleksje. Dziękuję, że ją wypełniasz!

Ankieta

- Odwiedź moje profile w mediach społecznościowych. Znajdziesz tam praktyczne wskazówki, case study i kulisy mojej pracy.



biuro@urszularowinska.pl

Zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie te pytania:

- Czy czujesz, że w Twoim życiu lub firmie jest coś, co wymaga zmiany, ale brakuje Ci jasności, od czego zacząć?
- Czy marzysz o większej lekkości, spokoju i satysfakcji w codzienności, a zamiast tego zmagasz się z chaosem i powtarzającymi się schematami?
- Czy w głębi serca wiesz, że stać Cię na więcej, ale blokady – świadome i nieświadome – zatrzymują Cię w miejscu?

Rozwiązanie? Spotkajmy się na konsultacji

To przestrzeń, w której bez oceny i w pełnym zrozumieniu przyjrzyj się swoim potrzebom, marzeniom i wyzwaniom. Razem odkryjemy, co naprawdę stoi na przeszkodzie Twojej zmianie i jak krok po kroku ruszyć naprzód.

Jak mogę Ci pomóc?

Jako Trener Zmiany pokażę Ci, jak uporządkować chaos, uwolnić blokady i nadać kierunek działaniu.

Z moją pomocą:

- ▶ odzyskasz poczucie kontroli,
- ▶ zyskasz pewność i spokój w podejmowaniu decyzji,
- ▶ poczujesz energię do działania,
- ▶ doświadczysz więcej satysfakcji w codziennym życiu.

Opinia Magdy po sesji:



Sesja 1:1 z Ulą Rowińska to przełom w życiu. Przyniosła mi ulgę i spokój, ale chyba przede wszystkim otworzyła mi drzwi umysłu do zmiany... Indywidualne podejście, trafne pytania, a zarazem ciepło słów i głosu Uli sprawiają, że poczułam się zaopiekowana i pewna siebie. Dziękuję Ula.

Skorzystaj z kodu 'lepszeycie', aby odebrać zniżkę 50 zł na konsultację.

Chcę umówić się na sesję 1:1

