

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

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.

Większość z nas czuje się czasami zagubiona. Czuję, że nie do końca wie, w którą stronę chce popchnąć swoje życie, w którym kierunku powinna iść.

Od dziecka narzucane są na nas przeróżne oczekiwania, oczekiwania rodziców, społeczeństwa, znajomych, partnera.

Ale kim my jesteśmy tak właściwie bez tego? Kim my jesteśmy naprawdę? W środku?

Jeśli to, co powiedziałem, jest ci bliskie, ten odcinek zdecydowanie jest dla ciebie.

Wiem, że bardzo wiele z was się z tym zmagają. Jak zrobiłam ankietę na Instagramie, aż 97% odpowiedziało, że tak, że bardzo często czują się zagubieni w swoim życiu.

I nie martw się, nie jesteś w tym sam, nie jesteś w tym sama. Bardzo dużo osób tak ma i ja czasami też tak mam.

Nawet ostatnio miałam takie kilka dni, gdzie musiałam zrobić sobie przerwę, odciąć się od ludzi, odciąć się od Internetu, od świata i zweryfikować, co tam się ostatnio u mnie dzieje.

Czy moje wartości w jakiś sposób nie uległy, jakieś zmiany, czy moje cele się nie zmieniły i co ja tak naprawdę chcę robić teraz w swoim życiu.

Ja jestem takim człowiekiem, że muszę mieć mocny dłaczego.

Muszę wiedzieć, jaki jest sens tego, co robię, mieć jakiś plan, jaką jest strategię, jakiś cel i wtedy czuję, że mam po co to robić.

Tak samo na przykład z podcastem. Ja muszę mieć jakąś strategię, cel, plan, bo to nadaje mi napędu do działania, to sprawia, że ja mam motywację, że chce mi się tworzyć.

I są osoby, na przykład artyści, którzy mają wene i siadają przed płótnem, zaczynają malować obraz, bo po prostu mają takie natchnienie.

Ja jestem człowiekiem organizacją i bardzo lubię mieć wszystko.

No nie wszystko, nie wszystko.

Ostatnio też o wiele mniej rzeczy planuję niż kiedyś, ale to wiąże się akurat ze zmniejszonym perfekcjonizmem i zmniejszeniem takiej potrzeby kontroli.

Ale to myślę, że jest temat na inny odcinek, ale w każdym razie to, że ja mam coś zorganizowane, zaplanowane, że wiem w jakim kierunku zmierzam, nadaje mi sensu tego, co robię.

Ale nie byłoby tego wszystkiego, gdybym ja nie znała siebie.

I to jest moim zdaniem ogromna sztuka w życiu, bo my się zmieniamy.

Zmieniają nas ludzie, zmieniają nas doświadczenia, środowisko.

I ważne jest, aby zweryfikować to, na jakim etapie my się teraz znajdujemy.

Bo Sylwia z przedroku to nie jest ta sama Sylwia, która jest teraz.

I odnieś to do siebie, czy ty byłaś taką samą osobą, byłeś taką samą osobą rok temu, jak jesteś teraz?

Czy trzy lata temu byłeś taką samą osobą?

No właśnie.

W tym odcinku przedstawię ci pytania, które pomogą ci lepiej poznać siebie.

I dzięki temu być może nadać jakiś kierunek swojemu życiu, nadać mu jakiś cel.

Oczywiście to brzmi bardzo górnolotnie, ale ja, jak to ja, będę mówiła o takich rzeczach bardziej przyziemnych.

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

Czyli np. jaki masz cel w związku ze swoją pracą, jaki masz cel w związku ze swoimi relacjami itd. Więc tutaj jednak mimo tej dużej wizji górnolotnych pojęć będziemy skupiać się na rzeczach, które realnie mogą sprawić, że twoje życie ulegnie zmianie.

I pamiętaj, że nigdy nie jest za późno.

