

Anty-ebook

JAK WPAŚĆ W ŻYCIOWY AUTOMAT
I UTKWIĆ W NIEWYGODNEJ ROLI?

PIĘĆ KROKÓW -
SPRAWDŹ, CZY
JESTEŚ NA DOBREJ
DRODZE.

A man with short brown hair, wearing an orange jacket over a dark turtleneck, olive green pants, and brown leather boots, is sitting on a wooden chair. He is leaning forward with his arms crossed, smiling slightly. The background is a solid pink wall. To his left is another wooden chair, and to his right is a metal chair. The floor is dark and textured.

Kamil
Zaluska

ZANIM OPOWIEM O SOBIE - CIESZĘ SIĘ, ŻE TU JESTEŚ!!!

Dziękuję za wybór tej e-pozycji,
która może stać się dla Ciebie
prawdziwą inspiracją do
wymarzonej zmiany.

Życzę Ci właśnie tej transfor-
macji, niech ona dokonuje się
w Tobie w swoim własnym,
zgodnym tempie!



Kilka słów o mnie!

Nazywam się Kamil Załuska,
jestem kapitanem marki - „Wyjdź
z roli by Załuska!”, aktorem,
coachem, eksperymetorem,
trenerem kreatywności, wykorzy-
stującym narzędzia coachingowe
oraz techniki aktorskie w rozwoju
kompetencji miękkich.

Pomagam wychodzić z niewy-
godnych schematów działania,
które prowadzą do rutyny
i "wypalenia" w obszarze życia
osobistego i zawodowego.

Wspieram osoby poszukujące
(artystycznego) bodźca do
poznawania i wyrażania siebie,
jednym słowem - życia na
własnych zasadach!

Do tego wszystkiego doprowa-
dziły mnie moje doświadczenia,
próby, decyzje, a momentami
brak decyzyjności, wzloty
i upadki i jeszcze raz upadki...

**ZASTANAWIAM SIĘ NAD
TYM, JAKIE DOŚWIADCZENIA
PRZYPROWADZIŁY CIEBIE
WŁAŚNIE W TO MIEJSCE...**



A MOŻE?

- Często zdajesz sobie sprawę, że w Twoim życiu nie ma czasu na myślenie o swoich własnych potrzebach? **Odczuwasz ZMĘCZENIE „materiału” i wewnętrzne rozdrażnienie?**
- Zdajesz sobie sprawę, że coś jest nie tak, czegoś Ci brakuje. **Jakaś część Ciebie, gdzieś głęboko w Tobie KRZYCZY!**
- Zastanawiasz się nad tym, **jak być sobą przez całą dobę**, nie musząc wchodzić w rolę człowieka, którym nie jesteś.
- Wygrywasz mistrzostwa w **porównywaniu się z innymi**, a stała ocena Twoich postaw sprawia, że przyjmujesz niewygodną choć bezpieczną pozę.
- **Patrzysz w lustro i widzisz smutną, zmęczoną osobę**, która niby ma wszystko, a wewnątrz odczuwa jeszcze większe napięcie i poczucie bezsilności...
- W głębi serca szkoda Ci siebie... Na co dzień pod przyklejoną **MASKĄ** permanentnego **SUKCESU**, bezkompromisowej **ODWAGI**, przymusowej **NIEOMYLNOCI** w końcu czujesz, że przyszedł czas na to, by podać sobie rękę i zwyczajnie się zatrzymać...

JEŚLI TAK, TO... DZIEŃ DOBRY :) TEN ANTY-EBOOK JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!



DLACZEGO EBOOK JEST „ANTY”?

Każdy z poniżej opisanych kroków (czyli Twoich sposobów na życie) brzmi dość szlachetnie, co więcej wychodzi najczęściej z pozytywnych pobudek.

W rzeczywistości jednak - jak każdy schemat - jest bardzo podstępny, niepozornie zaczyna Cię ograniczać.

W konsekwencji tkwisz w niewygodnej roli, bo przecież „inaczej nie wypada, bo każdy tak żyje, bo nie ma czasu...”

ZANIM KURTYNA PÓJDZIE W GÓRĘ... O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Treść, wiedza, merytoryka... to jedno, ale co jeśli nie zostanie ona poparta żadnym działaniem? Próba? Pierwszym mini-krokiem?

TO TY DECYDUJESZ, CO ZROBISZ Z INSPIRACJĄ WYNIESIONĄ Z TEJ E-KSIAŻKI.



Musisz wiedzieć, że już teraz trzymam za Ciebie mocno kciuki!

NO TO CO? KAMERA! AKCJA!

Przed Tobą anty-ebook:

„JAK WPAŚĆ W ŻYCIOWY AUTOMAT I UTKWIĆ W NIEWYGODNEJ ROLI? PIĘĆ KROKÓW - SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ NA DOBREJ DRODZE.”



Krok pierwszy

NIEPOZORNY AUTOPILOT

Pozwól, że zacznę od pytania:

**CZY KIEDYKOLWIEK
ZDARZYŁO CI SIĘ STRACIĆ
RACHUBĘ CZASU?**

Nie wiesz, czy dziś poniedziałek, czy już może piątek? Mnie też to się zdarzyło... To nic innego jak działanie tytułowego autopilota, z którym postaram się Ciebie zapoznać.

**WSZYSTKO ZACZYNA
SIĘ OD ROLI.**

A dokładnie od momentu narodzin, kiedy otrzymujemy pierwszą dożywotnią rolę: człowieka.

Tych ról z czasem mamy coraz więcej. Oczywiście, niektóre z nich są nam dane „w pakiecie” np. syn, córka, wnuczka itp., ale większość jest wynikiem naszych wyborów.

**DECYZJE, KTÓRE
PODEJMUJEMY DAJĄ
NAM SZLACHETNĄ, NA
PIERWSZY RZUT OKA,
MOC SPRAWCZOŚCI.**

Wchodzimy w ROLĘ ucznia, koleżanki, studenta, pracownika, żony, podatnika, matki, konsumenta etc., a każda rola wiąże się określoną funkcją.



MATEMATYCZNIE - IM WIĘCEJ RÓL, TYM WIĘCEJ WZAJEMNYCH ZALEŻNOŚCI.

Okazuje się, że aby ogarnąć to wszystko (często jeszcze na czas) potrzebujesz pewnej struktury - SCHEMATU, który ułoży Twój grafik dnia, tygodnia, czy miesiąca.

Struktura ta daje Ci bezpieczeństwo - wiesz jak powinna wyglądać twoja praca od A do Z - otrzymujesz społecznie wypracowane procedury, które stają się dla Ciebie pewnym nawykiem. Jak być dobrym ojcem/matką/partnerem/pracownikiem/obywatelem - masz na to określone, dobrze każdemu znane normy. Dzięki temu, harmonogram Twoich działań staje się choć w połowie przewidywalny.

ZNOWU CZUJESZ POZORNĄ MOC SPRAWCZOŚCI I DZIAŁANIA NA WŁASNYCH ZASADACH, BO WYKONUJESZ PRACĘ ZGODNIE Z POWSZECHNĄ METODĄ.

To dopasowanie do schematu jest dość naturalne, intuicyjne, na pewno ułatwia funkcjonowanie.



**RAPTEM BARDZO POWOLI,
ALE PARADOKSALNIE
W PĘDZIE (!!)** WYPEŁNIANIA
WIELU RÓL WKRADA SIĘ...

Autopilot - zaczynasz działać jak automat. Dyskretnie, pod przykrywką usystematyzowania Twojej pracy autopilot wpuszcza Cię w kołowrotek automatycznych, nawykowych działań. Z jednej roli przechodzisz w drugą i tak w pędzie stajesz się odtwórcą, który musi wykonać należyty obowiązek. Kołowrotek ten zabiera możliwość zatrzymania się choć na chwilę.

I tu właśnie bardzo niepozornie kończy się Twoja szlachetna sprawczość i poczucie kontroli. Ta bardzo wstępna faza nie daje mocnych sygnałów, ciężko się z niej wydostać, obudzić, **bo Twój grafik wypełniony po brzegi tysiącem spraw, które nie lubią czekać, nie przewiduje guzika STOP.**



**OD CZEGO MOŻESZ
ZACZAĆ WYŁAMYWANIE
SIĘ Z NIEPOZORNEGO
AUTOPILOTA?**

Jak mówił Arystoteles:
„Prawdziwa wiedza to
znajomość przyczyn”.
Zacznij od świadomego
zatrzymania się!



**PROponuje ci kilka
małych kroków, dzięki
którym odkryjesz nowy
punkt widzenia:**

1. Usiądź w miejscu, w którym
możesz swobodnie pomyśleć.

2. Weź do ręki kartkę i długopis.

3. Odpowiedz na następujące
pytania: **Jakie role pełnisz
w swoim życiu?** Wypisz
wszystkie, jakie przychodzą
Ci do głowy. Następnie
wybierz maksymalnie trzy
role, które uważasz, za
najbardziej absorbujące.
Czy są dla Ciebie naprawdę
ważne? A może to bardziej
smutny obowiązek?

4. Teraz zastanów się nad tym,
jak wygląda Twój tydzień?
**Opracuj szczegółowy grafik
powtarzalnych czynności od
poniedziałku do niedzieli.**

5. Twoim zadaniem będzie
teraz zaznaczenie, w każdym
z poszczególnych dni tygodnia,
trzech dziesięciominutowych
momentów, podczas
których pozwolisz sobie na
totalne zatrzymanie, wyjście
z roli, którą właśnie pełnisz.

**To dziesięć minut resetu,
wyłączenia trybu pod tytu-
łem: jestem w gotowości,
działam!**



6. Następnie zaplanuj trzy
najbliższe dni, uwzględniając
w każdym z nich trzy dziesię-
ciominutowe resety.

7. Pomyśl, w jaki sposób możesz
doprowadzić wtedy do
wyłączenia autopilota?

**OTO MOJE SPRAWDZONE
PRZYKŁADY:**

- zamknięcie oczu
- spacer
- słuchanie muzyki
- przeczytanie fragmentu książki
- położenie się na podłodze itp.
- przebywanie ze zwierzętami

WYZWANIE DLA CIEBIE?

Trzy dni, w których spróbujesz wykorzystać zasadę resetu.

To świadome zatrzymanie i chwilowe wyjście z roli pozwoli Ci wybić się z nawykowego kołowrotka i **będzie pierwszym fizycznym krokiem do wyłączenia autopilota** za pomocą magicznego guzika **STOP**, który już niedługo może stać się Twoim naturalnym obrońcą!

WRÓĆ TU ZA TRZY DNI I ZAPISZ SVOJE OBSERWACJE.



Krok drugi

SAMODYSCYPLINA A POTRZEBA

W POPRZEDNIM ROZDZIALE MÓWILIŚMY O NIEPOZORNYM AUTOPILOCIE, KTÓRY NA PIERWSZY RZUT OKA UŁATWIA NAM ŻYCIE, SYSTEMATYZUJE NASZE ZADANIA.

Jest on też pierwszym krokiem do wejścia w funkcjonowanie na zasadzie automatu, gdzie nie ma czasu na chwilowe zatrzymanie, wyjście z roli, wtedy też nie ma mowy o poczuciu sprawczości, która jest dla nas przecież motorem napędowym do poznawania, doświadczania, wreszcie do poczucia wolności.

Czym tak naprawdę ona jest?

SPRAWCZOŚĆ TO TAKA MOC, KTÓRA UPEWNIŁ CIĘ W TYM, ŻE MASZ W SOBIE NIEZALEŻNOŚĆ, DZIAŁASZ NA WŁASNYCH WARUNKACH, OPIERA SIĘ NA ZASADZIE: CHCĘ, ROBIĘ, MAM!

Fokus na siłę sprawczości buduje Twoją motywację do zdobywania większych ról w życiu tj. awans, nadgodziny w pracy, nowe zlecenia, angażujące projekty etc.

WSZYSTKO OK! TYLKO COŚ JAKBY ROBI SIĘ NIE DO KOŃCA WYGODNIE...



Okazuje się, że paliwo, jakim jest przerośnięta chęć pocucia sprawczości, działa na pewien czas.

NAGLE ZAUWAŻASZ, ŻE SĄ W TOBIE JAKIEŚ BRAKI ENERGETYCZNE.

Pojawia się niezrozumiałe rozdrażnienie, takie trochę zmęczenie materiału.

Ale to wszystko powinno działać tak jak należy...

Przecież masz wypracowany schemat, bezpieczny harmonogram, więc po co będziesz choć nawet na chwilę wychodzić z roli?! **A co, jeśli wyjdiesz i furtka powrotu zostanie zamknięta? Jakie to będzie miało konsekwencje dla Twojej przyszłości?**

DROGA JEST TYLKO JEDNA - NIE PODDAJESZ SIĘ.

Pokazujesz, jaka to jest w Tobie samodyscyplina - szlachetnie, nie?

Szukasz sposobów na to, by zwiększyć swoją wydajność i zaczynasz załatwiać to półśrodkami, które działają na krótką chwilę.

Od bodźców mobilizujących Twoje ciało: **energetyki, pobudzacze, wysokokaloryczne jedzenie, po sposoby szantażujące Twój umysł i wpuszczające go w poczucie winy: wymuskanie social media, mowy motywacyjne, treści o tym, że możesz WIĘCEJ! LEPIEJ! SZYBCIEJ!**

TAKIE TROCHĘ - WORK HARD! PLAY HARD!



TEN WEWNĘTRZNY GŁOSIK TO NIC INNEGO, JAK NIEZADBANA POTRZEBA.

Okazuje się, że potrzeba sprawczości i samorealizacji to nie wszystko. Zaspokojenie podstawowych potrzeb takich jak: sen, odpoczynek fizyczny, psychiczny i regeneracja, pozwala zdystansować się, nabrać świeżego spojrzenia do przyszłych wyzwań.

ZASPOKOJONA POTRZEBA UTRZYMUJE ENERGIE ŻYCIOWĄ - DZIĘKI NIEJ NIE MUSIMY NADWYRĘŻAĆ SIŁY WOLI I MOCOWAĆ SIĘ AŻ NADTO Z ŻYCIEM.

To ona dodaje do niego szczyptę frajdy, a potem to już endorfiny, dopamina (hormony szczęścia) i człowiek od razu jakiś taki bardziej radosny. A to wszystko na własnych warunkach!



Nie sztuką jest wyjść nagle z odgrywanej latami roli i poczuć wewnętrzne rozdrażnienie oraz niepewność...

POZWÓL SOBIE NA ŚWIADOME WYJŚCIE Z ROLI, KTÓRA UWIERA I... NA ZROZUMIENIE, CZYM JEST TWOJA PRAWDZIWA SPRAWCZOŚĆ.

UWIERZ MI... TO JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI!

Zapraszam Cię do autorefleksji na temat potrzeb! To właśnie one sprawiają, że przyjmujesz nowe role. Kiedy chcesz zarabiać więcej pieniędzy, szukasz nowej pracy, zmieniasz rolę zawodową.

Myślisz o tym, by zdobyć dodatkowe wykształcenie, idziesz na studia podyplomowe, bądź na kursy, czy szkolenia, w pakiecie otrzymujesz rolę Uczestnika procesu edukacji, a to wiąże się z nowymi zadaniami.

ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA PYTAŃ ZAPISZ ODPOWIEDZI:

- Jak często odczuwam rozdrażnienie i przemęczenie?
- Czy pozwalam sobie na odpoczynek i regenerację?
- O jakich potrzebach notorycznie zapominam?
- Zaspokojenie jakiej potrzeby wywołuje uśmiech na mojej twarzy?

PAMIĘTASZ ZADANIA Z ROZDZIAŁU PIERWSZEGO?

Wróć proszę do notatek opisujących Twój tygodniowy grafik, role i zautomatyzowane zadania. Czy widzisz tu miejsce na choć minimalne zaspokojenie Twoich potrzeb? Co możesz zmienić na rzecz SIEBIE?

ZAPRASZAM CIĘ DO WYZWANIA NUMER DWA!

Przez najbliższe trzy dni spróbuj zaspokoić minimum dwie potrzeby, na które wcześniej znalazło się tysiące wymówek.

Kiedy to zrobisz, wróć i zapisz swoje obserwacje, jakie było Twoje samopoczucie przed i po zadaniu. Jak długo trwały negocjacje pt. „Czy mogę to zrobić, czy nie?”

Krok trzeci

BEZPIECZNA MASKA

Zacznijmy od stwierdzenia, które podsumuje nam dwa poprzednie rozdziały:

**WŁĄCZENIENIE POZORNEGO
AUTOPILOTA (KROK 1)
I ZAPOMNIENIE O SWOICH
POTRZEBACH (KROK 2)
PROWADZI DO ETAPU,
KTÓRY OTWARCIE ZACZYNA
DAWAĆ W KOŚĆ.**

To właśnie ten moment, kiedy niezdefiniowana i nadwyreżona potrzeba dorosła i potrafi już w Tobie mocno krzyknąć.

Wtedy okazuje się, że jeszcze niedawno szlachetna samodyscyplina teraz staje się dla Ciebie smutnym obowiązkiem, autoprzymusem.

Zdarzyło Ci się kiedyś potraktować siebie jako najlepszego przyjaciela - takiego, którego potrafisz zwyczajnie zrozumieć?

Co, jeśli widzisz w sobie tylko i wyłącznie wewnętrznego wroga?

**KŁÓTNIA Z SAMYM SOBĄ
ZAZWYCZAJ DZIEJE SIĘ
WEWNĄTRZ NAS.**

Bierze się ona z prostej kalkulacji - jeśli pokażę światu, że coś jest nie tak, zostanę odebrany jako osoba niegodna zaufania.



Po takiej kalkulacji łatwiej założyć sztuczną, ale bezpieczną maskę, którą nosisz tak często, że inni nie mają szans na poznanie prawdy o Tobie.

NIESTETY, TEN KROK OKAZUJE SIĘ DOŚĆ SKUTECZNY.

Używam słowa „niestety” ponieważ, konsekwencje ubierania sztucznej maski odezwią się do Ciebie dopiero za jakiś czas.

KIM W KOŃCU JESTEŚ? GDZIE LEŻY PRAWDA O TOBIE?

Przestajesz dbać o stałą, wewnętrzną opinię na swój temat. Kiedy Cię chwalą - czujesz euforię na 100, a później z tą samą siłą - bez uzasadnienia spadasz mocno w dół, dlatego też dążysz do perfekcjonizmu, by być osobą często docenianą.

SZUKASZ POTWIERDZENIA OD OTOCZENIA, ŻE WSZYSTKO JEST OK!

Jesteś jak chorągiewka na wietrze - łatwo sterowalna.

Przeglądasz się w zachowaniach innych i obserwujesz. A obserwacja ta zmienia się w notoryczne porównywanie z innymi ludźmi i prowadzi do zauważania w sobie najmniejszych braków.

To doprowadza do nadwrażliwej samokrytyki i naśladowania za wszelką cenę osób, które są dla Ciebie „niedoścignione”.

Przyjęcie sztucznej maski do swojego życia jest pierwszym dość mocnym sygnałem, mówiącym, o tym że **przestajemy doceniać w sobie, to co naprawdę wartościowe, unikatowe, przez co później z trudem wychodzimy z tej niewygodnej roli.**

A PRZECIEŻ ZA DUŻO MAMY JUŻ PODOBNYCH DO SIEBIE, SCHEMATYCZNIE DZIAŁAJĄCYCH KLONÓW...



OK... TEORIA OGARNIĘTA. ALE CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

Zacznijmy od błędu! Spróbuj doświadczyć „czegoś” w czym dość szybko zrobisz błąd i zwyczajnie pozwól sobie na tę pomyłkę.

Dla mnie byłaby to zwyczajna jazda na przeklętych rolkach... Na chwilę olej perfekcjonizm!

TO DOPIERO PARADOKS ZROBIĆ COŚ, CO Z GÓRY SKAZANE JEST NA NIEPOWODZENIE.

Wróć! Świadome niepowodzenie bo jest to zamierzony zabieg, niczym eksperyment. Możesz wykonać takie ćwiczenie bez świadków. Kiedy poczujesz gotowość, zrób to w gronie innych ludzi.

„Porażka” bezlitośnie zdemaskuje Cię, oczywiście jeśli na to dasz swoje przyzwolenie.

Właśnie wtedy stworzysz sobie przestrzeń do niezwykle wyzwającego działania i wtłoczenia komunikatu pt. „Nie muszę udawać, że jestem we wszystkim naj... mam prawo do błędu i dobrze mi z tym”.

TO NIC INNEGO, JAK WYJŚCIE ZE STREFY KOMFORTU - OBSERWUJ SIĘ W TYM NIECODZIENNYM EKSPERYMENCIE.

Następnie wróć tutaj i odpowiedz: Co o sobie myślę podczas popełniania pomyłki? Co stanowiło największe wyzwanie w tym zadaniu?



Krok czwarty

OPANOWANE EMOCJE

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o tym, jak maskujemy prawdę o sobie, którą stawiamy na szale z nie zawsze szczerą projekcją zachowań innych.

**SKUTEK? WCHODZIMY
W NIEWYGODNĄ ROLĘ,
W KTÓREJ STOPNIOWO
ZATRACAMY WŁASNĄ
UNIKATOWOŚĆ.**

Jak myślisz? Niepozorny autopilot, niezaspokojone potrzeby i przybieranie sztucznej maski daje jakieś korzyści? **Czy pod tymi słowami nadal kryją się szlachetne hasła takie jak: stabilizacja, samodyscyplina i sprawczość?**

W TYM KROKU PRZYJRZYMYSIĘ EMOCJOM.

**POWSZECHNYM WYZWANIEM
SPOŁECZEŃSTWA JEST
PRÓBA NIEPOKAZYWANIA
ŚWIATU, ŻE TAK NAPRAWDĘ
COŚ MOŻE NAS TRAPIĆ.**

Co więcej, możemy sobie z tym nie radzić. YYY... Wykluczone!

Kiedy wyłączamy prawo do zatrzymania się, zaspokojenia potrzeb, bycia w pełni sobą, zabieramy także możliwość do odczuwania różnorodnych emocji, które przecież dają cenne sygnały, mówią o naszych granicach, pokazują wiedzę o nas samych.



OBSERWUJĄCPOWSZECHNĄ EDUKACJĘ, STWIERDZAM, ŻE NIE NAUCZONO NAS OBSŁUGI EMOCJI.

Jesteśmy przygotowywani do wielozadaniowych działań (tzw. multi tasking jest w cenie), funkcjonowania w powielanym, wyidealizowanym schemacie, który na pewno da nam „pewną stabilizację”.

Schemat ten jest świetnym pretekstem do tego, by potwierdzić tezę, że tłumienie emocji jest społecznie porządkane i ułatwia wszystkim życie - **stajemy się prości w obsłudze społecznej, w miejscu, gdzie lepiej założyć maskę, by załatwić daną sprawę.**

Kiedy jesteś w stałym pędzie wykonywania tysiąca ról, a struktura, czyli ten bezpieczny schemat, nie przewiduje momentu na zatrzymanie i chwilę wytchnienia, kłębią się w Tobie przeróżne myśli:

**A MOŻE JUŻ NIE DAM RADY?
A MOŻE BY TAK RZUCIĆ TO
WSZYSTKO W CHOLERĘ.
A CO JEŚLI MI SIĘ NIE UDA?
CZY TO MA SENS?**

Myślom tym towarzyszą emocje, które utożsamiane są z czymś negatywnym, utrudniającym nasze życie.



Stają się one dla nas kulą u nogi, którą dosłownie chce nas zatrzymać, dać sygnał ostrzegawczy - ale bezpieczniej jest uciekać.

**FUNKCJONUJE TAKIE
PRZEKONANIE, ŻE
OKAZYWANIE EMOCJI
WIĄŻE SIĘ ZE SŁABOŚCIĄ.**

A to niesie za sobą społeczne konsekwencje w postrzeganiu nas w różnych rolach: jako niesforne go ucznia, roztargnionego studenta, nieopanowanego pracownika, czy niezrównoważonego szefa.

ZOBACZ, JESTEM OPANOWANY - BRZMI SZLACHETNIE, PRAWDA?

Jakoś łatwiej jest wtedy
przełknąć emocje i zdusić je
w zarodku - bo tak wypada...

Bycie zakładnikiem negatyw-
nego nastawienia do tematu
emocji, ucieczki przed nimi
i próbowania za wszelką cenę
bycia osobą perfekcyjną
w każdym calu wpuszcza nas
w sztuczną pozę, sztuczną
pewność siebie, sztuczne
mniemanie o sobie, a ta
sztuczność jest jak domek z kart.

Łatwo jest nas zdemaskować,
a maskowanie kosztuje wiele
energii i związanego z tego
typu działaniem stresu.
W efekcie tkwimy w perma-
nentnym napięciu.

CZY BĘDĄC W NAPIĘCIU POTRAFISZ ŚWIADOMIE WYJŚĆ Z ROLI I ODRÓŻNIĆ TO CO CI SPRZYJA, OD TEGO CO OGRANICZA TWÓJ POTENCJAŁ? MYŚLĘ, ŻE ODPOWIEDŹ JEST PROSTA...

Ale tak wcale nie musi być!

Pomyśl o tym, jakie jest Twoje
nastawienie do emocji? Traktu-
jesz je bardziej jako wroga,
czy sprzymierzeńca?

Wróć pamięcią do sytuacji,
w których emocje takie jak
radość i złość, wzięły górę.

**Spróbuj teraz odtworzyć
w sobie emocję** (najpierw złość,
później radość) na poziomie
myśli i zachowania Twojego ciała.

Za pierwszym razem okaż ten
ładunek w stłumieniu - mini-
malistycznie. **Za drugim** razem
pozwól sobie wyrzucić to nasta-
wienie w sposób maksymalny.

POSTARAJ SIĘ ZROBIĆ TO ZADANIE NA 150% - NIE BÓJ SIĘ PRZESADZIĆ.

Może pokażesz to za pomocą
słów, a może reakcji fizycznej -
wszystkie chwytły dozwolone.
**Celem tego ćwiczenia jest
uświadomienie sobie, jakie są
Twoje możliwości reakcji na
bodźce, od minimum do
maksimum.**

Dopiero później możesz ponowić
odtworzenie emocji znajdując
złoty środek - **jest to zgodna
z Tobą reakcja, nie musisz
tłumić tego, co czujesz, tym
samym nie wpłynie to w nega-
tywny sposób na relacje
z innymi.**



Krok piąty

ŚWIADOMA FRUSTRACJA

W poprzednim rozdziale głównym bohaterem były **emocje**, których zagłuszanie prowadzi do permanentnego napięcia i rozdrażnienia.

Wszystkie wyżej opisane kroki prowadzą do tego jednego, który świadomie zatrzymuje Cię na dłużej - **taki przebłysk, który może być małą iskierką do zmiany.**

CZY PRZYPOMINASZ SOBIE MOMENT, KIEDY ZWYCZAJNIE NIE MASZ SIĘ I PO PROSTU SIĘ ZATRZYMUJESZ?

Dla mnie takim momentem była pewna wieczorowa pora. Kiedy przed snem, myjąc zęby gapiłem się na siebie w lustrze.

Idzie noc, emocje opadają, a Ty zdejmujesz maskę, pozostaje cisza... **ale w tej ciszy jesteś w stanie naprawdę wiele zaobserwować.**

Wiesz, co ja zaobserwowałem?

WIDZIAŁEM W LUSTRZE SMUTNEGO CZŁOWIEKA, KTÓRY PRZECIEŻ JAKOŚ SOBIE W TYM ŻYCIU RADZI, ALE ZA CHOLERĘ NIE JEST TO DLA NIEGO POWÓD DO RADOŚCI.





Zmęczenie znieczulało poziom mojej frustracji, która na tym etapie nie była już niepozorna, ukryta, ona stawała się dla mnie bardzo świadoma.

TRUDNY ETAP, KIEDY WIESZ, ŻE ŻYJESZ POD MASKĄ OCZEKIWAŃ, ALE WŁĄCZA CI SIĘ BEZRADNOŚĆ, AKCEPTACJA STANU I WYUCZONA, NAWYKOWA ZGODA NA TO, W CZYM TKWISZ.

To jest właśnie ta „bezpieczna stabilizacja” - **schemat, w którym zabrakło miejsca na Ciebie**, Twoją indywidualność, wrażliwość, kreatywność, świadome wyjście z roli - w końcu na wyrażanie siebie!

Czy jest tu coś wspólnego ze szlachetnością, o której pisałem w każdym kroku?

NADMUCHANA SZLACHETNOŚĆ KOŃCZY SIĘ TAM, GDZIE NIE MUSISZ UDOWADNIAĆ I „GRAĆ” NA SIŁĘ NIEPRAWDZIWEJ ROLI.

Jak już wspomniałem, ten stan może być światłem w tunelu, który doprowadzi Cię do podjęcia odważnej decyzji, jaką jest zmiana.

Właśnie w tej świadomej frustracji możesz znaleźć sprzymierzeńca, który pomoże zrobić fizyczny krok do życia w zgodzie ze sobą.

Zacznij od podania sobie ręki. Stałe obwinianie się i nadmierna samokrytyka na nic się zda...

BEZ AKCEPTACJI SIEBIE W TYM STANIE CIĘŻKO BĘDZIE COKOLWIEK ZROBIĆ.

Zatrzymaj się, usiądź przed lustrem - spójrz na siebie i daj chwilę - obserwuj postać, którą widzisz na przeciwko, po raz pierwszy postaraj się o dużą wyrozumiałość dla niej.

Po kilku minutach odpowiedz, patrząc sobie prosto w oczy:

ZA CZYM NAJBARDZIEJ TĘSKNIĘ?

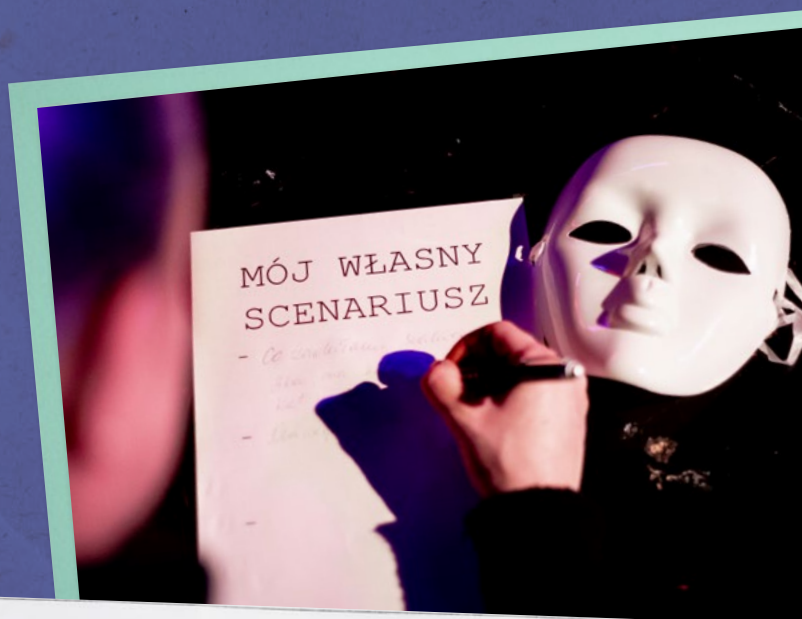
W końcu masz możliwość, by wysłuchać swój wewnętrzny głos!

CZAS WZIĄĆ SPRAWY W SVOJE RĘCE I PRZEJŚĆ DO DZIAŁANIA!



OD CZEGO ZACZAĆ?

Każdy z nas ma swój własny sposób i drogę, prowadzącą go do świadomego wyjścia z roli, dlatego też pod spodem kartka scenariusza, na której z poszczególnych kroków możesz dopisać własne wnioski, bądź propozycję nowych działań, które rozpoczną Twoją drogę do celu!



MÓJ WŁASNY SCENARIUSZ

KROK I
ŚWIADOME ZATRZYMANIE

KROK II
WYSŁUCHANE POTRZEBY

KROK III
PRAWDA O SOBIE

KROK IV
NIESTŁUMIONE EMOCJE

KROK V
WYJŚCIE Z ROLI



KIEDY REFLEKTORY ZGASŁY, A KURTYNA OPADŁA!

ZANIM WYJDZIESZ Z ROLI:

- 1.** Zaczynaj od świadomego zatrzymania, które pozwoli Ci wyłamywać się z nawykowego kołowrotka działań. **Minimum 3 dziesięciominutowe resety dziennie.**
- 2.** Nie zapominaj o **potrzebach**, bo to dzięki ich zaspokajaniu unikniesz przeciążenia i permanentnego napięcia.
- 3.** Wzmacniaj swój **wewnętrzny głos**, który jako jedyny zna Twoją prawdziwą wartość i unikatowość.
- 4.** Rozwijaj inteligencję **emocjonalną** - całkowicie stłumiona emocja prędzej, czy później upomni się o uwagę.
- 5.** Wyjdź z roli - rozpocznij pracę nad własną akceptacją.

WŁAŚNIE JESTEŚ PO LEKTURZE EBOOKA.

Co zwróciło na Tobie szczególną uwagę? Z jaką myślą zostajesz? Z czym się zgadzasz? A co budzi w Tobie niedosyt?

Jestem ciekawy Twoich przemyśleń. Chętnie poznam Twój punkt widzenia!

**NAPISZ DO MNIE -
POROZMAWIAJMY :)**



WYJDŹ Z ROLI

by Zaluska

CZYM JEST DLA MNIE WYJŚCIE Z ROLI?

Wyjście z roli to wypracowanie w sobie odwagi do podążania za wewnętrznym głosem, który już nie musi krzyczeć i prosić błagalnie o uwagę!

W odwadze zawiera się niezwykła świadomość, a ona bierze się z drogi pełnej sukcesów oraz porażek.

ODWAŻ SIĘ ZROBIĆ FIZYCZNY KROK W KIERUNKU ZMIANY.

Pamiętaj każdy krok niesie za sobą ryzyko porażki. Ale świadome popełnienie błędu, obserwacja i wyciągnięcie odpowiednich wniosków da Ci więcej niż nie jeden przesukces!

To co? Masz w sobie tę odwagę na pierwszy krok?



Mam dla Ciebie prezent

BEZPŁATNĄ konsultację wstępną! Możesz bez zobowiązań sprawdzić, czy jestem w stanie Ci pomóc!

Sprawdź!

