AGATA SOSNOWSKA

C.I.S.Z.A.

Pięć kroków
do życia w zgodzie
ze sobą i światem

inspirio

AGATA SOSNOWSKA

C.I.S.Z.A.

Pięć kroków do życia
w zgodzie ze sobą i ze światem

inspirio

Redakcja: Emilia Chmielewska
Korekta: Irena Zaucha-Nowotarska
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Copyright © 2015 Agata Sosnowska

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-64645-56-3

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Wstęp 9
Idea Ciszy. 15

Krok 1: C – Cierpliwość 19
Koło Cierpliwości 24
Sygnały ciała 30
7 Stopni Budowania Cierpliwości 42
Praca z celem jako klucz do osiągania Cierpliwości 55
Przydatne lektury, linki oraz filmy 61

Krok 2: I – Inspiracja 63
Twoje blokady Inspiracji cz. 1 67
Twoje blokady Inspiracji cz. 2 73
Ludzie, jacy Cię otaczają 75
Twoje otoczenie, miejsca 87
Dziennik Odkrywcy Miejsc 93
Twój Czas 96
Przydatne lektury, linki oraz filmy 100

Krok 3: S - Spokój 101
Spokój jako skupienie 106
Spokój jako zaufanie 112
Spokój jako wybaczenie 122
Podsumowanie 126

Krok 4: Z – Zrozumienie 127
Porozumienie jako pierwszy krok do Zrozumienia 129
Formowanie się relacji 141
Szukanie Zrozumienia 144
Siedem żyć 145
Przybliżacze, Oddalacze 151
Magiczny sklep 154
„Pozwól odejść, czyli proces grupowy w życiu” 155
Przydatne lektury i filmy 160

Krok 5: A – Asertywność 161
Fałszywe przekonania osłabiające Asertywność 165
Asertywność jako umiejętność odmawiania
i jako konstruktywna krytyka 179
Asertywność jako umiejętność określania własnych oczekiwań 188
Asertywność jako świadomość siebie i swojej wartości 193

Podziękowania 199
Bibliografia 203

Wstęp

Witaj, Drogi Czytelniku. Cieszę się, że tu jesteś. Z jakichś przyczyn sięgnąłeś po *C.I.S.Z.Ę*. To dla mnie ważne i za to Ci dziękuję. Nie tworzy się dla samego siebie – ani muzyki, ani obrazów, ani podręczników rozwoju wewnętrznego. Sensem tworzenia jest móc przekazywać innym jakąś Prawdę. *C.I.S.Z.A.* jest taką moją Prawdą. Jestem Ci wdzięczna, że zdecydowałeś się z nią zapoznać. Głęboko wierzę, że weźmiesz z niej coś dla siebie.

Przede wszystkim życzę Ci, by podróż przez kolejne części mojego Programu była dla Ciebie przygodą, dzięki której spojrzysz na siebie i na świat inaczej niż zazwyczaj. Nie piszę – lepiej czy gorzej. Każda nowa dawka wiedzy o nas samych, o naszych zasobach oraz o naszych obszarach do wzmocnienia, jest dla nas Darem. Ćwiczenia, które dla Ciebie przygotowałam, rodziły się w mojej głowie stopniowo. Część z nich powstała podczas popołudniowo-wieczornych chwil, gdy siedziałam zawinięta w koc, na kanapie w mieszkaniu na Stegnach. Część zrodziła się w autobusie linii 189, który zwykł w porannych godzinach tkwić w korku w okolicach Nowoursynowskiej. Część powstała w pracy, podczas szkoleń, które prowadzę na co dzień. Inspiracją była dla mnie ob-

serwacja ludzi wokół. Mieszkańców stolicy spieszących się gdzieś cały czas, głośnych i pełnych emocji. Inspiracją były dla mnie problemy i sytuacje, którymi dzielili się ze mną podczas szkoleń i sesji coachingowych ludzie, z którymi pracuję. I wreszcie, inspirację największą znalazłam we własnych potknięciach. Ustawiczne zdenerwowanie poranne, uleganie wpływom ludzi narzekających na wszystko, niecierpliwość i kłótliwość zwykłam do pewnego momentu tłumaczyć sobie stresem. I gdy w końcu któregoś poranka w środku tygodnia trafiłam do szpitala z zaburzeniami oddychania i bólem serca, usłyszałam od lekarki – „Pani Agato, stres jest taką samą okolicznością życia jak zmiana pogody. To od pani zależy, jak bardzo wpłynie on na pani zdrowie i życie".

Nie będę wymądrzać się, że to był dla mnie kubeł zimnej wody, dzięki któremu zmieniłam swoje podejście do życia. Był to natomiast ważny moment, od którego zaczęłam ogromną pracę nad zmianą własnych przekonań. Dziś mam za sobą godziny lektur, filmów, szkoleń, afirmacji, tworzenia wizualizacji. Wiem, gdzie idę, wiem, w jakim celu i wiem, w co chcę uzbroić moje serce, by szło mi się przyjemnie.

C.I.S.Z.A. powstała przede wszystkim z potrzeby serca. Jestem tu dla Ciebie jako coach, jako Przyjaciel i jako ktoś, kto przez wiele lat próbował uporać się z najbardziej dotkliwymi ludzkimi słabościami. Przed Tobą pięć części Programu. Podzielę się z Tobą wszystkim tym, co udało mi się samej wdrożyć, aby żyło mi się lepiej. Zapraszam Cię do podróży. Cały czas będę obok Ciebie.

***

Pomysł na program C.I.S.Z.A. narodził się, jak większość pomysłów na świecie, zupełnie przypadkiem. W korporacji, w której byłam Trenerem, pewna grupa pracowników poprosiła mnie o przeprowadzenie szkolenia na temat nawiązywania relacji z tzw. Trudnym Klientem. Długo zastanawiałam się nad tym, jak temat „ugryźć", aby nie popaść w wymądrzanie się i pustosłowie na temat typów klienta, które w literaturze opisywane są pięknie wraz z receptami na to, jak sobie z nimi radzić, a nijak zwykle mają się do życia sprzedawcy.

Na początku zadałam sobie pytanie – kto to jest Trudny Klient? Ten, który się awanturuje. Narusza nasze poczucie bezpieczeństwa, wykorzystuje język przemocy, obraża nas, podważa nasze intencje, działania i wartość naszej osoby. Bo to, że ludzie nie mają ochoty kupować czegoś lub mają szereg obiekcji, naprawdę nie czyni ich klientami trudnymi, czego próbują dowieść na kolejnych przykładach podręczniki sprzedaży. Trudny Klient zabiera naszą energię, sprawia, że źle się czujemy (bardzo często także fizycznie) po rozmowie z nim lub w jej trakcie.

Na czystej kartce wypisałam szereg haseł kojarzących się z tzw. Trudnym Klientem. Oprócz kwestii, które wymieniłam na początku poprzedniego akapitu, znalazły się tu także EFEKTY działań Trudnego Klienta: *osłabienie, poczucie niemocy, zachwianie poczucia własnej wartości, smutek, rozgoryczenie, złość na siebie i/lub na innych, lęk, żal.* Gdy spojrzałam na zapisaną kartkę, dotarło do mnie coś jeszcze – nawet to, że klient się awanturuje, wcale nie musi czynić go trudnym! Trudny Klient to ten, którego działania skierowane przeciwko nam odnoszą zamierzony przez niego skutek, czyli wpływają na nas bardzo negatywnie. Dla jednych takim Trudnym Klientem będzie osoba, która używa wielu wulgaryzmów. Na kimś innym wulgaryzmy nie zrobią wrażenia, natomiast źle na

niego zadziała wytykanie pochodzenia, wykształcenia czy obrażanie najbliższych. Jesteśmy różni, więc Trudny Klient dla każdego z nas znaczy zupełnie co innego. To fakt. Natomiast efekt działań Trudnego Klienta zawsze pozostaje ten sam! Jest nim nasze złe samopoczucie. Ta analiza sprawiła, że zaczęłam szukać odpowiedzi na pytanie, które miało stać się treścią szkolenia. Jak radzić sobie z Trudnym Klientem?

Wyświechtane formułki słowne, które podpowiadają nam podręczniki, oraz recepty w postaci książkowych komunikatów tak naprawdę prowadzą do tego, że nasze najważniejsze emocje zostają schowane głęboko w nas. Można, owszem, zastosować komunikat FUKO*. Powiedzieć do klienta, który podnosi na nas głos, używając słów niecenzuralnych: *Kiedy pan na mnie krzyczy (F) mam poczucie, że tracę kontrolę nad rozmową (U), przez co może dojść do sytuacji, że ja także za chwilę zacznę krzyczeć, choć tego nie chcę (K). Oczekuję, że uspokoi pan głos, żebyśmy mogli wyjaśnić sprawę spokojnie i bez nerwów (O).* Komunikat ten jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Sama wielokrotnie polecałam go swoim pracownikom i klientom, sama też go stosuję. Warunek jest jeden: FUKO sprawdza się, podobnie jak inne tego typu wzorce komunikatów, TYLKO I WYŁĄCZNIE jeśli jesteśmy w pełni świadomi swoich prawdziwych emocji. W innym wypadku opanujemy sztukę stosowania FUKO jak tabliczkę mnożenia. Natomiast nasze emocje pozostaną głęboko ukryte, zaś z czasem odbije się to na naszym samopoczuciu. Ile razy spotkaliśmy się z tym, że kolega z pracy bardzo długo, nawet latami, znosi sposób, w jaki jest traktowany przez klientów (albo przez szefa, bo szef też może być Trudnym Klientem), aż w końcu wybucha? Później w biurze słyszymy, że „ten to wygarnął mu wreszcie". Wszystko jest efektem tłumienia

* F – fakt, U – uczucie, K – konsekwencje, O — oczekiwania.

emocji. Jakkolwiek wszelkie techniki sprzedażowe i komunikacyjne ułatwiają nam życie w kontaktach z klientem, niestety odbierają nam prawo do emocji. Czy jednak należy winić za to ich twórców? Absolutnie nie. Bo czy w relacji z klientem sprzedawca powinien mówić: *Kiedy pan na mnie krzyczy, przypomina mi pan mojego ojca, który zwykł tak na mnie krzyczeć, gdy byłem dzieckiem?* Absolutnie nie.

Idea CISZY

Co zatem robić? Zabezpieczyć się przed tym, że ktoś wywoła w nas wszystkie te stany, które już wymieniałam. I tu pojawia się C.I.S.Z.A. Program, który stał się odpowiedzią na prośby pracowników: jak radzić sobie z Trudnym Klientem? Początkowo dotyczyć miał klienta jako osoby kupującej usługi naszej firmy, produkty. Jednak, gdy jeszcze raz spojrzałam na kartkę z efektami, które może wywołać w nas działanie Trudnego Klienta, zrozumiałam, że pojęcie to jest pojęciem uniwersalnym, zaś Ciszę wykorzystywać można w życiu w ogóle.

TRUDNY KLIENT – każdy, kto w relacjach z nami zachowuje się w sposób, który narusza nasze poczucie bezpieczeństwa, wykorzystuje język przemocy, obraża nas, podważa nasze intencje, działania i wartość naszej osoby. Jego działania skierowane wobec nas wywołują osłabienie, poczucie niemocy, zachwianie poczucia własnej wartości, smutek, rozgoryczenie, złość na siebie i/lub na innych, lęk, żal.

Trudny Klient to <u>każda</u> osoba, która „kupuje" nasze działania, naszą osobę, nasze przekonania. Która jest z nami powiązana pew-

nym typem relacji. To może być matka, która wciąż krytykuje nasz sposób ubioru. Partner, który wyśmiewa się z naszych wartości.

Trudnym Klientem możemy też dla siebie być my sami! Każdy z nas posiada ukrytego w sobie wewnętrznego krytyka, który kwestionuje wszystko, co robimy, sposób, w jaki żyjemy i wartości nam bliskie. To jest nasz Trudny Klient.

C.I.S.Z.A. to nasze zabezpieczenie przed Trudnym Klientem. To program składający się z pięciu kroków. Praca nad poszczególnymi składowymi Ciszy ułatwić ma nam w życiu funkcjonowanie wśród właśnie rozmaitych Trudnych Klientów. Łączy ona ze sobą elementy wiedzy „technicznej", poznanej przeze mnie w trakcie lektury wielu książek na tematy komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, jak i wiedzy związanej z rozwojem duchowym.

Poszczególne kroki różnią się od siebie, stanowiąc efekt przemyśleń po olbrzymiej liczbie lektur pochłoniętych przeze mnie w trakcie mojej pracy trenerskiej oraz pracy coacha. Różnią się, a jednak stanowią całość i nie mogą istnieć osobno. Pięć kroków programu to najważniejsze, moim zdaniem, czynniki, które składają się na osiągnięcie duchowej Ciszy:

C – CIERPLIWOŚĆ – w myśl wszystkich nauk duchowych – to od niej powinna zaczynać się wszelka praca nad sobą.

I – INSPIRACJA – abyśmy w pełni mogli się rozwijać, warto nauczyć się czerpać inspiracje ze świata nas otaczającego, z wydarzeń, których uczestnikiem jesteśmy.

S – SPOKÓJ – żyjemy w świecie pełnym chaosu, wciąż pędzimy, wciąż gonią nas terminy i wciąż w uszach dźwięczy nam hałas. Bez spokoju, bez wyciszenia umysłu nie zdołamy się rozwinąć.

Z – ZROZUMIENIE – jednym z fundamentów wejścia w stan zrozumienia z innymi ludźmi jest nawiązanie z nimi języka dialogu, bez niego nasza komunikacja opierać się będzie jedynie na języku walki.

A – ASERTYWNOŚĆ – ostatni krok Ciszy, ważny, gdyż bez zadbania o swój komfort łatwo możemy pozwolić innym na przekroczenie granic naszego bezpieczeństwa.

Ideą Ciszy jest dostarczenie Ci wskazówek do osiągnięcia stanu wewnętrznej równowagi – krok po kroku. Bo co daje Cisza? Pozwala usłyszeć SAMEGO SIEBIE! W zgiełku informacji, natłoku toczących się szybko wydarzeń łatwo się pogubić. Łatwo popaść w złość, lęk – stać się dla siebie samego, i tym samym także dla świata wokół, Trudnym Klientem. Takim, który będzie robił rzeczy przykre, smutne, niemądre. Takim, o którym ktoś z łatwością powie – „On jest nie do wytrzymania!". C.I.S.Z.A. to Twój płaszcz ochronny. Zakładając go na siebie, możesz wyjść na spotkanie ze światem bez obaw o jakość tego spotkania. Spoglądając zaś na siebie w lustrze, z uśmiechem stwierdzisz, że dobrze Ci w nim. Że lubisz go nosić, bo, gdy masz go na sobie, ulegasz wrażeniu, że wszystko w Tobie i dookoła Ciebie jest bardziej klarowne.

Przygotowując dla Ciebie mój Program, kierowałam się jedną fundamentalną dla jego kształtu wskazówką – nie chcę wymądrzania. Moim celem jest spotkanie z drugim człowiekiem, którym jesteś Ty, Drogi Przyjacielu. I pokazanie Ci, że masz przed sobą wiele dobrych dróg i – niezależnie od tego, którą pójdziesz – dowiesz się o samym sobie wielu ciekawych rzeczy. Najlepszym narzędziem do takiego spotkania jest coaching. Ideą zaś coachingu z pewnością nie jest dawanie gotowych rozwiązań. Dlatego podręcznik skła-

da się z ćwiczeń. Teoria jest tylko uzupełnieniem, dodatkiem. Na końcu każdego rozdziału podam Ci listę lektur, które – głęboko w to wierzę – poszerzą Twoją wiedzę i będą świetnym uzupełnieniem ćwiczeń. Zachęcam Cię do tego, byś wykonywał te ćwiczenia po kolei. Jedne z nich zajmą Ci więcej czasu, inne będą tylko pewną „rozgrzewką". Poświęć im tyle czasu, ile możesz. Nie proponuję Ci rygorystycznego narzucania sobie ram czasowych. Same ćwiczenia, jak to w coachingu bywa, są tylko przyczynkiem do refleksji. Rozwijają Cię, pozwalają spojrzeć na ważne sprawy z innej strony. Jednak warto po nich pozwolić sobie na chwilę przemyśleń. Dlatego nie dam Ci gotowych rozwiązań. C.I.S.Z.A. nie jest psychotestem, po którym uzyskasz ode mnie diagnozę. Czeka Cię w najbliższym czasie zatem trochę pracy.

I mam nadzieję, że także przyjemności.

Podręcznik zaprojektowałam tak, by korzystało Ci się z niego wygodnie. Zatem każdy rozdział poprzedza małe wprowadzenie – i mam nadzieję, że znajdziesz w nim ciekawą i przydatną dla siebie wiedzę. Następnie zaproszę Cię w podróż poprzez rozmaite ćwiczenia. Warto, byś nie wykonywał wszystkich naraz. Po każdym ćwiczeniu daj sobie dzień, dwa odetchnienia, przemyśleń. Abyś, korzystając z *C.I.S.Z.Y.*, nie musiał nosić ze sobą wielu notatników, znajdziesz w moim podręczniku miejsce na refleksję po każdym ćwiczeniu. Pozwoli Ci to w każdym momencie życia wrócić do ważnych dla Ciebie wniosków, które sam wypracowałeś. Otrzymasz ode mnie także zestaw lektur i spis stron internetowych, do których warto się odnieść w pracy nad sobą.

Zapraszam Cię zatem, Drogi Czytelniku, w podróż. Usiądź wygodnie. Weź w rękę długopis. Zaparz ulubioną herbatę. Cały czas będę obok Ciebie. Życzę Ci, abyś po poznaniu programu C.I.S.Z.A. poczuł, że jesteś o pięć kroków bliżej do poznania siebie.

KROK 1

CISZA
Cierpliwość

Jako pierwszy krok wybrałam Cierpliwość. Dlaczego? Wyobraź sobie, że jesteś budowniczym. Masz do postawienia budynek, w którym następnie zamieszkasz Ty oraz cała Twoja rodzina. Budynek musi być solidny – taki, by nie zniszczyły go ani deszcze, ani wichury. Od czego zaczniesz? Od sklepienia, czy od wylania fundamentów? Jestem pewna, że jako osoba, której zależy na bezpieczeństwie najbliższych, dom będziesz budował świadomie, krok po kroku. Zaczniesz od wylania fundamentów, a kiedy te będą solidne, dom zacznie wzrastać.

Cierpliwość jest właśnie takim fundamentem. Posiadając ją, masz w sobie poczucie celowości i jasności swojej pracy. Wszystko jesteś w stanie zaplanować i realizować, czasem rozpoczynając od mniejszych celów. Gniew, irytacja i pośpiech są w stanie zniszczyć najlepsze plany. Pozwól, że zapoznam Cię z Agatą. Ma ona 22 lata i pracuje w znanym programie telewizyjnym. Zarabia duże pieniądze, chociaż jej umowa nie jest stabilna, gdyż jest to umowa

o dzieło, podpisywana każdego dnia przed realizacją programu na wizji. Agata pragnie być znaną dziennikarką, dlatego kupuje drogi sprzęt komputerowy, dyktafon oraz drogi aparat fotograficzny. Wybiera się z kolegą w teren, aby nakręcić swój pierwszy reportaż. Jadą na warszawskie Szmulki. To będzie reportaż o ludziach ze Starej Pragi, o dzieciach ulicy. Wiele godzin materiału, kręconego także nocą. Jednak trudno jest pogodzić pracę w dynamicznej telewizji z pasją. Z czasem materiały zaczynają się kurzyć. Agata jest coraz bardziej zła na siebie. Kiedy w końcu traci pracę, gdyż program zostaje zdjęty z anteny, zostaje bez środków do życia, zaś z drogim sprzętem i kurzącymi się taśmami nagrań. Do tego nie wie, co dalej robić. Ma poczucie, że wszystko wymknęło się spod kontroli. W końcu musi sprzedać drogi sprzęt reporterski, zaś taśmy schować w kartonowych pudłach w piwnicy, by ich widok nie wprowadzał jej więcej w zły nastrój. Co takiego przytrafiło się Agacie?

Przede wszystkim zabrakło jej cierpliwości. Chciała osiągnąć wszystko naraz. Mając świadomość kruchości swojej umowy o pracę, bez przemyślenia wydała pieniądze na sprzęt, którego użyła zaledwie raz. Myślała, że wszystko da się osiągnąć szybko, że wystarczy pojechać gdzieś, nagrać coś i za chwilę o materiał walczyć będą wszystkie stacje telewizyjne w kraju. Nie wzięła pod uwagę tego, że najpierw materiał trzeba zmontować, skolaudować, zaś te czynności trzeba pogodzić z pracą codzienną. Nie wzięła też pod uwagę faktu, że mając niepewną pracę, a chcąc rozkręcić własną działalność, należy zadbać o odpowiednie zabezpieczenie materialne.

Czytając o Agacie, możliwe, że pojawi Ci się w głowie skojarzenie z inną sytuacją. Może znasz kogoś, kto w podobny sposób, pozbawiony cierpliwości, postąpił w życiu. Może zdarzyło się to właśnie Tobie?

Dzisiejszy świat przyzwyczaił nas do myśli, że wszystko możemy dostać już, teraz, w momencie, w którym czujemy, że tego potrzebujemy. Umiejętność oczekiwania maleje w nas. Jeśli musimy na coś czekać, łatwo popadamy we frustrację, gniew. Gdy mamy ochotę w środku nocy zamówić pizzę, robimy to. Jeśli chcemy rozliczyć PIT, robimy to, nie wstając od biurka. W ten sam sposób wybieramy oferty na wakacje, zawiadamiamy znajomych o ważnym dla nas wydarzeniu. Dobrodziejstwa komunikacyjne jednocześnie odzwyczaiły nas od cierpliwego oczekiwania na wynik naszych działań. W rezultacie działamy pośpiesznie, często byle jak. Koncerny reklamowe tę bylejakość podsycają. Dziś możesz schudnąć 7 kilogramów w tydzień, zarobić w miesiąc równowartość Twojej rocznej premii, jeśli tylko zainwestujesz w pewien biznes; oszczędzić kilkaset złotych, już dziś kupując wczasy na wakacje, które będą dopiero za kilka miesięcy; nauczyć się w miesiąc hiszpańskiego i opanować naukę szybkiego czytania w tydzień. To wszystko przyzwyczaja nas do myśli, że oczekiwanie jest czymś złym, niemodnym, że kradnie nam nasz cenny czas. Żyjemy więc w pośpiechu, załatwiamy ważne rzeczy na skróty, spłycając w ten sposób nasze możliwości. Zanikająca cierpliwość zabiera ze sobą kreatywność, zdolność analizowania i głębokiego nawiązywania relacji z otoczeniem. Tym samym, wbrew pozorom, jesteśmy w świecie szybkiego dostępu do wszystkiego, mniej bezpieczni. Nasze zmysły są otępione, gdyż przyzwyczailiśmy je do funkcjonowania metodą „działanie → efekt" bądź metodą zero-jedynkową. Albo coś mamy, albo nie. Nie ma nic pośredniego. Nie ma stanu oczekiwania, który przecież tyle potrafił ludzi nauczyć! Dziś oczekiwanie sprowadza się do klepsydry na ekranie monitora, która przez kilka sekund miga, zanim transakcja zostanie zatwierdzona lub jakiś plik zapisany. To odziera nas z umiejętności wyczuwania za-

grożeń. Brak cierpliwości odbiera nam bowiem zdolność wnikliwej obserwacji otoczenia, symptomów, znaków oraz emocji innych ludzi. Dlatego też Program, jakim jest C.I.S.Z.A., rozpoczyna praca nad Cierpliwością. Na początek zapraszam Cię do tego, byś sam zdiagnozował, w jakiej kondycji jest Twoja Cierpliwość. W jakich sytuacjach udaje Ci się ją zachować, w jakich dokucza Ci jej brak. Uświadomienie sobie własnej kondycji jest pierwszym krokiem do pracy nad własnym rozwojem.

Poniżej znajduje się Koło Cierpliwości. Usiądź spokojnie i wypełnij je. Podzieliłam je na sześć głównych aspektów życia i relacji. Każdej części Koła masz możliwość dać od 1 do 10 punktów, przy czym 1 oznacza bardzo niską ocenę – Twoja Cierpliwość jest na niskim poziomie, zaś 10 oznacza maksymalnie wysoką ocenę. Każdej kategorii przyznaj punktację. Ja zwykłam przy kołach diagnostycznych kolorować odpowiednią liczbę pól – ołówkiem czy kredką koloruję te pola, które – według punktacji – spełniam. W ten sposób łatwiej zobaczyć mi na powstałym diagramie luki i obszary do wzmocnienia.

Ćwiczenie to pozwoli Ci dostrzec, w jakiej kondycji jest Twoja Cierpliwość, oraz to, w jakich sytuacjach Twoja Cierpliwość jest mocno zagrożona, co prowadzić może do mnóstwa negatywnych konsekwencji i z pewnością ma zły wpływ na Twoje samopoczucie.

Proponuję Ci użycie trzech kolorów – ja pomarańczowego używam dla najniższej punktacji (1–3), kojarzy mi się on bowiem z ostrzeżeniem, to sygnał, że powinnam bardzo uważać. Zielony kolor, jak zielone światło, daje mi sygnał, że „mogę jechać dalej", dlatego oznaczyłam nim punktację środkową (4–6). To znak, że jestem w trakcie drogi i że mogę jechać dalej – czyli rozwijać się w tym kierunku. Niebieski kolor przeznaczyłam dla najwyżej punktacji. Niebieski to spokój, znak, że „jest dobrze", że wszyst-

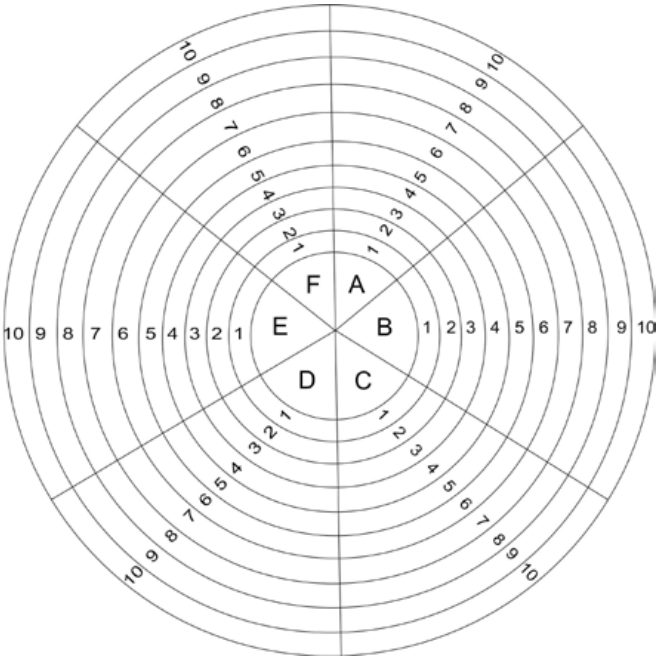
ko toczy się tak, jak powinno, zaś ja nie muszę się o nic martwić (punkty 7–10). Takie kolory zawarłam na rysunku, jednak Ty oczywiście możesz użyć takich barw i oznaczeń na kole, jakie odpowiadają Ci najbardziej. Równie dobrze mogą to być krzyżyki lub zakreskowane pola.

W Kole wyznaczyłam sześć części. Każda odpowiada za inny aspekt Twojego życia.

A – Kwestie związane z własnym trybem życia
B – Relacje z partnerem, przyjaciółmi, rodziną
C – Relacje zawodowe
D – Przypadkowe sytuacje z udziałem osób trzecich
E – Wydarzenia medialnie nagłośnione
F – Kwestie związane z własnym wyglądem

Nie zastanawiaj się nad odpowiedziami długo. Niech to będą Twoje spontaniczne wnioski. Jak wygląda Twoja Cierpliwość w każdym z tych obszarów? Czy jest wysoka? Czy zachwiana? W jakich sytuacjach i wobec jakich spraw brakuje Ci Cierpliwości? Czy zdarza Ci się często tracić Cierpliwość? W dalszej części tego ćwiczenia poproszę Cię, abyś dokładnie przeanalizował(a) sytuacje, w których brakuje Ci Cierpliwości. Na obecnym etapie wypełnij, proszę, Koło.

KOŁO CIERPLIWOŚCI



Wypełniłeś już swoje Koło Cierpliwości? Przyjrzyj się zatem temu, jak ono wygląda.

Co mówi Ci rysunek, który masz przed sobą?

. . . . . .

. . . . . .

Czy jesteś zadowolony z tego, co widzisz?

. . . . . .

. . . . . .

Co chciałbyś, w wypełnionym przez Ciebie Kole, widzieć inaczej?

. . . . . .

. . . . . .

Teraz zastanów się nad każdą ze sfer, które poddałeś ocenie. W oczywisty sposób, zapewne do każdej z nich dopasowałeś sytuację, w której dane Ci było się znaleźć. Umysł przywołał obraz: miejsce, ludzi, czas. To zupełnie naturalne, że umysł przywołuje wspomnienia. Sytuacja, która od razu wywołała w Tobie skojarzenia z danym obszarem Twojego życia, musiała odegrać dla Ciebie ważną rolę, nawet (a może zwłaszcza), gdy wyszedłeś w niej niekorzystnie. Odpowiedz sobie na ważne pytanie: *Dlaczego dana ocena jest właśnie taka?* Możliwe, że pytanie to wyda Ci się śmieszne. Masz prawo pomyśleć – „Nie wiem, dlaczego. Po prostu brak mi cierpliwości/jestem bardzo spokojny/mam taką naturę i już". Pomocą w odnalezieniu odpowiedzi na to pytanie niech będzie dla Ciebie tabelka, o której wypełnienie za chwilę Cię poproszę. Aby ułatwić Ci pracę – zamieściłam ją w dwóch wersjach. Być może wyniki Twojego rysunku będą tak zróżnicowane, że zechcesz wypełnić obie jej wersje. Serdecznie Cię do tego zachęcam!

Jeśli w Twoim Kole znajduje się dużo ocen wysokich, bardzo Ci gratuluję. Zastanów się nad tym, co pomaga Ci zachować Cierpliwość w różnych sytuacjach. Pamiętaj, że wszystkie Twoje umiejętności, które pomagają Ci utrzymać Cierpliwość w różnych sytuacjach życiowych, są Twoją tarczą. Warto o nią dbać.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

C.I.S.Z.A.

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.**illuminatio**.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl