

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM



Wioletta Klinicka

Zarządzaj swoim czasem

2023

Redakcja i korekta: Elżbieta Sokołowska | korektelka.pl

Wydanie III uzupełnione Trier 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na jakimkolwiek nośniku powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Strona: wiolettaklinicka.com

© Wioletta Klinicka, 2023

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

Spis treści

Czas na zmiany	5
Dzień pierwszy	6
Dzień drugi	14
Dzień trzeci	20
Dzień czwarty	29
Dzień piaty	36
Dzień szósty	42
Dzień siódmy	52
Prezent	65
Niespodzianka	94

Czas na zmiany

Witam Cię na warsztatach, podczas których nauczysz się wielu technik i metod potrzebnych w efektywnym zarządzaniu sobą w czasie.

Dlaczego zarządzanie sobą w czasie, a nie zarządzanie czasem?

Nie można zarządzać czasem, ponieważ jest to materia nie do uchwycenia; możesz jednak nauczyć się zarządzać sobą w czasie lub zarządzać energią, jaką dysponujesz.

Dzień pierwszy

Czym kierujesz się w życiu

Wyobraź sobie, że masz do dyspozycji dziesięciolitrowe wiaderko energii elektrycznej.

Rozejrzyj się po swoim miejscu pracy — mieszkaniu lub biurze — i odpowiedz na pytanie: „Na co przeznaczę dziesięć litrów energii, jeżeli wiem, że wystarczą albo na dwie godziny pracy lodówki, albo na godzinę pracy telewizora, albo na trzydzieści minut pracy komputera, albo na trzy godziny pracy żarówki?”.

Lodówka — 2 godziny Telewizor — 1 godzina
Komputer — 30 minut

Żarówka (żyrandol) — 3 godziny Gotowe?

Jak oceniasz pytanie? Było łatwe czy trudne? Dlaczego? Czym się kierowałeś, dokonując wyboru? Jaką strategię decyzyjną zastosowałeś? Czy decyzja została podjęta błyskawicznie, czy może dałeś sobie chwilę na odpowiedź?

Jak się domyślasz, ważne jest umiejętne zarządzanie nie tylko sobą w czasie, lecz także swoją energią. A sposób, w jaki nią dysponujesz, i kierunek, w jakim ją wysyłasz, uzależnione są w szczególności od celu, który sobie wyznaczyłeś.

Najważniejsze: wyznacz sobie cel działania, określ dokładnie, co chcesz robić, co chcesz osiągnąć — i w tym kierunku wysyłaj najwięcej energii.

Ćwiczenie

Zanim określisz swój cel, poznaj siebie; odkryj, czym kierujesz się w życiu.

1. Jakie są Twoje wartości i przekonania?

Gdy człowiek odkrywa, kim naprawdę jest, dostaje przyspieszenia w działaniu.

2. Teraz zastanów się, jakie są Twoje priorytety. Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Działaj według określonego schematu, a przekonasz się, że „czas zawsze się znajdzie”.

3. Konkretyzuj swoje plany, a okaże się, że „zaoszczędzisz mnóstwo czasu”.

4. Czy już wiesz, jakie działania masz do wykonania kolejnego dnia? Działaj, a będziesz leżał!

5. Zastanów się, które z codziennie wykonywanych czynności możesz z łatwością wyeliminować — i zrób to. Mówiąc „Nie”, jesteś na „Tak”!

6. Zastanów się przez chwilę, jakie są Twoje nawyki myślowe związane z zarządzaniem sobą w czasie. Czy uważasz, że czas przepływa Ci przez palce? A może wierzysz, że jest odwrotnie?

Gdy przygotowywałam ten warsztat dla Ciebie, wyobraziłam sobie, że to trening. Wchodzimy na salę, a tam mnóstwo wspaniałego sprzętu. Oczywiście chciałbyś od razu rzucić się na głęboką wodę, wypróbować jeden i drugi, jednak z doświadczenia wiem,

że to nie jest dobra metoda.

Jesteś tu, aby nauczyć się czegoś, co podniesie jakość swojej codzienności. Wybrałeś ten kurs, a to oznacza, że masz dość chaosu.

Dlatego wprowadzimy pewne zasady, które będą obowiązywały przez cały proces nabywania przez Ciebie umiejętności zarządzania sobą w czasie.

1. Pragnienie — zrób wszystko, aby cały czas utrzymywać w sobie ogromną, niepohamowaną chęć kontroli efektywnego wykorzystania swojego czasu.

2. Podejmij silną decyzję, że będziesz wykonywał wszystkie ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się skutecznie „zarządzać swoim czasem”.

3. Bądź zdeterminowany jak nigdy dotąd. Obiecuj sobie, że nie odpuścisz, dopóki umiejętność zarządzania sobą w czasie nie stanie się Twoim nawykiem.

4. Dyscyplina — zachowuj się tak, jakby od umiejętności zarządzania sobą w czasie zależało Twoje życie. Właściwie tak jest — od rodzaju wykonywanych czynności zależy i jakość Twojego dnia, i jakość Twojej przyszłości.

Od dziś zacznij stosować się do maksymy, którą kierują się najwybitniejsi sportowcy tego świata: Jeśli

oczekujesz wyników, rób to, co zaplanowałeś, nawet jeśli wymaga to od Ciebie ogromnych kosztów i wyrzeczeń. Jeśli pragniesz zmian, zacznij postępować inaczej niż wczoraj.

Jeżeli liczysz na nagrodę po odbyciu tych warsztatów — nie zawiedziesz się! Co więcej — wartość nagrody będziesz poznawał każdego dnia.

Nagrodą jest nauczenie się doceniania każdej minuty życia.

Nagrodą jest zwiększające się poczucie panowania nad swoim życiem.

Nagrodą jest spokój. Nagrodą jest harmonia.

Nagrodą jest zadowolenie z siebie.

Nagroda przybierze również wiele innych postaci: udanych związków i relacji z bliskimi, szczęśliwych wakacji, satysfakcji z faktu, że umiesz zorganizować swój czas, tak aby zadbać o każdą płaszczyznę swojego życia.

Pamiętaj, że masz prawo korzystać ze wszystkich technik, narzędzi i strategii, jakie poznasz. I choć każda z nich działa w odniesieniu do innego obszaru, jeśli chcesz być wyćwiczonym w danej dyscyplinie i stać się najlepszym, należy zadbać o siebie całościowo.

Ćwiczenie

Rozgrzewka

Posprzątaj swoje stanowisko pracy

Ćwiczenie może wyda Ci się proste, uwierz mi jednak, że jest nie- zwykle skuteczne.

Wyobraź sobie, że nagle do Twojego mieszkania lub biura wpada ekipa sprzątająca. O, już widzę te kłótnie — przecież wszystko jest Ci potrzebne i wszystko Ci się przyda, w dodatku twierdzisz, że w swoim bałaganie zawsze bez trudu wszystko odnajdujesz.

Ale nikt Cię nie słucha. Pracownicy wykonują swoje czynności; szkoda im tracić cenny czas na tłumaczenie się i przekrzykiwanie. Po kilku godzinach praca zakończona, a ekipa — zadowolona z kolejnej dobrej „roboty” — udaje się na zasłużony odpoczynek. Mało tego! Wszędzie rozwieszono etykiety, które ułatwiają Ci swobodne poruszanie się po Twoim królestwie. Twoje oczy nie męczą się, a ręce nie trzęsą, gdy zaczynasz szukać teczek z napisem „Rachunki do opłacenia” — jest na swoim miejscu. Dokumenty równo ułożone: tu opłacone, a tu dopiero do zapłaty.

Myślę, że nie potrzebujesz więcej sugestii z mojej strony. Bałagan wydaje Ci się taki swojski tylko dlatego, że przyzwyczyłeś do niego swoje oczy, a w Twojej głowie została zakodowana taka myśl: „Wiem,

gdzie co leży”. Nie zauważasz nawet, ile czasu tracisz na odgrzebanie jednego świszka.

Gdy siadasz do biurka zawalonego stertą papierów, przez kilka pierwszych minut Twój wzrok jest rozbiegany, a umysł potrzebuje czasu na koncentrację. Nie możesz zauważyć różnicy, ponieważ jeszcze nie wiesz, jak to jest pracować przy niemal pustym biurku. Tylko Ty i jeden dokument, w tym momencie najważniejszy.

Podobnie jest, gdy pracujesz w zagraconej kuchni, tygodniami odkładasz pod zlewem puste słoiki lub rozrzucasz pranie w kilku pokojach. Tak, wiesz, gdzie leży, dlaczego jednak masz marnować swój cenny czas na zbieranie? Nie prościej postawić dwa kosze? Jeden w łazience na brudne rzeczy, drugi w sypialni na ubrania, które — już uprane i uprasowane — ułożysz w szafie, zaoszczędzając sobie porannego płaczu i krzyku: „Gdzie są moje skarpetki?!“.

Niech Ci się nie wydaje, że ćwiczenie na dziś możesz sobie odpuścić. Nic z tych rzeczy. Rozgrzewka musi być. Nie marnuj zatem czasu i idź robić swoje.

Zaplanuj, od czego zaczniesz. Od większych czy mniejszych śmieci? Wewnątrz szafek czy na zewnątrz? Od porządku w papierach czy w ubraniach? Jeżeli w ubraniach, zdecyduj, co zrobisz z za małymi

rzeczami: spakujesz i oddasz czy wyrzucisz? Zrezygnuj z wszelkich:

„przyda się”, „na potem”, „może kiedyś komuś”.
Zadbaj o każdy szczegół. Niczego nie odkładaj,
nie chowaj pod dywan; zdecyduj, że już teraz zapamiętaj nad swoim otoczeniem.

Powodzenia!

Dzień drugi

Wszystko ma swoje miejsce i swój czas

Witaj!

Mam nadzieję, że nie odpuściłeś wczorajszego ćwiczenia...?

Dziś kilka słów i kolejne zadanie. Tym razem rozgrzewce poddasz swój umysł.

Pamiętaj, że jesteśmy obdarowani wielkim darem — to dar myślenia. Wykorzystuj go jak najczęściej. Skuteczność techniki, którą Ci przekażę, zależy od tego, ile czasu poświęcisz myśleniu.

Od teraz kieruj się jedną zasadą: Im więcej czasu poświęcę myśleniu, tym mniej czasu będę musiał poświęcać pracom fizycznym. Pod żadnym pozorem nie możesz złamać tej zasady.

Raz, a dobrze obmyślony plan działania, to 80% sukcesu.

Sprawdź, czy jesteś zorganizowany.

Nigdy nie tracę czasu na wymyślanie czegoś, co już istnieje — uważam to za marnotrawstwo.

Czas jest czymś, co jest nam dane i co powinniśmy szanować.

Dlatego nigdy w życiu nie narzekałam na brak czasu.

Człowiekowi najbardziej brakuje tego, czego nie szanuje. Jeśli trwonisz pieniądze, to ich nie masz; jeśli lekceważysz bliskich, to ich nie masz; jeśli nie jesteś uczciwy, to nie oczekuj uczciwości od innych itd.

Co zrobić, aby nie marnować czasu, ale jak najlepiej wykorzystać tak cenny dar w realizacji swoich celów?

Ćwiczenie

Zastosować macierz Eisenhowera.

Eisenhower był trzydziestym czwartym prezydentem Stanów Zjednoczonych. Jego motto brzmiało: To, co ważne, rzadko bywa pilne, a to, co pilne, rzadko bywa ważne.

Czym jest ta macierz? To kwadrat, który pokazuje, w jaki sposób ustalać priorytety i zarządzać sobą w czasie, aby nasze działania okazywały się bardziej skuteczne. Macierz rozpatrzę pod kątem realizacji celów.

Masz marzenie? Masz wyznaczony cel? Chcesz im sprostać, ale brakuje Ci mobilizacji i samodyscypliny? Naucz się korzystać z tego, co już ktoś wymyślił!

Podziel kartkę na 4 części i zacznij robić porządek w swojej głowie. Dzięki tej technice zobaczysz, jakie czynności wiszą nad Tobą. Nawet jeśli teraz o nich nie myślisz, z pewnością dopadną Cię któregoś dnia i wywołają niepotrzebny stres, chaos, bieganinę, pokrzykiwanie i zrzucanie winy na innych lub na okoliczności. „Ty miałeś to zrobić!”. „A właśnie, że nie!”. Nie pozwól, aby ktoś Ci coś zarzucił, bo to obniża samoocenę i pewność siebie.

Kwadrat nr 1

Ważne i pilne

W zasadzie to pole powinno być zawsze puste. Jeśli jednak coś się w nim znajdzie, stanowi sygnał dla Ciebie, że wymaga niezwłocznego wykonania lub niezwłocznego oddelegowania osobie kompetentnej.

Dlaczego coś znalazło się w tej części? Często są to zdarzenia, których nie mogliśmy przewidzieć. „Coś mi nagle wyskoczyło”.

Najczęściej sami doprowadziliśmy do takiej sytuacji (np. gdy zlekceważyliśmy komunikat o konieczności zakupu tuszu do drukarki i teraz musimy zrobić to w biegu, jeśli chcemy wydrukować niezbędne dokumenty). Zadanie znajdzie się w kwadracie nr 1, mimo że mogło zostać przypisane do kwadratu nr 2.

Obserwuj dokładnie pierwszy kwadrat. Jeśli zauważysz, że nadmiernie się rozrasta, jest to sygnał dla Ciebie, że miewasz tendencję do odkładania ważnych spraw na ostatnią chwilę i warto, abyś zaczął zapobiegać temu w przyszłości.

A co w kwadracie nr 2?

Ważne i niepilne

Tu wpisz zadania, które regularnie wykonujesz i które przybliżają Cię do Twojego celu.

Ustal ich terminy (kiedy, co, jak długo), czyli określ, ile czasu poświęcisz im każdego dnia. Wyko-

nuj je zgodnie z przyjętymi założeniami, aby nie trafiły do ćwiartki nr 1.

Nie odkładaj żadnego z tych zadań, lecz przepis je do kalendarza i sprawdzaj, czy zostały wykonane.

Bez nauki samodyscypliny nie osiągniesz swojego celu. To naj- ważniejszy kwadrat!

Kwadrat nr 3 to małe wyzwanie

Nieważne i pilne

Tu wpisuj wszystko, czym może zająć się ktoś inny. Tak, ktoś inny. Nie Ty.

Pamiętaj, że człowiek od wszystkiego jest do niczego. Warto, nawet w najmniejszej firmie, delegować zadania.

Chcesz sam naprawiać komputer, choć nie masz o tym zielonego pojęcia? Pomyśl, ile czasu Ci to zabierze i co produktywnego mógł- byś zrobić, na czym faktycznie się znasz. Jeżeli jednak zdarzy się, że musisz wykonać daną czynność, ustal jej termin dopiero po określeniu swoich priorytetów (Twoje najważniejsze zadania, jak już wiesz, znajdują się w kwadracie 2).

Nie muszę chyba tłumaczyć kwadratu nr 4?

Nieważne i niepilne

Ciekawa jestem, co w nim umieścisz.

Niezależnie od tego, co się tam znajdzie, są to Twoje pożeracze czasu. Zrób coś z nimi i nie do-

prowadzaj do sytuacji, w której zaczną Tobą rządzić. Nie, nie, to nie jest relaks; odpoczynek został zaplanowany w kwadracie nr 2.

Może Cię zastanawiać, po co te wszystkie kwadraty, skoro główne skrzypce gra ćwiartka nr 2. Właśnie po to, abyś mógł sprawować kontrolę, nauczyć się zarządzać sobą w czasie, ustalać priorytety i rozróżniać, co jest ważne (czyli istotne dla realizacji Twoich celów), a co pilne i do natychmiastowego wykonania.

Zadanie na dziś: stwórz swój magiczny kwadrat.

Rozpisz swoje codzienne zadania: to, czym się zajmujesz (albo czym zająłbyś się, gdybyś miał czas).

Rozpisz dokładnie i w pierwszej kolejności zajmij się zadaniami z ćwiartki nr 1. Nie dopuszczaj do jej wypełnienia.

Następnie przepisuj do kalendarza zadania z kwadratu nr 2 i realizuj je regularnie.

W kwadracie nr 3 wpisz nazwiska osób, które mogą Ci pomóc i przejmą część Twoich obowiązków.

I na koniec: zminimalizuj, a najlepiej — wyeliminuj — te czynności, które zupełnie nie przybliżają Cię do celu.

Powodzenia w realizacji zadania!

Dzień trzeci

Planowanie

Każda minuta poświęcona na planowanie to oszczędzone 10 minut pracy.

Wierzę, że rozgrzewka poszła Ci znakomicie. Wiesz już przecież, że ten trening wymaga samodyscypliny, dlatego jestem przekonana, że dasz z siebie wszystko.

Robimy kolejny krok.

Teraz tylko od Ciebie zależy, czy podejmiesz decyzję: zaczniesz planować czy wolisz nadal ciężko pracować? Zdecyduj, czy chcesz postępować tak jak zawsze, czy w sposób inny, ale bardziej skuteczny.

Ostatnio na siłowni przysłuchiwałam się poradom eksperta. Tłumaczył, że najskuteczniejszą metodą odchudzającą jest interwał: np. 20 sekund biegania ile sił w nogach na zmianę z 80-sekundowym truchtem lub marszem.

Przypomina mi to technikę, którą zawsze stosuję: 80 na 20. Ale do rzeczy.

Ćwiczenie

80 na 20

Dziś wybierz jeden ze swoich celów. Zapewne masz ich więcej, ale skoncentruj się na jednym, tym najważniejszym.

No właśnie, co jest Twoim najważniejszym celem?

Czy wiesz, że Twój cel powinien być zgodny z Twoimi wartościami, przekonaniami i priorytetami?

Każdą umiejętność nabędziesz z łatwością, jeśli będziesz działał w zgodzie z sobą. Jeżeli potrzeba wypływa z Twojego wnętrza — każdy dzień, każde działanie, każde ćwiczenie będą przybliżać Cię do celu, a samą umiejętność nabędziesz w niebywale krótkim czasie.

1. Zastanów się przez chwilę i wypisz wszystkie wartości, jakimi kierujesz się w życiu. Co liczy się dla Ciebie? Kariera, pieniądze, rodzina, zdrowie?

2. Teraz pomyśl, jakie przekonania masz na temat siebie i swojego celu, a także w odniesieniu do umiejętności zarządzania sobą w czasie. Jeśli uważasz, że nie dasz rady — tak się stanie. Jeśli uważasz, że dasz radę — też tak będzie. Wszystko wynika z Twojego stosunku do danej sytuacji i jest uzależnione od Twoich myśli. Zaczynj oswajać się z przeko-

naniem, że umiesz świetnie planować swój czas, ponieważ jest to umiejętność, którą będziesz w stanie opanować i której będziesz w stanie nauczyć się tak, jak dziecko uczy się tabliczki mnożenia.

3. Czy Twój cel jest tym, co cenisz najbardziej? Wypalenie zawodowe, brak zadowolenia z życia osobistego, frustracja i stres wynikają głównie z tego, że robisz to, co z Tobą nie rezonuje. Twoje działania zmierzają w przeciwnym kierunku do tego, co mówi Twoje wnętrze. Oczywiście, że gdy będziesz działał w nie-zgodzie z sobą, również osiągniesz swoje cele, ale będą one okupione ogromnym wysiłkiem i brakiem satysfakcji.

Zadaj sobie pytanie: „Co mogę zrobić, jakie zmiany wprowadzić, aby moje działania zewnętrzne były w większym stopniu zgodne z potrzebami wewnętrznymi?”.

Ćwiczenie

Planuj działania.

Jeśli już wybrałeś swój cel, zastanów się, jakie działania wykonasz, które doprowadzą Cię do jego osiągnięcia. Niezależnie od tego, czy jest to cel zawodowy, czy dotyczący życia osobistego –zasługuje na realizację.

Jeśli marzysz o urlopie, Twoim celem stanie się zarobienie pieniędzy. A może chcesz kupić nową parę butów lub poprawić relację z drugą połówką, z dziećmi...?

— Co mogę zrobić, aby zrealizować swój cel?
Co mogę jeszcze zrobić?

— Jaki krok wykonam teraz? Jaki krok będzie kolejny?

— Jakie informacje są mi potrzebne?

— Jakich umiejętności muszę nabyć? Może konieczne jest ukończenie jakichś warsztatów, kursów?

— Do kogo zwrócić się o pomoc? Kto mi pomoże, jaka organizacja, jaki człowiek?

— Jakie bariery stoją na drodze do realizacji celu?

— Dlaczego go jeszcze nie osiągnąłem? Jakim wyzwaniom muszę stawić czoła? W jaki sposób tego dokonam? Jaką techniką, jaką metodą?

Są to pytania, które będą Ci towarzyszyć podczas opracowywania swojego planu.

Wypisałeś?

Nie, nie później. Nie ma sensu dalej czytać, bo to strata czasu; przecież uczysz się zarządzania sobą w czasie. Każde ćwiczenie wymaga natychmiastowego wykonania. To nie lektura. To warsztat.

Super, wypisałeś. Teraz możesz przejść do dalszych czynności.

Ćwiczenie

Chronologia

Wszystkie wypisane zadania do wykonania ułóż w kolejności chronologicznej — od pierwszego zadania do ostatniego wyznacz drogę, która poprowadzi Cię do celu.

Pewnego razu młoda dziewczyna zapytała mnie, jaki sens mają takie warsztaty dla kobiet, które pracują osiem godzin dziennie przez pięć lub sześć dni w tygodniu, przychodzą padnięte do domu, a w domu jeszcze dzieci i mąż. Opowiedziałam jej historię mojego życia, odcinek najbardziej intensywny.

Byłam wówczas po trzydziestce. Pracowałam na pełen etat. Mąż wyjechał w delegację. Zostałam sama z dzieckiem, do ogarnięcia miałam cały dom.

Syn miał siedem lat, a ja rozpoczęłam studia na dwóch kierunkach: jeden w trybie zaocznym, drugi uzupełniającym — z zajęciami, które odbywały się w tygodniu. Ponadto zajęłam się budową domu.

Nie korzystaliśmy z pomocy opiekunki. Moje dziecko było zawsze zadbane i przygotowane do szkoły. Znajdowałam również czas, aby je wysłuchać.

Często organizowaliśmy wspólne wypady, więc bywało, że o 20.00 syn smacznie spał, a ja mogłam spędzać wieczory na romantycznych kolacjach z mężem. Byłam wówczas bardzo szczęśliwa.

To szczęście wynikało między innymi z poczucia spełnienia na każdej płaszczyźnie, co w ogromnej mierze zawdzięczam doskonałej organizacji i umiejętności zarządzania sobą w czasie.

Każda kobieta ma prawo czuć się szczęśliwa i spełniona, nie każdej jednak chce się włożyć odrobinę wysiłku w to, na czym jej zależy (ale to odrębny temat, który poruszam podczas warsztatów „Kobieta w podróży życia”).

Ćwiczenie

Ważność

I jak Ci poszło? Ułożyłeś swoje działanie w porządku chronologicznym? W takim razie pogrupuj swoje działania pod względem ważności. W tym celu możesz zastosować poznaną wczoraj technikę (macierz Eisenhowera).

Pamiętaj o jednej zasadzie: 20% wszystkich wypisanych działań jest źródłem 80% sukcesu.

Jeżeli chcesz osiągnąć cel, skup się na rzeczach najważniejszych.

Te, które są mniej ważne, muszą poczekać.

Pamiętaj również, że zawsze można znaleźć bardziej optymalne i bardziej skuteczne rozwiązania, dlatego masz prawo zmieniać swój plan działania. Nie trzymaj się go kurczowo, lecz gdy przyjdzie Ci do głowy nowy pomysł — dopisz go do swojej listy.

Twój plan nie może zalegać w szufladzie. Konsekwentnie do niego zaglądaj i analizuj go. Stawiaj sobie proste pytania, których przykłady znajdziesz powyżej. Odpowiadaj na nie równie krótko i stanowczo. Rozmawiaj ze sobą, prowadź dialog, ponieważ najwięcej odpowiedzi masz już w sobie.

Podczas planowania weź pod uwagę własne doświadczenie, sytuacje podobne do obecnej, bariery, jakie zapewne nie raz pokonywałeś, i przeanalizuj

sposób, w jaki udało Ci się rozwiązać podobne problemy. A jeśli nie udało — pomyśl, co możesz zrobić inaczej.

Każdy trening wymaga dobrego planu. Nie marnuj czasu na próbowanie wszystkiego. Zasięgnij informacji u najlepszych, zapoznaj

się z opiniami ekspertów. Zapytaj: co, jak, kiedy i gdzie; nie wymyślaj czegoś, co już zostało wymyślone, bo to strata czasu.

Aby zaoszczędzić swój czas, przygotuj dobry plan działania. Każda minuta myślenia to zaoszczędzone dziesięć minut pracy fizycznej. Gdy zaczynasz od myślenia, nie będziesz zmuszony później ciężko pracować, a wykonywanie zaplanowanych działań okaże się przyjemnością.

Powodzenia!

Dzień czwarty

Presja czasu

Masz już stworzony plan działania. Wiesz, jakie kroki musisz podjąć w kierunku realizacji celu — ułożyłeś je chronologicznie i jesteś świadomy, które z nich wygenerują dla Ciebie najwięcej zysku.

Bez ustalenia ważności zadań nie ma mowy o zarządzaniu sobą w czasie.

Jak ustalać swoje priorytety?

Najskuteczniejszą metodą jest poddanie się presji.

Nie, nie chodzi o to, abyś wszystko zostawiał na ostatnią chwilę, co często jest domeną osób, które nie potrafią się dobrze zorganizować.

Ćwiczenie

Weź do ręki swoją listę. Popatrz na nią i wyobraź sobie, że dzwoni do Ciebie ktoś ważny dla Ciebie; ktoś, z czym zdaniem bezgranicznie się liczysz.

Głos w słuchawce bez zbędnych wyjaśnień i marnowania czasu mówi: „Jutro musisz na dłuższy czas opuścić miasto. To pilne!”. Zaznacz na liście jedną czynność, którą wykonasz przed wyjazdem.

Która z czynności ma największe znaczenie dla Twojego celu? Co to jest?

Ta metoda, zastosowana rano, wyznacza kierunek Twojego działania.

Nie marnujesz czasu — tu pięć minut, tam sprawdzę maile, na chwilę wpadnę na Facebook, jeszcze tylko zapytam o coś koleżankę... W ten sposób niczego nie zyskasz. Rozpraszacze nie tylko odwracają Twoją uwagę, lecz także zabierają Twoją energię.

Najważniejsze zadania zaczynaj w momencie, gdy masz najwięcej sił witalnych.

Nie rozpraszaj się małymi, w dodatku nieistotnymi rzeczami. W pierwszej kolejności wykonuj zadania najważniejsze, priorytetowe, które generują najwięcej zysku dla realizacji Twojego celu.

Dzięki tej technice możesz zweryfikować każdą swoją listę, nic jednak nie bije rekordu skuteczności bardziej niż lista zadań do wykonania na każdy dzień.

To, co robi z Ciebie świetnego organizatora swojego czasu, to praca z kalendarzem, który zawsze mam przy sobie.

Powróć do wyznaczonego celu. Każdy cel jest Twoim pragnieniem. Każdy cel zasługuje na realizację. Każdy cel możesz podzielić na mniejsze odcinki.

Ćwiczenie

Raz jeszcze przećwicz tworzenie planu.

Jeśli wciąż masz problem ze sporządzaniem planu działania, zastosuj się do poniższej metody.

Wyobraź sobie, że jesteś na mecie.

Jak się poczujesz, gdy zrealizujesz swoje pragnienie? Jakie emocje będą Ci towarzyszyć?

Komu o tym powiesz? Kto będzie Ci gratulował?

Kto będzie z Ciebie dumny?

Jakie korzyści wynikną z realizacji Twojego pragnienia? Poddaj się fantazji i wprowadź siebie w wspaniałą nastrój.

Teraz zacznij sobie wyobrażać, w jak sposób osiągnąłeś ten cel, ale w odwrotnej kolejności: kieruj się od przyszłości do teraźniejszości, zapisuj wszystkie swoje kroki.

W trakcie wykonywania tego ćwiczenia narysuj swój diagram. Może być w kształcie drzewka, które na pewno pamiętasz z lekcji matematyki. Zacznij od dołu i kieruj się w górę lub od lewej do prawej, tak abyś cały czas kontrolował swoje położenie względem teraźniejszości.

Teraz otwórz swój kalendarz.

Mając przed oczami swoją listę, zacznij przepisy-

wać do kalendarza wszystkie czynności, ustalając konkretne daty i godziny ich wykonania. Jeśli musisz wykonać dłuższą czynność, wpisz ją przez kilka kolejnych dni.

Dwie kwestie są istotne w zarządzaniu sobą w czasie: termin rozpoczęcia czynności i — znacznie ważniejsza — termin jej wykonania. Zawsze dodaj 30% więcej czasu, niż przewidujesz, że będziesz potrzebował, i koniecznie ustalaj dokładne godziny (konkretna data: dzień, miesiąc, rok, godzina, no.: „Do poniedziałku do 12.00 pomaluję pokój”).

Rozliczaj się z każdej minuty.

Dodatkowo przed snem uzupełniaj kalendarz o listę codziennych czynności, zaś kolejny dzień zaczynaj od sprawdzenia listy. Rano robisz to po to, aby przypomnieć sobie, co i w jakiej kolejności masz do wykonania, wieczorem — aby skorygować i sprawdzić swoje działania.

Bywa, że nie zrobiłeś wszystkiego, co zaplanowałeś na dany dzień; nie załamuj się, tylko przepisz czynność na kolejny dzień i uczciwie wytłumacz się przed sobą, dlaczego nie została zrobiona. Dla większej klarowności możesz czerwonym kolorem zaznaczyć to, co nie zostało wykonane, a zielonym to, co zrobiłeś. Przede wszystkim pamiętaj, że priorytety są priorytetami.

Korzyści z posiadania kalendarza są nie do opisanania. Gdy masz go pod ręką, nie wplącesz się w coś, czego nie chcesz robić. Nauczysz się mówić „Nie”.

Często ktoś Cię o coś prosi, a Ty — nie wiedząc, jak odmówić — godzisz się na coś, z czym długo nie możesz sobie wewnątrznie poradzić. Gryziesz się, wyrzucasz sobie: „Dlaczego się zgodziłem?! Teraz swoje ważne sprawy muszę odłożyć z powodu czyjegoś widzimisię!”. To właśnie niezgodność z Twoimi wartościami i priorytetami Cię gryzie. Twoje wnętrze jak zawsze będzie domagało się zgodności z działaniem zewnętrznym.

W trakcie tych warsztatów ucz się również bycia asertywnym.

To nic złego mówić: „Nie” w sytuacji, gdy sprawa nie wymaga Twojej interwencji. Twój znajomi i rodzina szybko przyzwyczają się do Twojego nowego nawyku, zatem zanim komuś coś obiecasz, zajrzyj do swojego kalendarza. Nie daj się wykorzystywać i nie marnuj swojego cennego czasu na zachcianki innych; Ty też przecież masz swoje.

Praca z kalendarzem umożliwia Ci również kontrolowanie samego siebie. W zarządzaniu sobą w czasie „kontrola” to wszechobecne słowo; to najskuteczniejsza metoda na wszystkie Twoje zachcian-

ki. Po każdej wykonanej czynności zajrzyj do kalendarza i zapytaj siebie:

„Co jest teraz do zrobienia?”.

Z tych względów uzupełniaj kalendarz innymi informacjami, nie tylko planem działania. Tak jak pisałam: wieczorem poświęć kilka minut, aby zaplanować kolejny dzień. Na bieżąco wpisuj terminy wizyt u lekarza, fryzjera, rodzinnych imprez, randek, wywiadówek, a nawet tak drobne czynności jak śniadania, zakupy czy obiady.

Niemal od pierwszego dnia pracy z uzupełnionym kalendarzem zauważysz poprawę jakości swojego życia. Poczujesz, że w końcu nie rządzą Tobą przypadki i że to Ty kontrolujesz swoje życie; nie ktoś inny czy niewidoczne siły.

Kontrola, która pochodzi z wewnątrz, jest tym, co Cię wspiera i motywuje. Człowiek, który wie, że jest panem swojego życia, czuje się wolny i spełniony. Gdy raz doznasz tego uczucia, nie pozwolisz, aby wróciły stare schematy, i przestaniesz ulegać zewnętrznej presji. Staniesz się spokojniejszy i zaczniesz ufać sobie, a tym samym doceniać siebie i nagradzać.

Pracuj z kalendarzem. Już teraz poczuj, jak ogarnia Cię duma, kiedy oznaczasz zadanie jako WYKONANE. Powodzenia!

Dzień piaty

Pamiętaj o konsekwencjach

Ćwiczenie

Zapytaj siebie:

Co będzie, jak tego nie wykonam? Co stracę?
Jakie konsekwencje poniosę? Jak to wpłynie na moje życie?

Jak to wpłynie na moją przyszłość?

Jak się później poczuję, jeśli teraz tego nie wykonam? Co będę myślał o sobie, jeśli tego nie wykonam?

Co pomyśli o mnie osoba, której to dotyczy, a na której mi zależy? Czy warto?

Nie pomalowałeś pokoju, bo wolałeś iść z kolegami na piwo. We wtorek Twoja partnerka wraca z urlopu. Czy warto sprawiać jej zawód?

Miałeś zrobić raport do 18.00 i wrócić do domu, bo Twoja partnerka przygotowała niespodziankę. Straciłeś godzinę na plotki ze znajomym i zjawiłeś się w domu później. Okazało się, że przepadły bilety do kina na komedię, którą bardzo chciałeś obejrzeć. Czy było warto?

Przytoczone przykłady mają głębszy wydźwięk. Nie marnuj czasu na drobne rzeczy; na bzdury, które

nie tylko nie prowadzą Cię do celu, lecz przede wszystkim oddalają od niego. Wyobraź sobie, że osoby, których to dotknęło, mają podobne pragnienie: poprawić relację z partnerem.

Czy zgodzisz się za mną, że często tym, co nas dyscyplinuje, są konsekwencje, a raczej obawa przed konsekwencjami?

Ćwiczenie

Konsekwencje

Do swojej listy zadań (ułożonych według priorytetów) wprowadź kolejne zaznaczenie — konsekwencje ich niewykonania. Użyj liter (A, B, C) lub liczb (1, 2, 3). Przyjmij, że A lub 1 oznaczają, że konsekwencje będą bardzo duże (nie ma opcji, abyś nie wykonał zadań oznaczonych jako A lub 1); na te zadania skieruj najwięcej energii i realizuje je w pierwszej kolejności.

Literą B lub cyfrą 2 oznacza zadania, które powinieneś wykonać jako kolejne.

Zadania oznaczone C lub 3 to zadania, których nie dotyczą konsekwencje. Bo jakie znaczenie dla Twojego celu ma to, czy zajrzysz teraz na Facebook czy nie; czy wybierzesz się na zakupy dziś, czy jutro? To rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, ale nie prowadzą do celu; to rzeczy, które podkradają Twoją energię. Zostaw je na koniec, możesz też potraktować je jako nagrodę. Jeśli zrobisz wszystko, co zaplanowałeś, w nagrodę wybierzesz się wieczorem do kina z przyjaciółmi.

Nagroda

Świetną metodą na utrzymanie konsekwencji w działaniu jest nagradzanie siebie. To niezastąpiony motywator. Nigdy o tym nie zapominaj. Zawsze doceniaj siebie i nagradzaj.

Jeśli Twoim priorytetem jest nauczyć się organizować swój czas, już dziś zaplanuj nagrodę, którą przyznasz sobie, gdy uznasz, że zarządzanie sobą w czasie stało się Twoim pozytywnym przyzwyczajeniem; nawykiem, który niemal wszedł Ci w krew. Ale to nie wszystko; nagradzaj siebie za osiągnięcie każdej bazy.

Dzielenie

Duży cel podzielony na małe części jest skutecznym narzędziem kontrolnym; pozwala dostrzec, czy idziesz w odpowiednim kierunku, co podlega zmianie, a co masz poprawić. Policz, z ilu części składa się Twój duży cel i przymnij, że są to bazy do zdobycia. Nagradzaj siebie za każdy zrealizowany odcinek. Bo w życiu nic się nie udaje; wszystko osiągasz swoją pracą.

Jeśli nie masz celu, zarządzanie sobą w czasie nie ma sensu.

Każdy ma cele. Jedni chcą mieć więcej czasu na relaks, inni na naukę języka obcego, jeszcze inni dla przyjaciół lub rodziny.

Bywa, że cele nie są skonkretyzowane — w takich sytuacjach pojawiają się stwierdzenia: „Cały dzień coś robiłem, cały dzień się krzątałem, ale niczego nie widać”, „Zmarnowany czas. Byłem na urlopie

i nie zrobiłem tego, co zaplanowałem”. Cóż, najwidoczniej kiepskie to były plany; chyba uczciwiej byłoby zaplanować, że przez dwa wolne dni będziesz wylegiwał się na kanapie — wówczas urlop uznałbyś za udany.

Wszystko zależy od Twoich wartości, priorytetów i przekonań. Każde pragnienie zasługuje na realizację. Jedną z największych przeszkód obecnych czasów jest gonitwa z czasem.

Gdy wdrożysz w życie wszystkie metody i techniki oraz wypracujesz w sobie umiejętność zarządzania sobą w czasie, zauważysz, że wyścig się skończył. Będziecie tylko Ty i Twoje spełnione pragnienie. Utrzymuj telewizję w swojej głowie. Pierwsze dni pracy nad opanowaniem sztuki organizowania się nie należą do przyjemnych. To, czego się podjąłeś, zasługuje na szacunek. Nawet jeśli dopadnie Cię zwątpienie, uwierz mi — to chwilowe i normalne. Stare przyzwyczajenia będą się odzywać, ale wierzę — i Ty też uwierz — że gdy raz uruchomisz tę potężną maszynę, dasz radę utrzymać ją w ruchu.

Ćwiczenie

Twój film

Przed zaśnięciem zobacz w wyobraźni, jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy wytrwasz w swoim postanowieniu. Zobacz wyrażenie ten obraz. Jeśli teraz brakuje Ci czasu dla rodziny, partnerki, przyjaciół czy na realizowanie swojej pasji lub relaks, pomyśl, ile zyskasz, gdy opanujesz zasady efektywnego działania.

Odpowiedz sobie na pytania:

Kim jestem?

Czego chcę?

Czy osiągnięcie wyznaczonego celu mnie uszczęśliwi? Dlaczego zacząłem?

Co chcę osiągnąć? Po co to robię?

Co będzie moją nagrodą?

Jak będzie wyglądał mój świat, gdy zrealizuję swój plan?

Każdego dnia poświęć około pół godziny na analizę, zadanie sobie powyższych pytań i udzielenie na nie odpowiedzi.

Powodzenia!

Dzień szósty

Organizacja

Dobra organizacja to 90% sukcesu. Minuta przeznaczona na ułożenie planu generuje 10 minut wolnego czasu.

Podam Ci kilka zasad, do których bezwzględnie powinieneś się dostosować (oczywiście jeżeli chcesz nauczyć się dobrze zarządzać sobą w czasie).

Zapewne znasz uczucie, gdy wszyscy wokół Ciebie kręcą się w kółko, robią coś, a korzyści z tego niewielkie. To przykład pracy efektywnej, nie zaś efektywnej. Czas, abyś wprowadził zmiany również w swoim otoczeniu, wśród swoich najbliższych oraz pracowników.

Zasady są te same: w domu i w pracy deleguj zadania.

Ćwiczenie

Delegowanie

Wróć do swojej listy zadań do wykonania i przyjrzyj się, które z nich nie wymagają Twojej interwencji, Twojego działania. Jakie czynności może wykonać ktoś inny, abyś mógł zająć się zadaniami, które ozna-
czyłeś literą A lub cyfrą 1?

Czy uważasz siebie za osobę niezastąpioną?
Czy uważasz, że tylko Ty wszystko robisz najlepiej?
Że nikt nie robi tego tak dobrze jak Ty?

Jeśli Twoja odpowiedź brzmi „Tak” — nie dziwię, że masz tyle na głowie.

Coś Ci powiem: nie jesteś niezastąpiony. Są zadania, które inne osoby wykonają z taką samą sumiennością jak Ty, a może nawet większą. Daj swoim bliskim oraz pracownikom szansę wykazania się; daj im szansę uczestniczyć w życiu domowym oraz w życiu firmy. Gdy mój syn zaczął mi pomagać w prostych czynnościach domowych, początkowo nieudolnie je wykonywał. Nigdy go nie strofowałam ani nie poprawiałam, lecz zawsze chwaliłam. Pamiętam jego dumę, gdy pierwszy raz przygotował dla mnie śniadanie. Było idealne.

Ta metoda sprawdza się w każdej płaszczyźnie życia prywatnego i zawodowego.

Uczennica zatrudniona przez moją koleżankę

w zakładzie fryzjerskim po roku wciąż myła włosy. Nic dziwnego, że gdy skończył się staż, została zwolniona, bo po co płacić komuś jedynie za mycie, wycieranie i zamiatanie włosów?

Zastanów się teraz i odpowiedz sobie na pytanie: jak powinna postąpić szefowa, aby po roku współpracy mogła być dumna i ze swojej uczennicy, i z siebie?

Inna moja znajoma prowadzi zakład krawiecki. Ponieważ zajmowała się wszystkim sama (od produkcji po księgowość), nigdy nie miała czasu na relaks, nie mówiąc o wakacjach. Któregoś dnia zaprosiła mnie na kawę. Nie zgodziłam się, bo wiedziałam, że i tak nie miałabym okazji z nią porozmawiać; musiałabym za nią chodzić, aby usłyszeć, co do mnie mówi. Zaproponowałam spotkanie w innym miejscu. Z wielkim trudem ustaliliśmy termin, a mimo to moja znajoma spóźniła się pół godziny, bo przed wyjściem ktoś do niej zadzwonił.

Spotkałyśmy się w cichej, przytulnej kawiarence, w której rozchodził się zapach pieczonych jabłek i dobrego rumu. Moja znajoma była tak urzeczona tym miejscem, że właśnie tego dnia powiedziała sobie: „Dość”. Poprosiła mnie, abym pomogła jej w organizacji czasu. Prowadzenie własnej działalności w szczególności na początkowym etapie nie jest łatwym zadaniem; bywa, że na zyski trzeba długo czekać. Zastanów się, ile z wykonywanych przez Ciebie

czynności generuje ten zysk. Tak, dobrze pamiętasz: 20% wykonywanych czynności generuje 80% zysku.

Szukaj informacji, czytaj o innowacjach, bądź na bieżąco. Dowiaduj się, z czego możesz skorzystać, aby zmniejszyć koszty; zatrudniaj ludzi i angażuj do zadań członków rodziny. Zawsze można znaleźć lepsze rozwiązanie!

Zastanów się, co możesz oddelegować ze swojej listy codziennie wykonywanych czynności. Jakie zadania może wykonać ktoś inny? Zacznij od prostych czynności, takich jak: wynoszenie śmieci, sprzątanie łazienki, wyjmowanie naczyń ze zmywarki, odbieranie dzieci z przedszkola, szkoły, segregowanie dokumentacji, odbieranie i sprawdzanie poczty, odpisywanie na listy i maile.

Następnie zastanów się, komu powierzysz daną czynność. Staraj się być przy tym sprawiedliwy; każdy chce się wykazać. Weź również pod uwagę to, aby jedna osoba zajmowała się podobnymi czynnościami, co wpłynie na oszczędność jej czasu i zapewni efektywność całego zespołu, który tworzycie. I w domu, i w pracy jesteście jak jedna drużyna, która codziennie rozgrywa swój mecz. Nagrodą jest zaoszczędzony czas, który możecie wykorzystać na przyjemności lub swoje pasje. Każdej osobie, której przekażesz wykonywanie danej czynności, podaj

również wykaz obowiązków z jasno określonym terminem rozpoczęcia i wykonania zadania, a także opisującym jakość wykonanej czynności i sposoby oceny jakości.

Przykład: małe dzieci chętnie uczestniczą w pracach domowych. Chciałyby bezustannie pomagać; to dla nich czas wspólnej zabawy. W wieku dorastania chęci zwykle mijają, a bywa, że dzieci czują się przymuszane do wyrzucania śmieci.

Nie poddawaj się i tłumacz, dlaczego mają to robić, jak wiele to dla Ciebie znaczy i jak bardzo Ci pomagają — to wzbudza w nich poczucie wartości; czują się potrzebne i docenione; czują przy należność. A takie uczucia procentują jakością wykonywanych prac.

Podobna zasada obowiązuje w firmie. Doceniaj swoich pracowników i jasno określaj, jakie będą konsekwencje niedbałego wykonania pracy. Wyznacz zasadę: zrób raz, a dobrze. Nie marnuj swojego czasu; po co poprawiać, skoro można wykonać daną rzecz solidnie i samemu poczuć dumę z tego, co się zrobiło?

Ważne!

Jeśli starasz się wygenerować czas wolny w życiu prywatnym, sporządź tabelę i przyklej ją w centralnym miejscu w domu. I nie wdawaj się w dyskusje, które nie przyniosą pozytywnych wyników. Zawsze

trzeba postawić sprawę wprost. Powiedz kilka słów, które uświadomią wszystkim, że masz dość i że Ty też jesteś ważny; że masz swoje marzenie, których realizacją chcesz się zająć.

W pracy nie pozwól, aby pracownicy „weszli Ci na głowę”. Decydując się na radykalną zmianę i delegowanie zadań, pamiętaj, aby zawsze brać pod uwagę dobro ogółu, być sprawiedliwym, miłym i podchodzić do ludzi z szacunkiem. Dowiedz się, w czym Twoi pracownicy są najlepsi i jakie czynności możesz im przydzielić. Dokładnie przemyśl, jaką czynność komu powierzysz. Przeznacz czas na myślenie, a zobaczysz zysk. 1 minuta przemyśleń generuje 10 minut wolnego czasu.

Mówiłam już o tym, aby zlecać zadania podobne. Chcę też podkreślić, że wielozadaniowość to mit.

Naukowiec Alan Lakein, zajmujący się badaniem metod pracy, dowiódł, że gdy odrywamy się od jednego zadania, aby wykonać inną czynność, cierpi nasza efektywność. Nie tylko gubimy rytm pracy i rozpęd, lecz także często zapominamy, w którym momencie przerwaliśmy poprzednie zadania.

Gdy chcemy wrócić do przerwanej czynności, potrzebujemy o 500% więcej czasu, niż gdybyśmy wykonywali bez przerwy tę czynność.

Jak widzisz, przerzucanie swojej uwagi z czynności na czynność bywa kosztowne. Płacisz zarówno swoim czasem, jak i energią, której poziom znacznie spada.

Ważne!

1. Wykonuj jedną czynność na raz.

2. Grupuj podobne zadania. Jeśli masz do wykonania kilka telefonów, wykonaj je jeden po drugim. Zrób sobie minilistę: do kogo zadzwonić i w jakiej sprawie. Podobnie z odpisywaniem na maile, odpisywaniem na listy, dokonywaniem opłat, robieniem zakupów i umawianiem się na spotkania. Stwórz pakiet podobnych zadań. Jeśli zajmujesz się rzeczami twórczymi, przyjmij, że to czas dla Ciebie; nie wplataj rzeczy związanych z administracją, czyli czasu dla innych.

3. Koncentruj swoją uwagę tylko na tej jednej czynności. Nie odbieraj tego telefonu; teraz jest czas na naukę zarządzania sobą w czasie. Kontroluj swoje życie. Decyduj. Nie oddawaj nikomu tej władzy. Naucz się być osobą decyzyjną i konsekwentną.

4. Twórz bloki czasowe, kiedy jest najbardziej dogodna pora na wykonanie danych czynności. Określ i czas, i porę dnia.

5. Zadbaj o to, aby w tym czasie nikt Cię nie rozpraszał i nic Cię nie rozpraszało. Nie bój się używać wyrażen: „Teraz jestem zajęty”,

„Porozmawiamy o tym później”. Wkrótce wszyscy się przyzwyczają, że gdy pracujesz, to tak, jakby Ciebie nie było. Wyjątki od tej reguły określaj sam.

6.

Wyobraź sobie, że piszesz artykuł, a tu co chwila przychodzi ktoś i pyta: „A kiedy obiad”, „A mogę iść na dwór?”, „A włączysz mi bajkę?”.

Gdy moje dziecko było młodsze, aby uniknąć powyższych sytuacji, pisałam, gdy syn był w szkole lub gdy spał. Teraz, przed rozpoczęciem realizacji swojego zadania, pytam syna, czy ma mi coś do opowiedzenia, czy ma jakąś potrzebę wymagającą mojego wkładu; określam, kiedy będzie obiad i daję mu jasny komunikat, że zaczynam pracę i po prostu mnie nie ma.

7. Zastanów się i określ: kiedy i w jakich godzinach odbierasz pocztę, odbierasz lub wykonujesz telefony, wychodzisz na siłownię, robisz pranie, przyjmujesz gości, umawiasz się na spotkania biznesowe. Wprowadź stałe godziny i stałe dni. Określ też czas na relaks, czas dla swojej rodziny, czas na poprawę jakości życia; w ten sposób zaoszczędzisz 500% swojego cennego czasu.

8. Nie eksperymentuj. Nie daj się ponosić chwilowym zachciankom. Zadbaj o swoją codzienność, tak aby pod koniec dnia być z siebie dumnym, przygotować plan na kolejny dzień i zasnąć spokojnie.

9. Sen jest bardzo ważny; brak snu wywołuje stres i frustracje i często jest wywołany tym, że czegoś nie wykonałeś, że coś ważnego zostało pominięte. Dlatego zawsze wykonuj to, co naj-ważniejsze.

Ćwiczenie

Po obudzeniu się wykonuj rzeczy określone jako ważne, wiążące się z dużymi konsekwencjami w przypadku ich niewykonania; one są priorytetem; one są do wykonania w pierwszej kolejności, gdy Twoje siły witalne i energia są na najwyższym poziomie.

Odpowiedz sobie na pytania:

Dokąd zmierzam?

Czy moje działania przybliżają mnie do umiejętnego zarządzania sobą w czasie?

Czy wkładam w tę naukę odpowiednią ilość energii, czasu?

Jakie konsekwencje poniosę, jeżeli nie wdrożę nowych technik i metod w moje życie?

Jak będzie wyglądało moje życie, gdy każdego dnia będę konsekwentnie wprowadzać zmiany?

Jakiej codzienności dla siebie pragnę? Efektywnej, spokojnej, pełnej zadowolenia czy chaotycznej i stresującej?

Powodzenia!

Dzień siódmy

Nagroda

Po ciężkim treningu należy się nagroda.

W tym wypadku nagrodą jest nowa jakość Twojego życia, nowa jakość Twojej codzienności.

Czas, jakiego potrzebujesz na wdrożenie zmian do swojego życia, zależy od różnych czynników. Między innymi od umiejętności motywowania siebie.

Nie zapominaj, dlaczego zacząłeś.

W trudnych momentach twórz w swojej głowie obrazy związane z nowymi nawykami i zmieniaj dotychczasowy sposób myślenia. Bardzo ważne jest to, co o sobie myślisz. Właściwie — najważniejsze, ponieważ od myśli zaczyna się cały Twój dzień. Z myśli składa się całe Twoje życie. To myśl wywołuje Twoje emocje i działanie. Jeśli udasz się w podróż do swojego wnętrza, spostrzeżesz, że wszystko jesteś w stanie zmienić, że całe Twoje życie stworzysz Ty sam, że wszystko zależy od Ciebie i Twojego nastawienia.

Dostrzegaj swoje talenty, kieruj się swoimi pasjami, codziennie patrz w kierunku, który sobie obrałeś. Miej przed oczami swój cel; plany jego realizacji zawsze możesz zmieniać, doskonalić, dopisując do swojej listy coraz to nowe czynności, bardziej innowacyjne rozwiązania.

Motywacja może być zewnętrzna i wewnętrzna. Różne czynniki Cię motywują, a bywa, że czasami musisz po prostu powiedzieć sobie: „Działaj! DZIAŁAJ, zamiast stać w miejscu!”

Są dni, kiedy nic się nie chce, kiedy trudno cokolwiek rozpocząć. Wówczas to jedno zdanie powtarzaj sobie od kilku do kilkunastu razy.

DZIAŁAJ TERAZ! DZIAŁAJ TERAZ! DZIAŁAJ TERAZ!

Nie zwlekaj, bo odkładanie jest największym złodziejem czasu. Masz w kalendarzu swoją listę rzeczy do zrobienia. Rano sprawdzaj, jakie zadania są najważniejsze, i rób je.

Jeśli przeraża Cię wielkość zadania, podziel je na mniejsze kawałki jak urodzinowy tort. I zacznij od jednego kawałka. Zanim skończysz tę małą czynność, zauważysz, jak wzrośnie Twoja motywacja, a Ty automatycznie zaczniesz wykonywać kolejne zadanie.

Gdy w planach na dziś masz rozpisanie ważnego projektu, a Twoje chęci są na niskim poziomie, zacznij od tego, że otworzysz komputer. Usiądź i stwórz nowy folder lub plik. Skoro je otworzyłeś, możesz napisać nagłówek — to nie wymaga od Ciebie myślenia, regułek formalną znasz. Wypisz punkty, z których ma składać się Twój projekt, a nawet

nie zauważysz, że zaczniesz rozwijać każdy z nich. Po godzinie stwierdzisz: „Samo się napisało”.

Ta metoda działa w każdej sytuacji. Zaplanowałaś prasowanie? Powtarzaj: „Działaj teraz!” i zmusz się, aby rozłożyć deskę do prasowania. Co dalej się wydarzy — już wiesz: po godzinie wszystko zaczniesz wkładać do szafy. Nawet nie poczujesz, gdy nabierzesz energii i rozpędu do wykonania każdej zaplanowanej czynności. Najważniejsza są decyzja i pierwszy krok.

Kolejne magiczne zdanie: „To jest pilne”.

TO JEST PILNE! TO JEST PILNE! TO JEST PILNE!

Pilność to jedna z cech najbardziej pożądanych przez pracodawców, ale również przez rodziców.

Jako dorosła osoba często wymagasz pilności od swojego dziecka. „Ucz się pilnie” — powtarzasz, zapominając, jak magiczną moc ma to jedno krótkie zdanie. Wywołaj w sobie poczucie pilności wykonywania zaplanowanych zadań. Czy wiesz, że zdolność natychmiastowego wykonywania zadań należy tylko do 2% całej populacji? Znajdź się w czołówce. Jak? Bardzo łatwo. Pomoże Ci sama świadomość, że dasz radę, że zależy Ci na tym, aby móc spokojnie wrócić do domu i cieszyć się

godzinami spędzonym w taki sposób, w jaki tylko zechcesz. Pomoże Ci też nagradzanie siebie, docenianie.

Nie dopuszczaj do tego, aby czas Cię gonił.

Podjmij silną decyzję, że to Ty jesteś kreatorem swojego życia.

To Ty jesteś zarządcą. To Ty masz władzę nad swoim życiem.

Działaj teraz! To jest pilne!

TO ZADANIE MOGĘ WYKONAĆ TYLKO JA! TO ZADANIE MOGĘ WYKONAĆ TYLKO JA!

To kolejne zdanie, które pomoże Ci nabrać rozpędu do działania.

Jak już wiesz, są zadania, które zlecasz innym, są też takie, których nie chcesz i nie musisz robić. Wystarczy powiedzieć: „Nie”.

Ale są czynności, które należą tylko do Ciebie; posiadasz kompetencje, wiedzę i umiejętności; znasz najlepsze metody i techniki, aby wykonać je bardzo dobrze i w jak najkrótszym czasie. W tym momencie od Ciebie zależy, jak potoczą się inne operacje w firmie lub w domu.

Przykład: jeśli nie złożysz oferty współpracy i nie staniesz do przetargu — Twoja firma straci pewny zysk.

Ta sama zasada panuje w domu. Jeśli nie zamówisz biletów lotniczych na czas — nici z wakacji. Jeśli zapomnisz o kupieniu farbek — dziecko dostanie jedynkę z powodu nieprzygotowania (akurat to zadanie możesz delegować, ale bywa, że partner/partnerka są w pracy, a dziecko jest jeszcze za małe, aby samemu udać się do sklepu). Jeśli przez tę jedynkę dziecko zawiedzie się na Tobie, smutek i żal okażą się nieznośne, zwłaszcza w odniesieniu do kolegów, o których potrzebach rodzice nie zapomnieli.

Takie przykłady możesz przełożyć na swoje życie.

Ktoś ucierpi na Twoim unikaniu wykonania zaplanowanych czynności. Przypomnij sobie o konsekwencjach, które często pamięta się jeszcze bardzo, bardzo długo. W momencie podejmowania decyzji (w terażniejszości) kształtu- jesz swoją przyszłość.

DZIAŁAJ TERAZ!

TO JEST PILNE!

TO ZADANIE MOGĘ WYKONAĆ TYLKO JA!

Na zakończenie mam dla Ciebie ostatnie zadanie.

Zachowaj równowagę między pracą, życiem osobistym, zdrowiem, karierą a relacjami z rodziną i partnerem.

Jeśli pragniesz poczucia spełnienia, szczęścia, spokoju — dziel czas sprawiedliwie. Odszukaj własny rytm.

Pozdrawiam Cię i życzę Ci szczęśliwej codzienności!

Zapraszam Cię do sklepu, gdzie sprawdzisz, co jeszcze oferuję.

Przejdź na stronę: wiolettaklinicka.com/sklep

Ważne jest, aby człowiek zaznaczał swoją obecność po emocjonalnej stronie świata i dbał o nią w tak samo zdecydowany sposób, w jaki czyni to w codziennej przestrzeni życia.

WIOLETTA KLINICKA

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. **W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji.** Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.

JAKO ARTYSTKA

Czym jest miłość? Zgubnym szczęściem, ulotną chwilą czy źródłem cierpienia?

Cały mój przekaz ma jeden silnie zakorzeniony cel — a mianowicie pobudzić czytelnika do refleksji na temat miłości. Mam na myśli nie tylko miłość romantyczną czy zawilość zawartą w relacjach damsko-męskich, ale również rozważania nad więzami pomiędzy tobą a ludźmi wypełniającymi twój świat.

Miłość może i ulotna jest, krucha, czasami przebiegła. Może czasami natrętna, emanuje złością i zaborczością. A jednak zapominamy o jej przewrotnym charakterze i pożądamy jej doświadczać. Pragniemy spijać z jej delikatnych płatków słodycz, oddychać jej zapachem... biec za nią choćby w nieznane... tym mocniej i szybciej, im bliżej śmierci.

Musimy więc pisać i czytać o miłości, jest od nas silniejsza.

MOJE KSIĄŻKI

- *Miłość.com 1. Nieznajomy z sieci*
- *Miłość.com 2. Trzech to tłum*
- *Miłość.com 3. Papierowe małżeństwo*
- *Miłość.com 4. Zdradzone*
- *Niemy krzyk i inne.*

JAKO COACH

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę — to właśnie jest prawdziwą sztuką.

Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie. Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia.

KURSY DLA CIEBIE

- *Emocjonalnie Inteligentna Kobieta*
- *Singielka*
- *Sukces a dobre nawyki*
- *Podejmuj trafne decyzje*
- *Kobieta w podróży życia i inne.*

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTKTM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022;
organizator: Jarosław Kaniewski

RECENZJE CZYTELNICZEK

Wioletta wydała książkę. Książkę, która złamała mi serce na pół i przeorała mózg. Przypadek? Nie sądzę. — **Lubimy czytać** —

Książkę uważam za dobrą i wartą przeczytania. Największym zaskoczeniem okazało się dla mnie niesamowicie realne przedstawienie fabuły i postaci. Książka idealnie nada się dla kobiet, które myślą o podróży w głąb swojej duszy w celu poznania własnej osobowości, ale mężczyznom może posłużyć jako pewnego rodzaju poradnik lub instrukcja obsługi kobiet.

— **Rude Recenzuje, Paula** —

Autorka zadaje wiele ważnych i głębokich pytań, na które próbuje również odpowiedzieć ale także zachęca czytelnika do interakcji. „Czy w słowach innego faceta nie poszukujemy potwierdzenia, odpowiedzi na swoje wątpliwości? Czy nie płacimy ciałem za miłe komplementy? Czy nie sprzedajemy się za kilka ciepłych gestów? Czy nie karmimy swojego ego kolejnym romansem? Przecież tak właśnie mówimy o facetach, którzy co noc goszczą w swoich łóżkach inną kobietę!”.

Takie i inne pytania zadaje nam Wioletta sprowadzając rozważania do moralnych dywagacji. Z całego serca polecam i zachęcam do przeczytania i rozpoczęcia dyskusji!

— **Anna Partyka Judge, autorka książek** —

Autorka próbuje „ugryźć” zagadnienie miłości z każdej strony. Odmienia ją przez przypadki, przez osoby, przez rodzaje, mnoży, dzieli, pierwiastkuje. I z tych zabiegów i działań rodzi się więcej pytań niż odpowiedzi. (...) Czy istnieje jakiś zestaw pytań, test, który pozwoli nam na ocenę czy ten to „ten”, czy „nie ten”? Czy szukać dalej, czy olać związki? Czy znajomość wirtualna ma rację bytu? (...) Kobiety bardzo często idealizują obraz mężczyzny. Porozrzucone skarpetki wydzielające dwudniowy odór to zderzenie z rzeczywistością. Nie idealizujemy, tylko rozmawiamy o tym, co nas wkurza, irytuje i co jest nie do zaakceptowania. Ale przede wszystkim starajmy się zrozumieć, że żyjemy obok człowieka, który ma wady. Nie jest alfą i omegą.

To doskonała lektura dla kobiety. Otwiera oczy na wiele kwestii. Prawdopodobnie pomoże nam dostrzec wiele prawd, dzięki którym nasze życie z mężczyzną u boku stanie się po prostu prostsze.

— **Anna Sukiennik, Prawie blog o książkach** —

RECENZJE KURSANTEK

Czasem pojawia się w nas potrzeba zmiany. (...) Nie wiemy w którą stronę iść. Wtedy na swojej drodze warto spotkać kogoś takiego, jak Wioletta. Wskazówki i wiedza zawarta w treści proponowanych przez nią warsztatów, pomagają odnaleźć ścieżkę do zmiany. (...) dzięki wsparciu Wioletty, poradach i ciepłu z jej strony, odnajdziesz właściwy, swój własny tor. Droga już nie będzie obca. Towarzyszył jej będzie ktoś niezwykle wyjątkowy i ważny. Ty sama.

— Joanna Guzera —

Warsztaty bardzo fajne i warte poświęconego czasu i pieniędzy. (...) Poszczególne lekcje przekazywane są w sposób ciekawy, rzetelny i konkretny, bez niepotrzebnego lania wody. (...)

— Renata —

(...) Cenię to że nie próbowałaś mnie na siłę zmieniać, pouczać i szanujesz zdanie innych. Czytając kolejny raz dochodziłam do wniosku, że jednak Wiola chyba miała rację... Może spróbuję tym razem inaczej. I faktycznie miała rację. Spróbowałam, wykorzystałam wskazówki, narzędzia i jest łatwiej (...) Bardzo Ci dziękuję Wiolu, dziękuję że jesteś, dziękuję że stanęłaś na mojej drodze.

— Alicja —

KONTAKT

klinickaww@gmail.com

wiolettaklinicka.com

Prezent

Fragment Kursu *Emocjonalnie Inteligentna Kobieta*

Czyli o tym, w jaki sposób inteligencja emocjonalna pomaga odnieść sukces na każdej płaszczyźnie życia.

Spis treści:

Dzień 1

1. Dowiesz się, czym jest inteligencja emocjonalna.

2. Dowiesz się, jaką rolę odgrywa inteligencja emocjonalna w twoim życiu.

3. Dowiesz się, jaki jest związek między intuicją a rozumem. Poznasz własny wewnętrzny kompas. (D.G., s. 80)

4. Zdiagnozujesz swój poziom IE.

5. Nauczysz się kompetencji IE.

6. Otrzymasz ćwiczenie do wykonania.

Dzień 2

1. Dowiesz się, jaką rolę pełnią emocje w twoim życiu.

2. Poznasz architekturę mózgu i dowiesz się, jak czerpać korzyści z tej wiedzy.

3. Dowiesz się, jaki wpływ mają emocje na kontakty międzyludzkie.

4. Nauczysz się prostego treningu, który zwiększy twoją samoświadomość.

5. Otrzymasz gotowe ćwiczenia do wykonania.

Dzień 3

1. Nauczysz się świadomie odczytywać własne emocje.

Świadomość emocjonalna to rozpoznanie własnych emocji i ich skutków.

2. Dowiesz się, dlaczego „tak, a nie inaczej” odbierają cię inne osoby.

Samoocena emocjonalna to poznanie swoich bogatych zasobów wewnętrznych, zdolności oraz ograniczeń.

3. Rozpoznasz, kiedy i dlaczego tracisz kontrolę nad własnymi emocjami.

Samokontrola to umiejętność panowania nad gwałtownymi emocjami i impulsami.

4. Dowiesz się, jak zostać menedżerem własnych emocji — tę wiedzę zastosujesz w praktyce.

Wiara we własne siły to silne poczucie własnej wartości oraz świadomości swoich możliwości i umiejętności.

5. Otrzymasz gotowe ćwiczenia, których celem jest pogłębienie twojej świadomości emocjonalnej.

Samoregulacja emocjonalna to celowe rozbudzanie lub hamowanie emocji.

Dzień 4

1. Dowiesz się, kiedy i dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz.

2. Nauczysz się rozróżniać emocje i poznasz ich specyfikę (strach, lęk, gniew, agresja, depresja, wstyd, nienawiść i miłość).

3. Dowiesz się, do czego prowadzi dana emocja.

4. Nauczysz się zmieniać swoją emocję i pracować nad własnym stanem emocjonalnym.

5. Wykonasz ćwiczenia.

Dzień 5

1. Poznasz metodę dwóch kroków.

2. Dowiesz się, od czego zacząć naukę IE (inteligencji emocjonalnej).

3. Wyjdiesz naprzeciw własnym potrzebom i zorganizujesz plan swojej emocjonalnej zmiany.

4. Obierzesz właściwą dla siebie taktykę.

5. Nauczysz się wyrażać swoje emocje.

6. Wykonasz praktyczne ćwiczenia.

Dzień 6

1. Podejmiesz decyzję co do stylu pracy nad własnymi emocjami.

2. Dowiesz się, czy warto — i dlaczego — kontrolować emocje.

3. Dowiesz się, jak stawić czoła niechcianym emocjom.

4. Zacznieš dbać o swój stan wewnętrzny.

5. Nauczysz się wychodzić poza szablonowe zachowania.

6. Dowiesz się, jakie powiązanie istnieje między ciałem a emocjami.

Dzień 7 — ostatni

1. Czy myślisz o sobie pozytywnie?

2. Czy masz dla siebie szacunek?

3. Czy żyjesz w zgodzie ze sobą?

4. Czy warto oceniać innych?

5. Poznasz tajniki pracy emocjonalnej i wykorzystasz je w praktyce.

Intensywność emocji ukazuje rzeczywistość, odbitą w krzywym zwierciadle. Gdy gasną (emocje) terazniejszość przybiera własne kształty.

Wioletta Klinicka

Emocjonalnie Inteligentna Kobieta — Tak!

Coraz więcej kobiet nabiera samoświadomości. Coraz więcej kobiet bierze życie w swoje ręce. Coraz więcej kobiet wpada w pułapkę wyścigu szczurów lub żyje w zniechęconej przez nie samotności. Rozerwane między domem, pracą, relacją z partnerem a relacją z samymi sobą potrzebują odnaleźć drogę powrotną do równowagi emocjonalnej albo przy jednoczesnym zachowaniu stylu dotychczasowego życia, albo wręcz odwrotnie — pragnieniu wydostania się z niego. Jednak strach i lęk — dwie podstawowe emocje — kotwiczą je w miejscu.

Czy zmiana jest możliwa?

Tak!

Ale tylko dzięki wykorzystaniu swojego potencjału emocjonalnego, który jest w każdej z was.

Wiara w siebie to silne poczucie własnej wartości oraz świadomości własnych możliwości i umiejętności. Wiara w siebie budowana jest na podstawie wiedzy o swoich słabych i mocnych stronach. Wiara w siebie to stan emocjonalny!

Brak wiary w siebie jest najczęstszym rdzeniem niepowodzeń na wielu płaszczyznach: osobistej, zawodowej, rodzinnej, partnerskiej, a nawet seksualnej.

Możesz nauczyć się wielu technik i metod wspierających twój rozwój osobisty i karierę, kreujących twoje życie oraz budujących pewność siebie, ale szkolenia techniczne nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, jeżeli nie będziesz pracować nad powrotem do równowagi emocjonalnej i nie będziesz rozwijać swojej inteligencji emocjonalnej (IE).

Za umiejętności czysto umysłowe odpowiada kora mózgowa, potocznie nazywana mózgiem myślącym, natomiast w przyswajaniu kompetencji osobistych i społecznych ważną rolę odgrywają dodatkowe obszary mózgu, głównie połączenia nerwowe prowadzące od znajdujących się w głębi mózgu ośrodków emocjonalnych (szczególnie ciała migdałowatego) do przednich części płatów mózgowych, które są

ośrodkiem decyzyjno-wykonawczym. Uczenie się kompetencji emocjonalnych „przestraja” te połączenia.

Podczas uczenia się zmiany zachowania włączamy w proces obwody emocjonalne, w których przechowywane są utrwalone nawyki społeczne i emocjonalne. Zmiany zachowań emocjonalnych wymagają praktyki w życiu codziennym! Co to oznacza? Nie unikasz ludzi, lecz podchodzisz do nich. Uczysz się słuchoać innych, uczysz się bardziej zręcznego wyrażania własnych opinii oraz postępowania innych ludzi. *Poprawa nawyków emocjonalnych wymaga głębszej zmiany na poziomie neurologicznym.* Aby dokonać zmiany na poziomie emocjonalnym, należy w pierwszej kolejności pogłębić wiedzę na dany temat, a następnie każdego dnia wdrażać ją w życie. *Podwyższenie umiejętności emocjonalnych wymaga zrozumienia podstaw zmiany zachowania i natychmiastowego działania.*

Opracowany przeze mnie kurs spełnia te dwa kryteria.

Po raz pierwszy zdecydowałam się na przeprowadzenie kursu online — dotychczas w obszarze IE podejmowałam pracę wyłącznie z klientami indywidualnymi.

Dlaczego zmieniłam zdanie?

Wysłałam naprzeciw oczekiwaniom moich czytelników. Na moim blogu znajdują się artykuły na temat podnoszenia umiejętności emocjonalnych, które

cieszą się dużą popularnością. Przez ostatni rok otrzymałam ponad 350 maili z pytaniami o dostępność kursów online.

Uważam również, że każdy człowiek ma prawo skorzystać z wiedzy i umiejętności, których nie uczy szkoła powszechna. *Nabyte kompetencje z IE są nieodzownym elementem budowania relacji międzyludzkich i partnerskich. Coraz częściej również pracodawcy sprawdzają umiejętności w obszarze zachowań swoich pracowników (kwestii technicznych uczymy się o wiele szybciej niż zmiany zachowań; łatwiej jest dodawać wiedzę do „banku przechowywanych informacji”, niż ją zmieniać).*

Decydując się na pracę na płaszczyźnie emocjonalnej, dokonujesz najlepszego wyboru w kwestii zmian i kreacji swojego życia w ujęciu całościowym. Podnoszenie kwalifikacji z inteligencji emocjonalnej przynosi korzyści na każdej płaszczyźnie życia.

Dzień 1.

- *Dowiesz się, czym jest inteligencja emocjonalna.*
- *Dowiesz się, jaką rolę inteligencja emocjonalna odgrywa w Twoim życiu.*
- *Dowiesz się, jaki jest związek między intuicją a rozumem. Poznasz własny wewnętrzny kompas.*

- *Zdiagnozujesz swój poziom IE.*
- *Nauczysz się kompetencji IE.*
- *Otrzymasz ćwiczenie do wykonania.*

Czym jest inteligencja emocjonalna

IE — inteligencja emocjonalna to umiejętność właściwego rozpoznawania oraz nazywania emocji własnych oraz innych osób.

Emocje stanowią nieodłączny składnik osobowości każdego z nas. To one są podstawą naszego zachowania, reakcji, działań oraz interakcji z drugim człowiekiem. Emocje pokazują nas takimi, jakimi jesteśmy, i to właśnie one kształtują w nas samopoczucie i dobrostan. Zrozumienie emocji jest niezbędne do odnalezienia siebie, własnej ścieżki, do osiągnięcia zamierzeń zawodowych, jak i osobistych.

Inteligencja emocjonalna kształtuje Twoją umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych. Jest najskuteczniejszym narzędziem w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, strachem itp. IE w bardzo znaczącym stopniu wspomaga akceptowanie siebie, otoczenia, wydarzeń. Prowadzi do harmonii i synergii wszystkich płaszczyzn życia. Można się jej nauczyć lub ją doskonalić.

Jaką rolę inteligencja emocjonalna odgrywa w Twoim życiu?

Funkcje IE:

- pozwala kontrolować emocje i wyrażać je w sposób zgodny z przyjętą normą;
- pomaga prawidłowo rozpoznawać emocje i właściwie je interpretować;
- umożliwia produktywnie wykorzystanie emocji i prawidłowe ich zagospodarowanie;
- pomaga w zarządzaniu emocjami oraz ich transportowaniu;
- zwiększa poziom motywacji;
- zwiększa umiejętność słuchania;
- podnosi poziom przystosowania się i twórczych reakcji na niepowodzenia oraz napotkane przeszkody;
- umacnia wiarę w siebie i panowanie nad sobą;
- doskonali umiejętność współpracy z innymi ludźmi;
- wpływa pozytywnie na relacje z innymi ludźmi;
- podnosi samoocenę i samopoczucie;
- poprawia jakość życia.

Jaki jest związek między intuicją a rozumem

Inteligencja emocjonalna jest równie ważna jak inteligencja ogólna. Dopiero ich połączenie tworzy pełną szansę na sukces odnoszony na każdej płaszczyźnie życia. W takiej symbiozie powinna funkcjonować również intuicja z logiką. Podejmując w życiu decyzje, należy nie tylko zimno kalkulować, ale również słu-

chać wewnętrznego głosu. Nie trzeba wyłączać ani logiki, ani intuicji. Nie należy kierować się wyłącznie emocjami ani tylko intelektem.

W jednej ze swoich książek Daniel Goleman pisze: *„kiedy robisz to i jesteś całkowicie obiektywny [...] to masz tylko suche dane statystyczne. Ale czujesz, jakbyś w środku miał jakiś licznik, który mierzy wszystkie te dane. [...] Wskazówka mierzy uczucie. Czasami mózg mówi: «No, to na pewno wkurzy wiele osób» albo coś takiego, szósty zmysł podpowiada: «Tak, ale to wygląda dobrze». No i nauczyłem się polegać na nim”.*

Okolice mózgu, które biorą udział w powstawaniu przeczuc, są o wiele starsze od warstewek kory mózgowej, ośrodków racjonalnego myślenia, okrywających sam szczyt mózgu. *Przeczucia rodzą się dużo głębiej. Są one funkcją ośrodków emocjonalnych, które otaczają pierścieniem pień mózgu.*

Mózg magazynuje rozmaite perspektywy doświadczeń w różnych okolicznościach — źródło pamięci znajduje się w jednej strefie, obrazy, dźwięki i zapachy trafiają do innej i tak dalej. **Ciało migdałowe jest miejscem, w którym przechowywane są emocje wywołane przeżyciami.** Nawet najmniejsze doznanie, któremu towarzyszy najśłabszy sygnał emocjonalny, jest rejestrowane w ciele migdałowatym, dlatego stale wysyła nam ono sygnały. Nawet wówczas, gdy wybierasz danie z menu w restauracji. Poprzez połączone z ciałem migdałowatym obwody

(drogi nerwowe prowadzące do organów wewnętrznych) czujemy uścisk w żołądku — wywołany wyborem, przed jakim stoimy.

Intuicja wzrasta wraz z nabywanym doświadczeniem. Dlatego też wiele kultur ceni sobie zdanie starszyny. Można śmiało powiedzieć, że intuicja to mądrość, którą bardzo duża część społeczeństwa lekceważy.

Czy doznałeś kiedyś uczucia niezdecydowania?

Zazwyczaj nawiedza ono człowieka dlatego, że żadna wywołana myśl nie niosła za sobą ładunku emocjonalnego. Byłeś obojętny na wybór, jaki przed sobą postawiłeś.

Nasz mózg nie działa jak maszyna, nie podaje ci rozwiązań, lecz wyłącznie rozlicza wszystkie „za” i „przeciw” na podstawie nabytego doświadczenia. Waży emocjonalne znaczenie minionych doświadczeń i przesyła odpowiedź w formie przecucia. Z ciała migdałowatego wypływa decyzja i poczucie jej słuszności lub niesłuszności. Równolegle do Twojego strumienia myśli płyną uczucia. Cały dzień podlegamy zmienności nastrojów, często jest to proces niezauważalny. Dopóki nie nauczysz się ich dostrzegać, niemożliwe będzie zrozumienie, że czysta myśl to złudzenie, a zimna kalkulacja, oderwana od przecuć, prowadzi do klęski.

Myśli i uczucia zawsze pozostają w symbiozie, są nierozzerwalne. Pamiętaj jednak, że słuszność decyzji

lub jej brak wynika z nierozzerwalnego połączenia faktów i uczuć. Poczucie, że to, co robimy, jest słuszne lub nie, wynika z naszych preferencji, wartości i mądrości życiowej.

„Intuicja i przeczucia świadczą o zdolności wyczuwania sygnałów płynących z magazynu naszej pamięci emocjonalnej — naszego własnego rezerwuaru mądrości i rozsądku. Zdolność ta jest sednem samoświadomości, ta zaś istotną umiejętnością podstawową, na której nadbudowują się trzy kompetencje emocjonalne”. D. Goleman.

Świadomość emocjonalna, poprawna samoocena, wiara w siebie, odwaga — o tym będziemy mówić w dalszej części kursu.

Teraz przejdźmy do ćwiczenia, które wykonasz, zanim zrobisz kolejny krok.

Ćwiczenie

Na podstawie kilku prostych pytań stwórz własną charakterystykę — własny wewnętrzny kompas. (Test stworzony na podstawie książki J. Tomczyk).

Zakreśl/zapisz odpowiedzi, które do Ciebie pasują. Proszę, abyś nie zastanawiał się długo nad odpowiedzią. A przede wszystkim proszę o szczerłość. Wyniki ćwiczeń pozostają wyłącznie do Twojej wiadomości.

— Zawsze potrzebuję dużo czasu do zastanowienia się.

— Wierzę w siłę przeczucia i snuję domysły.

— Nie dbam o zorganizowaną kolejność.

— Działam rozważnie.

— Patrzę całościowo, nie analizuję i nie dociekam.

b. Kieruję się intuicją.

a. Nie staram się czytać w cudzych myślach, ponieważ jest to niezdrowe i zgubne.

a. Planuję i jasno określłam cele.

b. Podejmuję decyzję „sercem”, a dopiero później włączam rozum.

a. Nie biorę pod uwagę, co podpowiadają mi intuicja i przeczucia.

b. Pozwalam, aby emocje brały górę.

a. Analizuję wszystko i rozkładam na czynniki pierwsze.

a. Tworzę harmonię i porządek.

a. Kieruję się logiką.

Wynik

Jeśli zakreśliłeś więcej odpowiedzi zapisanych „a”, zapewne domyślasz się, że jesteś osobą, która wszystko racjonalizuje i analizuje. Teraz poświęć chwilę na przemyślenia.

Czy logiczne podejście nie zagłusza intuicji?

(Pamiętaj, czym jest intuicja. W celu przypomnienia wróć do powyższych informacji merytorycznych).

Czy jesteś w stanie spojrzeć na dotykające Cię sprawy z perspektywy serca?

(Pamiętaj, że intuicja i logika stanowią nierozdzielalną całość).

Jeśli zakreśliłeś więcej odpowiedzi zapisanych „b”, zapewne domyślasz się, że jesteś osobą, która kieruje się emocjami i uczuciami. To naturalnie dobrze. Należy jednak pamiętać, że mózg emocjonalny może przysłonić Ci racjonalne myślenie. Wówczas zaczynamy postępować nieodpowiedzialnie. (Aby podejmować słuszne decyzje, należy zacząć od powrotu do równowagi emocjonalnej).

Przypominam, że nie ma błędnego podejścia do życia. Nie należy próbować zmieniać siebie na siłę. Każdy człowiek przejawia skłonności w jedną lub drugą stronę. Ważne natomiast, by mieć świadomość, że Twoje podejście ma wpływ na każdą płaszczyznę Twojego życia, na Twój tok myślenia, na sposób działania, decyzje, jakie podejmujesz, pojmowanie otaczającej Cię rzeczywistości oraz rodzaj trudności życiowych i ograniczeń.

Potrafisz zadbać o to, aby wpływ intuicji był proporcjonalny do pojmowania logicznego — i odwrotnie. Potrafisz postawić kolejny krok.

Dziękuję za wykonanie ćwiczenia.

Kompetencje IE

Zanim przejdziemy do kolejnego ćwiczenia, bardzo krótko przedstawię kompetencje IE.

Kompetencje psychologiczne (dotyczą Twojej relacji z samym sobą)

- samoświadomość
- samoocena
- samokontrola

Kompetencje społeczne (obejmują relacje społeczne)

- empatia
- współpraca
- perswazja
- przywództwo

Kompetencje prakseologiczne (widoczne w gotowości do podjęcia działań i w sposobie ich realizowania)

- motywacja
- adaptacja
- sumienność

Nauka IE polega na usprawnieniu i/lub wypracowaniu poszczególnych kompetencji. Daniel Goleman wykazał, że rozwój emocjonalny musi przebiegać na wielu płaszczyznach równolegle. Należy pojmować wszystkie płaszczyzny jako nierozzerwalne części, które wzajemnie się uzupełniają. Elementy IE: rozumienie siebie, swoich emocji, kontrola emocji i kierowa-

nie nimi, automotywacja, empatia oraz relacje społeczne wzajemnie się warunkują.

Znajomość kompetencji IE zostanie rozwinięta w dalszej części kursu. Niemniej jednak już teraz musisz zdawać sobie sprawę z wagi synergii działania IE. Wiele osób twierdzi, że nie przenosi np. pracy do domu, co nie jest prawdą. Nie jesteśmy w stanie wymazać z pamięci tego, co się wydarzyło, ale dzięki IE potrafimy zmienić własną reakcję na dane wydarzenie. To z kolei wpływa na jakość dalszej części dnia.

Dość teorii na dziś. Mamy kolejne sześć dni na jej uzupełnienie. Musisz jednak wiedzieć, że w przypadku pogłębiania lub uczenia się IE teoria jest nieodzownym elementem, potrzebnym do późniejszego poprawnego wykonania ćwiczeń, które pomogą Ci zrobić kolejny krok.

Ćwiczenie

Proszę Cię o skupienie się teraz wyłącznie na tym. Znajdź spokojne miejsce i przeprowadź test, który pomoże Ci zmierzyć poziom Twojej inteligencji emocjonalnej. Sprawdzisz tym samym stan własnych emocji, dowiesz się, czy umiesz je odpowiednio identyfikować, nazwać i wskazać źródło ich pochodzenia. Pamiętaj o szczerości wobec siebie i o tym, że wynik poznasz wyłącznie Ty.

Test

Wygląd zewnętrzny

— Uważam, że jestem atrakcyjny. Mam jednak świadomość, że nie wszystkim się podobam.

— Uważam, że nie jestem atrakcyjny i większość osób ma o mnie nieprzychylnie zdanie.

— Bywają dni, gdy akceptuję siebie (chodzi o wygląd zewnętrzny).

— Jestem atrakcyjny. Nie mam wad ani słabych stron.

Samoocena

— Jestem taki sam jak inni.

— Myślę o sobie jako o kimś gorszym od innych.

— Bywa, że uznaję siebie za kogoś idealnego, ale bywają dni, gdy uważam, że jestem beznadziejny.

— Myślę, że jestem lepszy od innych.

Nastrój i samopoczucie, które zazwyczaj Ci towarzyszą, to:

— Zawsze czuję się podobnie. Staram się być radosny i zadowolony, chociaż zdarzają się trudności i porażki.

— Mój nastrój zazwyczaj jest depresyjny. Jestem pesymistycznie nastawiony do życia.

— Odczuwam ciągłe wahania nastrojów. Raz jestem smutny, a potem ogarnia mnie euforia.

— Zawsze jestem w świetnym humorze i nic nie może mi go popsuć.

Nadchodzące zmiany

— Przyjmuję z zadowoleniem. To szansa na poznanie nowych ludzi, przeżycie nowych doświadczeń i na naukę.

— Zmiany wywołują we mnie lęk. Nie lubię ryzyka.

— Zmiany — tak, ale gdy ktoś wszystko za mnie załatwi.

— Bardzo lubię zmiany, nowości, przygodę.

Relacje z ludźmi

— Bardzo fajne. Mam przyjaciół i z chęcią się z nimi spotykam.

— Nieudane. Nie mam nikogo bliskiego. Nie umawiam się na spotkania towarzyskie.

— Umiarkowane. Przyjmuję zaproszenia, ale ich nie inicjuję.

— Super. Prowadzę bujne życie towarzyskie. Zawieram liczne znajomości. Nie mam bliższych osób.

Porażka — jak ją odbieram

— Niepowodzenia przyjmuję ze spokojem. Choć jest mi przykro, zawsze mam nadzieję, że będzie lepiej.

— Kolejny raz utwierdzam się, że jestem do niczego. Nie dam rady odnieść wymarzonego sukcesu.

— Przestaję się starać, odpuszczam.

— Reaguję nerwowo. Porażka nie jest dla mnie.

Moje zachowanie i interakcje w momencie współpracy z ludźmi, których nie lubię i nie rozumiem

— Staram się zachować spokój i trzymać emocje na wodzy.

— Przyjmuję postawę służalczą. Tak dla świętego spokoju.

— Kończę współpracę nawet wtedy, gdy projekt nie jest zakończony.

— Podejmuję wyzwanie, walczę i stawiam na swoim.

Myśli o teraźniejszości i przeszłości

— Optymistyczne. Chociaż wszystko może się wydarzyć, liczę, że będzie OK.

— Katastroficzne. Widzę w umyśle tylko czarne scenariusze i nimi żyję.

— Pesymistyczne. Boję się rozczarować, więc lepiej się nie pocieszać.

— Entuzjastyczne. Zawsze jest świetnie, będzie jeszcze lepiej.

Moje życie jest:

— Udane. Wszystko było po coś.

— Nie jestem zadowolony. Wszystko miało być inaczej.

— Średnio zadowolające, ale inni mają gorzej.

— Świetne. Wszystkim tak mówię i sobie też to wmawiam. Chcę, aby mnie podziwiano.

Czas i jego organizacja

— Poprawne. Wywiązuję się z zamierzeń i planów. Zadania wykonuję na czas.

— Złe. Wszystko odkładam na potem lub na nigdy.

— Chociaż jestem chaotyczny, jakimś cudem wywiązuję się z obowiązków.

— Uwielbiam delegowanie zadań. Fajnie, gdy inni cię wyręczają. Sam też się nie przejmuję, gdy nie zwiążę się ze swoich obowiązków na czas.

Dziękuję Ci za wykonanie testu.

Odpowiedzi

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi A*, Twoja IE jest na dobrym poziomie. Jesteś świadomy siebie. Cieszysz się życiem, jesteś odporny na niepowodzenia i ustalasz właściwe priorytety. Dalsza część kursu pomoże Ci rozwinąć umiejętności IE.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi B*, musisz popracować nad emocjami w celu odzyskania równowagi emocjonalnej. Zapewne sam odczuwasz dyskomfort oraz to, że Twoje emocje są w nie najlepszym stanie. Musisz popracować nad kontrolą emocji, nastroju, który ogarnia Cię być może z braku wiary w siebie lub z powodu niskiej samooceny. Brak zaufania do siebie, niska samoświadomość swoich mocnych stron i zalet prowadzi Cię do paraliżu, lęku i obawy przed opinią zewnętrzną. To może wywoływać zamknięcie się w sobie oraz izolację.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi C*, Twoja IE nie jest dobrze rozwinięta. Trzymasz w sobie destrukcyjne emocje, ale podejmując się wyzwania, jesteś w stanie nad sobą pracować. Dzieje się tak dlatego, że masz świadomość ograniczających cię emocji, które powodują blokady, potknięcia i poraż-

ki. Musisz zacząć pracę nad rozpoznawaniem źródeł przeżywanych emocji — skąd pochodzą i jakie jest ich natężenie.

Jeśli zaznaczyłeś *większość odpowiedzi D*, nie masz dostępu do własnych emocji i nie rozumiesz emocji innych osób. Znaczenie „JA” nabrało tak olbrzymich rozmiarów, że przysłania Ci to realistyczne odczuwanie bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. To wynik zaburzonego poczucia własnej wartości. Inni ludzie w tej sytuacji nie mają dla Ciebie znaczenia. A ponieważ jesteś częścią społeczeństwa, czas nauczyć się dostrzegać ich wysiłki, sukcesy i doceniać zwycięstwa. Musisz rozpocząć pracę nad empatią i rozumieniem emocji otaczających Cię osób.

Jeśli zdobyłeś się na przeprowadzenie testu i zrobiłeś to uczciwie, jesteś na najlepszej drodze do pogłębienia lub udoskonalenia siebie w obszarze IE. Wymaga to oczywiście sumienności i wytrwałości.

Pierwszym Twoim celem winna być redukcja emocji negatywnych, czyli tych, które utrudniają Tobie i Twojemu otoczeniu prawidłowe funkcjonowanie. Aby osiągnąć ten cel, musisz wsłuchać się we własne emocje. Rozpoznać je. Rozpocznij zbieranie informacji na własny temat. Zbieraj je z różnych źródeł: z własnych przemyśleń, które zawsze są subiektywne, z opinii innych, z pogłębionej obserwacji siebie, przeprowadzaj także testy.

W tym celu już teraz załóż swój „dziennik emocjonalny”. Pomoże Ci on w pracy nad sobą i w obserwacji. Nasza pamięć jest ulotna. To, co zostaje zapisane, pomaga w interpretacji siebie w ujęciu całościowym.

Ćwiczenie

Zeszyt podziel na 5 następujących części:

— Data i godzina (o której i kiedy miało miejsce dane zdarzenie).

— Opis wydarzenia (co się stało o danej porze).

— Jaka emocja się pojawiła (czułem złość, radość, byłem wściekły, zadowolony).

— Jak się zachowałeś (śmiałem się, płakałem, wyzywałem, krzyczałem).

— Jak na daną emocję reagowali inni (rozzłościło ich to, pochwalili mnie, obrazili się).

Konsekwencja i obserwacja to fundamenty pracy nad inteligencją emocjonalną. Nie możesz sobie pozwolić na luki w dzienniku. Taki dziennik należy prowadzić przez co najmniej trzy miesiące.

Inteligencja emocjonalna jest rodzajem mądrości, którą każdy człowiek powinien zgłębiać dla dobra własnego i swojego otoczenia.

Dzień 2

- *Dowiesz się, jaką rolę pełnią emocje w twoim życiu.*
- *Poznasz architekturę mózgu i dowiesz się, jak czerpać korzyści z tej wiedzy.*
- *Dowiesz się, jaki wpływ mają emocje na kontakty międzyludzkie.*
- *Nauczysz się prostego treningu, który zwiększy twoją samoświadomość.*
- *Otrzymasz gotowe ćwiczenia do wykonania.*

Rola emocji

Często mówimy, że nie strój zdoła człowieka. W pełni popieram tę tezę, aczkolwiek schludność i czystość są dla mnie priorytetowymi kwestiami. Tę dbałość należy również zachować wewnątrz siebie, ponieważ jeśli nie ubrania nas kształtują, robią to na pewno emocje.

Emocje, które nam towarzyszą, wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, nastrój, wygląd, lecz także na tak bardzo poszukiwane przez nas szczęście.

A czym poczucie szczęścia jest dla ciebie? Jakich emocji oczekujesz w momencie spełnienia?

Pozytywne emocje podnoszą wzrost dopaminy, oksytocyny, adrenaliny. Ta chemia powoduje, że inni

Igną do nas i uwielbiają nasze towarzystwo. Pozytywne emocje wspierają relacje i koleżeńskie, i biznesowe, i partnerskie. Pozytywne emocje wzmagają działanie, osiągnięcie celów; pomagają uzyskać awans w pracy, znaleźć wymarzoną pracę, kreować własną markę. Pozytywne emocje kształtują nasz wizerunek. Lepsze samopoczucie spłyca zmarszczki, wysmukla sylwetkę, prostuje plecy. Nie wierzysz? Sprawdź. Wystarczy, że zrobisz sobie zdjęcie w chwili, gdy jesteś pogrążony w smutku, w złości, a kolejne wówczas, gdy dobrze się bawisz albo masz poczucie spełnienia. Zapisuj to, co spotkało cię w chwili zadowolenia (stwórz łańcuch zdarzeń), i to, co spotkało cię w chwili gniewu lub smutku.

Dziś chcę ci powiedzieć, że aby rozpocząć pracę nad własnym umysłem emocjonalnym, potrzebujesz przeświecić siebie. Co to oznacza? Nic innego jak rozpoczęcie analizy swoich emocji i związanych z tym zachowań. Odpowiedz sobie na pytanie: dlaczego dana emocja jest w stanie zawładnąć moim zachowaniem?

Kroki pomocnicze:

- poznaj źródło swoich emocji;
- poznaj motywy pojawiania się danych emocji;
- poznaj przyczynę danej emocji.

Kiedy pojawia się dana emocja?

Jakie jest jej natężenie?

Przez jaki czas się w tobie utrzymuje?

Jak zaczynasz się zachowywać? Jakie działania towarzyszą tej emocji?

Jaki nastrój ci wówczas towarzyszy?

Jaka emocja w tobie dominuje?

Z jakich komponentów się składa?

Czy pod tą emocją nie kryją się inne emocje?

Czy można dotrzeć samemu do sedna swoich emocjonalnych stanów i je rozpoznać?

Można. Oczywiście nie jest to łatwa praca; aby ją wykonać, potrzebne są wysoka samoświadomość i samodyscyplina. Nie jestem zwolenniczką opiniowania ludzi, jeśli jednak masz z tym problem, posłuchaj uważnie, co na twój temat mówią najbliższe ci osoby.

Na pewno zdarzyło się, że ktoś zapytał, czy wszystko porządku, ponieważ wyglądasz dziś inaczej niż zwykle. *Czasami nie dostrzegamy, że jesteśmy ludźmi optymistycznymi, zawsze uśmiechniętymi, ponieważ uważamy, że jest to rzecz naturalna. A jednak są osoby, które od lat nie umieją się uśmiechać ani wyrażać zadowolenia. Nie oznacza to, że są one złe, gorsze, lecz że pod powłoką posępanej twarzy kryją się najprawdopodobniej skrywane emocje, być może nawet te z dzieciństwa.*

Jeśli twoim celem jest stanie się człowiekiem bardziej atrakcyjnym dla siebie i dla otoczenia, zacznij od poznania poziomu swojej inteligencji emocjonalnej, czyli od odpowiedzi na pytanie:

„Jakie emocje częściej i towarzyszą: szczęście, smutek, złość, wstyd czy strach?”. Następnie zastanów się nad intensywnością emocji: wysoka czy umiarkowana. Koniecznie wszystko zapisz i bądź ze sobą bezgranicznie szczery.

Każda emocja wymaga zewnętrznego wyładowania. Ukrywanie jej pod maską obojętności prowadzi nie tylko do konfliktów w pracy, rodzinie czy z partnerką/partnerem, lecz także do wielu chorób somatycznych. Jedną z najczęstszych przyczyn niewydolności krążenia krwi i zawałów jest budowanie wewnętrznego napięcia, które znasz pod pojęciem stresu. Skumulowane emocje znajdują ujście w najmniej oczekiwanym momencie (potocznie mówimy: „bo zupa była za słońa”).

Emocje towarzyszą nam od dnia narodzin. Jest to pewien stan umysłu. Etymologicznie emocja oznacza „bycie w ruchu”. To emocje pobudzają nas do działania, aktywności, motywują i dodają nam energii.

Nico Frijda wyodrębnia następujące klasyfikacje:

— Emocja jest skutkiem świadomej lub nieświadomej oceny jakiegoś zdarzenia, które wpływa na celei/lub interesy podmiotu. Jeśli zdarzenie pokrywa się z powziętym celem, emocja jest pozytywna, jeśli nie — emocja jest negatywna.

— Emocja wywołuje określone działanie.

— Emocja jest doświadczana jako pewien rodzaj stanu psychicznego. Skutkami emocji są zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne, jak również reakcje behawioralne. Emocje wywołują określone skutki w zachowaniu organizmu oraz reakcje fizjologiczne. Dzieje się tak, ponieważ emocja jest odczuciem, reakcją w odpowiedzi na określone bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne, przejawiające się zarówno pod postacią doznania, jak i na poziomie fizjologicznym oraz behawioralnym (N. Frijda, J. Tomczyk, R.J. Sternberg, P.G. Zimbardo).

Rozróżniamy emocje podstawowe, z którymi przychodzimy na świat, oraz wtórne, powstające z połączenia emocji podstawowych — ich uczymy się przez całe życie. Podstawowe emocje to: strach, gniew, smutek, radość, wstręt. Są rozpoznawalne we wszystkich społeczeństwach i kulturach. **Emocje wtórne** są zindywidualizowane. Wywołują je różne zdarzenia. Objawiają się rozmaicie i w odmiennych okolicznościach. *Emocje pojawiają się spontanicznie, ale człowiek próbuje je maskować i ukrywać, a nawet udawać.*

radość + zaufanie = miłość
zaufanie + strach = uległość
strach + zaskoczenie = poruszenie
zaskoczenie + smutek = rozczarowanie
smutek + wstręt = żal
wstręt + gniew = zawiść
gniew + przewidywanie = agresja
przewidywanie + radość = optymizm
radość + strach = poczucie winy
zaufanie + zaskoczenie = ciekawość
strach + smutek = rozpacz
zaskoczenie + wstręt = szok
smutek + gniew = cierpienie
wstręt + przewidywanie = cynizm
gniew + radość = duma
przewidywanie + zaufanie = fatalizm
radość + zaskoczenie = zachwyty
zaufanie + smutek = sentymentalizm
strach + wstręt = wstyd
zaskoczenie + gniew = oburzenie
smutek + przewidywanie = pesymizm
wstręt + radość = patologia
gniew + zaufanie = dominacja
przewidywanie + strach = lęk

Tabela opracowana na podstawie teorii emocji R. Plutchika, który do emocji podstawowych dodaje lęk, zaskoczenie, akceptację i ciekawość.

Zapraszam Cię do sklepu, gdzie zakupisz cały kurs i sprawdzisz, co jeszcze oferuję.

Przejdź na stronę: wiolettaklinicka.com/sklep

Bądź artystką, która nadaje swojemu życiu sens i kierunek.

Niespodzianka

Fragment książki

Miłość.com 2 Trzech to tłum

Zamiast wstępu

To, że instytucje nie odpisują na maile, celebryci czy poczytni autorzy książek, jest do przełknięcia, ale ja? Jak mogłam wyłączyć telefon na całe dziesięć dni? Dni, które miały oddzielić mnie od urojonych myśli o wolnej miłości.

Tego dnia wstałam trochę wcześniej niż zwykle. Słońce ogrzało dla mnie matową skórę mojej kanapy. Czytając wiersze Brzostowskiej, przypomniałam sobie, że to na dziś zaplanowałam zderzenie się z rzeczywistością. Doświadczanie życia, sprawdzanie siebie w sytuacjach ekstremalnych. Powolnym ruchem dłoni przekraczałam barierę lęku. W tym momencie pomyślałam, że jestem spełnioną, szczęśliwą, wolną kobietą. Jeszcze jakiś czas temu mój rozstrojony mózg nie dopuściłby, aby taka myśl mnie zdominowała. Nie doceniałam niczego, nie doceniałam tylko dlatego, że mogłam zasypiać na środku łóżka i nie dzieliłam się łyżeczką do herbaty. Detoks jest dobry, dobry na wszystko. Po detoksie nawet łyzy wysychają. Cofnęłam rękę. Chciałam jeszcze przez chwilę pławić się w nastroju, który nie tak często nas na-

wiedza. A może tylko go nie dostrzegamy, tych łagodnych emocji, delikatnie świdrujących nasze ciało? Może je lekceważymy, biegnąc za czymś, czego nie mamy, próbując dotrzeć do miejsc, które wcale nie są nam przeznaczone, usiłując zatrzymać coś lub kogoś na własność, celując ślepakami również we własne szczęście... Próbowałam przypomnieć sobie jego ostatnie słowa, wyrażające tak ogromne, bolesne dla mnie niezdecydowanie. Byłam niecierpliwa jak mała dziewczynka stojąca przed wystawą z lukrowanymi babeczkami, będąc jeszcze przed obiadem. A może to on był zbyt powściągliwy dla mojej rozamiętnionej emocjonalnie postawy? Romantycznej duszy, skrywanej za naprężoną skórą i warstwą skamieniałego mięsa. Pomędzy moje dywagacje w subtelny sposób zaczął wdzierać się obraz jego uśmiechu, nabierał ostrości. Zamknęłam oczy, aby w wyobraźni dotykać jego ust. Byłam w stanie je rozpoznać zaledwie pod dotykiem opuszków palców. Indywidualizm, dla tego jednego słowa gotowa byłam odrzucić nadzieję na poznanie ich smaku. Nawet teraz, rozanielona w promieniach ufności, nie uważam, że postąpiłam źle. Poczucie niezależności, odrębności, które pozwala równocześnie zachować własny pogląd nie tylko na świat... „On”, kimkolwiek jest, musi umieć to zaakceptować, bez tych przymiotów po roku udusiłabym się w jego miłości. Czy tak myśli tylko kobieta, która wie, czego chce? A może taka,

która nie jest w stanie niczego poświęcić dla bliskości?

Nie, poczucie odrębności nie ma związku z trudną sztuką zaangażowania. Przypomniały mi się słowa, których sens doskonale ze mną rezonuje: w relacjach damsko-męskich chodzi o dobro drugiego partnera. Dawać bez oczekiwania, brać z wdzięcznością. I może to błąd, że na co dzień nie celebруем małych gestów i dowodów miłości. Odchyliłam głowę, wplotłam dłonie we włosy, było mi tak najzwyczajniej dobrze. Po chwili uśmiechnęłam się delikatnie i włączyłam telefon.

Chociaż dzieliła nas przepaść, właśnie poczułam najbliższy mi oddech na swoim karku. Jednocześnie onieśmiał mnie ciężarem wzroku, którym szafował bardzo oszczędnie. Jednak nie dziś. Dziś wbił go w moją podświadomość, jakby poszukiwał odpowiedzi na pytania, których nie wypowiadał. I to cholerne milczenie, rozciągnięte nie w sekundach, lecz minutach, zamiast mnie uwierać, coraz bardziej mnie ekscytowało. Patrząc na jego poruszającą wyniosłość krtaniową (grdykę), wyobrażałam sobie, że wzrasta również jego puls. Nie odpowiedziałam nic. Moje usta zaciskały się wraz z coraz większą eksplozją w mózgu, jaką wywoływało rozerwanie starych połączeń neuronowych. Nie wiem, co w tamtej chwili mógł myśleć. Nie znałam jego refleksji, o nas zawsze

mówił lapidarnie. A gdy już chciałam wydobyć z siebie jakiś głos, zdecydował za mnie...

Kilka miesięcy wcześniej...

Czułam pragnienie. Byłam pewna, że muszę tam być. Nie miałam wątpliwości, że jeśli tam nie pójdę, poczuję się, jakbym straciła szansę na coś bardzo istotnego. Na scalenie swojej biografii. Odczuwałam, że ta chwila jest równie ważna jak moje własne ego, bez którego czułabym się niekompletna. Jeszcze dziś rano odczuwałam mrowienie pod obojczykiem, tę fragmentaryczność, o której śniłam, a może to już było wczoraj? Nie mogę zasnąć. Szarpana obrazem swojej ułamkowości wolę pisać. Jednak słowa nie chcą ułożyć się w całość. Są jak porozrzucane puzzle, a ja nigdy nie lubiłam układanek, męczyło mnie zastanawianie się, co do czego dopasować. Teraz też się męczę. I boję się. Boję się własnych poszarpanych myśli, bo może oszalałam.

O ósmej wieczorem miałam już położony makijaż, starannie wytuszowane rzęsy i podkreślone kolorem fuksji usta. Czułam się seksownie, otulona zapachem ulubionych perfum. Kobiety nie zawsze się sobie po-

dobają. Nie zawsze też się sobie przyglądają, a już najrzadziej przyznają się do tego, że podziwiają swoją urodę. Wymagają przeważnie tego od swoich partnerów, oczekują komplementów od ojców, córek czy koleżanek. Same najczęściej milczą. Przyozdobione skromnością tylko niekiedy podnoszą podbródek.

— Czy wyglądam pięknie? — zapytałam kiedyś Roberta, nie zdając sobie sprawy, że tak banalnie prostym pytaniem można mężczyznę wprawić w osłupienie.

Popatrzył na mnie krytycznie i niemalże rozkazał mi się obrócić trzy razy. I kiedy już miałam nadzieję, że powie: „o tak, Wiolka”, on lekko zachrypniętym głosem polecił:

— A teraz idź do lustra i wróć z odpowiedzią! — Nie wiem, dlaczego w milczeniu wykonałam rozkaz, ale od prawie szesnastu lat jestem mu wdzięczna za te słowa każdego dnia.

Dziś, akceptując swoje niedoskonałości, pokazuję światu kobietę zadowoloną z siebie. I dopiero gdy zapinałam guziki starannie dobranej na tę okazję koszuli, poczułam wewnątrz niepokój, to gorzkie uczucie, którego nie jest w stanie powstrzymać nawet lampka porządnie schłodzonego białego wina. Zatrzymałam swoje rozpędzone myśli, nie chciałam sobie pozwolić na nostalgiczny nastrój, nie teraz, nie tuż przed wyjściem. Dobrze robię, jestem na tym świecie, aby upajać się każdą minutą. Zachłyśnięta

życiem będę drwić z od czasu do czasu pojawiających się niedogodności. Nie pozwolę sobie na mozolne upychanie siebie w sztywne ramy tęsknoty, jak czynią to tysiące kobiet, które mając posiniaczone serca, pragną więcej tego bólu! Posępnie wypatrują najmniejszych sygnałów na swoich smartfonach, laptopach czy tabletach. Ja już kruszyłam swoje życie, marnowałam dni na rozpamiętywanie słów, które odbijały się głucho o ściany pustej sypialni, na zastanawianie się, czy mój telefon przypadkiem nie jest zepsuty.

Dla pewności podniosłam słuchawkę i wybrałam numer Roberta.

— No to ja sobie idę, a ty co porabiasz? — rzuciłam na powitanie niezbyt wymuskany żartem tylko po to, by rozładować własne wewnętrzne napięcie.

— Ja idę z kumplami na mecz. Nie wiem, kto gra, ale będę pił piwo, jadł chipsy, a jutro chorował — żartował jak zawsze. — A ty co, jeszcze nie w drodze... — zapytał zdaniem oznajmującym Robert.

— Już prawie jestem gotowa, tylko chciałam ci powiedzieć, że jak wrócę, to mnie nie budź o dziewiątej rano, bo mam zamiar położyć się spać bardzo późno. — Moje słowa brzmiały jak już spełnione oczekiwania, ale to dobrze. Tak powinno się marzyć, tak się urzeczywistnia cel.

— No proszę, jakie plany, ciekaw jestem, kogo sobie wyrwiesz — dodał szelmowsko.

— Robert, nie przeginaj. Idę tańczyć albo przynajmniej popatrzeć, jak robią to inni — broniłam swoich zamiarów.

— A co to, zlot samych kobiet? Facetów tam nie będzie czy jak?

— Będą — zrobiłam pauzę, bo przez myśl mi przeszło, że tak! na pewno będą, ale nie będzie Nieznajomego. Po chwili zmieniłam zdanie i mruknęłam pod nosem „bzdurna myśl”, a następnie zwróciłam się do Roberta uwodzicielskim tonem: — No cóż, może i na kimś zawieszę oko.

— Ja myślę! Ja taką chcę cię słyszeć. — Po chwili zaś dodał: — A teraz już sobie idź i mi nie zwracaj tyłka, bo ja też muszę zarost przyciąć, żeby jakiejś kobiecie lakieru za mocno nie podrapać.

— O ty — zaczęłam się śmiać — kończysz ze mną, żeby się stroić dla innych! Dobra, zapamiętam to sobie.

— No, maleńka, wiesz, jak to jest. Tyle kobiet na świecie, ktoś musi je adorować, bo jak się zaczną wkurzać, to nie wiem, czy zostanie coś z męskiego gatunku.

— To idę sobie, a ty zadbaj o część mojej populacji, tylko nie pij za dużo. Bo ja jutro śpię do południa i z bulionem nie przylecę.

— Powtarzasz się, leć, narka. — I odłożył słuchawkę. Trzymając swoją w dłoni i słuchając głuchego pip... pomyślałam, że to naturalne, że są chwile,

w których brakuje nam pewności, są momenty, gdy potrzebujemy wsparcia, i wtedy nie ma co zwlekać, trzeba do kogoś zadzwonić, bo czasami wystarczy chwilę się pośmiać, aby nasz organizm na nowo zwiększył ilość hormonów szczęścia.

Rzuciłam jeszcze na siebie okiem w lustrze i poszłam po raz pierwszy sama tańczyć salsę.

Szłaś kiedyś ulicą, uśmiechając się do siebie? Znasz to uczucie, że jesteś tu i teraz i nic innego cię nie interesuje? Obezwładniona własną osobowością. A z tego zadowolenia rosnę coś znacznie bardziej naturalnego. Taka pewność, że los szykuje ci niespodziankę, coś zatrzymującego powietrze w płucach, i ty już trzymasz za kokardę, już ją zaraz rozwiążesz i doznasz... no właśnie, co byś chciała wówczas poczuć? A może co poczułaś: spełnienie, pełnię szczęścia, zadowolenie, nagły przypływ euforii, a może coś jeszcze bardziej niezwykłego, coś tak wyrafinowanego, że aż nie wierzysz, że w człowieku mogą drzemać takie uczucia, że „coś” jest w stanie je w tobie obudzić.

To coś to twoje własne myśli.

Uwielbiam ten stan. Chwilę upojenia życiem. Gdy moje płyty przedczołowe ustępują mózgowi emocjonalnemu. Gdy czuję się pijana od nagłego dopływu oksytocyny. I gdy ten stan wywołuję w sobie, zanim pomnoży go los. Bo tak właściwie to ten nasz los, przeznaczenie, każdy dzień kształtujemy same.

Tylko od nas zależy, na jak długo poddajemy się przykrym doznaniom, jak na nie reagujemy, do czego nas one doprowadzą. Hm, może wciąż za mało o sobie wiemy...

No więc szłam. Poszłabyś sama na dyskotekę, gdzie ciała rozgrzewane są gorącymi rytmami salsy?

Ja nie miałam wyjścia. Ja tam byłam zobligowana do bycia. Bo ja podpisałam, po rozstaniu z Nieznajomym, kontrakt ze swoją wewnętrzną kobietą i złożyłam podpis pod wszystkimi starannie opracowanymi paragrafami, dopisując najważniejsze zdanie: „w każdym dniu odnajdę chwilę godną zapamiętania”.

Uśmiech kobiety stawiającej mi pieczętkę na dłoni w kształcie serca wzmógł mój apetyt na dobrą zabawę. Wymieniłyśmy kilka zdań, po czym weszłam na salę. Światła były przyciemnione, ale można było dostrzec pustkę na parkiecie. Kilka kobiet w objęciach mężczyzn balansowało rytmicznie biodrami.

O kurczę, same pary i wszyscy tańczą salsę. Co ja sobie wyobrażałam? Co ja tu robię? Ja tak nie umiem, nie mam partnera — powtarzałam w myślach. Zakryłam tylko dłońmi twarz, aby nikt nie widział uniesionych ze zdumienia brwi. Gdy się

uspokoiliam, zajęłam miejsce przy barze. Patrząc na zbyt zajęte sobą ciała, poczułam się jak w Luizjanie, tylko zamiast meczu oglądałam pokaz tańca towarzyskiego. Bezczelnie mogłam oceniać stroje, demonstrowane figury i popijać tutejsze białe wytrawne wino. Cóż można chcieć więcej, gdy jest się w takim dużym mieście całkiem samej. Sama, ale nie samotna — i ta myśl pozwoliła mi rozluźnić kark, oprzeć łokieć o blat i trwać w nadziei, że zaraz zbierze się tłum. O strefie komfortu i przekraczaniu granic przeczytałam już chyba wszystko. Dziś mogłam być z siebie dumna, bo kolejny raz udało mi się rozłożyć stereotypowe schematy myślowe na łopatki. Uciszyłam głosy w swojej głowie mówiące o tym, co mi wypada, a co nie.

Poczułam się jeszcze lepiej, gdy obok mnie przeszedł mężczyzna podtrzymujący kolegę z owiniętą bandażem nogą. Jeśli nie potańczę, nie będę jedynym widzem — pomyślałam — z tą różnicą, że moje serce nie da się wyleczyć plastrem. Ponuro wspomniałam po raz kolejny czas zaprzeszły, nie wiem, dlaczego tak trudno się wyzbyć wspomnień, dlaczego gdy dzieje się coś ważnego, one ze zdwojoną siłą bombardują nasz umysł. Wpychają się na miejsce terazniejszości. Może w ten sposób, podświadomość przypomina nam o rozwadze i zdjęciu zniekształcających rzeczywistość okularów, zanim na dobre osadzą się na naszym nosie?

Po kilku minutach osvajania się z nowym otoczeniem utkwiałam wzrok w jednym miejscu.

Niewielkie oczy stały się jeszcze mniejsze od uśmiechu. Świdrowały mnie na wylot ciemnymi źrenicami, które tak bardzo kontrastowały z białymi gałkami. W tym samym czasie do ust, które podnosiły kości policzkowe, przyłożyliśmy napełnione lampki z winem. *Prost* — pomyślałam w nadziei, że słyszał. Tylko nie wiem, skąd ta nadzieja, z odległości... Nie mogłam nawet widzieć, czy się uśmiecha. Uśmiechnął się czy nie? A może nie do mnie? Pograżona w tym zastanawianiu się nie mogłam odwrócić od niego wzroku, by rozejrzeć się dookoła. *Przez lekko otwarte usta wchłonęłam wszystkie przypadkowe feromony kłębiące się w sali. Lekki podmuch wiatru przepłynął przez moje gardło, rozszedł się we wnętrzu klatki piersiowej, skumulował na powrót w samym dołku i spłynął do żołądka.* Zwilżyłam językiem dolną wargę i zamknęłam usta. To było déjà vu. Już to widziałam, znam go, nie jest w moim typie, a jednak czułam, jakby kiedyś należał do mnie.

Nie, to niemożliwe, to tylko chwilowe wyłączenie jednej półkuli mózgu. Może mam uszkodzony płat skroniowy półkuli dominującej? A może stan przedpadaczkowy? Może to tylko sen na jawie lub — jak twierdził Freud — ta sytuacja pobudziła we mnie jakąś nieświadomą fantazję, nieświadome życzenie, którego nie rozpoznałam, ponieważ nigdy o to świa-

dome nie prosiłam? Uroiłam sobie, uroiłam, bo nie ma możliwości, żebym go zapomniała z zeszłego wcielenia. Nawet jeśli nie jest w moim typie, to te jego ruchy, spojrzenie. Nie, nie zapomniałabym go!

Zaczęło się robić coraz ciaśniej i ciemniej. Patrzyłam, jak iskrzy pomiędzy udem kobiety i udem mężczyzny, jak obce dłonie dotykają ciał partnerów. *Wymieszany zapach drogich i tanich perfum przywodził mi na myśl mezalians. Taki, o którym zapomina się tylko na jedną noc. Rano te twarze wyglądają będą zupełnie inaczej, rano każdy wróci do swojego świata.* Niektóre z tych osób będą czekać zwilgotniałe na wspomnienia minionej nocy.

Moje ciało zaczęło się delikatnie kołysać. Odpuściłabym w rytmach latynoamerykańskich, jednak na taką odwagę jeszcze nie było mnie stać. Osobiście nie kocham salsy, nie kocham jazzu, nie kocham rocka ani bluesa. Ja kocham muzykę. Każdą muzykę, która pobudza moje zmysły. Czuję pod stopami Mozarta i Vivaldiego, w biodrach kubańskie rytmy, w sercu poezję Grechuty. Nigdy nie uczyłam się tańca. Po prostu wychodzę na parkiet, czuję rytm i poruszam się zgodnie z nim.

Najważniejsze, by znaleźć własną pasję, która uwalnia umysł od codziennych spraw. Pasję, która nie spina, nie wymusza doskonałości, lecz wprowadza w stan zapomnienia. Taniec czyni mnie wolną

osobą, pozbawioną obaw o jutro, wycisza opinie, tak chętnie wygłaszane przez innych. Bo tańcząc, jestem zawsze tu, gdzie być powinnam o odpowiedniej porze — jestem sobą.

Jednak dziś nie mogłam się przemóc. Czułam się jak przygwożdżona do hokera i baru, a moja dłoń obejmowała jedynie zimne szkło. To nic, Wioletta, i z tym sobie poradzisz — pomyślałam na pocieszenie. Może wstydziłam się mężczyzny, który każdym ruchem fascynował mnie coraz bardziej. Szczególnie po tym, jak przeszedł parkietem, minął mnie, unosząc kieliszek i pozostawił na moim ciele tatuaż swojego uśmiechu. Poczułam coś w rodzaju niepohamowanego pożądania.

— Ja wiem, Robert, czym z naukowego punktu widzenia jest *déjà vu*. Faktycznie przyszło niespodziewanie i trwało kilka sekund. I chociaż nie odbiegam od standardów, podchodząc do tego przeżycia raz z ufnością, a raz krytycznie, to pytam: *jak oprzeć się towarzyszącemu temu zjawisku szatańskości oraz niesamowitości? Czyż nie marzymy o takich chwilach? O nagłym wstrząsie, który przyprawi nas o szybsze kołatanie przedsionków? No sam powiedz...*

— Tak, Wiola, ty uwielbiasz kolekcjonować takie ułamki sekund, potem mnożyć je i potęgować, aby mieć wymówkę dla swojej logicznej części mózgu. Doskonale wiem, jakimi wyobrażeniami już siebie karmisz... ale może Freud ma rację, może właśnie spełniło się twoje nieświadome marzenie. — Robert jak zawsze próbował sprowadzić mnie na ziemię. Do już wypowiedzianych cynicznych słów dołożył: — Ale wiesz, