

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Czy będąc mamą możesz się rozwijać?"

Numer odcinka: RJ #35

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Agnieszka Pieniążek

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.

Dzisiejsza rozmowa będzie dotyczyła rozwoju osobistego. Dla nas rozwój osobisty oznacza samodoskonalenie, czyli stawanie się lepszą wersją własnego ja. Jednak, żeby to osiągnąć, trzeba najpierw poznać siebie. Nie ma sensu czytanie mądrych książek czy uczestnictwo w warsztatach, jeśli nie będziesz chciała zmienić siebie.

Wiele osób uważa rozwój osobisty jako pewnego rodzaju obowiązek. Przecież tyle się mówi o zdobywaniu nowych umiejętności i podwyższaniu swoich kompetencji w pracy, o rozwijaniu naszych zdolności interpersonalnych, a przez to polepszeniu relacji z innymi ludźmi. Powstaje mnóstwo poradników i podręczników o tym jak być lepszym pracownikiem, szefem, partnerem, no i oczywiście wiadomo rodzicem.

Są osoby, które mówią, że chcą się rozwijać i zmieniać, poszukują informacji, zdobywają wiedzę. Niestety często na tym się kończy. Nie wprowadzają rzeczy, których się nauczyli w swoje życie, bo uważają, że i u nich to się nie sprawdzi. Są osoby, które wręcz przeciwnie starają się wdrażać wszystko czego się dowiedziały, ale nie zawsze to działa. Dlaczego? Właśnie dlatego, że nie znają siebie samych i nie wiedzą co dla nich będzie dobre, które ścieżka będzie właściwa.

Rozwój osobisty będzie miał sens wtedy, gdy będzie zgodny z nami samymi. Oczywiście samodoskonalenie powoduje wyjście z własnej strefy komfortu i robienie rzeczy, których wcześniej nie robiłyśmy. Jednak nie możemy robić czegoś co jest zupełnie sprzeczne z naszymi wartościami i potrzebami. Propozycji na to znajdziesz wiele, ale zawsze powinnaś zastanowić się co jest najlepsze dla Ciebie, co najbardziej pasuje do Ciebie, do Twoich potrzeb. Nie wybieraj danej ścieżki tylko dlatego, że jest w tym momencie modna lub inne mamy z Twojego otoczenia ją stosują.

Tempo rozwoju też powinnaś dostosować do siebie. W obecnych czasach coraz więcej widzimy przykładów mam, które z powodzeniem realizują się w macierzyństwie i pracy



zawodowej. Do tego mają czas na rozwój i robią studia podyplomowe, doktoraty, zdobywają nowe umiejętności. Świetnie, ale nie każda z nas musi podążać tą drogą. Osoba, która świadomie kieruje swoim rozwojem wie, w którym momencie go przyspieszyć, a w którym zwolnić lub odsunąć go trochę na drugi plan. Co nie znaczy, że przestaje się rozwijać.

Jak w praktyce może wyglądać rozwój osobisty mamy, usłyszysz w naszej rozmowie z Agnieszką, która sama najbardziej intensywnie zaczęła się rozwijać od momentu, kiedy została mamą. Zapraszamy do wysłuchania.

SYLWIA: Dzisiaj jest z nami Agnieszka Pieniążek. To moja trzecia rozmowa z Agnieszką. Bardzo się na nią cieszę i bardzo na nią czekałam. Agnieszka jest specjalistką od budowania relacji. Jest jedną z osób, które z Olą obserwujemy od dawna i dużo się od niej uczymy. Jej wartości, misja i ciepło bardzo z nami rezonują.

Od naszego ostatniego spotkania, które było już chyba ponad rok temu, u Agi bardzo dużo się wydarzyło. Wiele zmian i te wszystkie zmiany dotyczą rozwoju. Także idealnie się składa na temat dzisiejszej naszej rozmowy, czyli nawyku jakim jest budowanie rozwoju osobistego.

Zanim jednak przejdziemy do tematu chciałam Agnieszkę przywitać i bardzo podziękować, że zgodziła się poświęcić swój czas i odpowiedzieć jak to z rozwojem osobistym jest u niej. Witam Cię.

AGNIESZKA: Bardzo się cieszę na to spotkanie i dziękuję za zaproszenie.

SYLWIA: Aga, zanim będziemy rozmawiać o rozwoju osobistym chciałabym, żebyś nam troszeczkę o sobie opowiedziała. Kim jesteś? Czym się zajmujesz? Co jest dla Ciebie ważne?

AGNIESZKA: W pierwszej kolejności jestem żoną. To jest jeden z pierwszych, dla mnie najważniejszych obszarów mojego życia. Jestem żoną już prawie od dziesięciu lat. Po drugie jestem mamą trójki dzieci. Nasz najstarszy syn ma 7 lat, później 5 i 3 lata.

W trzeciej kolejności jestem, niedawno usłyszałam, że jestem bizneswoman. Jakoś tak nigdy o sobie w ten sposób nie myślałam, ale można byłoby tak powiedzieć, bo rzeczywiście prowadzę firmę pod nazwą Domowe zawirowania. I w tej firmie zawodowo zajmuje się tematyką relacji. Przede wszystkim relacji w rodzinie - relacji małżeńskiej i relacji rodzicielskiej. Ale ponieważ relacje to temat szerszy niż tylko rodzina to siłą rzeczy te tematy, które poruszam rozszerzają się na wszystkie inne dziedziny życia, na relacje z dalszą rodziną, na relacje w pracy i w zasadzie na wszystkie inne.

SYLWIA: Wychodzimy z takiego założenia, że budowanie nawyków zbliża nas do szczęścia, do realizowania siebie. Wiele się zmienia w naszym życiu, w nawykach kiedy

zostajemy mamami. Jak to było u Ciebie, jak macierzyństwo zmieniło Twoje życie? Jak wyglądały Twoje oczekiwania, a jak było po zderzeniu z rzeczywistością?

AGNIESZKA: Już trochę czasu minęło i przyznam, że trudno jest mi dokładnie przypomnieć sobie jakie miałam oczekiwania. Mogę powiedzieć jedną rzecz, że nigdy o sobie nie myślałam, że jestem taką mamą, która całą siebie oddaje dzieciom. Kiedy np. patrzyłam na inne mamy czy na malutkie dzieci nigdy nie miałam takiego odruchu jakie cudowne, jakie wspaniałe te dzieci. Widzę, że wiele kobiet ma taki naturalny instykt, użyję tego słowa, że ciągnie ich do małych dzieci. Ja nigdy czegoś takiego nie miałam.

