

Ja i cele

Małgorzata Dwornikiewicz



**Zapalniki mojej motywacji,
czyli jak sprawić aby mi się
chciało tak jak mi się
nie chce...**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Ja i cele](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [ZloteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Małgorzata Dwornikiewicz, rok 2008

Autor: Małgorzata Dwornikiewicz

Tytuł: Ja i cele

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Znasz to?</u>	4
<u>Stopem po motywacji - co to jest?</u>	9
<u>Ćwiczenie MOJE POTRZEBY</u>	10
<u>Twój temperament a automotywacja</u>	18
<u>Ćwiczenie: AUTODIAGNOZA TWOJEGO TEMPERAMENTU</u> <u>(wrodzonego typu emocjonalnego)</u>	19
<u>Jaka/jaki jesteś i czego pragniesz?</u>	41
<u>Ćwiczenie Najważniejsze w moim życiu</u>	41
<u>Ćwiczenie MOJA TORBA</u>	43
<u>Moje mocne strony - autoanaliza</u>	44
<u>Ćwiczenie MÓJ POTENCJAŁ</u>	44
<u>Ćwiczenie MOJE MIEJSCE</u>	46
<u>Ćwiczenie JA W ENCYKLOPEDII</u>	49
<u>Kto i / lub co wpływa na Twoje życie?</u>	51
<u>Ćwiczenie CHCĘ</u>	56
<u>Przeszkody - źródło Twojej siły</u>	57
<u>Ćwiczenie ZASADA DOMINA</u>	66
<u>Cele - dlaczego są takie ważne?</u>	67
<u>Dlaczego wyznaczanie celów jest takie ważne?</u>	76
<u>Gdy cel został osiągnięty</u>	79
<u>Ćwiczenie NIEOCZEKIWANE MOŻLIWOŚCI</u>	79
<u>Ćwiczenie MOJA AUTOBIOGRAFIA</u>	82
<u>Ćwiczenie CHCĘ UNIKNAĆ</u>	89
<u>Kontrakt</u>	95
<u>Ćwiczenie MOJE SZCZĘŚCIE</u>	96
<u>Zwlekanie - dlaczego tak robimy?</u>	102
<u>Zwlekanie - praktyczne techniki pomocne w usuwaniu tendencji do zwlekania</u>	110
<u>Rozmowy z mózgiem, moim przyjacielem</u>	116
<u>Ćwiczenie MÓJ PRZYJACIEL</u>	117
<u>Ćwiczenie MOJE GRANICE</u>	121
<u>Kilka słów na zakończenie</u>	123

ZNASZ TO?

Każdy z nas przeżył przynajmniej raz w życiu sytuację, w której stwierdził, że nie chce mu się czegoś zrobić, ma problem z rozpoczęciem lub sfinalizowaniem jakiegoś zamierzenia, przedsięwzięcia.

Wyobraź sobie taką sytuację: budzisz się rano, otwierasz oczy (albo nawet nie możesz unieść powiek) i z niechęcią myślisz o czekającym Cię dniu, o całej liście obowiązków, które musisz wypełnić. Twoje ciało robi się jeszcze bardziej ciężkie... Powinnaś/powinieneś już wstać...

Twój dzień powinien zacząć się już jakieś 20 minut temu... nadal nie masz ochoty wyruszyć w nowy dzień...

A może znasz taką sytuację: powiedziałaś /powiedziałeś sobie „*od jutra rzucam palenie... od jutra ćwiczę... od jutra nie jem słodczy...?*”

I jaki był efekt? Minął kolejny poniedziałek, kolejny tydzień, kolejny miesiąc ...i nic... nic, kompletnie nic się nie zmieniło - nadal palisz (może nawet więcej), nadal nie ćwiczysz (ooo i przybył kolejny zbędny kilogram), nadal jesz słodczy (a ostatnio odkryłaś/odkryłeś nowy, smaczny, wysokokaloryczny batonik...).

Albo ostatnio obiecałeś/obiecałaś sobie, że zmienisz pracę (w tej szef denerwuje Ciebie ustawicznie, Twoje zarobki doprowadzają Cię do śmiechu przez łzy)...

Wysłałeś/wysłałaś nawet swoją aplikację do kilku firm, w których mógłbyś/mogłabyś ewentualnie pracować, ale jakoś tak ostatnio zawiesiłeś/zawiesiłaś poszukiwania pracy... no, tak wyszło... nie masz ciągle czasu, jesteś zmęczony, tłumaczysz sobie: „*no przecież takie czasy, wysoki stopień bezrobocia - ja chyba nie znajdę już wymarzonej pracy...*” Znasz tę sytuację? Coś Ci przypomina?

Hm, albo postanowiłaś/postanowiłeś nauczyć się języka obcego, zapisałaś/zapisał się już nawet na kurs. Pozytywnie przeszłaś/przeszedłeś test, zakwalifikowano Cię do odpowiedniej grupy. Byłaś/byłeś na kilku lekcjach, masz dobrze skonstruowane materiały do nauki, nauczyciel też jest kompetentny, z poczuciem humoru, niemalże idealny...

Ostatnio nie poszłaś/poszedłeś na kolejną lekcję - miałaś/miałeś potworny ból głowy... na kolejnej też Ciebie nie było... wstyd przyznać, ale nie odrobiłaś/odrobiłeś pracy domowej... na dwie kolejne nie poszłaś/poszedłeś, bo nie byłaś/byłeś na bieżąco z materiałem... Kilka dni temu zadzwoniłaś/zadzwoniłeś do szkoły, by zrezygnować z kursu...

Znasz taką lub podobną sytuację? Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje? Niby nic się nie stało, ale może trochę wzrosło Twoje poczucie winy?...

Masz wyrzuty sumienia? Te sytuacje coś Ci przypomniały?
Zobaczyłeś/zobaczyłaś w nich siebie?

Jeśli tak - ten ebook jest dla Ciebie!

Zapraszam Cię na wyprawę w głąb siebie - na poszukiwanie skarbu, którego nikt nie będzie w stanie Ci odebrać, skarbu, dzięki któremu sam/sama zmotywujesz siebie, odnajdziesz sens swoich działań - zrozumiesz, gdzie tkwi Twoja siła.

Niniejszy poradnik zawiera minimum teorii (dzięki której zrozumiesz np. dlaczego nic Ci się nie chce) oraz szereg ćwiczeń, których wykonanie i analiza ich efektów wyposaży Cię na wędrowkę po Twój skarb - automotywację.

Jak każda ze znanych mi wędrowek (zwłaszcza spośród tych najbardziej niebezpiecznych, takich, których celem jest poznanie siebie - swoich pozytywnych, ale też negatywnych cech osobowości), także ta może być dla Ciebie miejscami łatwa, czasem zaskakująca, chwilami niebezpieczna i trudna, z pewnością będzie jednak pouczająca.

A jak już wspominałam na wstępie, jej celem będzie odnalezienie Twojego skarbu - **TWOJEJ AUTMOTYWACJI, TWOICH SIŁ, KTÓRE SPRAWIA, ŻE BĘDZIE CI SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ**. Ważne jednak jest także to, byś była/był podczas niej autentyczny i byś wykonywał/wykonywała wszystkie ćwiczenia.

Jeśli chcesz maksymalnie skorzystać z wiedzy zawartej w tym ebooku nie możesz tylko przeczytać go „od deski do deski” i odłożyć.

Zatem w drogę, czas ruszyć...

Od czego powinna rozpocząć się dobrze zaplanowana wyprawa? A może w naszym przypadku powinna rozpocząć się spontanicznie?

Proponuję zastosować tu złoty środek - niech nasza Wyprawa będzie trochę zaplanowana, a trochę spontaniczna. Zgadzasz się?

Zacznijmy zatem od początku - czego potrzebujesz, by poznać siebie, by odkryć co sprawia, że właśnie Tobie chce się zrobić właśnie tę rzecz (... tu w myślach możesz zanotować, jaka to rzecz, jakie działanie w Twoim przypadku)?

Moim zdaniem powinniśmy najpierw poznać siebie (niby wiesz, jaki/jaka jesteś, ale czy znasz siebie tak w 100%?).

Ja uważam, że nie znam siebie, a nawet jeśli każdego dnia poznam jakąś część siebie, to i tak nie jestem w stanie przeżyć każdej prawdopodobnej sytuacji i z każdej z nich wyciągnąć wniosku na temat mnie, moich cech charakteru, mocnych i słabych stron.

Zgadzasz się ze mną? Nawet jeśli nie - zachęcam, zostań jeszcze ze mną...

Pomyślałaś/pomyślałeś: *„a jaki to ma związek z automotywacją? Czy to ważne, jaka jestem, dokąd zmierzam, dokąd chcę zmierzać?”*

Tak, to jest bardzo ważne.

To jaka/jaki jesteś, dokąd zmierzasz, a dokąd chcesz zmierzać (lub nawet sobie tego nie uświadamiasz), co jest dla Ciebie najważniejsze i ważne, co lubisz a czego nie, jaka jest Twoja samoocena, nastawienie do życia oraz jak widzisz otaczającą Cię rzeczywistość - to wszystko ma duży wpływ na to, czy i w jaki sposób możesz siebie zmotywować lub zdemotywować.

Nie widzisz jeszcze związku pomiędzy tymi rzeczami? A może myślisz: *„no, jakiś związek być musi...”* albo - *„eee, co ma piernik do wiatraka?”*.

Proszę, zostań ze mną i czytaj dalej.

PRZESZKODY - ŹRÓDŁO TWOJEJ SIŁY

Jak już wspomniałam wcześniej są rzeczy, na które nie mamy wpływu lub jest on bardzo mały.

Przyjrzyjmy się zatem wspólnie tym potencjalnym powodom naszej demotywacji (tych oprócz oczywiście nie Twoich pragnień).

Droga do realizacji Twoich celów na pewno nie będzie „ustana różami”.

Musisz liczyć się z tym, że **czasem będzie ciężko, zaczniesz tracić siły, przyjdzie zwątpienie, zniechęcenie, rozdrażnienie**. Może pomyślisz: *„nie dam już rady”, „wszystko idzie nie tak, jak powinno”, „jest coraz gorzej, zamiast lepiej”...*

Myślę, że przeszkody, które Ciebie czekają są dwojakie.

1) Pierwsze z nich to te, które widzisz teraz, na początku swojej drogi.

To wszystkie ograniczenia, przekonania, stereotypy, nawyki, które teraz przeszkadzają Ci żyć w zgodzie ze sobą.

2) Drugie to wszelkie przeszkody, na które będziesz narażony podczas swojej drogi w trakcie realizacji kolejnych celów.

To okresy zwątpienia, czasem może nawet załamania, rozdrażnienia, itp. itd.

W dalszej części tego ebooka zastanowimy się wspólnie, jak temu zaradzić.

Będę próbowała też przekonać Ciebie, **żebyś traktował/traktowała przeszkody jako Twoje dobrodziejstwo, jako źródło Twojej siły.**

Analizując temat stwierdziłam, iż lista ograniczników Twojego potencjalnego działania TERAŹNIEJSZEGO I/LUB PRZYSZŁEGO, mogłaby wyglądać następująco:

- nieprawidłowo wyznaczony cel (cele), jego mało precyzyjne, mało drobiazgowo określenie,
- błędne odczytanie swoich pragnień (czy to jest naprawdę tym, czego pragnę/pragnęłam?),
- Twoje negatywne (pesymistyczne) nastawienie do: siebie, swoich celów, do innych ludzi,
- Twoje stereotypy myślowe z przeszłości,
- przekonanie, że dla Ciebie już za późno na zmiany,
- inne przeszkody, które sam potrafisz określić najlepiej.

Być może uważasz, że w Twoim wieku już nie da się dokonać zmian, przeobrazić kierunku swego życia, a Ty jesteś już „za stara/stary” na cokolwiek nowego.

Możliwe, iż uważasz, że na Twojej drodze stoi zbyt wiele przeszkód...

Wybacz, ale nie zgadzam się z Tobą.

Pozwolisz, że przytoczę poniżej kilka przykładów argumentujących moje zdanie.

Wyobraź sobie człowieka niskiego wzrostu, o słabym wzroku, chorowitego. Wyobraź sobie, że ten człowiek pewnego dnia przyjechał do Ameryki z Niemiec, nie znając języka angielskiego, bez pieniędzy. To Charles Steinmetz - geniusz w dziedzinie elektryczności.

Dzięki jego obliczeniom zelektryfikowano cały świat.

Milton napisał „*Raj utracony*” chociaż był niewidomy.

Beethoven nadal komponował symfonie będąc już człowiekiem głuchym.

Tycjan namalował obraz „*Bitwa pod Lepanto*” w wieku 98 lat!

Monet malował jeszcze swoje obrazy mając 86 lat.

Rozumiem, że nadal nie jesteś przekonany/przekonana?

Pewien człowiek, mający 15 rodzeństwa, pochodzący z ubogiej rodziny, uczył się w szkole tylko przez 1 rok. Mężczyzna ten sam nauczył się filozofii, 4 języków, finansów, polityki, ekonomii... To Benjamin Franklin...

Thomas, chłopiec odesłany do domu po roku nauki w szkole, po tym jak stwierdzono, że jest zbyt głupi by się uczyć - to Thomas Edison, jeden z największych wynalazców na świecie.

Pewien ubogi Irlandczyk uczył się w szkole tylko przez 5 lat. Pracując jako urzędnik zarabiał 4,5 \$ miesięcznie. Zawsze jednak lubił pisać. Rzucił zatem swoją pracę by oddać się pracy pisarskiej. Przez 9 lat zarobił zaledwie 30 \$.

Myślę o pisarzu, który otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury, autorze wielu książek i sztuk teatralnych - to George Bernard Shaw.

Teraz prześledź kilka faktów z życia pewnego mężczyzny, które opisuje A.Robbins w książce „*Unlimited power*”.

- Ten mężczyzna zbankrutował w wieku 31 lat;
- Przegrał wybory do lokalnej izby prawniczej w wieku 32 lat;
- Ponownie zbankrutował w wieku 34 lat;
- Przeżył załamanie psychiczne mając 36 lat;
- Przegrał wybory w wieku 45 lat;
- Przeżył śmierć narzeczonej w wieku 46 lat;
- W tym samym roku przegrał wybory do Kongresu;
- Ponownie wybory do Kongresu przegrał w wieku 48 lat;
- Mając 55 lata przegrał wybory do Senatu;

- Przegrał w wyborach na wiceprezydenta w wieku 56 lat;
- Po raz kolejny przegrał w wyborach do Senatu 2 lata później;
- W wieku 60 lat został wybrany prezydentem USA.

Człowiekiem tym był Abraham Lincoln.

Pomyśl teraz, co Ci przeszkadza, by zrealizować swoje marzenia? Zrób listę wszystkich przeszkód.

Ciekawie temat ten podsumował Edward Eggleston: *„Ludzie wytrwali zaczynają swój sukces tam, gdzie inni kończą niepowodzeniem.”*

Jak zwykle nie spiesz się. Zastanów się, co jest przeszkodą w realizacji danego marzenia?

Zakładam, że już ustaliłaś/ustaliłeś ze sobą szczerze swoje własne pragnienia, wyrzucając wszystkie te, pod którymi nie możesz się jednak podpisać.

Wypisz wszystkie przeszkody, jakie tylko przyjdą Ci do głowy.

Robiąc listę (lub gdy już ją zrobisz - jak Ci wygodniej) spróbuj podzielić te przeszkody na pewne kategorie.

Podziel je na te, które:

- są natury materialnej (np. brak pieniędzy, brak sprzętu, brak...?);
- dotyczą Twoich przekonań (nie powinnam zapisać się na ten kurs, bo w moim wieku już..., nie powinnam tam jechać, bo rodzina mnie potrzebuje, nie mogę... itp.) oraz
- te, których nie potrafisz zakwalifikować.

Przeczytaj teraz wszystko to, co napisałaś/napisałeś. Jakie są Twoje wnioski? Jak możesz potraktować z pożytkiem dla siebie wszystkie wypisane przeszkody?

Być może stwierdziłaś/stwierdziłeś, że na niektóre rzeczy nie tylko my mamy wpływ. Niektóre rzeczy zależą także od decyzji ludzi, którzy nas otaczają.

Zastanówmy się, jaki związek mają przeszkody z motywacją?

Pozwól, że odpowiem na to pytanie przewrotnie - opowiadając historię pewnego derwisa.

„Pewien derwisz, sufi, który przez wiele lat wędrował przez pustynię, dotarł w końcu do oazy Piaskowe Wzgórze.

Gdy zapytał o nocleg, skierowano go na farmę bogatego Szakira o imieniu „ten, który nieustannie dziękuje Bogu”. Zamożnością Szakir przewyższał nawet swego sąsiada Haddada.

Spędziwszy kilka dni pod dachem Szakira, derwisz wyjechał. Żegnając się, podziękował gospodarzowi, po czym dodał: „Dzięki Bogu jesteś zamożny.”

- Ależ, derwiszu - odparł Szakir - nie daj się zwieść pozorom, bowiem i to przeminie.

Wędrując po szerokim świecie, derwisz zastanawiał się nad znaczeniem tego, co powiedział Szakir.

Pięć lat później ponownie zawitał do Piaskowych Wzgórz, ale nie znalazł tam ani farmy, ani domu Szakira.

Miejscowi skierowali go do domu Haddada, jego sąsiada.

- Co się stało?! - zapytał derwisz, zdumiony widokiem Szakira w łachmanach.

- Powódź zabrała cały mój dobytek. Ziemia Haddada ocalała. Sąsiad ulitował się nade mną i teraz jestem jego sługą. Ale i to przeminie.

Po wielu latach derwisz postanowił odwiedzić Szakira. Ten powitał go w wykwintnych szatach, stojąc na progu domu Haddada.

- Haddad umarł parę lat temu, a że nie miał dziedzica, wszystko zostawił mnie. Ale i to przeminie...

Za jakiś czas dotarła wiadomość o śmierci Szakira. Udał się do Piaskowych Wzgórz, by pójść na jego grób. Na nagrobku przeczytał napis: „ To także przeminie.”.

Wiele lat później stało się tak, że derwisz wygrał konkurs ogłoszony przez władcę. Król zapragnął mieć coś, co by go zasmucało, gdy będzie zbyt szczęśliwy i radowało, gdy będzie bardzo smutny.

*Derwisz podarował mu pierścień, w którego wnętrzu były wyryte słowa:
„To także przeminie.” (Fariduddin Mohammad Attar 1136 - 1230)*

Mędrcy wschodu mawiają: „*Drzewa, które nie potrafią się ugiąć, muszą walczyć z wichurą*”. A Ty co o tym sądzisz?

Moim zamiarem i celem tego ebooka jest to, byś potraktował swoją automotywację jak w przysłowiu wschodnim:

„Daj bliźniemu rybę, a nakarmisz go na jeden dzień. Naucz łowić ryby, a nakarmisz go na całe życie.”

Moim zdaniem jest tak, że nie możesz śmiertelnie poważnie, sztywno traktować swoich celów. Jeśli nie będziesz elastyczny, stracisz wiele okazji i możliwości realizacji swoich zamierzeń - ale może w inny sposób?

Namawiam Cię zatem, byś nie traktował ich nazbyt pedantycznie - bądź elastyczny.

Modyfikuj swoje plany. Nie pozwól by wyglądały one tak:

Jak zrobię A to później B, po B koniecznie musi być C i D... Czasem los przyniesie Ci wydarzenia, których nie przewidzisz, nie uwzględnisz w swoich małych i dużych celach.

„Nikt nie odkryje, jak najlepiej robić daną rzecz, jeśli nie kocha jej robienia” (prysłowie japońskie)

By jeszcze bardziej przybliżyć Cię/Twoje myślenie do wiedzy o pozytywnym traktowaniu porażek i niepowodzeń, przytoczę jedno z zaleceń mistrza motywacji Maxa Landsberga.

Twierdzi on, iż zgodnie z zasadą domina negatywne emocje, które przeżywamy w jednej z dziedzin życia (umownie białe kostki) mogą wyzwalać (i wyzwalają, prawda?) negatywne emocje w innych dziedzinach (umownie szare kostki).

Co zrobić, by tak się nie działo i byśmy nadal zachowali automotywację?

M.Landsberg ma dla nas dwie rady:

- **selekcjonujmy kostki domina** (czyli różne dziedziny życia). Jeśli będziemy wkładać różne tematycznie sprawy do osobnych pudełek rzadziej będą ze sobą kolidowały;
- **odwracajmy zasadę domina**; jeśli układu Ci się dobrze w jednej z dziedzin, przenieś „wirusa motywacji” do obszarów, które tego potrzebują, lub mówiąc inaczej, gdy sprawy przyjmują pomyślny obrót, ponownie wymieszaj kostki, aby osiągnąć maksymalne korzyści.

Sam wiesz najlepiej, jak tę metodę możesz zastosować wobec siebie.

Ćwiczenie ZASADA DOMINA

Zastanów się teraz, jak bardzo jesteś podatny/podatna na zasadę domina?

Czy potrafisz rozdzielić poszczególne kostki lub skierować zasadę domina w przeciwną stronę? Pomyśl o tym i zapisz refleksje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZWLEKANIE - DLACZEGO TAK ROBIMY?

Jak podaje Wikipedia zwlekanie to „jeden z [mechanizmów obronnych](#) znanych w [psychologii](#).”

Jest to odsuwanie w czasie działań, o których wiemy, że musimy je podjąć. Dzięki temu chwilowo czujemy się lepiej, jednak na dłuższą metę jest to niekorzystne - zwlekanie nie uwalnia od konieczności działania, a zmniejsza pole ewentualnego manewru w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych trudności.”

Jest to z pozoru banalny problem, mający na celu uczynić życie przyjemniejszym, ale w rzeczywistości jest to poważny problem, który powoduje dużo stresu, a dotyka około 25-75% osób (u 25% jest to chroniczne).

Czy należysz do szerokiego grona ludzi zwlekających? Do tego stopnia, że stało się to Twoim stylem życia?

Jeśli tak, to nie pozwól by kolejne dni przyniosły kolejne godziny zwlekania z rozpoczęciem ...hmmm nowego stylu życia? Nowej formy funkcjonowania, a może chociaż tylko zmiany jednego elementu?

Jeśli czytasz tę książkę, to znaczy, że są sprawy, które jednak chciałbyś zmienić, jednak z jakiegoś powodu nie potrafisz.

Co dzieje się, gdy myślisz/ mówisz: „Zrobię to później. Wiem, że powinienem, ale wezmę się za to później...”?

To później jednak nie następuje. Mija kolejny dzień, a Ty znów zwlekasz i znów...

W jakich sytuacjach zwlekamy?

- Dusisz się w swojej pracy, nie rozwijasz się, to nie jest Twoje miejsce, ale nie robisz nic by to zmienić.
- Nie zmieniłeś swojego stanu cywilnego lub męczysz się w destrukcyjnym związku - myślisz - *jakoś to będzie, jakoś się ułoży.*
- Jesteś nieśmiały, masz fobie, problemy seksualne... myślisz: *jakoś samo się naprawi...*
- Palisz, za dużo pijesz, często zażywasz lekarstwa... mówisz *„jak tylko będę chciał skończę z tym...”*.
- Odkładasz na później wykonanie nużących czynności t.j. sprzątanie, malowanie, szycie - *może same się zrobią?*
- Unikasz konfrontacji z innymi /z przełożonym, mężem, rodzicem, sąsiadem/, chociaż mogłoby to poprawić jakość Twoich relacji z innymi, może rozwiązać jakieś problemy?
- Boisz się zmienić miejsce zamieszkania, chociaż obecne przeszkadza Ci, bo...
- Znajomi namawiają Cię kolejny raz na wyjście do kina/teatru, dzieci chcą jechać do lasu, odmawiasz - po raz kolejny, udziału w spotkaniu towarzyskim kwitując wszystkie te prośby zdaniem: *„Nie mam czasu”*.

Znasz te uczucia, sytuacje?

Rezultat zwlekania też chyba znasz? Robisz się coraz bardziej zmęczony, zniechęcony, wzrasta ustawicznie Twoje poczucie winy... no i oczywiście nadal nic nie robisz... jakie to uciążliwe, uff.

Zastanówmy się, czym jest zwlekanie, co się za nim kryje i dlaczego nam się to przydarza?

Zwlekanie jest stanem Twojego umysłu. Zgodzisz się ze mną?

Pewne rzeczy robisz, innych nie. Te, których nie robisz, nie są zrobione, a nie odłożone na później.

I od razu zachęcam Cię, byś zastanowił się, dlaczego odkładasz coś na później - może tak naprawdę to nie jest w zgodzie z Tobą, może to nie jest to, czego pragniesz?

Pomyśl o tym. Z czym najczęściej zwlekasz? Co, jakie rzeczy odkładasz na później?

.....
.....
.....
.....
.....

Uczucie „odłożenia” to tylko Twoja reakcja emocjonalna.

Często jednak jest tak, że jak twierdzi W. Dyer „*dla większości ludzi zwlekanie jest w rzeczywistości ucieczką od optymalnego przeżywania aktualnych chwil życia*”.

A Ty co o tym sądzisz?

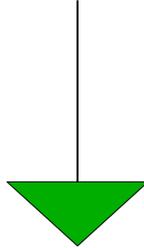
Pamiętaj. Jeśli Twoje życie staje się lepsze, to tylko dlatego, że zrobiłeś/zrobiłaś coś konstruktywnego.

Donald Marquis nazwał zwlekanie „*sztuką nadążania za dniem wczorajszym*”, a może także unikania jutra?

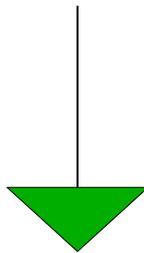
Ciekawie mechanizm zwlekania wyjaśnia wspomniany już W. Dyer.

Twierdzi on, że to **system myślenia**, który działa mniej więcej tak:

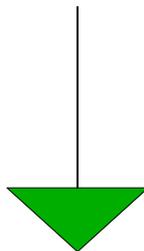
WIEM, ŻE MUSZĘ TO ZROBIĆ



**BOJĘ SIĘ, ŻE MOGĘ TO ZROBIĆ ŹŁE, ALBO
NIE BĘDĘ ZADOWOLONY ROBIĄC TO**



**POWIEM SOBIE, ŻE ZROBIĘ TO W PRZYSZŁOŚCI
(CHOCIAŻ NIE MAM ZAMIARU TEGO ROBIĆ)**



NADAL SIEBIE AKCEPTUJĘ

Jest jeszcze jedna możliwość zwlekania. Możesz zwlekać z realizacją jakiegoś zadania do ostatniej chwili i zrobić zadanie w terminie.

Jeśli jednak zostawiasz sobie minimum czasu na realizację zamierzenia, to w razie niepowodzenia możesz powiedzieć: *„Nie miałem dość czasu.”*.

Wiesz jednak przecież, że ludzie zajęci nadążają ze wszystkim. Ważne jest, byś nie narzekał, tylko działał. Wiesz już zapewne, że często słowa nie odzwierciedlają rzeczywistości. Co innego mówimy, co innego robimy, albo tylko mówimy nie robiąc nic.

Pozwól, by Twoje czyny świadczyły o Tobie, nie same słowa bez pokrycia.

Zgódź się z Emmersonem *„Nie mów zbyt wiele. Obraz Twojej osoby mówi sam za siebie i zamienia się w łoskot, który zagłusza Twoje słowa zaprzeczenia.”*.

ZACZNIJ DZIAŁAĆ. JUŻ TERAZ!

Wspomniany już psychiatra W. Dyer stwierdził, iż *„logika zwlekania składa się w jednej trzeciej z oszukiwania siebie samego, a w dwóch trzecich z ucieczki od rzeczywistości”*.

Stworzył on także listę „Twoich korzyści” ze zwlekania:

- Oczywiście podstawową korzyścią jest to, że zwlekając możesz uciec przed robieniem nieprzyjemnych, trudnych rzeczy. Pytanie brzmi: dlaczego nie chcesz wykonać tych rzeczy? Jaki jest rzeczywisty powód?
- Okłamywanie siebie samego oddala od Ciebie konieczność przyznania, że nie jesteś człowiekiem czynu.
- Tak długo, jak będziesz zwlekać z rozpoczęciem nowego przedsięwzięcia lub ze zrobieniem nieprzyjemnej rzeczy, nie ryzykujesz nic i czujesz się bezpiecznie.
- Nudząc się, możesz obwiniać innych za stan Twojego życia i nie czuć się za nie odpowiedzialnym.
- Krytykując innych czujesz się ważny ich kosztem. Możesz w takim przypadku we własnym umyśle postawić się powyżej ułomności innych (i oszukiwać sam siebie).
- Unikając działalności związanej z ryzykiem eliminujesz do zera możliwość poniesienia porażki.
- Magiczne myślenie „*by wreszcie coś się zdarzyło*” pozwala czuć się bezpiecznie, błogo.

- Zwlekając z realizacją jakiegoś przedsięwzięcia lub robiąc coś niedbale, w razie porażki zawsze możesz powiedzieć „*nie miałem czasu*”.
- Odkładając coś na później „ryzykujesz”, że ktoś inny zrobi to za Ciebie i będziesz miał spokój.
- Zwlekając możesz żyć w przeświadczeniu, że jesteś kimś innym, niż jesteś naprawdę. A może okazałoby się, że dowiesz się czegoś o sobie, czego nie chcesz wiedzieć?
- Unikając jakiegoś zadania możesz znacznie przyczynić się do pozbawienia siebie realizacji tego, co chcesz, sukcesu, powodzenia, i okazałoby się w pewnym momencie, że nie masz już marzeń, albo że miejsce, do którego dotarłeś nie jest Twoje, nie jest tym, którym chciałeś, by było.

Odnajdujesz część siebie w tych opisach?

Jeśli tak, to może pora wyeliminować stare nawyki, a docierając do przyczyn - poznać je, zaakceptować i zmienić z pożytkiem dla samorozwoju?

Dlaczego warto mieć pełną wersję?

Ja i cele
Małgorzata Dwornikiewicz



**Zapalniki mojej motywacji,
czyli jak sprawić aby mi się
chciało tak jak mi się
nie chce...**

Jak zwalczyć skłonność do odkładania spraw na później? - Postanów, że żyjesz od dziś okresami pięciominutowymi. Zamiast myśleć o zadaniach czekających Cię w kategoriach uciążliwej, długiej pracy, pomyśl o chwili obecnej. - Usiądź i zwyczajnie rozpocznij to, co dotychczas odkładałaś. Zrób to teraz. Zadaj sobie pytanie: „Jaka najgorsza rzecz może mi się przydarzyć, jeśli zrobię teraz właśnie to, co ciągle odkładam na później?”. Odpowiedź z reguły jest tak niegroźna, że sama/sam się zdziwisz, jak szybko wciągnęło Cię to, co miałaś/miałeś zrobić. Nie będziesz miała/miał powodu, by dalej się bać. - Wyznacz sobie ściśle określony odcinek czasu, który poświęcisz

wyłącznie na to, co odkładasz, a co wiąże się z Twoim nowym celem. - Pomyśl: „Jestem zbyt ważna/ważny, by żyć w nerwach z powodu czegoś, co muszę zrobić. Ja, kochając kogoś, nie traktowałabym go w ten sposób – to dlaczego siebie chcę tak traktować?”. Celem publikacji jest to, by czytelnik odnalazł naturalną automotywację, poznając siebie (określając, jakim jest człowiekiem, co jest dla niego ważne), a następnie wyznaczył cele, do których będzie dążył (w zgodzie ze sobą) – to jest sekret naturalnej, najsilniejszej automotywacji (bo płynącej z wnętrza). „Jeśli ktoś nie wie, do którego portu chce przyplłynąć – żaden wiatr mu nie sprzyja.” (Seneka)

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6289/ja-i-cele-malgorzata-dwornikiewicz.html>