

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

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.

W tym odcinku poruszymy temat przekonań. Powiem ci, czym one są, w jaki sposób wpływają na nasze życie i oczywiście rozpracujemy sobie też kilka z nich.

Przygotowałam tutaj sporo przykładów, jakie mogą być przekonania na dany temat, szczególnie jeśli chodzi o świat, o relacje, jakie przekonanie możemy mieć o sobie, jakie przekonanie możemy mieć o pieniądzach

i część z nich właśnie wspólnie tutaj sobie rozpracujemy, dam ci narzędzia, które pomogą ci zmienić swoje przekonania i podpowiem, jak robić to mądrze. Zaczynamy.

Czym tak właściwie są przekonania? To nic innego jak nasze opinie, nasze zdanie, nasze własne przekonania na dany temat, na temat nas samych, na temat otaczającego nas świata i tak naprawdę na temat wszystkiego.

To są podświadome bądź świadome myśli, które mamy w swojej głowie i które tak naprawdę determinują naszą rzeczywistość.

Nasze mózgi mają to do siebie, że lubią ułatwiać pewne rzeczy, więc przekonania są właśnie takimi ułatwieniami.

Jeśli mamy przed sobą kartkę podzieloną na pół i po jednej stronie jest ona czarna, po drugiej stronie jest ona biała, to my się nie zastanawiamy, czy czarne to czarne, a białe to białe.

Nie, to jest już jakaś nauczona rzecz, jakieś przekonanie, które my mamy, tak? No bo tak naprawdę kolory ktoś sobie wymyślił i nazwał, tak jak teraz funkcjonują w mowie.

No ale jednak skąd my wiemy, że to jest czarne, a skąd my wiemy, że to jest białe? No bo tak przyjęliśmy, tak zostaliśmy nauczeni.

Analogicznie możemy odnieść to do swojego życia, zostaliśmy w dzieciństwie nauczeni, że jeśli na przykład popełnimy jakiś włą, to jest złe,

więc mamy teraz przekonanie, że popełnianie błędów jest złe, że my popełniając błędy jesteśmy źli.

To mogą być też przekonania, że prawdziwa kobieta to powinna wyglądać tak, mieć dzieci, mieć dom,

prawdziwy mężczyzna powinien być głową rodziny, zarabiać setki tysięcy, albo na przykład przekonania właśnie te finansowe,

że pieniądze ciężko się zarabia, że świat jest zły, że ludzie są do bani, albo że muszę wyglądać w dany sposób, żeby na coś zasłużyć,

czy chociażby to, że uważam, że nie zasługuję na zdrową relację.

To wszystko są przekonania, które gdzieś tam nabyliśmy na tej naszej drodze życia i teraz możemy nawet sobie nie zdawać sprawy, że je mamy,

one ogromnie wpływają na nasze życie. Oczywiście część z nich ma nas chronić, ma nam ułatwiać to decyzję,

ma być dla nas jakimś drogą wskazem, ale część z nich jest też bardzo ograniczająca,

no bo właśnie możemy podzielić sobie przekonania na te wspierające, typu dam radę, osiągnę swój cel,

nauczę się tego, jeśli oczywiście poświęcę temu odpowiednią ilość czasu i energii, ale są też przekonania, które działają autosabotująco,

gdzie my sami o sobie myślimy źle i przez to nie podejmujemy pewnych działań.

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

I tutaj prosty przykład. Jeśli myślę sobie, że ja nie umiem występować publicznie, to za nic w świecie nie zdecyduje się na to,

aby zgłosić się do poprowadzenia jakiejś imprezy, aby w pracy zgłosić się, aby zaprezentować jakiś projekt,

a to tak naprawdę może już płynąć na to, jak dalej potoczą się nasze losy, czy my złapiemy jakąś okazję, czy gdzieś się rozwiniemy,

więc czasami te nasze drobne przekonania, nawet nie uświadomione, mogą mieć wpływ na to, jak wygląda całe nasze życie.

I gdy sobie to uświadomiłam, to naprawdę przeżyłam wielki szok.

Wiele przekonań, które o sobie odkryłam, już przepracowałam, chociażby te związane z podkastem.

Naprawdę bardzo wiele musiałam w mojej głowie zmienić sama ze sobą, aby zacząć to robić, bo to nie było dla mnie takie hop-sup, to nie było dla mnie proste.

To była ogromna praca, aby zmienić to, co ja myślę o sobie, o tym, co ja mam do powiedzenia, o tym, jak świat przyjmie ten podkast,

o tym, co ludzie sobie pomyślą, żebym ja mogła w końcu zacząć, bo to nie było tak, że mnie blokowało to, że ja nie mogłam tego robić,

bo tak naprawdę jeśli nie łamiecie prawa, możecie robić wszystko, jeśli nie krzywdzicie drugiego człowieka, możecie robić wszystko.

A dlaczego tego nie robicie?

No w 99% przypadków dlatego, że wy sami nie pozwalacie sobie na to, że wy sami macie przekonanie, że czegoś nie możecie,

że nie dacie rady, nie zrobicie tego, nie jesteście w stanie, nie jesteście wystarczająco dobrze, nie jesteście wystarczająco kompetentni.

I to wszystko są przekonania, które sprawiają, że stoicie w miejscu.

Ogromnie zachęcam, żeby wziąć sobie kartkę, długopis i wypisać, jakie my mamy przekonania.

I oczywiście, żeby do tego dojść też musi być jakiś czas, to naprawdę wymaga też dużo takiej samoświadomości, żeby zobaczyć, że ok, myśli to są myśli.

Przekonania to są jakieś przekonania, ale to nie jest to, że świat tak wygląda.

To, że ja uważam, że coś jest w porządku, a coś nie jest w porządku,

albo że ja mam jakąś opinię na dany temat, to nie znaczy, że taka jest rzeczywistość.

To, że ja na przykład uważam, że jestem beznadziejna, wcale nie musi znaczyć, że ja naprawdę jestem beznadziejna.

I tak samo w drugą stronę, to, że na przykład ja uważam, że jestem wybitną jednostką,

niczym kordian z trzeciej części dziadów, wcale nie oznacza, że ja faktycznie jestem tą wybitną jednostką.

Więc wiadomo, te przekonania mogą działać na wiele sposobów.

No ale dobra, jakie kategorie ja proponuję w ogóle sobie wypisać tak na początek i podam po kilka przykładów.

Bo może to w jakiś sposób was zainspiruje, może odnajdziecie jakieś przekonanie, które z wami zarezonuje,

albo po prostu, aby zobrazować wam, jak te przekonania mogą wyglądać

i wy kroczyć po kroczeniu, zadając sobie pytania, myśląc o różnych sprawach, które was drażnią,

bo to często, bardzo często jest tak, że jeśli coś nas na przykład w kimś denerwuje,

albo w jakiejś sytuacji, to to jest coś, co się dzieje nas.

