POŁUDNIE · KALIBRACJA · MINI-KURS 3 Z 4



Przekonania

Co mówi Ci „jeszcze nie”?

Czym są przekonania, skąd się biorą
i jak nimi zarządzać, zamiast pozwalać,
żeby to one zarządzały Tobą.

Agnieszka Skrzyńska

COACH · MENTORKA · TRENERKA

The Inner Compass Method™ · agnieszkaskrzynska.pl

ZANIM ZACZNIESZ

Masz już kompas. Czasem coś zakłóca jego odczyt.

Wiesz, gdzie jesteś. Czujesz, dokąd chcesz iść. A jednak coś mówi „jeszcze nie", „nie wypada", „to nie dla mnie". Najczęściej to nie brak wiedzy ani umiejętności. To przekonania: zdania, które nosisz w sobie tak długo, że przestały wyglądać na zdania, a zaczęły wyglądać na prawdę.

W tym mini-kursie przejdziesz przez cztery krótkie lekcje i kilka ćwiczeń. Na końcu popracujesz na jednym konkretnym przekonaniu, bo sama wiedza jeszcze niczego nie zmienia. Zmienia ją dopiero praktyka.

Jak korzystać z tego materiału

- Zarezerwuj 45–60 minut w spokojnym miejscu. Możesz też podzielić kurs na dwa wieczory.
- Przygotuj długopis. Ćwiczenia możesz wypełniać na wydruku albo w zeszycie.
- Pisz odręcznie, jeśli możesz. Pisanie spowalnia myślenie i pomaga zauważyć więcej.
- Bądź dla siebie łagodny lub łagodna. Tu nie ma złych odpowiedzi, jest tylko uczciwy odczyt.

Mapa kursu

Lekcja 1. Czym są przekonania
Lekcja 2. Skąd się biorą
Lekcja 3. Jak rozpoznać przekonanie, które Cię zatrzymuje
Lekcja 4. Jak nimi zarządzać: cztery kroki
Ćwiczenie główne. Praca na jednym przekonaniu
7 dni praktyki. Dziennik nowego przekonania

To materiał rozwojowy, a nie terapia. Jeśli praca z przekonaniami poruszy w Tobie trudne wspomnienia lub silne emocje, zatrzymaj się i sięgnij po wsparcie specjalisty. Więcej piszę o tym na końcu.

LEKCJA 1

Czym są przekonania?

Przekonanie to myśl, którą uznajemy za prawdę o sobie, innych ludziach albo świecie. Większości z nich nie wybieraliśmy świadomie. Po prostu są i po cichu decydują za nas.

Przekonania działają jak filtry. Z tysięcy informacji, które docierają do nas każdego dnia, mózg wybiera te, które pasują do tego, w co już wierzymy, a resztę pomija. Psychologia nazywa to efektem potwierdzenia. Jeśli wierzysz, że „nie umiesz przemawiać", zapamiętasz jedno zająknięcie, a nie dwadzieścia minut dobrej prezentacji.

Dobra wiadomość: przekonania nie są faktami. Są nawykami myślenia. A nawyki można zmieniać.

Kompas i magnes

Wyobraź sobie kompas, obok którego ktoś położył magnes. Kompas działa bez zarzutu, ale igła pokazuje zły kierunek. Ograniczające przekonania są jak ten magnes: nie psują Twojego kompasu, tylko zakłócają jego odczyt. Kalibracja to odsunięcie magnesu.



Kompas bez zakłóceń



Kompas obok magnesu

Przekonanie wspierające	Przekonanie ograniczające
„Mogę się tego nauczyć."	„Nie nadaję się do tego."
„Moje potrzeby są ważne."	„Najpierw inni, potem ja."
„Błąd to informacja."	„Błąd to porażka."
„Zasługuję na dobre wynagrodzenie."	„Nie wypada mówić o pieniądzach."

ĆWICZENIE 1 · 10 MINUT

Dokończ zdania

Dokończ każde zdanie pierwszą myślą, która przychodzi Ci do głowy. Nie poprawiaj, nie oceniaj. Pierwsza odpowiedź jest zwykle najbardziej szczera.

Jestem osobą, która...

Pieniądze są...

Praca to...

Odpoczynek jest...

Ludzie zwykle...

Sukces wymaga...

Gdybym poprosił / poprosiła o pomoc, to...

Nie mogę..., bo...

Teraz przeczytaj swoje odpowiedzi. Przy każdej postaw znak: **+** jeśli to zdanie Cię wspiera, **–** jeśli Cię zatrzymuje. Zdania z minusem to Twój materiał do dalszej pracy.

LEKCJA 2

Skąd się biorą przekonania?

Żadne przekonanie nie wzięło się znikąd. Kiedyś miało sens. Często chroniło nas przed rozczarowaniem, odrzuceniem albo bólem. Problem zaczyna się wtedy, gdy wyrastamy z sytuacji, a przekonanie zostaje.

Cztery najczęstsze źródła

Dom i wychowanie

Zdania, które słyszeliśmy jako dzieci: „nie wychylaj się", „pieniądze szczęścia nie dają", „najpierw obowiązki". Dziecko nie dyskutuje, tylko przyjmuje.

Doświadczenia

Jedno silne przeżycie albo wiele powtarzających się sytuacji. Ktoś raz wyśmiał Twój pomysł i od tej pory wolisz milczeć na spotkaniach.

Otoczenie i kultura

Szkoła, praca, media, środowisko. To, co „wszyscy wiedzą", o sukcesie, wieku, roli kobiet i mężczyzn, o tym, co wypada.

Własne wnioski

Interpretacje, które sami wyciągnęliśmy z porażek i sukcesów. „Nie udało się, więc to nie dla mnie."

Ważne: przekonanie, które dziś Cię zatrzymuje, kiedyś mogło Ci służyć. „Najpierw inni" mogło pomóc przetrwać w trudnym domu. Nie chodzi o to, żeby się na nie złościć, tylko żeby sprawdzić, czy nadal jest Ci potrzebne.

ĆWICZENIE 2 · 15 MINUT

Skąd to mam?

Wybierz z Ćwiczenia 1 trzy zdania oznaczone minusem i wpisz je do tabeli.

Moje przekonanie	Czyj to głos? Od kogo je usłyszałam / usłyszałem?	Kiedy pojawiło się pierwszy raz?	Czy nadal mi służy? Co mi daje, a co zabiera?

Wskazówka: jeśli w kolumnie „Czyj to głos?" pojawia się konkretna osoba, zapytaj siebie: czy ta osoba wiedziała wtedy wszystko o moim dzisiejszym życiu? Zwykle odpowiedź brzmi: nie.

LEKCJA 3

Jak rozpoznać przekonanie, które Cię zatrzymuje?

Ograniczające przekonania rzadko przedstawiają się z imienia. Udają rozsądek, ostrożność albo „po prostu fakty". Na szczęście zostawiają ślady.

Sygnały w języku

Zwróć uwagę na słowa: **zawsze, nigdy, muszę, powinnam / powinienem, nie wypada, nie dam rady, to nie dla mnie, jeszcze nie teraz, w moim wieku...** Słowa absolutne („zawsze", „nigdy") prawie zawsze wskazują na przekonanie, a nie na fakt.

Sygnały w ciele

Ścisk w żołądku, napięte barki, płytszy oddech, kiedy myślisz o czymś, czego chcesz. Ciało często reaguje szybciej, niż zdążysz pomyśleć.

Sygnały w działaniu

Odkładanie, perfekcjonizm („jeszcze nie jest gotowe"), szukanie kolejnego kursu zamiast pierwszego kroku, powtarzający się schemat w różnych sytuacjach.

ĆWICZENIE 3 · PRZEZ NAJBLIŻSZE 3 DNI

Detektor przekonań

Przez trzy dni noś przy sobie kartkę albo notatkę w telefonie. Za każdym razem, gdy złapiesz się na zdaniu z „zawsze", „nigdy", „muszę" albo „nie dam rady", zapisz je. Nie zmieniaj niczego. Na razie tylko zauważaj.

Dzień	Zdanie, które usłyszałam / usłyszałem w głowie	W jakiej sytuacji?
1		
2		
3		

LEKCJA 4

Jak zarządzać przekonaniami: cztery kroki

Przekonań nie trzeba „wyrzucać". Wystarczy przestać traktować je jak prawdę objawioną i zacząć traktować jak hipotezę, którą można sprawdzić. Ten proces ma cztery kroki.

1 Zauważ

Złap przekonanie w działaniu. Już to ćwiczysz: Detektor przekonań to właśnie ten krok.

2 Nazwij

Zapisz je jednym zdaniem, dosłownie, tak jak brzmi w Twojej głowie. Nazwane przekonanie traci część mocy, bo przestaje być tłem, a staje się zdaniem, z którym można dyskutować.

3 Sprawdź

Zadaj mu pytania: Czy to zawsze prawda? Jakie mam dowody przeciw? Co mi daje to przekonanie? Ile mnie kosztuje? Kto by mi to powiedział, gdybym nie powiedział(a) tego sobie sam(a)?

4 Zastąp i przetestuj

Sformułuj nowe przekonanie, które jest prawdziwe i wspierające, a potem sprawdź je w działaniu, małym krokiem.

LEKCJA 4 · CIĄG DALSZY

Nowe przekonanie to nie afirmacja

„Jestem genialna i wszystko mi się uda" brzmi pięknie, ale głowa w to nie uwierzy. Nowe przekonanie musi być **prawdziwe i możliwe do sprawdzenia**. Zamiast „Jestem świetnym mówcą" lepiej: „Mogę się nauczyć mówić tak, żeby mnie słuchano. Inni się nauczyli."

Stare przekonanie	Afirmacja (nie działa)	Nowe przekonanie (działa)
„Nie nadaję się do biznesu."	„Jestem urodzoną bizneswoman."	„Mogę uczyć się prowadzenia firmy krok po kroku. Wiele rzeczy już umiem."
„Nie mogę odpocząć, dopóki wszystko nie jest zrobione."	„Zawsze mam czas na odpoczynek."	„Odpoczynek jest częścią pracy. Wypoczęta osoba pracuje lepiej."
„Nie wypada prosić o więcej."	„Zasługuję na wszystko."	„Mogę jasno powiedzieć, czego potrzebuję. Druga strona może się zgodzić albo nie."

Jak sformułować dobre nowe przekonanie?

- Jest prawdziwe: możesz znaleźć na nie choć jeden dowód.
- Jest możliwe: mówi o tym, co możesz zrobić lub czego się nauczyć, a nie o cudzie.
- Jest Twoje: brzmi jak Ty, a nie jak hasło z plakatu.
- Jest krótkie: da się je powtórzyć w trudnej chwili.

ĆWICZENIE GŁÓWNE · 20–30 MINUT

Praca na jednym przekonaniu

Wybierz jedno przekonanie, które dziś realnie stoi Ci na drodze do tego, czego chcesz. Przejdź przez kroki po kolei.

1. Moje przekonanie, dosłownie:

2. W jakich sytuacjach się odzywa?

3. Skąd je mam? Czyj to głos?

4. Czy to zawsze prawda? Jakie mam dowody przeciw? (wypisz co najmniej trzy)

5. Co mi daje to przekonanie? Przed czym mnie chroni?

6. Ile mnie kosztuje? Co tracę, czego nie robię, przez to przekonanie?

7. Moje nowe przekonanie (prawdziwe i wspierające):

8. Mały eksperyment: jeden krok w tym tygodniu, który sprawdzi nowe przekonanie w działaniu:

7 DNI PRAKTYKI

Dziennik nowego przekonania

Nowe przekonanie potrzebuje dowodów. Przez 7 dni zapisuj sytuacje, w których stare przekonanie się odezwało, i to, co zrobiłaś lub zrobiłeś inaczej. Nie chodzi o perfekcję, tylko o zauważanie.

Na ile wierzysz w nowe przekonanie? Zaznacz dziś od 0 do 10: _____ . Po 7 dniach zaznacz ponownie: _____ . Nawet zmiana o 2 punkty to realny ruch igły kompasu.

Dzień	Sytuacja	Co mówiło stare przekonanie?	Co zrobiłam / zrobiłem inaczej?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Po tygodniu odpowiedz sobie:

Co zauważyłam / zauważyłem?

Co okazało się łatwiejsze, niż myślałam / myślałem?

NA KONIEC

Kiedy warto poprosić o wsparcie

Część przekonań da się przepracować samodzielnie, z kartką i długopisem. Niektóre siedzą głębiej i warto mieć kogoś obok.

Coaching pomoże, gdy:

- wiesz, co Cię zatrzymuje, ale sama wiedza nie wystarcza, żeby ruszyć,
- to samo przekonanie wraca w pracy, w biznesie i w relacjach,
- chcesz popracować z przekonaniami głębiej, także z pomocą hipnozy, w bezpiecznych warunkach.

Specjalista: psycholog lub psychoterapeuta, gdy:

- praca z przekonaniami wywołuje silny lęk, smutek albo wspomnienia, z którymi trudno sobie poradzić,
- od tygodni czujesz przygnębienie, brak energii albo beznadzieję,
- przekonania wiążą się z trudnymi, traumatycznymi doświadczeniami.

To nie jest oznaka słabości. To mądra decyzja, tak jak pójście do lekarza ze złamaną ręką zamiast czekania, aż „samo przejdzie".

„Kompas nie krzyczy. Trzeba się zatrzymać, żeby go usłyszeć."

Co dalej?

Następny kierunek: Zachód · Ruch

Wiesz już, gdzie jesteś, co jest dla Ciebie ważne i co Cię zatrzymywało. Czas przełożyć to na działanie. Mini-kurs „Twój cel jak projekt" znajdziesz na agnieszkaskrzynska.pl w zakładce Sklep.

Chcesz popracować nad swoim przekonaniem razem?

Napisz do mnie: kontakt@agnieszkaskrzynska.pl lub zadzwoń: +48 723 707 637. Pierwsza rozmowa jest bez zobowiązań.

© Agnieszka Skrzyńska · The Inner Compass Method™. Materiał bezpłatny do użytku osobistego. Możesz go swobodnie udostępniać w niezmienionej formie, z podaniem źródła.