

Dzień dobry, dzień dobry.

W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat odwagi.

Zastanawiam się, jak często zdarzało Wam się, że chcieliście podjąć jakieś działanie, ale z powodu obaw, wątpliwości, jednak nie podejmowaliście tego działania, a później tego, że owaliście.

Dzisiaj zastanowimy się, co można byłoby w takiej sytuacji zrobić.

Ponadto, testowanie oraz ciekawostko.

Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Breivo.pl, a to jest 71. odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Partnerem odcinka jest Bank Millennium i jeśli prowadzi się własną działalność albo się dopiero do niej przymierzacie, to szczególnie zwróćcie uwagę na konto mój biznes z kartą debetową VISA, bo może Wam zdecydowanie ułatwić życie.

O tym, w jaki sposób więcej powiemy za moment.

Na razie spróbuj mu stalić, czy warto być odważnym.

Zastanawiając się nad tym, jak zwiększyć swoją odwagę i czy ona w ogóle jest i kiedy szczególnie jest potrzebna, to pewnie na dobry początek dobrze byłoby się zastanowić, jak właściwie w tym momencie oceniacie swoją odwagę.

Gdybyście mieli spojrzeć na to, na tej naszej ulubionej skali od 0 do 10, gdzie 0 to jest najbardziej nieodważna osoba, jaką znacie. Powiedzielibyśmy, tchórzliwa może, choć niekoniecznie tak musi być, a 10 to najbardziej odważna osoba, jaką znacie.

To, gdzie na tej skali widzicie siebie, czy jesteście raczej w dole, tak po środku, czy w górnej części skali, czy macie poczucie, że ta odwaga Wam sprzyja jest dla Was wystarczająca, czy może czasem jest jej aż za dużo.

Zastanówcie się na tym przez chwilę, bo to będzie dość cenny punkt wyjścia do naszych dalszych rozważań, do sugestii, które możemy podpowiedzieć.

I zwróćcie jeszcze przy tym uwagę na jedną istotną rzecz, że możecie czuć się w różnych obszarach swojego życia, czy w różnych aktywnościach odważni w różnym stopniu.

Bo może być tak, że np. w jakichś mrocznych uliczkach, gdzie naprzeciwko idą jakieś podejrzane istoty, to Wasz poziom odwagi nie będzie zbyt duży.

Ale np. już w sytuacji biznesowych, w rozmowach z klientami, w podejmowaniu decyzji odnośnie np. rozwoju firmy, czy tworzenia nowej firmy, to ta Wasz odwaga będzie już na duży, wyższym poziomie. I to oczywiście jest całkowicie okej i dobrze mieć też tego świadomość.

To jest cenny zasób i pozwala wybierać te kierunki działania, które będą dla Was najlepsze.

Być może zastanawiając się na ile czujecie się odważni, część z Was pomyślała, ale właściwie co to oznacza być odważnym.

I to jest bardzo dobre pytanie.

Dość łatwo byłoby to zobrazować, porównując to do cechy, która bardzo często z wprawą jest mylona, ale nie ma wiele z nią wspólnego, a mianowicie do łupoty, czy może braku roztropności.

No o co chodzi? Jeżeli mówimy o odwadze, to zwykle mamy do czynienia z taką sytuacją, której ktoś ma świadomość ryzyka określonych sytuacji.

Konsekwencji, z którymi dane działanie może się wiązać, ale jednak biorąc pod uwagę te ryzyka i to jak ważny jest cel, którego wymaga podjęcie określonych działań, decyduje się te działania podjąć.

Czyli to nie jest działanie z ignorowaniem ryzyka, tylko z zauważaniem go, próbą zminimalizowania, ale akceptowaniem, że warto to podjąć ryzyko, ponieważ korzyści mogą być dużo, dużo większe.

Co za tym idzie odwaga wiąże się z tym, że odczuwamy strach, lęk, niepokój.

To jest bardzo ważna rzecz, o której wiele osób zapomina, to znaczy bardzo często ludzie myślą, że ja to nie jestem odważny, bo się boję wielu rzeczy.

To nie oznacza, że nie jesteś odważny, bo odwadze się w stanowie raczej to, czy w tej sytuacji pomimo tego lęku podejmujesz działania.

To jest dowód od wagi, a nie to, że ten lęk się pojawi.

