**TWOJA OSKAROWA ROLA**

****

**Jesteś tym, kim postanowisz, że jesteś. Naturalnym jest, że mnóstwo czynników zbudowało Ciebie i Twoje ego, Twój charakter. Milion razy słyszałam, że przeszłość determinuje przyszłość, ale tak naprawdę zawsze jest tu i teraz. Tu i teraz, jeśli tylko zechcesz może stać się niezależne od każdego przeżytego dotychczas dnia. Tu jest niezależne od tam. Teraz niezależne od kiedyś. Rzeczywistość jest zależna od Twojego modelu świata a model świata od twojej osobowości.**

**Mówiono mi milion razy, że czegoś nie warto, że czegoś nie da rady, że coś jest nie dla mnie. Założę się, że Tobie także. Zapomnij. Życie jest zbyt krótkie, by nie próbować.**

**O czymś marzymy całe życie, definiując to jako marzenie, a nie cel i nie plan. Od razu zakładamy, że w sferze marzeń pozostanie, nie w sferze realnych założeń, bojąc się problemów, które mogą nas spotkać. Kiedyś słyszałam że cel bez problemów to zwykłe zadanie. Cel to wyzwanie, cel to przygoda, cel to mierzenie w założenie, które miał Bóg tworząc człowieka i dając mu prezent opakowany w problem. Tylko rozwiązywanie problemów daje człowiekowi poczucie wyjątkowości i siły. Poczucie siły pochodzące z innych źródeł jest fikcją.**

**Jeśli spróbujeszzrealizować marzenie – nie masz pewności, że się ziści. Uda Ci się może w 70% za pierwszym razem, może w 45%, a może w 10%. Jeśli nie spróbujesz wcale, w 100% Ci się nie uda.**

**Klasztor Szaolin dla Kobiet:**

- czy można zmienić życie w jeden dzień? Pyta uczennica

- życie może zmienić jedna chwila, jeden pocałunek, jedno zdarzenie, jedna emocja, jeden film, jedna książka. Życie może zmienić nanosekunda – odpowiada Mistrz

- czy zatem ja sam mogę zmienić siebie przez nanosekundę? – pyta Uczennica

- możesz, pod warunkiem, że stworzysz nowy obraz siebie – odpowiada Mistrz

- tak bardzo bym chciała kiedyś zostać Mistrzem, ale od zawsze jestem tylko Uczennicą

- bo tak bardzo związałaś się z tym obrazem siebie, nie pozwalając sobie uwolnić się od swojej roli. Powiedziałaś kiedyś sobie „takie będzie życie” i bezwiednie, po latach przeszłaś do stwierdzenia „takie jest życie”. Ćwicz elastyczność umysłu, tak jak ćwiczysz ścięgna. Wówczas być może Ci się uda.



**Osoba, która ją posiada, rządzi systemem**

**Elastyczność**

**Jeśli zapoznałaś się z mocami, które masz w sobie, ta, o której opowiem Ci teraz, jest prawdziwie diabelską, bowiem wykorzystując ją, możesz zrobić ze swoim życiem wszystko, czego tylko chcesz. Jest nią elastyczność. Dzięki niej łatwiej Ci wzbogacać swoją tożsamość, poszerzać, rozciągać, nie tracąc nic z siebie. Tylko zyskując.**

**Aktorzy jednej roli**

Kobiety, tak jak i mężczyźni boją się wchodzić w nowe role tak bardzo, jak i wychodzić z tych, które już nie są dla nich użyteczne. Mogliby elastyczniej i dojrzalej podchodzić do sytuacji życiowych, relacji i wyborów, gdyby wiedzieli, że nic nie zmieniając, pozostają aktorami jednej roli.

Kobiety, które zbyt mocno na całe życie wchodzą w role matek, wciąż traktując swoje dorosłe 30-letnie dzieci jak maleństwa, którym trzeba dawać reprymendy, dobre rady i pouczać, jak żyć. Takie matki uzależniają swoje poczucie spełnienia i szczęścia od tego, czy córka, syn będzie się zachowywać w sposób, który im odpowiada, tworząc sztuczne zależności. Bo matka wie lepiej od dziecka, co jest dla niego dobre, co złe i najlepiej gdyby mogła decydować za nie. Niestety, dorosłe dzieci często nie potrafią sobie radzić z roszczeniową postawą „wiecznej matki”, mając ambiwalentne odczucia. Z jednej strony chcą czegoś zupełnie innego, przede wszystkim własnego życia i prawa do decydowania, a z drugiej są jak psiak na smyczy, na przysłowiowej nieodciętej pępowinie, podążają za rodzicem, którego przecież kochają bezgranicznie, mając poczucie obowiązku uszczęśliwiania go. Dodatkowo swoje matkowanie przedłużają na wszelki inne relacje, nawet biznesowe.

Każda rola może być dobra i zła jednocześnie. Zależy to od mnóstwa czynników. Policjant ścigający złodziei jest bohaterem, jednak, wracając do domu, gdy nie wyjdzie ze swojej roli stróża prawa, może być mało czuły i zbyt agresywny dla dzieci i żony, stając się potworem. Osiłek po wyjściu z siłowni, może nieprzerwanie szukać worków treningowych. Pracoholik będzie skarbem dla pracodawcy i przekleństwem dla rodziny. Tak zwani celebryci w kulturze zachodniej, o ile w ogóle są potrzebni, to jedynie jako substytut braku poczucia własnej atrakcyjności fanów Pudelka i Faktu, jednocześnie jednak pozostając celebrytami podczas kupowania bułek i papieru toaletowego stają się po prostu pyszałkowatymi pajacami. Jeszcze gorzej, gdy jednocześnie stają się politykami.

Role definiują zatem także to, co świat nam daje i jak go widzimy. Świat zawsze koresponduje z tym, kim czujemy się, że jesteśmy. Możesz marzyć o dużych pieniądzach i niezależności, ale pozostając mentalnie etatowcem, możesz próbować 10 lat i Ci nie wyjdzie. Możesz nawet wygrać miliony na loterii, ale pozostając mentalnie biednym, wszystko stracisz. Tak to działa. Umiejętność wchodzenia w rolę umożliwia też jedną z najbardziej pożądanych umiejętności ludzkich – umiejętność skutecznej komunikacji z drugą osobą i mówienie jej językiem.

