

Jestem projektantem swojego życia

PRZEWODNIK

PSYCHOLOGICZNO-COACHINGOWY

4 kroki do Mapy Sukcesu

8 ćwiczeń coachingowych

12-dniowa podróż z rozwojem zawodowym

JOANNA MAŁOLEPSZA-MITKO



 malolepsza-praxis.de
 facebook/gabinet psychologiczno-coachingowy malolepsza
facebook/joanna malolepsza-mitko
 instagram/malolepszapraxis

COPYRIGHT © JOANNA MAŁOLEPSZA-MITKO 2020

Tytuł: Jestem projektantem swojego życia

Autor: Joanna Małolepsza-Mitko

Redakcja i korekta: Monika Kardasz

Skład: Marcin Piątek

Projekt okładki: Andreas Mitko

ISBN: 978-83-958494-1-1



DROGOWSKAZY NA CAŁE ŻYCIE

- WITAJ, PODRÓŻNIKU! 4
1. JESTEŚ PROJEKTANTEM SWOJEGO ŻYCIA! 5
 2. MASZ W SOBIE SIŁĘ! MAPA TWOJEGO SUKCESU 8
 3. WARTOŚCI JAKO DETERMINANTY TWOJEGO DZIAŁANIA 15
 4. KOMPAS TWOICH WARTOŚCI 19
 5. ODWAŻ SIĘ MARZYĆ! 22
 6. DROGA JEST CELEM 28
 7. GDY UPADNIESZ NA DNO... 31
 8. NASZYM NAJWIĘKSZYM LĘKIEM JEST TO, ŻE... 34
 9. NIE JESTEŚ SAM 36
 10. ABC DOBREGO SAMOPOCZUCIA 38
 11. SIŁA MENTORÓW 40
 12. TRENING OTWARTOŚCI 44
 13. JAK W 15 MIESIĘCY ZDOBYŁAM NOWY
ZAWÓD W NIEMCZACH 47
 14. SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI
FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ 49
 15. POTRAFIĘ POWIEDZIEĆ „NIE” 53
 16. CZY LENISTWO ISTNIEJE? 57
 17. KOKTAJL ENERGETYCZNY 60
 18. KODEKS TWOJEGO ROZWOJU
ZAWODOWEGO W 12 DNI 61

Jestem projektantem swojego życia



WITAJ, PODRÓŻNIKU!

W 2015 roku podjęłam decyzję o rozpoczęciu drugich studiów, bo w pierwszym zawodzie wyczerpałam wachlarz możliwości wykonywanych prac. Chciałam stworzyć sobie większe możliwości rozwoju.

Trzy miesiące później zrezygnowałam z „ciepłej posadki” na etacie, aby nowo budować swoją karierę zawodową w środowisku multikulturowym w Niemczech. Doświadczyłam wielu trudnych sytuacji. Spadłam na dno, aby wspinać się po górach.

Jestem ekspertem rozwoju zawodowego, a zmiana to moje drugie imię. Edukuję, inspiruję, motywuję i towarzyszę ludziom w odnajdywaniu i realizacji ich pasji zawodowych oraz osobistych, uwzględniając podejście systemowe.

Jestem psychologiem, pedagogiem, coachem, uczę, jak radzić sobie ze stresem, wykorzystuję swoje naturalne talenty i wiedzę, abyś mógł stać się lepszą wersją samego siebie.

Uwierz i zapamiętaj, że jeśli tylko zechcesz, możesz więcej, a ja ci w tym procesie zmiany będę towarzyszyć i pomagać najlepiej jak potrafię.

Niech ten przewodnik stanie się dla ciebie inspiracją w szczęśliwych chwilach, kiedy będziesz czuł, że wszystko idzie we właściwym kierunku, a w momentach zwątpienia, zboczenia z drogi czy upadku niech będzie twoim kompasem, bo **nie jesteś sam** w podróży zwanej życiem.

Joanna Małolepsza-Mitko

Jestem projektantem swojego życia



1. JESTEŚ PROJEKTANTEM SWOJEGO ŻYCIA!



Każdego dnia projektujemy własne życie, zaczynając od najdrobniejszych czynności, które wykonujemy o poranku. Projekt stanowi to, kim jesteś, jak wygląda twój zwyczajny dzień, jak i gdzie pracujesz, z kim się spotykasz, jak dbasz o swoje zdrowie, jak spędzasz czas wolny. Są to zarówno codzienne małe czynności, jak i większe projekty, na które składają się te mniejsze, na przykład napisanie książki, zbudowanie domu, zaprojektowanie ogrodu, prowadzenie bloga czy namalowanie obrazu.

Jestem projektantem swojego życia



Wyobraź sobie, jak pracuje krawiec. Zanim stworzy swój wymarzony projekt, na przykład uszyje suknię na wyjątkową okazję:

1. powinien mieć **wizję, pomysł**, jak ta suknia ma wyglądać, z jakiego materiału ma być uszyta, jak będzie wyglądać jej wykończenie, jaki będzie miała kolor, krój itp.;
2. następnie przydałby się **szkic** sukni, aby zaplanować wymiary i proporcje;
3. niezbędne są również odpowiednie **narzędzia**, takie jak nożyczki, maszyna do szycia, nici itp.

W naszym życiu i projektach jest podobnie. Jeśli chcesz coś stworzyć, pragniesz realizować swoje marzenia, musisz mieć wizję tego, co zamierzasz robić, zgodnie ze swoimi wartościami życiowymi. Potrzebujesz szkicu, czyli planu działania, jakie kroki należy podjąć, aby ten plan zrealizować. Potrzebujesz również narzędzi, czyli czegoś, co pomoże sprawić, że plan nie pozostanie tylko na papierze, lecz zostanie wcielony w życie. Twoimi narzędziami, zasobami są ludzie, czas, pieniądze, twoja wiedza, umiejętności, talenty, cechy charakteru, osobowość, doświadczenie itp.

Zdarza się, że idziemy do sklepu sieciowego i kupujemy ubrania, które może nie są idealne, ale przecież większość ludzi je nosi, więc nie wybrzydząmy. Obserwujemy stylizacje innych osób, często kupujemy to samo albo nosimy jakieś ubrania, ponieważ inni mówią, że dobrze w nich wyglądamy.

W przypadku poważniejszych decyzji warto się zastanowić, czy to, co robię, wynika z moich potrzeb i pragnień, czy może po prostu jest zgodne z wyobrażeniem innych, co powinienem robić, czy robię to z miłości czy z lęku?

Można nie mieć planu i działać, pytanie tylko, czy dojdziemy tam, dokąd zmierzamy? Można mieć plan działania, ale czy wiemy, jak go realizować i nie stracić motywacji?



„Za cokolwiek się zabierasz
i wypływa to z twojego serca,
jest skazane na sukces!”

Joanna Małolepsza-Mitko

Jestem projektantem swojego życia



2. MASZ W SOBIE SIŁĘ! MAPA TWOJEGO SUKCESU



Każdy z nas ma powody do dumy i satysfakcji, każdy doświadczył chwil, które spowodowały, że poczuł, iż może przenosić góry.

Z pewnością znasz to uczucie, gdy udaje ci się zrealizować jakiś cel i masz wrażenie, że teraz nic nie jest w stanie cię powstrzymać, że możesz osiągnąć wszystko.

Przedstawię ci teraz ćwiczenie, które wykonuję razem z uczestnikami mojego kursu *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi*. Dzięki temu ćwiczeniu spojrzysz na swoje życie z lotu ptaka, wrócisz do przeszłości i narysujesz Mapę Twojego Sukcesu.

Cel ćwiczenia

Chciałabym, żeby ta mapa była twoim paliwem do działania, żebyś nigdy nie wątpił w to, iż jesteś człowiekiem sukcesu. Czasem zapominamy, co w życiu osiągnęliśmy, bo mamy tendencję do koncentrowania się na tym, co nam nie wyszło, sądzymy, iż nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, by zacząć działać.

Czas na odkrywanie i przypomnienie sobie, jakim odważnym jesteś człowiekiem. Zatem do dzieła! Tak, tkwi w tobie siła!

Jestem projektantem swojego życia



KROK 1.

Co jest twoim życiowym sukcesem? Z czego czujesz się dumny? Wypisz wszystko, co ci przychodzi do głowy, daj sobie czas na zastanowienie!

Moje powody do dumy to na przykład:

- ukończenie studiów psychologicznych,
- wyprowadzka do Niemiec,
- podjęcie pracy w 14 różnych zawodach, żeby się dowiedzieć, czego nie chcę w życiu robić,
- prowadzenie od ponad roku Gabinetu Psychologiczno-Coachingowego Malolepsza w Berlinie i prowadzenie konta na Facebooku,
- zdanie egzaminu na prawo jazdy, mimo iż kiedyś myślałam, że nigdy go nie zdam,
- nagrywanie live'ów z cyklu „Chcę i mogę więcej” w każdą środę na moim profilu na Facebooku (Gabinet Psychologiczno-Coachingowy Malolepsza),
- stworzenie kursu *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi*,
- pójście na terapię oraz zwrócenie się o pomoc do coacha w momencie, kiedy nie wiedziałam, jak pokierować swoim życiem, i było mi trudno,
- wspaniąły, kochający mąż,
- rozstanie w zgodzie z byłym partnerem po dziesięciu latach związku.

Każdy z nas odnosi wiele sukcesów i ma dużo powodów do dumy. Sukces to bardzo szerokie pojęcie i dotyczy zarówno obszaru zawodowego, jak i rodzinnego, podjęcia decyzji, relacji z bliskimi osobami oraz przyjaciółmi.



Co jest twoim sukcesem? Z czego jesteś dumny?

Jestem projektantem swojego życia

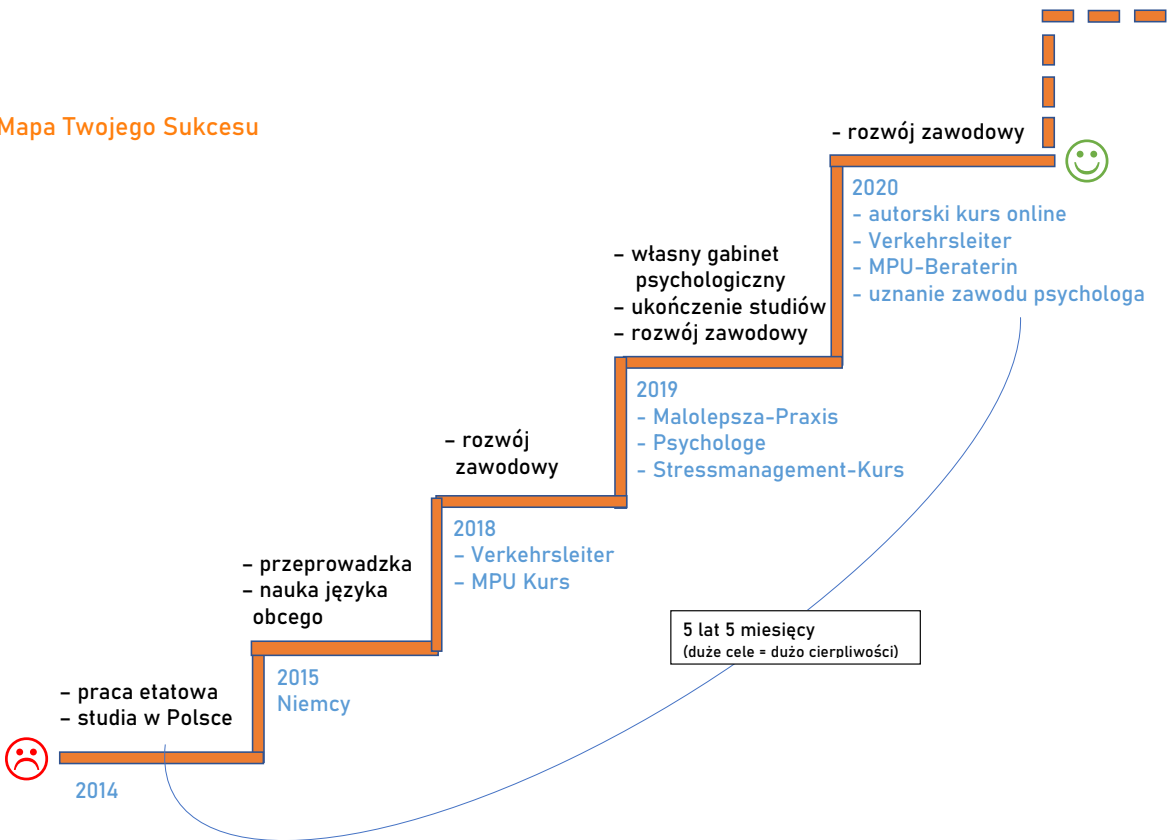


KROK 2.

Uporządkuj chronologicznie swoje sukcesy, niech na samym dole schodów będą wydarzenia najstarsze, a im wyżej, tym bardziej aktualne sukcesy.

Mapa Twojego Sukcesu może być przedstawiona w formie schodów, tak jak ja to zrobiłam, lub w innej formie, na przykład drabiny lub osi czasu.

Mapa Twojego Sukcesu



Jestem projektantem swojego życia



Mapa Twojego Sukcesu

Jestem projektantem swojego życia



KROK 4.

Teraz przypomnij sobie, jak się czułeś, jakie emocje ci towarzyszyły, kiedy dążyłeś do osiągnięcia każdego z sukcesów.

Zaznacz emocje, które odczuwałeś, gdy osiągałeś swoje sukcesy

akceptacja	odwaga	szacunek
bezpieczeństwo	optymizm	szczęście
beztroska	otwartość	śmiałość
bliskość	ożywienie	uciecha
ciekawość	pasja	uduchowienie
ciepło	pewność	ufność
duma	pobudzenie	ulga
ekscytacja	podekscytowanie	uskrzydlenie
empatia	podziw	uwaga
energia	radość	uznanie
entuzjizm	rozbawienie	wdzięczność
euforia	rozluźnienie	wesołość
harmonia	równowaga	wigor
inspiracja	rzeźliwość	wzruszenie
kreatywność	satysfakcja	zachwyt
lekkość	serdeczność	zadowolenie
miłość	siła	zapał
moc	spełnienie	zaufanie
nadzieja	spokój	zwycięstwo
namietność	sprawiedliwość	życzliwość
niezależność	stabilność	żywołowość
odprężenie	swoboda	



3. WARTOŚCI JAKO DETERMINANTY TWOJEGO DZIAŁANIA

Wartości dają nam motywację do działania. Aby móc podążać w odpowiednim kierunku, musisz zastanowić się nad swoimi wartościami. Celem jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii między tym, co czujesz, a tym, co robisz i jakie decyzje w życiu podejmujesz. Ustalenie swoich wartości pozwala nam lepiej rozumieć siebie, łatwiej komunikować się z innymi, budować satysfakcjonujące relacje i odczuwać zadowolenie z pracy, jaką wykonujemy.

**Najważniejsze wartości w moim życiu
(np. zdrowie – biegam, prawidłowo
się odżywiam)**

Jestem projektantem swojego życia



**Spośród podanych poniżej 64 wartości wykreśl 30,
które są dla ciebie mniej istotne od pozostałych**

akceptacja	marzenia	spójność
asertywność	miłość	sprawiedliwość
autentyczność	motywacja	stabilność
balans	nadzieja	stanowczość
bezpieczeństwo	niezależność	sukces
bliskość	odwaga	szacunek
ciekawość	opiekuńczość	szczerłość
cierpliwość	oszczędność	szczęście
delikatność	otwartość	tolerancja
doskonałość	pasja	tradycja
doświadczenie	piękno	twórczość
duma	poczucie humoru	uczciwość
dyscyplina	pokora	uwaga
efektywność	przebaczenie	wiara w siebie
elastyczność	przygoda	wiarygodność
empatia	przyjaźń	wiedza
energia	rodzina	wolność
godność	rozwój	wrażliwość
intuicja	satysfakcja	wytrwałość
komfort	sława	zaufanie
kreatywność	spokój	
lojalność	spontaniczność	

Jestem projektantem swojego życia



Z pozostałych 34 wartości wykreśl kolejnych 14, które są dla ciebie mniej istotne od pozostałych. Zostało ci 20 wartości, teraz wykreśl 13 takich, które uznajesz za mniej istotne od pozostałych. Pozostało 7 twoich najważniejszych wartości.

7 moich najważniejszych wartości



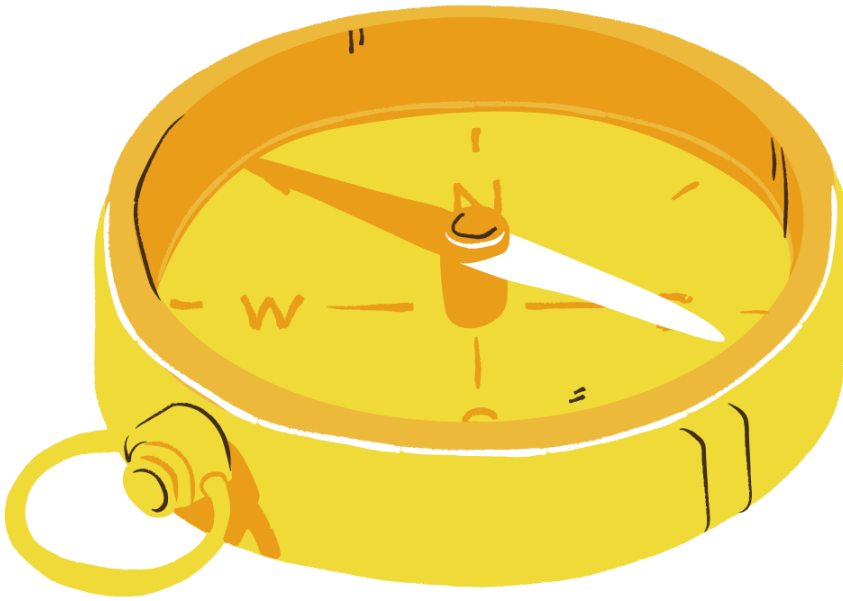
„Wartości to zasady, bez których życie
nie jest warte przeżycia”

Dave Logan

Jestem projektantem swojego życia



4. KOMPAS TWOICH WARTOŚCI



1. W ramce na następnej stronie na środku kompasu przedstaw graficznie swoje motto, myśl przewodnią, jaką kierujesz się w życiu, na przykład „Jestem kreatorem swojego życia”.
2. Na północny zachód przedstaw graficznie, jak widzisz samego siebie.
3. Na północny wschód przedstaw graficznie, jak inni cię postrzegają.
4. Na południowy zachód przedstaw graficznie jedną pasującą do ciebie metaforę.
5. Na południowy wschód przedstaw graficznie swoje mocne strony.

WAŻNE! Wykonaj to ćwiczenie, nawet jeśli uważasz, że nie potrafisz rysować.

Jestem projektantem swojego życia



Kompas moich wartości



W każdej części kompasu wpisz 2–3 najważniejsze zdania.

