

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz Ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

Dzień dobry! Witam was w doskonałym nastroju. Jest wiosna, na dworze jest ciepło, kwitną krzaki, kwitną drzewa, kwitną kwiaty.

Jest coraz piękniej, powietrze pachnie wspaniale, ptaki śpiewają cudownie i ja czuję, jakbym rodziła się na nowo.

Mam więcej energii, siły do działania, po prostu chce mi się żyć.

I skąd w ogóle nasunęły mi się takie wnioski i skąd ten temat?

Otóż w tej wiosennej aury towarzyszały spacerom, a na spacerach idealnie sprawdzają się podcasty, ale też audiobooki.

I właśnie tutaj bardzo miło mi przedstawić partnera dzisiejszego odcinka, czyli Bookbit, aplikację do słuchania audiobooków i czytania ebooków.

W opisie zamieszczę wam również kod i link do strony, dzięki której będziecie mogli zgarnąć 30 darmowych dni słuchania.

Z kodem ogarniam się bez spacji i dużymi literami pisany, bez polskich znaków.

Właśnie te 30 dni po zarejestrowaniu będziecie mogli otrzymać, więc zapraszam was do skorzystania.

Myślę, że na wiosenne spacerki sprawdzi się idealnie.

No i też fajną opcją jest to, że możecie pobrać sobie audiobooka i słuchać go offline w aplikacji, bo właśnie rejestrujecie się przez stronę, ale potem ściągacie aplikację na telefon i na tej aplikacji. Możecie też sobie na przykład zmienić prędkość, co ja często robię, bo tak jak mówiłem już w odcinku o produktywności,

często przyspieszam sobie czy to filmiki na YouTube, czy to podcasty, czy właśnie audiobooki, także świetna opcja.

A ja słuchałam tak naprawdę dwóch książek i jedna z nich to jest taka książka legenda.

Książka Stevena Kueja, siedem nawyków skutecznego działania, którą kiedyś przeczytałam, a teraz jeszcze właśnie korzystając z aplikacji

odświeżyłam sobie wiedzę w niej zawartą, przesłuchałam całej treści i powiem wam, że słuchając jej drugi raz,

zapoznając się z jej treścią po raz kolejny, naszły mnie zupełnie inne wnioski

i fajnie obserwować różnice i zmiany, jaka zaszła w moim myśleniu i jak zupełnie inne wartościowe informacje z niej wychwytuje

i mogę zastosować w swoim życiu.

Jest to książka poświęcona skuteczności, poświęcona nawykom, które mają sprawić, że my będziemy działać lepiej,

że ukształtujemy nawyki, bo o tym też ona mówi, o różnych nawykach, o nawykach produktywności, skuteczności,

nawykach zmiany myślenia i lepszego postrzegania świata.

Ja w ogóle powiedziałabym, że to jest taka książka o dobrym życiu i naprawdę w moje życie wniosła mnóstwo.

Jeśli miałabym podać właśnie jakiś ranking moich książek, to ta zdecydowanie znalazłaby się w topce.