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

I to jest jakieś przekonanie, które my mamy o świecie, o jakiejś relacji, o jakimś zachowaniu. Na przykład jeśli ktoś założy, dużo mówi.

I ty jesteś osobą, która w dzieciństwie była uczona, aby mówić mało, żeby być grzecznym, cichym, spokojnym, nie wychylać się, to dla ciebie osoba pewna siebie, która dużo mówi, dla której to może być naturalne, bo ona z kolei była wychowywana w ten sposób, że trzeba być ciekawym świata, trzeba być rezolutnym, otwartym, dużo mówić, pokazać siebie, to dla niej to właśnie będzie naturalne.

Jeśli ciebie to drażni, no to najwyraźniej, dlatego, że właśnie byłaś wychowywana, byłeś wychowywany w ten sposób, albo z innego miejsca na byłś takie przekonanie, że to jest dobre, tak, że mowa jest srebrem, a milczenie złotem, więc bycie cichym, bycie spokojnym, nie okazywanie emocji, nie okazywanie entuzjazmu, nie dzielenie się swoim zdaniem, jest dobre.

Ale czy to na pewno tak działa, czy to jest fakt, czy to jest obiektywna prawda?

I tutaj daję ci przestrzeń, żebyś sama sama odpowiedziała sobie na to pytanie, bo prawda też jest takim pojęciem płynnym, jest względna i ona się zmienia.

Więc tak, przekonanie, jakie można mieć o świecie, to właśnie ludzie są krytyczni, źli, świat jest niebezpieczny, przekonania, które można mieć o tym, jak powinna wyglądać rodzina, jak powinna zachowywać, kim jest w ogóle prawdziwa kobieta, kim jest prawdziwy mężczyzna, czyli tak naprawdę to zawsze odnosimy też do siebie, czyli jaka ja powinnam być, jaki ja powinienem być.

Tutaj te przekonania, które mamy w głowie, one mogą być różne, mogą być w ogóle też sprzeczne, bo z jednej strony, na przykład z mediów, dostajemy komunikat, że powinnam być szczupła, powinnam być pewna siebie, wygadana, rezolutna, powinnam zdobywać szczyty i być kobietą biznesu, sukcesu.

Z drugiej strony mamy na przykład znajomych, którzy chcieliby, żebyśmy były wyluzowane, żebyśmy były duszami towarzystwa, żebyśmy dobrze bawiły się na imprezach, tak, co piątek po prostu pijemy.

Z trzeciej strony macie na przykład swojego partnera, który chce, żebyście były takie i takie.

Jeszcze z czwartej strony macie rodzinę, no i babcia się pyta, kiedy przyprowadzisz jakiegoś kawalera, albo kiedy będziesz miała dzieci, bo to już ten czas może jeszcze szef od ciebie wymaga, żebyś była osobą bardziej zorganizowaną, bardziej asertywną.

Dużo jest takich przekonań, jakim ty powinienysz być człowiekiem.

I no właśnie, tutaj to mogą być sprzeczne komunikaty bardzo często, więc warto sobie wypisać jakie masz przekonania na temat tego, jaki powinienysz być, a jaki nie powinienysz być.

I czy to są twoje przekonania, czy to są przekonania innych?

Przy okazji można też zastanowić się, jaki ty, jaka ty chcesz być, tak naprawdę.

A jak nie wiesz konkretnie, to to też jest w porządku.

Ja też nie wiem w 100% kim ja chcę być i nie chcę zamykać się w żadną szuflatkę, że ja jestem na 100% taka taka i taka,

te cechy to w ogóle ja ich w sobie nie mam, nie chcę ich mieć i nie będę ich miała, bo to jest płynne i to się zmienia i właśnie te przekonania chcą być takie zerojedynkowe.

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

Chcą nam mówić, że to jest dobre, to jest złe, ale życie nie jest zerojedynkowe. Myślę, że warto to tu zaznaczyć, że to jest okej, jeśli coś jest płynne i jeśli coś się zmienia, bo jakieś przekonanie na przykład mogło być aktualne 5 lat temu, a teraz jest już zupełnie nieaktualne, bo zmieniło się twoje życie, zmieniły się okoliczności, ty się zmieniłaś, ty się zmieniłeś, więc to też warto zweryfikować, czy one na pewno dalej są aktualne. Dalej przekonania o pieniądzach. Pieniądze są bardzo ważne w naszym życiu, nie ukrywajmy tego, czy szczęście dają, czy szczęście nie dają, to jest pytanie filozoficzne, którego ja dzisiaj nie będę rozwijać, aczkolwiek przekonania o pieniądzach też tak naprawdę kształtują poniekąd naszą sytuację finansową. Ja tak uważam i uważam, że to jaki my mamy mindset, jakie mamy nastawienie do zarabiania pieniędzy, do pracy, do finansów, do wydawania, do oszczędzania, do inwestowania, tak naprawdę kształtuje też to, jak nasza sytuacja finansowa wygląda, bo jeśli my założymy mamy przekonanie, że osoby, które się dorobiły i uwaga cudzysłów są obrzydliwie bogate, to też jest swoją drogą. Bardzo ciekawie, że mamy taki związek frazeologiczny, tak, to jest związek frazeologiczny, być obrzydliwie bogatym. Moment, wygoogluje. Wiecie, co nie znalazłam, także jeśli ktoś wie, to poproszę o wiadomość na Instagramie, Instagram, ogarniam się podłoga podcast, zapraszam i dajcie mi znać, bo nie znalazłam. W każdym bądź razie, jeśli my myślimy, że osoby bogate są obrzydliwe, no bo są obrzydliwie bogate, tak, czyli to ma taki pejoratywny, raczej charakter, nie odbieramy tego dobrze, no to czy my chcemy być obrzydliwie bogaci? No raczej nie, bo kojarzy nam się to źle. Jeśli mamy przekonanie, że o, ten to ma superfureto, na pewno ją ukradł, na pewno dostają od rodziców, czy coś takiego, no to też my będziemy automatycznie inaczej postrzegać tych ludzi to raz, dwa, to czy my w ogóle, bo czasami jest tak, że my nawet chcielibyśmy coś. Ok, powiedzmy sobie, ja chcę ładne auto, tak? Nie ma w tym nic złego. To nie jest tak, że auto cię wartościuje, to nie jest tak, że jak będziesz mieć ładne, fajne, szybkie, drogie auto, to będziesz lepszym człowiekiem? Nie, ale masz prawo chcieć fajne auto. I to jest w porządku.

Ale jeśli ty będziesz miał przekonanie, że, no bo właśnie, tak sobie zracjonalizujesz, że nie, bo drogie auto to na pewno, że ktoś chce przyszanować i że wtedy ludzie na pewno będą inaczej na mnie patrzeć i jeszcze ktoś mi przerysuje to auto, bo ludzie nie lubią jak ktoś jest bogaty, no to już sam siebie ograniczasz. Nie kupisz sobie tego fajnego auto, wymarzonego, które chcesz mieć, no bo już masz pewne przekonania na ten temat, które będą cię blokowały. Szkodliwe jest też przekonanie, na przykład, nie stać mnie na to, bo co to znaczy? Co to znaczy, że cię na coś nie stać? Ale tak w ogóle nigdy możesz mieć taką sytuację, że nie masz teraz na to pieniędzy, aktualnie nie jesteś w stanie sobie tego kupić, ale właśnie, teraz, a za jakiś czas będzie cię na to stać, jeśli sobie zarobisz, jeśli odłożysz pieniądze, to naprawdę za jakiś czas będziesz mógł sobie kupić tę daną rzecz. Teraz też cię na to stać, tylko musimy minąć jakiś czas, żebyś zarobił pieniądze, żebyś odłożył te pieniądze i żebyś mógł sobie na to pozwolić. Czyli znowu, to co mówiłam na początku, jeśli bardzo coś chcesz, jeśli pragniesz tego, jeśli to jest twój cel, to naprawdę, jeśli włożysz w to odpowiednią ilość pracy, jeśli minie wystarczająca ilość czasu, to to zdobędziesz. Oczywiście też przekonania o samej pracy, tak? Czyli, że na przykład na pieniądze trzeba harować, że pieniądze wymagają bardzo ciężkiej pracy. OK, to może być rzeczywistość dla niektórych osób. Tak może być, nie neguję tego, ale tak nie musi być. To, że ktoś na minimalną krajową musi zarabiać, pracując ciężko fizycznie, nie znaczy, że to jest jedyny sposób na zarabianie pieniędzy. To, że to jest czyjaś rzeczywistość, nie znaczy, że to musi być twoja przyszłość. Dalej, przejdźmy do przekonania o sobie.

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

Czyli, na przykład, przekonanie,
ja się do tego nie nadaję.
Tako, po prostu.
Nawet nie jakieś zracjonalizowane,
że ja się do tego nie nadaję,
bo na przykład, żeby być Stuart Esso,
trzeba mieć metr 65,
a ja mam metr 60.
Założmy, takie przekonanie.
No, OK, to już nawet nie jest przekonanie,
to jest fakt, tak?
No, bo faktycznie, jeśli, nie wiem, czy tak jest,
ale jeśli dobiecie Stuart Esso,
ty potrzebujesz mieć konkretnego wzrostu,
a nie spełnisz tego warunku,
a jest to kluczowe,
no to faktycznie,
nie możesz w danej linii być to Stuart Esso.
Ale to nie jest tak, że to jest przyjęta prawda,
że ty się po prostu do tego nie nadajesz,
bo nie.
No tutaj jest konkretny powód,
a jeśli to jest tak, że
ty się na przykład nie nadajesz do tego, żeby...
kurczasz, ciężko mi wymyślić,
bo...
ja nie uważam, że ja się do czegoś nie nadaję,
jeśli będę chciała, to po prostu będę pracowała
i...
no włożę w to swój czas,
włożę w to swój wysiłek i to zrobię
i będę się nadawała do wszystkiego.
No ale kurczę,
do czego możecie sobie powiedzieć, że się nie nadajecie?
Dajcie mi znać.
Dobra, a przejdziemy sobie dalej.
Na przykład właśnie,
nie umiem występować publicznie,
nie mam pamięci do języków,
to jest przekonanie, które w ogóle bardzo wiele osób ma.
Też osoby,
które chcą się na przykład czegoś nauczyć,
ale właśnie powiedzą sobie, że ja to
nie nadaję się do nauki,

ja to nie nadaję się do pływania,
ja to nie nadaję się,
aby robić to i tamto,
nie nadaję się, żeby być na stanowisku kierowniczym,
bo nie mam kompetencji lidera.
Ale te kompetencje można zdobyć.
I wtedy już się możesz nadawać,
także tutaj nie ma z tym
najmniejszego problemu.
Mój znajomy na przykład miał
kiedyś takie przekonanie,
że nie umie tańczyć.
I naprawdę, ja go pamiętam jeszcze,
gdy na imprezach siedział na kanapie,
nie było opcji,
żeby postawił swoją nogę na parkiecie,
a teraz
zrobił tak ogromny progres,
nauczył się tańczyć
i jest świetnym tańcerzem,
wszystkie dziewczyny bierze w obroty
i to jest przekonanie, które on miał,
który blokował go przed tym, żeby zacząć.
A jak już zaczął,
jak się odważył,
jak mimo tego przekonania spróbował,
zobaczył, że idzie mu dobrze,
że z każdym tańcem jest coraz lepiej,
to nabył nowego przekonania,
że umie tańczyć.
Więc tutaj to ograniczające
przekonanie w pewnym momencie
zostało zanegowane.
Wszedłem na ten parkiet,
domyślałam się, że
bardzo wiele go to kosztowało
i też nie robił tego
od razu na 100%, tylko gdzieś tam
wiecie, na początek w jakimś kółeczku,
gdzieś tam się pobijał
w rytmu muzyki, a potem
coraz lepiej, coraz lepiej
budował to przekonanie,
że umie tańczyć, no i utwierdzał się

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

w tym fakcie, no bo widział
rezultaty.
Przekonaniem bardzo
ograniczającym i krzywdzącym
jest też to,
jak powołujemy się na swój wiek.
Czyli na przykład jestem na to za młoda,
jestem na to za stara.
Jest to coś bardzo aktualnego ze mną,
bo ja sobie często myślałam,
że kurczę, ja to jestem
za młoda, żeby zacząć ten
podcast, ja jestem za młoda na to,
żeby działać gdzieś tam
i zacząć zarabiać,
zacząć pracować, żeby
zacząć na przykład
działać coś w biznesie, rozwijać się
w tym kierunku, no bo to jest,
wiecie, przeznaczony dla panów lat 40,
a ja, no
nie, no nie, Sylwia jesteś za młoda
na to, żeby czytać takie książki, jesteś
za młoda, żeby interesować się takimi rzeczami,
ale wiecie co,
no wzięłam sobie to przekonanie,
wzięłam na warsztat
i kurczę, doszłam do wniosku,
naprawdę usiadłam sobie w parku.
To w ogóle była też sytuacja, bo pracowałam
z tym przekonaniem
i podeszła do mnie
dziewczyna, która jest
słuchaczką tego podcastu
i pozdrawiam się serdecznie.
Zrobiłyśmy sobie zdjęcie, to w ogóle była
pierwsza sytuacja, w której ktoś
tak, że podszedł po zdjęcie,
bo spotkałam się już wcześniej ze słuchaczami
i słuchaczkami podcastu, bardzo mi
bardzo było mi miło
i fajnie było was zobaczyć, spotkać,
porozmawiać się,
porozmawiać, zobaczyć się,

a tutaj właśnie jeszcze
zrobiłyśmy sobie zdjęcie, było bardzo miło,
też śmieszna sytuacja,
bo ona dzień wcześniej
udostępniła na relacji
mój podcast, ja jeszcze nie odczytałam
tej wiadomości, nie widziałam tego
i dosłownie dzień później
była w Warszawie, bo nie była z Warszawy,
więc
stwierdziłyśmy, że los tak chciał
i tak musiało być, że się akurat
spotkałyśmy tego dnia
obie będąc w Warszawie
w każdym razie.
Wtedy czytałam sobie książkę
i książka o
tytule przyszłość zaczyna się
dziś, no i właśnie
też między innymi z nią
pracowałam sobie z tymi moimi przekonaniem
i wzięłam to przekonanie na warsztat
i do czego doszłam.
Doszłam do tego, że sukces
nie jest efektem wieku
i to są
mocne słowa i to są prawdziwe słowa,
bo
nikt
nie rodzi się człowiekiem sukcesu
i nie każdy umiera
człowiekiem sukcesu
i są osoby młode,
które mają
dobrze poukładane w głowie, dobrze
w moim odczuciu
oczywiście, które
od młodego
wieku pracowały nad sobą
pracowały nad swoimi marzeniami
które rozwijały się
które miały
ambicje
i dzięki temu są teraz w tym miejscu

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

w którym są. A są osoby, które
w wieku 50
lat są zagubione
w życiu, nie wiedzą co
i jak mają jakąś
pracę albo innie mają
bo tak
bo tak wyszło, bo nie potrafił
wziąć odpowiedzialności za swoje życie
i one mimo swojego wieku
też nie osiągają
jakiś kolosalnych sukcesów mimo, że już tak
naprawdę powinny, tak?
Albo no, że myślimy, że
nie, ja to już jestem
za stara na to
żeby się założyły dobrze bawić, żeby
nie wiem, pojechać do Disneylandu
jeśli to było twoje marzenie
całe życie, to naprawdę nie jesteś
za stara, żeby to zrobić
i jeć i baw się dobrze
bo to nie jest tak, że wiek cię ogranicza
to ty ograniczasz sama
siebie, myśląc, że jesteś na to za młoda
czy za stara. No a tak jeszcze
wracając do tego przekonania
właśnie, sukces nie jest efektem
wieku, tylko
włożonej pracy. Twoje działania
jeśli są dorosłe,
dojrzałe, jeśli
powodują, że osiągasz jakiś sukces
to znaczy, że twoje priorytety
dojrzałe, to znaczy, że twoja
praca jest dojrzała
i to znaczy, że twoje wyniki też
się na to przełożą. I że
one, mimo
tego, że masz x-lat
będą
świadczyły o tym, czy
ty jesteś dobrze, no
nawet nie chcę używać słowa, że dojrzała

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

bo dojrzałość ma wiele
znaczeń, ale że
włożyłaś w to odpowiednią ilość pracy, wiedzy
zaangażowania czasu
i naprawdę niezależnie od
swojego wieku, możesz
zdobyć uznanie
za twój wkład w życie innych
ludzi, za
twoją włożoną pracę.
I oczywiście
ja to tak mówię z perspektywy
autorytetu, ale ja to mówię też
do siebie. To
jest moje przekonanie,
które jest we mnie, które
przepracowuje, jest dalej
we mnie aktualne i z dnia na dzień
jest coraz lepiej, ale
tak jest to dla mnie trudne i
przyznaję się do tego, ale mam nadzieję, że
dzięki temu zainspiruję też młode osoby, które
tak jak ja mają
ambicje i chcą coś też osiągnąć
żeby
po prostu nie bały się
i zaczęły i nie wątpiły w siebie
bo w młodych ludziach
jest też bardzo dużo
siły i takiej mocy sprawczej
do różnych zmian, a z kolei
do osób starszych, które mają
w drugą stronę i boją się, że
jest już na coś za późno
zadajcie sobie pytanie, czy na pewno
dlaczego miałyby być za późno
czy jest to coś zewnętrznego,
co cię ogranicza, czy to jest
tylko jakaś wewnętrzna obawa
i wewnętrzne przekonania
Te przekonania związane
ze sobą naprawdę mogą być przeróżne
i tutaj myślę, że każdy
musi sam sobie na to też

odpowiedzieć, jakie on ma o sobie
bo znacie siebie najlepiej
ale na przykład to mogą być
przekonania, że właśnie jestem
gruba, brzydka
głupia
nie nadaję się do czegoś
nie jestem wystarczająco dobra
ładna, zgrabna, cokolwiek
to mogą być też przekonania
które wspomniałam na początku
czyli nie mogę się mylić
nie mogę popełniać
błędów
tylko pamiętajmy, że to jest tak naprawdę
potrzebne do rozwoju
jak na przykład weźmiemy sobie dziecko
takie małe, które uczy się jeździć na rowerze
to ono, aby się nauczyć
tej umiejętności
też będzie popełniać błędy
też przewróci się kilka razy
co nie znaczy, że nie zbliża się
do tego celu i nie znaczy, że
jeśli raz się przewróciło
czy kilka razy się przewróciło
to ono nigdy nie będzie
jeździć na tym rowerze, jeśli
kilka razy się potknęło to nie znaczy,
że nigdy nie zacznie chodzić
bądźmy dla siebie też
w takich sytuacjach łagodni
bo naprawdę
błądzić, mylić się to jest
rzecz ludzka i dla mnie osobiście
ogromną wartością jest to
jak ktoś potrafi przyznać się
do błędu i ja też się tego uczę
żeby powiedzieć tak
nie mam racji, tak
ty masz rację
albo tak, mogę być w błędzie
albo
tutaj faktycznie popełniłam błąd

powinam była zrobić inaczej
ale nie zrobiłam i tak się stało
i najwyraźniej
w danym momencie załóżmy podejmowanie
jakiejs decyzji podziwiam
najlepszą decyzję
jaką mogłam w danym momencie
na dany etap
w którym byłam, na doświadczenie
które miałam, na
ilość wiedzy
w danym temacie, którą dysponowałam
więc dużo łagodności
tutaj sugeruję dla siebie
i to właśnie mówię i do was
i do siebie
mogą to być przekonania typu
nie mam nic ciekowego do
zaoferowania światu
na przykład
może, że muszę być szczupła
aby osiągnąć sukces w życiu
albo na przykład przekonania
też związane z naszą osobowością
że jestem pesymistą
jestem pesymistką
to też jest przekonanie, które
może powodować, że my będziemy
w pewien sposób patrzeć na cały świat
bo my mamy takie przekonanie, że
ok, przecież ja jestem pesymistą
albo ja jestem
introvertykiem, albo ekstravertykiem
więc podejmuję taką decyzję
a czasami możemy być
introvertykiem i zdecydować, że idziemy na imprezę
jakby nie ma w tym nic złego
to nie musi być tak, że to przekonanie
albo to, co my o sobie myślimy
albo jak czujemy, że jesteśmy
bo się zdefiniowaliśmy, włożyliśmy w jakąś szuflatkę
ok, jakby jesteśmy ludźmi, robimy to
to jest normalne
ale żeby to też nie

zawsze definiowało
to, co my będziemy robić
nie zawsze determinowało
to, co my będziemy robić
no i oczywiście
tutaj jeszcze dochodzi aspekt wyglądu
czyli wszystkie
przekonania, które my o sobie mamy
gdybym był aż czupła
to moje problemy
by zniknęły, albo właśnie, gdy schudnę
to moje problemy znikną
albo gdybym miała płaski brzuch
byłabym bardziej atrakcyjna
gdybym miała brązowe oczy
to byłabym lepsza
albo na przykład też związane
z
zaburzeniami odżywiania
z tym, że
nigdy nie wyjdę z zaburzeń odżywiania
że nigdy nie będę miała zdrowej
relacji z jedzeniem
to też są przekonania, które mogą być w nas
bardzo głęboko
ale one też będą powodowały, że
my albo zaprzestaniemy
jakiś prób, albo nie będziemy wierzyć,
że coś jest możliwe
i przez to też będziemy same
siebie sabotować w naszych działaniach
na przykład w drodze do zdrowej relacji
z jedzeniem
i ostatnie już kategoria
przekonań, które
Wam przedstawię, które są
powszechne, a bardzo ograniczające
czyli
relacje
to mogą być przekonania
nie umiem poznawać nowych ludzi
nie nadaje się do związku
to może być
przekonanie bardzo krzywdzące

na przykład nie zasługuje
na zdrową relację, nie zasługuje
na miłość, nikt mnie
nie zechce
i to są rzeczy, które mogą się też wyrażać z dzieciństwa
taki jakiś mały, niewinny
żarcik, niewinny
tekst, który padł, że
z takim charakterem to żaden
chłopiec nie zechce, albo
jak tak będziesz wyglądał
to ja nie wiem jak Ty znajdziesz żonę
no to są takie
krzywdzące, bardzo krzywdzące
zdania i mam nadzieję, że
nie doświadczyliście ich w swoim
życiu, ale jeśli tak to
być może też przekonanie, które macie
o sobie właśnie biorą się
między innymi z tego
ale pamiętajcie, że teraz jesteście
już osobami
dorosłymi, które mają
sprawczą i mogą te przekonania zmieniać
mogą weryfikować, czy
to jest na pewno prawda
teraz zdradzę Wam też przekonanie, który
ja miałam, które
było ciekawe
do rozpracowania
czyli myślałam sobie, że ja
lepiej dogaduję się z mężczyznami
niż z kobietami
i długo tak myślałam
wzięło się to też z tego, że
mam starszych braci
więc jakoś tak nazoralnie
przebywałam w męskim gronie
nie mam siostry
no więc jakoś tak
zawsze tak myślałam, ja też jestem osobą
która ma w sobie sporo
takiej męskiej energii, odkrywam
ostatnio też bardzo dużo w sobie tej kobiecej

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

nie wiem czy jesteście ze znajomieni
z teorią energii męskiej, żeńskiej
ja ostatnio jestem
zafascynowana właśnie tą teorią
i zgłębiam ją
dajcie znać czy chcielibyście, że bym
coś więcej może też o tym opowiedziała
ale no ja w sobie mam sporo
takiego pierwiastka
w kontroli, zorganizowania
podążania do celu
i ja to w sobie też bardzo lubię
natomiast
to sprawiło, że zawsze myślałam
że też właśnie, kurcze, ja się lepiej dogaduję
z facetami
jak jest jakiś problem, no to się
nie robi jakiś plotek, dziwnych
akcji, nie gada się
za swoimi plecami, strasznie
tego nie lubiłam, a właśnie
spotykałam się
bardzo często z tym, że
kobiety, dziewczyny właśnie w taki sposób
działają, że jak jest jakiś problem
to o tym nie mówią, tylko plotkują
gdzieś tam za plecami, nie lubię tego
no i też
zawsze miałam w sobie dużo
takiego pierwiastka, że
lubiłam konkurencję
uwielbiam sport, lubię
adrenalinę, lubię
oglądać mecze, więc
jakieś takie małe rzeczy, które
doderowały mi, że nie, ja to jednak z chłopakami
się lepiej dogaduję
i nawet jak tak wracam pamięcią
do przyszłości, do lat szkolnych
do czasów podstawówki
to na przerwach wolałam pograć
sobie w piłkarzyki, albo
w ping-ponga z jakimś kolegą
niż, nie wiem, siedzieć i

plotkować
z dziewczynami, jakoś
no tak po prostu miałam
i to przekonanie w sobie pieręgnowałam
przez co też
wiedziałam, że nie, ja to się w ogóle nie nadaje
do relacji takich z dziewczynami
że ja to nigdy nie będę miała przyjaciółki
że generalnie
no nie jest możliwe
aby mieć taką zdrową relację
damsko-damsko też
bez żadnej zazdrości
bez zawiści, bo zawsze miałam koleżanki
i tam spory grono
koleżanek, ale to nigdy nie było tak, że
wiecie, była ta jedna
najlepsza przyjaciółka
z którą robiło się wszystko
i stało się z nią w parze
więc
no tak myślałam, a teraz odkryłam
ogromną taką potęgę
relacji też
żeńskich i
tego jak taki womanhood
jak taka energia żeńska może
działać też myślę, że to
ze sprawą tego, że po prostu mam
cudowne kobiety w swoim życiu
cudowne dziewczyny w swoim życiu, koleżanki
przyjaciółki, członki
nierodziny, także
to też na pewno ma duże znaczenie
ale tak, to jest też takie
przekonanie, które ostatnio zweryfikowało
mi tak zadałam sobie pytanie
a dlaczego tak uważasz
czy to na pewno jest fakt
czy tak sobie
mówiłeś i tak po prostu
teraz powtarzasz, no bo właśnie
często te przekonania też
mówimy na głos tak, że ja to mam

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

taki tak, po czym
czasami właśnie zastanawiamy się
kurcze, czy faktycznie to prawda
i pamiętajcie, że słowo mają ogromną moc
i one kształtują naszą rzeczywistość
więc jeśli wy przedstawicie się
jako taką osobę to tak
najprawdopodobnie zostaniecie zapamiętane
i tutaj jeśli chodzi o relacje
no to jest to temat niesamowicie
płynny, mówimy tutaj o
relacje z innymi ludźmi, więc
ty sam, sama musisz
zweryfikować jakie przekonania masz
ty, przekonania nie tylko
przyjaźniach, ale też o
związkach romantycznych, o
związkach z rodziną, o relacjach z rodziną
więc
myślę, że tutaj warto sobie
przeanalizować, jak my podchodzimy
do pewnych kwestii, no
ale są też takie przekonania, które
np. mogą być mniej poważne, bo oczywiście
można mieć przekonanie, że
nie zasługuje na miłość, albo
że nie umiem się zaangażować
w związek, czy
np. przekonanie, że wyrażenie
uczuć to słabość, albo w ogóle, że
okazywanie
słabości to jest coś złego
i niewłaściwego
tak, to są innego typu przekonania
ale są też przekonania,
które są np.
takie aż komiczne
i ostatnio rozmawiałam z
moją koleżanką
i tak rozmawiamy, sobie rozmawiamy, właśnie
przeszliśmy na jakiś temat przekonań,
temat ok.
relacyjny, ok. związkowy
i tutaj słuchajcie, mam pozwolenie, żeby

powiedzieć tę anegdotę, także
to nie jest sekret
i tylko ja i ona wiemy, że
to po prostu było w naszej rozmowie
i słuchajcie, ona ma coś takiego,
że jak widzi
u chłopaka, tatuaż
to ma już taką
myśl, że ten chłopak na pewno musi
być związany z jakimś gangiem,
z jakąś grupą przestępczą
i ona już nie jest dalej zainteresowana
aby go poznawać
i ona nie była w ogóle świata
ma tego przekonania, tylko jakoś
w toku naszej rozmowy
sama do tego doszła, pierwszy raz
powiedziała to na głos i po prostu
no zaczęłyśmy się obie z tego śmiać
bo ona zdała sobie sprawę
jak bardzo głupie to jest przekonanie
i też jak bardzo podświadomy było
bo to nie było tak, że ona widziała
mężczyznę, który ma tatuaż
i on do niej podszedł, coś tam zagadał
i mówi nie, nie gadamy, ty masz tatuaż
idź sobie po prostu do więzienia
już najlepiej, tylko
no to było bardzo podświadomy, że ona go
coś poznawała, na przykład okazywało się
że ma tatuaż, albo generalnie
ktoś podchodzi i ubytatuowany
to już miała inne podejście do niego
i to było strasznie też
krzywdzące dla tej drugiej strony
domyślam się, nie miała już w ogóle szansa
druga strona, żeby jakoś nawiązywać
dalej relacje, kontynuować rozmowę
no i ona też właśnie, ta moja koleżanka
jak sobie zdała z tego sprawę
to była w szoku, że ona coś takiego miała
że jej się tak skojarzyło
też zastanawiałbyśmy się czy to się brało
jakiejś, nie wiem, filmów, akcji, które

oglądała jako dziecko
czy skąd w ogóle takie przekonanie się
wzięło, ale
bardzo ciekawa kwestia
i takie przekonania też mogą być
czasami one nie są tak bardzo
poważne, tak głębokie
czasami one są takie nawet
błahie i takie wydają się
trochę ażkomiczne
no ale też takie
bywają
A jak z takimi przekonaniem pracować?
Tutaj teraz
będzie esencja
więc ja jak pracuję
z przekonaniem to lubię to robić w ten
sposób, że biorę sobie jedno
przekonanie naraz, tak?
Nie robię tego z wieloma naraz
tylko jedno
i zadaję sobie pytania
skąd się wzięło to przekonanie?
To jest pierwsze
o co się bie pytam
czy to jest dzieciństwo, czy ktoś mi coś powiedział
zastanawiam się, staram się dotrzeć
do momentu, w którym Jana byłam
to przekonanie
dalej zastanawiam się
czy ono jest aktualne
i czy jest oparte na faktach
bo ono mogło być
aktualne jakiś czas temu, owszem
mogło być wtedy np. oparte
na tej wiedzy, którą miałem
ale teraz może jest inaczej
teraz się może zmieniło
i właśnie czy ono w ogóle jest oparte
na faktach, czy ono ma jakieś racjonalne
podstawy? Jeśli tak
to zaraz przejdziemy co w takiej sytuacji
a jeśli nie
no to warto może

z nim popracować i je zmienić
bo nie jest już w ogóle
oparte na faktach
ono nie jest racjonalne, ono nie ma
jakiś fundamentów na których
można by było je obszać
dalej
czy wspiera cię ono
w osiągnięciu twoich celów
czy wspieracie w
osiągnięciu szczęśliwego życia
czy wspieracie w budowaniu zdrowej relacji
z ciałem, z jedzeniem, ze sobą
czy wspieracie w budowaniu
zdrowego związku
czy wspieracie w osiągnięciu
sukcesu
czy wspieracie w budowaniu kariery zawodowej
w zależności jaki masz cel
zestaw sobie to przekonanie
właśnie z tym pytaniem
i zastanów się czy ono
jest pomocne czy może wręcz
przeciwnie może blokuje cię
do tego celu
no i ostatnie
najważniejsze pytanie
co możesz z tym zrobić
i tutaj no są dwa kierunki
pierwsze to jest zmiana
jeśli jest to
przekonanie które nie opiera się już na faktach
drugie
na przykład podnoszenie
jakiejś kwalifikacji, zdobywanie wiedzy
zdobywanie umiejętności
jeśli masz jakieś przekonanie
weźmy sobie już na
na tapetę na warsztat
przekonanie że
nie mam wystarczających kwalifikacji
aby
dostać awans
i ok na początek

skąd się wzięło to przekonanie
czy ktoś ci tak powiedział
czy szef ci tak powiedział
czy ty sama masz
taki pogląd na świat
że ktoś naprawdę musi być wybitny
aby załóżmy
dostać podwyżkę
czy na przykład
pracujesz w danej firmie dopiero miesiąc
i faktycznie no może jeszcze nie nadszedł
ten czas gdy twoje kwalifikacje
są na tyle wysokie
że fajnie by było gdybyś dostała
podwyżkę
więc tak skąd się wzięło to na początek
dalej czy jest to na aktualne
i czy jest to partę na faktach
aktualne myślę
że jak najbardziej jest bo dotyczy sprawy
która dzieje się teraz
ale czy jest to partę na faktach
czy ty naprawdę nie masz
wystarczających kwalifikacji
zobacz jak
twoi znajomi, jak inni pracownicy
pracują, jak zarabiają
zobacz jak to wygląda
w innych firmach
i może na tej podstawie
stwierdzisz czy faktycznie twoje
kwalifikacje są za małe
czy może nie
jeśli nie
no to myślę że nic nie stoi na przeszkodzie
aby o ten awans poprosić
owszem, są za małe
nie masz wystarczającej ilości
kwalifikacji
no to przechodzimy tak naprawdę
do punktu czwartego
zaraz do niego przejdziemy ale przed tym
jeszcze punkt trzeci, czyli czy wspiera cię
to w osiągnięciu twoich celów

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

czyli czy to przekonanie
wspiera cię w tym
abyś dostała ten awans
jeśli przez
długi długi długi czas będziesz sobie mówiła
że nie, że ty w ogóle nie masz wystarczających
kwalifikacji
no to tak będzie, nie będziesz nic robiła też
w kierunku żeby to zmienić
i to przekonanie będzie ci towarzyszyło
i nigdy nie poprosisz o ten awans
ale jeśli
stwierdzisz że ona cię nie wspiera
w tym celu
no to przechodzimy do kroku czwartego
czyli co możesz z tym zrobić
no i tutaj odpowiedź
wydaje się dosyć prosta
jeśli twoje przekonanie polega na tym
że ty nie masz odpowiednich kwalifikacji
no to pytanie brzmi
jak ty możesz te kwalifikacje zdobyć
co ty możesz zrobić
może jest jakiś kurs
może jest jakieś szkolenie
może są jakieś książki które pomogą ci zdobyć
tę wiedzę której ty potrzebujesz
i to jest
wspierające
to powoduje prawdziwą zmianę
to przybliżacie do celu
a nie to że ty sobie powiesz aaa
ja to się nie nadaję do tego
ja to nie mam wystarczających kwalifikacji
nie mam krótko
nie mam znajomości
to są tak naprawdę przekonania
i takie też wymówki
które sprawiają że nie podejmujesz kroków
które przybliżają cię do twojego celu
przekonanie
relacyjne
które ma wiele kobiet
i z rozmów z koleżankami

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

bardzo często to widzę
więc domyślałam się że
część z was też może takie mieć
a jeśli nie no to posłuchajcie
która jest z waszych koleżanek będzie kiedyś miała
i być może
moje słowa trafił do was a potem
będziecie mogli przekazać
te słowa tej koleżandze
czyli że facetom podobają się tylko
jakieś określone
typy sylwetki
wysokie blondynki
sportsmenki czy cokolwiek
innego
i tutaj mam pytanie do ciebie
czy
ty w ogóle chciałabyś
być w związku z takim mężczyzną
bo jeśli zastanawiasz się
że ok kurcze ja chyba nie wyglądam
tak jakbym chciała
a w zasadzie inaczej nie wyglądam tak jak chciałby
ten mój wymarzony facet
to czy naprawdę
ty wyobrażasz sobie życie z taką osobą
dla której twoją główną wartością
jest to jak wyglądasz
jak wygląda twoja sylwetka, jak wygląda twoje ciało
twoja twarz
nie wiem jak mógłby funkcjonować
taki związek w praktyce
no bo raczej wydaje mi się
że w takich już, wiecie, dojrzałych
poważnych relacjach, a nie w związkach
w podstawówce
no to fundamenty relacji jednak są troszeczkę inne
wiadomo ile ludzi
tyle pomysłów na relacje
i różnych właśnie
przekonani na temat związków, na temat
relacji
ale no
ja osobiście powiem, że

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

tak, fajnie jakby facet
był wysokim, dobrze
zbudowanym brunetem, bo to jest mój typ
ale
to nie jest tak, że mi na przykład
tylko i wyłącznie takie osoby
się podobają i że tylko i wyłącznie
takie osoby uważam atrakcyjne
fizycznie
często jest też tak, że na przykład
gość jest no po prostu 11 na 10
wyglądu, ale ma fatalny charakter
i on mi się na przykład o wiele mniej
wtedy podoba niż
osoba, która może totalnie nie być jakby
w moim typie wizualnie
ale no
może totalnie to przesadziłam, ale
że jeśli nie jest ona
dla mnie 10 na 10 z wyglądu
ale na przykład jest to
osoba zaradna i jest to
gentleman, jest to
osoba
która ma
dobre poczucie humoru
to są cechy, które
mimo tego, że ktoś może
nie podoba Ci się idealnie
z wyglądu
to dodają mu tyle atrakcyjności
że Ty po pewnym czasie
w ogóle nie zastanawiasz się też nad
Jego wyglądem, bo poznajesz tego człowieka
zupełnie z innej strony
i jeśli
coś się do kogoś czuje
to się nie czuje dlatego, że ktoś
dobrze wygląda, że jest w Twoim typie
przynajmniej ja tak to widzę
no możesz się zgodzić
bądź nie zgodzić
tutaj oczywiście każdy ma prawo do własnego
zdania, dlatego pytam się Ciebie

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

jak Ty masz, czy
Ty masz takie przekonanie na przykład
i takie wymagania, takie oczekiwania
w stosunku do facetów
do innych osób
i tutaj też w ogóle bardzo mi
na ten temat otworzyło oczy poszerzani
swego świata poglądu
poszerzyły mi ten pogląd
podróże bardzo
poszerzyły mi rozmowy
z innymi ludźmi
szczególnie właśnie z mężczyznami na ten temat
że polecam, polecam komunikować się
i rozmawiać o takich rzeczach
bo to są rzeczy ważne, potrzebne
i myślę, że dla wielu osób
interesujące, aktualne
też super
opcja jest słuchanie jakichś wywiadów, podcastów
no bo tam
też możecie poznać
różne podejścia
do danej rzeczy
Jestem ciekawa, czy na przykład też
osoby ze starszego pokolenia
tak miały, jak
dorastały, jeśli nie były jeszcze
wychowywane na telewizji, na filmach
na social mediach, gdzie
widać po prostu tylko i wyłącznie takie
wizerunki, gdzie młodzi ludzie
kojarzą sobie, że
żeby odnieść sukces w życiu
to trzeba wyglądać w ten sposób
i jeśli chce się mieć
zdrową relację, a w zasadzie nie zdrową
tylko po prostu, jeśli chce się mieć relację
to trzeba spełniać jakieś
konkretne warunki
jestem ciekawa, czy oni też tak mieli
popatrzeć, jeśli macie takie przekonanie
na swoich dziadków, na swoich rodziców
na jakiegokolwiek inne związki

które, które znacie
na jakiegokolwiek inne relacje
i pomyślcie sobie
czy na pewno ta wizja
którą wybyć może macie
o sobie, załóżmy
w przyszłości, albo o tym
jak wyglądają te związki
na pewno jest odzwierciedlona
w jakimkolwiek stopniu
w rzeczywistości, która was
otacza, bo
przypominam, filmy, social media
to nie jest
realne życie
i ostatnie przekonanie
które też sobie tutaj wspólnie
przepracujemy, aby
dać wam jeszcze lepszy
ogląd na to jak można to robić, to jest
również moje przekonanie, bo
ja przez długi czas myślałam
że ja nie mam wycucia stylu
i skąd to przekonanie się wzięło
no to już wzięło się
bądź, że tak jak mówiłam
w dzieciństwie jakoś nie byłam zbyt
zainteresowana modą
nie byłam zbyt zainteresowana zakupami
do tej pory nie lubię
zakupów ubraniowych, wolę
iść do supermarketu i zakupy jedzeniowe
sprawiają mi o wiele więcej frajdy
to jest coś, co ja po prostu lubię
ja swoje pieniądze wolę przeznaczyć na to, żeby
iść do restauracji
na podróże
na jakieś doświadczenia, na to lubię
przeznaczyć swoje pieniądze, a nie na to, żeby
kupić sobie kolejne ubranie
więc ja sobie też myślałam, że
nie, no ja po prostu nie mam wycucia stylu
bluza, jeansy
no i, no i miasta