Dla mnie rodzenie dzieci było wpisane w życie rodzinne, ale też nie czekałam na ten moment z jakimś wielkim utęsknieniem. Mogę powiedzieć, że ta chwila kiedy zostałam mamą, może nie sam moment porodu, ale ten czas, który nastąpił później bardzo zmienił moje życie. Przede wszystkim dlatego, że dzieci stały się dla mnie jednym z największych motywatorów do mojego rozwoju.

Chociaż wydawało mi się wcześniej, że całkiem dobrze sobie poradzę z wychowaniem, z tym jak uczyć różnych rzeczy nasze dzieci, to kiedy przyszła codzienność i rzeczywistość stanęłam wobec takich trudności, które przed każdym z rodziców w końcu stają. Na przykład co zrobić, żeby dziecko umyło zęby albo co zrobić kiedy ono próbuje mnie ugryźć albo kiedy bije inne dzieci i krzyczy, kładzie się na ziemi. To były takie momenty, o których wcześniej nawet nie myślałam, że one będą miały miejsce.

I nagle stanęłam wobec takich niewiadomych. Po prostu nie wiem, nie mam pojęcia jak wtedy się zachować, co zrobić. Jedyne co miałam w sobie to były takie wyuczone nawyki z mojego domu rodzinnego, z różnych przyzwyczajęń. Tak naprawdę wcześniej nie przygotowywałam się nie wiadomo jak bardzo. Nie czytałam dużo o rodzicielstwie. Nie zajmowałam się za bardzo tym tematem, więc czułam, że te rzeczy, które mi się pierwsze narzucają, że mogłabym zrobić nie grają z moim sercem. Co mi się narzucało? Karanie, krzyczenie, nakazywanie i różne tego typu rzeczy, ale czułam, że to nie jest ta droga, którą chcę iść. Nie chcę w ten sposób traktować moich dzieci, ale tak naprawdę nie miałam nic w zamian. Dlatego ten czas stał się dla mnie takim największym motywatorem do tego, żeby po prostu wziąć się za siebie i zacząć szukać rozwiązań. Czego ja w ogóle potrzebuję się nauczyć, żeby być taką mamą jaką chciałam być.

SYLWIA: A czym jest dla Ciebie szczęście?

AGNIESZKA: Czym jest dla mnie szczęście? Pierwsza rzecz, która mi przychodzi do głowy i to jest od razu to hasło, które czuję, że jest moim hasłem przewodnim w pracy: żyj pełnią życia. Oczywiście to też każdy może rozumieć jak chce i każdy będzie miał swoją definicję. Ale dla mnie właśnie szczęście jest w życiu pełnią życia.

To znaczy, że żyję w sposób w jaki zostałam stworzona do tego, żeby żyć. Rozwijam swoje możliwości, swoje talenty do takiego maksimum na jakie jestem w stanie wejść i buduję relacje tak wspaniałe jak jestem w stanie i cieszę się też codziennością. Czyli ta pełnia życia, to takie życie pełną piersią, jak niektórzy mówią. To ma miejsce, jeśli tylko to możliwe, każdego dnia. Każda chwila jest ważna, każda chwila się liczy. Fajnie jest mieć wielkie c, ale tu i teraz w tej codzienności, wśród sprzątanania, małych dzieci itd., tu

też jest ten moment kiedy chcę żyć pełnią życia i czuć, że jestem w tym miejscu, w którym rzeczywiście chcę być. Moje życie stopniowo też projektuje w takim kierunku w jakim bym chciała i sobie marzyła, żeby ono wyglądało.

SYLWIA: To co mówisz jest nierozłączne z rozwojem.

AGNIESZKA: Tak jest.

SYLWIA: Clue, żeby to wszystko było tak jak chcemy, to musimy siebie poznać. Żeby siebie poznać, to musimy się rozwijać. I tak koło się zamyka. Czym dla Ciebie jest rozwój osobisty? Dużo w internecie jest definicji. Coaching, mentoring, rozwój osobisty i wiele innych. Czy to wszystko to samo? Czym jest dla Ciebie? Jak Ty to czujesz i rozumiesz?

AGNIESZKA: Dla mnie rozwój osobisty to są wszystkie działania, które podejmujemy po to, żebyśmy mogli wzrastać jako ludzie. Co ja przez to rozumiem? Po pierwsze, to co już powiedziałaś, odkrywać coraz bardziej to kim jestem jako człowiek. Jakie są moje naturalne talenty, predyspozycje. Z czym już przyszedłam na ten świat, bo każdy z nas ma takie rzeczy, z którymi już przychodzimy. Ale też przyglądanie się różnym pragnieniom, które się we mnie rodzą, marzeniom, temu co mnie jakoś porusza, co mnie kręci, pociąga.

Czyli taka duża uważność na to co się dzieje w środku mnie. I podejmowanie działań w takim kierunku, żeby to wszystko zostało wydobyte na wierzch, żebym w ogóle usłyszała siebie, poznała siebie i później mogła to realizować, coraz bardziej żyła tymi odkryciami. Celem tego wszystkiego dla mnie jest to, żeby dawać z siebie to co najlepsze. Zarówno samej sobie, jak i ludziom wokół mnie.

Wierzę w to, że relacje z innymi to jest tak ważny aspekt naszego życia, że w tym przede wszystkim jest nasze szczęście, radość. I między innymi dla mnie do tego zmierza rozwój osobisty. Do tego, żebym potrafiła dawać z siebie to co najlepsze ludziom wokół mnie. Nie tylko mojej rodzinie, ale też w pracy moim współpracownikom czy wszystkim klientom, którzy do mnie przychodzą. Żeby ta pełnia życia, o której wcześniej powiedziałam, była widoczna w tym jak funkcjonuję i inni też czuli się tym jakoś zainspirowani i poruszeni.

SYLWIA: Powiedziałaś już chyba o najważniejszej korzyści, która płynie z rozwoju osobistego, czyli to budowanie relacji takich jakie chcemy mieć, dobrych relacji opartych na wartościach nam bliskich. Czy uważasz, że są jeszcze jakieś inne korzyści z tego, że inwestujemy w nasz rozwój osobisty?

AGNIESZKA: W pierwszej kolejności to są wszystkie korzyści, które czujemy po prostu w sobie. Stopniowo pojawia się w nas coraz więcej spokoju, radości, tych wszystkich rzeczy, o których często marzymy i tęsknimy za nimi. Takiego poczucia spełnienia, sensu życia i tego, że moje życie ma znaczenie. Wszystko co stricte dotyczy mnie to jest korzyść. Widzę to zarówno u siebie, jak i u wszystkich moich klientów, którzy rzeczywiście głębiej, mocniej się zaangażują. Nawet jeżeli głównie zajmujemy się tematyką relacji, to prawie wszystkie te osoby mówią, że w pierwszej kolejności widzą, że u nich samych, wewnątrz nich się pewne rzeczy układają i oni czują się bardziej

spełnieni. To się później przekłada na realizowanie swoich marzeń. Nagle kobiety, z którymi pracuję chcą wrócić do dawnych pasji, które miały. Wewnątrz nas jest ogrom takich korzyści i plusów.

