

Tym odcinkiem rozpoczynam precudowną podróż, w której będziesz mógł czy mogła śledzić odkrywanie swojej własnej drogi. I będziemy to robić na przykładzie Kasi – osoby, która wzięła udział w procesie coachingowym. Ten pierwszy odcinek w tej serii jest o przekonaniach.

Witaj w serii podcastów “Żyj prawdziwie, żyj odważnie”. Ja nazywam się Ela Krokosz i od dwudziestu lat zajmuję się tym, co jest moją pasją - rozwojem potencjału ludzi. Dzięki pracy z tysiącami osób w wielu krajach wiem, że w nas jest dużo większy potencjał, niż nam się wydaje. Moją rolą jest pomóc ludziom dostrzec ich potencjał, a potem zrobić wszystko, aby go wykorzystali. Prowadzę indywidualne coachingi, szkolenia oraz programy online, w których wykorzystujemy strategię skutecznego zarządzania własnym potencjałem. W podcastach “Żyj prawdziwie I odważnie” znajdziesz inspiracje, wywiady i konkretne rady, jak skutecznie zarządzać Twoim potencjałem, który często też nazywam Talentem.

Za każdym razem powtarzam, że moją największą misją jest to, aby każdy z nas naprawdę pracował z pasją. Odnośnie pasji i pracy z zaangażowaniem nagrałam już wiele podcastów, ale to, co teraz zrobię, to jest fantastyczna podróż, przez którą Cię poprowadzę wspólnie z osobą, która zdecydowała się na udział w tym projekcie. Ale zanim o tym – pozwól, że najpierw kilka słów wstępu. Jeśli jesteś moim wiernym słuchaczem - a nawet jeśli nie - to pozwól, że ci przypomnę, że właśnie mi chodzi o to, że bez względu na to gdzie jesteś, w jakiej pracy jesteś, to szkoda życia na to, żeby nie pracować z pasją. Ja wiem że czasami nie jest to tak bardzo proste. Co więcej - to jest bardzo ciekawe - że ja pracuję z osobami nie tymi, które są na początku drogi, jeszcze mają pełne entuzjazmu, naiwne podejście, że w pracy jest zawsze idealnie. Pracuję z osobami, które mają minimum 10 lat doświadczenia, do wielu rzek weszły i widzą, że czasami wcale to nie jest takie proste - w obliczu tych różnych wyzwań - utrzymać pasję i zaangażowanie do tego co robisz. Szczególnie wtedy, jeżeli wcale nie pracujesz dla siebie. O tym w jaki sposób zarządzać własnym talentem i właśnie mieć - jak to mówię - taki ogień w sobie, opowiadam między innymi na wystąpieniu TEDx, które jest podlinkowane pod tym podcastem, jeśli masz ochotę zobaczyć.

Ja teraz od ponad 20 lat, za każdym razem - jeśli nawet pracuję indywidualnie albo z organizacjami - to mam z tyłu głowy właśnie ten przekaz, że mi zawsze chodzi o to, żeby budować pełne zaangażowanie ludzi do tego co robią. Co ciekawe - na jednym ze szkoleń menedżerskich, które prowadziłam niedawno, jeden z menedżerów powiedział do mnie: Ela, chyba nie myślisz, że to jest możliwe - tak naprawdę - żeby być w pełni zaangażowanym. I ja sobie wtedy pomyślałam: Boże, jakie to smutne! Jeżeli ta osoba zarządza osobami, ma osoby pod sobą, to jeżeli w tej osobie ogień nie płonie, to jak może wymagać zaangażowania od innych?

Także – czy szkoląc menedżerów, czy właśnie pracując z osobami indywidualnie - ja za każdym razem podkreślam, że jeżeli w Tobie ogień nie płonie, to dużo trudniej będzie Ci realizować marzenia, osiągać cele, nie mówiąc już o budowaniu zaangażowania ludzi w swoim zespole.



No dobrze, to w jaki sposób to robię? Pracując już przez tak długi okres, wypracowałam już pewnego rodzaju proces, który w ogromnej mierze się sprawdza, kiedy ludzie właśnie szukają swojej własnej drogi. Ten proces składa się z sześciu etapów.

Pierwszy etap – to jest przyglądanie się przekonaniom, jakie masz na temat budowania własnej drogi, na temat siebie samego - po to właśnie, żeby zobaczyć czy to w co wierzysz pomaga czy przeszkadza Ci w Twojej drodze. O tym powiem słów kilka za moment.

Na drugim etapie przyglądamy się Twoim talentom - czyli z jednej strony nazywamy to mocnymi stronami, ale z drugiej strony mówimy o tym, czego robienie sprawia ci ogromnie dużo przyjemność. Bo dopiero wtedy, kiedy połączysz mocne strony z tą przyjemnością, to dopiero wtedy nazywam to tak naprawdę Talentem.

Na trzecim etapie przyglądamy się Twoim wartościom - czyli co jest dla ciebie ważne w życiu i co musi się znaleźć też w Twojej pracy zawodowej, żebyś czuł czy czuła poczucie spełnienia.

Czwarty etap – budujemy Twoją misję życiową po to, żebyś wiedział czy wiedziała, jaki jest wkład Ciebie w ten świat. Bo jak to często mówię - jeśli nie masz misji, jeśli nie czujesz, że realizujesz jakąś misję, to bardzo trudno mówić o takim poczuciu spełnienia. O tym też opowiadam między innymi w podcaście "Jak zarządzać własnym Talentem?", który możesz sobie posłuchać - załączę go także jako link do tego podcastu.

Skoro wiesz jakie masz przekonania, jakie Talenty, jakie wartości i jaka jest Twoja misja, to szykuję Cię do budowania Twojego planu długookresowego, ale też krótkookresowego.

W ostatnim etapie przyglądamy się temu, co może stanąć na drodze realizacji Twojego planu - czyli przyglądamy się Twoim sabotażystom - zarówno zewnętrznym, jak i wewnętrznym.

Czyli jest to sześćoetapowy proces i to co bardzo zawsze chciałam zrobić - to tak na prawdę, mówiąc szczerze - chciałam każdego przeprowadzić przez ten proces po to właśnie, żeby każdy budował ten swój plan i tą swoją drogę. Niestety nie jestem w stanie pracować z każdym indywidualnie - ze względów czasowych - dlatego też zbudowałam kurs sześciotygodniowy "Odkryj co chcesz robić w życiu i zbuduj swój plan", w którym to właśnie możesz samodzielnie przejść przez te wszystkie etapy, realizując poszczególne ćwiczenia. Ten kurs jest dostępny na mojej stronie.



