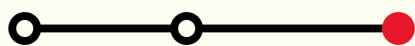


KONSPEKTY LEKCJI WYCHOWAWCZYCH W RAMACH **PROJEKTU**

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



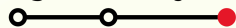
1. CO TO JEST SWEET SPOT?

Witam Cię serdecznie w serii 10 lekcji odkrywania swojego pomysłu na życie. Jeśli się tutaj znalazłeś, to prawdopodobnie zderzyłeś się z moją historią na spotkaniu profilaktycznym, które realizowałem w Twojej szkole, albo innej placówce wychowawczej. Jeśli tu jesteś, to chciałem Ci podziękować i powiedzieć, że mega się cieszę, że chcesz zawalczyć o siebie i swoją przyszłość.

Nie będę teraz opowiadał całej historii swojego życia, ale chce Ci powiedzieć tylko tyle, że przez większość czasu mojego dorastania – towarzyszyły mi nałogi, które podcinały skrzydła moim talentom. Na szczęście otworzyłem oczy w wieku 17 lat i zacząłem wykonywać „małe kroki”, które doprowadziły mnie do miejsca w którym jestem. Prowadzę profilaktyczne spotkania słowno-muzyczne, gram koncerty, mam wspaniałą rodzinę – i najzwyczajniej w świecie – po prostu jaram się życiem. Moja codzienność poza obowiązkami i czynnościami, które każdy dorosły musi wykonać, aby zaspokoić podstawowe potrzeby – zbudowana jest na pracy, którą kocham. To sprawia, że nawet te podstawowe czynności jak wyrzucenie śmieci, czy zmienienie pieluchy – po prostu mają sens w kontekście całości życia.

Chciałbym w tych lekcjach podzielić się z Tobą ścieżką, która pozwoliła mi być dzisiaj na drodze wykorzystania swoich talentów i silnych stron w codzienności. Wiem, że przede mną jeszcze sporo wyzwań i rozwoju – nie mówię do Ciebie z takiej perspektywy, że wszystko wiem – chcę po prostu podzielić się tym, co najbardziej popchnęło mnie w tym kierunku, w którym dzisiaj jestem. Wierzę, że tą drogę można odbić na różne dziedziny.

Zacniemy od wyjaśnienia sobie takiego pojęcia jak „Sweet Spot”.



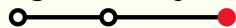
Wyobraź sobie tenisistę, który wyrzuca piłeczkę do góry. W jego głowie jest róg boiska, w który planuje trafić piłeczkę, tak aby był as serwisowy. Jeśli uda mu się wykonać dokładnie takie uderzenie, które sobie zobrazował – to jest jego sweet spot. To takie poczucie, że coś "IDEALNIE SIADŁO". Najlepsze uderzenie. Można je przenieść na każdy rodzaj sportu. Ostatni rzut za 3 punkty, który ratuje mecz przed porażką – może być sweet spotem. Jednak nie chodzi tylko o to, że sweet spot ważny jest wtedy – gdy patrzą inni ludzie. To może być idealny rzut wykonany na treningu, gdy nikt nie patrzy. Może to być odkrycie swojego miejsca na boisku z którego zawodnik jest najskuteczniejszy. Aby odkryć swoje silne strony i pomysł na przyszłość potrzebujemy rozszerzyć sweet spot na coś więcej niż jeden wykonany ruch.

Przyjrzyjmy się temu pojęciu przenosząc je na inne dziedziny. Jeśli dziewczyna, która uczy się – lub na co dzień wykonuje wzorki na paznokciach – zrobi wzorek, który, wyróżnia się od innych pod względem jakości – lub odkryje jakąś nową technikę, którą może wykonać swoją pracę jeszcze lepiej – to jest jej sweet spot. To takie poczucie, że Twoja praca – czynność – była wykonana wybitnie.

Idąc dalej – wokalista, który przez długi czas próbował wydobyć z siebie jakiś dźwięk – i ćwiczył, ale nie potrafił tego zrobić – odkrył nową technikę – być może nowy sposób oddychania – dzięki któremu może czysto i precyzyjnie zaśpiewać dźwięk, którego wcześniej nie potrafił zaśpiewać. To może być jego sweet spot.

Mechanik samochodowy uruchamia silnik, który już był spisany na straty i nadaje mu „drugie życie” - to może być kolejny sweet spot z innej dziedziny. Dziedzin można by mnożyć. Najważniejsze jest to, abyś przeniósł to doświadczenie na swoją dziedzinę i poszukał w swoim życiu takich momentów, które były Twoimi sweet spotami. Do tego wrócimy w trzeciej lekcji.

Sweet Spot jest pomysłem określenia swojego świata – tę koncepcja została wymyślona przez Johna Scherera. Chodzi w niej o to, aby wyłonić z naszej codzienności takie momenty które sprawiają, że czujemy się spełnieni w kontekście swojego działania. Sweet spoty to momenty poczucia satysfakcji z wykonanej czynności.



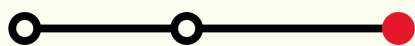
John Sherer mówi, że moment sweet spotu nie musi być krótkim działaniem. To może być stan w którym wykonujesz jakąś twórczą pracę, w trakcie której nie ubywa Ci energii i zarazem tracisz poczucie czasu. PO prostu oddajesz się całkowicie swojej pracy, czy czynności którą wykonujesz. Energi wręcz Ci przybywa – i po prostu czujesz się najzwyczajniej w świecie – SZCZĘŚLIWY.

Chciałbym przeprowadzić Cię w tych 10 lekcjach przez drogę odkrywania swoich silnych stron, talentów i sprecyzowania swoich marzeń. Jeśli to tylko możliwe – spróbuj znaleźć czas, w którym nic innego nie będzie Ci przeszkadzać. Bądź na 100% w tym zadaniu.

