

Jak ruszyć się z miejsca?

Motto

Często jedyną osobą, która stoi ci na drodze, jesteś ty sam.

Na początek sam zejźdź sobie z drogi. Wiele osób znajdzie mnóstwo przeróżnych wymówek, żeby nawet nie spróbować pokonać albo ominąć przeszkody, jakie stawia przed nimi życie.

1. Zaczynj od siebie samego.

Określ sens swojego życia. Po co żyjesz? Co ci daje pasje i zaangażowanie w twoim życiu? Co cię napędza? Co chcesz w swoim życiu zrobić, osiągnąć? Odpowiedz sam sobie na podstawowe pytania – Czy Bóg istnieje? A jeśli tak, to co do ciebie mówi, czego oczekuje, co oferuje? Poznaj Boga, żebyś mógł określić swój sens istnienia na ziemi. Określ swoje wartości, co dla ciebie jest ważne. Ustal swoje priorytety, czego chcesz przestrzegać w każdej sytuacji, co chcesz realizować w pierwszej kolejności. Zrób sobie tzw. „koło życia”, czyli spisz we wszystkich obszarach swojego życia co chcesz osiągnąć. Obszary życia możesz podzielić na przykład na takie – praca, rodzina, rozwój osobisty, duchowość, zdrowie, własne pasje, znajomi (przyjaciele), działalność społeczna (służba). **Spisz swoje cele** w trzech perspektywach czasowych.

W perspektywie długoterminowej ustal, co chciałbyś osiągnąć w poszczególnych obszarach pod koniec swojego życia. Pomyśl jaki chciałbyś być. Jak chciałbyś, żeby ludzie cię postrzegali. Co chciałbyś, żeby mogli powiedzieć na twoim pogrzebie. Pomyśl co chciałbyś osiągnąć, jakie mieć doświadczenia, umiejętności, relacje z najbliższymi. Ustal jaki chciałbyś mieć wpływ na innych, jaki chciałbyś dawać przekaz w swoim otoczeniu.

W perspektywie średnioterminowej możesz określić, co w związku z celami długoterminowymi potrzebujesz zrealizować, czego się nauczyć, jakie umiejętności w sobie wyćwiczyć.

W krótkoterminowej perspektywie określ, co w związku z wcześniej zdefiniowanymi celami zrobisz dzisiaj, w tym tygodniu, w tym miesiącu. Ustal i zapisz to bardzo konkretnie. Podaj ilości czasu jakie będziesz poświęcał na daną czynność i z jaką częstotliwością. Załóż konkretnie, kiedy wykonasz określone zadanie lub do jakiego terminu.

Warto określić sobie, ile czasu będziesz poświęcał w poszczególnych obszarach swojego życia, żeby zweryfikować to z zakładanymi celami i priorytetami długoterminowymi. Czy rzeczywiście na to co deklarujesz, że jest dla ciebie ważne w życiu poświęcasz odpowiednią ilość czasu? Jeśli deklarujesz, że rodzina, współmałżonek, dzieci są dla ciebie bardzo ważne, to czy rzeczywiście poświęcasz im dużo czasu?

2. Poznaj sam siebie.

Przemyśl i uświadom sobie, jakie masz naturalne umiejętności, zdolności i w czym jesteś dobry. Określ swoje silne i słabe strony. Zastanów się, co sprawia ci radość, w czym się realizujesz i czujesz satysfakcję, a w jakich sytuacjach męczysz się, czujesz zniechęcony i wypalony. To pozwoli ci znaleźć dziedziny życia, w których będziesz działał z energią i wewnętrzną motywacją.

Zrozum też swoją sferę emocjonalną. Nazwij swoje emocje, uczucia jakie przeżywasz w różnych momentach. Pomyśl dlaczego w danej sytuacji reagujesz w określony sposób. Zastanów się skąd się to bierze, jakie są tego przyczyny. **Poznaj swoje potrzeby, swoje motywacje**, dlaczego chcesz robić określone rzeczy i akurat w taki sposób.

Poznanie swoich emocji, uczuć, potrzeb pomoże odnaleźć źródła ich pochodzenia często w trudnych doświadczeniach z naszej przeszłości. Ponieważ jest to bolesny proces wiele osób unika tego, ale warto podjąć to wyzwanie. Dzięki temu możesz przezwyciężyć wiele uwarunkowań, które cię blokują. **Blokady mogą wynikać z twoich dotychczasowych doświadczeń**, z wdrukowanych stereotypów, z etykiet jakie różne osoby nadały ci lub braku wiedzy, wyobrażenia, że można żyć, funkcjonować i reagować inaczej, niż znasz to z dotychczasowego swojego życia.

3. Na początek sam zejdź sobie z drogi.

Wiele osób znajdzie mnóstwo przeróżnych wymówek, żeby nawet nie spróbować pokonać albo ominąć przeszkody, jakie stawia przed nimi życie. Zapewne wielokrotnie zgadzasz się, że warto coś zrobić i w tym samym zdaniu po „ale” mówisz dlaczego nie. Bardzo często to, co mówimy po „ale” jest najważniejszą częścią naszego przekazu. **Przestań znajdować różne wymówki** i uwarunkowania, które cię blokują.

Jeśli uwierzysz, że można coś zrobić, to będziesz zastanawiał się nad tym, jak to zrobić. Jeśli będziesz miał przekonanie, że nie da się tego zrobić to będziesz myślał i udowadniał, dlaczego jest to niemożliwe. Jednocześnie **zmieniaj to, co możesz zmienić i zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić**. Bądź mądry, żebyś umiał odróżniać jedno od drugiego.

4. Przestań mówić nie umiem, nie nauczę się.

Każdy człowiek zaraz po narodzeniu w zasadzie nic nie umiał i nie potrafił zrobić. Każdy z nas wiedzę, którą posiada i wszystko co umie nauczył się w trakcie swojego życia. Każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu posiada umiejętność uczenia się, wprowadzania zmian w swoim życiu.

Zamiast negować tę umiejętność zacznij jej używać w ramach swoich możliwości i własnego potencjału. **Często ogranicza nas wiara we własne ograniczenia**. Być może szybko nie dokonasz wielkiego postępu, ale jesteś w stanie zrobić drobne kroki w określonym kierunku. Być może w porównaniu z innymi będą to znikome działania, ale w twojej sytuacji mogą się okazać spektakularnymi i przełomowymi zmianami. **Działaj pomimo obaw**, co inni powiedzą i jak będziesz porównywany z innymi przez otoczenie.

5. Nie obwiniaj innych za swoje niepowodzenia.

Obwinianie jest jedną z najprostszych metod uwolnienia własnej frustracji i bólu z powodu doznanego niepowodzenia. Angażuje siły i energię skierowaną na zewnątrz do innych osób. Przede wszystkim ma na celu ochronę poczucia własnej wartości w sytuacji porażki.

Obwinianie ma na celu usprawiedliwienie porażki spowodowanej okolicznościami lub nastawieniem innych osób. Dzięki temu masz mniejszą presję, żeby szukać przyczyn w sobie lub zmienić sposób działania w określonych warunkach. Daje to chwilową ulgę, ale nie pomaga, a wręcz przeszkadza w dokonywaniu zmian w sobie na lepsze. Kiedy nie masz wpływu na okoliczności, lepiej zużyć własną energię na zmianę sposobu działania lub ominięcie przeszkód, zamiast obwiniać innych, choćby za bezsensowne zasady. **Jeśli nie możesz zmienić jakiejś osoby, miejsca, sytuacji albo instytucji, zmień swoje myśli i reakcje** na ich temat. Często nasza własna postawa, nastawienie jest przyczyną problemów.

Nie rób z siebie ofiary. To również jest forma obwiniania innych i usprawiedliwiania się, żeby nie podejmować wysiłku zmian w sobie. Nawet, jeśli rzeczywiście zostałeś skrzywdzony przez inną osobę, to przeanalizuj sytuację, jakie były uwarunkowania, co zawiodło z twojej

strony, a co masz do wybaczenia drugiej stronie. Proces wybaczenia jest bardzo uwalniający, gdyż pozwala przestać zużywać własną energię na rozpamiętywanie i odwdzięczenie się.

6. Nie kopiuj innych, ale inspiruj się nimi.

Ludzie bardzo chętnie patrzą na osoby, które odnoszą sukcesy w swoim życiu, czasami im nawet zazdroszczą. Starają się ich naśladować, żeby osiągnąć to samo co oni. Niestety każdy z nas jest inny i to co sprawdza się w czyimś przypadku, nie koniecznie musi się udać w twojej sytuacji. Dlatego nie kopiuj bezmyślnie czyichś sposobów na życie. **Niech czyjeś powodzenie, sukcesy będą dla ciebie inspiracją**, pomysłem na lepsze funkcjonowanie. Przemysł dany sposób działania w ramach swojego potencjału i swoich możliwości. Przeanalizuj, czy pasuje to do twoich wartości i priorytetów. Jeśli uda ci się zmodyfikować i lepiej dopasować do siebie dany pomysł to będziesz się mocniej z tym utożsamiał. Będziesz miał poczucie, że to jest twój własny pomysł. To ci da więcej siły do jego realizacji, kiedy będziesz napotykał trudności.

7. Posiadaj własne zdanie w istotnych zagadnieniach.

Z jednej strony wymaga to wysiłku, a z drugiej strony odwagi. Wymaga to wysiłku, żeby zdobywać wiedzę, analizować zagadnienie i określić swoje stanowisko. Wymaga to też odwagi, żeby dyskutować, spierać się z kimś, kto ma odmienne przekonanie.

Mów otwarcie, publicznie o swoich wartościach, priorytetach i co dla ciebie jest ważne w życiu. Mów jak należy postępować i działać w różnych sytuacjach. Spowoduje to, że będziesz musiał dookreślić, jasno nazwać swoje wartości i priorytety. Później zostaniesz skonfrontowany przez otoczenie, czy jesteś spójny w tym, co mówisz i robisz. To spowoduje presję i motywację do zmieniania samego siebie, usuwania różnych niezgodności we własnym życiu oraz zwiększenie działań zgodnie z deklarowanymi wartościami i priorytetami.

8. Bądź sobą, ale bądź najlepszą wersją siebie.

Wiele osób kiedy doświadcza niepowodzenia lub ma poczucie bezsensowności swojego życia widzi tylko swoje słabości i koncentruje się na tym, czego nie potrafi. Każdy z nas jest niedoskonały, ma wiele wad i słabości. Jednocześnie każdy z nas posiada jakieś umiejętności i możliwości. Każdy z nas na różne sposoby może zrobić wiele dobrych rzeczy.

W sytuacji kiedy wszystko widzisz w czarnych kolorach **skoncentruj się na swoich pozytywnych stronach**, na tym co możesz zrobić dobrego i pozytywnego zarówno dla siebie, jak i dla innych.

Dbaj o swój niewerbalny przekaz do otoczenia poprzez swój ubiór, zachowanie, czy mimikę twarzy. Ludzie bardzo często wyrabiają sobie zdanie na czyjs temat na podstawie jego wyglądu. Jeśli chcesz wyróżnić się z tłumu, upewnij się, że zostaniesz zapamiętany z właściwych powodów.

9. Podejmij działanie, zrób pierwszy krok.

Bardzo często problem, wyzwanie może być poza twoją wyobraźnią. Nie masz pojęcia jak może ci się udać to zrobić. Między punktem wyjścia, a punktem docelowym jest bliżej niezbadana przestrzeń urastająca do przepaści nie do przebycia. Brak wiary, przekonania powstrzymuje cię, żeby w ogóle zacząć. Samo podjęcie decyzji czasami nie wystarcza.

Musisz zrobić pierwszy krok, pierwszy ruch. Potem już tylko drugi, trzeci i następne kroki. **Wyznaczaj sobie proste kroki**, zadania, które wiesz jak zrobić. Może nadal nie widzisz jak

dojdiesz do celu, ale koncentruj się na pojedynczych krokach i **pilnuj, żebyś poruszał się we właściwym kierunku.**

10. Naucz się prosić.

Umiejętność proszenia wymaga pokory. To właśnie pycha bardzo często powstrzymuje nas przed proszeniem. Przyznaj się, uznaj, że czegoś nie masz, nie wiesz i nie umiesz zrobić. **Proś pomimo obawy,** że będziesz wyśmiany, niezrozumiany i odrzucony. To właśnie różne obawy, które wynikają z wcześniejszych doświadczeń najczęściej cię blokują. Współdziałanie z innymi, skorzystanie z wiedzy, umiejętności, potencjału innych bardzo ułatwia życie.

Mów o swoich potrzebach, zmaganiach, wyzwaniach. To też jest forma delikatnego proszenia o pomoc i wsparcie. Nie zamykaj się w sobie, kiedy ponosisz niepowodzenia. Bądź otwarty na innych ludzi.

11. Otwórz się na nowe, nieznanne doświadczenia.

Ludzie najczęściej mają problem z podjęciem działania, kiedy muszą zrobić coś nowego, czego jeszcze nie znają. Dużo łatwiej powtarzają czynność, którą już znają. Bardzo często właśnie strach przed nieznanym, czymś nieokreślonym paraliżuje cię przed zrobieniem pierwszego kroku. Dlatego zastanów się i wyobraź sobie jakie mogą być efekty twojego działania. Pomyśl szczególnie co będzie, kiedy spełni się czarny scenariusz i coś się nie uda. Często dużo bardziej może blokować cię nieokreślona przyszłość, niż konkretne, przewidziane skutki w przypadku niepowodzenia. Dlatego już **samo wyobrażenie co zrobisz w sytuacji porażki zmniejsza stres i obawy.**

Może jesteś domatorem, najlepiej czujesz się w swoim, znanym świecie i nie lubisz nowych sytuacji, nowych wyzwań, ale spróbuj, podejmij ryzyko. Jeśli uznasz, że coś nowego nie pasuje ci możesz tego zaniechać i zrezygnować. Jednak często możesz poznać nowe doświadczenia, które ułatwią ci życie i z tego powodu warto podjąć trud działania w nieznanym obszarze i zaryzykować.

12. Przejmij całkowitą odpowiedzialność za swoje życie.

Podjęcie odpowiedzialności we wszystkich obszarach swojego życia jest kluczem do sukcesu. Zapomnij o wszystkich wymówkach, które dotyczą ciebie, sytuacji i ludzi dookoła ciebie. Weź odpowiedzialność za każdy element swojego życia, niezależnie od tego w jakim stanie się znajduje. Weź odpowiedzialność za każdą sytuację, w której nie stanęłeś na wysokości zadania i zawiodłeś. Weź odpowiedzialność za sytuacje, w których zostałeś skrzywdzony, zraniony i zrób co możesz ze swojej strony. Zaczynaj choćby od przebaczenia.

Odpowiedzialność nie jest łatwa. Wymaga wysiłku i odwagi. W pierwszej kolejności wymaga odwagi, żeby stanąć w prawdzie przed samym sobą i najbliższymi osobami. Wymaga odwagi, żeby zaakceptować, uznać rzeczywistość taką jaka jest, choć często bywa nieprzyjemna i bolesna.

Jeśli pomimo wszystkiego nadal nic cię nie cieszy i nie wiesz po co żyć, to żyj dla innych. **Jak nie wiesz po co żyć, to żyj dla innych.** Jak nie potrafisz kochać siebie, to kochaj innych. Miłość uzdrawia, zarówno, gdy kochasz kogoś, jak również, gdy jesteś kochany. **A Bóg kocha cię na pewno.** „Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne.” J. 3,16