1. Środek

.....

.....

2. pn. zach.

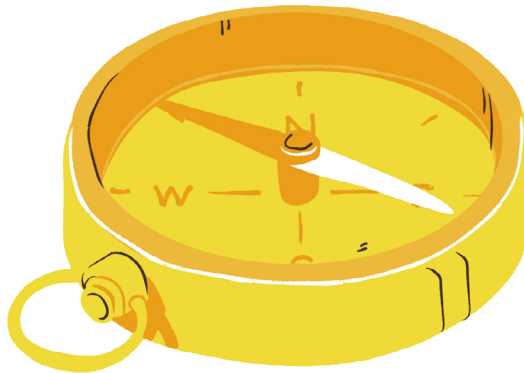
.....

.....

3. pn. wsch.

.....

.....



4. pd. zach.

.....

.....

5. pd. wsch.

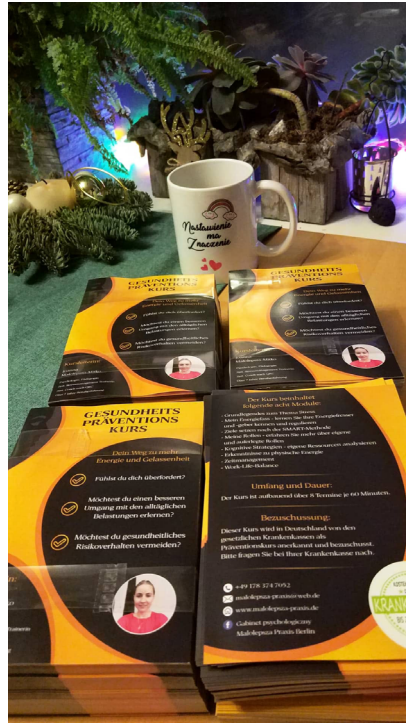
.....

.....

Jestem projektantem swojego życia



5. ODWAŻ SIĘ MARZYĆ!



Przez większość swojego życia nie potrafiłam marzyć. Twierdziłam, że marzenia są dla dzieci. Czułam się realistką i marzenia były mi obce. Jednak z perspektywy czasu uważam, że życie bez marzeń jest po prostu smutne.

Marzenia i cele nadają naszemu życiu sens, wskazują, w którą stronę powinniśmy podążać. Na swoim kursie *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi* uczę między innymi, aby realizować własne marzenia osobiste i zawodowe.

Warto sobie uświadomić, co jest naszym marzeniem, i nie bać się marzyć o wielkich rzeczach. Jednak samo marzenie nie wystarczy, bo jak pewnie wiesz, marzenia się nie spełniają, marzenia się spełniają! I to jest kluczowe: z marzeniami wiąże się robota do wykonania, nic w życiu nie przychodzi samo.

Jestem projektantem swojego życia



Opowiem ci o moim marzeniu, które ewoluowało z biegiem lat, to znaczy nie zawsze dokładnie wiedziałam, jak wygląda to moje marzenie, ale teraz rozumiem, że jest ono ściśle powiązane z moimi wartościami.

W życiu zawodowym bardzo cenię sobie niezależność, elastyczność i działanie kreatywne, tworzenie nowych rzeczy. Dzięki doświadczeniu zdobytemu w 14 różnych zawodach, które wykonywałam, uświadomiłam sobie, że chcę być swoim szefem, a praca u kogoś nigdy mnie nie zadowoli. Dlatego wzięłam sprawy w swoje ręce i poszłam na drugie studia, tym razem na psychologię, intensywnie uczyłam się też języka niemieckiego, a następnie ukończyłam szkolenia i kursy w Niemczech. Dzięki temu odważyłam się realizować swoje projekty, spełniać własne, a nie cudze marzenia!

Napisałam program swojego kursu, otrzymałam certyfikat, dzięki czemu moje kursy zostały uznane i dofinansowane przez niemieckie kasy chorych. Kolejnym krokiem było zorganizowanie kursu w pięknym parku Tiergarten w Berlinie, gdzie wraz z uczestniczkami III edycji kursu świętowałyśmy pierwsze urodziny Gabinetu Psychologiczno-Coachingowego Malolepsza. Siedziałam na kocu w parku z kursantkami i nie mogłam uwierzyć, że właśnie spełniam swoje marzenie. Wiem, że to nie koniec tej drogi!

Życzę ci z całego serca, byś odkrył swoje marzenia i nie wątpił w ich realizację, bo jestem pewna, że **jeśli tylko chcesz, możesz więcej!**



Będąc szczerym ze sobą i w zgodzie z tym, co ci w duszy gra, napisz, o czym marzysz. Daj sobie czas i zastanów się nad odpowiedzią na to pytanie.

O czym marzysz?

Jestem projektantem swojego życia



Wspaniale! Zrobisz pierwszy krok do realizacji swoich marzeń. Teraz czas na konkrety. Napisz, co zrobisz, jakie podejmiesz działanie, aby przybliżyć się do realizacji swych marzeń.

Pierwszy krok do realizacji mojego marzenia



Cudownie, że dotarłeś do tego miejsca. To znaczy, że jesteś na najlepszej drodze do realizacji swoich marzeń, do życia z pasją, w zgodzie z własnymi wartościami.

Teraz napiszę coś ważnego, abyś jeszcze lepiej przygotował się do tej drogi. Oczywiście, że nasza droga do celu jest wyboista, a nie usłana różami, odczuwamy zwątpienie, brak motywacji, zmęczenie itp. W tych trudnych momentach pamiętaj, że jestem tu z tobą i bardzo mocno trzymam za ciebie kciuki!

Wiem, jak to jest upadać i jak to boli, ale te upadki również są nam potrzebne, żeby się wzmocnić i żeby moment, w którym zrealizujemy nasz projekt, stał się zwieńczeniem naszej długiej pracy. Wówczas podziękujesz sobie, że nie odpuściłeś, i ogarnie cię uczucie szczęścia, że możesz wszystko, bo jesteś projektantem swojego życia! Nie zapominaj o tym!

Chciałabym, abyś sobie wydrukował te motywujące słowa i oprawił je w ramkę, by przypominały ci, że masz w sobie siłę, zasługujesz na takie życie, jakie sobie wymarzysz, od najdrobniejszych czynności, które wykonujesz każdego dnia, po wielkie marzenia i kreacje! Dlatego przygotowałam dla ciebie **do wydrukowania plakat z motywującym cytatem**, który znajdziesz na ostatniej stronie e-booka.



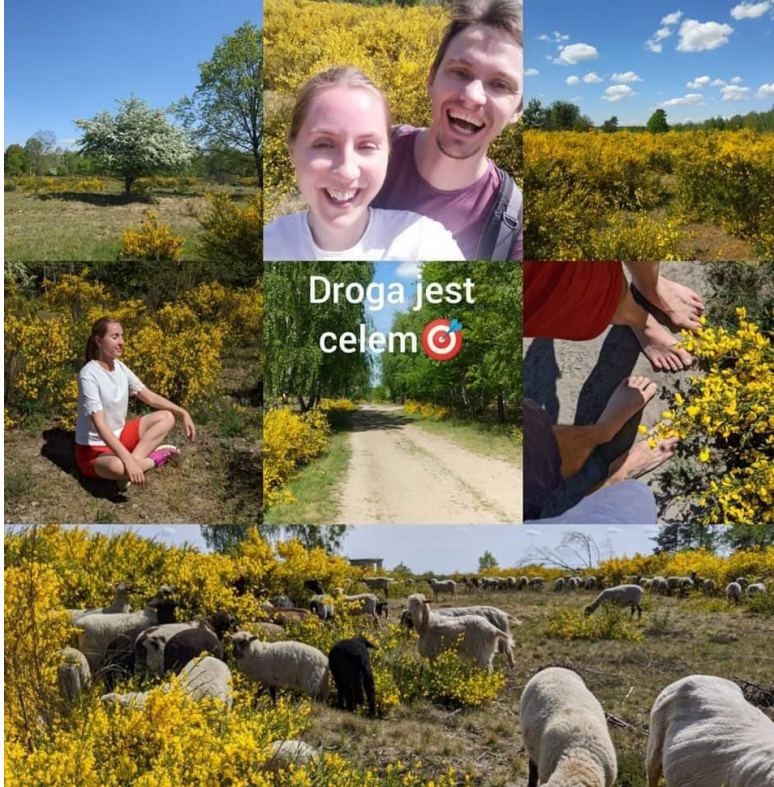
„Przyszłość należy do tych, którzy wierzą
w piękno swoich marzeń”

Eleanor Roosevelt

Jestem projektantem swojego życia



6. DROGA JEST CELEM



Jak to jest z twoimi celami? Ustalasz je regularnie? Niezależnie od tego, czy prowadzisz swój biznes, czy pracujesz na etacie, niezależnie, jakie funkcje pełnisz w życiu, na pewno słyszałeś o celach. Bardzo istotne jest, aby regularnie i zgodnie z własnymi wartościami ustalać swoje cele w ważnych obszarach życiowych, takich jak:

- zdrowie,
- partner,
- rodzina i przyjaciele,
- rozwój osobisty,
- finanse,
- kariera.

Jestem projektantem swojego życia



Dlaczego to jest takie ważne?

Cele nadają kierunek naszemu życiu, pozwalają nam w szybszy i łatwiejszy sposób osiągnąć to, czego pragniemy, dzięki nim potrafimy się skoncentrować na kwestiach, które są dla nas naprawdę istotne. Cele stanowią też nasz motor napędowy, szczególnie gdy są dla nas atrakcyjne i zgodne z naszymi wartościami. Niestychanie istotne jest, by swoje cele aktualizować, gdyż – co oczywiste – nie da się ich ustalić raz na zawsze.