Drugie to co powiedziałaś, właśnie relacje. Szerzej na to wszystko patrząc, możemy dzięki naszemu rozwojowi osobistemu projektować nasze życie. Często mówię, że można życie prowadzić przez zaniechanie, czyli po prostu mija dzień za dniem, a ja żyję na autopilocie. Żyję moimi nawykami, przyzwyczajeniami, tym co inni ode mnie oczekują, jak rodzice mnie nauczyli co jest ważne, a co nie, co wypada, co nie. Po prostu niosę to wszystko i tak żyję z dnia na dzień, ale tak naprawdę nigdy się nie zatrzymuję, żeby się zastanowić jak bym chciała, żeby to życie wyglądało. Co ja w ogóle od tego życia chcę.

Czyli jest coś co można nazwać życiem przez zaniechanie, a po drugiej stronie jest właśnie życie zaprojektowane. Czyli to ja projektuję moją codzienność. Jak wygląda moje małżeństwo, moje rodzicielstwo, moje zdrowie, obszar zawodowy i wszystkie inne obszary mojego życia. Oczywiście większość z nas plasuje się pośrodku tej linii pomiędzy życiem przez zaniechanie, a życiem zaprojektowanym. Natomiast, żebyśmy mogli się przesunąć coraz bardziej w stronę tego życia projektowanego to konieczny jest właśnie rozwój osobisty.

SYLWIA: A jakie widzisz trudności, wyzwania w momencie, kiedy podejmujemy się rozwoju, pracy nad sobą?

AGNIESZKA: W pierwszej kolejności to o czym już w sumie o tym powiedziałam, takie życie na autopilocie. Czyli nawet nie mam świadomości, że coś w ogóle może być inaczej. Bardzo często jest tak, że jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do określonego sposobu funkcjonowania. Żyjemy z dnia na dzień w ciągłym kołowrotku różnych działań, tego, że ktoś ciągle coś od nas chce. Mamy wrażenie, że w pracy cały czas coś trzeba zrobić. Dzieci płaczą, krzyczą, non stop coś się dzieje i tylko cały czas reagujemy na świat zewnętrzny. Nawet nie wiemy, że można byłoby inaczej, że moglibyśmy inaczej tą codzienność przeżywać. Czyli pierwszą trudnością jest uświadomienie sobie tego gdzie w moim życiu mogłoby się coś zmienić.

Drugą trudnością jest znalezienie tego jak to zmienić. Jak sama wspomniałaś, dzisiaj mamy taki świat, że rozwiązania są na wyciągnięcie ręki. Natomiast te rozwiązania są bardzo różne i można się w tym pogubić po prostu. Jest tak dużo osób, które zajmują się tymi tematami, proponują różne możliwe opcje. Oczywiście spora część z nich się powtarza i są ze sobą spójne, ale są też takie, które są ze sobą sprzeczne i wtedy nie wiadomo co wybierać. Więc drugą trudnością jest trafienie na to źródło podpowiedzi, informacji czy jakąś osobę, która będzie mi w tym towarzyszyć, której rzeczywiście mogę zaufać i o której będę wiedziała, że ona doprowadzi mnie tam gdzie chcę dojść, a nie sprowadzi mnie na jakieś manowce.

Trzecia rzecz, która mi przychodzi do głowy to jest to, że my jako ludzie mamy w swojej naturze tendencję do wybierania tego co kosztuje nas mniej energii, wysiłku, czasu. Czyli do wybierania rzeczy, które są szybsze, łatwiejsze i bardziej przyjemne tu i teraz.

Między innymi z tego wynika fakt, że jest nam tak trudno realizować różne cele, które sobie stawiamy.

Na przykład kiedy siadamy i myślimy chciałabym zrobić to i tamto, ale byłoby cudownie to mieć. I nawet chwilami możemy w tak bardzo poukładany sposób te cele sobie rozpisywać, tak jak ktoś nas uczy, żeby usiąść, zaprojektować, pomyśleć o tym dlaczego bym to chciała osiągnąć, cały proces przejść. Natomiast później przychodzi codzienność i życie. Tak czy siak w tej konkretnej chwili, kiedy stoję przed wyborem czy mam zjeść sałatkę czy szybkiego batonika, to często wybieram tego szybkiego batonika, bo w danej chwili jest to po prostu wygodniejsze. I gdzieś te wszystkie ideały, które miałam planując moje życie znikają. To jest ogromna trudność, która wynika tak naprawdę z naszej natury. Jeżeli nie będziemy wiedzieli jak sobie z tym radzić, to będziemy po prostu z tym przegrywać każdego dnia.

SYLWIA: A jak u Ciebie zaczęła się praca nad rozwojem? Pamiętasz, w którym momencie w Twoim życiu to się zaczęło?

AGNIESZKA: Trudno mi jest pokazać taki bardzo konkretny moment, bo jak sięgam wstecz pamięcią to zawsze miałam wielki podziw dla ludzi takiego wielkiego formatu, że tak powiem. Przez długie lata mojego życia byłam we wspólnocie religijnej, oazowej. Założycielem tej oazy Ruchu Światło-Życie jest ksiądz Franciszek Blachnicki. Byłam bardzo zafascynowana jego życiem, biografią, właśnie formatem jego życia. W takim sensie, że nawet jeszcze kiedy nie był wierzący to jego bezgraniczne oddanie ojczyźnie, sprawie walki o dobro człowieka, o godność człowieka itd. zawsze mnie poruszały.

Od kiedy pamiętam zawsze lubiłam patrzeć na ludzi, którzy robią wielkie rzeczy. Nie chodzi mi o nie wiadomo jaki sukces finansowy. Raczej po prostu widziałam, że oni żyją wartościami, które są dla mnie ważne i zawsze marzyłam, że też bym tak chciała żyć. Starłam się czytać różne książki o takich osobach. I zawsze gdzieś to pytanie było co ja mogę dzisiaj zrobić, żeby chociaż o jeden krok zbliżyć się do tych osób.

Tutaj widzę taką różnicę w moim funkcjonowaniu w stosunku do wielu innych osób, które znam. Wiele osób czytając właśnie biografie takich osób, ludzi sukcesu, jakkolwiek ten sukces będziemy definiować, to często się u nich pojawia taka myśl, że ja nigdy bym tak nie mogła, nie jestem takim człowiekiem i z góry od razu siebie skreślają. Natomiast u mnie zawsze pojawiało się coś takiego: co ja mogę zrobić, żeby się zbliżyć do tego. Dzisiaj nie jestem taka i nie dorastam im do pięt w moim działaniu, ale co mogę zrobić, żeby ten krok osiągnąć.

Natomiast na tamtym etapie mojego życia to wszystko było dość chaotyczne. Jeśli chodzi o mój rozwój, nie miałam jakichś konkretnych osób, od których bym się uczyła jakimi narzędziami, sposobami to osiągnąć. Bardziej było to na zasadzie takiego osobistego szukania. I chyba dopiero jak już byłam żoną i przyszedł pierwszy większy kryzys w moim małżeństwie. Przynajmniej po mojej stronie, że tak powiem był kryzys. Mój mąż nigdy tego tak nie definiował i tego tak nie widział, natomiast mi było coraz trudniej. To był dla mnie taki bodziec do tego, że potrzebuję coś zmienić, potrzebuję znaleźć jakieś rozwiązania. I zaczęłam szukać. Jak to często bywa trafiłam na kogoś w

internecie, od jednej osoby do kogoś innego i tak stopniowo znalazłam moich mentorów, z którymi na długo zostałam i ten proces uczenia się przyspieszył.

Ten początek, jeśli chodzi właśnie o kryzysowy moment w moim domu, to było mniej więcej osiem lat temu. Natomiast znalezienie takich rzeczywiście mentorów, z którymi zostałam na dłużej to było jakieś 4 lata temu.

SYLWIA: To fajne co powiedziałaś, że to nie jest tak, że nagle przychodzi moment przełomowy, sięgamy po książkę i za dwa tygodnie nasze relacje są świeżutkie i fantastyczne. To jest naprawdę długi proces i on praktycznie chyba dzieje się cały czas. Nigdy nie będzie takiego miejsca, że po prostu się zatrzymamy, bo ludzie się zmieniają, my się zmieniamy. Wydaje mi się, że rozwój osobisty nam cały czas towarzyszy.

AGNIESZKA: Kiedyś myślałam, jeżeli chodzi np. o temat budowania relacji, jak zaczynałam się uczyć o tym wszystkim, to chyba gdzieś z tyłu głowy nieświadomie było coś takiego, że nauczę się tych różnych działań, narzędzi i to będzie koniec tej drogi. Jak nauczę się wszystkiego co można, będę tym żyła to będzie super. Natomiast stopniowo wchodząc na tą drogę przekonałam się, że to jest piękne i to jest dla mnie dążenie do pełni życia, że rozwój człowieka nie ma końca.

My jako ludzie jesteśmy studnią bez dna i tak samo relacje z ludźmi. Poziom na jaki możemy wejść, poziom bliskości, intymności, takiego zrozumienia, porozumienia, współpracy się nigdy nie kończy. Nigdy. I to jest dla mnie kosmos, coś co mnie bardzo porusza i cały czas mnie pociąga.

SYLWIA: Wspomniałaś też o tym, że to jest wszystko fajne jak się czyta. Jest motywacja, jest energia. Później przychodzi codzienność. Jak sobie wtedy radzić? Jak budować te nawyki, wprowadzać w nasze życie, żeby one zostały z nami na dłużej, a nie tylko w momencie tego chwilowego zauroczenia nowym, w tym przypadku rozwojem? Co zrobić?

AGNIESZKA: W tym temacie bardzo polecam książkę, w języku polskim jej tytuł brzmi "Atomowe nawyki". Książkę napisał James Clear. To jest w moim odczuciu jedna z najlepszych książek dotyczących tak zwanego self improvement, czyli tego o czym dzisiaj rozmawiamy. Ona dotyczy stricte tematu nawyków. W zasadzie wszystko co dzisiaj w moim codziennym życiu stosuję w temacie nawyków to właśnie nauczyłam się z tej książki. Czytałam ją całkiem niedawno, ale mam wrażenie, że od jej przeczytania zaszła taka rewolucja w tym jak podchodzę do nawyków, że to jest jedna z książek, która chyba zrobiła na mnie największe wrażenie i rzeczywiście najwięcej zmieniła.

Podzielę się kilkoma takimi sprawami, które ona mi dała i którymi zaczęłam żyć i rzeczywiście od razu zaczęłam widzieć owoce. Pierwsza sprawa, bardzo ważne jest to jakimi ludźmi się otaczamy. Niektórzy nawet mówią, że stajemy się jakby średnią pięciu osób, z którymi najczęściej spędzamy czas. Wpływ innych ludzi wokół nas, szczególnie tych, z którymi spędzamy dużo czasu i którzy są dla nas ważni, jest tak ogromny, że my jakby się dopasowujemy do tego jak te osoby funkcjonują. Dlatego bardzo ważne jest to jak sobie dobieramy te osoby.

Oczywiście są pewne osoby w naszym życiu, które po prostu są, jak nasze dzieci, nasi rodzice. Jeżeli jesteśmy w małżeństwie to też już jest ta osoba z nami. Tu z pomocą przychodzi narzędzie, którego ja z kolei uczę u siebie "prawa ręka, lewa ręka". Mamy właśnie te dwie grupy ludzi. Mamy grupę mocy i grupę rodzina i przyjaciele. Grupa mocy to jest grupa, która musi być, jeżeli chcemy na serio wziąć się za nasz rozwój osobisty. To są osoby, które tak jak my chcą być na tej drodze rozwoju. Czyli razem z nami będą brać udział w kursach, będą czytać. Będziemy się wymieniać pomysłami, motywować, inspirować, podnosić się nawzajem kiedy ktoś będzie miał dość itd. Te osoby idą razem z nami, są naszymi towarzyszami i rzeczywiście takimi aktywnymi towarzyszami.

Grupa rodzina i przyjaciele to są te osoby, które niekoniecznie na tym etapie swojego życia są zainteresowane takim rozwojem. I nie ma w tym nic złego. Są osoby, które zajmując się rozwojem osobistym mówią w taki sposób: odetnij się od wszystkich, którzy ściągają Cię w dół. Zostaw za sobą tych, którzy Cię nie rozumieją, tych którzy nie chcą się rozwijać. To jest bardzo szkodliwe podejście, bo to dosłownie prowadzi czasami do rozpadu małżeństwa, do tego, że odcinamy się od swoich przyjaciół, a nie każda osoba w naszym życiu musi być właśnie w tej grupie mocy. To nie musi być ta osoba, która jest tak samo jak my zafascynowana rozwojem.

U mnie w domu jest tak, że to ja generalnie biorę udział w kursach, czytam książki itd. Mój mąż prawie w ogóle tego typu rzeczy nie robi. Co nie oznacza, że się nie rozwija. On po prostu robi to inaczej, swoim własnym tempem, rytmem, sposobami. My rozmawiamy dużo. Ja mu opowiadam o moich odkryciach, ale nie mam ani krztyny oczekiwania, że on będzie razem ze mną to wszystko robił. To jest jedna z najgorszych rzeczy, które robimy w naszych małżeństwach. Szczególnie, że próbujemy jakoś przymusić tą drugą osobę, bo mamy w sobie fałszywe przekonanie, że to jest jedyny sposób na to, żeby nasz dom się zmienił na lepsze.

Otoczenie, w którym przebywamy to jest jeden z kluczowych czynników tego czy nam się w ogóle uda jakieś nowe nawyki u siebie wprowadzić czy nie. Druga sprawa - błąd, który większość z nas popełnia i też to samo robiłam, to jest próba zmieniania wszystkiego naraz. Czasami jest tak, że znajdujemy się w tak trudnym dla nas momencie życia, jest tak dużo bolesnych rzeczy, przechodzimy przez naszą codzienność i co chwilę trafiamy na jakieś nieprzyjemne rzeczy. Coś jest nie fajnego z dziećmi, za chwilę z mężem się kłócę, w pracy też mi nie idzie, moje zdrowie kuleje. I tak bardzo jest nam trudno i niekomfortowo w tym wszystkim, że mamy chęć znaleźć sposób na to, żeby to wszystko w ciągu jednego dnia odmienić. Ale tak się po prostu nie da. Takie podejście gubi nas i sprawia, że nic się nie zmienia. Próbuje robić za dużo, za szybko, chaotycznie. Złapać pięć srok za ogon i wszystkie odlatują i się dziwimy później czemu nic się nie zmieniło.

Proces rozwoju osobistego polega zwykle na tym, że koncentruję się na kilku, dwóch, trzech rzeczach na dany czas i tylko tym się zajmuję, a wszystkie inne sprawy w sposób świadomy i dobrowolny odkładam na później. Czyli nawet jeżeli w ciągu dnia trafię na jakąś nieprzyjemną sprawę związaną z tym, że tego jeszcze nie umiem robić, to sobie

przypominam jasne tego nie umiem i to jest niefajne, ale dzisiaj na coś innego przeznaczam swój czas.

Na konkretnym przykładzie. Mamy trójkę dzieci, z czego jedno, najmłodsza Karolinka, dość często jeszcze budzi się w nocy. Czasami jej się siku chce albo nagle się budzi o trzeciej w nocy i mówi, że jest głodna albo różne inne rzeczy. Do tego nasz średni syn w zasadzie prawie każdej nocy budzi się i przychodzi do nas do łóżka. Więc ja też często w nocy się jeszcze budzę albo śpię ściśnięta między jednym a drugim dzieckiem, bo oczywiście każde z nich chce wejść na mamę. Te noce nie dają mi takiego wypoczynku jaki dawałaby mi noc, którą przespałabym od początku do końca w spokoju. Przez długi czas borykałam się z tym, że chciałam wstawać wcześniej. Chciałam wstawać najlepiej przed dziećmi chociaż pół godziny, żeby mieć ciszę, spokój w domu, żeby coś poczytać czy pomodlić się.

Próbowałam to robić, ale cały czas mi to nie wychodziło. Miałam do siebie straszne pretensje o to, że tyle próbuję, to jest takie ważne i to by mi dało tyle korzyści, a nie wychodzi. W pewnym momencie stwierdziłam, że pracuję nad wieloma innymi sprawami i wiele innych obszarów usprawniam, zmieniam i widzę korzyści, ale na ten moment w tym konkretnym jednym obszarze po prostu nie umiem jeszcze tego zmienić. Nie jestem w stanie tego zmienić między innymi przez to jak wygląda moje spanie, moja noc. Świadomie zdecydowałam, że po prostu nie będę teraz walczyć, nie będę próbowała, nastawiła budzika wcześniej. Pozwolę na to, żeby dzieci mnie obudziły. Przychodzą do mnie i mówią mammo jestem głodna, to ja wtedy wstaję i generalnie zwykle u mnie tak wygląda poranek. Także śpię do tego momentu, aż któreś z dzieci już będzie na tyle głodne, że mnie obudzi.

Natomiast tak czy siak wypracowałam sobie taką krótką rutynę poranną, którą zwykle robię z dziećmi u boku. Pierwsza rzecz, którą robię to piję dużą ilość wody. Później mam czas krótkiej modlitwy, potem ścielę sobie łóżko, robię dzieciom śniadanie. Od razu po śniadaniu siadam na dziesięć minut i sprawdzam co w ten dzień będzie się działo, jakie mam plany, co chcę zrobić. Robię sobie kawę i po prostu spisuje różne rzeczy. To jest moja rutyna poranna i zdecydowałam, że nie muszę dzisiaj wstawać o 6:30 czy jeszcze wcześniej, żeby minimalną dozę tej rutyny porannej sobie wypracować na aktualne okoliczności mojego życia.

Próba wymagania od siebie więcej niż dzisiaj jestem w stanie zrobić to jest jedna z rzeczy, które nas blokują w rozwoju osobistym. Na siłę trzymanie się tego, że to musi być dokładnie tak. Albo wszystko albo nic. Albo będę wstawać o 6:30 i będę mieć rutynę włącznie z ćwiczeniami, długim czasem modlitwy i nie wiadomo co jeszcze jest dla mnie ważne albo nic nie będę robić i wszystko jest stracone. To jest podejście, które nas gubi. Lepiej jest zrobić coś, nawet mało, ale coś w sposób regularny i każdego dnia. Będziemy widzieli pozytywny efekt takiego działania.

SYLWIA: To dla nas mam nie jest łatwe. Jeżeli już nie jest takie idealne, to mamy jakieś poczucie winy, wyrzuty, pretensje jak to nazwałś. Mało tam empatii dla nas samych.

AGNIESZKA: Tak, to jest generalnie ważne i myślę, że na sam ten temat mogłybyśmy zrobić całe spotkanie. Idąc dalej co jeszcze nam pomaga we wprowadzaniu nowych

nawyków to jest świętowanie sukcesów. Zauważanie wszystkich, nawet małych rzeczy, które już robię tak jak bym chciała. Albo przynajmniej, jeżeli nie robię tego tak jak bym chciała, to przynajmniej zrobiłam jeden krok w tę stronę. To już jest sukces. Zwykle ta droga odbywa się małymi krokami, a nie że przeczytam książkę, pstryknę palcami i następnego dnia już wszystkie moje nawyki wyglądają tak jak bym chciała. Tak nie jest. To jest droga, proces i każdy krok do przodu jest wart świętowania. Nawet po prostu samego zauważenia tego albo wypisania sobie czy opowiedzenia komuś o tym z radością co mi się udało ostatnio zrobić nowego, co wprowadziłam.

Czwarta rzecz, która jeszcze mi przychodzi do głowy, też właśnie z książki "Atomowe nawyki" to, że ogólną zasadą wprowadzania nowych nawyków jest to, żeby je sobie ułatwiać, a nie utrudniać. Wybierać taką początkową wersję nowego nawyku, która jest najłatwiejszą możliwą do zrobienia. Ona zajmuje mi mało czasu, mało energii i jest takim, on to nazywa nawykiem bazowym czy wyjściowym. Może ten nawyk nie jest jeszcze tak idealny jak bym chciała, ale to jest już cokolwiek. Przykład. Jeżeli mam pragnienie, żeby czytać więcej w ciągu każdego dnia, to zacząć od czytania jednej strony książki. Nie rzucać się od razu na pół godziny każdego dnia. Czasami sobie takie ustalamy cele. W wielu wypadkach to jest po prostu za dużo.

Między innymi dlatego nie trzymamy się nawyków czy nowości, które chcemy wprowadzić, bo po prostu wymyślamy zbyt skomplikowaną wersję. Taką, która jest za długa, za trudna, za dużo kosztuje mnie zasobów, a mogę nie mieć takiej ilości zasobów każdego dnia. Szczególnie, jeżeli mam małe dzieci i one wymagają mojej uwagi, mojej troski, pochłaniają dużą ilość mojej energii, więc im mniejszą wersję tego nawyku sobie wymyślę tym lepiej.

SYLWIA: Rozmawialiśmy o zachęcaniu naszych bliskich do rozwoju. Jeżeli jakiś temat nas zafascynuje, chcemy się w nim rozwijać, na przykład chcemy budować lepsze relacje z mężem, przechodzimy Twój kurs Starter małżeński, są tam świetne wskazówki i ciężko się powstrzymać przed tym, żeby nie pobiec do męża i mu tego nie wepchnąć. Przecież skoro ja się zmieniam dla Ciebie i dla Ciebie wszystko robię, to weź się chłopie też zaangażuj. Nawet bardzo długo nad tym pracując nie przychodzi to łatwo.

AGNIESZKA: Powiem tak, po pierwsze to przyjrzeć się temu czy w sobie nie mam takiego przekonania, to co powiedziałaś przed chwilą, że ja to dla Ciebie robię. To jest bardzo niebezpieczne przekonanie. Jeżeli tak będę o tym myślała, to z dużym prawdopodobieństwem od razu pójdzie za tym, że skoro robię to dla Ciebie, to teraz Ty musisz zrobić coś w zamian.

Ja u siebie też uczę takiego rozróżnienia, czym innym jest dawanie dobrych rzeczy innym ludziom, a czym innym jest zadowalanie tych ludzi. Zadowalanie polega na tym, że podejmuje jakieś działania tylko po to, żeby uzyskać coś w zamian od drugiej osoby albo dlatego, że się boję co będzie, jeżeli tego nie zrobię. Na przykład męczy mnie codzienne gotowanie obiadów, ale wiem, że mój mąż jest zirytowany kiedy tego nie robię, więc gotuję, bo nie mam siły zetknąć się z jego irytacją i po prostu boję się tej irytacji. Wolę, żeby był święty spokój. To jest zadowalanie. Zadowalanie drugiego człowieka, robienie czegoś niby dla niego, ale tak naprawdę dla siebie, w takim sensie,

że ja coś chcę od Ciebie otrzymać w zamian, zawsze przynosi złe efekty. Nawet jeżeli na zewnątrz wydaje się, że robię dobre rzeczy, rozwijam się, pomagam, gotuję ten obiad dla niego, to zadowalanie rodzi żal, bunt, takie poczucie niesprawiedliwości, że czemu ja to muszę zawsze robić. I przychodzi moment, że czara goryczy się przelewa.

Warto się przyjrzeć po co ja to robię. Rozwój osobisty, nawet właśnie ten stricte związany z relacjami, tak naprawdę jest przede wszystkim dla mnie. W pierwszej kolejności jest dla mnie, bo siebie zabieram w każde miejsce mojego życia i to na ile jestem rozwinięta, że tak powiem, determinuje jak wyglądają wszystkie obszary mojego życia. Więc jeżeli chcę, żeby moja praca była taka jakiej chcę, moje małżeństwo było takie jak bym chciała, moje rodzicielstwo było takie jak bym chciała, to ode mnie zależy. Ja muszę się różnych rzeczy nauczyć. Więc rozwój jest przede wszystkim dla mnie, a nie, że robię to dla kogoś i tak bardzo się poświęcam i teraz to doceniajcie.

To jest pierwsza rzecz, którą warto jest u siebie przerobić. Druga sprawa, warto sobie uświadomić, że bardzo rzadko zachodzi taka sytuacja, że dwie osoby są gotowe na to, żeby uczyć się czegoś, rozwijać się dokładnie w tym samym czasie, w tym samym tempie i tymi samymi metodami. Tego często oczekujemy, szczególnie od mężów czy od żon. Ja teraz przechodzę jakiś kurs i na przykład nauczyłam się nowego sposobu komunikowania, to teraz jest czas, że Ty też musisz się tego nauczyć. Tak jak powiedziałam, bardzo rzadko ma miejsce taka sytuacja, że dwie osoby w tym samym czasie, tymi samymi metodami, w tym samym tempie będą gotowe i chętne do tego, żeby się uczyć.

Ludzie mają naturalne pragnienie rozwoju i uczenia się. Natomiast my często swoim zachowaniem blokujemy to naturalne pragnienie, bo próbujemy im rozwój narzucać i wymusić na nich. Wiem co będzie dla nas dobre to teraz Ty to musisz zrobić. Niestety jest to też jakoś utwierdzane w nas przez różne przekazy, które wokół nas krążą. Wiele narzędzi takich psychologicznych czy rozwoju osobistego związanych z relacjami są skierowane do dwóch osób albo jeżeli jedna osoba robi to jest taki przekaz, że druga też musi się tego nauczyć, żebyście mogli dobrze funkcjonować. Więc jest to niestety wzmacniane przez wiele osób, które tymi tematami się zajmują.

Ja się z tym zupełnie nie zgadzam. Pracuję zupełnie inaczej i moje osobiste doświadczenie i doświadczenie wielu osób, które przechodziły przez moje kursy czy inne moje działania pokazuje, że to nie jest prawda. Wystarczy jedna osoba, żeby odmienić relacje, tylko trzeba to też dobrze zrozumieć, o co w tym chodzi i na czym to polega.

Jaki jest najlepszy sposób? Moje osobiste doświadczenie w moim małżeństwie pokazuje mi, że najlepszy sposób zachęcania jest po prostu przez przykład. Przez to, że rzeczywiście zaczynam żyć tym czego się nauczyłam i ta osoba może doświadczyć efektów, które we mnie widać. W tym właśnie jak się zwracam do niego, jak traktuje nasze dzieci. Zaczynam doceniać, okazywać wdzięczność. Zależy od tego czego konkretnie chcemy się nauczyć, ale po prostu zaczynam tym żyć. Samo to, jeżeli nie ma obok tego nacisku na tę osobę, że on też powinien to samo robić, to u tej osoby rodzi już taką chęć wzrostu. Oczywiście zdarza się czasami, ale bardzo rzadkie są sytuacje, kiedy

ta druga osoba nie ma tego naturalnego odruchu, że też chce się rozwijać i też chce zmieniać swoje życie. Zdarza się, ale dużo rzadziej niż nam się wydaje.

Czyli przez przykład, przez dawanie doświadczenia tej osobie jak fajnie jest żyć w taki sposób. Na przykład jeśli chodzi o rodzicielstwo, to że w określony sposób zaczę funkcjonować z moimi dziećmi i w efekcie dzieci są spokojniejsze, lepiej się dogadujemy. Widzę jak sobie radzić wtedy, kiedy one krzyczą, płaczą. Szybciej udaje nam się rozładować napięcie, jest więcej śmiechu, radości, to w naturalny sposób otwiera się przestrzeń na to, że będę mogła Ci opowiedzieć co się wydarzyło, jak do tego doszło, jeżeli chcesz. Jeżeli chcesz, to też możesz się do tego przyłączyć. Ale tylko jeżeli chcesz.

SYLWIA: A jak w przypadku dzieci? Dzieci do pewnego momentu mają taką naturalną chęć rozwoju. Później przychodzi szkoła, oceny, nagrody, kary i to troszkę w nich umiera. Na pewno podobnie jak w innych relacjach modelowanie, ale czy coś jeszcze może wspierać w dzieciach chęć rozwoju?

AGNIESZKA: Ja z moimi dziećmi po prostu bardzo dużo rozmawiam. Wykorzystuję w zasadzie każdą możliwą okazję jaka tylko przyjdzie mi do głowy do tego, żeby dzielić się z nimi tym jak przeżywam świat, jak się uczę, jakich narzędzi używam w przypadku budowania relacji itd. I wykorzystuję do tego też książki, które czytamy, filmy, które oglądamy, różne sytuacje, które się wydarzyły w naszym domu, a nawet błędy, które popełniam. Na przykład to, że powiem coś czego później żałuję, to też jest szansa do tego, żeby dziecku pokazać zrobiłam to i to, jak Ty się czułeś wtedy, do czego to doprowadziło. Czy to pomogło rozwiązać tą sprawę. I tak po prostu jest, że to co zrobiłam to było coś co niszczy relacje, co nas oddala od siebie i pokazuje nawet na swoich błędach, że niekoniecznie tędy droga i jak inaczej możemy to zrobić. Czyli generalnie staram się wykorzystywać każdą sytuację.

To co powiedziałaś a propos szkoły, nasz najstarszy syn dopiero teraz idzie do szkoły, więc będziemy mieć już takie stricte doświadczenie, bo na razie tylko mamy wyobrażenie jak będzie. Natomiast mam takie odczucie, że bardzo ważne jest od samego początku życia uświadamiać dzieciom jakie my mamy podejście do szkoły, do uczenia się. Jakie wartości w tym temacie panują w naszym domu. My od dawna naszym dzieciom mówimy, że dla nas w ogóle nie mają znaczenia oceny. Dla nas ważniejsze jest to, żeby w ogóle miały pragnienie uczenia się, rozwoju. To jakie masz serce, jakim jesteś człowiekiem. Pokazujemy im, że są różne talenty. Są osoby dobre w matematyce, a są takie, które są fatalne w matematyce, a są lepsze w sporcie i to jest ok. My nie będziemy nigdy zmuszać was do tego, że musicie we wszystkim być najlepsi.

Nawet teraz jak nasz syn chodził do przedszkola - taka była nasza decyzja, że dopiero jak mają 5 lat to idą do przedszkola - to gdzieś tam pojawił się system jakichś buziek uśmiechniętych albo niekoniecznie. I też po prostu rozmawiałam z naszym dzieckiem. Generalnie nie staramy się unikać wszystkich tego typu sytuacji w życiu, że musimy zabrać go z każdego środowiska, które tak robi. Gdyby tam było tak, że są jakieś bardzo dotkliwe kary, to byśmy go nie puścili do tego przedszkola. Natomiast jeżeli jest tam jakiś lekki system, ale generalnie przedszkole jest fajne i wspierające, tylko są pewne rzeczy, z którymi się nie zgadzamy, to w moim odczuciu i tak to co się dzieje w naszym

domu jest ważniejsze i ma większy wpływ na niego niż to co się dzieje w przedszkolu. A z kolei my możemy to wykorzystać jako moment uczenia się, bo i tak on się spotka z tym wszystkim i tak naprawdę już teraz może zacząć uczyć się jak pozostać sobą pomimo różnych nacisków z zewnątrz. Nawet nacisków ze strony pani w przedszkolu czy nauczycieli, którzy już niedługo się pojawią.

Dla mnie po pierwsze bardzo ważne jest to jak żyję, że rzeczywiście żyję tym czego chcę nauczyć moje dzieci i dzielę się z nimi wszystkimi narzędziami, których sama używam w moim codziennym życiu. I wykorzystuję do tego takie codzienne sytuacje, nie unikając trudności czy jakiś takich niewygodnych sytuacji, ale raczej wykorzystując je jako szansę do dawania wsparcia i też pokazywania co z tego możemy się nauczyć, co wyciągnąć z tego.

SYLWIA: Co byś poleciła osobom, które chciałyby zainwestować w swój rozwój osobisty?

AGNIESZKA: Generalnie temat rozwoju osobistego jest tak szeroki, że bardzo dużo zależy od tego na czym chcemy się skoncentrować. Może warto jest właśnie pójść w takim kierunku, żeby pomyśleć, którym obszarem mojego życia dzisiaj bym chciała się najbardziej zająć. Można sobie wybrać obszar w ten sposób, że może któryś najbardziej mi dzisiaj doskwiera, jakoś boli, martwi albo dużo negatywnych skutków odczuwam. Czy to będzie rodzicielstwo czy małżeństwo. Może być moje zdrowie, moja zawodowa droga, bo tak naprawdę we wszystkich tych obszarach rozwój osobisty jest nieodłącznym elementem. Nawet dla mnie chociażby moje prowadzenie biznesu jest jednym z największych, najbardziej obfitych pól do rozwoju osobistego. Jeżeli tylko my się na to otwieramy. Więc warto wybrać sobie jakiś taki mniejszy obszar co bym chciała czy chciał zrobić.

Jeśli chodzi o książki, to można zacząć nawet od tej książki, o której dzisiaj wspomniałam. Jest naprawdę nafaszerowana konkretami, czyli książka "Atomowe nawyki". Książek jest bardzo dużo. Przyznam, że się nie przygotowałam pod tym kątem, ponieważ temat jest szeroki i trudno jest mi wskazać jakieś bardzo konkretne przykłady. Można zacząć właśnie od tych "Atomowych nawyków" i poszukać sobie obszaru, który dzisiaj jest dla mnie najbardziej interesujący. I w tym obszarze po prostu poszukać jakichś osób czy właśnie takich książek, które są polecane. Myślę, że jak się wpisze jakieś popularne książki z obszarów rodzicielstwa to coś się pojawi. Zaczynając od takich najczęściej polecanych, bo zwykle jest tak, że jak coś jest czytane przez wiele osób to jest tam jakiś element mądrości.

SYLWIA: Mam nadzieję, że też ta nasza konferencja będzie pewnym drogowskazem i być może łatwiej będzie coś dla siebie wybrać. Będziemy się zbliżać do końca. Szybko minęło. Chciałam Cię Agnieszko zapytać jeszcze na koniec czy chciałabyś coś od siebie powiedzieć, podsumować, dodać.

AGNIESZKA: Chciałabym powiedzieć tyle, że moje doświadczenie w życiu jest takie, że kiedy rzeczywiście w końcu tak bardzo świadomie zaczęłam szukać pomysłów na to jak zacząć się uczyć nowych rzeczy, jak zacząć rozwiązywać różne trudności, z którymi się borykamy na co dzień, a to wiązało się z moim rozwojem osobistym, to wszystko w



moim życiu tak bardzo przyspieszyło we wszystkich dziedzinach mojego życia. Stopniowo zaczęły się układać te sprawy, które były dla mnie ważne i te wszystkie obszary, które stanowią najważniejsze filary mojego codziennego funkcjonowania wyglądają coraz bardziej tak jak marzę o tym, żeby wyglądały.

Wszystko to płynie z mojego rozwoju osobistego. Nie z tego, że mój mąż się musiał zmienić, żeby było lepiej. Nie z tego, że trafiłam na jakieś super wspaniałe dzieci, a innym jest gorzej. I nie z tego, że mam taką fajną historię rodzinną, bo moja historia rodzinna jest myślę przeciętna jak wiele innych. Mój tata zmarł na chorobę alkoholową i różne inne rzeczy się działy. Ten punkt, w którym dzisiaj jestem, to że cieszę się moją codziennością, cieszę się życiem i rzeczywiście czuję, że coraz bardziej żyję pełnią życia tak jak o tym marzę, to jest efekt podjęcia decyzji o tym, żeby zacząć szukać rozwiązań na to wszystko. A te rozwiązania tkwiły właśnie w moim rozwoju osobistym, w uczeniu się konkretnych umiejętności. Oczywiście to zestaw ogromnej ilości różnych umiejętności, ale wszystkie są spięte właśnie tym jednym słowem, o którym dzisiaj rozmawiamy, czyli po prostu rozwój osobisty.

SYLWIA: Nie brzmi łatwo, aczkolwiek najtrudniejszy pierwszy krok. Jeżeli wykorzystamy talenty, mocne strony, które mamy, to nasze życie małymi kroczkami będzie się zbliżać do tego, tak jak mówisz, naszego wymarzonego. Ono wcale nie musi być takie jak naszej sąsiadki, przyjaciółki, tylko takie jak my je widzimy. I myślę, że właśnie nie chodzi o zdobywanie Mount Everestu, tylko wejście na Babią Górę na początek.

AGNIESZKA: Tak jest. Fajnie, że podkreśliłaś to, że moje wymarzone życie jest zupełnie inne niż Twoje wymarzone życie. I to jest super, że każda z nas ma swoje własne marzenia i to jest ok. I fajnie, że możemy decydować gdzie chcemy iść, w którym kierunku i rzeczywiście tam stopniowo dochodzić.

SYLWIA: Jeszcze zanim się pożegnamy powiedz Agnieszko gdzie możemy Ciebie znaleźć?

AGNIESZKA: Gdzie możecie mnie znaleźć? Prowadzę stronę domowezawierowania.pl. Mam też fanpage pod tą samą nazwą. Mam grupę na Facebooku, też jak się pisze Domowe zawierowania to ona się pojawia. Mam też podcast, który jest teraz w sumie moim ulubionym kanałem porozumiewania się. Uwielbiam mówić i nagrywać. Podcast ma nazwę Pełnia życia w rodzinie, więc można mnie też znaleźć w zasadzie na większości platform podcastowych. To są różne kanały gdzie dzielę się dużą ilością bezpłatnych treści, jakimiś inspiracjami. Natomiast jeżeli ktoś chce przejść krok po kroku przez pewne tematy, ucząc się właśnie jak te relacje porządkować - to jest główny temat, którym się zajmuję. Czy rodzicielstwo czy małżeństwo, tym się zajmuję w moich kursach prowadząc za rękę krok po kroku. Mam kurs Rodzicielstwo pełne spokoju to dotyczy rodzicielstwa. Małżeński starter to jest taki wstępny kurs dotyczący małżeństwa.

SYLWIA: To Wam mogę polecić. Są to rzeczy, do których fajnie się wraca, nawet po jakimś czasie z innego poziomu. Wszystkie treści, które Agnieszka przekazuje są



ponadczasowe. O Starterze małżeńskim mogę się osobiście wypowiedzieć. Jest naprawdę bardzo pomocny i dużo rzeczy można poukładać przede wszystkim w nas.

Dziękuję Ci bardzo za to spotkanie, za tę rozmowę. Mam nadzieję, że to nie ostatnia i będziemy miały więcej okazji. Życzę Ci dalszego zgodnego z Tobą rozwoju osobistego, sukcesów i mam nadzieję, że do zobaczenia, do usłyszenia.

AGNIESZKA: Dziękuję Ci bardzo za te życzenia. Mam nadzieję, że się spełnią, będę je spełniać. Tak mówią, że marzenia się nie spełniają, tylko marzenia się spełniają. Bardzo dziękuję za to spotkanie, za tą rozmowę i ja też liczę na to, że nie jest ostatnia.

SYLWIA: Dzięki.