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

Przesłuchałam też książkę tego samego autora, o której wcześniej w ogóle nie słyszałam, a właśnie przeglądając aplikację zauważyłam, że jest ona dostępna. Jest to książka ósmy nawyk autorstwa tego samego pana, no i jak to Stephen Coway nigdy nie zawodzi, więc ona również okazała się dla mnie bardzo wartościowa, wyciągnęłam z niej dużo wiedzy i skłoniłam nie do wielu przemyśleń, więc tutaj w tym odcinku te moje wszystkie przemyślenia związane z tym tematem, bo jak chodzę na spacerki to też bardzo często, czy jak wpadam na jakiś pomysł, to notuję sobie w notatniku, czy to jeśli chodzi o rzeczy, które mam do zrobienia, czy jeśli chodzi o tematy podcastów, czy jeśli chodzi o jakieś takie luźne myśli i przemyślenia, które przejdą mi do głowy, no a tutaj też notowałam wnioski, które przyszło mi podczas słuchania tej lektury. Więc uprzedzam, że nie jest to streszczenie tej książki ani jednej, ani drugiej, tylko są to bardziej przemyślenia lekcje wnioski, które wyciągnęłam, także zachęcam was do przesłuchania całości, bo jestem pewna, że z obydwu tych książek one są też takie dosyć obszerne, grube i napakowane wiedzą, wy również wyciągniecie swoje odmienne wnioski. Pierwszy nawyk z całej siódemki, ja w zasadzie teraz już ósemki, jest to proaktywność. Ja jak najbardziej określiłabym siebie jako osoby proaktywnej i jest to cecha, którą ja ogromnie cenię w ludziach. Lubię ludzi zaradnych, lubię ludzi proaktywnych, którzy potrafią sobie poradzić z problemami, którzy, jeśli coś się dzieje w ich życiu, to biorą się w garść i działają, że chcą coś zmienić i to zmieniają, bo jest ogromna, ogromna różnica w słowach, a czynach. Czyli jeśli ty mówisz, że chcesz osiągnąć to, jeśli mówisz, że chcesz się stać taką osobą, jeśli chcesz zrobić to i tamto, to super. Oczywiście nastawienie, mindset i podejście jest bardzo ważne, ale kluczowe w tym wszystkim są działania, są działania, jakie ty podejmujesz. Stąd też moje takie ambiwalentne podejście do wizualizacji, do afirmacji, bo tak uważam, że one są pomocne, ale że mimo wszystko one tylko wspomagają proces osiągnięcia oparty na działaniu, oparty na akcjach, na robieniu rzeczy, które przybliżają cię do danego celu. Samomówienie, jestem milionerem, jestem zwycięzcą, jestem tym i tamtym, nie sprawi, że ty nagle dnia na dzień się staniesz, bo jeśli ty nie podejmiesz żadnych akcji, nie będziesz chodził na treningi, nie będziesz wprowadzał nawyków, nie będziesz pracował, no to jak ty to wszystko chcesz osiągnąć? Być może kiedyś zastanawialiście się, jak chcielibyście zostać zapamiętani przez ludzi i co chcielibyście, żeby mówili o was po waszej śmierci. Stephen Coway w swojej książce zadedykował jeden rozdział właśnie temu zagadnieniu. Podkreśla on, żeby zaczynać z wizją końca, żeby gdzieś tam z tyłu głowy mieć to, że ok, my kiedyś umrzemy i jak chcielibyśmy zostać zapamiętani, jaki wkład w życie ludzi wnosić,

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

jak ma wspominać nas nasza babcia, nasza rodzina, nasi bliscy, partner, partnerka, szef, koledzy z pracy itd.

Czyli myślm o tym, jaką my osobą chcemy być, w jaki sposób chcielibymy być w przyszłości wspomniani.

Ja jestem jak najbardziej zwolenniczką takiego podejścia, aby się zatrzymać, aby wyciągnąć wnioski, jak wygląda to nasze życie,

kim my tak naprawdę jesteśmy, a kim chcemy się stać, bo to jest naprawdę ważne.

Nasze życie opiera się o relacje z ludźmi, my jesteśmy jako ludzie istotami społecznymi, także ważne jest aby wносить też wkład w życie innych, bo ty nigdy nie wiesz, kiedy przyda ci się czyjaś pomoc.

Jak jest dobrze, to fajnie, fajnie, że sobie radzisz, tylko żebyś nie znalazł się kiedyś w takim momencie,

że staniesz się człowiekiem, który dąży po trupach do celu, rani przy tym ludzi wokół i nie widzi nic poza czubkiem własnego nosa.

Są ludzie, którzy przyjmują taką strategię obronną, że wolą ranić, aby samemu nie zostać zranionym. Po części to rozumiem i wiem z czego to wynika, wiem z jak dużych wewnętrznych ran i słabości, bierze się coś takiego,

ale nie muszę chyba wam mówić, że nie jest to dobre zarówno dla ludzi, jak i dla tego człowieka.

Owszem taka osoba może być druboskuteczna, ale jak długo tak pociągnia?

My tak naprawdę nigdy nie wiemy, kiedy podwinie nam się noga, kiedy będziemy potrzebować wsparcia, pomocy.

To jest niesamowita wartość w takich momentach mieć wsparcie, mieć pomoc, mieć ludzi, którzy się od nas nie odwrócą,

bo my również pomogliśmy im, bo my również wnieśliśmy coś dobrego w ich życie.