Pamiętam jak miałem przygotować się do pożegnania się ze swoją przeszłością – w momencie w którym zdecydowałem się zacząć żyć na nowo. Wydarzyło się to dzięki mojemu bratu, który otworzył mi oczy na świat. Dostałem wtedy takie zadanie, aby napisać na kartce wszystkie swoje błędy – całą swoją przeszłość, która była zła i negatywna. Pamiętam jak koledzy siedzieli na ławce przed blokiem, a ja walczyłem ze sobą, żeby nie wyjść – i zderzyć się z tym zadaniem. Wytrzymałem, a zmiana, która za tym poszła trwa do dzisiaj. Jeśli to możliwe – o tego rodzaju skupienia i zaangażowanie proszę Cię na tej drodze w kolejnych krokach. Wierzę, że jeśli dasz z siebie maksimum swojej koncentracji, to znajdziemy wspólnie pomysł na Twoje życie, który pozwoli Ci podjąć dobre decyzje w przyszłości.

Żeby to zrobić, potrzebujemy odfałszować jeszcze jedną rzeczywistość. Dlatego zapraszam Cię do kolejnego kroku.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



2. CO TO JEST SUKCES?

Witam Cię w drugim kroku na naszej drodze szukania swojego pomysłu na życie.

Często na swoich spotkaniach zadawałem pytanie – CO TO JEST SUKCES?

Zderzałem się niejednokrotnie z odpowiedziami, w których nacisk szedł na:

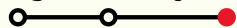
- Sławę / popularność / zasięgi / fejm
- Pieniądze / zarobki / posiadłości itp.

Chciałbym na początku zaznaczyć, że nie uważam, żeby te wszystkie rzeczy były złe. Są dziedziny w których walka o popularność jest wpisana w zawód. Każdy też potrzebuje zaspokoić potrzeby materialne. W tych odpowiedziach nie chodzi o to, że one są złe. Chodzi o coś innego...

Obserwuję problem w którym ludzie podejmują najważniejsze decyzje życiowe właśnie z tej perspektywy – żeby JAK NAJLEPIEJ ZARABIAĆ. Poznałem jednak ludzi, którzy pomimo tego że mieli potężne sumy na koncie – byli załęknieni, nieszczęśliwi, bez relacji ze swoimi bliskimi i w ciągłym lęku o utratę swoich dobrodziejstw.

Usłyszałem kiedyś słowa, że „DUŻO WAŻNIEJSZE JEST TO KIM JESTEŚ – NIŻ TO CO MASZ.”. To co masz jest ważne – oczywiście, że tak. Ale dużo ważniejsze jest to JAKIM JESTEŚ CZŁOWIEKIEM - i skąd to dobro się wzięło. Dlatego chciałbym na tym etapie wykreślić z Twojego słownika myślenia kategoriami „dobrze płatnej pracy”, „popularności” itp. Wrócimy do tego w kontekście konkretnych rozwiązań. Jednak teraz proszę Cię o skupienie na tym do czego ciągnie Cię NATURALNIE – bez żadnych naleciałości zewnętrznych oczekiwań.

Bronnie Ware – kobieta, która znalazła pracę w opiece paliatywnej, a w ramach swojej pracy, rozmawiała z pacjentami - zadając im pytania w ostatnich chwilach życia – dowiodła, że ludzie w chwili śmierci najbardziej żałują – że nie pozwolili sobie na takie życie jakim chcieli/powinni żyć. Żałowali, że żyli tak jak mówili im inni – lub reagowali na zewnętrzne oczekiwania i presje. Dlatego spróbujmy teraz z tego zrezygnować – czerpiąc lekcje z ich doświadczenia.



Spróbujmy popatrzeć na SUKCES w kontekście szerszym niż jedno wydarzenie.

Max Lucado w książce „Wieloryb nie może latać” powiedział coś takiego, że:

Sukces jest wtedy, kiedy na co dzień możesz robić to w czym jesteś najlepszy.

Wyobraź sobie, że wstajesz rano i możesz robić to, w czym jesteś najlepszy. Możesz wykorzystywać swoje silne strony, talenty w codzienności. Oczywiście, że w przyszłości musi się to przenieść na zarobki, utrzymanie w codzienności i zaspokojenie różnych potrzeb. Ale na razie o tym nie myślimy. Sukces masz wtedy, gdy robisz to w czym jesteś najlepszy!

W czym jesteś najlepszy? Jak tego poszukać?

Badania instytutu Gallupa mówią, że ludzie którzy osiągają sukces – BUDUJĄ GO NA SWOICH SILNYCH STRONACH. Na tym co w Tobie najlepsze możesz zbudować tą niezwykłą rzeczywistość.

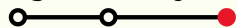
Nie zapraszam Cię w tych ćwiczeniach do jakiejś nierealnej rzeczywistości – to nie jest moją intencją. Życie będzie niosło różne problemy z którymi trzeba będzie sobie radzić. Jednak walcząc o coś, co jest TWOIM POMYSŁEM NA SIEBIE – te problemy będą zwalczane z SENSEM i z jakimś celem, który sobie wyznaczysz.

Dlatego zapraszam Cię do pierwszego ćwiczenia.

Jeśli masz pod ręką wolny zeszyt – przeznacz go na te lekcje – będziesz dzięki temu mógł wrócić w konkretne miejsce po jakiś czasie, aby zobaczyć czy Twoje odpowiedzi nadal są aktualne. Jeśli nie posiadasz wolnego zeszytu – przygotuj sobie kilka kartek A4. Zapisz sobie jak określiłbyś swój „codzienny sukces”? Na czym on byłby zbudowany? Jakie czynności w trakcie dnia byś wykonywał? Jak chciałbyś, żeby w Twojej dorosłości wyglądał Twój dzień?

Na razie wyobraź sobie, że jesteś sam – nie masz obowiązków – nie jesteś od nikogo zależny. Oczywiście, że w przyszłości te marzenia będą obudowane czynnościami, które trzeba wykonać w trakcie dnia – i nie wszystkie będą takie kolorowe – ale na razie o nich nie myślimy. Na razie jesteś sam – skupiasz się tylko na sobie. Po to jest ten czas.

Będę przechodził tą drogę razem z Tobą – cofał się do swojej przeszłości – i udzielał swoich odpowiedzi.

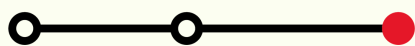


15 lat temu odpowiedziałbym na to pytanie tak:

Dla mnie „codzienny sukces” byłby wtedy gdybym mógł iść do pracy do swojego studia muzycznego. Marzyłem o tym, aby mieć miejsce w którym będę mógł tworzyć swoje utwory i pracować nad różnymi pomysłami. Chciałbym współpracować z różnymi ciekawymi i wybitnymi ludźmi i tworzyć z nimi projekty. Chciałbym co jakiś czas grać koncerty, na które będą przychodzić ludzie – chciałbym co jakiś czas być w trasie koncertowej. Chciałbym dzielić się z innymi swoim doświadczeniem i opowiadać o swojej historii, aby pomóc innym znaleźć swój pomysł na życie.

Jaki jest Twój obraz swojego „codziennego sukcesu”? Spróbuj odpowiedzieć sobie na to pytanie zanim przejdziemy do kolejnego kroku.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



3. JAK ZNALEŹĆ SWOJE SWEET SPOTY?

Wróćmy do obrazu tenisisty – który wykonał as serwisowy. Spróbujmy na tym przykładzie odbić się od Twojego życia i Twojej codzienności.

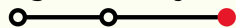
Chciałbym, żebyś na początku wypisał sobie kategorie swoich czynności, które do tej pory wykonywałeś. Chodzi o pasje, obowiązki, podejmowane próby osiągnięcia danego marzenia itp. Nawet jeśli dany etap już się zakończył, to zapisz go w poniższej tabeli. Jak zwykle zrobię to razem z Tobą – przyglądając się swojemu życiu, gdy byłem na Twoim etapie.

PISANIE TEKSTÓW	KOSZYKÓWKA	WYSTĄPIENIA/KONCERTY
	FREESTYLE	SZKOŁA
		SNOWBOARD

Spróbuj wypisać sobie jak najwięcej dziedzin / zajawek / czynności / zainteresowań – które do tej pory wypełniały Twój dzień. Poświęć na to trochę czasu.

Następnie spróbujmy zastanowić się nad tym – kiedy w danej dziedzinie czułeś się wyjątkowo. Kiedy był taki moment, w którym czułeś "SIADŁO", "TO JESTEM JA", "TO BYŁO IDEALNE" itp. Rozszerzamy naszą tabelę. Spróbuj wypisać sobie chociaż po kilka sweet spotów z danej dziedziny.

PISANIE TEKSTÓW	KOSZYKÓWKA	WYSTĄPIENIA/KONCERTY
Pierwszy moment gdy przyniosłem tekst do starszych kumpli	Podanie za plecami i punkty dla naszej drużyny	Support przed Peją – jak klub krzyczał ze mną
	FREESTYLE	SZKOŁA
	20 osób wokół mnie – daje mi tematy – wtedy szło mi jak z karabinu	Jak przestałem się bać zadawać pytania i przejmować opinię innych
		SNOWBOARD
		Skok i obrót o 180 stopni – lub złapanie graba



Nawet gdybyś miał dzisiaj nie zrobić nic innego – to spróbuj usiąść nad tymi przykładami. To nie przychodzi łatwo. Jeśli nie możesz znaleźć sweet spotu w danej dziedzinie, to spróbuj pomóc sobie pytaniami:

Co by się musiało wydarzyć, aby w tej dziedzinie nastąpił sweet spot?

Czy na pewno nie wydarzyło się coś zbliżonego do powyższej odpowiedzi?

Jeśli udało Ci się zapisać te momenty – spróbuj zwrócić uwagę na tzw. PUNKTY WSPÓLNE.

Czy Twoje sweet spoty mają jakieś połączenia?

Czy np. Działy się zawsze w towarzystwie innych ludzi?

Może działy się wtedy gdy współpracowałeś z innymi?

Albo wtedy gdy pracowałeś sam?

Może większość z nich jest związana z jakąś dziedziną lub tematem?

Spróbuj nazwać sobie te punkty wspólne.

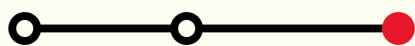
Dla obrazu – moje punkty wspólne:

Pierwsza perspektywa: Momenty, w których udało mi się zaangażować ludzi w moją twórczość – zaangażować publiczność – zwrócić swoją osobą uwagę.

Druga perspektywa: Kiedy stworzyłem w samotności coś niezwykłego. Tekst, ale też sztuczka na snowboardzie czy ilość rzuconych koszy na treningu z jednego miejsca na boisku.

Jeśli masz punkty wspólne – może być ich kilka – to spróbujmy pójść dalej.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



4. CO SPRAWIA CI RADOŚĆ?

Spróbuj na chwilę oderwać się od tabeli ze sweet spotami. Być może Twoje odpowiedzi będą się powtarzać. To dobrze – nie przejmuj się tym. Popatrzmy jednak na to z innej perspektywy.

Spróbuj zastanowić się nad tym – co po prostu sprawia Ci radość?

Jakie rzeczy – oczywiście mówimy tylko o tych, które są moralnie dobre – sprawiają Ci radość?

Niezależnie od tego, czy ktoś patrzy – czy nie patrzy – możesz je wykonywać.

Niezależnie od tego, czy ktoś zapłaci – czy nie zapłaci – jesteś w tym cały.

Czasami mijają dwie godziny – a Ty dalej w tym temacie.

Co to jest u Ciebie?

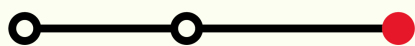
U mnie byłoby to wtedy:

Pisanie tekstów, słuchanie muzyki, budowanie skoczni w zimie, aby poskakać na snowboardzie, gra w koszykówkę ...

Jeśli masz problem z tymi odpowiedziami – zadaj sobie pytania pomocnicze:

- Do czego naturalnie Cię ciągnie?
- Jakie zainteresowania u innych ludzi Cię fascynują?
- W co dobrego uciekasz jak zostajesz sam?
- W jaki sposób lubisz odpoczywać?

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



5. CZEGO SIĘ BOISZ? GDZIE JEST TWÓJ STRES, LĘK, TREMA?

Spróbuj teraz pomyśleć o swojej przeszłości w nieco innym kontekście. Przypomnij sobie sytuacje, w których po prostu się bałeś, stresowałeś lub byłeś stremowany. Być może nawet zrobiłeś coś, co sprawiło, że było Ci głupio przed innymi? Postaraj się teraz nie oceniać tego co się wydarzyło. Spróbuj przypomnieć sobie te sytuacje uzupełniając poniższą tabelę.

Wyjaśnimy sobie wcześniej czym różni się stres od lęku, tremy i sytuacji w której czuliśmy się niezręcznie.

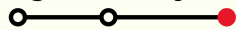
Stres (ang. stress 'naprężenie'), napięcie psychiczne – psychologiczny stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości.

Wielokrotnie odczuwałem stres przed wystąpieniem publicznym, który ewidentnie był spowodowany odczuwaniem zagrożenia – często związany z tym „co ktoś o mnie pomyśli”.

Pomocnym przy pracy ze stresem było dla mnie kiedyś ćwiczenie, w którym moim zadaniem było wyobrazić sobie najgorszą rzecz, jaka może się wydarzyć w związku z poniesieniem porażki – taki czarny scenariusz. Np, że ktoś mnie wyśmiej – wyjdzie w trakcie mojego wystąpienia. Jak wtedy zareaguje i czy to cokolwiek zmieni? W ten sposób oswajałem się z tym, że mogę popełniać błędy i nie wszystko musi być idealne.

Lęk – dla mnie jest czymś więcej niż stres.

(łac. anxietas) – nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem[1].



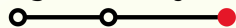
Lęk jest czymś więcej niż stres, ponieważ faktycznie może nam komunikować o nadchodzącym zagrożeniu. Jednak nie jest jak strach – który występuje w związku z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem. O ile na strach nie mamy większego wpływu – to z lękiem jest inaczej. Często to nasza wewnętrzna walka. Kiedyś usłyszałem słowa, że nie zlikwiduje lęku – ale mogę go przepełnić miłością. Brzmi górnolotnie – ale praktycznie sprowadza się do tego, aby zobaczyć co jest z drugiej strony lęku. Jeśli coś go powoduje i zaprzęta Twoją głowę – to być może na tym najbardziej Ci zależy. Zobacz co kryje się z drugiej strony tego lęku. Dla przykładu – jeśli najbardziej boisz się o utratę pracy – to na tej pracy najbardziej Ci zależy. Skup się na tym co możesz zrobić, aby się rozwinąć i nie utracić tej pracy – zamiast ciągle się o nią bać :)

Triada objawów TREMY:

- Fizjologiczne – zaburzenia oddychania, większa potliwość, przyspieszenie rytmu serca, suchość w ustach, problemy żołądkowe, wydzielanie się hormonów: adrenaliny (epinefryny) i kortyzolu
- Uczono mnie, aby przed wejściem na scenę wziąć 5 głębokich wdechów. Proste ćwiczenia, które pomagają ustabilizować fizjologiczne odczuwanie tremy.
- Poznawczo-emocjonalne – poczucie niepokoju, napięcia, obawy, paniczny strach; zmniejszenie koncentracji uwagi, luki pamięciowe, drażliwość, pojawianie się niezwiązanych z zadaniem myśli zakłócających przebieg wykonania, etc.

Pamiętam, że gdy zaczynałem grać koncerty, to lepiej było ze mną nie rozmawiać przed wyjściem na scenę. Nie dlatego, że byłem jakimś wielkim zagrożeniem – ale dlatego, że i tak nic nie zapamiętałem z tej rozmowy. Nerwowo czekałem tylko na wyjście na scenę. Rozmowa mnie drażniła. Ta trema na scenie już przeważnie zniknęła – ale zaraz przed była ogromna.

- Behawioralne – drgawki, trzęsienie się rąk, problemy z przyjęciem wygodnej pozycji i naturalnym poruszaniem się, błędy techniczne wykonania.



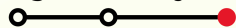
Nigdy nie miałem aż tak wielkiej tremy – nadał bym jej największy stopień zagrożenia – jedynym co może pomóc w opanowaniu – to zdobycie doświadczenia.

Sytuacje, w których było Ci głupio, lub czułeś się niezręcznie mogą pokrywać się z pierwszymi trzema kolumnami.

STRES	LĘK	TREMA	BYŁO MI GŁUPIO

Jak już wypisałeś sobie te sytuacje – to zastanów się nad bardzo ważną rzeczą: Co komunikuje Ci dany stres, lęk czy trema? Lub sytuacja w której było Ci głupio? Co kryje się po drugiej stronie medalu?

Kiedyś usłyszałem słowa, że Z DRUGIEJ STRONY LĘKU, STRESU itp. - MOŻE KRYĆ SIĘ POTĘŻNY ROZWÓJ. Oczywiście jest takie zagrożenie, że ktoś może bić głową w mur – zajmując się rzeczami, które nie są związane z jego silnymi stronami i talentami – jasne, że tak. Jeśli towarzyszy Ci lęk, stres, czujesz się głupio – nic Ci nie wychodzi w tej dziedzinie – próbujesz przez dłuższy czas – prosisz o pomoc innych, aby Cię nauczyli – i dalej nie wychodzi – to może po prostu nie jest to droga dla Ciebie. Poszukaj w innym kierunku.



Jeśli jednak widać, że jesteś w czymś dobry, są owoce Twojego działania – ale odciąga Cię od tego stres, lęk czy porażki – to zastanów się, czy z drugiej strony nie ma pomysłu na Twoje życie? Czy życie nie zachęca Cię do tego, aby zdobyć w tej dziedzinie doświadczenie i poznać ją na tyle, aby stała się większą częścią Twojego życia? Jeśli nikt nie wypycha Cię na siłę w rejony, w których odczuwasz stres, trema czy lęk – ale to Twój wybór – może okazać się, że w przyszłości trema nie będzie tak wielka, ze stresem sobie poradzisz i będziesz czerpał radość z codzienności właśnie w tym aspekcie, który był Twoim największym lękiem.

Te wszystkie symptomy są normalne. Kiedyś jeden z raperów, którego słuchałem użył słów „Chłopaku – tylko głupiec nie odczuwa strachu”. To jest normalne. Nie uciekaj od tego czego się boisz. Spróbuj się temu przyglądnąć. Emocje z tym związane niosą Ci jakiś komunikat.

To czego się boimy może mówić nam o tym, na czym najbardziej nam zależy i gdzie może kryć się nasz potencjał.

Zauważ też, czy nie jest tak – że stres znika zaraz w momencie gdy znajdujesz się w odpowiednim miejscu, w którym wykonujesz daną rzecz. Dla przykładu – zawsze jak wchodziłem do klubu w którym miałem zagrać koncert – mój stres malał o połowę – albo i nawet całkowicie znikał. Zapoznałem się z tym jakie jest otoczenie – wyobraziłem sobie sytuację – i to mi bardzo pomagało. Dziś to samo obserwuje u swojej córki. Przed zajęciami w szkole muzycznej odczuwa stres. Gdy jedziemy w samochodzie – gdy jesteśmy w domu – ten stres towarzyszy. Ale jak tylko znajdziemy się na miejscu, to znika. Czy u Ciebie nie jest podobnie?

Chciałbym w tym kontekście zaprosić Cię do jeszcze jednego ćwiczenia.

Wyobraź sobie największe nieszczęście w swoim życiu. Spróbuj je określić. Wyobraź sobie, że wszystko się wali. CO to jest u Ciebie w szczegółach?

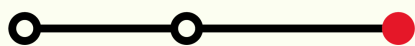
U mnie: Rozpada się rodzina, nie mogę z jakiegoś względu tworzyć muzyki, nie mogę prowadzić spotkań czy warsztatów bo np. tracę głos.

Jakie są Twoje największe lęki w tej perspektywie?

A teraz odwróć te rzeczy. Jeśli bałeś się, że np.: stracisz głos – to z drugiej strony właśnie na tym najbardziej Ci zależy. Jeśli bałeś się o rodzinę lub cokolwiek innego – to z drugiej strony właśnie to jest dla Ciebie najważniejsze.

Nasze lęki o czymś nam mówią. Wykorzystaj to!

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



6. SKĄD SIĘ BIORĄ TWOJE MARZENIA?

Pozwólmy sobie w tym kroku na to, żeby spróbować stać się jak dziecko. Dzieciom najłatwiej marzyć. Nie widzą ograniczeń i przeszkód. Nie stawiają sobie niepotrzebnie kłód pod nogi. Nie chodzi mi o to, żeby marzyć nierealnie – ale żeby marzyć szczerze i otwarcie z nadzieją i radością.

Wypisz 10 swoich największych marzeń. Właśnie z tą myślą – że nie masz ograniczeń – bez lęku.

Gdybym ja miał odpowiadać kilkanaście lat temu, to na pewno napisałbym tak: (podzielę się kilkoma z moich marzeń)

1. Nagrać swoją płytę
2. Zagrać koncert dla wielu ludzi
3. Sprawić, by ludzie mnie słuchali
4. Założyć rodzinę
5. Grać w dobrej drużynie koszykarskiej

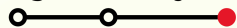
Marzenia są bardzo ważne. Warto marzyć – to otwiera naszą głowę na nowe pomysły. Chciałbym jednak, abyśmy poszli dalej. Jak już wypisałeś około 10 swoich marzeń, to zastanów się nad tym – skąd się bierze każde z nich.

Dla przykładu – chciałbyś pojechać do Barcelony – to jest Twoje marzenie. Możesz chcieć tam wypocząć – oczywiście że tak. Ale być może jest coś głębiej.

Np: Chcesz pojechać do Barcelony , bo:

- Chcesz poznać kulturę, która tam panuje
- Chcesz zobaczyć zabytki
- Chcesz poznać język
- Chcesz poznać ludzi
- Chcesz posmakować tamtejszej kuchni
- Lub jeszcze coś innego...

Jakie są źródła Twoich marzeń? Skąd się w Tobie biorą? Poszukajmy głębiej...



Jeśli już znalazłeś źródła swoich marzeń – to znów zastanów się czy mają jakieś punkty wspólne. Dla przykładu – wspólnym źródłem moich marzeń – zagrać wielki koncert oraz sprawić, żeby ludzie mnie słuchali, czy nagrać płytę – jest pragnienie bycia raperem. Nazywam swoją rolę także szerzej – „operatorem słowa”. Posługuję się nim na różnych płaszczyznach. Dziś patrzę na to z perspektywy prawie 20 lat od napisania pierwszego tekstu – i widzę jak wielką siłę miały źródła moich marzeń. Połączyły się one w moim życiu nieświadomie – teraz przychodzi mi je wyłapać i nazwać, aby pomóc Tobie w tej drodze.

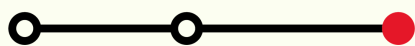
Jeśli znalazłeś punkty wspólne swoich marzeń – zobaczmy co działo się od początku tych lekcji. Moglibyśmy podsumować to na ten moment w ten sposób, że powiedzieliśmy o:

- Sweet spotach
- Źródłach radości
- Lękach, stresie i tremie
- Źródłach marzeń

Popatrz na wszystkie Twoje odpowiedzi i zobacz czy w nich są punkty wspólne. Czy to skąd biorą się Twoje marzenia łączy się np. z Twoimi sweet spotami? Czy to czego się boisz łączy się z tym co Cię cieszy? Lub jeszcze inaczej. We wszystkich tych kolumnach może być punkt wspólny. Patrząc a moje życie – właśnie tak by było. To co sprawiało mi radość – to rapowanie i pisanie tekstów – tam też znalazłbym swoje sweet spoty – jednocześnie bardzo często się tego bałem w związku z wystąpieniami przed ludźmi – a właśnie stamtąd brały się moje największe marzenia. Czy u Ciebie tworzy się również taka linia powiązań? Nie muszą być to wszystkie kolumny. Po prostu popatrz na wszystkie te filary i zastanów się co wspólnego z nich wynika. Jeśli te rzeczy w jakiś sposób się łączą i powtarzają, to spróbuj wyłonić z nich możliwości do dalszego działania. Jeszcze się tym zajmiemy.

Dziękuję Ci na tym etapie za zaufanie i ciężką pracę spojrzenia w swoją przeszłość i wychycenia tych rzeczy, które są Twoimi sweet spotami, sprawiają Ci radość – boisz się ich, czy są źródłem Twoich marzeń. W dalszej części ćwiczeń chciałbym pokazać Ci metody i inspiracje, które pomogą Ci wcielić w życie tą wiedzę.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



7. AUTORYTETY

Jeśli już zastanowiliśmy się nad tym jakie są Twoje sweet spoty, co sprawia Ci radość – jakie są Twoje lęki – oraz skąd biorą się Twoje marzenia – to spróbujmy złączyć to jeszcze z jedną perspektywą.

Chciałbym, abyś w tym kroku zastanowił się nad osobami, które podziwiasz. Ludźmi, którzy Cię fascynują i sprawiają, że myślisz sobie – chciałbym stać się taki jak oni.

Wypisz od trzech do pięciu postaci, które podziwiasz. Nie stawiamy sobie tutaj żadnych ograniczeń. To mogą być nawet postacie z bajki, czy filozofowie żyjący wiele lat wcześniej.

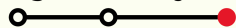
Moimi odpowiedziami byłyby: Denzel Washington, Lecrae oraz Jezus.

Jeśli masz swoje postacie – to proszę zastanów się dlaczego je podziwiasz? Co w nich jest takiego fascynującego? Co Cię inspiruje.

Dla przykładu – Denzel Washington fascynuje mnie, bo jest niezwykłym aktorem. Wykonuje swoją pracę, która jest pasją i łączy to w codzienności z wartościami. Oglądałem wielokrotnie jego przemówienia – np. to w którym mówił – jak idziesz spać – to wepchnij swoje klapki głęboko pod łóżko. Tak, żebyś mógł uklęknąć rano, gdy potrzebujesz po nie sięgnąć. Oczywiście z humorem mówił o potrzebie modlitwy. Ten obraz – mówienia o wartościowych rzeczach – w taki sposób – i wykonywanej pracy na takim poziomie niezwykle mnie pociągał. Dlaczego Ty podziwiasz osoby, które wypisałeś?

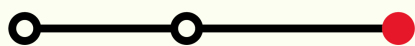
Idąc dalej – zastanów się jakie cechy lub zachowania imponują Ci w tych osobach. Dla przykładu – raper Lecrae:

- jest fenomenalnym tekściarzem
- dobrze prezentuje się na scenie
- potrafi bardzo szybko i wyraźnie rapować
- potrafi nawiązać fenomenalne współprace
- gra niezwykle koncerty
- ...



Wypisz sobie cechy wszystkich osób, które Ci imponują. Bardzo rzetelnie i odważnie. Kiedy już je masz... Te wszystkie cechy... Te wszystkie zachowania... To uświadom sobie, że to **JESTEŚ TY W POTENCJALE!!!** Wszystkie te cechy mogą być Twoim potencjałem, który możesz wykorzystać i wcielić w życie. Być może brzmi to nierealnie? Być może to dla Ciebie za wysokie progi? Pozycja nie do osiągnięcia? Wyjaśnimy to w kolejnym kroku. Nie przytłaczaj się tym. Uciesz się tym jakie są Twoje pragnienia. Nie chodzi o to, abys wymagał od siebie, że od dziś taki musisz się stać. Nie nakładaj sobie ciężarów w tym kierunku. Chodzi tylko o to, abys zobaczył jakie cechy i postawy Cię inspirują. Nie porównuj się do tych osób. Być może któryś z Twoich autorytetów już nie żyje – a sławny stał się dopiero po śmierci – lub jego dzieła nabrały większej mocy. W tym ćwiczeniu nie chodzi o to, abys oczekiwał od siebie, że musisz stać się taki jak oni. Po prostu uciesz się tym, że fascynują Cię ich cechy i szukajmy dalej tego – co to dla Ciebie znaczy. Nie chodzi o to, że wszystkie te cechy i zachowania rozwiniesz w ten sposób, że świat zauważy je u Ciebie tak jak u Twoich autorytetów. Nie stawiamy sobie takich wymagań. One mają pokazać nam kierunek myślenia. Zobacz czy te cechy i Twoje połączenia z poprzednich etapów znów jakoś do siebie pasują. Czy to co myślisz o sobie łączy się jakoś z tym jacy są ludzie, których podziwiasz? Nie musi tak być – być może nie potrafisz myśleć jeszcze tak odważnie o sobie – jak myślisz o innych. Jasne, że tak. Spróbuj jednak z tej perspektywy popatrzeć jeszcze raz na swoje odpowiedzi z pierwszych sześciu kroków. Czy nie dopisałybyś czegoś do tych odpowiedzi?

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



8. METODA MAŁYCH KROKÓW

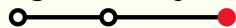
Nazywana inaczej metodą „mrówczych kroków”, czy filozofią „kaizen”.

Funkcjonuje w świecie pogląd, że można się przytłoczyć ilością swoich marzeń i wyznaczaniem sobie celów. Istnieje zagrożenie, że wyznaczysz sobie cele, które są nierealne i po chwili pracy nad ich osiągnięciem, po prostu życie podetnie Ci skrzydła. Jestem daleki od narzucania Ci nierealnej perspektywy i nakładania ciężarów nie do uniesienia.

Większość swoich spotkań profilaktycznych kończę słowami, że: „Nie mamy takiego wyboru, czy nasze życie będzie łatwe, czy trudne – bo życie jest trudne. Jeśli chcesz połączyć pracę, rodzinę, marzenia, talenty, wiarę – jakkolwiek nie wyglądałoby Twoje „koło życia” - to po prostu będziesz odczuwał trudności. Trudny są normalne i są nieodłączną częścią życia. Stąd wybór nie jest taki czy się trudzisz – czy nie – tylko czy trudzisz się Z SENSEM czy BEZ SENSU. Wierzę, że jeśli próbujesz spojrzeć na swoje życie z perspektywy odkrycia swojego potencjału i powołania, to te trudności w codzienności po prostu mają sens.

Wybierz minimum trzy marzenia, które zrodziły Ci się we wcześniejszych krokach.

Następnie zadaj sobie pytanie – jaką jedną małą rzecz możesz zrobić DZIŚ, aby zbliżyć się do realizacji tego marzenia? Jeśli ta rzecz nie jest do wykonania DZIŚ – to zaplanuj sobie dokładnie KIEDY możesz ją wykonać. Jeden mały krok. Jak go wykonasz – spróbuj wyznaczyć sobie kolejny. Znów – jeśli nie jesteś w stanie w tym samym dniu – odpowiedz sobie dokładnie kiedy możesz go wykonać.



Jeśli ta rzecz jest dla Ciebie ważna – a musi być – skoro zabrnęliśmy z nią aż tak daleko – to pozwól sobie na obserwację. Podejmij wyzwanie, w którym przez pół roku będziesz codziennie starać się wykonać jeden mały krok w kierunku tego marzenia. Być może nie codziennie uda Ci się podjąć konkretne zadanie – ale w każdym dniu zadasz sobie to pytanie – Co dzisiaj mogę zrobić, aby zbliżyć się do realizacji tego marzenia? Jeśli np. Twoim marzeniem jest wydać płytę muzyczną – to Twoim pierwszym małym krokiem może być posłuchanie muzyki, aby określić w jakim klimacie ma być Twoja płyta. Albo napisania dwóch zdań tekstu. Może tematyki jednego utworu. Może stworzenie listy gości, z którymi chciałbyś podjąć współpracę. Być może dzisiaj widzisz mnóstwo małych kroków – to super – zapisz sobie je wszystkie i codziennie zrób chociaż jeden. Jeśli jednak widzisz tylko jeden – to zrób go – a później znów zadaj sobie pytanie – czy zobaczyłeś coś więcej po wykonaniu tego kroku i co możesz zrobić dalej. Największym zagrożeniem jest przedwczesna ocena efektów Twoich działań. Więc – jeśli przyjmiesz sobie te pół roku – to nie zniechęcaj się wcześniej. Nie daj podcinać sobie skrzydeł. Nie zadawaj sobie codziennie pytania, czy na pewno idziesz w dobrym kierunku. Po prostu wykonuj działanie – po pół roku przyjdzie czas na ewaluację i ocenę efektów działań. O tym w kolejnym kroku.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



9. EWALUACJA

Jeśli podejmiesz wyzwanie na konkretny czas – nie zapomnij spojrzeć na efekty po jakimś czasie. W zależności od podjętego wyzwania ten czas może się różnić, ale jako ogólne kryterium proponuję przyjąć pół roku.

Tak jak kierowca formuły musi zjechać do pit-stopu, aby zatankować paliwo, zmienić opony – i wyruszyć w dalszą trasę – tak Ty potrzebujesz zrobić ewaluację swojego działania. Nie można na ślepo przejechać całej trasy nie uwzględniając przystanków. Takim przystankiem jest ewaluacja.

Już dzisiaj zaplanuj sobie dokładnie kiedy przyjrzesz się podjętym wyzwaniom. Odpowiedz sobie na pytanie – jaką miarą zmierzysz swoje działanie. Np jeśli zaczynam budować kanał na Youtube – i daję sobie pół roku na działanie – to moim celem może być osiągnięcie 5 tysięcy subskrybentów w pół roku.