Natomiast ja poszłam jeszcze dalej w tej realizacji mojej misji, w tym pomaganiu prawie każdemu w odkrywaniu jego własnej drogi i zrealizowałam projekt, do którego zaprosiłam dwie cudowne osoby - Kasię i Anię. Obie zgłosił się do mnie właśnie z taką sytuacją, że - jedna po dziesięciu latach, druga po dwudziestu latach - czują pewnego rodzaju tak efekt wypalenia zawodowego. Nie do końca wiedzą, co chcą robić dalej ze swoim życiem, a pasji coraz mniej do tego co robią.

Jedna z nich – Kasia - tak naprawdę rzuciła swoją pracę z dnia na dzień, po 20 latach, bo tak bardzo miała tego już dość. Ale nie do końca wiedziała właśnie w którą stronę pójść dalej. I ja - wspólnie z nimi - podjęłam się bardzo ciekawej inicjatywy. Mianowicie - powiedziałyśmy sobie, że przejdziemy przez ten sześciostopniowy proces i będziemy każdą z tych sesji coachingowych nagrywać. W zamian za to, że ja z nimi pracuję kompletnie nieodpłatnie, będziemy ten proces nagrywać i - oczywiście zachowując też pewnego rodzaju prywatność - udostępnimy nagrania tych sesji całemu światu.

To dzięki temu, że właśnie one się na to zdecydowały, będziesz mógł czy mogła posłuchać całego procesu coachingowego i będziesz mógł czy mogła zobaczyć, w jaki sposób każda z nich wypracowuje tą swoją drogę. Myślę, że właśnie dzięki temu projektowi, także Ty będziesz mógł czy mogła odkryć swoją własną drogę.

Zaczynamy od pierwszego podcastu w tej serii - zaczynamy od przekonań. Tą sesję coachingową, właśnie o przekonaniach, będziesz za moment słuchać. Oczywiście nie zawsze dajemy całą sesję, szczególnie wtedy kiedy wydaje mi się, że może nie wszystko musisz usłyszeć, ale na pewno pokazuję Ci większość tej sesji po to właśnie, żeby odkrywać to w jaki sposób można pracować nad swoją drogą.

Zaczynamy od przekonań. Dlaczego? Może najpierw powiem, co to są przekonania. Przekonania to jest pewien sposób myślenia, który determinuje potem Twoje działania. Czyli to, w co wierzysz, w ogromnej mierze wpływa na to, co potem robisz. Pozwól że podam Ci przykład w kontekście pracy zawodowej. Wyobraź sobie - jeżeli wierzysz, że dzięki ciężkiej pracy, jeżeli się naprawdę przyłożysz, to jesteś w stanie osiągnąć wszystko, zauważysz, że będziesz robił wszystko, żeby dokładnie ten sukces budować. Jeżeli natomiast wierzysz, że Twoje wysiłki i tak za dużo nie dadzą, jeżeli nie masz odpowiednich koneksji, znajomości to zauważ, że jeżeli faktycznie nie masz tych znajomości, to może Cię to ograniczać, bo zdecydujesz faktycznie tych działań nie podejmować.

Ja nie kwestionuję czy ten sposób myślenia jest lepszy czy gorszy. Bardziej skupiam się na tym, żebyśmy przyglądali się temu, czy to w co wierzymy pomaga nam czy przeszkadza w osiągnięciu tego, na czy nam zależy. W tym pierwszym module - właśnie tego procesu odkrywania swój własnej drogi



- po pierwsze przyglądamy się pięciu takim najbardziej popularnym przekonaniom, które ludzie mają, kiedy właśnie zaczynają odkrywać swoją własną drogę. Druga rzecz, którą robimy to zapraszam Kasię do tego, żeby ona się też przyjrzała innym przekonaniom, jakie być może ma na swój temat i które być może nie wspierają jej właśnie w jej własnej drodze.

Za moment będziesz mógł właśnie - czy mogła - posłuchać w jaki sposób Kasia realizowała te ćwiczenia dotyczące przekonań i do jakich przemyśleń doszła. Jeśli masz ochotę wykonać jedno z ćwiczeń, to jako załącznik tego podcastu przygotowałam dla Ciebie ćwiczenie właśnie o przekonaniach. Także możesz sobie to ćwiczenie pobrać, ono jest dostępne jako załącznik do tego podcastu nr 14.

A teraz już nie trzymając Cię dużo dłużej, zapraszam cię do posłuchania tej sesji. Pamiętaj, że ta sesja rozpoczyna nasz cykl, w związku z tym w kolejny piątek - i jak co piątek, jak każdy podcast nasz - będziesz mógł czy mogła posłuchać kolejnej sesji coachingowej z Kasią. Do usłyszenia!

Ela: Chciałabym się Ciebie zapytać - po przeczytaniu tego podcastu, jakie najważniejsze wnioski dla Ciebie się tam nasuwały? Jakby - co Tobie to dało, chodzi o tą Twoją perspektywę Kasia.

Kasia: Co mi to dało? Mi to dało takie czarno na białym. Wiem, co to jest przekonanie, wcześniej na ten temat czytałam, ale jest mi samej trudno do nich dotrzeć. I nawet nie raz – jakby mówiąc jakieś zdanie – to dla mnie niekoniecznie jest to przekonanie. Nie mam takiej jakby świadomości, że właśnie to jest moim przekonaniem. I to, co mi bardzo pomaga, i bardzo mi ułatwiło, to chociażby takie wypisanie przez Ciebie podstawowych przekonań odnośnie właśnie pracy, które tak naprawdę pięknie mi pokazały moje przekonania. To, z czym się od razu zgadzałam i to, z czym się od razu nie zgadzałam, więc wiedziałam, że mnie to nie dotyczy. Ale prawda jest taka, że na dzień dobry te trzy znalazłam jak nic.

Ela: Fantastycznie. Fajne jest to, że powiedziałaś, że czasem trudno jest nam złapać co jest przekonaniem, a co jest tylko poglądem. Ja Cię mocno zachęcam do tego, żeby zwracać uwagę szczególnie na język, jakiego się używa. Jakby – w tym przełożeniu nie chodzi mi o to, jak jest teraz, ale generalnie język, jakiego się używa dla samego siebie. Jakby to, co się dzieje w głowie. Czy kiedy na przykład sobie myślisz “O kurczę, to jest bardzo trudno znaleźć, co chce się robić w życiu”. To już od razu wysyłasz sobie sama ten sygnał. Skoro sama mówisz, że to jest bardzo trudne...

Kasia: ...to takie się stanie.



Ela: Dokładnie.