Sama przez rok dwa razy w tygodniu intensywnie pracowałam nad swoimi celami, dzięki czemu uświadomiłam sobie między innymi, że nie chcę dłużej pracować na etacie i marzy mi się własna działalność, praca na swoich warunkach. Przez kilka lat przygotowywałam się do podjęcia tej decyzji.

Bardzo mi zależy i pragnę cię wesprzeć, by droga, którą podążasz, która będzie cię prowadzić do realizacji twoich celów osobistych i zawodowych, była tak piękna, jak ta na zdjęciu powyżej.

Cały moduł w moim autorskim kursie *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi* dotyczy ustalania celów. Przekazuję tam swoją wiedzę i doświadczenie, w jaki sposób ustalać własne cele, aby cię motywowały do działania, a w konsekwencji przyniosły ci satysfakcję z tego, co robisz.

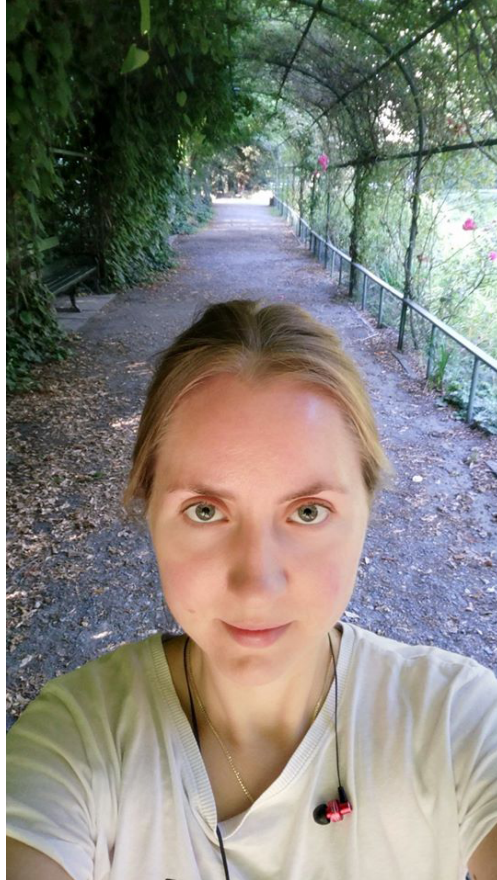


„Jeśli nie ustalasz swoich celów, jesteś
skazany pracować nad osiągnięciem
celów innych”

Brian Tracy



7. GDY UPADNIESZ NA DNO...



Nawet jeśli postanowisz iść swoją drogą, nawet jeśli zdecydujesz się projektować własne życie zgodnie ze swoimi wartościami, nawet jeśli pójdziesz za głosem intuicji, jeśli przełamiesz schematy i stereotypy, jeśli będziesz ciężko i wytrwale pracować na swój sukces, to i tak przyjdą dni, kiedy poczujesz niemoc, bezsens, brak motywacji, stwierdzisz, że ci się nie chce, że nie potrafisz, że się nie nadajesz! I to jest całkiem normalne, bo jesteśmy ludźmi i różne rzeczy nam się przytrafiają.

Jestem projektantem swojego życia



Pozwól sobie odczuwać te emocje, pozwól sobie płakać, być sobą, czasami nie robić nic, zatrzymaj się, pobądź z tymi emocjami, nie oceniasz, tylko obserwuj. Zadbaj o swoje ciało, pójdz na spacer.

Pierwszy roku mojego pobytu w Niemczech był bardzo trudny. Czułam, że leżę na dnie, w ciemnej piwnicy. Nic się wtedy nie układało, zachorowałam, chodziłam do pracy bez stałej umowy, bo byłam na okresie próbnym, prawie nie rozumiałam języka niemieckiego, spowodowałam wypadek samochodowy, oszczędności mi się już kończyły, a nocami mój umysł wariował. Płakałam i zastanawiałam się, co ja tu robię, nie miałam już siły żyć w tym kraju, ale nie chciałam też wracać do Polski, i nie wiem, jakim cudem, lecz nie poddałam się.

Jedyne, czego wtedy pragnęłam, to zasnąć spokojnie, bez tych natrętnych myśli każdego wieczoru. Czułam, że muszę wyłączyć głos swojego umysłu, i za którymś razem mi się to udało.

Zaczęłam kontrolować swój umysł przed snem, wyciszałam się, mówiąc do siebie: „Teraz jest czas na odpoczynek, potrzebujesz spokojnie poleżeć bez tych wszystkich myśli, spokojnie, nie myśl już o niczym”.

Każdego dnia, kiedy było mi źle, zwłaszcza gdy te natrętne myśli pojawiały się w ciszy przed snem, powtarzałam sobie to zdanie, nauczyłam się wyłączać myślenie i spokojnie zasypiać. Bardzo mi to pomogło.

Wszystkie trudne dni, które nam się przytrafiają, są dla nas ważną lekcją, ponieważ kiedy ciemne chmury przeminą, nabieramy nowych sił do działania. Natomiast gdy osiągniemy swój cel, czujemy ogromną satysfakcję z tego, że przetrwaliśmy, mimo iż było trudno, i dzięki temu stajemy się bardziej pewni siebie.



„Żadna droga do sukcesu
nie jest ułożona różami”

Joanna Małolepsza-Mitko

Jestem projektantem swojego życia



8. NASZYM NAJWIĘKSZYM LĘKIEM JEST TO, ŻE...

„Naszym największym lękiem nie jest to, że jesteśmy niewystarczający.
Naszym największym lękiem jest to, że jesteśmy mocni ponad miarę.
To nasze światło, nie nasza ciemność najbardziej nas przeraża.
Pytamy siebie: «Kim jestem, aby być wspaniałym, olśniewającym, utalentowanym?».
W racji samej, kim nie chcesz być?
Jesteś dzieckiem Bożym. Twoje chowanie się w cień nie służy światu.
Nie ma nic mądrego w kurczeniu się po to, aby inni nie poczuli się niepewnie w twojej obecności.
Wszyscy mamy błyszczeć jak dzieci.
Urodziliśmy się, aby manifestować chwałę Bożą, która jest w nas.
Ona nie jest tylko w niektórych, jest w każdym z nas.
Gdy odślonimy nasze wewnętrzne światło, nieświadomie pozwolimy też innym, aby uczynili to samo.
Gdy wyzwolimy się z własnego strachu, samą swoją obecnością będziemy automatycznie wyzwalać innych”.

Marianne Williamson
A Return to Love



„Jesteś cudem do odkrycia, a nie
problemem do naprawienia”

Ewelina Stępnicka

Jestem projektantem swojego życia



9. NIE JESTEŚ SAM



Są takie momenty, a nawet dni w naszym życiu, kiedy czujemy brak motywacji do działania albo po prostu utknęliśmy w jakimś punkcie i mamy wrażenie, że sytuacja nas przytłacza, nie wiemy, co dalej robić, dopadają nas wątpliwości, czy podążamy właściwą drogą. Ja też miewam takie dni, to normalne, że jak się rozwijamy, a nasze życie jest ciągłą zmianą, nie możemy się przed takimi stanami uchronić, są częścią naszego istnienia. Ważne, byśmy te stany obserwowali i postarali się zrozumieć, skąd konkretne emocje się w nas biorą, czego są efektem.

Proponuję ci ćwiczenie, które pomoże ci znaleźć lub przypomnieć sobie o osobach, które mogą być twoim wsparciem i drogowskazem.

Pamiętaj, że nie jesteś tu sam i nawet gdy ci się wydaje, że znalazłeś się w beznadziejnej sytuacji, wokół są osoby, które mogą ci podać pomocną dłoń,

Jestem projektantem swojego życia



czasem wystarczy, że poprosisz i powiesz, jakiej pomocy oczekujesz. Inni wcale nie muszą się domyślać, czego w danym momencie potrzebujesz, ty wiesz to najlepiej. Dlatego też tak istotne jest jasne komunikowanie odpowiednim osobom, w jaki sposób mogą być dla ciebie pomocne. Naprawdę nie masz się czego obawiać.

Opowiem ci moją historię. Zresztą jeśli obserwujesz mnie w mediach społecznościowych, może już ją znasz. Pracowałam i studiowałam psychologię w Polsce. Na jednych z zajęć opowiedziałam koleżance, że bardzo chciałabym wyjechać za granicę i podjąć tam pracę, najlepiej do Niemiec, bo to blisko. Ona mi odpowiedziała, że tu na sali jest dziewczyna, która mieszka w Niemczech, i trudno uwierzyć, ale kilka miesięcy później zamieszkałam z nią w Monachium. Niemożliwe? Chcę ci przekazać, że jedna rozmowa z inną osobą, otwarte mówienie o swoich potrzebach, świadomość własnych pragnień i wartości może zmienić twoje życie.

Jeśli wiesz, czego pragniesz, i jasno to komunikujesz, twój umysł szuka rozwiązań, które mogą się pojawić w najmniej oczekiwanym momencie. Spotkasz osobę, obejrzyś jakiś filmik, pójdziesz na szkolenie, które może mieć wpływ na twoje życie. Czasem są to drobne rzeczy, które dostrzeżesz, jeżeli będziesz uważny.



10. ABC DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Ćwiczenie, które ci teraz przedstawię, nazywa się *ABC dobrego samopoczucia**.