Nigdy nie jest za późno na zmianę.

Nigdy nie jest za późno, aby lepiej poznać siebie, żeby wprowadzić jakies zmiany, które pozwolą ci żyć w składzie ze sobą, ze swoimi wartościami.

Bo to jest życie moim zdaniem, warte przeżycia i to jest piękne życie.

Bardzo zgodne ze sobą.

Nie robisz wtedy rzeczy, które uważasz, że inni od ciebie oczekują, że społeczeństwo od ciebie tego oczekuje, że tak wypada.

Tylko działasz prawdziwie zgodnie ze sobą i dzięki temu ty jesteś szczęśliwy, ty jesteś szczęśliwa.

I twoje życie przynosi tobie satysfakcje, przynosi tobie radość i ty się czujesz z niego zadowolona.

Bardzo zachęcam, aby wziąć sobie notes, kartkę, długopis i zapisywać odpowiedzi na te pytania, bo myśli przelane na papier mają o wiele, o wiele większą moc.

Pierwsze pytanie, na które chciałabym, abys poszukał w sobie odpowiedzi, to co lubisz robić w swoim życiu, a co ci przeszkadza?

Dlaczego to jest takie ważne?

Nasz organizm często podpowiada nam, co jest dla nas ok, a co dla nas nie jest ok.

Co my lubimy robić, a czego nie lubimy robić.

Bardzo często czujemy, że np. przy niektórych ludziach jesteśmy sobą, możemy czuć się swobodnie, nie stresujemy się przebywaniem w ich towarzystwie,

a są np. ludzie, obok których nie czujemy się tak komfortowo, nie czujemy się tak dobrze.

Nasz organizm podpowiada nam, że ok, tutaj jest coś nie tak.

Tutaj nie możesz się otworzyć, nie możesz być do końca sobą.

Więc zastanów się, co ty np. lubisz w ludziach, a co ci w nich przeszkadza?

Zastanów się, dlaczego są osoby, a w zasadzie co w osobach, w których towarzystwie czujesz się dobrze,

jest takiego, że właśnie czujesz się wokół nich komfortowo.

A co jest wśród tych osób, w których towarzystwie nie czujesz się dobrze?

Dlaczego tak jest?

Co może one w sobie mają, co sprawia, że ty czujesz się niekomfortowo w ich towarzystwie?

Co lubisz robić w pracy?

Jak lubisz organizować sobie tą pracę?

A czego nie lubisz?

Czego nie jesteś w stanie znieść?

W jaki sposób lubisz spędzać swój wolny czas?

A jak nie lubisz, co ci przeszkadza?

Czy np. wolisz spędzać czas ze sobą?

Z jedną bliską ci osobą, z małą grupą znajomych, czy z dużą grupą znajomych?

Czy może piątka lubisz spędzać czytając książkę, czy może imprezując?

Może być oczywiście tak, że lubisz i to, i to.

I to jest też w porządku, jak najbardziej.

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

Może tak być, nie musisz się szuflatkować i określać, że to 100% tak, to 100% nie. Czasami ta proporcja nie jest taka równomierna i to jest jak najbardziej w porządku, więc spokojnie nie musisz tu się określać i szuflatkować, tylko to ćwiczenie ma ci pozwolić lepiej poznać siebie, zastanowić się nad tym, czego ty tak właściwie nie lubisz, a co lubisz, co ci przeszkadza, a co jest dla ciebie cudowne.

Nawet na siłowni możesz się zastanowić, jakie ćwiczenia lubisz robić.

I dla mnie to był game changer, bo ja np. nie przepadam za przesiadami, a kiedyś na każdym treningu zmuszałam się, żeby robić te przesiady.

A teraz znalazłam milion innych ćwiczeń, które sprawiają mi przyjemność, które lubię robić i moje ciało jest z nimi ok, a te przesiady robię bardzo rzadko.

No czasami, jak mnie najdzie ochota, to je robię, ale jednak nie jest to moje ulubione ćwiczenie, więc nie zmuszam się, żeby robić je za wszelką cenę, bo jest mnóstwo innych ćwiczeń, które sprawiają mi przyjemność. I tę analogię siłowniową możesz odnieść do każdej dziedziny w swoim życiu.

Na przykład do relacji, te ćwiczenia to mogą być inni ludzie.

Nie musisz uwielbiać każdego, nie musisz czuć się świetnie w towarzystwie każdego, ale będą osoby, które w jakiś sposób sprawiają, że będziesz się czuć przy nich wspaniale, które będziesz kochać, lubić, dążyć ich sympatią i właśnie zdanie sobie z tego sprawy pozwoli ci lepiej poznać to, co ty lubisz, a co ci przeszkadza.

Kolejne pytanie, nieco związane, do czego masz naturalne predyspozycje?

Zastanów się proszę, w czym byłaś dobra w podstawówce?

Do czego miałaś naturalne zdolności, naturalne predyspozycje, co lubiałaś robić?

Czy zawsze byłeś sportowym świrem?

Czy na przykład występowałaś, śpiewałaś na jakiś apelach?

Może nie wiem, tańczyłaś, zawsze to ci sprawiały radość?

Może zawsze byłeś osobą, która lubiła się angażować w różne konkursy?

Może w jakies działania, samorządu klasowego?

Może masz naturalne predyspozycje do bycia liderem?

Albo predyspozycje do łączenia ludzi?

Do budowania świetnych relacji, do bycia mediatorem?

Może masz jakieś predyspozycje, które są w tobie zakorzenione od dziecka, a których nie wykorzystujesz?

Gdy jesteśmy dziećmi, łatwiej nam przychodzi życie w zgodzie ze sobą, bo jeszcze nasz mózg nie jest nasiągnięty tymi normami, powinnościami, tym jak my myślimy, że powinna wyglądać kobieta i mężczyzna, jak się powinien zachowywać mężczyzna, a jak kobieta.

Nie przypisujemy do tego tak dużej wagi.

Jako dzieci my jesteśmy świetni w wyrażaniu swoich uczuć, swoich emocji.

Jeśli jesteśmy głodni, to nie myślimy sobie, że nie teraz jestem na ważnym spotkaniu, więc nie mogę wyrażać swoich emocji.

Nie, dziecko jak jest głodny to płacze, jak mu zimno to płacze, jak coś jest nie tak to płacze.

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

I ma w nosie, co sobie pomyślał inni ludzie.

Jak jest małe, to tak samo możemy świetnie odczytać, jaki ma charakter.

Jest po prostu naturalne, autentyczne i jest sobą.

Dziecko nie gra żadnej roli, nie udaje, nie nasiągnęło żadnymi wyuczonymi wzorcami zachowań, które mają je chronić przed odrzuceniem, przed brakiem akceptacji.

Więc przypomnij sobie jakieś chwile wspomnienia z dzieciństwa,

w których zobaczysz, w czym byłeś dobry, co sprawiał ci radość.

Oczywiście teraz mamy do tego jeszcze inne narzędzia,

więc nic straconego, jeśli masz wątpliwości w czym byłeś dobry

i do czego masz predyspozycje, jest bardzo dużo testów osobowości.

Na przykład test galupa, ja mam go w planach zrobić w najbliższej przyszłości.

Jeszcze go nie robiłam.

Oraz test 16 personalities, to jest też test osobowości darmowy, więc go sobie możecie zrobić.

Oczywiście to są wyniki, które mają nam tylko sugerować i mają nam pomóc.

One nie określają w 100% tego kim jesteśmy.

Pamiętajmy, że to jest jakiś algorytm, maszyna, a my jesteśmy ludźmi,

więc nie da się nas sklasyfikować w 100%, ale myślę, że jest to bardzo pomocne

i czasami dużo rzeczy wyjaśnia i pomaga zrozumieć nas, nasze zachowanie.

Przejdziemy teraz do pytania trzeciego, moim zdaniem fundamentalnego,

czyli jakie są moje wartości.

Wartości to jest temat niezwykle mnie fascynujący

i właśnie przez te kilka dni, o których wspominałam,

że miałam jakiś taki okres, w którym musiałam sobie poukładać te kilka rzeczy,

zerknęłam sobie na plik, który mam w moim folderze związanym z rozwojem.

Jakie są moje wartości?

Co ja kilka lat temu, gdy do nich przysiadłam, gdy je określałam, napisałam

i zweryfikowałam to w tym roku jeszcze raz, by znaczyłam sobie moje wartości.

Jak ja to robię?

Mam listę wartości, na którą sobie patrzę.

Swoją drogą takie wszystkie rozwojowe rzeczy bardzo polecam zapisywać na komputerze

i zrobić sobie taki folder oddzielny na odpowiedzi na takie pytania,

ponieważ potem łatwiej jest do tego wrócić.

Jak gdy zapiszę sobie coś w dzienniku na kartce,

no to potem nie wiem do końca, gdzie tego szukać, gdzie to dokładnie mam,

to mi się gdzieś gubi, a tak na komputerze mam do tego zawsze dostęp

i mogę to bardzo łatwo znaleźć, także tutaj polecam.

Ja jestem ogromnie wdzięczna z serwis przeszłości, że coś takiego zrobiła,

bo naprawdę to ogromnie mi pomaga i cudownie jest spojrzeć sobie za kilka lat

na coś, co zrobiliśmy w Stecz, więc tutaj bardzo polecam.

No i co ja robię? Jak wyznaczam te moje wartości?

Może wyznaczam to jest też złe sformułowanie,

jak ja weryfikuję, jakie są moje wartości,

bo ja nie nakładam na siebie wartości, które ja chcę mieć,

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

tylko odkrywam te wartości, które ja w sobie już mam
i które wewnętrznie są dla mnie ważne w tym momencie mojego życia.
I kilka lat temu moje wartości, uwaga, uwaga, bo tu sobie zapisałam,
to był rozwój, wdzięczność, niezależność.

W tym roku trochę się zmieniły te moje wartości, ale niedużo,
bo jednak wartości to są takie fundamentalne rzeczy,
że one się nie zmieniają z dnia na dzień, one są bardzo w nas zakorzenione,
one się oczywiście mogą zmienić na przestrzeni lat
i tak się też często dzieje, zmieniają się nasze doświadczenia,
wartości, priorytety, nasze sytuacje życiowe.

Ja jestem przekonana o tym, że za 20 lat moje wartości będą nieco inne,
niż są teraz i ja będę starsza, bardziej doświadczona,
dojrzalsza, będę w innym miejscu w swoim życiu,
ale na razie te moje wartości to jest tak.

Po pierwsze rozwój, po drugie spełnienie, po trzecie życie po swoim.
Czyli tutaj rozwój, to moja pierwsza fundamentalna wartość,
pozostała taka sama, z wdzięczności zmieniło się to na spełnienie,
a z niezależności na życie po swoim,
więc są to poniekąd bardzo powiązane rzeczy
i te wartości są do siebie podobne,
ale dla mnie znaczą jednak coś innego.

Jest to mała różnica, ale faktycznie na tym etapie życia,
na którym jestem teraz, te wartości są bardziej spójne ze mną,
bardziej do mnie przemawiają.

Dobra, a jak je wyznaczyć?

Dobrze, mam listę wartości, którą będziecie mogli znaleźć
w grafice podcastowej, zrobię tam Karozele
i wypiszę te wszystkie wartości, abyście mogli sobie zerknąć
i właśnie zrobić to ćwiczenie ogromnie, ogromnie polecam.
Także tutaj te wartości, które będą na Instagramie,
przeczytajcie sobie, zobaczcie, co z wami rezonuje
i wypiszcie 30 wartości, bo tam będzie sporo tych wartości,
około 30 do 30, może być mniej, maksymalnie 30 wartości,
które z wami rezonują.

Gdy macie już wyznaczone te 30 wartości,
wybierzcie z nich już tylko 10, które najbardziej do was przemawiają.
No i teraz, zadanie najtrudniejsze,
z tych 10 wartości chcemy wyłowić 3.

Ja robię to w ten sposób, w ten sposób wyznaczam swoje wartości
i te 3 wartości to jest moim zdaniem najlepsza liczba,
bo mniej mogłoby być ciężko wyznaczyć,
poza tym mamy też różne dziedziny naszego życia,
w których te wartości mogą się trochę od siebie różnić

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

i być jakby zupełnie innych światów,
a z kolei większa liczba wcale nie pozwoli nam
tak dokładnie określić tego, co jest dla nas taką esencją życia.
Pytanie czwarte, jakie są moje priorytety na najbliższy czas?
Priorytety, tak samo jak i wartości, to są takie kierunkowskazy w naszym życiu,
tylko priorytety nie są tak bardzo fundamentalne i zakorzenione w nas.
To są właśnie te rzeczy, które my chcemy w najbliższym czasie osiągnąć,
to, co jest w najbliższym czasie dla nas ważne.
I moje priorytety na ten rok były tak.
Po pierwsze wyjazd dostanów, to był mój priorytet numer 1,
po drugie była matura, po trzecie były to relacje z ludźmi
i doświadczenie życia, a to się wiąże z moją intencją na ten rok,
bo 2023 rok jest umierokiem, w którym poznaje świat,
siebie i ludzi, więc jest to ściśle z tym powiązane,
a priorytet czwarty to był podcast.
I dzięki temu, że ja wyznaczyłam sobie te priorytety,
podejmowanie decyzji stało się o wiele prostsze.
Jeśli ja miałam do wyboru np. odpisać na podcastowego maila
albo zrobić jakąś rzecz związaną z nauką do matury,
matura była wyżej na liście moich priorytetów,
więc w pierwszej kolejności robiłam to, co było związane z maturą.
Jeśli miałam do wyboru zrobić coś związanego z wyjazdem do USA
i załatwić jakieś formalności, albo np. uczyć się do matury,
no to tak samo, wyjazd do USA jest u mnie w priorytetach wyżej,
więc to on miał pierwszeństwo.
Te priorytety mogą być przeróżne, ja jestem już po szkole, po maturze,
także ta matura teraz już u mnie wypada, wyjazd dostanów,
dopóki jeszcze tam nie będę, wciąż jest na pierwszym miejscu,
ale te pozostałe punkty, te pozostałe priorytety będą się zmieniały.
Jeszcze ich dokładnie nie określiłam, bo to też się będzie zmieniało,
ja teraz mam dosyć jeszcze krótki czas, kiedy jestem w Polsce,
potem w Stanach te priorytety zapewne będą inne,
tym priorytetem zapewne będą podróże, poznawanie ludzi.
Dla was może to być załóżmy przygoda z siłownią,
to też oczywiście może być priorytet.
Priorytetem może być czytanie książek, rozwijanie siebie,
więc te priorytety dopasujcie do was, do tego jaki okres w życiu teraz macie.
Priorytetem oczywiście może być rodzina,
priorytetem może być budowanie kargery, rozwijanie jakiejś działalności,
więc tutaj co jest twoim priorytetem, co ty chcesz teraz robić,
co tak wewnętrznie czujesz, że chcesz teraz robić, w czym chcesz się rozwijać.
Przechodzimy teraz do ostatniego, piątego pytania,
które nakieruje nas już w jakiś sposób na to,

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

jak my chcemy, żeby to nasze życie wyglądało, czyli pytanie brzmi.

Jak chce, aby wyglądało moje życie za pięć lat?

Ja przyjąłam za pięć lat,

ale może u ciebie to będzie za rok, za trzy albo za dziesięć.

Tutaj myślę, że warto sobie dać taką elastyczną opcję

dysponowania tymi datami i tymi okresami,

dlatego, że nie każdy musi wiedzieć, co będzie robił za dziesięć lat,

każdy wie, co chce w życiu osiągnąć przez pięć lat,

ale może wyznacz sobie, jak chcesz, aby wyglądało twoje życie za rok, za trzy.

Dla mnie to jest bardzo ważne, żeby mieć taką wizję, do czego ja chcę dążyć.

I tak samo, mam plik na komputerze, nazywa się gdzie widzisz się za pięć lat.

I pisałam to w styczniu 2022 roku, więc półtora roku temu.

No i tak, w 2022 był to rok rozwoju biznesowego,

rozwijam markę osobistą, powoli, jako hobby, nagrywam podcast,

uzdrawiam swoją relację z jedzeniem i ciałem, uczę się do matury.

Rok 2023.

Piszę matury, robię prawo jazdy, jadę do USA, wkraczam w dorosłość,

przełomowy rok, uczę się angielskiego, szukam i poznaję siebie.

Jeśli chodzi o rok 2024, 5 i 6, to również mam to tutaj rozpisane,

natomiast jeszcze się to nie spełniło, także tego wam nie przytoczę,

ale mam taką wizję. Mam to, do czego chcę dążyć.

Mam jakiś pomysł na to, w jakim kierunku chcę, żeby moje życie szło,

ale jak widzicie to nie jest konkretny plan, co ja będę robiła,

tylko tu są takie słowa klucze, to, co ja chcę, takie najważniejsze elementy.

I tu bardzo polecam wam zrobić, gdzie wy myślicie, że będziecie,

gdzie chcielibyście, żebyście byli, że może gdzieś tam pojawił się podróże,

może gdzieś tam pojawi się praca, może jakiś kierunek studiów,

może małżeństwo dzieci, wyjazd za granicę, wyprowadzka, cokolwiek.

Żeby mieć taką wizję, jak mniej więcej chcecie,

aby to wasze życie wyglądało.

Ale tutaj zaznaczę bardzo, bardzo ważną rzecz.

Pamiętaj, że nie musisz mieć idealnie zaplanowanego życia.

Teraz za 5 lat, ani nigdy.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego na już.

Nie musisz wiedzieć konkretnie, gdzie będziesz.

Ja wiem, że tu daję takie złudne poczucie kontroli,

że ok, my mamy plan, robimy to, idziemy na ten kierunek studiów.

Będziemy żyć w tym mieście, będziemy zakładać rodzinę w tym wieku,

będziemy pracować w tym zawodzie, w tej firmie.

Ale pamiętajmy, że to się zmienia.

Że bardzo często w naszym życiu pojawiają się przełomowe momenty,

które sprawiają, że my chcemy coś zmienić.

Albo weryfikujemy, że ok.

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

To, co myślałam, że przyniesie mi szczęście i spełnienie, jednak tego nie przyniosło.
Że to, co myślałam, że będzie dla mnie dobre, wcale nie jest.
Nie ma co się kurczowo trzymać tego planu, tej wizji, którą sobie ustaliliśmy kiedyś, bo my robiliśmy to, dysponując jakimś zasobem wiedzy i informacjami, które posiadaliśmy na ten moment.
A teraz, wraz z naszym doświadczeniem i tym, co się zadziało przez ten okres, my jesteśmy już w innym miejscu i możemy patrzeć na to z innej perspektywy.
Także oczywiście ten plan będzie się zmieniał, dużo rzeczy po drodze się zanadzieje i to jest ok.
Naprawdę spokojnie, bo wiem, że wiele z was, ja zresztą też przez bardzo długi okres swojego życia tak miałam, że chciałam wszystko kontrolować, chciałam wiedzieć na czym stoję i cały czas lubię wiedzieć na czym stoję, ale pozwalałam sobie nie wiedzieć o wszystkim.
Daję sobie luz na to, aby mieć taką przestrzeń, w której ja nie muszę wiedzieć dokładnie, czego ja chcę.
Nie muszę wiedzieć dokładnie, kiedy to będzie.
Nie muszę mieć wszystkiego zaplanowanego.
Życie jest bardzo nieprzewidywalne i tak naprawdę wydaje mi się, że jedyną opcją na to, aby nie mieć takiej potrzeby kontroli, a w zasadzie, żeby jej nie ulegać, bo potrzeba będzie, ale możemy ją nieco wyciszyć, jest to, aby zaakceptować tę niewiedzę, zaakceptować to, że czasami coś się zadzieje niekontrolowanego i nawet polubić spontaniczność, polubić gdzieś to, że my nie możemy przewidzieć, co się zadzieje jutro, za rok, za pięć.
I to jest ok. Fajnie mieć wizję, fajnie mieć kierunek, wiedzieć do czego my dążymy, ale zostawmy sobie przestrzeń, zostawmy sobie luz na to, że nie zawsze to się spełni i być może drodze do tego celu, do tej wizji pojawi się coś, co sprawi, że jednak zmienimy zdanie i zmieni się nam gdzieś ten kierunek.
I to jest ok. To jest naprawdę w porządku, także jeszcze raz podkreślę, nie musisz mieć wszystkiego zorganizowanego i zdecydowanego, ustalonego, rozgryzionego na teraz na już.

[Transcript] Ogarniam się / #51: 5 pytań, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i wyznaczyć swoje wartości

Plany na przyszłość są super,
ustalanie celów na przyszłość są super.
To, że my się rozwijamy, żeby w przyszłości być
lepszą wersją siebie, jest wspaniałe.
Tylko nie traćmy przy tym też tego, co mamy teraz,
nie traćmy naszego życia, naszych relacji,
naszych doświadczeń, które mamy teraz,
bo tak naprawdę jedyne, co my mamy, to jest to teraz,
to jest ta chwila, którą my przeżywamy teraz.
Jeśli zainteresowałeś ten temat
i szukasz większej ilości treści
na właśnie tematy związane z odszukiwaniem siebie,
szukaniem swojego sensu w życiu,
poznawaniem siebie lepiej, takiej samoświadomości
i tego, jak chcesz, żeby twoje życie wyglądało,
to mogę odesłać cię, polecić jeszcze odcinki,
które nagrałam wcześniej.
Jest to odcinek 16 o szukaniu swojego
dłaczego i radzeniu sobie z prokrastynacją.
Odcinek 11 o wizualizacji wymarzonego życia.
Oraz odcinek 49 o przekonaniach.
Myślę, że one dodatkowo pomogą ci gdzieś tam
w całym tym procesie i tej drodze.
Mam nadzieję, że ten odcinek był pomocny i wartościowy.
Jeśli tak, będzie mi ogromnie miło,
jeśli ocenisz ten podcast, zostawisz coś po sobie,
bo to też pomaga rosnąć podcastowi,
to też dodatkowo dodaję mi siły do działania
i napędu, także bardzo to zawsze doceniam.
Oczywiście jeszcze raz odsyłam poliste wartości do Instagrama,
jeśli masz ochotę sobie to przejrzeć
i właśnie wypisać wartości.
I co?
Na dziś to już tyle.
Daj sobie czas, daj sobie przestrzeń.
Pamiętaj, że to, co powiedziałam, to ma być wskazówka.
Te pytania mają być wskazówką, a nie wyrocznią.
I z tym cię dzisiaj zostawiam.
Dziękuję za odsłuchanie.
Do usłyszenia. Cześć!