Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Czym dla Ciebie jest spokój i co utrudnia Ci go osiągnąć? Odcinek specjalny”

Numer odcinka: RJ #30

Goście: Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother prelegentki I edycji konferencji Kierunek Szczęście

Dwa tygodnie temu miałaś okazję posłuchać czym dla znanych i lubianych przez nas podcasterów i podcasterek jest spokój. Nasi podcastowi przyjaciele podzielili się sposobami, które pomagają im odzyskać spokój. Wiele z tych pomysłów bardzo się Wam podobało. My natomiast zrobiłyśmy krok w tył, bo jeśli mowa o odzyskaniu spokoju to znak, że coś sprawia, że trudno nam go odnaleźć. Dla każdego niewątpliwie te czynniki są różne, jednak w myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, warto poszukać tego co nam nasz spokój skrada. Kilka prelegentek, które miałaś okazję poznać podczas pierwszej podcastowej konferencji podzieliło się tym jak one postrzegają spokój i co utrudnia im dostęp do niego. Jeśli nie miałaś okazji posłuchać rozmów z naszymi prelegentkami podczas wrześniowej konferencji, to mamy dobrą wiadomość, część z nich możesz posłuchać w naszym podcaście, kolejne będą regularnie do nich dołączać.

A do drugiej podcastowej konferencji zostało już mniej niż tydzień. Jeśli jeszcze z jakiegoś powodu nie dołączyłaś do nas, to już ostatni moment, żeby wsiąść z nami do pociągu i to nie byle jakiego. Nasza podróż do potrzeb, emocji, myśli i przekonań rozpoczyna się już w poniedziałek 22 lutego. W rozmowach z naszymi prelegentkami sięgniemy po narzędzia, które będą wspierające w konfliktach oraz pomogą nam towarzyszyć naszym dzieciom bez sięgania po kary. Te kilka godzin wypełnionych doświadczeniem i wiedzą przygotowanych specjalnie dla mam to prawdziwa kopalnia mocy i wsparcia. Rozmowy będą pojawiać się w ciągu trzech dni i każdego dnia poza rozmowami otrzymasz od nas przygotowane specjalnie PDF, które zawierają zestawy ćwiczeń pozwalające wprowadzić spokój w swoje życie. Zapraszamy.

Ela Krokosz

Dzień dobry, nazywam się Ela Krokosz i przedstawiając się Tobie chciałam powiedzieć, że od ponad 20 lat mam wielką przyjemność i szczęście w życiu, że zajmuję się tym co jest moją pasją, czyli rozwojem ludzi. W szczególności przez te wszystkie lata kładłam nacisk na to, żeby pomagać ludziom odkrywać ich własną drogę, ich własne talenty, dary, a potem uczyć ich takiego zarządzania swoim życiem, żeby te talenty były w jak najlepszym stopniu realizowane. W doświadczeniu zawodowym pracowałam w wielu krajach zajmując wiele funkcji. Na dzień dzisiejszy bym powiedziała, że jestem głównie coachem, który właśnie w tym obszarze się specjalizuje. Znajdziesz mnie, ale też mój ukochany program Self Coaching Program, w którym właśnie uczę ludzi zarządzania swym własnym talentem, swoim własnym potencjałem, pod adresem www.tdischoolofcoaching.pl/scp.

A teraz przepiękne pytanie, na które mam odpowiedzieć. Czym jest dla mnie spokój i co utrudnia mi osiągnięcie tego stanu? Zacznę od tego czym jest dla mnie spokój. Generalnie nie jestem spokojną osobą. Mówiąc szczerze uwielbiam jak się bardzo dużo dzieje w moim życiu. Taką mam energię i faktycznie bardzo dużo spełnienia czerpię z tego, że się dużo dzieje w moim życiu. Ale przewrotnie powiem, że znam stan spokoju w tej euforii i znam stan takiej frustracji, niepokoju, który też mi wtedy towarzyszy.

Może zacznę od tego czym dla mnie jest spokój w tej mojej euforii. Mam bardzo dużą samoświadomość tego kim jestem, czego chcę od życia, mam bardzo odważne plany na swoje życie, bardzo ambitne wizje na siebie i spokój osiągam wtedy, kiedy widzę jak te moje plany, marzenia są naprawdę rozłożone na konkretne etapy i kiedy widzę jak krok po kroku realizuję to co trzeba zrealizować.

Co mi utrudnia utrzymanie tego spokoju? Może odniosę się, część z Was być może zna metodologię talentów Gallupa. Ja w tej swojej piątce najważniejszy talentów mam dwa, które czasami sprawiają mi wielką trudność, a mianowicie mam achiever, czyli osiąganie i activator czyli aktywator. O co chodzi? Achiever to taki talent, który nie pozwala Ci się cieszyć stanem obecnym, tylko wypycha Cię do kolejnego celu. A aktywator to jest taki talent, który powoduje, że każdą swoją myśl chcesz zamienić w działanie. Z jednej strony one mi niesamowicie pomagają, ale z drugiej one zaburzają mój spokój, dlatego że pchają mnie do tempa, za którym czasami nie nadążam. Pchają mnie do tego, że przecież mogę więcej, mogę szybciej, mogę osiągnąć kolejny cel i zamiast cieszyć się świadomie tym co już osiągnęłam i tym co mogę świętować na dzień dzisiejszy, to często żyję w takim niepokoju wynikającym z tego, że może powinnam więcej.

Ponieważ tak jak powiedziałam uczę innych tym zarządzać, to też umiem tym zarządzać. Mam bardzo dużą świadomość tego kiedy one się odpalają i wtedy wiem, że kiedy czuję poczucie niepokoju, że może powinnam więcej, tym bardziej wiem, że muszę się zatrzymać i zrobić jeszcze raz rewizję tego co już osiągnęłam, gdzie jestem i dokąd zmierzam. Powiedzieć sobie, że tam dokąd idę będzie cudownie, ale nie dużo lepiej niż tu gdzie jestem, prawdopodobnie będzie inaczej i chodzi o to, żeby z samej drogi czerpać radość. Jeśli nie czerpiesz radości z drogi, dochodzenia tam gdzie chcesz

dojść, to znaczy, że robisz coś źle i wtedy weryfikuje mój plan. To jest mój sposób na budowanie swojego spokoju. Mam nadzieję, że Ty też masz swój. Dziękuję bardzo za wysłuchanie.

Emilia Kulpa-Nowak

Spokój jest dla mnie całym zespołem różnych czynników i jednym z ważnych jest to co nazywam wewnętrznym porządkiem. Budowanie swojego wewnętrznego porządku. Nazywam się Emilia Kulpa-Nowak i specjalizuję się w budowaniu relacji opartych na świadomości uczuć i potrzeb. Wewnętrzny porządek rozumiem właśnie jako uporządkowanie swoich uczuć i potrzeb. Czyli, że je widzę, przyjmuję, rozumiem, uznaję, że przychodzą, żadnego uczucia nie wypycham jako złego i wiem, że uczucia prowadzą mnie do potrzeb i również wszystkie moje potrzeby uznaję i działam ze świadomości uczuć i potrzeb. Podejmuję działanie wiedząc na czym mi wewnętrznie zależy.

To co jest moim zdaniem ważne w budowaniu spokoju, co dla mnie jest istotne, co ułatwia lub utrudnia, to sposób w jaki widzę świat. Jeżeli widzę świat w kategorii "albo albo" to jest mi bardzo trudno osiągnąć spokój. Jeżeli widzę w dużo szerszej gamie, to wtedy wiadomo łatwiej. Zobaczmy to może na przykładzie. Jeżeli myślę sobie, że moje dzieci albo mnie słuchają i szanują albo mnie nie słuchają i nie szanują, to trudno jest wtedy mieć spokój. Każde działanie dziecka będę interpretowała na swoją niekorzyść, jako jakiś rodzaj ataku, nieposłuszeństwa, czegoś co mi zagraża, co zabiera mi bycie ważną w rodzinie, czyli jako jakieś działanie skierowane przeciwko mnie. Myślę sobie, że to musi być naprawdę trudne. Ten przykład jest bardzo jaskrawy, ale zachęcam Cię do tego, żeby zadać sobie pytanie czy czasami nie mamy takiej kategorii "albo albo" w ogóle w naszym życiu, w różnych przestrzeniach może bardziej subtelnych.

A teraz sobie wyobraź, że widzę dziecko w całej gamie przeróżnych jego uczuć i potrzeb z jednej strony, tak jak nas uczy NVC, czyli porozumienie bez przemocy, żeby to odkrywać i tego doświadczać. Ale też, że mają swoje pragnienia, robią różne rzeczy, bo podążają za sobą, same dla siebie są ważne i dbają o siebie i cokolwiek robią to nie znaczy, że robią to mnie na przekór, próbują mi tym dopiec albo mnie nie szanują. Jak wołam dziecko na kolację, a ono mówi zaraz, za chwilę, za moment, już idę i nie przychodzi albo mówi nie jestem głodny, nie będę jadła. Albo mówi coś dotkliwego w stylu nie będę jadł z Tobą, też tak może być. To mogę zatrzymać tą moją reakcję, że to jest jakieś bardzo niebezpieczne, to jest dla mnie trudne i mnie to rani. W zamian za to mogę się przez chwilę zastanowić o czym ważnym to dziecko pragnie mi powiedzieć tą swoją odpowiedzią. Może robi coś ważnego, potrzebuje być wysłuchane, potrzebuje chwilę pobyć samo, miało trudny dzień w szkole, jest świetna zabawa samochodami. Coś ważnego za czym ono teraz staje i o co teraz właśnie próbuje zadbać i to nie jest przeciwko mnie. Wtedy mogę wziąć wdech wydech, przypomnieć sobie o tej perspektywie i odzyskać swój wewnętrzny spokój, bo wiem, że jestem bezpieczna, chciana, akceptowana, ważna w moim domu. To, że teraz dziecko nie wykonało mojego polecenia, nie znaczy, że mnie nie szanuje. Dzięki kochana.

Sylwia Włodarska

Cześć, tu Sylwia Włodarska. Prowadzę profil Pani Swojego Szczęścia gdzie piszę o tym, że uczę mówić otwartym tekstem (o potrzebach) i słuchać otwartym sercem, także potrzeb. Czym jest spokój? Spokój to jest dla mnie dobrostan. To jest takie miejsce w moim ciele, kiedy mogę wziąć głęboki oddech, kiedy czuję, że biorę oddech. Kiedy jestem świadoma tego gdzie jestem, jak się czuję. Czasami ten spokój jest taki miękki i taki z luźnymi ramionami, z luźną gumką u gaci, taki z uśmiechem na twarzy. A czasem ten spokój to jest chwila ciszy. To jest miejsce, w którym jestem ja, moje myśli, potrzeby, gdzie nie ma innych ludzi.

To co słyszycie w tle to pralka. Ciekawa jestem czy ją słyszycie. Nagrywam z łazienki, bo jakoś tak się zdarzyło, że wszystkie inne miejsca w mieszkaniu są zajęte. Ale to też jest takie miejsce, w którym jestem w stanie połączyć się ze spokojem. Spokój to jest takie miejsce we mnie, chyba najbardziej.

Czasami takie zewnętrzne okoliczności pomagają mi do tego miejsca wrócić. Natomiast w ogóle zlokalizowanie tego, że to miejsce tam jest i mogę do niego powracać. Nawet jak na zewnątrz jest zawierucha i okoliczności nie są najbardziej sprzyjające mogę odnajdywać drogę do tego miejsca. Także dla mnie spokój to nie tyle jest stan, co bardziej jakieś moje działanie, pamiętanie o tym i praktykowanie wracania do tego miejsca. Świadomego oddechu, przypominania sobie o tym, że mam ramiona, które mogę sprawdzić jak się mają dzisiaj, mam stopy, które też mogę sprawdzić gdzie są i ten spokój zaczyna się bardzo blisko, bo wewnątrz mnie.

A co mi utrudnia? Chyba najbardziej dużo dźwięków, a jeszcze bardziej pośpiech. Kiedy się spieszę, to spokój gdzieś po prostu zamyka się w szafie albo jest w jakimś innym miejscu. Dla mnie pośpiech jest przeciwieństwem spokoju. Nie umiem się spieszyć i być w tym miejscu spokoju jednocześnie. Także to jest coś ku czemu chciałabym iść, żeby nawet jak czasami w życiu bywa presja czasu, to żeby jakoś być jedną nogą w tym moim miejscu spokoju, a drugą przebierać może szybciej niż bym chciała. Dzięki Wam za to, że mogłam się z Wami podzielić tym co to dla mnie jest spokój. Spokoju Wam życzę, znalezienia tego miejsca spokoju w Was. Pa pa

Anna Czereszewska

Cześć, jestem Ania Czereszewska. Jestem psychologiem, a w internecie możecie mnie znaleźć na blogu dzieci-i-pieniadze.com, gdzie piszę o zaradności finansowej i o rozwoju tej zaradności finansowej u dzieci w duchu Rodzicielstwa Bliskości.

Dzisiaj powiem Wam czym jest dla mnie spokój. Spokój jest dla mnie takim zrównoważonym działaniem, w którym wiem co robię, po co to robię, gdy pamiętam co jest dla mnie ważne. To jest dla mnie taka umiejętność patrzenia z dystansem, z szerszej perspektywy. Taka zdolność do zatrzymania się i do zrobienia kroku w tył, żeby popatrzeć na to co się dzieje trochę z dystansu i zobaczyć ten szerszy obraz. To także

akceptacja tego, że na pewne rzeczy po prostu nie mam wpływu, ale też pamiętanie o tym na co jednak mam wpływ.

Spokój widzę jako szereg różnych umiejętności, szczególnie taką umiejętność do pamiętania o tym co mi ten spokój zapewnia i co mi pomaga wrócić do tego spokoju właśnie wtedy, kiedy zadzieje się coś niespodziewanego, gdy z tego spokoju się jakoś wybiję. Tutaj szczególną rolę widzę w rozwijaniu mojego życzliwego wewnętrznego głosu, takiego łagodnego, który umiem sobie włączyć i który jest taką przeciwwagą dla mojego surowego krytyka.

Taki krytyk jest czymś co mnie z tego spokoju wybija, co utrudnia mi osiąganie spokoju. Chociaż może nie sam krytyk, a właściwie to, że ja mu wierzę, przyjmuję bezkrytycznie niektóre swoje myśli i się trochę w nie, że tak powiem zakręcę. To co jeszcze mi utrudnia osiągnięcie spokoju to na pewno pośpiech, presja, także trudne i krytyczne słowa ze strony innych osób. Też męczenie, które utrudnia mi osiągnięcie spokoju kiedy jestem rozdrażniona i nie mam zasobów, nie mam naładowanej tej mojej baterii.

Agnieszka Pieniążek

Cześć, nazywam się Agnieszka Pieniążek i prowadzę Domowe Zawirowania. Dzisiaj w krótkich słowach chcę Wam opowiedzieć o tym czym jest dla mnie spokój i co utrudnia mi osiągnięcie go. Oczywiście tak naprawdę na temat spokoju możemy popatrzeć z bardzo wielu różnych perspektyw. Są nawet definicje naukowe czy definicje, które w ramach różnych nurtów psychologicznych możemy znaleźć. Natomiast chciałam się skoncentrować na tym po prostu jak ja doświadczam spokoju, co to dla mnie konkretnie jest, kiedy czuję, że jestem spokojna, czy że zachowuję spokój.

Dla mnie to jest takie doświadczenie pewnego rodzaju wewnętrznej ciszy i czegoś co można by było nazwać pewną równowagą. Kiedy czuję, że wszystko jest w porządku, jestem bezpieczna i nie muszę się czymś martwić, stresować, nie muszę się bać, że wszystko będzie dobrze, tu i teraz jest dobrze i będzie dobrze. Nawet ten stan w wielu momentach wcale nie musi mieć wiele wspólnego z okolicznościami zewnętrznymi. Nie chodzi o to, że tak naprawdę wszystko idzie gładko zgodnie z planem i wtedy jestem spokojna. Nie, to raczej chodzi o takie bardzo głębokie wewnętrzne doświadczenie tego, że nawet jeżeli coś jest trudniejsze niż się spodziewałam, bardziej wyboiste, może idzie trochę inaczej niż jakiś plan zakładał, czy coś jest dla mnie nowe, wcześniej się z tym nie zetknęłam, nie spotkałam i nie wiem do końca jak to będzie szło, ale gdzieś w środku, wewnątrz mnie jest to przekonanie, że wszystko jest ok. Wszystko jest w porządku, to co się teraz dzieje jest ok i z tego będzie dobro, wszystko pójdzie w dobrym kierunku. Nie muszę się spinać, martwić, rozpaczać.

Co mi utrudnia osiągniecie tego stanu? Jest mnóstwo różnych czynników, zarówno takich stricte biologicznych, jak na przykład fakt tego, że niewystarczająco mocno zadbałam o moje ciało, jestem bardziej niewyspana i nawet to już wpływa na to ile jestem w stanie pozostać w poczuciu tak rozumianego spokoju. Czyli są różne czynniki,

począwszy od takich biologicznych, natomiast chcę powiedzieć dwa słowa o takich czynniku bardziej wewnętrznym związanym z koncentrowaniem mojej uwagi.

Bardzo często widzę i doświadczam tego, że kiedy koncentruję moją uwagę, taki mój wewnętrzny wzrok kieruję na rzeczy, które będę postrzegać jako stresujące, to wtedy nie jestem w stanie tego spokoju zachować. O co mi chodzi? Tak naprawdę każdą sytuację, którą przeżywamy można na bardzo różne sposoby rozumieć, można spojrzeć na różne aspekty dokładnie tej samej sprawy. Nawet kiedy moje dziecko zachowuje się w trudny dla mnie sposób, to mogę albo koncentrować się na tym, że jestem taka zmęczona, a ono znowu mi sprawia tyle problemów i czemu ono nie może mi po prostu dać spokojnie odpocząć albo mogę się skoncentrować na tym, że ono teraz przeżywa trudny czas. Zależnie od tego na czym skoncentruję moją wewnętrzną uwagę, skieruję ten wzrok to albo jestem w stanie zachować spokój albo nie. Albo jest we mnie ta równowaga albo nie. Im częściej wybieram koncentrację na tych wzmacniających tematach, na wychodzeniu czasem poza siebie, a kierowaniu wzroku na drugiego człowieka, tym częściej jestem w stanie tak rozumiany spokój zachować. Dziękuję Wam i do usłyszenia.

Monika Wojtysiak

Spokój to dla mnie nic innego jak stan umysłu i ciała, czyli taki moment, w którym nic nie krąży mi po głowie, mam takie poczucie komfortu psychicznego, a nawet luzu. Wszystko to co dzieje się teraz dzieje się w odpowiednim czasie, z odpowiednim natężeniem. Bardzo mocno rezonuje mi to z poczuciem wpływu. A poczucie wpływu to jest jeden z filarów odporności psychicznej i ta odporność psychiczna, szczególnie dzisiaj w dobie covidu jest nam wszystkim bardzo potrzebna.

Dlatego naszym klientom proponujemy program rozwojowy Skutecznego i odpornego lidera, który właśnie pomaga tą odporność psychiczną budować i prowadzić zespół w takich trudnych dla nas wszystkich czasach. Tak sobie myślę, że gdybym ja miała okazję skorzystać z takiego programu rozwojowego parę lat temu, to być może zbudowałabym tam pewność siebie dużo szybciej. Szkoda, że wtedy ten rozwój osobisty nie był tak dostępny i taki na wyciągnięcie ręki. A być może te paręnaście lat temu nie byłam jeszcze na to gotowa i tak też może być.

Natomiast zobaczcie znowu pojawiła się pewność siebie, czyli kolejny filar odporności psychicznej. Więc odporność psychiczna dla mnie jest równoznaczna ze spokojem. A budowanie tej odporności psychicznej to jest coś co w moim życiu od parunastu lat, jest takim rozwojem osobistym. Poza tym rozwojem to co pomaga mi utrzymać spokój to na pewno przestrzeń, która pozwala mi zadbać o siebie, o samospełnienie, ale też nawet o czas dla siebie. Wtedy mam siłę zadbać o to co jest tak naprawdę ważne, czyli o moje dzieci, moją rodzinę. To pozwala mi osiągnąć taką równowagę, a z drugiej strony daje mi taką siłę.

Teraz pojawia mi się w głowie metafora takiego koła, które się napędza właśnie taką siłą. Nawet jak to koło toczy się z góry, to może napotkać różne przeszkody i to są te

sytuacje, które nie zawsze nam sprzyjają, na które nie do końca mamy wpływ. Myślę, że dobrze, żeby każdy z nas znalazł swój sposób na pokonanie ich, aby mogło to koło toczyć się dalej. Dla jednych to będzie sport, bieganie, joga, medytacja - medytację też bardzo uwielbiam.

Natomiast ja znalazłam swój sposób prawie 3 lata temu i tutaj zareklamuję Justynę Czempik i jej jogę nidre. Bardzo polecam. Prowadzi sesje w środę o godz. 20:00 online. Namiary na nią można znaleźć na Facebooku. Dla mnie joga nidra jest tą metodą, w której regularnie odnajduję swój spokój, ale również doraźnie. A czym ta joga nidra jest? To jest właśnie takie połączenie stanu umysłu i ciała. Justyna mówi o tym, że to jest taka sztuka nicnierobienia i chyba to w tym uwielbiam najbardziej, bo z jednej strony moje ciało nie musi robić nic, a z drugiej strony moja świadomość w sposób bardzo podświadomy pracuje i się rozwija. Także jest to połączenie takich rzeczy, wartości, które dla osobiście są ważne. Nie dość, że korzystam z tego regularnie, to też w takich doraźnych momentach, kiedy mam bardzo intensywny dzień, dużo zadań, wiem, że to będzie długi dzień, to daję sobie pozwolenie i prawo do tego, żeby nic nie robić właśnie podczas takiej jogi nidry. To daje mi masę energii i dużo spokoju. Mam nadzieję, że zachęcę Was również do tego.

Swoim sposobem na znalezienie spokoju dzieliłam się ja, Monika Wojtysiak. Mnie możecie znaleźć na Facebooku i LinkedIn. Informacje na temat Skutecznego i odpornego lidera znajdziecie zarówno na fanpage Power Pris Coaching i szkolenie, ale również w bazie usług rozwojowych. To czego Wam życzę to spokoju i zdrowia. Pozdrawiam serdecznie, Monika Wojtysiak.

Podsumowanie

Dziękujemy Ci za wysłuchanie tego wyjątkowego odcinka. Mam nadzieję, że słyszymy się w poniedziałek na drugiej podcastowej konferencji. My czekamy z dużą niecierpliwością i ekscytacją, ale też z lekkim niepokojem. Jeśli jeszcze nie dołączyłaś do drugiej Podcastowej Konferencji Kierunek Szczęście, zrób to teraz i zapisz się wchodząc na naszą stronę www.rodzicemjestem.pl lub za pośrednictwem Facebooka, gdzie znajdziesz wydarzenie utworzone na tą okazję, w którym znajduje się link do zapisu.

Przygotowujemy dodatkowo 3 praktyczne podcasty związane z tematami poruszanymi w czasie konferencji. Będą one dostępne tylko dla uczestniczek konferencji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to wraz z nadejściem wiosny ruszy nasz pierwszy rodzicielski masterclass, czyli praktyczno-merytoryczne warsztaty online, które będą pigułką niezbędnej wiedzy dla każdego rodzica, który chce świadomie budować swoje relacje.

Wszystkie wspomniane dziś linki znajdziesz pod tym odcinkiem na naszej stronie.

Jak Ci się podobają takie odcinki? Chcesz ich więcej? Daj znać koniecznie. Cieszymy się z każdej wiadomości jaką otrzymujemy i na każdą odpowiadamy.

Dobrego dnia, wieczoru, nocy w zależności od tego kiedy masz wystarczająco dużo SPOKOJU, żeby tego posłuchać.