Nie odwróciliśmy się od nich, kiedy potrzebowali naszej pomocy.

My w ogóle jako ludzie sami znaczymy mało. Prezydent nie byłby ważną osobą, gdyby nie stała za nim cała partia.

Milioner nigdy by się nie dorobił, gdyby nie miał rzeszy ludzi, którzy kupują jego produkt, którzy z nim współpracują,

którzy sprawiają, że cała firma zarabia te miliony.

Ty tak naprawdę jako jednostka też mało byś osiągnął, gdyby na przykład nie rodzice, którzy cię wychowali.

Gdyby nie ludzie, których spotykasz na swojej drodze i otoczenie tych ludzi i w ogóle ten wpływ, który na ciebie wybierają.

Gdyby nie nauczyciele w szkole, którzy przekazują cię jakąś wiedzę, no jeśli nie nauczyłyś się czytać,

no to nawet sam nie mógłbyś też wyciągać tej wiedzy z książek, więc ci ludzie są nam potrzebni i są niesamowicie ważni w naszym życiu,

bo my też możemy się od nich bardzo, bardzo dużo nauczyć.

W tej książce też jest opisana zasada synergii, na przykład na tej zasadzie, że ty jesteś w stanie przesunąć szafę o 2 metry,

druga osoba też o 2 metry, a jeśli wy razem zaczniecie przesuwać tę szafę, no to możecie przesunąć ją o 10 metrów.

Synergia działa też oczywiście w związkach, w relacjach międzyludzkich, dlatego też wchodzimy w

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

różne relacje.

Synergia działa w rodzinie, przecież każdy z nas, będąc w rodzinie, wnosi do niej jakąś wartość, wnosi do niej jakiś wkład.

No i nawet takie, wiecie, porównanie typu mamy gospodarstwo domowe. Ktoś wynosi śmieci, ktoś wypakowuje zmywarkę,

ktos gotuje, ktos zarabia, ktos robi zakupy. To wszystko sprawia, że jedno gospodarstwo, w którym jest kilka osób,

funkcjonuje lepiej niż gdyby była jedna osoba, która miałaby robić to wszystko sama.

Kolejnym wnioskiem, który wyciągnęłam jest to, aby mieć właściwą motywację, do czegokolwiek w życiu.

Chodzi o to, że ta motywacja musi wypływać z nas. To nie może być motywacja zewnętrzna, która skończy się po tygodniu.

To musi być taka wewnętrzna chęć.

Stephen Koej też zaznacza, że ludzie sukcesu, przywódcy mają wspólne cechy, którymi jest poczucie sensu, wizja, pasja, dyscyplina oraz sumienie.

Te wszystkie wartości są tak naprawdę kluczem do tego, aby znaleźć właściwą motywację, która sprawi, że my będziemy chcieli coś zrobić,

że my będziemy chcieli coś osiągnąć. I to może być dowolna dziedzina.

Jeśli chcesz zacząć czytać książki, to odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego? Dlaczego chcesz to robić?

Co ci to da? Jaką zmianę, jaką wartość dziwnie się to w twoje życie?

Bo jeśli chcesz czytać książki, no bo chcesz czytać książki, bo wszyscy tak robią, bo to jest modne, bo tak wypada,

no to jest bardzo słowa motywacja i tak naprawdę po tygodniu ty przestaniesz czytać te książki.

A jeśli ty wiesz, że to wnosi wartość w twoje życie, jeśli dzięki temu ty zdobywasz nową wiedzę, jeśli dzięki temu jesteś mądrzejszy, bardziej odcytany, może to wpływa na twój światopogląd, na poszerzanie punktu widzenia,

to to już są rzeczy, które naprawdę są w stanie nas zmotywować do robienia czegokolwiek.

Jeśli chcesz zacząć chodzić na siłownię, to tak samo. Dlaczego ty chcesz to robić?

Dla mnie na przykład motywacja chodzenia na siłownię, bo chcę, żeby moje ciało ładnie wyglądało, to to jest badziewna motywacja i na mnie na przykład osobiście w ogóle by nie zadziałała.

Być może wynika to też z moich wartości, że wygląd, to jak wygląda moje ciało, nie jest dla mnie najważniejsze

i dla mnie to by była bardzo taka krucha motywacja, że ona by mi starczyła na ciedzień, a potem ja już bym to zostawiła.

Ale moja motywacja jest zupełnie inna. Ja chcę się czuć vitalnie, chcę mieć dużo siły, chcę mieć dobry nastrój, bo dla mnie siłownia też jest takim miejscem, na którym ja się mogę wyżyć, na którym mogę się wypocić, zostawić sam wszystkie negatywne emocje, więc to tak naprawdę działa pozytywnie na każdą dziedzinę mojego życia.

Nawet jak czasami nie chcę mi się poćwiczyć, aczkolwiek ja już na tyle wyrobiłam w sobie ten nawy grze prawie codziennie.

Mam ochotę poćwiczyć, chociażby iść na spacer i dbam o aktywność fizyczną i wprowadziłam ją w nawyk,

dlatego że ja wiem, jak bardzo wpływa na moje pozytywne samopoczucie.

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

Jak ja ją mam regularnie, to tak bardzo tego nie zauważam, bo już się przyzwyczajam do tego stanu, ale jak miałam kilka takich okresów w swoim życiu, czy to ze względu na kontuzję, czy po prostu jakiś taki bardziej intensywny okres w życiu, gdzie ja nie miałam tej aktywności, to ja czułam takie spadki w poziomie mojej energii, samo poczucie, pozytywnego myślenia, takiego też czucia swojego ciała, no i ja się czułam gorzej, po prostu.

Więc tutaj moja motywacja wynika z wewnątrz, wynika z tego, że ja wiem, że chcę się dobrze czuć, wiem, że to jest inwestycja w moją zdrowie, w moją witalną przyszłość, tak naprawdę, w moją produktywność, w moje pozytywne myślenie, że to jest inwestycja w moje szczęście. To naprawdę mnie napędza, to sprawia, że ja wstaję i każdego dnia chcę to dalej robić. Więc widzicie, jak duża to jest zmiana na poziomie wartości.

Wygląd i zulfetka, gdzie to i tak, no, żeby sport spowodował, że nasze ciało się zmieni, no to musi być regularna aktywność w dłuższym okresie czasu, więc po tygodniu, po dwóch, ty nie zobaczysz żadnych rezultatów, także skąd masz czerpać dalszą motywację. Gnioskiem, który też ogromnie ze mną zarezonował i to jest coś, z czym ja się zgadzam. Nikt nie rodzi się z wiecieścą, milionerem, sportowcem, przywódcą, piosenkarzem, czy kimkolwiek sobie tutaj wstawicie. Nikt.

Mnie niesamowicie frustruje, jak ludzie usprawiedliwiają swoje życie tym, że o, bo ja miałem trudne dzieciństwo, bo ja miałem takich rodziców, bo to, bo tamto, bo moi nauczyciele, bo moja sytuacja życiowa, bo Kasia i Basia, bo Franek, bo coś tam. I wiecie, to są wieczne usprawiedliwienia, wieczne szukanie wymówek, które mają spowodować, że ok, to w jakim my teraz w momencie w życiu się znajdujemy jest czymś spowodowane. I tak to jest czymś spowodowane, co nie zmienia faktu, że to jest teraz twoja odpowiedzialność, aby to zmienić, jeśli ci to przeszkadza, bo jeśli coś ci przeszkadza, a ty to dalej robisz, to to jest tylko i wyłącznie już twoja wina, bo każdy z nas nabywa z dzieciństwa jakiś schematów, nawyków, zachowań, sposobów myślenia, whatever, ale rolą dorosłych ludzi jest to, żeby zauważać to, zrozumieć, że ok, właśnie to na przykład mam z dzieciństwa, może źle o sobie myślę, bo byłam tak wychowywana, może nie wierzę w siebie, bo też zawsze mi mówiono, bądź skromna, grzeczne dziewczynki robią to, tutaj musisz być cichutka i może też nie wierzę w siebie, bo załuczmy, miałam okropnych nauczycieli w szkole i słabych znajomych, którzy gdzieś tam podburzyli moje poczucie własnej wartości i to wszystko, owszem, to wzięło się skądś, ale jeśli ty do końca życia będziesz się nad tym urzalał i sobie usprawiedliwiał te wszystkie rzeczy, to nie wprowadzisz już żadnej zmiany i właśnie to jest ta ważna rzecz, że ty jako dorosła osoba bierzesz odpowiedzialność za swoje życie, dla mnie dorosłość właśnie wtedy się zaczyna, kiedy ty bierzesz odpowiedzialność za swoje życie. Twoje rodzice na pewno powielali dużo błędów i też nie byli idealni, no to też są ludzie, tak, popomniają, błędy mają gorsze dni, do tego pamiętaj, że oni też kiedyś byli dziećmi, oni też kiedyś byli wychowywani przez swoich rodziców, czyli twoich dziadków, którzy też mogli wyrzucić na nich jakieś piętno, jakieś traumy, więc no to wszystko się zgadza, tak, ale to nie znaczy, że do końca życia teraz masz się nad sobą urzalać, o jej jakie miałam trudne dzieciństwo, no nie, ja szczerze mówiąc obiektywnie

miałam bardzo trudne dzieciństwo, o czym nie mówię tutaj, bo nie uważam tego za istotne, dlatego że moje dzieciństwo mnie nie determinuje, bo ja teraz świadomie podejmuję decyzje o zmianie pewnych nawyków myślowych, pewnych zachowań, pewnych schematów, które w sobie mam, które nabyłam, a co w ogóle jeszcze jest ciekawsze, to że mimo tego, że ono obiektywnie było pełne wyzwań i było trudne, to ja subiektywnie odczuwam je, że było szczęśliwe, taką narrację też mam w głowie, więc po prostu skupiam się na pozytywnych aspektach, na tych dobrych rzeczach i mój mózg tak sobie to przetwarza, że no dla mnie ono było pozytywne, więc to wszystko jest kwestia narracji, także nie ma też w ogóle co gdywać, że co by było gdyby, bo gdybym miała innych rodziców, bo gdybym była w innej szkole, bo gdybym wtedy podjęła inną decyzję, bo gdyby wtedy nie wydarzyło się to czy tamto, ale to już się wydarzyło, jakby jaki jest sens gdybania, jaki jest sens próbowania zmieniania przeszłości i rozpamiętywania i narzekania i to jest takie ciągle usprawiedliwianie i szukanie co by było gdyby, ale my się nigdy nie dowiemy, no bo to już było, przeszłości nie zmienisz, więc jaki jest sens w próbach analizowania co by było gdyby?

Nigdy tego nie wiesz i nigdy się nie dowiesz.

Naprawdę o wiele lepszy rezultat uzyskasz, gdy ten czas poświęcony na analizowanie i rozmyślanie poświęcisz na działanie z tym co jest teraz, z tym co masz.

To nie jest tak, że ty teraz już jesteś na przegranej pozycji i nic się nie da z tym zrobić.

No nie, bo owszem jest jakiś bodziec i jest jakaś reakcja,

ale pomiędzy bodźcem a reakcją jest jeszcze przestrzeń na twoją decyzję i na twoje działanie, które sprawia, że ty się w jakiś sposób zachowasz bądź się nie zachowasz.

Jeśli na przykład ty się czujesz gorsza, albo ty się czujesz gorszy,

no to pytanie, dlaczego ty się czujesz gorszy, dlaczego ty się czujesz gorsza, nie sprawia, że ty nie będziesz się już tak czuć.

Więc tutaj twoja osobista skuteczność polega na tym, że bierzesz to przekonanie,

pracujesz z nim, dłubiesz w nim, ale potem podejmujesz działania,

które sprawiają, że ty z dnia na dzień będziesz coraz mniej się tak czuć,

że będziesz budować pewność siebie, wysokie poczucie własnej wartości,

skuteczności, wysoko sprawczości i za jakiś czas już nie będziesz się czuć gorszy.

To jest też tak, że np. jak otaczają nas ludzie, oni mogą mieć o nas różne opinie.

Ja np. wystawiając się na opinię publiczną, tak, tworząc cokolwiek w internecie,

albo też, no, będąc częścią jakiegokolwiek społeczności szkolnej, czy to swojej rodziny itd., my się narażamy na opinię innych ludzi.

I to jest jak najbardziej w porządku, bo ile ludzi tyle opinii i każdy ma prawo do własnej.

Każdy ma prawo mieć opinie na twój temat, na temat twojego wyglądu, czegokolwiek.

Każdy ma prawo mieć opinie, ale to jest twój wybór,

czy ty się nie uprzejmiesz, czy weźmiesz ją do siebie, czy będziesz to rozstrząsać, czy nie.

Teraz powiem słowa, które w moim okresie dorastania

i tego, jak, wiecie, radziłam sobie z tymi niby prowizorycznymi rzeczami,

typu, no, nie wiem, opinia znajomych na mój temat, czy nawet nie znajomych na mój temat,

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

ale to, no, myślę, że każdy po prostu ma takie myśli, ok, ja co sobie ktoś tam o mnie pomyśli, no, bo też to mamy po prostu z ewolucyjnego punktu widzenia uzasadnione, że mamy coś takiego, no, bo nie chcieliśmy odstawać, bo, wiecie, no, kiedyś w grupie była siła, no i grup nikt nie ruszy. Teraz jest inaczej w obecnym świecie, no, ale jednak nasze mózgi aż tak szybko się do tego nie przystosowują.

I ja wtedy usłyszałam takie słowa, nawet już nie pamiętam gdzie, ale pamiętam, że jak ja sobie je poanalizowałam i tak naprawdę rozłożyłam naczynniki pierwsze i zrozumiałam te słowa, no, to była taka zmiana w moim życiu, ja się poczułam taka wolna, tak, to jest właśnie to uczucie, ja się poczułam wolna. Te słowa to cierpienie nie jest spowodowane zewnętrznymi okolicznościami, tylko naszą interpretację tych właśnie okoliczności.

Zastanów się nad tym.

Tobie cierpienia wcale nie sprawia to, że ktoś sobie coś o tobie pomyśli.

Tobie cierpienia wcale nie przynosi to, że ktoś ci powiesz, że jesteś głupia, brzydka, gruba, źle wychowujesz dzieci,

jesteś mało ambitna, jesteś fatalna w swojej pracy, no, no nie.

Tobie cierpienie sprawia twoja interpretacja, twoje myśli na temat tej całej sytuacji i to, czy ty uwierzysz w te słowa i dopuścisz je do siebie, czy nie.

I w momencie, gdy ja to pojęłam, to było dla mnie tak wyzwalające,

bo dzięki temu tak naprawdę nikt nie jest w stanie cię skrzywdzić

i każdą sytuację w twoim życiu możesz interpretować na wiele różnych sposobów.

Stracisz rękę, to może być twoje błogosławieństwo,

ty możesz ci dzięki temu cieszyć, zacząć żyć, stać się mówcą motywacyjnym

i generalnie twoje życie bez ręki może być milion razy lepsze niż to z ręką,

ale też możesz wybrać, bo uwaga, to jest wybór, twoje podejście to jest wybór.

Ok, nie wiem, miałeś wypadek i straciłeś rękę.

To nie był twój wybór, że miałeś wypadek, tak?

Czasami zdarzają się takie okoliczności.

Ty nie masz wyboru, jakich masz rodziców, jakich masz znajomych, jakich masz członków rodziny.

Znaczący wybór, jakich masz znajomych, no bo znajomych sami możemy sobie dobrać,

ale na przykład nie masz jeszcze takiej świadomości i tego wyboru,

jakich ludzi założymy miałeś w swojej podstawówce, czy w przedszkolu itd.,

gdy jeszcze dorastałeś i gdy twoja psychika się kształtowała.

Ale na przykład w przyszłości masz wybór na to,

jakie miejsce pracy sobie wybierzesz, jaką kulturę organizacyjną będziesz miał w swojej pracy, więc tutaj akurat już to są rzeczy, na które pośrednio masz wpływ.

I niezależnie co by się działo, jaka sytuacja by ci się w życiu przydarzyła?

Masz wybór, jak podejdziesz do tej sytuacji, jak zaczniesz ją postrzegać,

jeśli na przykład byłeś gnębiony w szkole, to to jest teraz twoja decyzja,

czy ty dasz temu zawładnąć swoim życiem

i będziesz po prostu do końca życia miał ten kompleks niższości,

czy na przykład to się stanie twoją siłą.

Jeśli byłeś, byłeś w toksycznej relacji,

to nie znaczy, że następny związek, który będziesz budować też musi taki być.
Masz wybór, z kim będziesz wchodzić w relacje, a z kim nie.
Masz wybór, czy zgodzisz się na jakieś traktowanie, czy nie?
Czy ta obciążona ręka to będzie koniec twojego życia
i nic nie będzie już takie same, wszystko będzie się wydawało beznadziejne,
będziesz się zadręczał, dlaczego mi się to przydarzyło, dlaczego mnie Bóg nie kocha,
dlaczego na mnie los zesłał taki nieszczęścia?
Czy ty podejdziesz do tego inaczej i wybierzesz, że ok.
Może to był znak i może to właśnie był ten moment, który byłby mi potrzebny
i ja muszę zmienić coś w swoim życiu.
Bardzo często właśnie różne wypadki, różne takie sytuacje kryzysowe
uświadamiają nam, co jest dla nas w życiu ważne, na co nie mieliśmy czasu,
czemu się poświęciliśmy, a może niekoniecznie chcieliśmy
i sprawiają, że musimy przewartościować niektóre rzeczy.
Ale to wszystko jest nasz wybór, jak my sobie w głuchowie to przetłumaczymy
i co my sobie wbijemy, jaki scenariusz sobie, jaką narrację tutaj włożymy do naszego mózgu,
bo tak też będziemy myśleć o tej sytuacji.
Więc to jest twój wybór, czy ty do swojego życia będziesz podchodził pozytywnie
do ludzi i do wydarzeń pozytywnie czy negatywnie.
Bo tak samo, ok, są ludzie, którzy mają jakieś predyspozycje,
od dziecka na przykład są bardziej radośni, optymistyczni,
a niektórzy są bardziej tacy neurotyczni i negatywni, gdzieś tam,
jeśli chodzi o swoje podejście do życia,
ale to nie jest tak, że ty nie możesz tego zmienić.
Oczywiście, że możesz.
To są też nawyki myślowe, które tworzysz w swojej głowie,
które nabywasz w swoim dzieciństwie,
ale potem ty możesz to zmienić i to jest wspaniałe, to jest wolność,
bo ty tak naprawdę możesz sobie tworzyć takie życie, jakie chcesz,
ty możesz być takim człowiekiem, jakim chcesz,
jeśli włożysz to w to odpowiednią ilość pracy, czasu, dyscypliny,
poświęcenia, zaangażowania.
I to wszystko jest wybór.
I to są takie najważniejsze wnioski,
oczywiście pojawiło by się ich tu o wiele, o wiele więcej,
ale te po prostu na tym etapie mojego życia tak bardzo ze mną zaryzonowały,
jestem pewna, że jak wrócę np. do tej książki za kolejne 3, 4, 5 lat,
to wyciągnę jeszcze inne wnioski, jeszcze coś innego będzie dla mnie kluczowe
i sprawi, że mój mózg się zagotuje i że będę miała taki wow moment,
to się nazwa chyba aha moment, ale nie jestem pewna,
że coś takiego do mnie dotrze i będę miała takie wow.
To jest taki niesamowity, to jest takie odmieniające myślenie,
życiu i wszystko, więc na pewno to jest książka,
do której warto wracać, jeśli chodzi o 7 nawyków skutecznego działania,

[Transcript] Ogarniam się / #48: NAWYKI, które pomogą Twojej SKUTECZNOŚCI

8 nawyg również.

No i co? Myślę, że z tym was tutaj zostawię
i zachęcam do odsłuchania tej książki, odsłuchania jej na Book Beat,
jeszcze raz przypomnę, że w opisie macie link,
przez który możecie się zarejestrować
i z kodem ogarniam się, dostaniecie 30 darmowych dni, także zachęcam.
Słyszmy się w kolejnym odcinku, z kolejnymi wnioskami,
jeszcze nie wiem na jaki temat, ale czekajcie.
Dzięki wielkie za odsłuchanie, do usłyszenia, cześć!