1. Wybierz jedną literę alfabetu – codziennie inną.
2. Zastanów się, czyje imię spośród twoich znajomych zaczyna się od tej litery. Ważne, by wybierać tylko osoby, które są dla ciebie miłe albo mogą być drogowskazem w twoim życiu.
3. Zanotuj imiona tych osób i przemyśl, w jaki sposób te osoby mogą być dla ciebie pomocne (np. litera H: „Hania – miła, przyjacielska”, litera M: „Pani Mariola – często mnie chwali”, litera R: „Robert – pomaga mi, kiedy mój komputer się zepsuje”).
4. Następnie przemyśl, z jakimi osobami chętnie ponownie nawiążesz kontakt, i zaplanuj, w jaki sposób to zrobisz (np. napiszesz e-mail, zadzwonisz, umówisz się na kawę, pójdziesz na spacer itd.). Zanotuj to w tabeli poniżej.
5. Wprowadź w życie zaplanowany kontakt z przynajmniej jedną osobą z imieniem na każdą literę. Jeżeli będziesz wykonywać to ćwiczenie codziennie, w ciągu tygodnia nawiążesz kontakt z siedmioma wybranymi osobami.

	Imię osoby, która jest dla ciebie pomocna	Planowany rodzaj kontaktu	Zrobione? tak / nie
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

* Za: C. Diegelmann, *Trauma und Krise bewältigen. Hör-CD mit Texten, Übungen und Gedichten zur Ressourcenstärkung. Reihe Leben lernen*, Stuttgart 2007 (zmodyfikowana wersja).



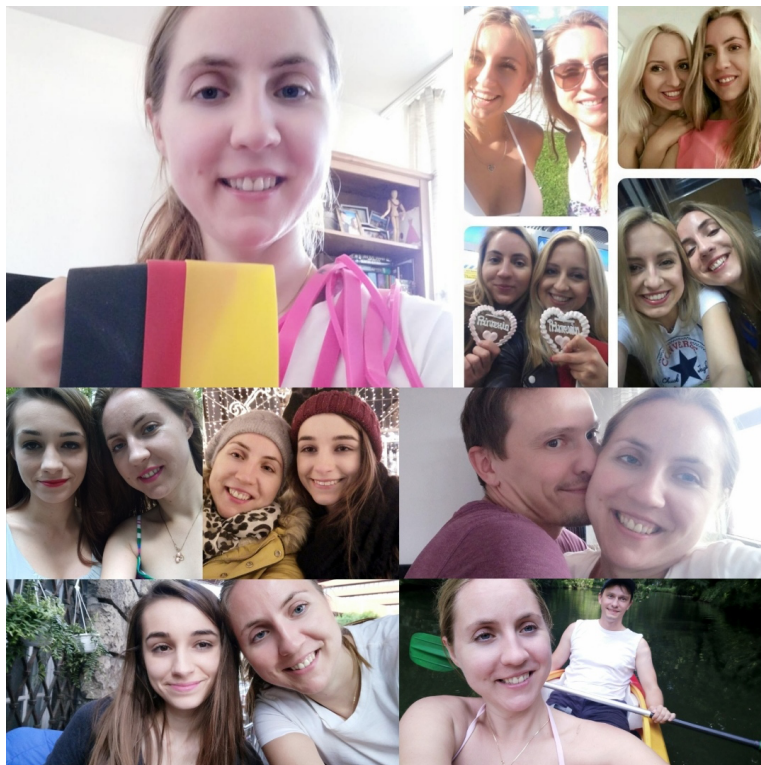
„Za dwadzieścia lat bardziej będziesz
żałował tego, czego nie zrobiłeś,
niż tego, co zrobiłeś”

Mark Twain

Jestem projektantem swojego życia



11. SIŁA MENTORÓW



Każdy z nas zna osoby, które go motywują i inspirują do działania, do zmiany. Ważne jest, żebyśmy sobie o tych osobach przypomnieli i korzystali z ich pomocy oraz wiedzy. Mogą to być znajomi z pracy, z portali społecznościowych, członkowie rodziny, przyjaciele, ludzie, których znamy osobiście, lub obserwowane w sieci osoby, które są naszymi mentorami, idolami.

Chcę, byś zapamiętał, że każdy z nas jest wyjątkowy, drugiej osoby takiej jak ty nie ma i nie będzie! Ze wszystkimi swoimi cechami jesteś unikatem!

Warto otaczać się ludźmi, którzy są naszą inspiracją, możemy się od nich uczyć, rozwijać się, ale ich nie kopiować.

Jestem projektantem swojego życia



Przedstawię ci teraz swoich mentorów, osoby, które mnie inspirują, motywują i są mi bliskie.

Alicja Janowicz Fitness Motivation

Uwielbiam ćwiczenia Alicji z gumami treningowymi KWB, uwielbiam jej sposób bycia, szczerość, przebojowość, kreatywność oraz mądrość. Treningi przygotowane przez Alicję dodają mi energii, porządkują mój plan dnia i pozwalają zadbać nie tylko o ciało, ale i o zdrowie psychiczne, bo to, że ćwiczę regularnie, daje mi poczucie sprawstwa – czuję, że ufam sobie, nie odkładam na potem, nie szukam wymówek. Oczywiście parę lat minęło, zanim osiągnęłam taki stan. Czasami też robię sobie dzień dziecka i to również jest okej. Zajrzyj na profile Alicji na Facebooku lub na Instagramie, bo naprawdę warto. Alicja tworzy też przepisy na pyszne i zdrowe dania. Po prostu uwielbiam jej podejście do życia!

Ewelina Stępnicka

Przygodę z Ewelina zaczęłam całkiem niedawno i powiem ci, że ta kobieta to jest istny CUD. Brałam udział w jej kursie *Jesteś cudem do odkrycia, a nie problemem do naprawienia* i to dla mnie bardzo ciekawe doświadczenie. To, co przekazuje Ewelina, i sposób, w jaki to robi, trafia do mnie w 100%. Nie można przejść obojętnie obok tak ciepłej osoby. Cieszę się, że ją spotkałam na swojej drodze, choć potrzebowałam trochę czasu, zanim się otworzyłam na to, co ma nam do przekazania. Czasem musimy sobie po prostu dać czas.

Kamila Rowińska

Kamila uosabia siłę i niezależność, czyli wartości, które bardzo cenię. Przygodę z Kamila zaczęłam kilka lat temu. Szczególnie polecam ci pracę z jej *Dziennikiem coachingowym: 365 pytań od Twojego coacha*, dzięki któremu uświadomiłam sobie, dlaczego ustalanie celów w życiu jest takie ważne. Teraz sama tego uczę na swoim kursie *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi*.

Paula Jagodzińska

Piękna blogerka, której profil na Instagramie obserwuję. Uwielbiam patrzeć na jej zdjęcia, kocham styl życia Pauli, inspirują mnie jej osobowość oraz podróż.



Joanna Ceplin

Bardzo lubię jej projekt *Progres, nie perfekcja!* Dzięki wiedzy, jaką Asia przekazuje w swoich kursach, odważyłam się nagrać pierwszą transmisję na żywo. Jestem jej bardzo wdzięczna za inspirację. Wspomniany live z 23 lipca 2019 roku możesz obejrzeć na moim profilu na Facebooku – Gabinet Psychologiczno-Coachingowy Malolepsza. Ależ to było dla mnie wydarzenie! Czułam ogromny stres i nadal się denerwuję przed każdym wystąpieniem, ale już inaczej to odczuwam, bardziej jako podekscytowanie.

Andi

Mój mąż, wspaniały człowiek, ciepły, cierpliwy, empatyczny, bardzo dużo się od niego uczę, przede wszystkim by cieszyć się każdą chwilą i że to, iż żyjemy, jest cudem! Andiego poznałam przypadkowo, jechałam z nim BlaBlaCarem ze studiów z Poznania do Berlina. W życiu bym nie pomyślała, że poznam męża przez aplikację, która służy wyszukiwaniu i oferowaniu przejazdów samochodowych.

Emilka

Mój anioł, dziewczyna do tańca i do różańca, kobieta, dla której nie ma rzeczy niemożliwych, żyjąca pełnią życia. Emilię poznałam na pierwszym roku studiów w Poznaniu i to dzięki jej otwartości przeprowadziłam się do Niemiec. Gdyby nie Emilka, nie wiem, czy kiedykolwiek odważyłabym się wyjechać za granicę.

Ula

Wspaniała, pracowita dziewczyna. Cieszę się, że mogłam ją poznać, bo wiem, jaką drogą przeszła, aby znaleźć się w miejscu, gdzie jest. Ula to bardzo ambitna osoba, która z ogromną pasją podchodzi do swojej pracy. Była moim motywatorem na studiach i wspaniałą towarzyszką w czasie wolnym po zajęciach.

Mogłabym napisać o wielu innych osobach, ale teraz czas na twoich mentorów.



ZADANIE: zastanów się, kto i dlaczego jest twoim mentorem

Przygotowałam dla ciebie specjalne zadanie, tylko obiecaj, że je wykonasz, bo ma ono dużą wartość. Wykonaj kolaż ze zdjęciami osób, które są twoimi mentorami, aniołami, wspierają cię i inspirują. Zastanów się, co cenisz w tych osobach, za co jesteś im wdzięczny i czego się od nich nauczyłeś. Często jest tak, że cenimy w drugich osobach te wartości i cechy, które są bliskie naszemu sercu lub/i które chcielibyśmy posiadać.

Moi mentorzy



12. TRENING OTWARTOŚCI



Czasami odczuwamy monotonię dnia codziennego, gdyż wiele czynności, które wykonujemy, czy to w domu, czy w pracy, odbywa się automatycznie. Rutyna też jest nam potrzebna, bo dzięki niej określone zadania, na przykład obsługa programów komputerowych, naszego smartfona lub to, co robimy po przebudzeniu, wykonujemy znacznie szybciej. Rutyna daje nam również poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

Zastanów się, jak wyglądał twój dzisiejszy dzień, a jeśli czytasz ten tekst rano, przypomnij sobie, jak spędziłeś wczorajszy dzień. Często jest tak, że codziennie jemy to samo na śniadanie, pijemy tę samą herbatę, jedziemy do pracy i wracamy z niej tą samą drogą i tym samym środkiem transportu.

Osobiście jestem zwolenniczką zmiany, bo to dzięki niej odnosimy sukcesy, daje nam ona motywację, sprawia, że się rozwijamy.

Jestem projektantem swojego życia



Proponuję ci trening otwartości, który polega na tym, że dziś lub jutro wprowadzisz w swoim życiu małe zmiany. Na początku twój umysł będzie się opierał lub pomyślisz, że mam dziwne pomysły, ale zaufaj mi: od małych kroków, które łatwiej wykonać, dochodzi się do dużych zmian.

Dlatego już dzisiaj postaraj się wprowadzić zmiany w swoim życiu, zrób małe kroki. Dla przykładu przedstawię ci swoje pomysły, ale nic cię tu nie ogranicza, wszystko zależy od twojej kreatywności:

- umyj zęby ręką przeciwną do tej, którą zawsze to robisz,
- zacznij dzień inaczej niż od sprawdzenia smartfona,
- idź do pracy lub wróć z niej inną drogą,
- załóż na odwrót buty i idź tak na spacer.

Zacznij od małych zmian, jak na przykład zjedzenie czegoś innego na śniadanie, i powoli otwieraj się na większe zmiany, na przykład pójście na nowe zajęcia sportowe lub rozmowa z nieznaną osobą.

Obudź w sobie ciekawość otaczającego świata. Kiedy na twojej drodze stanie coś lub ktoś, co zupełnie nie pasuje do twojego schematu, przyjmij to ze spokojem i otwartością. Zanim ocenisz, spróbuj najpierw zrozumieć.

Staraj się także dostrzegać zalety danej sytuacji, na przykład plusem pomyślenia drogi może być poznanie innej części miasta, plusem popełnienia zawodowego błędu to, że dowiedziawsz się czegoś nowego o sobie.

Trening otwartości wykonuj w zgodzie ze swoimi wartościami!



„Jeśli robimy to, co robimy
zawsze, otrzymujemy to, co zawsze
otrzymywaliśmy”

Joanna Małolepsza-Mitko



13. JAK W 15 MIESIĘCY ZDOBYŁAM NOWY ZAWÓD W NIEMCZECH

Jak dokonałam niemożliwego i po trzech porażkach zdobyłam nowy zawód w Niemczech? Po pokonaniu swoich słabości dokonałam (z mojego punktu widzenia) rzeczy niemożliwej, czyli w 15 miesięcy zostałam w Niemczech kierownikiem transportu dla ciężarówek powyżej 3,5 tony.

Dlaczego ci o tym piszę? Ponieważ droga, którą przeszłam, była dla mnie walką ze słabościami i jestem przekonana, że jeśli czegoś pragniesz, również jesteś w stanie to osiągnąć! Sama nadal nie wierzę w to, co osiągnęłam, mimo że pracuję już w tym zawodzie.

Jestem osobą kreatywną i lubię zmiany, dlatego zdobycie nowego zawodu w branży transportowej (w niewielkim stopniu związanej z moim wykształceniem pedagogicznym oraz psychologicznym) było dla mnie ogromnym wyzwaniem! Fakt, iż było to duże WYZWANIE, stanowił jeden z kluczowych czynników, z których czerpałam motywację do nauki czegoś, co – nie oszukujmy się – było dla mnie czarną magią.

W listopadzie 2018 roku wzięłam udział w prowadzonym w języku niemieckim szkoleniu w Berlinie. Spędziłam na sali szkoleniowej 40 godzin, choć nie rozumiałam podstawowych zagadnień (uczyłam się fachowego słownictwa, wielu kwestii nie rozumiałam, nawet po przetłumaczeniu na język polski).

Stawiaj sobie ambitne wyzwania. **Im większe wyzwanie, tym większa motywacja, żeby osiągnąć cel.**

Zaopatrzyłam się w najnowsze podręczniki z przykładowymi pytaniami i zadaniami egzaminacyjnymi. Zagadnienia, których nie rozumiałam, zapisywałam w notatniku. Na obliczenie jednego zadania (określenie stałych i zmiennych kosztów ciężarówki) potrzebowałam niekiedy aż 3 godzin! Gdy doszłam do



wprawy, zajmowało mi to od trzydziestu minut do godziny, w zależności od stopnia skomplikowania zadania. Musiałam się nauczyć rozwiązywać 10 różnych typów zadań.

Książki i notatki zabierałam ze sobą wszędzie, do tramwaju, do auta, na wizytę do lekarza, na święta do domu rodzinnego, nie było taryfy ulgowej. To był mój priorytet. Na naukę przeznaczyłam urlop i większość wolnego czasu po pracy.

Ustal priorytety. Skup się na jednej rzeczy, która
w danym czasie jest dla ciebie ważna.

Po niezdanych egzaminach pojawiło się zwątpienie. Zaczęłam się zastanawiać, czy tego potrzebuję, czy to praca dla mnie? A może przystąpię do tego egzaminu w Polsce?

Przygotowałam listę zalet i wad. Po lewej stronie napisałam, co mi da zdobycie tego zawodu, a po prawej, jakie poniosę przy tym koszty (finansowe, emocjonalne, inne). Następnie zorientowałam się, jak by to wyglądało, gdybym chciałam zdawać egzamin w Polsce. Z uwagi na to, że moja wewnętrzna motywacja była bardzo osłabiona, uruchomiłam motywację zewnętrzną, czyli uczyłam się, mając przed sobą kilka tysięcy złotych i euro, dosłownie przygotowałam gotówkę i cały czas miałam ją w zasięgu wzroku.

ZADANIE: przed podjęciem decyzji stwórz listę zalet i wad

Zdobytaj rzetelne informacje, aby móc podjąć właściwą decyzję. (To zadanie jest szczególnie istotne, bo w sytuacji stresowej emocje nie są dobrym doradcą).



- i medytacji z dźwiękami mis tybetańskich. Za każdym razem była to niesamowita przygoda i odkrywanie siebie.
3. Był czas, gdy maksymalnie **otworzyłam się na kontakty z innymi ludźmi** i trochę odpuściłam sobie naukę. Dzięki temu poznałam wspaniałe osoby.
 4. Wiedziałam, że muszę **wzmocnić swoje ciało**. Poszłam do lekarza rodzinnego i poprosiłam o skierowanie na masaże manualne głowy oraz pleców. Jest to dla mnie bardzo odprężająca forma relaksacji.
 5. Codziennie chociaż 20 minut leżałam na relaksacyjnej **macie do akupresury**, jej właściwości są dla mnie nieocenione. Opowiadałam o niej na jednym z live'ów, który możesz obejrzeć na moim fanpage'u na Facebooku – Gabinet Psychologiczno-Coachingowy Malolepsza.
 6. Eksperymentowałam również z **aromaterapią**, podpalałam kilka suszonych liści laurowych, które powodują, że w pomieszczeniu unosi się niesamowicie energetyczny dla mnie zapach. Możesz spróbować, by zobaczyć, jak to zadziała na ciebie.
 7. Jeśli mnie obserwujesz w mediach społecznościowych, wiesz, że **aktywność fizyczna** jest jednym z moich ulubionych punktów na liście pomocników. Siłownia, spacer, rower, joga, jogging, fitness na macie – kocham ponad wszystko i nie trzeba mnie do tego zachęcać. Poza tym co najmniej raz w roku obowiązkowo wypad do spa z saunami.
 8. **Zdrowe odżywianie i odpowiednie nawadnianie organizmu**. Uwielbiam gorzkie kakao z napojem roślinnym, kakao z guaraną, herbaty ziołowe (herbaty relaksacyjne, rumianek, pokrzywa, mięta), wodę z imbirem oraz miodem, a także swój autorski koktajl energetyczny (zob. rozdział 17). W okresie jesienno-zimowym stosuję również suplementację witaminą D3 + K2.
 9. **Sen**. Potrzebuję minimum 7,5–8 godzin snu dziennie. Chodzę spać około 22:00, wtedy rano czuję się najbardziej wypoczęta i mam najwięcej energii.
 10. Od listopada 2019 roku **książki to moje lekarstwo**. Znajduję w nich niesamowite ukojenie i oderwanie od codziennych problemów. Zakochałam się w książkach autorstwa Agnieszki Maciąg, polecam zwłaszcza *Pełnię życia*, a także *Zwolnij wreszcie. Jak odnaleźć spokój w świecie, który nigdy się nie zatrzymuje* autorstwa Sunim Haemin.



Lista moich pomocników



„Czasami robimy rzeczy, za którymi
nie przepadamy, aby później robić
to, co uwielbiamy”

Joanna Małolepsza-Mitko



15. POTRAFIĘ POWIEDZIEĆ „NIE”

Każdy z nas czasami robi rzeczy, które są zupełnie niespójne z nami i naszymi wartościami. Zdajemy sobie z tego sprawę, a mimo to z różnych powodów się na to decydujemy. Sama kiedyś wstawałam rano z łóżka, choć najchętniej bym się z niego nie ruszała, a do pracy szłam, bo po prostu musiałam za coś żyć.

Wiedziałam, że jak będę ciężko pracować, uczyć się, dbać o rozwój zawodowy i osobisty, wszystko się zmieni. Nie miałam pojęcia kiedy, ale podejmowałam nowe wyzwania, żyłam w przekonaniu, że w końcu odkryję swoją pasję i znajdę pracę marzeń.

Mam ponad 30 lat i dopiero teraz czuję, że robię to, co sprawia mi przyjemność. Zapracowałam na to swoją wytrwałością, samodyscypliną oraz uporem. Czasami nie chciało mi się uczyć, gdy większość osób planowała podróże wakacyjne. Mimo to wytrwale przygotowywałam się do egzaminów albo siedziałam na uczelni.

Studia i kursy, które ukończyłam, nie dały mi odpowiedzi na pytanie, co jest moją pasją, odkryłam ją dopiero, wykonując prace w 14 różnych zawodach. Dzięki temu dowiedziałam się, czego nie chcę robić. Za każdym razem byłam o krok bliżej do tego, czego pragnę. Wprawdzie wówczas tak tego nie postrzegałam, ale dziś wiem, że każda lekcja miała swój cel. Pomogła mi głęboka wiara, że odkryję swoją misję, odwaga, determinacja, otwartość na nowe doświadczenia i kroczenie naprzód mimo lęku.

Dziś przychodzę do ciebie z drogowskazem: jeśli chcesz, znajdziesz odpowiedzi na nurtujące cię pytania. Nauczyłam się też, i uczę się nadal, by słuchać swojej intuicji, którą często zagłuszają nakazy, zakazy, oceny innych. Jednak dzięki pracy nad sobą możesz usłyszeć głos swego serca, swojej duszy. Dziś, jeśli coś jest niezgodne z moimi wartościami, po prostu nie idę tą drogą, zmieniam kierunek. Daję sobie teraz prawo, by na przykład nie przyjmować ofert pracy, zleceń, które nie są dla mnie atrakcyjne, albo w moim mniemaniu



są mało istotne, bo uświadomiłam sobie, że moje wartości życiowe to między innymi spokój, kreatywność, niezależność i zdrowie.

Przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji zastanów się, czy kierujesz się przy tym miłością czy lękiem. Podam ci przykład: zastanawiasz się nad udziałem w kolejnym kursie, aby podnieść swoje kwalifikacje zawodowe. Pytanie, czy chcesz iść na ten kurs, bo pragniesz lepiej pomagać swoim klientom (intencja miłości), czy decydujesz się na to, ponieważ obawiasz się, że jesteś niewystarczająco dobrze wykwalifikowanym pracownikiem bądź szefem (intencja lęku).

Jakie decyzje podjąłeś, kierując się miłością?



Jakie decyzje podjąłeś, kierując się lękiem?



„Jeśli chcę, znajdę sposób, jeśli nie chcę,
potrafię powiedzieć «nie»”

Joanna Małolepsza-Mitko



16. CZY LENISTWO ISTNIEJE?

Często w pracy ze swoimi klientami słyszę stwierdzenie: „Nie zrobiłem tego, bo jestem leniwy”. Ludzie mają tendencję do chodzenia na skróty, do wybierania łatwej drogi, bez wysiłku. Jeśli jednak nie zrobiliśmy jakiegoś zadania, nie dokończyliśmy go, powodem może być niewystarczająca motywacja. Możliwe też, że motywacja nie pochodziła od nas, tylko z naszego otoczenia. Wówczas nie ma co się dziwić, że zrezygnowaliśmy.

Moim celem było kiedyś nauczenie się języka angielskiego na takim poziomie, bym mogła swobodnie komunikować się z osobami anglojęzycznymi, oglądać w tym języku filmy bez napisów, bez przeszkód podróżować po całym świecie itp.

Nauczyłam się angielskiego w takim stopniu, że komunikuję się w tym języku, ale nie do końca swobodnie, filmy anglojęzyczne oglądam z napisami po niemiecku lub po polsku, a moja nieidealna i nieswobodna znajomość języka angielskiego nie ogranicza mnie w podróżowaniu, bo mój mąż doskonale sobie radzi z angielskim.

Czy powinnam się nadal uczyć tego języka? Nie, nie mam motywacji i nie chcę się zmuszać. Czy to, że nie znam doskonale języka angielskiego, oznacza, że jestem osobą leniwą? Nie, może przyjdzie kiedyś moment, że będę zmotywana, by się tego języka uczyć, obecnie mam inne priorytety.

Nie warto się zmuszać, bo taki mieliśmy cel albo tak wypada. To normalne, że nasze cele się zmieniają. Ważne, byśmy je aktualizowali i przyglądali się intencji, z jaką daną czynność wykonujemy.



ĆWICZENIE

Zrób przegląd zadań, które wykonujesz lub które planujesz wykonać. W lewej kolumnie tabeli sporządź listę planów oraz zadań, w prawej wpisz swoją motywację.

Zadania, które obecnie wykonuję	Moja motywacja (dlaczego to robię?)
Zadania, których nie dokończyłem	Moja motywacja (dlaczego tego nie dokończyłem?)
Zadania zaplanowane	Moja motywacja



„Aby odnieść sukces, należy pracować
bardzo ciężko i przez długi czas”

Brian Tracy



17. KOKTAJL ENERGETYCZNY



Podaję ci przepis na pyszny koktajl energetyczny, który piję niemal codziennie. Jeśli obserwujesz mnie na Facebooku, wiesz, że to mój południowy rytuał. Próbowałam wielu kombinacji, ale ten jest moim numerem jeden!

Zblenduj ze sobą następujące składniki (porcja dla 2 osób):

- 1 szklanka kefiru naturalnego
- ½ szklanki napoju roślinnego (np. migdałowego, ryżowego, owsianego)
- 4 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki siemienia lnianego (preferuję brązowe w ziarnach)
- świeże owoce (np. mały banan, borówki, truskawki)
- szczypta cynamonu i kurkumy.

Pysznie, szybko i zdrowo. Polecam poeksperymentować z różnymi owocami sezonowymi.



18. KODEKS TWOJEGO ROZWOJU ZAWODOWEGO W 12 DNI

Mój towarzyszu podróży,

niesamowicie się cieszę, że jesteś tu ze mną. Przed tobą wspaniała dwunastodniowa podróż w głąb siebie.

Każdego dnia (najlepiej rano) przeczytaj jeden drogowskaz i niech ci on towarzyszy przez cały dzień. Pod każdym drogowskazem masz miejsce w ramce na zanotowanie swoich refleksji oraz celów. Bardzo ważne jest, byś notował wszystkie pomysły, które przyjdą ci do głowy w ciągu dnia.

Życzę ci wielu nowych bodźców do działania i odwagi do realizacji własnych marzeń. Zaczynamy!

Jestem projektantem swojego życia



DZIEŃ 1. DBAM O ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE I EFEKTYWNIE ZARZĄDZAM SWOJĄ ENERGIĄ

Brak energii fizycznej oznacza brak energii do działania. Dbaj o regularny wysiłek fizyczny i odpowiednio długi sen.

Warto również zadbać o swoje dobre samopoczucie psychiczne. Jeśli coś cię od dłuższego czasu męczy (lęki, przygnębienie, strach, niepewność, inni ludzie, brak motywacji, stoisz przed podjęciem trudnej decyzji), to sygnał, że warto umówić wizytę u psychologa, psychoterapeuty lub coacha. Nikt nie czyta w twoich myślach, nie obawiaj się prosić o pomoc, nie jesteś sam. Szkoła czasu i energii na samotne dźwiganie ciężarów.

Efektywnego zarządzania swoją energią można się nauczyć poprzez zdobycie odpowiednich narzędzi do pracy nad własnymi celami, zasobami, wartościami, rolami żywotnymi, dysponowaniem swoim czasem. Zapraszam cię do dołączenia do mojego autorskiego programu, stworzonego z myślą o osobach, które chcą osiągnąć w życiu więcej i nie godzą się na realizowanie cudzych celów.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 2. SIĘGAM PO TO, CO NAJLEPSZE Z PRZESZŁOŚCI, KONCETRUJĘ SIĘ NA TERAŹNIEJSZOŚCI I MAM WIZJĘ PRZYSZŁOŚCI

Sięgnij po to, co najlepsze z przeszłości, czyli spójrz na swoje życie z lotu ptaka i zapisz wszystko, z czego jesteś dumny. Doskonałym narzędziem do tego jest Mapa Twojego Sukcesu (zob. strona 12). To ćwiczenie ma na celu wzmocnić cię dzięki znalezieniu odpowiedzi na pytania: jak dokonałem tego, z czego jestem dumny? Co mi w tym pomogło? Które z moich cech mi to umożliwiły? Przyjrzyj się własnym zasobom.

Koncentracja na teraźniejszości polega na tym, aby każdego dnia małymi krokami zbliżać się do swojego celu. To możliwe, jeśli wykonasz pracę nad celami, które są związane z wizją twojej przyszłości. Jeżeli masz wizję, jak twoje życie ma wyglądać za rok lub za pięć lat (jak chcesz, żeby żyła twoja rodzina, jakimi ludźmi pragniesz się otaczać, jak ma wyglądać twoja relacja z partnerem, gdzie chcesz mieszkać i pracować), to wiesz, czym się zajmować dziś, jutro, za tydzień. Twoje działania są ukierunkowane na osiągnięcie konkretnego celu.

Kiedyś nie miałam żadnej wizji przyszłości, nie wiedziałam, czego chcę od życia, w głębi duszy czułam się zagubiona i smutna, bo jedynie reagowałam na to, co mi się w życiu przytrafiło. Jednak rzadko miało to coś wspólnego z moimi wartościami i potrzebami.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 3. SATYSFAKCJA W ŻYCIU ZAWODOWYM WPŁYWA NA ZADOWOLENIE W SFERZE OSOBISTEJ

Doświadczam tego na własnym przykładzie i chcę ci powiedzieć, że jak będziesz robił zawodowo to, co przynosi ci satysfakcję, po prostu będziesz bardziej zmotywowany, będziesz miał więcej energii i osoby z twojego najbliższego otoczenia z pewnością to zauważą. Pamiętaj tylko, że na duże zmiany powinieneś trochę poczekać, bo realizacja wielkich celów wymaga czasu i cierpliwości, ale w dłuższej perspektywie to się naprawdę opłaca. Dlatego weź sprawy w swoje ręce, przestań marudzić, że jesteś za stary, że nie masz czasu, bo to tylko wymówki. Jeśli nie lubisz robić tego, czym się zajmujesz zawodowo, po pracy będziesz przemęczony i trudniej będzie ci się cieszyć czasem wolnym. Każdy poranek stanie się udręką, a nie szansą na rozwój. I nic tak nie boli, jak tkwienie w miejscu, w którym jest ci niewygodnie.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 4. CHCĘ I MOGĘ ZNALEŹĆ SIĘ W MIEJSCU, O KTÓRYM MARZĘ

Chcieć to móc! Fakt, że czytasz ten tekst, świadczy, iż dbasz o swój rozwój i pragniesz zmiany na lepsze. Zawsze byłam realistką, ale odkąd nauczyłam się marzyć, moje życie nabrało barw, bo zaczęłam nie tylko marzyć, ale też te marzenia spełniać. Dlatego zachęcam cię z całego serca do zapisania w pamiętniku swoich marzeń i do zastanowienia się, jak małymi krokami, bez presji, bez lęku możesz je wcielić w życie. Często zadania, których się podejmuję, wymagają ode mnie dużej odwagi, bo są nowe, nikt nie prowadzi mnie za rękę, ale odczuwam ogromną satysfakcję, gdy zrobię ten pierwszy krok. A co potem? Każdy kolejny krok jest nieco łatwiejszy. Nie przekonasz się, dopóki sam nie spróbujesz.

Pamiętam, jak marzyło mi się ukończenie kursu coachingowego w Niemczech i w momencie gdy już zostałam do niego zakwalifikowana (musiałam się o to postarać), dopadły mnie obawy oraz myśli, że nie dam rady, nie znam za dobrze języka niemieckiego, nie dogadam się, jedynie stracę czas. Wiedziałam jednak, że nie dowiem się, dopóki sama nie sprawdzę. I co się okazało? Bardzo mi się spodobało, nabrałam pewności siebie i zakończyłam szkolenie z poczuciem, że jestem gotowa na prowadzenie sesji coachingowych. Nie pozwól, aby pełne lęku myśli zburzyły twoje marzenia. Nie rozmyślaj, tylko działaj!



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 5. JEŚLI CHCĘ, ZNAJDĘ SPOSÓB

Dokładnie! Chcieć to móc, a jeśli coś jest niezgodne z twoimi wartościami życiowymi, nie bój się powiedzieć nie.

Nie dla pracodawców, którzy nie doceniają swoich pracowników i za mało im płacą.

Nie dla wampirów energetycznych, po spotkaniu z którymi źle się czujemy.

Nie dla pracy na etacie w kiepskich warunkach.

Nie dla życia w strefie komfortu.

Nie dla życia według cudzych zasad.

Nie dla perfekcjonizmu. Dla mnie liczy się progres.

Znalazłam sposób, aby zdać bardzo trudny egzamin w języku niemieckim. Jak to zrobiłam? Ciężką pracą i zbieraniem informacji. Nic nie osiągniesz, jeśli sam po to nie sięgniesz.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 6. WYKORZYSTUJĘ SWOJE TALENTY, ROBIĄC RZECZY, KTÓRE LUBIĘ

Odpowiedz sobie na pytania (odpowiedzi zapisz w ramce poniżej):

- Co lubię robić?
- Co mógłbym robić bez końca?
- Co zdaniem innych robię dobrze?

Pomyśl, jak możesz wykorzystać w pracy swoje wrodzone talenty. Sama postanowiłam zrobić test Gallupa, który określił pięć moich dominujących cech charakteru. Pozwoliło mi to zrozumieć swoje wrodzone uzdolnienia. Jeśli chcesz, możesz wykonać taki test online. Z pewnością pomoże ci to dostrzec własne mocne strony.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 7. REALIZACJA DUŻYCH PROJEKTÓW WYMAGA CZASU ORAZ CIERPLIWOŚCI

Dążenie do tego, aby zrealizować swoje marzenia i pracować jako psycholog w Niemczech, zajęło mi 5 lat i 5 miesięcy. Dziesiątki egzaminów, stres, dojazdy z Niemiec do Polski, a w każde wakacje nauka do sesji. 15 miesięcy zajęło mi wystartowanie z moim pierwszym autorskim kursem online *Efektywnie zarządzam swoją energią z metodami coachingowymi*. Potrzebowałam na to czasu, jednak warto było i cieszę się, że mogę cię teraz motywować oraz wspierać w realizacji twoich celów zawodowych i osobistych.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 8. WYTRWALE I SYSTEMATYCZNIE PRACUJĘ NA SUKCES

Jedną z ważnych wartości w życiu jest niezależność finansowa. Daje mi ona poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu bez presji mogę realizować swoje pasje, ustalam własne zasady gry. Potrzebowałam kilkunastu lat, aby się o tym przekonać, między innymi pracując w 14 różnych zawodach. Jednak dzięki temu wiem, czego na pewno nie chcę robić, i kreuję swoją przyszłość. Chcę ci przekazać, że też tak możesz. Otwórz się na świat i podejmij ryzyko oraz wyzwania.

Jestem projektantem swojego życia



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 9. JESTEM WYJĄTKOWY

Nie ma drugiej takiej osoby jak ty, dlatego nie oglądaj się za siebie, nie porównuj z innymi, tylko czerp od innych osób inspirację, aby być najlepszą wersją siebie. Sama mam wielu motywatorów i nauczycieli, którzy dodają mi siły do działania, lecz to przede wszystkim ty jesteś moją ogromną motywacją, to, że jesteś ze mną na spotkaniach na żywo, czytasz moje wiadomości, zostawiasz komentarze, udostępniasz moje treści, bardzo ci za to dziękuję.

Jestem projektantem swojego życia



Jaką robotę mam tu do wykonania?

Jestem projektantem swojego życia



DZIEŃ 10. NIE ROZMYŚLAM, TYLKO KONCENTRUJĘ SIĘ NA ROZWIĄZANIACH I DZIAŁAM

Zasada 72 godzin głosi, że jeśli w tym czasie nie zaczniesz realizować wyznaczonych sobie celów, to prawdopodobieństwo, że je wykonasz po upływie 72 godzin, spadnie poniżej 1%. Jeśli tak się stanie, nic straconego. To oznacza, że powinieneś przyrzeć się swym celom, bo pewnie nie były dla ciebie wystarczająco atrakcyjne, aby się nimi zająć. Nasze myśli mogą nas skutecznie odwieść od jakiegoś pomysłu tylko dlatego, że za długo nad nim myśleliśmy. Zapisz teraz takie sytuacje, jeśli ci coś przychodzi do głowy, i zastanów się, co cię powstrzymywało lub powstrzymuje przed realizacją celów.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 11. NAGRADZAM SIĘ ZA MAŁE POSTĘPY NA DRODZE DO REALIZACJI MOJEGO CELU

Świętuj małe sukcesy, małe postępy. Kup samemu sobie kwiaty, zaplanuj czas na własną przyjemność. Powodów do nagradzania się jest wiele: może odważyłeś się przeprowadzić trudną rozmowę, zdałeś egzamin, napisałeś nowy artykuł lub post na Facebooku itp. Te nagrody traktuj jak przystanek, złapanie oddechu i nabranie motywacji do dalszego działania. Nie zapominaj o tym, bardzo ważne, by dostrzegać swoje małe sukcesy. Rozpieszczaj się.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



DZIEŃ 12. MAM WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJĘ, ABY ZACZAĆ

Trudne? Tak, wiem. Zanim sama rozwinęłam skrzydła, zrobiłam kilkanaście kursów i ukończyłam dwa kierunki studiów. Jednak nie musisz posiadać stosu dyplomów, żeby robić to, co podpowiada ci serce i co jest twoją pasją oraz mocną stroną. Po prostu zacznij działać z tym, co już masz, a czas i potrzeby zweryfikują, jak możesz być jeszcze lepszy. Grunt to odważyć się na pierwszy krok i konsekwentnie realizować swój plan.



Jaką robotę mam tu do wykonania?



„Wszystko, czego potrzebujesz,
aby zacząć, jest w tobie”

Joanna Małolepsza-Mitko

Jestem projektantem swojego życia



Kochany podróżniku,

nasza wspólna przygoda dobiegła końca. Ogromnie się cieszę, że mogłam być małym fragmentem twojej podróży, jaką jest życie! To dla mnie naprawdę wielki zaszczyt.

Nie zostawiam cię jednak samego w dalszej podróży, zawsze będę ci towarzyszyć! Wracaj do tego przewodnika zarówno, kiedy czujesz się szczęśliwy, jak i gdy jest ci smutno.

Dziękuję!

**Sam też sobie podziękuj!
Za co sobie dziękujesz?**

Jestem projektantem swojego życia



„Jestem projektantem
swojego życia”



Joanna Małolepsza-Mitko