

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Nie rezygnuj z marzeń. Czy da się być mamą i realizować swoje marzenia”

Numer odcinka: RJ #31

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Ela Krokosz

Cześć. Dziś przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagranie z serii Rodzicielskich Drogowskazów. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście.

Ta rozmowa będzie dotyczyła marzeń. Na początek kilka słów wstępu.

DROGOWSKAZ 6 MARZENIA

W wywiadach dotyczących wcześniejszych drogowskazów rozmawialiśmy o tym dlaczego uważność i wdzięczność są ważne w naszym życiu i jak je praktykować. Zachęcałyśmy Cię do tego, żebyś się zatrzymała na chwilę i zwracała uwagę na to co posiadasz i co się z Tobą dzieje. Była świadoma. A dzisiaj chcemy, żebyś marzyła. Na pierwszy rzut oka może Ci się to wydać sprzeczne. Nie chodzi nam jednak o to, żebyś bujała w obłokach. Marzenia to niekoniecznie myślenie o niebieskich migdałach. Powinien to być cel, do którego dążysz.

Marzenia są częścią naszego życia. Każda z nas o czymś marzy. Mogą to być wielkie marzenia np. o pięknym domu z ogrodem. A może to być coś bardzo przyziemnego, jak choćby chwila spokoju. Marzenia to też oczywiście bujanie w obłokach i fantazjowanie na różne tematy, ale także przerabianie w myślach różnych wariantów sytuacji, które mogą nas spotkać.

Co ciekawe w dzisiejszym świecie z jednej strony podziwia się osoby, które mają marzenia i dążą do ich realizacji. Z drugiej zaś jesteśmy uczeni realizmu i praktyczności. Ile razy słyszałaś w dzieciństwie, że masz się skupić na zadaniu, a nie myśleć o niebieskich migdałach? Czy nie mówisz tak też do swoich dzieci? Wyczytałyśmy gdzieś, że nasz umysł najczęściej odpływa w fantazje przy wykonywaniu mało wymagających

czynności. Więc może po prostu Twoje dziecko nie skupiając się na zadaniu zwyczajnie się przy nim nudzi i wcale nie robi Ci na złość? Czy Tobie ani razu nie zdarzyło się "odpłynąć" na nudnym spotkaniu w pracy?

Wracając jednak do samych marzeń. Naukowcy twierdzą, że nasz mózg nie radzi sobie z odróżnieniem fikcji od rzeczywistości. Dzięki temu wyobrażając sobie siebie na pięknej plaży z drinkiem w ręku jesteśmy w stanie sprawić, że nasze ciało zareaguje tak jakby rzeczywiście się relaksowało. Wykorzystuje się to w technikach relaksacyjnych. Ponadto wyobrażając sobie różne sytuacje jesteśmy w stanie w jakiś sposób się do nich przygotować. Marzenia wzmacniają kreatywność, szczególnie u dzieci. W końcu w świecie wyobraźni mamy nieograniczone możliwości i możemy stworzyć wszystko co tylko przyjdzie nam do głowy. Pewnie słyszałaś też o różnych technikach wizualizacji celów, które mają pomóc w ich realizacji. Do tego też wykorzystywana jest wyobraźnia, a co za tym idzie marzenia.

Niestety marząc możemy wpaść w pewną pułapkę, którą zafunduje nam nasz umysł. Jeśli będziesz fantazjować na temat tego co chcesz osiągnąć i jak się wtedy będziesz czuła, Twój mózg może uznać, że już to osiągnęłaś. W ten sposób nie będziesz miała motywacji do działania. Nadmierne fantazjowanie może doprowadzić do uzależnienia i pokusy przebywania częściej w świecie wyobraźni niż tym realnym. Możesz pomyśleć, że jest to już skrajność, ale jeśli popatrzymy na otaczającą nas rzeczywistość, to czy nie okaże się, że jest to zjawisko stosunkowo powszechne. Na drugim biegunie są zagorzali realiści. Ci którzy uważają, że nie mają marzeń i twardo stąpają po ziemi. Jednak całkiem możliwe, że to są marzyciele, którzy po prostu w swojej wyobraźni wizualizują same przeciwności i porażki. W ten sposób pogarszają swoje samopoczucie i sami sprawiają, że nie mają ochoty marzyć.

W takim razie marzyć czy nie? Jak marzyć "z głową"? Odpowiedź na te pytania znajdziesz w dzisiejszej rozmowie z Elą Krokosz.

SYLWIA: Dzisiaj z Elą Krokosz będziemy marzyć, bo tematem naszej rozmowy będą marzenia. Ela pomaga kobietom w samorozwoju oraz zarządzaniu własnymi talentami. Więcej o tym co się kryje pod tymi pojęciami opowie nam za chwilę sama Ela. Zanim jednak przejdziemy do naszej rozmowy, to chciałam Cię Elu serdecznie przywitać i podziękować, że jesteś częścią naszej konferencji. Bardzo się cieszę, że znalazłaś dla nas czas i podzieliłaś się swoją wiedzą i doświadczeniami.

ELA: Ja też bardzo dziękuję za zaproszenie. To dla mnie wielka przyjemność móc wystąpić w Waszej konferencji i podzielić się tym i być może jeszcze więcej osób zainspirować do tematu, który będziemy omawiać, czyli do marzeń. Wam gratuluję pomysłu na konferencję. Cieszę się ogromnie, że taką inicjatywę podjęłyście.



SYLWIA: Dziękuję. Zanim przejdziemy do marzeń to powiedz Elu kim jesteś, czym się zajmujesz na co dzień?

ELA: Jak powiedziałaś wspieram kobiety, ale tak naprawdę nie tylko kobiety. Jestem master coachem czyli od ponad 20 lat zajmuję się rozwojem ludzi i na dzień dzisiejszy jest to w dużej mierze coaching biznesowy. Czyli wspieram osoby w ich biznesach, w prowadzeniu biznesów, ale właśnie w kontekście walki o swoje marzenia rozumiane jako praca z pasją. Traktowanie siebie jako talenty. Czy zakładamy swój biznes czy pracujemy u kogokolwiek na etacie, ale w całym tym założeniu wspieram ludzi, żeby żyli z pasją i pracowali z pasją. Od ponad 20 lat zajmuję się właśnie tym i mam wielkie szczęście, że to też jest moja pasja.

Na dzień dzisiejszy mieszkam już w Polsce, ale pracowałam i współpracowałam w wielu różnych krajach. Przez kilka lat jako menedżer ds. rozwoju ludzi w AIB w Irlandii, przez kilka lat jako taki talent consultant pracując w Austrii. Więc moje doświadczenie związane z coachingiem, rozwojem ludzi jest bardzo mocno ugruntowane i stojące na bardzo mocnych filarach, na mocnym doświadczeniu biznesowym. Nie wiem czy coś więcej o sobie powiedzieć czy to może w trakcie naszej rozmowy wyjdzie.

SYLWIA: Myślę, że to wyjdzie. A ja Cię dopytam o jeszcze jedną rolę, którą pełnisz, a która jest bardzo ważna w ramach tej konferencji, bo wszystkie nasze treści kierujemy głównie do rodziców, a Ty jesteś mamą.

ELA: Tak, oczywiście.

SYLWIA: Jak to u Ciebie Elu wyglądało? Jak wyglądały początki Twojego macierzyństwa? Jakie miałaś oczekiwania, a co przyniosła Ci rzeczywistość? Opowiesz nam jak to było?

ELA: Pewnie. Ja myślę w ogóle, że to jest bardzo ciekawy temat i faktycznie w kontekście tego, że jest to konferencja, w której mówimy o tym jak marzyć, jak walczyć o siebie jednocześnie będąc mamą, pełniąc rolę rodzicielską, to jest bardzo ciekawe wyzwanie. Mam dwie córki Julię i Laurę - na dzień dzisiejszy one są trochę starsze, bo mają 10 i 8 lat. Mówię troszeczkę starsze, bo pamiętam jak to było kiedy miały np. 3 i 1. Jakie to było wyzwanie właśnie godzić walkę o siebie, o marzenia, a tak naprawdę też zarządzanie rodziną. Ja miałam moje córki dosyć późno.

Miałam 36 lat jak urodziłam pierwszą córkę i to jest bardzo ciekawy okres. Ja w wieku 30 lat zdecydowałam się na wyjazd za granicę, na dalsze kontynuowanie swojego rozwoju zagranicznego. Wiele osób około 30-stki mówi, że to jest już czas na zakładanie rodziny, a ja jakby rozpoczynałam kolejny obszar zawodowy. I kiedy miałam

36 lat i urodziłam moją córkę, to dla mnie to był ogromny szok. Nie ukrywam, że to był ogromny szok, dlatego że ja się już rozkręciłam i realizowałam zawodowo. Drugie oczywiście też miało swój wkład, ale dla mnie chyba największym szokiem było urodzenie pierwszego.

W ogóle wejście w rolę mamy to było takie wielkie wyzwanie godzenia dwóch bardzo ważnych wartości. Bardzo często w czasie coachingu pracuję z osobami nad tym właśnie jak godzić ten konflikt wartości, bo to się pojawia dla mnie osobiście jako konflikt wartości. Z jednej strony chcesz walczyć o siebie, chcesz się realizować, masz swoje pasje i ja to w ogromnej mierze realizowałam, a nagle "bam wskakuje coś". Ja tak mówię "wskakuje coś", bo pojawia się dziecko i nagle się okazuje, że 90% Twojego czasu musi być przeznaczone na coś innego.

Dla mnie nie ukrywam był to bardzo mocny szok i wcale nie poszło to tak bardzo płynnie. Nie byłam typem kobiety, która powiedziała na wszystko jest czas i można odłożyć na moment realizację swoich marzeń i teraz się skupić na macierzyństwie. Na początku musiałam naprawdę mocno się przystosować do tej myśli, że chociaż na pewien moment odkładałam trochę realizację marzeń, tych rzeczy zawodowych po to, żeby się skupić na córce. I powiem, że to był moment dużego wyzwania z tej perspektywy. Dlatego mówię bardzo często, że jest coś takiego jak konflikt wartości pomiędzy tym co chcemy, a tak naprawdę z czym się spotykamy.

Na dzień dzisiejszy uważam, że oprócz tego, że kocham nad życie moje dziewczynki, to za każdym razem jak muszę wyjechać gdzieś zawodowo, w ogóle oderwać się od dzieci, czuję wyrzuty sumienia. Kiedyś moja przyjaciółka mi powiedziała "Ela, w momencie jak rodzisz dzieci, to już do końca życia masz wyrzuty sumienia" i tak nie do końca rozumiałam o czym ona mówi. Ale jak urodziłam moje córeczki, to już zrozumiałam. Co innego być w domu, pójść do pracy i wrócić o 16.00 i być z tymi dziećmi, ale ja w mojej pracy często wyjeżdżam. Przez długi czas walczyłam z takimi wyrzutami sumienia, że jak to jako mama chcesz się realizować. Dużo nad tym pracowałam i dalej pracuję. Czy u siebie czy u osób, z którymi pracuję. To jest absolutnie ok dzielić czas na te oba obszary i to jest absolutnie normalne, że czasami masz z tym związane wyrzuty sumienia.

Także u mnie to był taki dosyć duży szok. To nie było coś takiego, że z wielką przyjemnością tylko i wyłącznie weszłam w rolę mamy. Dla mnie to był duży szok jak trzeba teraz nauczyć się kompletnie inaczej tym zarządzać. I gdzieś zawsze z tyłu głowy mam też coś takiego - jak właśnie mam poczucie, że mocno poświęcam się pracy, że robię rzeczy, które mnie tak nakręcają i pojawia się ten wyrzut sumienia pod tytułem "Ela, ale mogłabyś teraz być ze swoimi dziewczynkami" - jakie wartości chcę im przekazać tym jak żyję. I to mi pomaga sprawnie funkcjonować w moim życiu, w łączeniu tak naprawdę obu tych ról.

SYLWIA: W tej chwili pomagają Ci wartości, a co pomogło Ci na początku? Wspominałaś, że był to taki szok. Co wtedy było tym pierwszym krokiem, który pomógł Ci sobie to wszystko poukładać?

ELA: Bardzo ciekawe pytanie, bo tak jak próbuję cofnąć się co mi pomogło, to pamiętam ten pierwszy etap, kiedy faktycznie tak jak mówię nawet nie 90%, ale 100% czasu musisz poświęcić dziecku i czujesz ten konflikt. Powiedzmy sobie szczerze pierwsze miesiące z dzieckiem to nie jest tylko przyjemnościowy czas, to jest tak naprawdę bardzo dużo obowiązków. Mnie się wydaje, że to co mi bardzo pomagało to, że każdy czas, który miałam z dzieckiem np. spacery kiedy mała spała, to ten czas "wykradałam", żeby ładować się motywacyjnie czy energetycznie słuchając o rzeczach zawodowych. Wtedy nie było podcastów jako takich. To było 10 lat temu, także ten rynek podcastowy nie był jeszcze tak mocno rozwinięty, ale zawsze były jakieś audiobooki albo na You Tubie jakieś rzeczy, których można było posłuchać. I to mi dawało taką energię i siłę do tego, żeby nie odpuszczać tego okresu zawodowego. Potem miałam też taką fajną możliwość, że oprócz tego, że miałam swoją córeczkę, to jako coach mogłam "wykradać" nie całe 8 godzin tylko np. godzinę w danym dniu, kiedy mogłam poprowadzić sesję coachingową. I nie traktowałam tego jako pracy, tylko właśnie jako taką możliwość ładowania niesamowicie swoich baterii. I to mi się wydaje bardzo mocno mi pomogło, że chociaż kawałek rzeczy mogłam brać sobie i stosować, ładować te baterie życia zawodowego.

Wiem, że jest wiele takich kobiet i nikt z nas nie ma prawa oceniać. Każdy z nas ma prawo podchodzić do tego jako do swojego własnego życia. Miałam taką precudowną przyjaciółkę, która miała takie podejście, że na wszystko jest właśnie etap w życiu i ona potrafiła całkowicie odciąć sobie życie zawodowe i na kolejne dwa lata tylko i wyłącznie zająć się dziećmi. Dla niej to było niesamowicie pomocne, że odcinała jeden etap i zajmowała się drugim etapem.

Ja i wiem, że jest też dużo takich kobiet, nie chciałam zrobić takiego cięcia. Nawet nie chodzi o to jak się mówi po angielsku work life balance, czyli taką równowagę, tylko to się czasem nazywa integrated life czyli życie zintegrowane, czyli tak jakby te dzieci wchodziły do Twojego obszaru zawodowego. Tak jak np. dzisiaj prowadzę półtora godzinne zajęcia o odporności psychicznej w ramach studiów executive MBA i zaproponowałam moim córeczkom, ponieważ jedna z nich ma imieniny, czy w ramach imienin nie chcą pójść ze mną na takie szkolenie. One tak marzyły, żeby ze mną pójść na szkolenie i są zachwycone. I to jest zintegrowane życie, czyli nie praca tu, dzieci tu, tylko tak jakby one trochę wchodziły w obszar mojej pasji.

Natomiast wracając do tego co mi pomagało na początku, to właśnie to, że się nie odcinałam całkowicie i tylko i wyłącznie żyłam dziećmi, ale starałam się chociaż z godzinę, potem to troszeczkę rosło, odzyskiwać ten czas na robienie rzeczy, które mnie napędzały osobiście. Dla mnie życie zawodowe jest ogromnym napędem życiowym. Ja

się niesamowicie realizuję. W związku z tym to mi dawało energię. Czyli ta umiejętność świadomego “wrywania” chociaż godzinki dla siebie, właśnie na robienie tych rzeczy zawodowych.

SYLWIA: Właśnie znam kogoś, kto na pewno dużo weźmie z tej Twojej wypowiedzi dla siebie. Powiedziałaś też jedną bardzo ważną rzecz, która mi zapadła w pamięć. Jedna osoba może mieć tak, druga może mieć tak jak Ty i trzeba zgodnie z sobą w tym macierzyństwie i w tej drodze pójść. Przyjrzeć się czego my potrzebujemy i czego my chcemy. Każdy musi znaleźć tą swoją drogę, która będzie dla niego odpowiednia.

ELA: Ja bym tylko jedno dodała do tego - fajnie, że o tym wspomniałaś. Mnie się wydaje, że będąc w roli mamy my bardzo często - szczególnie z mojej perspektywy kiedy mamy to pierwsze dziecko, kiedy pierwszy raz wchodzimy w coś takiego jak rola mamy - żyjemy jednak według pewnych stereotypów, pewnych oczekiwań środowiska. I to nawet nie środowiska, które nam jakoś źle życzy, tylko nawet dotyczy to naszego męża, który też ma pewne oczekiwania jak powinna ta mama wyglądać, w tym sensie ile czasu powinna temu dziecku poświęcać. I non stop, z mojej perspektywy na to patrzę, jesteśmy otoczeni wymaganiami i sami zaczynamy się zastanawiać.

Jeżeli np. czujemy nagle taki zryw “egoistyczny”, w sensie, że chcesz też sobie popracować nad czymś, nie chcesz 90% czy 100% być ze swoim dzieckiem i automatycznie odzywają się głosy z zewnątrz, które mówią ej co z Ciebie za mama, to jest etap kiedy masz być tylko i wyłącznie z dzieckiem. Bardzo łatwo się wtedy zagubić dla samego siebie i ja tego doświadczyłam. Też pod presją czy oczekiwań męża, czy patrzenia ze strony rodziców, co mama powinna, ile czasu powinna być z dzieckiem, to też się w pewnym momencie zagubiłam.

Naprawdę miałam taki cięższy okres, dopóty nie rozumiałam, że to tylko i wyłącznie ja decyduję o tym jak wygląda rola mamy, nikt inny. Inni mają prawo mieć oczekiwania. Mają prawo, że tak powiem może życzyć sobie, żeby mama tego dziecka funkcjonowała w ten sposób, ale to ja pełnię tę rolę, nikt inny. W związku z tym to ja definiuję jaką chcę mieć relację ze swoim dzieckiem.

Dokładnie pamiętam ten etap, kiedy niby próbuję wejść w te oczekiwania wszystkich i chodzić od ucha do ucha uśmiechnięta przez cały czas, bo po prostu właśnie jestem mamą i mogę mieć czas ze swoim dzieckiem, a w sercu czuję frustrację. I dopiero później udało mi się o to zawalczyć, zrozumieć, że to ja tak naprawdę o tym wszystkim decyduję, biorąc od razu pod uwagę konsekwencje. Niektórzy mogą być z tego niezadowoleni, ale to jest dla mnie ważniejsze niż zadowalanie innych, bo jeżeli zadowolę siebie, to wtedy jestem dużo lepszą mamą. Ale to jest proces. To jest naprawdę trochę taki rodzaj walki o samą siebie.

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję, że tak ładnie to opisałaś i ujęłaś. Jestem Ci wdzięczna właśnie za to podsumowanie tego pytania o macierzyństwie. Elu, nasza konferencja nosi tytuł Kierunek Szczęście, bo uważamy, że budowanie małych nawyków, małe kroki zbliżają nas do tego szczęścia. Jaka jest Twoja definicja szczęścia?

ELA: Dla mnie szczęście to jest możliwość życia w zgodzie z tym co jest dla mnie ważne. Dla mnie to jest szczęście i co ja definiuję jako rzeczy ważne to są właśnie moje wartości. I teraz, jeżeli udaje mi się nie tylko rozumieć czym są moje wartości, czyli realizacja jakich wartości da mi poczucie szczęścia, ale jeszcze mi się udaje żyć wg tych wartości, czyli tak jak my to mówimy w coachingu honorować swoje wartości, swoje potrzeby, to to jest dla mnie poczucie szczęścia. To jest dla mnie chyba taka najbardziej fundamentalna definicja szczęścia. Życ w zgodzie z tym co jest dla mnie ważne.

SYLWIA: To szczęście wiemy, a co rozumiesz przez marzenia? Co to są marzenia wg Ciebie?

ELA: Marzenia to są takie rzeczy, o których sobie myślisz i zanim staną się celem, to sobie myślisz "ale fajnie by było", ale w ogóle w nie jeszcze nie wierzysz. Dla mnie taka jest definicja. Czyli mówisz sobie "ale fajnie by było gdyby..." i wiesz, że w tym zdaniu jest z jednej strony taka energia, dobra radość, wiesz, że gdyby to się wydarzyło dałoby Ci tyle radości, ale z drugiej strony masz ten pierwiastek braku wiary czy to się może zrealizować.

Bo jeżeli już sobie mówisz, żeby pojechać w podróż dookoła świata i mówisz to z taką pełną determinacją, która nie mówi, że fajnie by było pojechać dookoła świata., tylko już mówisz ja tak naprawdę planuję podróż dookoła świata, to to już nie jest marzenie. To już jest etap realizacji, to już jest cel. Natomiast marzenie dla mnie ma w sobie taką domieszkę braku wiary.

Dlaczego o tym mówię? Dlatego, że kiedy coachingowo pracuję z ludźmi, to właśnie staram się im pomóc zrobić to przełożenie z tej domieszki braku wiary, na konkretny cel, który już będą mogli sobie postawić. Marzenie ma dla mnie w sobie domieszkę tego "co by było gdyby..." i buduje taką dobrą energię, ale z drugiej strony ma tę domieszkę "czy mi się to na pewno uda", czyli ma tę domieszkę braku wiary.

SYLWIA: Warto marzyć?

ELA: Czy warto marzyć? Myślę, że absolutnie nie, bo dużo lepiej jest tak naprawdę żyć przyziemnie. Jak to wszyscy mówią, że wiele osób dożywa do 25 lat, a potem już tylko z pochówkiem czeka do 80-cki. Wiele osób bardzo komfortowo się czuje w tej sytuacji. I ja to oczywiście mówię przewrotnie, że nie warto marzyć. Powiem tak, że marzenie to jest coś przepięknego, ale coś bardzo niebezpiecznego. Dla wielu osób jest bardzo

komfortowo nie marzyć. Życ bardzo praktycznie, bo kiedy żyjesz praktycznie i nie stawiasz sobie żadnych marzeń w swoim życiu, to dzięki temu masz pewne klapki na oczach, które powodują, że jesteś zadowolona z tego co masz. Ale pytanie czy po to przyszliśmy na świat, żeby dokładnie w ten sposób funkcjonować?

Także oczywiście odpowiadam, że absolutnie warto marzyć, nawet trzeba marzyć, ale trzeba wiedzieć, że marzenia niosą ze sobą konieczność działania. Dlatego, że tylko i wyłącznie marzenie "a co by było gdyby..." i nie podejmowanie żadnych działań, przewrotnie powiem, kończy się frustracją. Dlatego bardzo mocno skłaniam do tego, żeby marzyć i za moment dobudowywać proces do tego, żeby te marzenia zamienić w cele.

Dlatego, że pracuję w dużej mierze z osobami, które są np. koło 40-stki i widzę wiele osób, ponieważ występowałam na TEDx-ie. To co powiedziałam, do czasu tych 25 lat, to jest taki etap kiedy myślimy, że jeszcze wszystko w życiu jest możliwe. Koło 30-stki pojawiają się pierwsze emocje, które pokazują, że nie wszystko jest jednak możliwe albo nie wszystko z tych marzeń samo się zrealizuje tylko trzeba naprawdę mocno nad tym popracować. I pojawia się taki pierwszy etap frustracji związany z marzeniami i wiele osób w ogóle zarzuca marzenia.

Bardzo często jak pracuję to pytam "o czym marzysz?" to fascynuje mnie jak wiele osób tak naprawdę nie wie o czym marzy dlatego, że przestało marzyć, bo wiele z tych marzeń się nie zrealizowało. I teraz zarządzają tym swoim poczuciem braku satysfakcji, że pewne marzenia się nie zrealizowały w ten sposób, że w ogóle nie marzą. To tak wygląda. Dlatego uważam, że absolutnie warto marzyć, ale tylko i wyłącznie wtedy, jeżeli obiecasz sobie, że część z tych marzeń zdecydujesz się zrealizować. Bo jeżeli tylko i wyłącznie marzysz, to dopadnie Cię frustracja.

SYLWIA: To jak krok po kroku zabrać się za realizację marzeń?

ELA: Krok po kroku wziąć się za realizację. Marzenia trzeba zamienić w cele. Dobrze zdefiniowany cel - myślę, że wiele osób o tym wie - to jest tzw. SMART. Czyli on ma już konkretne swoje wytyczne. SMART to jest skrót od pięciu wyrazów.

S czyli szczegółowy - trzeba dokładnie wiedzieć o czym marzysz, czego Ty naprawdę chcesz tam na samym końcu.

M pochodzi od mierzalny, czyli trzeba mieć pewną miarę, po której poznasz czy realizujesz ten cel czy nie.

A pochodzi od ambitny, czyli dobry cel to jest taki, który wydaje nam się dosyć trudny do zrealizowania, ale jeszcze w granicach pewnych możliwości. Jest trudny w związku z tym uruchamia w nas niesamowity potencjał.

Potem R - musi w sobie mieć tą realność, bo jeśli sobie postawię cel, który kompletnie jest nierealny z tego poziomu, na którym jestem w tym momencie, to go mogę nie

zrealizować. Jak ja to mówię - możesz mieć wszystko, ale po kolei, nie od razu. Dlatego musi być pewna doza realności.

I T-terminowy czyli określony w czasie. Czyli mówię marzę, żeby pojechać dookoła świata, to jest to marzenie. Teraz podstawowe pytanie jest czy chcesz je zrealizować? Bo co się często okazuje? Wiele marzeń, które mamy nawet nie chcemy tak naprawdę zamienić na cele. To w karierze bardzo często pracuje się nad takim dream job, czyli takiej pracy marzeń, która zawsze pozostanie tylko w fazie marzeń. Tak naprawdę nie chciałoby się jej realizować. Jak to mój kolega mówił, zawsze marzył o takiej pracy: na Karaibach jest taki bar pośrodku basenu i on serwuje drinki. Mówił to jest taka moja wymarzona praca. Ale gdyby przełożyć to na cel, to hola hola ja takiego czegoś naprawdę nie chcę.

Czyli pewne marzenia mają tylko i wyłącznie pozostać marzeniami. Dlatego pierwsze podstawowe pytanie jakie trzeba sobie zadać, to czy chcesz zrealizować to marzenie? Jeżeli np. mówisz sobie, że marzysz o podróży dookoła świata, to pytanie czy chcesz zrealizować to jako cel? Tak, chcę. To wtedy przekładasz to na te 5 literki. Czyli co dokładnie oznacza ta podróż dookoła świata? Jakie kraje chcesz objechać? Naprawdę wszystkie? Czyli doprecyzowujesz czego Ty naprawdę chcesz. Potem patrzysz mierzalnie. Ile krajów np. musiałabyś objechać, żeby to dla Ciebie oznaczało, że to była podróż dookoła świata? Ile ona ma trwać? Czyli zaczynasz formować jakby z gliny coś co już powstaje. Później określasz do kiedy to zrobisz. Czyli ile czasu sobie dajesz, żeby to marzenie zrealizować? Mówisz sobie np. na trzy lata.

I wtedy to jest już sformułowany cel, a potem wchodzimy w fazę realizacji celu. Czyli to już jest przełożenie tego w jaki sposób pokonywać sabotażystę, który się po drodze pojawi itd. Ale pierwsze fundamentalne założenie, to marzenie, potem pytanie czy chcemy to marzenie zrealizować i jeżeli tak, to przekładamy je na cel i opisujemy wg metody SMART. Nie ma innej metody niż funkcjonowanie w ten sposób.

SYLWIA: A co jeżeli finalnie nie uda nam się zrealizować naszego marzenia, naszego celu?

ELA: To jest bardzo ciekawe pytanie. Co to znaczy, że nam się nie uda? Bardzo często pytam się osób, jak pracujemy np. w ramach self coachingu czy w ogóle w ramach coachingu, w którym momencie zdecydowałaś, że Ci się już nie udało. Czy wtedy kiedy podjęłaś dwie próby i Ci nie wyszło? Zobacz, to my decydujemy o tym czy to się udało czy nie. Czyli jeżeli czegoś nie zrealizowaliśmy, to być może jest to tylko i wyłącznie sygnał do tego, że trzeba się mocniej wysilić, jeszcze pomyśleć o jakiś działaniach itd. Ale to my ostatecznie decydujemy czy coś się udało czy nie.

Może trzeba dać sobie trochę więcej czasu, żeby to się wydarzyło, ale to wcale nie oznacza, że nam się nie udało zrealizować tego marzenia. Ja bardzo na to uczulam, bo my czasami jesteśmy jakby na końcu tego wszystkiego i mówimy no trudno, nie udało

mi się. Tak jakby to nie zależało od nas. Jeżeli oddamy kontrolę za realizację naszych marzeń środowisku, czyli np. mamy trudną sytuację finansową teraz i w związku z tym nie mogę znaleźć pracy, a przez to nigdy nie pojedę w tą podróż dookoła świata, to nie ode mnie zależy, to środowisko tak stworzyło, po prostu przyszedł kryzys, to już jesteśmy w trudnej sytuacji, bo nie mamy kontroli nad nią.

To co jest istotne to to, że my musimy odzyskać tą kontrolę i powiedzieć "ok może nie uda mi się tego zrealizować w przeciągu najbliższych dwóch lat, bo..." i teraz rozumiemy sytuację. Ale czy to oznacza, że nie udało nam się zrealizować marzenia? Nie, po prostu decyduję, że to marzenie będzie potrzebowało trochę więcej czasu do tego, żeby się zrealizować, ale go nie odpuszczam. To jest strasznie istotne, że to my decydujemy czy to się udało czy nie udało.

Czyli nie mówimy, że się nie udało, tylko co jeszcze muszę zrobić. Być może realizacja tego marzenia będzie trudniejsza niż się spodziewałaś, ale to Ty decydujesz czy to już się nie udało, czy to jest tylko i wyłącznie sygnał, że trzeba spróbować czegoś innego. Jak to słynna historia z Edisonem, który wymyślał żarówkę. Po prostu zawsze mówił, że znam już 100 sposobów na to jak tego nie robić. To jest bardzo ważna konstrukcja myślowa w naszej głowie.

SYLWIA: Czy Ty Ela jesteś marzycielką?

ELA: Jestem marzycielką. Jak najbardziej, ale jestem marzycielką, która bardzo szybko te marzenia przekłada na realizację. Dlatego, że tak jak mówię, znam tą świadomość, kiedy czujesz jak pewne marzenia Ci się nie realizują. Ja Gallupowo - są talenty Gallupa, które też bardzo mocno wykorzystuję w pracy z ludźmi - jestem achiverem, czyli mam to osiągnięcie jako jeden z najważniejszych moich talentów. To znaczy, że dla mnie najważniejsze jest postawić cel - marzenie jest dla mnie takim celem - i go zrealizować, bo jak go nie zrealizuję, to mam poczucie porażki. W związku z tym jestem marzycielem. Stosuję bardzo mocno taką filozofię, szczególnie w celach biznesowych, ale też w celach związanych w ogóle z naszym życiem, tzw. cel niemożliwy. Czyli stawiasz sobie cel na dany rok dotyczący różnych obszarów, może być powiązany z marzeniami, którym jakbyś się podzieliła z innymi, to by Cię wyśmiali. Na zasadzie nie, żeby Ci źle życzyli, tylko wszyscy wiedzą, że to jest niemożliwe. I co więcej Ty wiesz, że to jest niemożliwe, ale to jest pewnego rodzaju metodologia pracy z celem niemożliwym.

Jak sobie postawisz cel niemożliwy na dany rok i od razu się ze swoim umysłem umówisz na to "ja wiem mój umyśle kochany, że to jest niemożliwe, ale ja sobie po prostu chcę spróbować" to co się okazuje? Osiągniesz dużo więcej niż się spodziewasz. Może tego celu niemożliwego nie osiągniesz, ale on jest dla Ciebie takim drogowskazem do tego, żeby wyjść dużo dalej z tej Twojej strefy komfortu i o dużo więcej rzeczy w swoim życiu zawalczyć niż Ci się wydawało. My generalnie jako ludzie decydujemy się w większości funkcjonować w strefie komfortu. Tak jesteśmy

skonstruowani. I teraz jak nie ma mechanizmu, który nas wypycha z tej strefy komfortu, to my obniżamy bardzo mocno loty.

Naprawdę uważam i to obserwuję, że im starsi jesteśmy, tym bardziej obniżamy loty, bo właśnie boimy się frustracji związanej z tym, że tego celu niemożliwego nie osiągniemy. Ale gdyby zmienić sposób myślenia i popatrzyć, że postawienie celu niemożliwego nie jest po to, żeby go tak naprawdę osiągnąć. Super by było gdybyśmy go osiągnęli, ale on jest po to, żeby wytyczał działania, które musisz podjąć, żeby do tego celu dążyć.

Jest takie ćwiczenie, o którym bardzo często w trakcie podcastu też opowiadam, które się nazywa Pętla czasu. To jest ćwiczenie, które przepięknie pokazuje jaki jest w nas potencjał, o ile rzeczy moglibyśmy zaważczyć, ile rzeczy moglibyśmy sobie wymarzyć i później za nimi iść, a ile tak naprawdę decydujemy się w naszym życiu świadomie osiągać. To jest ćwiczenie, w którym dzielę grupę na dwie podgrupy i ich fizycznym zadaniem jest to, żeby przejść przez pętlę stworzoną przez sznurek. Ona jest nierozwiązywalna i trzeba całym ciałem jako jeden zespołu przez nią przejść. W jednej grupie mam np. 10 osób, w drugiej grupie 10 osób i jest to pętla, w której maksymalnie mieszczą się dwie, może trzy osoby.

Teraz cały mechanizm polega na tym, że w jednej z grup mówię "Macie 10 min na to ćwiczenie i Waszym zadaniem jest przejść przez tę pętlę całym ciałem jako cały zespół w jak najszybszym czasie. Macie teraz 10 min na próbowanie, testowanie. Ja wrócę po 10 min, wtedy włączę Wam czas, stoper i zmierzmy jak szybko Wam to poszło. Czyli jak najszybciej.". W drugiej grupie idę i zadanie polega dokładnie na tym samym, tylko jedyna różnica jest taka, że ja im stawiam ten cel. Mówię "Słuchajcie, Wy to macie jako cała grupa przejść w czasie np. 5 sekund", co jest prawie niemożliwe do zrealizowania. To znaczy to jest niemożliwe do zrealizowania. I z nimi zostaję, bo wiem, że zaraz się pojawią opory, że to jakieś głupoty, że to jest niemożliwe, żeby przejść w ciągu 5 sekund itd. Ale ja ich motywuję. Mówię "Słuchajcie, dacie radę. Spokojnie, to jest możliwe." Czyli jestem takim jakby testem możliwości.

Oni po tym wstępnym oporze zaczynają próbować. Muszą myśleć dużo bardziej kreatywnie, bo mają bardzo ambitny cel, tak jak to nasze marzenie jest często bardzo ambitne. Wymyślają różne rozwiązania. W każdym razie po 10 min jak spotykam obie grupy i najpierw ta pierwsza grupa próbuje. Mierzę im czas i założmy oni to robią w ciągu 15 sekund. Ja mówię "o super wynik". Potem robimy drugą grupę i oni to robią np. w ciągu 7 sekund. Może nie tych 5-ciu, które im postawiłam, ale 7-miu. I wtedy zawsze następuje taka konsternacja w sali, jak to jest możliwe. Nam się wydawało, że 15 sekund to już jest super rezultat, a oni to zrobili dwa razy szybciej.

W 90% kiedy robię to ćwiczenie na sali szkoleniowej jest zawsze ten mechanizm. Jedna grupa robi to dwa razy szybciej niż druga. I potem się przyglądamy z czego to wynikało. Okazuje się właśnie, że ta grupa, która usłyszała tylko zróbcie to jak najszybciej, po 5 min przestali już próbować, testować, stwierdzili, że to jest ich to "jak najszybciej". A tamta grupa, która miała tak wysoko postawioną poprzeczkę - czyli z tej metodologii

SMART to jest to ambitność - tak kombinowała, ściągała jakieś ubrania, żeby sweter czegoś nie haczył itd., że była w stanie osiągnąć dużo lepszy czas.

Potem rozmawiamy, że my jako ludzie ogólnie lubimy funkcjonować w strefie komfortu. Przecież nic nie powstrzymało tamtej grupy, która usłyszała jak najszybciej, żeby też sobie powiedzieć zrobmy to w ciągu 5 sekund. Ale takie mamy mechanizmy ludzkie, że my raczej funkcjonujemy w strefie komfortu i dlatego ta metodologia niemożliwego celu jest dokładnie z tego samego poziomu - masz ambitny cel, który jest prawie niemożliwy.

Czyli np. masz zaplanować i zrealizować tą swoją podróż dookoła świata w przeciągu roku. To jest w ogóle niemożliwe, ale co się okaże. Być może uda Ci się uzbierać, zaoszczędzić, nawiązać takie kontakty w dużo większym stopniu niż byś to zrobiła, gdybyś sobie nie postawiła tego ambitnego celu. Gdybyś sobie powiedziała, ok mam trzy lata na zrealizowanie tej mojej podróży dookoła świata i prawdopodobnie, gwarantuję Ci, że w tym pierwszym roku jakbyśmy się spotkały, to miałabyś dużo mniej finansów zgromadzonych, prawdopodobnie dużo mniej kontaktów, bo ciągle wiesz, że masz trzy lata. A tu stawiamy cel niemożliwy i prawdopodobnie po roku nie pojedziesz jeszcze na tą podróż, ale będziesz zszokowana jak dużo więcej rzeczy zrealizowałaś właśnie dzięki temu, że zamarzyłaś. Zamarzyłaś o czymś co jest tak naprawdę niemożliwe.

SYLWIA: Mam wrażenie, że takie dążenie do celu, do realizacji marzeń u Ciebie jest naturalną cechą, wrodzoną. Tak jest czy się uczyłaś tego w swoim życiu?

ELA: Uwaga na rzeczy wrodzone, a mianowicie jak mówimy sobie, że mamy coś wrodzonego, to już mamy pewną trudność. Na zasadzie takiej, jeżeli byśmy sobie powiedzieli, że umiejętność dążenia do osiągania naszych celów to jest coś wrodzonego, to Ci wszyscy, którzy nie czują, że mają to "wrodzone" już się czują na pozycji przegranej.

To tak jak dzisiaj prowadziłam coaching w ramach programu Self-coaching programme i jedna z osób postawiła sobie cel, że chciałaby zacząć mocniej oszczędzać, bo na dzień dzisiejszy nie buduje takiego poczucia bezpieczeństwa w swojej rodzinie, swoim dzieciom. Jak tylko coś trudnego pojawia się w jej życiu, to ona zaczyna tak naprawdę wydawać pieniądze. Idzie na zakupy i nie ma oszczędności na takie trudniejsze czasy. W ciągu pierwszych dwóch minut zaczęła mówić o tym, bo wiesz Ela ja to nie wyrosłam w domu, w którym nas nauczono oszczędzania, ja nie mam tego wrodzonego. I ja właśnie mówię, uwaga na wszystko co mówicie, że macie wrodzonego lub nie wrodzonego, bo jeśli tego nie masz, to możesz już od razu mieć trudniejszą sytuację.

Dlatego ja bym się kompletnie nie zastanawiała nad tym czy to masz wrodzone, czy to z domu wyniosłaś, czy nie wyniosłaś. Być może to jest tylko i wyłącznie sygnał do tego czy będzie Ci prościej czy będzie Ci trudniej. Czy będziesz mogła trochę polegać na

tych, jak ja to mówię, zbudowanych połączeniach neuronowych w naszym mózgu, że właśnie masz ten nawyk osiągnięcia celu, czy dopiero będziesz musiała tę pracę wykonać. Natomiast uważam, że wszystkich umiejętności jesteśmy w stanie się nauczyć. Może niektóre z nich zajmą nam więcej czasu. Może niektóre z nich, ponieważ nie są zgodne z naszymi preferencjami, będą wymagały więcej wysiłku itd. Tak jak mamy typy osobowości w metodologii MBTI, która określa, że jest np. taki wymiar w jaki sposób planujesz. Jest typ J-judging, który lubi sobie wszystko zaplanować, postawić cel i go osiągnąć. Jeżeli taką masz preferencję, to prawdopodobnie łatwiej wychodzi Ci stawianie celów. Ale druga preferencja, która jest P-perceiving (po angielsku, bo literki też są angielskie), to jest osoba, która jest nastawiona na branie życia takie jakie jest, czyli otwartość jak najdłużej. Jak najdłużej nie podejmowanie decyzji, bo coś się może zmienić, czyli dużo bardziej spontaniczne podejście do życia. I teraz można by było powiedzieć, że tym osobom jest dużo trudniej realizować cele i że owszem z perspektywy naszej osobowości one mają bardziej pod górkę, bo z natury to nie jest ich taka preferencja, żeby postawić cel i go realizować. Ale to kompletnie nie oznacza, że nie są w stanie tego zrealizować.

Dlatego powiem szczerze, że nie zastanawiam się czy mam to wrodzone czy nie. Bardziej się zastanawiam nad tym jakie umiejętności są potrzebne do tego, żeby te cele realizować. Chyba w ogóle w całym procesie coachingu, jak pracuje z osobami, to od zawsze mnie właśnie interesowało jak to się dzieje, że niektórzy osiągają pewne rzeczy a inni nie. Przez całą literaturę, wszystkie książki, szkolenia, które robię dla siebie, to właśnie są pod kątem tego, żeby zrozumieć jak spowodować, żeby człowiek przeszedł od marzenia do celu, a potem od celu do jego realizacji. Dla mnie to jest tak naprawdę zestaw różnorodnych umiejętności, które każdy z nas może nabyć.

SYLWIA: To drugie to było troszkę o mnie. Z planowaniem mi nie po drodze. Na szczęście mam Olę, która jest w tym doskonała i właśnie to pierwsze to było o niej. Także się uzupełniamy. To też jest dobry sposób, jeśli się nie lubi planować.

ELA: Tak, można też w ten sposób właśnie funkcjonować. Natomiast dodałabym w takim razie Sylwia do Ciebie, jeżeli mówisz, że to drugie jest bardziej o Tobie, ja zawsze pokazuję ludziom, że warto docenić naszą naturę. Taka jestem. Jestem dużo bardziej spontaniczna. Znowu ten typ ma to do siebie, że jest dużo bardziej elastyczny.

SYLWIA: Tak, dokładnie.

ELA: Dużo szybciej jest mu dopasować się. To jest precudowne. Ale co bym powiedziała, że z jednej strony możesz właśnie komplementarność budować poprzez pracę z kimś innym kto ma bardziej takie planowanie w sobie albo możesz to też sobie

dobudowywać. Ty też jesteś w stanie doskonale wszystko planować, tylko będzie to Ciebie kosztowało dużo więcej wysiłku takiego emocjonalnego.

SYLWIA: Zgadzam się. Tak, jest to możliwe, tak jak mówisz, ale nie jest to dla mnie takie naturalne, nie takie proste - siadam i planuje. Na samą myśl mam już dosyć. Potem muszę powalczyć troszkę z moim przekonaniem, bo widzę, że kiedy mam zaplanowane jestem w stanie dużo więcej zrobić, mimo że dużo czasu poświęcam na to planowanie. Ale i tak nie idę z uśmiechem na twarzy i z pełną energią do tego tak jak np. chociażby do rozmów z Tobą czy z innymi prelegentkami. To jest coś co daje mi siłę, energię, nakręca mnie i co bardzo lubię. Nie mam tak przy takich zadania związanych typowo ze strategią, planowaniem, organizowaniem.

ELA: Ale o fajnej rzeczy powiedziałaś Sylwia i wydaje mi się, że naprawdę warto o tym wspomnieć. Tak jak powiedziałaś, że do tego planowania nie idziesz z uśmiechem na twarzy, to nie jest taki ten Twój naturalny dar. I skoro mówimy o realizacji marzeń to mnie się wydaje, że bardzo ważne jest to, żeby powiedzieć prawdę. A mianowicie, że realizacja marzeń to są bardzo często pot i łzy. Jak pytałaś się dlaczego część osób być może nie realizuje marzeń, jakbyśmy ten temat mogły też poruszyć, to dlatego właśnie, że wiele z nas nie chce przejść przez fazę potu i łez. A nie ma zrealizowanych marzeń bez tej fazy. Dlatego tak wiele osób woli tylko i wyłącznie te rzeczy, gdzie jest ten uśmiech na twarzy, ale wtedy nie oszukujemy siebie, że wiele naszych marzeń zrealizujemy. Bo realizacja marzeń to jest pot i łzy.

SYLWIA: To prawda, zgadza się. Powiedz mi skąd czerpać siłę, żeby realizować swoje marzenia i jak Ty dbasz o siebie? Skąd u Ciebie bierze się energia?

ELA: Tutaj dla mnie osobiście to co jest najważniejszym źródłem energii, które mówi mi "Nie odpuszczaj" mimo, że coś jest trudnego to jest to, że ja bardzo mocno pracuję nad tym dlaczego. Czyli nad tą filozofią po co Ci to tak naprawdę. Dlaczego Ty naprawdę tego chcesz? Często powtarzam, że musisz się coachować każdego dnia. I naprawdę się coachuje prawie każdego dnia. Czyli co to oznacza? Jak czuję spadek energii, spadek motywacji, że już mi się np. nie chce, przestaję wierzyć, że to jest możliwe, to wiem, że to jest moment kiedy trzeba się zatrzymać i zrobić sobie tzw. self coaching. Czyli taką metodologią, którą my pracujemy.

Przyglądam się w takim razie jakie śmieci się w mojej głowie pojawiły, czyli jakie przekonania, myśli, które właśnie trzymają mnie przy ziemi i nie pozwalają mi się dalej ruszyć. I się z nimi rozprawiam. Metodologią coachingową przerabiam je na przekonania, które mają mi pomagać. Ale takim najsilniejszym sposobem jest to i zawsze kiedy robię sobie self coaching, że otwieram stronę w moim zeszycie albo sobie jeszcze raz spisuję po co Ty to robisz. Po co chcesz zrealizować to marzenie? I mi

ogromnie pomaga to, że za każdym razem sobie przypomnę wszystkie powody dlaczego coś robię. To daje mi siłę, żeby to dalej robić.

Obserwuję to otaczając się różnymi ludźmi. Nie wszyscy moi znajomi mają też taką tendencję do stawiania sobie poprzeczek, pokonywania tych poprzeczek. Wielu moich znajomych mam wrażenie jakby osiadło na laurach i może patrzą na mnie z takim znakiem zapytania, ale po co Ci to wszystko. Jak to w relacji jest różni ludzie są od różnych rzeczy. Oni nie są może od tego, żeby mnie wypychać ze strefy komfortu, tylko pozwolić mi cieszyć się życiem.

Ale widzę, że oni patrzą na mnie właśnie tak "ale po co Ty to robisz?". Też wtedy na moment się zastanawiam i myślę dlaczego nie siedzę i już tylko i wyłącznie nie odcinam kuponów. Wtedy zawsze otwieram sobie mój dokument, który nawet teraz sobie otworzyłam, to jest taka moja strategia 2020, czyli strategia na ten rok. I mam takie przewodnie hasło, które może za moment Wam przeczytam, które właśnie daje mi tą siłę do realizacji moich marzeń.

Ono brzmi tak - ja to z jakiejś książki spisałam, już nawet nie wiem z jakiej, ale to jest takie moje hasło przewodnie. "Najważniejsze nie są wcale większe pieniądze, uznanie otoczenia czy jakakolwiek inna gratyfikacja, lecz tak właściwie to o co tak naprawdę walczysz w życiu, czyli poczucie zadowolenia z samego siebie, a ono przychodzi wtedy, gdy wykonując jakieś zadanie wiesz, że dajesz z siebie wszystko na co Cię stać." I dla mnie to jest dokładnie to.

Jak sobie np. stawiam cel, który mówi, że Self coaching programme ma zarabiać rocznie milion, że mam np. docierać z coachingiem nie do 30 osób i z nimi pracować indywidualnie, tylko mam docierać do 1000 osób, bo tyle osób moim zdaniem co najmniej potrzebuje coachingu non stop. Moim zdaniem tak jak każdy mistrz sportu ma obok siebie coacha czy kogoś kto pomaga mu pobić rekordy, tak samo każdy człowiek powinien mieć obok siebie coacha. Ale jest to bardzo trudne finansowo, bo sesje coachingowe to jest wydatek między 1000 zł a 2000 zł. Oczywiście zależy z kim pracujecie. Ale mówię, że to jest dla mnie cel kompletnie niemożliwy na dzień dzisiejszy i wtedy mój głos rozsądku mówi "Ela, daj spokój. Po co Ci to? Weź idź i po prostu dalej współpracuj tylko i wyłącznie z dużymi organizacjami, bo tam masz wszystko: pieniądze, uznanie, mega markę."

Muszę się zatrzymać wtedy i właśnie sobie powiedzieć po co ja to robię. I wtedy otwieram sobie tą strategię, czytam to zdanie i właśnie mówię sobie, że u mnie w życiu chodzi o to, żeby każdego dnia stawać się lepszą wersją siebie. Żeby na koniec tego życia udowodnić samej sobie - bo to jedna z moich ważniejszych wartości - że cały czas na 100% korzystałam z mojego potencjału. Nie osiadłam na laurach, ale non stop wypychałam siebie ze strefy komfortu. Tak jak niektórzy znajomi patrzą po co Ty sobie w ogóle to robisz, to już osiadł na laurach. To sobie myślę po co, jak ja każdego dnia mogę się stać jeszcze lepszą wersją samej siebie. I to mnie ogromnie napędza, żeby nie

schodzić z drogi, jeśli chodzi o realizację moich marzeń. Po co to robisz? I to jest bardzo ważne pytanie, które warto sobie zadawać. Po co to robisz?

SYLWIA: Ela, czy Twoje baterie nigdy się nie wyładowują?

ELA: Oj, wyładowują. Oczywiście, że się wyładowują. Ja mówię, że jest taka metodologia 50 na 50 w życiu. Są dołki i góry i im szybciej to zaakceptujemy w życiu tym w ogóle będzie nam łatwiej. Są góry kiedy jesteśmy nakręceny, zmotywowani i wtedy czujesz, że te baterie są bardzo wysoko. I jest 50% takich momentów w naszym życiu, nawet w ciągu każdego dnia, kiedy tak naprawdę masz spadek, masz dół, że tak powiem gorzej się czujesz. Ale ja zawsze zarządzam tymi dołkami. Baterie się wyładowują, ale ja biorę to na tapetę i tym zarządzam.

Na przykład w teście Gallupa między innymi jest to ciekawie pokazane. Jednym z moich talentów jest też entuzjazm, szybkie działanie. Zawsze jestem na poziomie takiego trochę niezadowolenia, na zasadzie a można więcej, można by było lepiej, czyli śmieję się, że mam to wpisane w naturę. Oczywiście, że one się wyładowują tylko ja od razu włączam mechanizm naprawczy, tak bym to nazwała.

SYLWIA: Ciekawe. W jaki sposób odpoczywasz?

ELA: Tak jak pracuję intensywnie, tak muszę też odpoczywać intensywnie. Czyli jako taki typowy achiever gallupowy, który ma talent osiągnięcia, nawet życie domowe muszę postawić jako cele, nawet wypoczynek. Ja już to znam, jeśli chodzi o siebie. Jeżeli mam weekend i nie zaplanuję czegoś fajnego, aktywnego w tym weekendzie, to nie odpocznę. Nie odpoczywam poprzez to, że np. położę się na kanapie i po prostu nic nie robię. Dla mnie to nie jest żaden odpoczynek. Ale jak sobie np. powiem jak jest zima, jedziemy w niedzielę na narty i tam ładujemy w ten sposób baterie, to jest dla mnie odpoczynek. Czyli tak jak lubię intensywnie pracować, tak lubię intensywnie wypoczywać. To jest moja forma.

Jedną z moich wartości jest też przygoda, czyli wszystko co jest związane z przygodą to jest dla mnie odpoczynek. Zwiedzenie czegoś. To nie musi być wielka przygoda, znowu mówię np. podróż dookoła świata, ale to może być przygoda tego typu, że np. dzisiaj pojedziemy na rowerach 10 km i zobaczymy jakiś zamek, którego jeszcze nie zobaczyliśmy. Dla mnie to już jest przygoda.

Ja też dużo pracuję z coachem nad sobą, to się nazywa takie superwizje coachingowe. Czyli musisz mieć też kogoś komu możesz swoje rzeczy wyrzucić, przepracować, żeby mieć tę energię dla drugiego człowieka. Kiedyś pracowałam nad tym, że uważałam, że moje życie nie jest wystarczająco ekscytujące. Ja mam coacha Amerykanina i w związku z tym pytałam się jak spowodować, żeby moje życie było jak to mówiliśmy bardziej exciting, bardziej takie ekscytujące. I ona mi właśnie wtedy powiedziała - bo mówię, że

chciałabym mieć co 3 miesiące zaplanowaną jakąś fajną podróż, ale wiadomo, że to nie do końca jest zawsze możliwe - zamiast tego zadaj sobie takie pytanie i naprawdę mam to pytanie naklejone na lodówce, co możesz ekscytującego zrobić dzisiaj w swoim dniu. I to jest jakby ładowanie tych baterii. Czyli zamiast szukać czegoś co jakoś załaduje moje baterie, to pomyśl co możesz dzisiaj zrobić ekscytującego w swoim życiu, w swoim dniu.

SYLWIA: Czyli znowu mamy takie małe kroczki, które zbliżają nas do tego, żeby o siebie zadbać. A to zbliża nas do tego, żeby realizować swoje cele, czyli spełniać marzenia. Wszystko się pięknie składa. Będziemy się powoli zbliżać do końca, ale zanim się rozstaniemy, to chciałam Cię zapytać czy jesteś w stanie polecić jakieś książki dla dorosłych, może też dla dzieci, które właśnie będą w temacie realizacji marzeń? Które przybliżą temat w jaki sposób możemy same się realizować?

ELA: Zastanawiam się właśnie nad tym i powiedziałałabym, że - podam za chwilę jeden tytuł - bardzo polecam czytanie wszelkich biografii. Ale biografii ludzi, którzy coś osiągnęli. Dlaczego? Dlatego, że nasz umysł - bo ja bardzo mocno w coachingu pracuję nad umysłem człowieka, sposobem myślenia, które właśnie bardzo często nas ogranicza - ma trudność z uwierzeniem w coś czego nie osiągnęliśmy, zanim coś osiągniemy. Jest mu trudno uwierzyć w to, że w ogóle damy radę. I bardzo często z osobami, z którymi pracuję polecam, żeby wyszukać sobie, może z obszaru, który nas też interesuje, biografie, historie osób, które będą takim dowodem dla naszego umysłu, że da radę.

Na przykład założmy, nie wiem jak to jest po polsku, chyba Sophia Amoruso wydała tą książkę i się nazywa "Girlboss". Nie znam tytułu po polsku, bo w większości czytam po angielsku. To jest kobieta, która właśnie rozkręciła cały swój biznes związany z ubraniami od jednego małego sklepiku do wielkiej korporacji, organizacji. Ona przepięknie tam opisuje jak walczyła o swoje marzenia. Inną przepiękną biografią, którą uwielbiam to jest zdecydowanie bohater - w coachingu to jest ktoś kogo podziwiasz, z kogo zabierasz pewne cechy - to jest Richard Branson, który zaczynał od małego sklepu sprzedającego płyty, a na dzień dzisiejszy ma wielkie imperium. Ma firmę wydawniczą, jeśli chodzi o muzykę, Virgin.

Polecam bardzo mocno czytanie wszelkich takich biografii, dlatego że one są w stanie nam udowodnić, ja to bardzo często w coachingu mówię, jeżeli jest w stanie zrobić to człowiek, to Ty też jesteś w stanie to zrobić. Czyli bardzo często jak ktoś do mnie przychodzi i nie wierzy w siebie, nie wierzy, że to się uda, to ja się pytam, czy wierzysz, że człowiek jako człowiek byłby to w stanie osiągnąć? No tak. To jeżeli człowiek jest to w stanie osiągnąć, to Ty też, tylko musimy znaleźć na to metodę. Dlatego bardzo mocno polecam wszelkie biografie tego typu.

A drugą rzeczą, którą bardzo mocno polecam, to jest właśnie przyglądanie się technikom, które prowadzą do tego, że osiągamy marzenia albo ich nie osiągamy. Na przykład jedną z takich książek, które uwielbiam jest książka Carol Dweck "Nowa psychologia sukcesu". Carol Dweck przez długi czas badała i przyglądała się temu, co też mnie fascynuje, jak to się dzieje, że ludzie o tym samym potencjale, czyli te same umiejętności, te same kompetencje, ta sama wiedza, zachodzą w kompletnie inne miejsca w swoich życiu. Czyli jeden w skali od 1 do 10 osiąga na 3, a drugi na 9, mając te same możliwości. Ona stworzyła nawet taką formułę, która mówi, że efekty, czyli to co osiągasz w życiu zależy oczywiście od Twojego potencjału, ale jak wyobrazimy sobie taką formułę matematyczną, to efekty równa się potencjał minus, ona to nazwała po angielsku interferences, ja to po polsku tłumaczę przeszkadzacz, czyli to wszystko co nam przeszkadza wykorzystać ten potencjał.

Ona przepięknie pokazała, że wielu z nas inwestuje w potencjał - jeszcze się czegoś muszę dowiedzieć, jeszcze się czegoś muszę nauczyć, ciągle tak naprawdę budujemy zestaw kompetencji - a to co nas naprawdę trzyma, to są te przeszkadzacz, to co nam przeszkadza wykorzystać tą wiedzę, którą już mamy. I to oczywiście w ogromnej mierze zależy od naszego sposobu myślenia, naszych sabotażystów wewnętrznych, naszych przekonań itd. To jest obszar, który mnie fascynuje i nad którym w ogromnej mierze tak naprawdę pracuję. I Carol Dweck w tej książce "Nowa psychologia sukcesu" dokładnie to pokazuje. Jaka postawa jest potrzebna, jak zabrać się za ten sukces, żeby marzenia realizować.

SYLWIA: Mnie się już tytuł podoba i to co przedstawiłaś też wydaje się warte uwagi. Elu, zanim się rozstaniemy dzisiaj to chciałabym, żebyś powiedziała gdzie nasze słuchaczki mogą Ciebie znaleźć. Gdzie są Twoje miejsca w sieci? Gdzie możemy Ciebie wyszukać?

ELA: Na pewno najlepszym źródłem jest strona internetowa www.tdischoolofcoaching.pl i tam jest dostęp do podcastów. To są podcasty wydawane od prawie dwóch lat, które są właśnie o tym jak zmieniać swój sposób myślenia, swoją pewnością siebie. Wiele tych narzędzi coachingowych, o których opowiadam to się nimi dzielę w tych podcastach. Co dwa tygodnie te podcasty wychodzą czyli tdischoolofcoaching.pl.

Ci natomiast, którzy mieliby ochotę mocniej nad tym popracować, nie tylko poczytać o tym, ale tak naprawdę popracować ze mną coachingowo, to zapraszam na Self coaching programme. To jest program coachingowy gdzie tak naprawdę co miesiąc pracujemy coachingowo nad osobami i to też jest na tdischoolofcoaching.pl/scp. To jest chyba najlepsze źródło, jeśli chodzi o kontakt ze mną.



SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję za tą rozmowę. Za to, że podzieliłaś się swoimi doświadczeniami, swoją wiedzą. Myślę, że nasze słuchaczki dużo z tego wyciągną i przede wszystkim zabiorą się za realizację marzeń, tych które naprawdę chcą realizować. Serdecznie Ci dziękuję.

ELA: Ja też bardzo serdecznie dziękuję jeszcze raz za zaproszenie i patrząc na intencję tej konferencji, dla kogo to jest adresowane, to jeszcze raz podkreślę nie tylko, że nigdy nie należy przestawać marzyć, ale bym powiedziała, że nie chodzi tylko o to, żeby marzyć. Chodzi przede wszystkim o to, żeby nabyć tę sztukę realizacji marzeń, czyli realizacji celów. I ponieważ tak dużo będzie pewnie słuchaczek mam, to powiem, że pamiętajmy, że to w jaki sposób my żyjemy jest najlepszą nauką dla naszych dzieci. Czyli nawet nie to, że będziemy z nimi cały czas blisko, wspierać je itd., tylko one przede wszystkim będą nas obserwować. Będą, powiem szczerze, trochę podążać tym życiem, które myśmy pokazali swoim przykładem. Dlatego jeśli chcemy, żeby nasze dzieci marzyły, to my musimy marzyć. I to tak na koniec bym powiedziała.

SYLWIA: Piękniejszego podsumowania bym sobie nie wymarzyła. Dziękuję Ci bardzo Elu i być może do usłyszenia.

ELA: Dziękuję bardzo serdecznie. Do usłyszenia.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!