ZMIANA. Z szarej myszki w lwicę, z żebraczki w milionerkę, z przeciętnej osoby w kogoś wyjątkowego, ze słabej w silną, ze strachliwej w odważną. To wszystko jest możliwe i nie wierz sobie, jeśli myślisz inaczej. Ludzie wokół prawie nigdy nie popierają zmian i procesu rozwoju innych. Rodzina, tkwiąc w złudnym poczuciu komfortu, próbuje bliskim zapewnić bezpieczeństwo. A pozostali, widząc, że ktoś się zmienia, idzie do przodu, realizuje cele, źle to znoszą. Nie chodzi nawet o zazdrość, czy o zawiść. Chodzi o to, że gdy to zrobisz, zakwestionujesz ich model świata. Że można. Że jest to realne. Sprawiasz, że ich komfort przestaje być komfortowy, staje się nudny, a zarazem jest to klatka, która jest silniejsza od ich wiary w możliwość bycia lepszym.

Sekret zmiany leży w tym, aby wyobrażać sobie siebie jako tą, którą chcę być. I uwierzyć, że to prawda. Pamiętaj, prawda jest tylko w Twojej głowie.

ZAWSZE DZIAŁAMY Z NASZYM WŁASNYM POGLĄDEM NA TEMAT TEGO, KIM JESTEŚMY. Bez względu na to, czy jest to prawda, czy nie. Jedną z największych sił człowieka jest prawo i potrzeba konsekwencji.

Przekonanie o tym, kim jesteś Ty oraz kim są pozostali ludzie, a także przekonania dotyczące różnic między Tobą i innymi stanowią o Twoim poczuciu wyjątkowości i odrębności. Przekonania te wyznaczają także granice, w ramach których żyjesz.

TWOJE ZASOBY, MOŻLIWOŚCI, ZDOLNOŚCI SĄ NIEZMIENNE. JEDNAK MOŻLIWOŚCI I ZAKRES ICH WYKORZYSTANIA JEST WYŁĄCZNY PRZEDE WSZYSTKIM OD TWOJEJ TOŻSAMOŚCI.

Co o sobie myślisz?

Przekonanie o tym, że jesteś otwarta lub skryta, odważna lub wstydliwa, że jesteś inteligentna lub głupia natychmiast sprawia, że właśnie te możliwości są dla Ciebie dostępne.

Jak już wiesz z rozdziału dotyczącego tworzenia się przekonań, przekonania nabywasz od urodzenia, często bezwiednie. Całe życie jesteśmy społecznie warunkowani. Najistotniejsze jednak jest to, że niezależnie, ile dziś masz lat, możesz ŚWIADOMIE ZMIENIAĆ PRZEKONANIA. TAKŻE TE DOTYCZĄCE SWOJEJ TOŻSAMOŚCI, A WIĘC MOŻESZ KREOWAĆ SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ I EWOLUOWAĆ. Jedna zmiana w poczuciu tożsamości może całkowicie zmienić Twoje życie.

**Zadanie dla SpecBabki - Chwila WOLNOŚCI**:

**Brak elastyczności jest spowodowana tym, że mocno wiążemy się z wizją siebie, ze swoim ego. Ja to moje ciało. Ja to moje emocje. Ja to mój samochód. Ja to deszcz, który czuje na twarzy. Ja to książka, którą czytam.Ja to ludzie, których spotykam. Jeśli wszystko jest mną, to ja mogę być wszystkim. Zatem mogę być tym, kim tylko chcę być, ale muszę się uwolnić od wizji tego, kim jestem tu i teraz.** Aby potrafić na siebie patrzeć z dystansu, stwórz nawyk widzenia siebie w dysocjacji, bez identyfikacji ze sobą.

Dysocjacja to możliwość patrzenia na siebie oczami obserwatora. Czujesz, że męczy Cię jakaś sytuacja? Jakaś emocja, relacja, stan? Unieś się oczami wyobraźni ponad „tu i teraz”, patrząc z góry, jak gdybyś była Stwórcą lub Aniołem, popatrz na samą siebie w dole, zostawiając też tam zależności, emocje, przekonania. Nie identyfikuj się ze sobą, patrząc na siebie. Teraz jesteś Aniołem, który widzi więcej, ma wiedzę Stwórcy i bezgraniczną mądrość, jest Absolutem, który nie gra w żadne gierki, nie musi, bo jest PRAWDĄ. Patrząc z pozycji spokoju i siły, jaką lekcję chciałabyś sobie dać? Jaki zasób jest Ci potrzebny? Zapisz ją:

…………………………………………………………………………………………………..

To bardzo ważne ćwiczenie. Bowiem kończąc tez rozdział spróbujemy go stworzyć.

**Miss Agent.**

Niegdyś dowiedziałam się, że pewna zagraniczna komórka służb specjalnych zanim przyjmie w swoje szeregi zainteresowanego kandydata/kandydatkę, daje mu pewne zadanie. Celem zadania jest sprawdzenie, czy osoba jest na tyle elastyczna, by bez blokad psychicznych dopasować się do wyznaczonej roli. Sprawdza się zatem, w czym kandydat czuje się dobrze, jak wygląda jego strefa komfortu, a następnie daje mu się zadanie, które pozbawia go w zupełności tego, co dobrze zna i wrzuca na grunt zupełnie mu obcy i obserwuje, jak sobie tam radzi.

Wyobraź sobie, że dano Ci zadanie, aby za dwa dni stawić się na wykwintnej kolacji w dobrej restauracji, w odpowiednim stroju i butach oraz posiadać przy sobie tyle gotówki, by zapłacić rachunek za siebie i osobę zaproszoną. Nie możesz kontaktować się ze znajomymi i rodziną, portfel i karty bankomatowe, kredytowe zostają ci zabrane. Nie możesz kraść. Możesz liczyć tylko na własną kreatywność i potencjał. Co możesz w tej sytuacji zrobić? Tak naprawdę możliwości jest naprawdę wiele. Najsilniejszą jednak i najważniejszą cechą charakteru w tym wypadku jest elastyczność i dystans do siebie, do swojej roli, którą „sprawujesz na co dzień w życiu. To prawdziwe zadanie, które sprawdza, czy jesteś w stanie zostać SpecAgentką. Ja wierzę, że każda Kobieta potrafi być specagentka, co więcej jest nią całe życie…

Przypuśćmy, że wybierasz jedną z opcji – żebranie na ulicy – tą opcje postanowiły wybrać osoby poddane testowi, nie wiem, jak im poszło, ale wyobraźmy to sobie wspólnie. Jak wyglądało żebranie w ich wykonaniu? Pewnie dziewczyny wybrały różne opcje design’u.. Jak Ty byś to zrobiła, gdybyś musiała? Ja osobiście , wpadłam na kilka pomysłów..