Kasia: Mam już tego świadomość, że to jest to, co mówimy na swój temat, to, co mówimy do siebie, typu: "Jestem głupia", albo "Jestem niezdarna". Właśnie żeby unikać takich powtórzeń, bo to też powoduje – mamy przykłady na to – że tak się dzieje. Ogólnie staram się być dla siebie bardzo dobra, chodzi o myśli, które mówię do siebie. Nawet mam taki sposób, kiedyś wyczytałam, że jest bardzo dobra taka metoda – hono pono – coś takiego, gdzie się mówi "Kocham Cię, przepraszam, wybacz mi, dziękuję". Bardzo często sobie to powtarzam w ciągu dnia, ale nawet właśnie w momentach, gdy gdzieś tam te moje myśli zaczną lawirować, to jest naprawdę dobry sposób, bo w tym momencie jest to takie odcięcie się od tych myśli, a te słowa są bardzo dla nas wspierające, więc uważam, że to jest fajne, żeby powtarzać to sobie. Dobra metoda, przynajmniej dla mnie.

Ela: Dokładnie, to zdecydowanie jest dobra metoda. A powiedz mi w takim razie Kasia – z listy przekonań, tej, którą dla Ciebie przygotowałam, ale też ze swoich – jakie są te trzy, co do których masz poczucie, że najbardziej Cię wspierają? Czyli zanim przejdziemy do tych niewspierających – wybierz takie, które właśnie Cię mocno wspierają, w życiu, szczególnie też w aspekcie zawodowym. Jak czujesz?

Kasia: Oj, zapisywałam sobie tylko hasłami w swoim zeszycie...

Ela: A jakbyś mogła nawet nie takie, co najbardziej, ale generalnie takie trzy bardzo dobre przekonania, które Ci pomagają, które Ci teraz przychodzą do głowy.

Jak spojrzysz w prawo, co masz w prawo?

Kasia: Nie bardzo rozumiem teraz pytanie.

Ela: Nie ma problemu. Jak spojrzysz w prawo - bo często ja biorę inspirację tak naprawdę z otoczenia – to co widzisz po prawej stronie?

Kasia: Hmm... Nie wiem, ramkę ze zdjęciami mojego syna, mojej rodziny?

Ela: Ok. No to gdybyś tam spojrzała w prawo i zobaczyła jedną rzecz, która Cię mocno wspiera w Twoim dążeniu do tego, czego chcesz, to co widzisz?



Kasia: To, że ode mnie zależy to, jak będzie wyglądało moje życie, że w sumie to właśnie ja mam na nie wpływ. Nie koleżanka, nie znajomy, nie ktoś tam ktokolwiek inny, tylko właśnie ja sama mogę zdecydować o sobie. I nikt inny tak naprawdę tego nie zrobi. Nikt nie poda mi gotowej recepty na to, że mam zrobić to tak i tak, bo ostateczna decyzja i tak należy do mnie.

Ela: Skąd to przekonanie, że ta ostateczna decyzja należy do Ciebie? Na czym ją zbudowałaś?

Kasia: Hmm... No bo to do mnie należy wybór. Ktoś może mi pokazać wiele pomysłów, różne drogi, ale to ja ostatecznie decyduję o tym, czy ja w to pójde, czy nie. Czy ja coś zrobię. Nikt za mnie nie podejmie tych działań.

Ela: A podaj mi takie przykłady - nawet z ostatniego miesiąca - takie dwa przykłady działań, w których właśnie tym przekonaniem się kierujesz. Że tak naprawdę Ty ostatecznie podejmujesz te wszystkie decyzje. Takie dwa przykłady działań.

Kasia: No na przykład to, że właśnie jak pracując w marmoladzie, czułam, że chcę zmienić tę pracę. Że coś mi nie pasuje, że chcę więcej i tak dalej. No i tak naprawdę to ja podjęłam tę ostateczną decyzję, że mogę dać wypowiedzenie, że mogę zacząć rozglądać się za czymś innym, więc do mnie należała ostateczna decyzja.

Ela: Super. A z ostatniego tygodnia taki przykład, może nawet małego działania, wiesz? Gdzie masz taki dowód, że dokładnie żyjesz w zgodzie z tym przekonaniem.

Kasia: Na przykład - wykupienie wejściówki na warsztat "Kobieta niezależna" Kamili Rowińskiej. To koleżanka dała pomysł, że możemy pojechać, bo to jest w Poznaniu. Ja powiedziałam - ok, ale to ja ostatecznie musiałam chociażby przelać pieniądze i po prostu zakupić sobie ten bilet. To do mnie należała decyzja, nie do koleżanki. To, że ona jedzie - ok, będzie rażniej, bo jedziemy sobie we dwie, ale to ode mnie zależało, czy ja podejmę tę dalszą decyzję. Czyli zdecyduję się na zainwestowanie tych pieniędzy właśnie w ten warsztat.

Ela: Fantastycznie. Czyli jedno przekonanie, które Ci bardzo mocno - z tego co słyszę - pomaga w Twojej drodze, to jest to, że wierzysz, że to Ty podejmujesz decyzje, które mają wpływ na Twoje życie. Tak, dobrze rozumiem?

Kasia: Tak.



Ela: Super! Jakie jeszcze inne? Teraz popatrzysz w lewo. Kompletnie nie zastanawiaj się czy to ma sens. Jak spojrzysz w lewo – co widzisz po lewej stronie?

Kasia: Mam okno i skojarzyło mi się to, że mam wiele możliwości. A prawda jest taka, że to była pierwsza myśl, jaka do mnie przyszła, a u mnie jest tak, że ja myślę wąskotorowo i nie widzę tych wielu możliwości. Jest mi ciężko je dostrzec. Chociażby to, że przez kilka ostatnich miesięcy skupiałam się na tym, czym mogłabym się zająć i pytałam się nawet siebie wielokrotnie i te odpowiedzi do mnie nie przychodziły. Sama sobie jakby odpowiedziałam, że albo tak bardzo się boję poznać to, że to do mnie nie przychodzi, albo faktycznie to jest na wyciągnięcie ręki, a ja nie widzę tego, że to może być zajęcie, którym mogłabym się – nie wiem - zająć, skupić się na tym, czy właśnie iść w tym kierunku.

Ela: Czyli usłyszałam coś takiego, że jak spojrzełaś i zobaczyłaś okno, to od razu Ci się to skojarzyło z tym, że może być bardzo dużo możliwości. Tak jak okno otwiera na świat...

Kasia: Tak.

Ela: Natomiast usłyszałam też coś takiego, że od razu to sobie podważyłaś. Tak jakby nie do końca w nie wierzysz, tak?

Kasia: Tak, dokładnie.

Ela: Ok, czyli mamy fajne przekonanie, które musimy wzmocnić, pod tytułem, że tak naprawdę możliwości jest ogrom. To, że jeszcze tego nie dostrzegłaś, z jakichś powodów wynika, tak jak to nazwałaś – może jakieś blokady czy coś? Ale generalnie, z tego co słyszę, jedno z takich przekonań, które potrzebujesz i które chcemy do tego procesu dodać, to to, że faktycznie w Twoim życiu jest masa możliwości, tak?

Kasia: Tak, dokładnie.

Ela: Ok. To ja bym miała prośbę. Jak czasami nie chcę, żebyś notowała, a czasami chcę, żebyś notowała, to chcę, żebyś sobie to zapisała. Pierwsze przekonanie, które Cię będzie mocno wspiera, to jest właśnie to, że każdą decyzję podejmujesz Ty. To jest po stronie plusów, takich przekonań,



które musimy trzymać, bo ono bardzo mocno będzie Cię wspierać. A po drugiej stronie tych przekonań, takich, na które musimy uważać i które musimy wzmocnić, to jest to, że musisz bardzo mocno uwierzyć, że przed Tobą jest masa możliwości, dobrze?

Kasia: Ale to, że jest masa możliwości to jest jako minus? Nie...

Ela: To jest przekonanie, w które potrzebujesz mocno uwierzyć. Bo z tego, co usłyszałam, powiedziałaś przed chwilą, że z jednej strony spojrzałaś na okno i od razu Ci się skojarzyło, że jest masa możliwości, ale za moment usłyszałam takie blokady, które mówią – no ale nie do końca jeszcze je widzę, prawda?

Kasia: Tak.

Ela: W związku z tym takie przekonanie, które nam jest potrzebne, na którym musimy – że tak powiem – budować, to jest to, że przed Tobą jest naprawdę masa możliwości. To, że na razie ich nie odkryłaś, to kompletnie nie oznacza, że ich nie ma. Ok?

Kasia: Dobrze.

Ela: Dobra. A teraz jakbyś spojrzała do tyłu, to co tam widzisz? I z czym Ci się od razu kojarzy?

Kasia: Skojarzyło mi się od razu – przeszłość.

Ela: Aha. I?

Kasia: Coś, co... Hm... Takie dziwne uczucie... Bo z jednej strony pracowałam nad przeszłością, żeby pozamykać różne tematy, które kiedyś tam się za mną ciągnęły, ale prawda jest taka, że kiedy powiedziałaś "co tam jest z tyłu", to tak jakby pojawiła się jakaś ściana. W sensie – za mną, że ta przeszłość jest sobie gdzieś tam.

Ela: A ściana jest symbolem czego?



Kasia: Odcięcia. Od tego co było, tego co mnie nie wspierało, od tego, co mnie przez długie lata blokowało, nie pozwalało mi dużo rzeczy też zobaczyć. Widzę po sobie – tak jak wspomniałam wcześniej – że nad moim rozwojem pracuję ponad dwa lata i ja widzę w sobie kolosalną zmianę. Mam też taką osobę z otoczenia, która mnie znała z tamtego okresu i jak teraz ze mną rozmawia, to była właśnie bardzo zaskoczona. Pozytywnie. Jak powiedziałam jej, że zostawiłam pracę w marmoladzie, że dałam wypowiedzenie, ona zadała mi pytanie – a co będziesz teraz robiła? A ja do niej powiedziałam – jeszcze nie znalazłam nic, ale ja wiem, że ja znajdę. Po prostu – ona otwierała aż oczy ze zdziwienia, że właśnie ja podjęłam taką decyzję, że – tak jakby – idę za tym co chcę. A kiedyś to było nie do pomyślenia, żebym ja coś takiego zrobiła, nie mając na przykład takiego zabezpieczenia, że najpierw znalezienie pracy, dopiero jej zostawienie, a tak naprawdę trochę zrobiłam to od tyłu. Ja też – dzięki takim swoim decyzjom – widzę, jak ja się zmieniam. I ja widzę, że ja tak naprawdę cały czas się zmieniam, że jakbym była w takim ciągłym procesie, że zaskakuję też samą siebie. A kiedyś wiem, że byłoby to nie do pomyślenia, żebym coś takiego zrobiła.

Ela: Pięknie. Słyszę, jak pięknie pracujesz nad sobą, tak jak powiedziałaś i chciałabym – jak tak patrzysz z tyłu – i tak jak zrozumiałam, że ta ściana z tyłu nie jest dla Ciebie dobrym uczuciem, tak?

Kasia: W sumie właśnie tak, chociaż to jest dziwne, bo to, co powiedziałam, to jest pozytywne i wspierające. Ale w momencie, gdy powiedziałaś, co widzę z tyłu, pojawiła się ta przeszłość, to pojawiły się takie... może nie ciarki, ale w nogach poczułam takie - nie wiem – mrowienie? Nie do końca umiem to nazwać. Takie... nawet mi się trochę ciepło zrobiło, ale w sumie nie wiem dlaczego, bo... Tak jakby wiem na co dzień, że zrobiłam kawał dobrej roboty dla siebie jeżeli chodzi o przeszłość. Mówienie o niej bardzo mnie trzymało, tak naprawdę nie umiałam rozmawiać o przeszłości. To wszystko, co spadało na mnie w pewnym momencie – że tak powiem, na moje barki – to wywoływało u mnie tak naprawdę płacz, że tak powiem. Bardzo dużo płakałam, nie miałam ochoty o tym mówić, czułam się jak taka ofiara, że tylko mi się to przydarza i nikt inny nie ma na świecie tego typu problemów, tylko ja mam najgorzej i jakby to ja jestem nieszczęśliwa, a wszyscy naokoło są szczęśliwi. Teraz różnica jest chociażby w tym, że teraz nie mam problemu, żeby o tym mówić. Wiem, że to wszystko, co się wydarzyło w moim życiu, było właśnie po coś. Po to, żebym upadła wtedy – bo tak naprawdę gdzieś tam wtedy upadłam, długo tak jakby trochę w tym tkwiłam, ale przyszedł ten dzień, ta chwila, kiedy ja zaczęłam tak naprawdę przebijając ten mur i krok po kroku zaczęłam zmieniać swoje życie.

Ela: A jak mówisz o tych aspektach, to koncentrujesz się bardziej na aspektach personalnych czy aspektach zawodowych, Kasia?



Kasia: Moich osobistych. Tylko tak naprawdę, biorąc to wszystko w całość – chociażby to, że zbudowałam swoje poczucie wartości – to też właśnie przełożyło się m.in. na te decyzje. Na przykład, że postanowiłam zostawić pracę i zacząć szukać czegoś nowego.

Ela: Fantastycznie. Ja dlatego Ci zadałam to pytanie, bo to jest bardzo istotne, że my musimy sobie utrzymać ten nasz cel na ten proces. I z perspektywy coachingowej to, nad czym my pracujemy, to my musimy spojrzeć na tą przeszłość – jak się odwróciłaś i powiedziałaś, że to jest pewnego rodzaju ściana – jak to sama nazwałaś, że chciałabyś to po prostu odciąć. Natomiast ja pamiętam z naszej pierwszej sesji, że Ty masz 21 lat doświadczenia zawodowego, zgadza się?

Kasia: Tak.

Ela: To z perspektywy zawodowej my nie możemy tego odcinać. My musimy jako przepiękny fundament w dalszej Twojej przyszłości, wiesz? I chciałabym trochę, żebyśmy też właśnie – z perspektywy Twoich przekonań – trochę to jakby odwróciły, na zasadzie takiej, żebyśmy nie widziały ściany, bo ściana jest odcięciem, tak jak powiedziałaś. Natomiast żeby budować przyszłość, Ty możesz trochę popatrzeć właśnie na tą przeszłość – owszem, jak to przeszłość, ma swoje plusy, minusy, różne rzeczy się wydarzyły i najczęściej jest tak, że to te minusy przesłaniają całą rzeczywistość, ale ja chciałabym – i mam nawet dla Ciebie takie zadanie domowe, już to widzę, takie nadprogramowe w porównaniu do tego, co się robi w tym kursie. Chiałabym, żebyś z przeszłości – koncentrując się na aspekcie zawodowym; oczywiście one są bardzo ze sobą powiązane i tu masz świętą rację, mówiąc, że to, co się wydarza na przykład w życiu osobistym, potykając się w życiu osobistym, ale podejmujemy pewne decyzje, które też są związane z życiem zawodowym – ale chciałabym, żeby obracając się właśnie do tyłu, żebyś spisała w tym zadaniu domowym dwadzieścia rzeczy, z których jesteś bardzo dumna, jeśli chodzi o siebie z przeszłości. Ok?

Kasia: Dobrze.

Ela: To jest raz. Chiałabym, żebyś też się koncentrowała właśnie na tym aspekcie zawodowym, wiesz? Bo chciałabym, żebyśmy naprawdę bardzo mocno sobie zawęzowały, czym my się zajmujemy w tym procesie. I w procesie; jakby taka jest też moja rola jako Twojego coacha - pamiętać cały czas, dokąd my mamy dojść. A my mamy dojść dotąd, żebyś Ty miała jasność, w którą stronę chcesz pójść i żebyś widziała morze możliwości. Żebyś patrzyła trochę na to okno i mówiła: "Boże, opcji jest tyle". I dlatego, jak patrzemy w tył i jak na razie bardzo dobrze widać, że chcesz odciąć tą przeszłość, a ja mówię: "Nie będziemy jej odcinać, tam jest pewnie za dużo fantastycznych rzeczy zawodowych, które osiągnęłaś dla siebie". Dlatego chciałabym, żebyś wypisała dwadzieścia rzeczy, z których naprawdę jesteś dumna, właśnie w tym aspekcie zawodowym. To będzie nam też mocno potrzebne



za moment, jak będziemy pracować nad Twoimi Talentami, wiesz? Właśnie to nieodcinanie przeszłości, bo tam masz bardzo dużo – podejrzewam – takich bardzo ciekawych rzeczy. Dobrze? To jest Twoje nadprogramowe zadanie domowe, dobra?

Kasia: Dobrze.

Ela: Dobrze. A jak popatrzysz na przód – jakby faktycznie, fizycznie jak patrzysz – co widzisz przed sobą?

Kasia: Mimo że siedzę w domu i przed sobą mam – że tak powiem – widok na kuchnię...

Ela: To z czym Ci się kojarzy kuchnia?

Kasia: Ymm... Może powiem tak... W momencie, kiedy powiedziałaś co widzę przed sobą, to tak jakby pokazało mi się automatycznie wiele dróg. Po prostu mnóstwo dróg, którymi mogę sobie iść. Poniekąd ta kuchnia – jak spytałaś, z czym mi się kojarzy kuchnia – to tak naprawdę skojarzyła mi się od razu z obiadami. Z obiadami, ale w sensie takim, że jednego dnia można ugotować zupę, drugiego dnia – Boże, cokolwiek innego - niech to będzie gulasz, trzeciego dnia kurczaka, czwartego dnia jeszcze coś innego. Więc jakby dużo możliwości nam daje chociażby ten posiłek. Tak mi się z tym jakoś skojarzyło.

Ela: Czyli że jesteś takim trochę kucharzem, który może różne rzeczy dla siebie gotować, tak?

Kasia: To znaczy – ja może niekoniecznie. Znaczą – robię to, gotuję, ale nie jest to taka moja czynność, do której mnie bardzo ciągnie. Ale, ale...

Ela: Metaforycznie, o swoim życiu, jakby – bo my czasem będziemy pracować metaforą, bo tam jest naprawdę bardzo ciekawy przekaz. Ja rozumiem, że to jest dla Ciebie właśnie takie bardzo istotne – tak jak powiedziałaś, masz to przekonanie, że to Ty jesteś kowalem swojego losu. Także to Ty tak jakby podejmujesz decyzje. Celowo ta kuchnia – że tak powiem – była przed Tobą akurat, że trochę to Ty jesteś tą, która gotuje sobie to, co je na co dzień. To jak żyjesz, to jakich wyborów dokonujesz, to – tak jak pięknie powiedziałaś, czasami możesz sobie zaserwować to, a czasami to. Ta Twoja droga ma jakby wiele możliwości, prawda?



Kasia: Tak.

Ela: Fantastycznie. Jak popatrzymy sobie z różnych perspektyw – jak robiłaś to ćwiczenie o przekonaniach, to zidentyfikowałaś takie przekonanie, które może najmocniej Ci stać na drodze w widzeniu różnych możliwości. Jakie to przekonanie?

Kasia: Pierwsze co mam, to znalezienie tego jednego, jedyne co chcę robić w życiu da mi pełną satysfakcję. Tak mi się wydaje – że to jest właśnie to jedno na całe życie, do końca mojego życia zawodowego.

Ela: I na jakie je zamieniłaś dla siebie? Bo efektem tego ćwiczenia ma być właśnie to, że wybierasz sobie trzy przekonania, w jakie na tym etapie nie za bardzo wierzysz, ale chcesz w nie uwierzyć, bo to jest dla Ciebie potrzebne. Na jakie je zamieniłaś?

Kasia: Właśnie na to odnalezienie swojej drogi. Zrozumienie czego robienie daje mi radość i poczucie spełnienia, a zajęć, które to daje może być mnóstwo. I to chyba słowo “mnóstwo” jest najlepsze w tym. Że faktycznie to nie musi być to jedno, że właśnie może być tego dużo. A ja właśnie chciałam to odszukać. Odnależć, żeby móc właśnie powiedzieć, że jest tego mnóstwo.

Ela: Ok. A co się stanie, jak odkryjesz, że jest tego mnóstwo? Co Ci to da?

Kasia: Wybór. Takie możliwości, że tych rzeczy, które mogą sprawiać mi przyjemność, że to tak naprawdę nie będzie tylko jedna rzecz. Że okaże się, że może być ich – nie wiem – pięć, dziesięć? I jeszcze nie dość, że okaże się, że będzie ich więcej niż mi się wydaje – niż tylko jedno – to jeszcze będę miała prawo wyboru. Że nie będę musiała się tak jakby decydować i ograniczać na jedną rzecz.

Ela: Ok. To budując na tym ćwiczeniu - tak jak jest już w tym rozpisany ćwiczeniu - to teraz jest tam takie pogłębienie tego i takie pytanie - jakbyś miała sobie wyobrazić taką osobę, która dokładnie w to wierzy... Czyli tak naprawdę sobie myślisz, że tak naprawdę o to chodzi w życiu, że właśnie są różne możliwości, wiele rzeczy można robić... To po czym poznasz – może nawet znasz taką osobę, może masz taki przykład osoby, że jak sobie o niej pomyślisz, to myślisz “wow, właśnie ona takie różne możliwości tworzy w swoim życiu”? Masz może przykład takiej osoby, która mogłaby Ci w tym imponować?



Kasia: Znam osobę, która w bardzo łatwy sposób – znając gdzieś tam kogoś – potrafi tak jakby sypać pomysłami z rękawa: “możesz robić to, to, to i to”. I to jest dla niej takie... lekkie po prostu, a wtedy ja otwieram oczy i sobie myślę: “no niby teoretycznie tak, ale jak na to wpadła?”. Że ja tego nie widzę, a ktoś widzi i to chyba powoduje, że też utwierdza mnie w tym właśnie, że ja gdzieś tam mam z tym problem, że mnie to ogranicza.

Ela: Ale co Cię ogranicza w czym?

Kasia: W znajdowaniu tych pomysłów na możliwości – nie wiem – zarabiania czy właśnie wyszukiwania zajęć, którymi mogłabym się zająć.

Ela: Dobra, czyli łapiemy ten przykład. Czyli masz przykład takiej osoby i rozumiem, że mówisz na przykład o tym, że to Ci imponuje, że ona już na poziomie wymyślania pomysłów jest niesamowicie kreatywna. Że mogłabyś robić to, to i to, a Ty sobie wtedy myślisz – kurczę, ja nawet na to nie wpadłam, tak?

Kasia: Tak.

Ela: Ok, dobrze. Czy jeszcze jakieś inne przykłady masz takiej osoby? Co jeszcze innego? Bo to już jakby łapiemy – po pierwsze to jest to na przykład, że ta osoba w mig wymyśla różne inne pomysły. Co jeszcze? Bo musimy – zobacz też w tym ćwiczeniu – znaleźć kilka przykładów takich działań. Jeżeli nie masz osoby, która też tak się zachowuje, to możesz też sobie wyobrazić – jak jeszcze inaczej – po czym mogłabyś poznać, że to jest osoba, która faktycznie widzi morze możliwości. Po czym jeszcze?

Kasia: Chyba nie bardzo wiem, jak odpowiedzieć na to pytanie.

Ela: Nie szkodzi. Uważaj teraz, bo teraz jest kolejna metafora. Jakie zwierzę kojarzy Ci się, że korzysta z życia, różne możliwości widzi. Jakie zwierzę Ci się z tym kojarzy? Sowa?

Kasia: Nie...

Ela: A czemu nie sowa?



Kasia: No bo pomyślałam sobie, że dużo śpi i jest taka osowiała i na przykład taka – nie wiem – bez życia.

Ela: To jakie jest przeciwieństwo sowy? Takie zwierzę, które tak Ci wpadło do głowy, które może być takim przeciwieństwem takiej sowy?

Kasia: To może... Nie wiem...

Ela: Mi się to kojarzy – co może być na przykład zupełnie innym obrazem – na przykład taki zając, wiesz? Który kica kica w różne miejsca, tak? Jakby kosztuje w cudzysłowie różnych opcji, tak? Jest taki trochę narwany, różnych rzeczy testuje. Bo teraz przekładając to trochę na osoby – podałaś taki przykład... Bo popatrz, że od razu powiedziałaś, że sowa to nie. Że sowa jest jaka?

Kasia: No taka właśnie... nie wiem... osowiała? No, taka... Widzę ją po prostu na tej gałęzi, jak ona śpi i... i nic nie robi, o tak.

Ela: Ahaa, czyli przeciwieństwem jest ktoś, kto dużo robi, wiele rzeczy robi, w wiele rzeczy też wchodzi, tak?

Kasia: Tak.

Ela: Ok. Czyli popatrz – patrzmy na zestaw różnych działań, po których jakby patrzysz na tę osobę i mówisz – to jest dokładnie osoba, która pewnie tak ma w głowie, tak? Czyli jakby ma takie przekonanie, że właśnie ma wiele możliwości. Podałaś pierwszy – to przykład takiego zachowania na zasadzie takiej, że masz na przykład taką osobę, która po prostu w mig wymyśla Ci różne pomysły, tak? Może to też być taka osoba, która nie siedzi na jednej gałęzi jak sowa, tylko w wiele rzek wchodzi, tak? Różne rzeczy próbuje tak naprawdę, nie? Żeby różne rzeczy próbować, to co trzeba mieć w sobie? Żeby do różnych rzek wchodzić?

Kasia: Chciałam powiedzieć – odwagę. To pierwsze, co mi przyszło na myśl.

Ela: Odwagę, ok. Ale odwagę do czego?



Kasia: Do tego, żeby podejmować się tych różnych zajęć czy próbować tego i tego.

Ela: Ok, a czego się trzeba nie bać, żeby próbować?

Kasia: Ryzykować?

Ela: Ok, ryzykować może być, faktycznie. Czyli nie bać się ryzykować, nie bać się takich konsekwencji, może też nie podchodzić tak strasznie poważnie do życia jak pani sowa siedząca na tej jednej gałęzi. Co jeszcze tak Ci się kojarzy z tą osobą, która faktycznie ma tak w tym przekonaniu w sobie, że wiele jest możliwości? Co jeszcze Ci przychodzi do głowy? Może znasz kogoś – wiesz – ze świata mediów na przykład, albo kogoś, kogo podziwiasz? Kto Ci się tak kojarzy? Bo nie wiesz tak naprawdę, ale tak Ci się kojarzy, że – Boże, to jest osoba, która wydaje mi się, że ma właśnie tę odwagę by wiele dróg próbować.

Kasia: Jakby poniekąd jest taka osoba. Może nie do końca taka medialna, że wszyscy ją znają. Ona jest z dziedziny fitnessu i zajęła się zajęciami dla kobiet, ale też na przykład dzisiaj mi się właśnie pokazało na Facebooku, że też robi poczynania ze sklepem internetowym, gdzie jest zdrowa żywność, więc – no właśnie, teoretycznie fitness kojarzy nam się ze zdrową żywnością, ale jest to jakaś kolejna droga, którą daje sobie szansę – nie wiem - na dorobienie? Bo nie mówię, że to będzie jakiś tam; nie mam z nią takiego kontaktu, żeby dokładnie się dowiedzieć – ale nawet chociażby widząc, że podejmuje... kroki, właśnie jakieś inne decyzje, które rozbudowują właśnie to, co zaczynała ten rok temu, a to, co robi teraz. Widać, że idzie jakby w jednym kierunku – tego sportu, tego fitnessu – ale nie ogranicza się tylko do tych treningów, tylko poszerza swoją ofertę, możliwości zarobienia...

Ela: Ok. Czyli jakby łąpiąc to, Kasia, patrząc z różnych perspektyw – powiedziałaś o czymś takim: że dla Ciebie przykłady takich działań osoby, która ma przekonanie, że świat jest pełen możliwości, że są różne sposoby na realizację naszych marzeń, to jest tak. Po pierwsze – kiedy ktoś jest kreatywny, tak? Wymyśla różne pomysły, to jest raz. Dwa – powiedziałaś wtedy, kiedy – jakby na przykładzie z tą sową – nie siedzi, nie robi jednego i tego samego, stabilnie siedząc na tym jednym drzewie, tylko jest jakby przeciwieństwem, jak pokazywałaś przed momentem. Nie boi się wchodzić w obszary, które są być może dla niego kompletnie nowe, tak?

Kasia: Tak.



Ela: Czyli to są te przykłady działań. I teraz – budując na tym, jakby patrząc na to, jak się zmienia przekonania – powiedziałaś coś takiego, kiedy opowiadałaś o tej swojej koleżance, to powiedziałaś coś takiego: no właśnie tego mi brakuje, że ja nie jestem taka kreatywna. To jest ten moment, kiedy ciach! Odcinasz sobie sama skrzydła właśnie, prawda?

Kasia: Tak...

Ela: Bo teraz ja bym powiedziała tak – i to jest jakby jedno z przekonań, które jak widzę, to zdecydowanie chciałabym, żebyśmy wzmacniały w Tobie, bo na samym końcu tego procesu coachingowego chcesz mieć stworzonych wiele dróg. Żeby mieć stworzonych wiele dróg, tych możliwości, musisz bardzo mocno uwierzyć, że faktycznie Ty te możliwości jesteś w stanie sama stworzyć. I teraz – masz jedno przekonanie, które bardzo mocno będzie Cię w tym wspierać - że ostatecznie to Ty podejmujesz decyzje. I faktycznie to jest coś, co Cię mocno wspiera. Natomiast drugie, które chciałabym, żebyśmy bardzo mocno wzmacniały przez cały ten proces coachingowy, to jest to, że Ty naprawdę jesteś w stanie wymyślić masę możliwości, tak? To, że Ty nie jesteś – jak to nazwałaś – kreatywna, bo się dobijasz tym, że na przykład ta osoba wpada na tyle pomysłów, to może to znaczy, że Twój sposób rozszerzania możliwości nie polega na kreatywności, tylko na odwadze właśnie niesiedzenia jak swoa na jednej gałęzi, tylko podejmowania się różnych działań. I Ty tak naprawdę to już zrobiłaś, nie sądzisz? Ty już na inną gałąź się przesiadłaś, bo już robisz kompletnie coś innego.

Kasia: Tak, zgadza się i... w sumie tak. I nawet to, co ostatnio zaczęłam robić, to nigdy wcześniej tego nie robiłam. Znalazłam sobie dodatkowe zajęcie, które daje mi możliwość – można powiedzieć – dorobienia. I tak sobie sama siebie pytałam – dlaczego ja wcześniej nie znalazłam sobie czegoś, nie zainteresowałam się czymś, co – tak naprawdę – nie wymaga to ode mnie wiele czasu i jest tak naprawdę lekkie i przyjemne. Ale cały czas mam takie wrażenie, że tego jest za mało. Że – tak jakby – wiem, że to się niedługo skończy, ale czy to wynika tylko z tego, że jest to na zasadzie tajemniczego klienta w biurze nieruchomości i po prostu chodzi o to, żeby nie wyszło na jaw, kto jest tą osobą. Stąd wynika to ograniczenie, jeśli chodzi o zlecenia, ale sam fakt, że to zaczęłam i to robię bardzo mnie cieszy, ale już mi gdzieś przeszło przez myśl – ok, ale to się kiedyś skończy i... Nie chodzi o to, że się zamartwiam, ale - no właśnie – nie mam pomysłu na to, co mogłabym sobie znaleźć w zamian za to.

Ela: Czyli ja widzę coś takiego – dzieląc się jakby obserwacją kompletnie z boku – widzę, że tak naprawdę Ty masz ogromny potencjał do tego, żeby wymyślać sobie różne możliwości i udowodniłaś już to, że Ty byłaś – używając tej metafory – tą panią sową, która siedziała w tej restauracji przez pewien czas i dlatego się poczułaś jak pani sowa i postanowiłaś, że nie i miałaś tą



wielką odwagę, żeby zejść kompletnie z tej gałęzi i rzuciłaś się w coś kompletnie nieznanego. Czyli Ty ten potencjał ogromnie w sobie masz. Teraz chodzi o to, żeby to budować.

Kasia: No właśnie. Też zauważyłam – nie wiem na ile to ma znaczenie – że dużo osób z boku... Dla kogoś jest to takie wow, że zrobiłam, odważyłam się i nawet Ty do mnie mówisz, że to jest duża odwaga pójść w nieznaną. I to jest wszystko prawda, ja się pod tym podpisuję, że to faktycznie – zaczynam robić nowe rzeczy. I tak naprawdę uczę się też w tej pracy nowych rzeczy i daje mi to też satysfakcję, ale w moim odczuciu – dopiero kiedy ktoś nie nazwie tego, że to jest odważne, że to jest naprawdę jakiś taki duży krok – żebym dopiero ja to tak nazwała sama z siebie. Ja – tak jak powiedziałam – się tego nie wypieram, ja się z tym zgadzam i faktycznie zrobiłam to ja, ale w skali takiej nie jest to dla mnie takie mega wow.

Ela: Dobrze. I dlatego robimy pierwszą rzecz – po pierwsze wycinamy słówko “ale” z Twojego języka, bo ono nam w ogóle nie pomoże, tylko budujemy słówko “i”, czyli właśnie faktycznie robisz rzeczy odważne i chcemy, żebyś zaczęła to bardzo doceniać. Dlatego też – patrząc też na nasz czas, że musimy za moment skończyć – masz tak naprawdę dwa zadania domowe, oprócz tych ćwiczeń, które dostaniesz. Po pierwsze – jak się obejrzyś do tyłu, my nie chcemy ściany, tak? My chcemy widzieć za Tobą morze możliwości, które były jakby morzem fantastycznych rzeczy, które zrobiłaś. I w tym szukaniu tych dwudziestu najważniejszych rzeczy, które zrobiłaś, które Cię budują, szczególnie się skup na tym, żeby wypisać właśnie takie rzeczy, które budują w Tobie to poczucie, że wow – Ty masz zasoby, wiele było takich sytuacji, gdzie się wykazałaś odwagą, niestandardowym podejściem, bo często jest tak, że rzeczy, które robimy wydają nam się bardzo normalne, tak? A chodzi właśnie o to, żeby patrzeć na nie jak nie na coś normalnego, tylko właśnie na coś cudownego, bo stąd bierzesz tę siłę. Także w tym Twoim zadaniu domowym masz właśnie takie zadanie pierwsze, że patrzysz do tyłu i wypisujesz dwadzieścia przykładów z Twojego dwudziestoletniego doświadczenia, które są dla Ciebie dokładnie takim dowodem dla samej siebie, że masz w sobie bardzo dużo odwagi, masz w sobie odwagę do wchodzenia właśnie w różne ścieżki i wypisz też w tych działaniach takie działania, które są potwierdzeniem, że Ty potrafisz wymyślać morze możliwości. Bo ja jestem przekonana, że wiele różnych rzeczy zrobiłaś. To jest pierwsze zadanie domowe, drugie do naszej kolejnej sesji – chciałabym, żebyś wymyśliła sobie, jakie – w zamian za ten tajemniczy klient w agencji nieruchomości – jakie nowe działanie możesz sobie wymyślić, które możesz znowu podjąć, które tylko i wyłącznie będzie Ci pokazywać, będzie takim dowodem, że możliwości jest naprawdę wiele, tak? Jakby to już do zastanowienia. Czyli – zanim ten pomysł wygaśnie, to już się zastanawiaj – ok, co zrobię w zamian? Żeby właśnie dawać sobie tę różnorodność doświadczeń. Bo trzecia rzecz, którą – oczywiście oprócz tego, że musisz dokończyć to zadanie z tymi przekonaniami i tak - widzę na pewno już jedno, które musisz sobie ustawić jako to, nad którym mocno pracujesz – to że jestem w stanie – i to jakby ja słyszę i mówię Ci nawet takim językiem, który powinnaś sobie zbudować – jestem w stanie naprawdę wymyślać sobie morze możliwości. Jestem bardzo kreatywna i potrafię wymyślać sobie naprawdę wiele pomysłów. I nawet jeżeli – bo tak jest z przekonaniami – nawet jeżeli na poziomie takim świadomym mówię sobie –



Boże, ja w to nie wierzę. Powtarzaj sobie to i w przeszłości poszukaj sobie na to dowodów i zrób tą drugą metodę, jak będziesz robić to ćwiczenie – jak się wkłada w cudzysłowie przekonanie do podświadomości, tak? Także zdecydowanie dokończ sobie to ćwiczenie i to jest zdecydowanie przekonanie, które – uważam – jest Ci potrzebne, żebyś Ty uwierzyła, że Ty jesteś w stanie sobie wymyślić naprawdę wiele pomysłów na siebie, tak? Bo za moment, jak będziemy przechodzić do tego, gdzie będziesz doprecyzowywać co jest Twoją wartością, co jest Twoim talentem, to później będziesz musiała to przenieść właśnie na morze różnych rozwiązań. Jeżeli Ty nie będziesz wierzyć, że Ty dasz radę wiele rozwiązań sobie wymyślić, to nic Ci tam ta wiedza nie da, ok? Czyli musisz jakby nad tym przekonaniem popracować, to jest takie kluczowe, które u Ciebie widzę.

Kasia: Dobrze.

Ela: Dobrze, to Kasiu – ponieważ musimy już, że tak powiem, kończyć – mamy przed sobą zadanie domowe i nad tym pracujesz i tylko tak ostatnie 30 sekund – powiedz mi tylko, jedna najważniejsza rzecz, którą zabierasz z tej sesji z dzisiaj? Dla siebie.

Kasia: Najważniejsze to to, żeby właśnie otworzyć się na te możliwości, które są i tak naprawdę żeby je dostrzec.

Ela: Super. Coś chciałaś dodać jeszcze?

Kasia: To, że muszę być bardziej uważną na to właśnie, żeby zacząć je zauważać.

Ela: Super! To za tydzień jak się usłyszymy, to właśnie fantastycznie będzie, jak mi opowiesz – nie wiem – o pięciu nowych możliwościach, które dostrzegłaś, ok? Bo musisz teraz po prostu wyostrzyć zmysły, tak jak w tym ćwiczeniu, jak wiesz – zamkniesz oczy i ktoś Cię zapyta, ile jest elementów zielonych w Twoim otoczeniu, to Ty mówisz – Boże, jakie zielone. A potem jak otworzysz oczy i zaczniesz się rozglądać, to wszystko jest zielone, tak? Albo bardzo dużo elementów jest zielonych. I to jest to – na co zaczynamy zwracać uwagę, to tak naprawdę widzimy. I tak samo też w Twoim przypadku.

Dobra, Kasiu, muszę kończyć. Dziękuję Ci bardzo serdecznie. Dziś wieczorem albo jutro rano wyślę Ci ćwiczenia do drugiego modułu, do tych wartości, żebyś na spokojnie mogła sobie to zrobić, dobrze?

Kasia: Dobrze, czekam.



Ela: Super, dziękuję Ci bardzo serdecznie.

Kasia: Dziękuję za dzisiaj. Do usłyszenia.

Ela: Do usłyszenia.

Dziękuję za wysłuchanie podcastu z serii “Żyj prawdziwie i odważnie”. Jeśli chcesz być na bieżąco, otrzymywać nowe podcasty oraz dodatkowe materiały – to zapraszam na moją stronę elakrokosz.pl