a to się okazało, że to nie do końca
tak jest, no właśnie, więc
czy to przekonanie jest aktualne
i oparte na faktach
i okazało się, że one nie jest już
aktualne, że one było kiedyś
aktualne, że ja faktycznie kiedyś totalnie nie
zwracałam na to uwagi, ale
teraz zaczęłam bardziej zwracać
na to uwagę i
czy jest oparte na faktach, czy to na pewno
jest tak, że ja nie mam stylu, że ja nie
mam wycucia stylu, no
nie, to jest przekonanie, które sobie
wyrobiłam na swój temat, ale to nie jest
tak, że ja go nie mam, to jest tak, że ja
po prostu nie
przykładałam do tego takiej uwagi
nie poświęcałam na to swojej energii
nie poświęcałam swojego czasu
nie robiłam nic
w tym kierunku, żeby jakkolwiek
to zmieniać, więc
teraz tak naprawdę nie jest już oparte
na faktach, bo ja wiem,
że to nie jest tak, że ja go nie mam
nie mam tego wycucia stylu, to po prostu
nigdy nie było moim priorytetem
a teraz, no mam takie dni,
że dalej jedyne,
co mam ochotę na sobie nosić, to jest
bluza i dres, ale mam też
takie dni, że lubię
się wystroić, lubię
założyć sobie marynareczkę
lubię założyć
sukienkę i
wtedy jakoś bardziej
popracować nad tym
jak ja wyglądam, a
w zasadzie nad tym, jak ja się czuję
w danych ubraniach, bo dla mnie to jest ważniejsze
jak ja się czuję, a nie to
jak wyglądam, więc

tutaj
też to było dla mnie bardzo ciekawe doświadczenie
zmieniania tego przekonania
o sobie, że to nie jest tak, że
ja się nie interesuję w ogóle tym, że ja nie
mam wycucia stylu, że ja się nie potrafię
ubrać, a inni
nie potrafią, inni tak zawsze ładnie wyglądają
mają świetnie dobrane
stylizacje, outfity, a ja nie
tylko to jest po prostu tak, że
no i ja za bardzo nie przykładałam do tego
uwagi w przeszłości
teraz trochę bardziej zaczęłam, bo
zaczęło mnie to naturalnie
interesować
więc to też nie jest nic takiego wymuszonego
że ja czuję jakąś presję, że ja muszę
bo ja nie muszę, nie mam problemu
żeby wyjść z domu, nie umalowana
w dresie pojechać gdzieś do sklepu
z półmokrymi włosami
w koku, nie
nie mam z tym problemu, kiedyś bardziej
miała niż teraz, ale
no czasami lubię też
zadbać o to, jak się prezentuję
i sprawia mi to frajdę
czy to przekonanie wspiera mnie w osiągnięciu
mojego celu, a moim celem
oczywiście było, żeby
to poczucie stylu zdobyć
no i czy poczucie stylu
zdobyłam, nie wiem
najprawdopodobniej jeszcze nie
dlatego, że cały czas
szukam swojego stylu
i pewnie jest to podróż, która zajmie mi
co najmniej kilka lat, żeby
faktycznie odnaleźć to, w czym czuję się
dobrze i co mi pasuje
no, ale na pewno
podejmuję już jakieś kroki i zbliżę
mnie to do osiągnięcia mojego celu

a gdybym dalej pielęgnowała
w sobie to przekonanie, że
ja nie mam poczucia stylu, więc
koniec kropka, nic się nie da z tym zrobić
to w żadnym stopniu nie zbliżyłabym się
do swojego celu
jakim jest to, aby za kilka
lat znaleźć się
w miejscu, w którym będę wiedziała
co mi pasuje, w czym się dobrze czuję
i abym
miała takie poczucie, że ok, ja gdzieś tam
znalazłam ten swój styl
i znalazłam rzeczy, w których
czuję się i wyglądam dobrze
no i teraz to pytanie
co możesz z tym zrobić? Właśnie, no
co ja mogę z tym zrobić? Mogę się edukować
na ten temat, mogę rozmawiać
z moimi przyjaciółmi, mogę
mierzyć różne
rzeczy, chodzić do sklepów, tak, zobaczyć
w czym się dobrze czuję, w czym nie
mogę poznać
jakieś tajniki, na przykład do
bioru biżuterii do ubrania
bo to jest coś na co też kiedyś
w ogóle nie zwracam uwagi
a teraz widzę jak dużą różnicę
w różnych stylizacjach
może robić biżuteria, albo jakiś
mały dodatek, na przykład
dobór odpowiednich butów
więc no tutaj myślę, że
w tym zakresie to są takie działania
które mogę podjąć
czas i energia
naprawdę mogą cię doprowadzić
do każdego celu
więc mam nadzieję, że też zostanie
w tobie zasiane to takie ziarenko
do zmian, do pracy nad
swoimi przekonaniami
i ja wiem, że to jest trudne

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

bo nie oszukujmy się, tak to
jest trudne, to wymaga dużo czasu
to wymaga poświęcenia
to wymaga energii
i to nie jest tak, że przekonanie
zmienisz w 15 minut
pisząc na kartce
nowe przekonanie, jakie chcesz w sobie
pielęgnować, jak chcesz zastąpić
to stare przekonanie, to nie jest tak
to naprawdę będzie trwało
tygodnie, miesiące, może lata
ale warto, warto
dla tych cudownych momentów
gdy zauważasz jak
coś nagle kliknie
zauważasz zmianę w swojej głowie
w swoim myśleniu, przy jakichś sytuacjach
gdzie dotychczas myślać
na przykład o sobie krytycznie
a w tym momencie masz większą
łagodność dla siebie
albo miała się jakieś przekonanie
i w momencie w którym
ono się uaktywnie
w którym zauważasz, że ono
jest, już myślisz sobie
ej, okej
widzę to przekonanie
ale to nie znaczy, że ono jest prawdziwe
a ono ma determinować jakoś
mój wybór w danym momencie
więc naprawdę no myślę, że
warto, bo
też pamiętajmy, że wszystko
w życiu jest trudne i stanie
w miejscu z tym przekonaniem
które masz na swój temat
też jest trudne
nienawidzenie siebie też jest trudne
uważanie się za
niewystarczającą też jest trudne
więc każdy po prostu
musi wybrać swoje

[Transcript] Ogarniam się / #49: Jak pozbyć się OGRANICZAJĄCYCH PRZEKONAŃ?

trudne
i z taką myślą cię zostawiam
będzie mi bardzo miło
jeśli ocenisz podcast
jeśli go zaobserwujesz
na Spotify, na Apple podcast
jeśli zasubskrybujesz kanał
i zostawisz coś po sobie
bardzo to doceniam
i co, słyszymy się w następnym
50 odcinku
podcastu, ogarniam się
dzięki do usłyszenia
cześć