Natomiast w przypadku głupoty sytuacja jest trochę inna.

O głupocie mówilibyśmy w sytuacji, kiedy ktoś podejmuje określone działania, zupełnie nie mając świadomości ryzyka, nie próbując go skalkulować, nie biorąc go pod uwagę.

Często wiąże się to z takim oczywiście tunelowym widzeniem, że skupiamy się tylko na ewentualnych korzyściach.

No i taki brak przygotowania, taka nadmierna spontaniczność może powodować, że podejmuje się dużo błędnej decyzji z bardzo dużymi kosztami.

Chociaż jak pewnie zdajecie sobie sprawę, może być sytuacja, że ktoś działa odważnie, no i koniec końców to działanie nie do końca się opłaca, przynosi straty,

a jednocześnie ktoś podejmuje totalnie głupie, nieprzemyślane działania i nieżę na tym wychodzi.

No i to też powoduje właśnie, że głupota bywa z odwagą myloną, ale tutaj podejście do radzenia sobie z sytuacją jest zupełnie, zupełnie inny.

Czyli osoba ważna to taka, która dostrzega ryzyka, ma ich świadomość, stara się przygotować, ale jest w stanie zaakceptować,

że w tym 100% dana sytuacja nie jest w zakresie kontroli, ale jeżeli warto podjąć działanie pomimo tego ryzyka, to osoba odważna te działania podejmuje.

Przy czym, skoro już mówimy o ryzyku, to zwróćmy uwagę, że oczywiście chodzi tutaj o akceptowanie ryzyka, ale jednak jego minimalizowanie

i też ta sama sytuacja może wymagać od dwóch różnych osób zupełnie innego poziomu odwagi.

No bo wyobraźmy sobie taką sytuację, że macie w ramach kapitału swojej firmy 100 tysięcy złotych do dyspozycji, narzutne inwestycje

i zastanawiacie się nad tym, czy zainwestować w coś, co może wam pomóc 10 tysięcy złotych.

To takie działania będzie wymagało od was dużo mniejszej odwagi, niż od kogoś, kto zakładając, że

oczywiście te zainwestowane 10 tysięcy miała przynieść wam podobny zwrot i tak dalej,

to będzie wymagało dużo mniejszej odwagi, niż od kogoś, kto ma 11 tysięcy na inwestycje i ma zainwestować 10 tysięcy.

Więc kwota ta sama, decyzja ta sama, ale jednak poziom odwagi potrzebny do podjęcia tej decyzji będzie już zupełnie inny.

Ale może we wcale nie chcecie być odważnie, może odczuwacie sporo lęku i chcecie się w tym lęku zaszyć i nie podejmować decyzji, które wychodziłyby poza wszystko to, co jest w zakresie waszej kontroli.

Ok, i taka jest wasza decyzja, pewnie.

Natomiast warto mieć na względzie to, że takie nadmierne trzymanie się wyłącznie sytuacji i rzeczy, nad którymi mamy pełną kontrolę,

taki w pełni przewidywalnych, może spowodować, że po pierwsze jednak bardzo dużo możliwości szans, które są w zakresie naszych możliwości, po prostu przegapimy.

Albo niektóre działania będziemy podejmować i realizować dużo dłużej, bo to jest strada czasu, to jest też oczywiście bardzo istotny aspekt, który warto mieć na uwadze,

że ok, czasem warto zminimalizować prawdopodobieństwo błędu, ale czasem o wiele szybciej jest