Spróbuj również podzielić sobie te cele jako:

- Cel marzenie
- Cel realny
- Cel minimum

W moim przypadku celem marzenie byłoby 15 tysięcy subskrybentów

Celem realnym jest właśnie liczba 5 tysięcy

Celem minimum 1 tysięcy.

Jak to wygląda u Ciebie? Jaką miarą możesz zmierzyć swoje działanie?

Jeśli Twoim marzeniem będzie zajmowanie się fotografią – może miarą dla Ciebie będzie uzyskanie jednego płatnego zlecenia w przeciągu tego pół roku? To byłby wtedy cel realny.

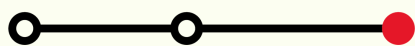
Celem maksimum mogłoby być wykonanie kilku zleceń.

Ale celem minimum w tym przypadku może mogłoby być zaangażowanie się w 20 bezpłatnych wydarzeń kulturalnych lub wykonanie konkretnych sesji, po to aby tworzyć swoją markę – rozwijać się i budować swoje imię.

Jak już będziesz po ewaluacji – wyznacz sobie cele na kolejny okres – i znów zaplanuj kolejną ewaluację :)

W ten sposób unikniesz biegnięcia na ślepo – oraz nie dasz wpędzić się w wir reagowania tylko na zewnętrzne okoliczności. Przypomnę, że ludzie na łożu śmierci najbardziej żałowali tego, że nie pozwolili sobie na takie życie – jakim czuli – że powinni żyć. Dali się wkręcić w wir, który sprawił, że żyli czymś pomysłem na siebie. Im większy nacisk położysz na ewaluację – tym większa szansa, że złapiesz się na tym błędzie.

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



10. KOŁO ŻYCIA

Sztuką odważnego marzenia i szczęśliwej codzienności jest równowaga i harmonia. Najgorsze co możemy zrobić, to przytłoczyć innych swoimi marzeniami – lub nie zwracać na nich uwagi. Kolejnym zagrożeniem jest zaniedbanie innych dziedzin życia. Nie możemy sobie na to pozwolić, bo prędzej czy później podetnie to skrzydła naszym marzeniom.

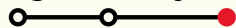
Dlatego zachęcam Cię w ostatnim naszym kroku do zrobienia ćwiczenia, które nazywamy KOŁEM ŻYCIA.

Chodzi o to, abyś wypisał sobie podstawowe obszary swojego życia.

U mnie na dzień dzisiejszy byłaby to:

- Rodzina:
- Relacja z żoną
- Relacja z dziećmi
- Wiara/Relacja z Bogiem
- Spotkania profilaktyczne
- Koncerty
- Płyty/Single/Nagrania
- Ćwiczenia fizyczne/treningi/pasje
- Finanse
- Rozrywka
- Zdrowie

Spróbuj dostosować swoje koło życia do rzeczy, na których Ci należy – ale też do tych, które są Twoimi obowiązkami. Celem tego ćwiczenia jest zobaczenie równowagi między różnymi płaszczyznami życia. Wpisz w skali od 1 do 10 na ile jesteś zadowolony z danego obszaru.



Jeśli znalazłeś wyrwy w swoim kole życia – zastanów się znów – jaki mały krok możesz wykonać w tej dziedzinie, która kuleje – aby inne Twoje dziedziny życia sprawnie działały.

Jeśli nie wiesz za bardzo co z tym zrobić – spróbuj wyznaczyć sobie jeden mały krok. Np. zupełnie nie wiesz jak zająć się treningami, chociaż czujesz, że Twoje zdrowie i forma fizyczna kuleje – to idź najpierw po prostu przejść się na siłownię po to, aby porozmawiać jakie są możliwości. Nie stawiaj sobie od razu celów treningowych. Idź i zobacz co tam się dzieje.

Jeśli nawet taki krok jest dla Ciebie trudny – to spróbuj pooglądać w sieci trochę form treningowych i ludzi, którzy niosą inspiracje w tym kierunku. Albo idź na spacer z tą intencją, aby pomyśleć – co mógłbyś zrobić w tym kierunku. Zawsze przy zakończeniu małego kroku zastanów się – jaki mógłby być następny.

Jeśli potrafisz zająć się tematem odważniej – zastosuj drugą metodę – czyli wyznaczenie celu minimum, realnego i celu marzeń oraz zaplanuj ewaluację.

Mam nadzieję, że ta wędrówka pomoże Ci osiągnąć szczęśliwą codzienność – bo wszystko się do niej sprowadza. Życzę Ci problemów, które mają sens i wyzwają, które sprawiają, że nawet jak się nie chce wstać z łóżka – to czujesz, że to jest PO COŚ. Życzę Ci świadomych decyzji odnośnie przyszłości i odkrycia swoich silnych stron. Pamiętaj, że po coś je masz. Po coś jesteś taki jaki jesteś.

Postaraj się poszukać w swojej konstrukcji czegoś pozytywnego. Nie oceniaj się np. za to, że jesteś nerwowy. Postaraj się tą złość wykorzystać i przekształcić w pozytywne działanie. Jeśli ktoś Cię złości – zastanów się – dlaczego Cię złości. Ponoć większość rzeczy, które złością nas u innych – są jakimś rodzajem naszej niedoskonałości. Skupmy się więc na sobie. Nie chodzi o to, aby nie zwrócić komuś uwagi – oczywiście, że tak. Ale pierwsze pytanie niech odniesie się do nas – co to dla nas znaczy, że ktoś nas złości. To daje rozwój i rozpędza.

3maj się i powodzenia!

Myśl! Działaj! Rób to co kochasz!



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI