

Powiedz sobie

„TAK”



MASZ WĄTPLIWOŚCI, CZY TO NA PEWNO DOBRA DECYZJA? MOŻE JEDNAK NIE DO KOŃCA? KAŻDEGO DNIA DOKONUJEMY WYBORÓW W MNIEJSZYCH LUB WIĘKSZYCH SPRAWACH. WYBIERAMY NAWET WTEDY, KIEDY ODDAJEMY PRAWO DECYDOWANIA O SOBIE INNYM. PYTANIE TYLKO, CZY WARTO? PRZECIEŻ OSTATECZNIE TO MY PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚĆ, NAWET WTEDY KIEDY PRÓBUJEMY JEJ UNIKNAĆ. DLACZEGO INNYM DAJEMY PRAWO DO POPEŁNIENIA BŁĘDU, A SOBIE NIE?



Jedni podejmują decyzje szybko i łatwo, dla innych cały ten proces to męka. Koszmar decydowania wypływa najczęściej z lęku przed konsekwencjami i przed tym, jak ocenią nas inni. Potrzebujemy akceptacji i uznania tak bardzo, że jesteśmy w stanie zapłacić nawet bardzo wysoką cenę, aby dostać to, czego pragniemy. Bardziej ufamy komuś innemu niż sobie. Podejmowania decyzji można się jednak nauczyć – zrozumienie siebie i swoich motywacji, odrobina wyrozumiałości i zmiana perspektywy spojrzenia na siebie to kroki we właściwym kierunku.

NAUKA PŁYNIE Z DOSWIADCZENIA

Wiele lat temu otrzymałam – wydawałoby się – atrakcyjną propozycję współpracy biznesowej. Dobre pieniądze, prestiżowy projekt, znany i szanowany klient. Czego chcieć więcej? Od początku czułam, że coś jest nie tak, ale nie umiałam nazwać tych obaw i niespecjalnie zgłębiałam temat. Moje lęki pozostały na poziomie intuicji. Nie potrafiłam, a raczej nie chciałam odczytać sygnałów z zewnątrz. Widziałam same plusy. Nie zauważałam, że klient i ja mówimy innymi językami. Mój partner często zmieniał zdanie i zachowywał się tak, jakby nie pamiętał o tym, co już – zdawało się – ustaliliśmy. Przez pewien czas myślałam, że źle rozumiem ustalenia i że ze mną jest coś nie tak. Z zewnątrz wszystko wyglądało wspaniale, słyszałam: *Rewelacja albo Ty to masz szczęście, taki klient!* Dopiero, kiedy wzięłam urlop i przy projekcie zastąpił mnie ktoś inny, nabrałam dystansu i spojrzałam z innej perspektywy. Po powrocie usłyszałam: *Jak wytrzymujesz na co dzień taką huśtawkę?* Skończyło się nieprzyjemnie: pieniądze były, ale tylko z tego projektu. Nie robiłam już nic

innego. Prawie spałam z telefonem i komputerem. Projekt pochłaniał cały mój czas i energię. Nie starczało mi już dla innych – dla dzieci, męża i dla siebie. Zarobek był niewspółmierny do włożonego wysiłku, a potem zaczęły się kłopoty ze zdrowiem. Wreszcie powiedziałam dość!

Teraz, zanim podejmę jakąś ważną decyzję, zastanawiam się, jak mi jest z jednym i drugim wyborem, jakie emocje i myśli się pojawiają. Nie zawsze umiem odczytać własną motywację i wybrać właściwie – wtedy spisuję wszystko, co mi przyjdzie do głowy na dany temat. Myśli ubrane w słowa porządkują rzeczywistość. Jeśli przy którejś opcji czuję do siebie szacunek, wiem, że jest właściwa. Jeśli mam wątpliwości – drążę temat dalej.

Zauważyłam, że najtrudniej mi zaakceptować wybór, jeśli nie jest on do końca mój. Czasami intuicja podpowiada mi jedno, ale znajomi, osoby które są dla mnie autorytetami, mówią coś zupełnie innego. Co wtedy? Szukam podobnych przykładów w przeszłości i koncentruję się na tym, co jest ważne dla mnie samej.

WYBACZ SOBIE

Czy zauważyliście, że ojców sukcesu jest wielu, ale za porażkę odpowiadamy sami? Nie powinno tak być. Czy nie lepiej zaufać sobie od początku do końca? Dlaczego dla innych mamy tak dużo tolerancji, ciepła i zrozumienia, a od siebie wymagamy niewspółmiernie więcej? Każdemu z nas zdarzają się błędy, zawsze można było postąpić inaczej... Nie ma jednak sensu gdybać i oskarżać się – niczego już nie zmienimy. Przecież wszystkie nasze przeszłe decyzje podejmowaliśmy z jak najlepszymi intencjami. Możemy tylko uświadomić sobie, co nam podyktowało taki wybór i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

MOGĘ, NIE MUSZĘ

Najczęściej funkcjonujemy poprzez własne ograniczenia. W naszym słowniku, a zatem również w działaniu dominują kategorie „muszę” i „powiniennem”, które niestety zabierają nam wolność dokonywania wyboru. Jeżeli muszę, to nie wymyślę innego rozwiązania, nie spojrzę na tę samą sytuację z innej perspektywy – po co? Nadal funkcjonuję w niechcianym i niewygodnym schemacie. Uświadomienie sobie możliwości dokonywania wyboru to pierwszy krok na drodze do nawiązania kontaktu ze sobą i tym, co jest dla nas naprawdę ważne.

ZROZUMIEĆ SIEBIE

Ogranicza nas również sposób, w jaki myślimy o sobie – zazwyczaj oceniamy się bardzo krytycznie. Jesteśmy dla siebie najsurowszymi sędziami, a stąd już bardzo blisko do wniosku, że nie zasługujemy na odpoczynek, na czas wolny. Pojawiają się frustracja i zmęczenie. W tej sytuacji mamy niewiele do zaoferowania nie tylko sobie, lecz także innym, zgodnie z zasadą „jak wewnątrz, tak na zewnątrz”. Oczywiście, aby prawidłowo i szczęśliwie funkcjonować w świecie, potrzebna nam jest skala ocen i wartościowanie określonych sytuacji. Zachęcam do zmiany myślenia z: *Jestem po prostu beznadziejny/na na Zachowałem/łam się w ten sposób, ponieważ ważne było dla mnie...* Poprzez uświadamianie sobie motywacji i odkrywanie tego, jaka potrzeba wpływa na podejmowanie określonych działań. Możemy wyciągać wnioski z własnych doświadczeń i otwierać się na nowe możliwości.

ZOSTAŃ SWOIM PRZYJACIELEM

Jeżeli masz kłopot z jakimś doświadczeniem, spróbuj spojrzeć na nie tak, jakby dotyczyło kogoś innego. Co masz ochotę mu powiedzieć? Powiedz to sobie! Warto spojrzeć na sytuację z pozycji obserwatora, odciąć się od ocen i interpretacji, opisać tylko to, co widzisz i słyszysz. Dokładnie tak, jakby rzeczywistość rejestrowało oko kamery, nie twoje. Trudno to zrobić, kiedy emocje są silne, a wzburzenie sięga zenitu. Nie zaprzeczaj swoim uczuciom, spróbuj je nazwać i zaakceptować. Informuj cię o tym, że bardzo ci czegoś brakuje i że twoja granica została naruszona. Powiedz „tak” sobie i swoim potrzebom. To niełatwe, ale niezwykle uwalniające. Zostań swoim najlepszym przyjacielem, takim, któremu ufasz!

Izabela Ziemińska