Opcja nr 1. Na brzydulę. Umorusać się nieco, porwać kawałek ubrania i stać na boso. Z kartą „zbieram na chleb, maślankę i tampony”

Opcja nr 2. Na Seks Bombę. Miniówa, szpilki i karteczka „zbieram na botoks”

Opcja nr 3. Na obrabowaną turystkę. Stoję w polarze i trampkach z napisem „nie mam jak wrócić do domu”



 *Ech, Autorko – mój wewnętrzny krytyk znów się odzywa – dziewczyny uznają, że za dużo dziś wina wypiłaś wina i pleciesz…*

*Moja wewnętrzna Marzycielka: Dobra, cicho tam, przecież pomysły są niezłe! Chodzi o przedstawienie możliwości, że jak trzeba można zagrać każdą rolę*

*Moja Racjonalistka – nikt tego i tak nie wypróbuje, nie licz na to, twoje pomysły są zbyt absurdalne i do bani! Ale wyjawiłaś chyba jakąś tajemnicę szkolenia zagranicznych służb specjalnych.. hihi..*

Droga czytelniczko, piszę o tym, ponieważ życie jest pewną grą. Pewność siebie i elastyczność jest niezwykle przydatna w różnych sytuacjach i w kontaktach z różnymi ludźmi. Nie raz wejście w jakąś rolę gwarantuje sukces. Przypomina mi się, że niedawno znajoma znajomego, zdając do szkoły aktorskiej w Krakowie, miała zagrać szczypiorek. Na tyle przekonująco, że kolejny wchodzący na egzamin kandydat miał odgadnąć, co gra. Powiedział, że opętaną…

Trening elastyczności , wychodzenie ponad swoje ego oraz próbowanie różnych społecznych ról da ci jedną z najbardziej wartościowych umiejętności, jaką może posiąść człowiek. Wiedząc, jak się czuje i jakimi wartościami kieruje się drugi człowiek sprawi, że nie tylko znacznie łatwiej będzie Ci nawiązywać i kontrolować relacje, ale szybciej będziesz się uczyć i nabywać pożądane umiejętności, zasoby – po pierwsze pewność siebie, po drugie asertywność i kreatywność, a także ciekawość świata i radość z codziennych czynności.

Niegdyś, na pewnym forum internetowym, gdy pisałam o tym, jak dopasowywać się do relacji z ludźmi w kontekście różnych sytuacji, jedna z uczestniczek dyskusji odpisała mi, że brzydzi się zakładaniem masek i udawaniem kogoś, kim nie jest! Że to manipulacja i techniki perswazji. Największą wartością jest bycie sobą! Ta czytelniczka nie do końca wówczas zrozumiała mój wywód, upraszczając przekaz i filtrując zapewne przez własne doświadczenia. Nierzadko się przecież zdarza, że nie mamy pojęcia, jak zachować się przy chuliganach, wyznawcach innej wiary, upierdliwym sąsiedzie, niesprawiedliwym szefie. **Paradoks polega na tym właśnie, że przez długi okres swojego życia pozostajemy aktorami jednej roli wpasowując ją w różne scenariusze naszego życia, gdzie rola ta pasuje, jak pięść do nosa. Wyjście ponad swoje ego jest kluczem do bramy, która najbardziej nas blokuje – do własnego wyobrażenia o sobie. Im bardziej zaczynasz wątpić w przekonanie, które masz o sobie, tym szybciej i łatwiej możesz się rozwijać.**

ZROZUMIEĆ NIEZROZUMIAŁE

Nie mam wątpliwości co do tego, że ludzie bywają okrutni, zimni, egoistyczni i egocentryczni. Ghandi uważał, że w nikim nie może być tyle zła, by nie móc odnaleźć w nim także dobra. Lubię kierować się tą zasadą, gdy mimowolnie oceniam innych. Przedstawię Ci pewną historię, która może na długo zostać w Twojej pamięci, gdy będziesz z niechęcią patrzeć na innych ludzi.

 ***METALUSTRO – JAK ZROZUMIEĆ SZOWINISTYCZNE ŚWINIE***

***Z pamiętnika coach’a***

Zośka przychodząc na trzecie z kolei spotkanie, opowiada kilka historii ze swojej pracy. Na jej twarzy malują się przeróżne odcienie czerwoności, od lekkiego zarumienienia po barwę startych buraczków. Gada, gada, gada. Gestykuluje. Robi miny.

„Ale fajną mam robotę, z tą Zośką!” - myślę – „tylko słuchać, potakiwać i pogładzić po ramieniu, co jakiś czas.. u-jeeee, dziewczyna musi się wygadać!”

Magle Zośka jedzie po bandzie: „Te szowinistyczne świnie dopadają mnie w każdej pracy i cały czas, odkąd pamiętam! nawet na ulicy!”

„U, Mała” – myślę – „Może wiem, co Ci jest?! Też to kiedyś miałam..”

„Zosiu, co to znaczy, że cię dopadają szowinistyczne świnie?”

„ Wciąż spotykam przełożonych, którzy mobingują bądź usiłują molestować! Zaczęło się na studiach od dwóch doktorków prawa.. Debile i dupki!..” Zośka opowiada swoją historię ze studiów, kiedy wykładowcy za szybsze zaliczenie składali niemoralną lecz subtelną propozycję „podwójnego zaliczenia”. Zastanawiam się, ile kobiet w Polsce to przeżyło. Myślę, że mnóstwo… Takie historie wciąż się zdarzają i powinni nas uczyć w szkole, jak się wtedy zachować, bo wiele młodych studentek i stażystek myśli, że tak po prostu jest i być musi. I choć nie mają ochoty, poddają się panującym, zepsutym zasadom współżycia, nie tylko społecznego.

„Zosiu” – mówię – „wiesz, niejednoznaczne, czy też bardzo jednoznaczne propozycje ze strony facetów zdarzają się cały czas”. –próbuję ją podnieść na duchu – „Czy to coś więcej niż propozycje, czy to wymuszenia, czy to od przełożonych?

„Od kilku lat, w każdej pracy, spotykam facetów, którzy jadą po mnie, jak po łysym koniu. Wymyślają mi zadania znacznie poniżej moich kompetencji, a czasem nawet uderzających w moją godność”

„Możesz podać przykład?”

„2 miesiące temu, gdy śnieg sięgał pierwszego piętra, szef kazał mi przygotować służbowy samochód do podróży. Gdy wyszłam na parking, miałam problem z odróżnieniem co jest bryłą lodu, a co samochodem, zwłaszcza tym do odśnieżenia.” (historia autentyczna)

Mój dialog wewnętrzny: „Najgorszy rodzaj przełożonych! Mają problem ze sobą, podbijają swoją wartość, znęcając się nad innymi. Prostaki!” Karcę się oczywiście w tej samej chwili za tą surową ocenę, bo nie wiadomo, jak tam jest naprawdę, a przecież to Zośką muszę się zająć i na niej skupić, a nie na niekompetentnych i frustrujących przełożonych.”

„Zosiu, czasem jakimś dziwny sposobem, ściągamy na siebie rzeczy, które się dzieją niby niezależnie od nas. Zupełnie, jakby los z nas drwił. Zupełnie, jakby Bóg miał swoje plany. Jednak człowiek nie jest istotą przypadkową. Wszystko ma swoją energię i dzieje się, by dać Ci jakiś ślad.. – Zośka lubi metafizyczne tematy, więc rozpływam się w temacie prawa przyciągania i metafizyki. Oczywiście nie wszystkie klientki są otwarte na tak abstrakcyjne tematy. Niektórym trzeba coś pokazywać systemem zero jedynkowym. 2+2 = 4. Niektóre są w stanie odpalić „Powiedz to głodującym dzieciom w Afryce” i też przyznam im rację, niemniej moim zdaniem Wolny Dorosły Człowiek, a zwłaszcza Dojrzała Mądra Kobieta może prawie wszystko, co ziemskie i osiągalne.

Mówię Zośce o fajnej technice, która nazywa się Metalustro. Stawiam 4 krzesła.

**PIERWSZE KRZESŁO – ZOŚKA WE WŁASNEJ OSOBIE**

„Usiądź na pierwszym krześle” – „tutaj jesteś sobą. Jesteś Zośką. Jak się czujesz?”

„Czuję się poniżona, czuję niesprawiedliwość, mam ochotę krzyczeć i obrzucić ich wulgaryzmami.”

„Ok. zrób to, moje uszy to zniosą, a Ty sobie ulżysz.”

- piiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii (z uwagi na to, że książka ta nie ma szerzyć agresji, a Zośka klnie jak szewc, postanowiłam wyciąć niecenzuralne epitety, przepraszam, jeśli ktoś na to liczył)

„Nieźle! Czy coś jeszcze czujesz?

„Zmęczenie. Niezrozumienie. Mam ochotę urwać im jaja i pokazać, że ja też potrafię dowalić! Nie boję się. Potrafię walczyć o swoje!”

„Nie wątpię” – odpowiadam – „Przesiądź się na drugie krzesło. Na tym krześle, wznosisz się ponad swoje ego. Tam jesteś swoim szefem. Wczuj się dobrze w tą rolę. Wiem, że potrafisz, bo masz bogatą i elastyczną wyobraźnie. Zatem przez chwilę jesteś nim. Co czujesz jako swój szef w kontekście relacji z Zośką. Zośka została na tym pierwszym krześle”

**DRUGIE KRZESŁO – SZEF ZOŚKI**

„Hm.. Czuję lekką frustracje, zdaje się.. Wkurza mnie trochę Zośka.

„Dlaczego?”

„Bo to zimna suka, zagraża mi. Jest niesubordynowana i nie potrafi przestrzegać procedur. Poza tym, czuję, że nie jestem dla niej autorytetem.”

„Co z tym robisz?”

„Pokazuję jej, gdzie jej miejsce! Będę ją gnębił, dopóki nie będzie posłuszna”

„Dobra, usiądź teraz na trzecim krześle, tutaj jesteś niezależnym obserwatorem. Patrzysz na te dwie osoby i na ich relacje. Jak reagujesz?

**TRZECIE KRZESŁO – NEUTRALNY OBSERWATOR**

„Tutaj czuję, że oboje demonstrują coś, by ukryć swoje obawy, swoje słabości i kompleksy”.

„Co czujesz?”

„Nostalgię. I jakiś smutek. Czuję, że jedynka musi udowadniać, że jest silna. Dwójka chyba też. Myślę, że gdy jedynka się nieco podporządkuje, to dwójka przestanie tak po niej jechać?”

„Ok, teraz przejdź na czwarte krzesło i stań na nim. Postaraj się zamienić emocje i myśli trójki z jedynką. To, co myślisz i co czujesz na trzecim krześle, przekaż sobie, gdy siedzisz na pierwszym z krzeseł. I na odwrót.

**CZWARTE KRZESŁO - MAGIK**

„O kurde. Jazda!” – mówi Zośka. „Dziwnie mi”

„Czy potrafisz to zrobić?

„Tak. Dziwne uczucie. Chyba rozumiem zależność. Czuję się mądrzejsza”.

„Dobrze, teraz wróć na krzesło nr 2 i powiedz mi, gdy patrzysz na siebie, jako swój szef, co się zmieniło?”

„Czuję, że zaczynam trochę bardziej rozumieć tą dziewczynę. Jest ambitna i mądra, ale nieco zagubiona. Boi się.”

Ja: Przesiądź się zatem na pierwsze krzesło, gdzie jesteś sobą. Co się zmieniło?

Zośka: czuję, że nic nikomu nie muszę udowadniać. I że czasem warto się podporządkować, bo taki jest świat. Nie muszę się buntować. Jestem silna, niezależnie od opinii innych.

**ZADANIE DLA SPECBABKI - METALUSTRO**

**Metalustro to ćwiczenie, które służy poszerzeniu pozycji percepcyjnych o nowe wymiary. Problem jest tutaj jest bardziej odbiciem tego, kim jesteś i jak odnosisz się do siebie niż kwestią związaną z innymi osobami. Ćwiczenie pozwala na oderwanie się od swojego punktu widzenia i spojrzenie na problem z nowej perspektywy.**

Ćwiczenie: Wybierz relacje, która jest dla ciebie mało komfortowa lub z którą chcesz popracować. Następnie weź 4 krzesła, albo oznacz na podłodze 4 miejsca, które będą symbolizować 4 punkty widzenia rozpatrywanego problemu/zagadnienia. Pozycje muszą być od siebie oddzielone

Krok 1. W pozycji nr 1, która oznacza twój punkt widzenia, zadaj sobie pytanie: „Co czuję, myślę i czego doświadczam patrząc na tę osobę, słuchając jej?”

Krok 2. W pozycji nr 2, odrzuć poprzednie myśli, zdystansuj się do 1, wyobraź sobie, że jesteś tą drugą osobą i patrząc na siebie (nie będąc już sobą, jesteś ponad swoim ego) z drugiej pozycji zadaj sobie pytanie: „Co czuję, myślę i czego doświadczam patrząc na tę osobę, słuchając jej?”

Krok 3. W pozycji nr 3 wchodzisz w rolę bezstronnego obserwatora, patrzysz, dystansując się na osobę nr 1 i na osobę nr 2. Pomyśl, jak teraz reagujesz na siebie, co czujesz?

Krok 4. W pozycji nr 4, jeśli używasz krzesła, stań na nim. Jeśli nie, postaraj się stanąć w miejscu, które jest wyższe od pozostałych. Porównaj myśli i odczucia z pozycji nr 3 oraz nr 1 i zamień je miejscami. Pozycji nr 1 mogło towarzyszyć poczucie złości, a pozycji nr 3 słabości lub smutku, niech te emocje zamienią się miejscami

Krok 5. Kolejny krok – wróć na drugą pozycję. Zadaj sobie pytanie – co się zmieniło?

Krok 6. Ostatni krok – wróć do pozycji nr 1 i zadaj sobie pytanie – co się zmieniło?

**MODELOWANIE NAJLEPSZYCH. Czyli kopiowanie cech innych ludzi.**

Poznając techniki Neurolingwistycznego Programowania, odnalazłam w sobie ich entuzjastkę i przeciwniczkę. Techniki szybkiej zmiany zachwycają, że coś można szybko, i wzbudzają podejrzenie oszustwa, że przecież nic nie można szybko. Gdy zatem stosuję niektóre z nich osobiście, a potem polecam uczestnikom szkoleń, zawsze mam wątpliwość, czy to zadziała.. I wiesz, zwierzę Ci się zupełnie szczerze, że kiedyś byłam rozczarowana, że proces zmiany nie idzie tak szybko, jak sobie to wyobrażałam. Potem natomiast zauważyłam, że zarówno u siebie, jak i u mnóstwa moich klientek, znajomych, przyjaciółek zmiana na lepsze się dzieje cały czas, jeśli tylko dajesz jej szansę się rozpocząć. Każde ćwiczenie, technika, czasem jedno zdanie, jedna myśl rozpoczyna ten proces lub go przyspiesza, jeśli on już trwa. NLP wykorzystuje magię stanów i wzorców językowych, dlatego rozwijane za jego pomocą umiejętności pozwalają osiągnąć znacznie lepsze umiejętności niż drobne porady z poradników.

Gdy małe dziecko uczy się rysować, używa swojej wyobraźni i nie zastanawia się, czy to, co narysuje spodoba się komuś, czy nie. Jest dumne, że ukończyło żmudnie wykonywaną pracę i ma ochotę pokazywać ją całemu światu. Jeśli coś nie wyjdzie, dziecko zupełnie się tym nie przejmuje i próbuje dalej…

Aby rysować lepiej, sprytne dziecko zaczyna odrysowywać kształty przez kalkę lub rysować, przykładając cienki prześwitujący papier na wzór, który chce przenieść na swój rysunek. Wówczas przyspiesza proces uczenia się kreski i tworzenia pięknych obrazków.

Z człowiekiem jest podobnie. Brakuje nam pewnych zasobów i umiejętności, nikt nie jest idealny, więc albo się z tym godzimy, albo podejmujemy próbę nauki. Tylko trening czyni mistrza, więc odpowiednio długo trenując, osiągamy odpowiednio dobre wyniki. Nauka umiejętności wygląda podobnie, jak nauka malowania i rysowania u dzieci. O skuteczności takich prób decydują trzy czynniki:

- potencjał

- czas i determinacja

- technika nauki

Ucząc się umiejętności w dorosłym życiu, człowiek nie korzysta z możliwości, które ma dziecko podczas nauki rysowania – czyli kalkowania doskonałych obrazów i kształtów.

Pytanie zasadnicze jednak brzmi – czy aby na pewno?

Twórcy NLP próbowali zrozumieć, na czym polega doskonałość, oraz jej nauczać. Obserwowali zatem i analizowali sposoby funkcjonowania najbardziej skutecznych osób, korzystając z takich dziedzin, jak językoznawstwo, psychologia, cybernetyka. Dostrzegali oni małe niuanse i szczegóły w zachowaniach tych osób, z których nawet nie zdawali sobie sprawy sami obserwowani. Jedną z podstawowych metod modelowania jest naśladowanie wybranej osoby, bez teoretycznych podstaw, czyli bez wiedzy o źródłach jej sukcesu.

Brzmi to niewiarygodnie być może, ale okazuje się, że naśladując niezwykle szczegółowo daną osobę, możesz modelować doskonałość, którą ta osoba dysponuje. Można zatem wykorzystać tą technikę bez konieczności rozumienia pewnych mechanizmów. To tak, jak z antybiotykiem lub lekiem, który wykupujesz na receptę, on działa i pomaga wrócić Ci do zdrowia, mimo, że nie musisz rozumieć, w jaki sposób wpływa on na układ immunologiczny, nerwowy i jak przebiega proces metabolizmu.

Osoby, które bardzo pragną zmiany, akceptują skuteczne metody, nawet jeśli nie rozumieją wszystkich podejmowanych kroków, wykorzystując w tym procesie to, co stanowi o naszej sile – czyli swoją podświadomość. Już wiesz, z poprzednich rozdziałów, jak ogromny wpływ na Twoje życie ma podświadomość! Wiesz też, że jest hiper szybką machiną do nauki. Aż dziw, że tak rzadko wykorzystujemy ją do zdobycia nowych umiejętności.

Twórcy NLP – Richard Bandler i John Grinder analizowali zachowania najlepszych terapeutów, by wyłaniać z nich to, co decyduje o ich sukcesie. Jedną z terapeutek, której umiejętności badano była Virginia Satir, specjalistka od terapii rodzin. Gdy usłyszała ona zdanie badaczy, nie mogła wręcz w to uwierzyć, że jakieś drobne niuanse decydują o tak dużym jej powodzeniu w terapii. Bała się, że takie stwierdzenie pozbawi ludzkiego wymiaru jej pracę. Zbuntowała się zatem i chcąc udowodnić, że to głównie swojej wiedzy i empatii osiąga swoje wyniki, wyeliminowała z pracy elementy wskazane przez Bandlera i Grindera. Jakież było jej zdziwienie, gdy po czasie, pomimo ogromu zaangażowania, które wkładała w pracę z klientami, przestała być skuteczna.

Nauka modelowania polega zatem na zauważeniu strategii. Uczeń naśladuje mistrza poprzez obserwację i zadawanie pytań.

Mistrz dowolnej dziedziny ma jedyną w swoim rodzaju fizjologię, która stanowi element strategii doskonałości. Mistrz w określony sposób oddycha, porusza się, a także przybiera pewną postawę ciała. Jak wiesz ze wcześniejszych rozdziałów, oddychanie jest także elementem komunikacji. Mistrz ma swoją mapę świata, czyli percepcję rzeczywistości, która buduje jego prawdę o świecie, co z kolei wpływa na zachowanie.

Niegdyś oglądałam program o wyjątkowości jednego z najsławniejszych piłkarzy – Ronaldo. Badacze analizowali każdy jego ruch, fizjologię, biologię i strategie, które sprawiają, że jest ona tak wyjątkowy. Wynik badań pokazał, że ma on swój własny, niepowtarzalny styl poruszania się. I nie jest on idealny. Gdyby jednak chciano go poprawić, być może pozbawiłoby to Ronaldo właśnie tych umiejętności, które ma, bowiem jego strategie zostały dopasowane przez jego umysł do jego możliwości i budowy ciała.

Modelowanie polega na naśladowaniu mistrza, a żeby efekt był naprawdę szybki i skuteczny najlepiej by odbywało się na trzech poziomach – fizjologii, strategii i motywacji. Złote zasada brzmi: wyłoń różnicę, która czyni różnicę między Tobą a Mistrzem.

Gdy zaczynała prowadzić szkolenia i przemawiać publicznie, najpierw stosowałam technikę prób i błędów. Wiedziałam jednak po czasie, że wszystko idzie zbyt wolna, że jest lepiej, ale wciąż nie jest dobrze. Wciąż popełniałam mnóstwo błędów i nie byłam ze swoich wystąpień zadowolona. Przyspieszyłam zatem ten proces, poprzez regularne oglądanie na kanale Youtube najlepszych trenerów i naśladowanie ich gestów, sposobu poruszania się, intonacji głosu, oddechu, co w błyskawicznym tempie poprawiło moje wystąpienia i poziom prowadzonych szkoleń.

Jestem pewna, że Ty także możesz wykorzystać tą technikę dla własnych celów.

**JAK MODELOWAŁAMSZYMBORSKĄ?**

Czerpanie z zasobów innych ludzi nie jest trudne. Gdy masz bogatą wyobraźnie, a tak naprawdę wyobraźnia zawsze jest bogata i elastyczna, wystarczy dać się jej ponieść w ciekawe i wyjątkowe przestrzenie swojego umysłu i podświadomości.

Modelowanie i wykorzystanie swojej linii czasu to dwie z wielu technik NLP. Techniki zawsze można ze sobą łączyć, tworząc niezwykłe narzędzia do swojego rozwoju i zmiany. Nie chciałabym teraz wchodzić w meandry tych technik, bo na ogół opisując je, wydają się w teorii bardziej skomplikowane niż są w praktyce. Chciałabym się z Tobą podzielić jednak tym, jak wykorzystuję je do tworzenie siebie i powiększania swoich zasobów.

Linia czasu, o której już nie raz wspominałam w tej książce może służyć na wiele sposób – unosząc się nad nią, na odpowiedniej wysokości, możesz się dystansować i widzieć wszystko z innej perspektywy. Lecąc w przeszłość, możesz na nowo zacząć interpretować wspomnienia i brać z nich same dobre lekcje. Lecąc w przeciwnym kierunku, możesz tworzyć obrazy, które staną się nieodpartą, wymarzoną przyszłością.

Ja kilka miesięcy temu, oczami swojej wyobraźni uniosłam się nad swoim tamtejszym „tu i teraz”, które już jest tylko przeszłością i stworzyłam w swoim umyśle obraz tej książki, że właśnie dziś będzie dzień, kiedy przygoda z jej pisaniem będzie zmierzać ku końcowi.

AUTENTYCZNA HISTORIA (JAK WIĘKSZOŚĆ W TEJ KSIĄŻCE):

Unosząc się właśnie tego dnia oczami wyobraźni nad swoją linią czasu, zapragnęłam nabrać więcej pokory i skromności, chciałam móc patrzeć na świat oczami kogoś mądrzejszego i bardziej doświadczonego ode mnie... Kogoś, w kim są niespożyte siły poznawania świata i niespotykana lekkość przenoszenia uchwyconych chwil na papier. WISŁAWA SZYMBORSKA. Już jej nie ma, a jednak jest, jest w sercach ludzi i w swojej poezji. Tak bardzo mocno chciałam choć przez chwilę móc zobaczyć świat jej oczami, jej umysłem, jej sercem.

Unosząc się zatem nad swoją linią czasu, wysoko, wchodząc w stan głębokiego relaksu i poczucia błogości, w jednej chwili znalazłam się w miejscu niedostępnym dla innych i bezpiecznym dla siebie, gdzie proces stawania się lepszą właśnie się zaczynał. Mój oddech spowalniał, stając się głębszym i słyszalnym.. Poetka już tam czekała.. Jej oczy, tak mądre i szczere patrzyły na mnie w gotowości z wyrazem mówiącym„podejdź”… Więc podchodzę, licząc kroki.. Raz, dwa ..razy bliżej, trzy ..mając się właściwego kierunku, cztery .. pod szeroko zamkniętymi oczami świat wygląda inaczej i ma inny wymiar, ..pięć razy bardziej kolorowy jest tam ..i sześć razy bardziej ciekawy. To tak, jak Ty sama malowałabyś ten świat swoim pędzlem, nadając mu magiczny wygląd i ciepłą atmosferę przyjaźni, empatii i miłości. Zbliżam się do poetki i wyraźnie widzę jej pomarszczoną skórę, siwe włosy, drobne ręce, ramiona unoszące się delikatnie podczas, gdy oddycha w spokojnym tempie, dopasowuję swój oddech i patrząc jej prosto w oczy, nic nie mówię. Ona wie, że chcę nauczyć się od niej patrzenia na świat z ciekawością i niespotykaną figlarnością, że chciałabym posiąść jej skromność, jej pokorę i umiejętność życia w godności. Nic nie mówimy, a jednak tak wiele się dzieje.. Bierze moje dłonie w swoje dłonie i na tą chwilę rezygnuję z siebie, będąc nią przez chwilę… Wszystko wygląda inaczej, gdy patrzę jej oczami, słyszę swój-jej oddech, jeden wspólny wydech, jej uszami, jej płuca wdychają powietrze inaczej, nie są tak wydolne jak moje, jednak oddech też w jej ustach smakuje inaczej. Myśl…Myśl… Myśl! Myślę jej umysłem. Boże! To niewiarygodne, jak można myśleć tak inaczej, tak barwniej i dostrzegam to, co było dla mnie wcześniej niewidzialne. Figlarność. Wkrada się nagle jej figlarność! I śmieję się z tego, bo daje mi wówczas coś, co sprawia, że łzy napływają mi do oczu i płaczę, wciąż będąc nią, choć wciąż przecież sobą.. Ciężar doświadczeń i szacunek do historii nie pozwalają mi już żyć bez skromności. Tyle istnień, tyle cierpień, tyle miłości, tyle nadziei a zarazem tyle jej braku.. widzę to i czuję, choć nie wiem, jak, choć nie wiem skąd. To wszystko we mnie, w niej, współczuję, rozumiem, dziękuję, płacząc, pod wciąż zamkniętymi powiekami otwieram oczy, patrzę poetce w jej oczy i wiem, że zobaczyłam i poczułam to, po co przyszłam dziś do niej, się nauczyłam… Teraz już wiem, że zabieram coś bezcennego, tylko dla siebie i nie tylko.. bo przecież dzielę się także tym teraz z Tobą.. I może Ty także skorzystasz.. Być może właśnie teraz odczuwasz także ochotę, by też spróbować, podróżować, zamykając oczy, zobaczyć i odczuć to wszystko swoim sercem i umysłem, w spokoju i natchnieniu, gdzie rozum nie rozumie, bo tylko serce czuje.. i tak właśnie powinno być.. Gdy nie rozumiesz, a mocno próbujesz, właśnie wtedy zaczyna się przełom.. Chylę czoła poetce, ona się uśmiecha i jest szczęśliwa, że mogła mi dać coś, co sprawiło, że stałam się lepsza, skromniejsza, ciekawsza świata i godniejsza tego, co nazywa się życiem. Żegnam się z nią uściskiem, przytulam i wracam powoli, dając sobie tyle czasu, ile mi potrzeba do tu i teraz, gdzie świat już nie jest taki, jaki był.. jest bardziej „Szymborski”.

Składam tym rozdziałem jej hołd. Bo chyba by nie było bez niej tego, co jest… Ciebie tam, mnie tu. To ten moment sprawił, że wiedziałam, jak tą książkę napisać i ile natchnienia włożyć, byś to Ty czuła się bohaterką, nie ja.

Nie wiem, czy dziś jesteś w stanie mi uwierzyć, że gdy ufasz swojej wyobraźni, widziane tam rzeczy, wzbogacą Cię tak bardzo, jak nic nigdy wcześniej. Te obrazy, pozostaną na zawsze w Twoim nieświadomym umyśle i pamięci, a podświadomość przecież nie rozpoznaje widzianych faktycznie obrazów od wymarzonych wizji – produktu Twojej niezgłębionej kreatywności!

Programuj swój umysł z najlepszą intencją, a wymarzone rzeczy będą się dziać znacznie szybciej i bez wysiłku…

Gdy modelujesz swojego mistrza, bohatera, wzór, nie musisz brać wszystkiego, bierzesz tylko to, co Ci potrzebne, pamiętając, że niektórzy badacze twierdzą, że ludzi wiążą niewidzialne kanały energetyczne.

**Czego potrzeba polskim kobietom, aby zbudować siłę i szczęście?**

Nie jestem wyrocznią, więc przygotowując ten rozdział, chciałam zapytać same zainteresowane – co tak naprawdę jest im potrzebne, aby mogły zbudować siłę i szczęście w swoim życiu… Najpierw bardzo drobiazgowo przyglądałam się swoim klientkom na coachingach oraz uczestniczkom szkoleń pod kątem ich potrzeb i braków pewnych zasobów. Potem postanowiłam zrobić ankietę na facebook’u, w której zadałam pytanie:

**Czego potrzebuje polska kobieta by czuć się silniejsza i szczęśliwsza?**

Dałam kilka własnych podpowiedzi w ankiecie, a w nich, jak zwykle, kilka prześmiewczych i prowokujących, na przykład – polska kobieta potrzebuje „lepszych metek na ubraniach”, dobrego makijażu, czy „większych cycków”. Osoby biorące udział w ankiecie mogły dodawać własne odpowiedzi.

Ciekawe jest na przykład, że nie ujęłam w sugerowanych podpowiedziach „pasji”, choć moje badania i obserwacje uczestniczek szkoleń i coachingów wskazywały, że wiele osób ma problem ze wskazaniem swoich pasji i obszarów w życiu, które je fascynują i cieszą, a przecież to ważny element życia i poczucia szczęścia. Niemniej tą odpowiedź zasugerowała jedna z dziewczyn i od razu kilkadziesiąt głosów zostało oddanych właśnie na ten element.

Podzielę się zatem z Tobą, Droga Czytelniczko informacjami, jakie pokazała ankieta mojego badania. Wyniki w kilku kwestiach są zaskakujące! Zaznaczę, że ankieta była skierowana do wyłacznie, ale oczywiście z pełnym entuzjazmem wzięło w niej udział kilku facetów. Ich głosy były ciekawe i także dają do myślenia ☺



*(wyniki ankiety przeprowadzonej na portalu facebook w dniach 30-31.07.2012 r.)*

Teraz ciekawostka! Możecie się domyślać, że jeśli w ankiecie brali udział mężczyźni, to mogli głosować na większe cycki. Tak było, ale tej odpowiedzi udzieliły także niektóre Panie. Panowie głosowali także za tym, że polskim kobietom potrzebne jest także większe IQ i równiejsze równouprawnienie. Same zainteresowane nie były zupełnie zainteresowane tymi odpowiedziami. Mamy także podejrzenie, że Panowie, którzy wskazali potrzebę wypracowywania większego IQ u kobiet mogą sami mieć ograniczające przekonania dotyczące tej płci ;-)

To, że dziewczynom w zupełności nie przeszkadza nierówne traktowanie jest także ciekawą informacją i bardzo, bardzo budującą. Pozostając obojętne na dyskryminacje, bierzemy sprawy w swoje ręce!

 3 najważniejsze potrzeby – to większa samoświadomość siebie, wsparcie oraz pasja.

Brawo! Samoświadomość i pasja to dwa elementy, które w zupełności zależą od nas samych. Wsparcia oczekujemy od innych. I nie zawsze je dostajemy, co jednak nie oznacza, że nie mamy nad tą sfera naszego życia kontroli. Nieraz jest bowiem tak, że nie komunikujemy swoich potrzeb, a bliskie osoby pozostają na nie ślepe.



*Moja wewnętrzna Marzycielka się odzywa*: *jak ktoś nas kocha, to powinien zawsze nas wspierać, powinien się domyślać i sam inicjować pomoc i wsparcie!!*

*Moja Racjonalistka: bez przesady, Marzycielko! Ten ktoś ma swoje potrzeby, może także czeka na wsparcie?*

*Marzycielka: wystarczy zatem dawać, aby otrzymywać! To prawo przyciągania i prawo energii!*

*Mój wewnętrzny Krytyk: Dziewczyny, pamiętajcie, że ludzie się wspierają, gdy mają wspólny cel, albo wspólne korzyści!*

*Marzycielka: zatem trzeba częściej wskazywać wspólne korzyści!*

*Racjonalistka: i komunikować swoje potrzeby*

*Krytyk: ale też coś zaproponować w zamian i nie być przy tym zbyt roszczeniowym!*

*Marzycielka: ach, jak cudownie, że wszyscy się teraz wspieramy!*

*Krytyk: a co, gdy człowiek nie jest w stanie odnaleźć wsparcia wśród swoich bliskich?*

*Racjonalista: musi poszerzać krąg znajomości!*

*Marzycielka: musi dawać od siebie więcej innym!*

*Krytyk: cicho! Autorka teraz musi dać czytelniczkom petardę motywacyjną, by wiedziały, jak mają budować swoją siłę!*

*MÓJ DRUGI LIST DO CIEBIEJ*

*Gdy pisałam kolejne strony tej książki, starałam się poznawać Ciebie. Mijałam kolejne dziewczyny, kobiety na ulicach, w sklepach, na wakacjach i wyobrażałam sobie, że to właśnie Ty, Ty możesz być SpeBabką, która właśnie czyta tą książkę i która już wie, że jest znacznie więcej niż tą, którą myśli, że jest. Myślałam o tym, czego potrzebujesz, żeby mocno uwierzyć w siebie i w swoją możliwość bycia lepszą, cokolwiek na dzień dzisiejszy to dla Ciebie znaczy. Słucham z pełną koncentracją dialogów na ulicy, przypadkowych wypowiedzi kobiet w pociągach, w kolejkach, przy wybieraniu ubrań, butów, czy tankowaniu samochodów. Za każdym razem wyobrażałam się w Twojej skórze i Twojej roli, próbując współodczuwać i rozumieć. Nie będę się starała Ci mówić, że coś jest złe, a coś jest dobre, w pełni akceptując to, co myślisz i to, kim jesteś dziś. Sama musisz dojść do momentu, który wyznacza granicę Twojego zniewolenia i… i po prostu ją przekroczyć. Ku wolności i sile.*

*Słuchają zatem tych wszystkich kobiet, czuję, że wciąż od czegoś uciekają, od bólu, skrzywdzenia, strachu, wstydu, wyrzutów sumienia. Życie uciekiniera jest trudne i także zniewalające. Ty, po przeczytaniu pierwszych rozdziałów wiesz, że uciekać nie można wiecznie. Że każda stłamszona emocja odbiera Ci możliwość budowania swojej niezależności i wolności. Nie można być wolną, uciekając. Nie możesz wygrać siebie, nie będąc wolną.*

*Każda chwila i każda myśl jest Tobą. Jednak najważniejsze jest to, że Ty tworzysz każdą myśl i każdą chwilę. Jesteś czymś więcej niż ciałem, niż zbiorem wspomnień, przekonań i wartości. JESTEŚ ENERGIĄ. Wszystko, co dziś posiadasz w świecie zewnętrznym jest materią. Materia jest przemijalna i zniszczalna. Energia to siła transformowalna i nieskończona. Zatem jesteś nieskończona i masz możliwość transformowania zła w dobro, zniewolenia w wyzwolenie, słabości w siłę, porażki w sukces, poczucia winy w poczucie dobrego uczynku, skrzywdzenia w wybaczenie.*

*Obietnice, jakie składa ten świat, to w większości mrzonki. Najlepszy i najbezpieczniejszy kierunek, jaki można obrać, to zaufać sobie i stać się wartościowym człowiekiem. Michał Anioł*