nawet zaryzykować, narazić się na ten błąd,  
posprzątać i spróbować po raz kolejny, niż odraczać działania, to zwłaszcza w biznesie widać, tak  
długo, aż będziemy mieli pewność, że się uda,  
bo niewykluczone, że w tym czasie, owszem będziemy mieli pewność, że daną czynność zrobimy  
dobrze, ale na przykład na rynku nie będzie już na nią zapotrzebowania,  
albo konkurencja będzie już dużo silniejsza i będzie miała wiele więcej, chociażby doświadczeń,  
zebranych ze swoich błędów.  
Oczywiście takie odraczanie różnych działań z powodu lęku czy ich nie podejmowanie może się też  
wiązać po prostu z wzrostem kosztów określonego działania.  
Nie wiem, na ile uwzględnicie też fakt, a warto byłoby go uwzględnić, że jeżeli pod wpływem lęku  
zaczynacie unikać określonych działań, które ten lęk wywołują,  
to owszem początkowo poczujecie ulgę, ale niestety badania pokazują, że później ten lęk będzie się  
nasilał.  
Czyli jeżeli chcecie, żeby lęk się zmniejszył, no to musicie się z nim w jakiś sposób skonfrontować.  
O tym powiemy więcej w rzeździe, ale drugim, ale miejcie daną uwadze, że uciekanie od lęku  
spowoduje,  
że kiedy następnym razem będziecie nad określoną sytuacją się zastanawiać, czy podjąć jakieś  
działanie,  
to może być tak, że ten lęk wcale nas tym razem nie będzie mniejszy, tylko wręcz przeciwnie będzie  
rusł.  
Myślę, że to jest dobry moment na ciekawostkę.  
Ciekawostka.  
Przeprowadzona w 2005 roku meta analiza badań dotyczących tego, czego ludzie żałują w swoim  
życiu,  
pokazała, że na pierwszym miejscu był żal dotyczący decyzji związanych z edukacją, typu gdybym  
bardziej przekładał się do nauki.  
Na drugim miejscu był żal związany z karierą zawodową, gdybym wybrał inną ścieżkę kariery,  
gdybym wprowadził zmiany wystarczająco wcześniej.  
Na trzecim miejscu były wybory dotyczące działań lub braku działań w kontekście związku.  
Wow, ale ciekawostka.  
Jak pewnie możecie zaobserwować z naszych dotychczasowych rozważań, w gruncie rzeczy cała  
praca na odwagę  
ogranicza się do tego, żeby zwiększać swoją gotowość do działania w niepewności.  
Nie w totalnym braku informacji, ale w pewnej dozie niepewności co do wyniku, co do tego, jak  
potoczy się sytuacja.  
I dobrym początkiem do tego, żeby popracować nad tą swoją odwagą, jest w ogóle zaakceptowanie  
faktu,  
że czasem musimy podjąć działanie, co do którego efektów nie mamy 100% pewności,  
że nie jesteśmy pewni, czy nam się uda i że po prostu jest to niezbędne.  
Czasem ta niepewność to będzie wynosiła tylko 5%. Czasem więcej.  
Wiele będzie zależało od tego oczywiście jakie mamy potencjalne zyski, jakie mamy potencjalne  
straty do poniesienia,  
ale musimy akceptować to, że ta niepewność niestety musi się pojawiać i ty.  
No ale mówimy tutaj sobie o tym, że dobrze jest działać w odważny sposób.

Natomiast miejmy świadomość tego, że ta odwaga może wiązać się z tym i często się wiąże z tym, że podejmujemy działania, które jednak okazuje się błędne. No i w efekcie, cóż się okazuje. Okazuje się, że możemy ponosić straty, że nie udaje nam się osiągnąć określonego efektu, a nasza sytuacja docelowo staje się gorsza niż przed podjęciem działania, albo gdybyśmy po prostu zachowali się o wiele bardziej asekuracyjny sposób.

Tak może być. Co więcej, może być też tak, że odważne działania w niektórych sytuacjach wpłyną negatywnie na nasze relacje z ludźmi, którzy nie zawsze będą akceptować nasz sposób działania. I to wszystko, to zaakceptowanie tych obszarów, również wymaga odwagi. Natomiast bardzo często jest to w supełności nadrabiane przez korzyści. To znaczy to, że działając w odważny sposób jesteśmy w stanie się o wiele szybciej rozwijać, że możemy sprawnie i testować różne nasze pomysły, weryfikować naszą wiedzę. No bo to w ogóle na tym tak naprawdę rozwój polega, że nie robimy cały czas rzeczy na takim poziomie, na jakim jesteśmy przyzwyczajeni, albo na takim poziomie, na jakim wszystko potrafimy, tylko odrobinę sobie tę poprzeczkę podwyższamy, że sprawdzamy. Ok, czy dam radę zrobić coś na trudniejszym poziomie? To jest właśnie przejaw odwagi. Nie wbrew pozorom jakieś niebezpieczne sytuacje w ciemnych załukach. To jest właśnie przejaw odwagi, że potrafimy podnieść sobie poprzeczkę trochę wyżej i sprawdzić, czy dam radę. Ale jeżeli dam radę, no to zyskujemy rozwój, zyskujemy nowe umiejętności, ale też coraz więcej pewności siebie, takiego poczucia skuteczności, że ok, dałem sobie z tym radę. A to oczywiście może podwodować docelowo, że kolejne sytuacje nie będą już nam wymagały aż tyle odwagi, bo będą dla nas już całkiem łatwe. Wspominałem, że lęk nadmiorobaw może powodować, że będziemy odrzucić pewne działania, że nie będziemy ich podejmować w ogóle być może. No i przeciwieństwem do tego jest to, że odwaga do działania może powodować, że będziemy działać szybciej, że będziemy potrafili skuteczniej podejmować określone decyzje. Nie od tak nieprzemyślany sposób, bo czasem szybka decyzja i tak może wymagać miesiąca przygotowań, rozważań, nawet pół roku i to nadal może być szybka decyzja, jeżeli skala problemu jest duża. Ale odważne działanie jego korzyścią będzie to, że będziemy takie decyzje łatwiej podejmować, no a docelowo patrząc te czy prawdopodobnie da nam to też większe poczucie zadowolenia z tego, ile udało nam się osiągnąć, a przynajmniej z tego, że podejmowaliśmy dużo ważnych dla nas prób. Tak, bo jak pewnie zauważyliście, bardzo często problemem nie są te działania, które podjęliśmy i które były błędne, tylko te działania, których żałujemy, że nigdy nie spróbowaliśmy, że nigdy nie podjęliśmy, żeby sprawdzić, a nóż się uda. To może teraz czas pomyśleć o tym, jak działać odważnie. Zapraszam do rozdziału drugiego. Może trochę paradoksalnie, ale rozważania na temat tego, jak działać odważnie, czyli jak podnosić sobie tę poprzeczkę działania pewnej dozie niepewności, zacząłbym od tego, żeby nie podnosić sobie poprzeczki zbyt wysoko,

a mianowicie, żeby podejść do siebie też z pewną wyrozumiałością i z akceptacją, że to przesuwanie granic po prostu wymaga czasu i ma też swoje ograniczenia, bo skłonność do ryzyka jest dość mocno uwarunkowana genetycznie i to jest okej.

Celem nie jest to, żeby działać w skrajnie ryzykowny sposób, tak jak już mówiliśmy, nawet pomimo przeanalizowania tego, czyli w taki odważny, nie głupi, ale bardzo jednak ryzykowny sposób i jeżeli Wam to nie pasuje. Nas interesuje to, żeby w momencie, kiedy macie wrażenie, że dobrze byłoby podjąć działanie, ale coś Was powstrzymuje, żeby tę barierę przekroczyć, a nie to, żeby być najbardziej odważną osobą w towarzystwie. Bo prawdopodobnie wcale tego nie potrzebujecie, mogłoby to nie być w zgodzie z Wami, z Waszymi predyspozycjami biologicznymi, z Waszymi doświadczeniami, ze środowiska i być może kosztowałyby Was to, no właśnie, więcej energii niż dałyby Wam zysków. Dlatego staramy się nie być najodważniejsi, tylko działać trochę odważniej w takim stopniu, w jakim jest nam to niezbędne do skutecznego działania.

Na odnośnie skutecznego działania, przydałoby się też wiedzieć, po co nam ta odwaga, czyli jakie cele odkładacie albo jakie cele byście osiągnęli prawdopodobnie skuteczniej, gdyby w tym Waszym życiu było trochę więcej odwagi.

Podejrzewam, że dobrze wiecie, jakie cele było Wam łatwiej osiągnąć, ale dla podpowiedzi mogę wymienić takie, które bardzo często się zdarzają i wiele osób mówi, że ok, ta przestrzeń stanowi problem.

No i tutaj jeden aspekt, to bardzo częsty to oczywiście aspekt związany z szeroko rozumianą karierą zawodową.

I po pierwsze chodzi tutaj o sytuację, kiedy ktoś myśli o tym, że chciałby założyć firmę, ale nie w taki hura optymistyczny sposób, a fajnie mieć firmę sobie założyć i super, tylko ma pomysł, przeanalizował pewne rzeczy, ale wizja tego, żeby przejść na przykład ze świata pracy na etacie do założenia własnej działalności, wydaje się mega trudna, przerażająca i powoduje, że ten pomysł od wielu, wielu lat jest odraczany. Więc aspekt zakładania działalności, ale czasem też modyfikowania tej działalności. To znaczy, że jest wiele osób, które przez długi czas podejmuje określone działania, czuje, że robią się nudne, że już byłyby czas na nowe wyzwania, są nowe pomysły, no ale czy to na pewno bezpieczne, żeby wprowadzać takie modyfikacje, żeby zmieniać model biznesowy, który może nie jakoś super, ale jednak miarę się sprawdza. Więc to jest przestrzeń na odwagę.

Ale żeby nie było oczywiście w pracy takiej chociażby na etacie, również odwaga jest bardzo potrzebna do tego, żeby starać się o różnego rodzaju awansę, żeby nawet negocjować podwyżkę w momencie, kiedy nie mamy takiej pewności, że ją dostaniemy, to wszystko również wymaga naszej odwagi, tak samo jak to, że czasem musimy podjąć decyzje, które mogą być dobre dla nas, dla naszej firmy, dla naszego otoczenia, ale niekoniecznie spodobać się wszystkim zainteresowanym. No i w takiej sytuacji to również będzie wymagało odważnego działania. Natomiast tu mówimy o aspekcie zawodowym.

Dodajemy też, że jeżeli chodzi o ten rozwój, to również wiele osób powstrzymuje się, np. z rozpoczęciem studiów, bo obawia się, że sobie nie poradzi.

To również odwaga się przydaje, no ale rzecz jasna, również w relacjach osobistych widać bardzo wiele sytuacji,

w których wiele osób mówi o tym, że boi się podjąć działanie.

Czy to po to, żeby zbudować relacje z kimś, czy to po to, żeby jakąś relację zakończyć, która trwa długo, a już nie spełnia swoich oczekiwań, nie daje wystarczającej wartości.

Więc zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, to odwaga jest bardzo potrzebna.

Nad spodziewanie częstym wyzwaniem, które wymaga ogromnej odwagi, jak się okazuje, jest wprowadzanie zmian i dawanie sobie prawa do wprowadzania zmian w swoim świecie i zaakceptowanie tego, mówiąc kolokwialnie, co ludzie powiedzą, jak zareagują na to,

że o to teraz zmieniam swój sposób funkcjonowania, że zmieniam pracę,

że w wieku, nie wiem, 50 lat postanowiłem iść na studia,

albo że nigdy nie podejmowałem aktywności fizycznej, a teraz nagle przestaję jeść słodczyce i zacznę codziennie biegać.

Może się to oczywiście zderzyć z wieloma pochwałami,

ale nie raz zderzę się z pobłażliwym pytaniem o tobie, co się stało.

Niby innym nic do tego, ale bardzo często to wymaga też prawdziwe dwoje,

żeby powiedzieć, okej, zmieniam się, dbam o siebie, chcę wprowadzić coś nowego

i liczę się z tym, że może się nie udać, ale próbuję,

no bo niestety może być tak, że jak powiemy okej, zmieniamy pracę, usłyszymy, a po co ci to?

No jak nam się nie uda, no to wiele osób powie, a nie mówiłem i odwaga,

że się również tym, że akceptujemy to, że ktoś tak powie,

a my tak, jeżeli uznaliśmy, że to jest dla nas najlepsze, to potrafimy to zrobić.

Więc pierwsza rzecz bardzo ważna to po prostu ustalić, co jest naszym celem, w jakiej sytuacji tej odwagi byśmy więcej potrzebowali.

Jednak nie chcielibyśmy marnować tej naszej odwagi, tych zasobów odwagi na podejmowanie ryzyka, którego nie trzeba podejmować.

Dlatego to byłoby istotne, żeby w kolejnym kroku zastanowić się,

właśnie jak nie działać w głupi sposób, tylko zminimalizować niepotrzebne ryzyko, ograniczyć niepotrzebne decyzje, bo to wszystko wymaga od nas energii.

Tak więc jeżeli jesteśmy w stanie, nie wiem, konsultując z kimś chociażby nasz pomysł biznesowy, zmniejszyć prawdopodobieństwo proszki chociażby o 10%, to może warto to zrobić,

żeby było łatwiej, żeby nie trzeba było się zastanawiać nad tysiącem rzeczy.

Zastanówcie się, jeżeli dana sytuacja wymaga od was odwagi,

to zastanówcie się, co stanowi tutaj największe ryzyko,

jakie decyzje są dla was najtrudniejsze i czy w jakiś sposób,

chociażby przez zdobywanie informacji albo przez upraszczanie pewnych rzeczy, możecie je sobie ułatwić, żeby były mniej stresujące.

Ale dobrze wiemy, że czasem to zdobywanie informacji,

szukanie pomysłów na to, żeby to ryzyko zmniejszyć,

może być świetną wymówką do odraczania działań.

Dlatego tu jest trudna część, ale spróbujcie się zatrzymać,

nawet sobie to zapisać i będąc tak szczerymi sami z sobą, zastanówcie się,

czy odroczenie jakiegoś działania, na przykład o tydzień,

spowoduje, że faktycznie uzyskacie w tym czasie informacje,

które może bardzo dużo zmienić, czy w praktyce ta zmiana nie jest warta tego, żeby przez tydzień podejmować określonego działania. Więc to jest ta trudna część, bo wymaga dużej szczerości ze sobą. I pamiętajcie przy tym, że odważne działanie, wymaga dużo energii, może być bardzo męczące pod względem emocjonalnym, dlatego z jednej strony to jest ważne, żeby w takim czasie, kiedy wiele tych rzeczy wymagających od was odwagi się pojawia, dbać po prostu o siebie, o ten sen, o regenerację, o aktywność fizyczną, ale też maksymalnie ułatwić sobie wszystko, co się da. I tutaj jeżeli chodzi na przykład o to prowadzenie działalności gospodarczej, czyli ta rzecz, która bardzo często jest odraczana. Tu również początki mogą być bardzo przytłaczające, bo jest bardzo dużo decyzji do podjęcia, spore informacje do przeanalizowania. I tutaj świetnym przykładem tego, jak można sobie ułatwiać życie, będąc startującym przedsiębiorcom, czy już nawet takim w trakcie, jest to, co oferuje nasz partner dzisiejszego odcinka, czyli Bank Milenium, bo nie dość, że z Bankim Milenium można w łatwy sposób zaworzyć działalność gospodarczą, ale to nie wszystko, bo konto mój biznes z kartą debiatową WIZ-a nie dość, że można otworzyć online, to jeszcze przez dwa lata nie ma tam opłat za prowadzenie rachunku. I to już jest cenne ułatwienie, zarówno finansowe, no bo nie ma opłaty i jaki czasowy, no bo można wiele rzeczy załatwić online, ale to nie wszystko, no bo z pomocą, że chodzi nam też aplikacja banku, która poza tym, że robi te wszystkie rzeczy, które robią aplikacje bankowe, typu przelewy i tak dalej, to ma też dodatkowe opcje, jak na przykład to, że można płacić z wykorzystaniem tej aplikacji, za parkingi. Spore ułatwienie, ale spośród tych ułatwieni jest jeszcze jedna rzecz, o której myślę, że warto wspomnieć, no bo jeżeli chcecie obsługiwać klientów, to prawdopodobnie spodziewacie się, że część klientów może chcieć płacić kartą, prawda, prawda. A jeżeli chcielibyście te płatności przyjmować, no to musicie zorganizować sobie terminal płatniczy, czyli kolejne urządzenie, za które trzeba płacić, prawda, otóż nie całkiem, bo dzięki aplikacji Millennium POS terminalem do przejmowania płatności może być po prostu wasz telefon, super sprawa, nie, czyli macie terminal zawsze pod ręką, w swoim telefonie, żadnych dodatkowych urządzeń, super. I jak widzicie, za jednym podejściem w tym przypadku macie z głowy i założenie działalności i wybór konta firmowego i przyjmowanie płatności kartą i jeszcze kilka innych rzeczy, ale więcej dowiedziecie się na stronie banku Millennium w zakładce firmy, link oczywiście macie w opisie, więc to jest fajny przykład ułatwiania sobie życia i to na wielu poziomach za jednym zamach. Jeśli macie już te swoje cele, wiecie w jaki sposób sobie ułatwić pewne decyzje, pewne działania, zmniejszyliście niepotrzebne ryzyko, powinno być już trochę łatwiej, ale jak podejrzewam, cały czas lęk może być i dobrze, bo naszym celem nie jest to, żeby ten lęk zniknął, ale możecie się jednak zastanowić,

co ten lęk w największym stopniu wywołuje.

Czego najbardziej się obawiacie, czy to jest kwestia tego, że właśnie ktoś was źle odbierze, czy to jest kwestia tego, że popadniecie w jakieś długi, czy że będziecie mieli na przykład za dużo pracy,

zastanówcie się nad tym, skąd jest ten lęk.

Tutaj dość urzuteczne będzie to, żeby zastanowić się nad tym, jak sobie poradzicie na wypadek porażki,

czyli z jednej strony, jakie jest prawdopodobieństwo, że to się faktycznie wydarzy,

bo jest duża szansa, że prawdopodobieństwo jest niewielkie,

ale nawet jeżeli miałyby się wydarzyć, to w jaki sposób sobie w tej sytuacji poradzicie.

Na przykład co możecie powiedzieć określonym osobom,

albo jeżeli wasza firma zacznie przynosić straty, to w którym momencie stwierdzicie,

że ją należy zamknąć, albo ile należy inwestować,

a w którym należy, w momencie należałoby powiedzieć stop, żeby nie wtopić zbyt wielu pieniędzy.

Zastanówcie się nad tym, jakie byłoby dobrze mieć procedury na wypadek porażki,

czyli tak jak kiedyś już mówiliśmy o takiej metodzie łup, tak,

czyli zastanawiacie się, co jest waszym celem, jakie będą z tego korzyści,

co może później tak i co możecie zrobić, żeby temu zapobiec,

ale też żeby sobie poradzić w sytuacji, gdyby jednak doszło do tych niepowodzeń

i do tych trudności, co wtedy zrobicie.

A kiedy już to będziecie mieli, to kluczowe jest to, żeby zaakceptować to,

że musicie podjąć działanie, chociażby na minimalnym skale,

chociażby na próbę pomimo tego lęku, bo kiedy zaczniecie działać,

to te wasze obawy zaczną spadać i te granice waszego bezpieczeństwa też będą się przesuwają.

I te rzeczy, które jeszcze, nie wiem, trzy miesiące temu wydawałoby się skrajnie trudne,

dzisiaj już nie będą takie wymagające gigantycznej odwagi, tylko staną się rutyną.

I tak jest z wieloma przypadkami, w gruncie rzeczy, w waszym życiu, jak podejrzewam,

i dlatego dobrze byłoby, gdybyście zastanowili się na tym, jakie są dowody waszej odwagi.

Znaczy spróbujcie sobie spisać, w których sytuacjach w swoim życiu,

czy to osobistym, czy zawodowym, czy w jakichś jeszcze innych sytuacjach,

udawało wam się zachować w sposób dość odważny, nie skrajnie odważny,

ale taki nawet dość odważny, że na przykład odważyliście się z kimś porozmawiać,

nie wiem, zaprosić na randkę, pójść na rozmowę o pracę, zadzwonić do jakiejś firmy z pytaniem,

czy właśnie nie szukają pracownika, albo nawet w szkole zgłosić się do odpowiedzi

przy całej sali uczniów, studentów.

Super, to wszystko są dowody waszej odwagi.

I warto byłoby je sobie spisać, żeby zobaczyć w ilu sytuacjach,

faktycznie sobie radziliście, bo to jest właśnie taka trochę zbudna rzecz,

że jeżeli robicie coś bardzo, bardzo często, to już uważacie, że to nie wymaga waszej odwagi,

ale kiedyś prawdopodobnie tej odwagi wymagało całkiem sporo.

I poradziliście sobie i to jest też dowód za tym, że teraz też jesteście w stanie działać

krok po kroku, ale coraz odważniej.

I odnośnie krok po kroku, to pamiętajcie też, że odważne działanie to nie jest głupie działanie,

więc nie zawsze chodzi o to, żeby rzucać wszystko na szale jednego pomysłu.



Nie, czasem chodzi o to, żeby odważyć się do podjęcia prób, żeby potestować różne pomysły, że nie zawsze zakładanie firmy musi oznaczać, że rzucacie pracę i to robicie z dnia na dzień. Nie, to może oznaczać, że wymyślicie jakiś produkt, założycie stronę internetową i sprawdzicie, czy są chętni, żeby to kupować, albo nawet zapytajcie znajomych, czy byliby zainteresowani zakupem tego.

Zastanówcie się, jak można by to przetestować, albo możecie popробować działać na początkowo niewielką skalę, żeby nie robić zbyt wielkich inwestycji.

Więc zastanówcie się, jeżeli chcecie zacząć działać odważniej, czy jesteście w stanie sprawdzić ten swój pomysł, zanim zainwestujecie bardzo, bardzo dużo w jego realizację. Oczywiście tutaj pomocno może być też poobserwowanie konkurencji, zobaczyć czynienia, jak oni sobie radzą, na co zwracają uwagę, czy tej konkurencji nie ma za dużo i to też będzie dla was bardzo cenna informacja.

Jak jeszcze możemy ułatwić sobie odważne działania?

Oczywiście, jeżeli już mamy swoje cele, do których chcemy zmierzać odważnie, no to dobrze byłoby po prostu rozpisać nasz plan działania krok po kroku, skupiać się nawet na małych aktywnościach, chociażby na tym, żeby przez 5 minut skupić się na jakimś zadaniu, poczytać, posprawdzać, bo to już będzie krok, ale ważne jest to, żeby podejmować działanie, a nie ograniczyć się tylko i wyłącznie do myślenia.

No i bardzo cennym zasobem oczywiście będą ludzie wokół nas, czy to taki cyk, którzy nas wierzą i będą nas wspierać, ale też którzy mogą nam podpowiedzieć merytorycznie, albo po prostu mają wspólne cele, czyli na przykład jakiejś grupy młodych przedsiębiorców, albo zaawansowanych przedsiębiorców, takich podobnych do was, z którymi można wymienić się doświadczeniami, z których można podejrzeć trochę pomysłów, a czasem po prostu znaleźć zrozumienie, że borykacie się z różnymi rzeczami, nie tylko wy tak macie, bo to jest bardzo pomocna rzecz, która też pomaga w odważnym działaniu.

Mianowicie świadomość, że nie tylko wy się trudzicie, nie tylko was pewne rzeczy mogą przytłaczać, ale że można sobie poradzić, że są ludzie, którzy też się tak czuli, też to przeżywali, ale jednak przeszli pewne etapy i okazuje się, że się daje.

Ważne jest też kwestia nastawienia i tego, w jaki sposób będziecie podchodzić do różnych trudności, no bo w momencie, kiedy jednak okazałoby się, że pod wpływem waszych odwagi nie udało wam się dokonać czegoś, że popełniście błąd, poniesiliście jakieś koszty, no to pytanie, w którą stronę pójdziecie, czy stwierdzicie, że jesteście beznadzierni

i wiadomo, że się do niczego nie nadajecie,  
nikomu się w okolicy przecież nic nie udaje,  
czy zastanowicie się na tym, jakie wnioski z tego wyciągnąć,  
że to jest baza do tego, żeby się rozwijać  
i nauczyć się, że nie wiem, określonych rzeczy  
w biznesie się nie robi na przykład,  
albo że na przyszłość należałoby położyć większy nacisk  
na jakieś elementy w działalności gospodarczej.  
Super, to jest cenny wniosek.  
Nie chodzi oczywiście o to, żeby za wszelką cenę ponosić porażki,  
lepiej byłoby uczyć się od innych,  
no ale skoro już się przetrafiła, to zastanówmy się,  
jak można byłoby z niej skorzystać.  
Podsumowanie, odważne działanie nie polega na nieodczuwaniu lęku,  
wręcz przeciwnie, gdybyśmy nie odczuwali lęku,  
no to nie potrzebowalibyśmy odwagi.  
Odważne działanie jest wtedy, kiedy pomimo obaw,  
że musimy działać w sytuacji, w której nie mamy 100% kontroli,  
w której musimy mierzyć się z niepewnością,  
jednak mamy gotowość do tego, żeby takie działanie podjąć,  
ale w przemyślany sposób minimalizując ryzyko,  
jednak akceptując, że ono może się pojawić.  
A jeśli odważnie prowadzicie firmę,  
albo się do tego przemierzacie,  
to pamiętajcie też, żeby sprawdzić konto mój biznes  
z kartą dogetową wiza banku Milenium,  
bo może znacznie ułatwić Wam, no właśnie,  
odważne prowadzenie biznesu.  
Linki znajdziecie w opisie,  
a tymczasem już za 2 tygodnie,  
czyli 3 października,  
porozmawiamy o psychologii społecznej.  
Do usłyszenia.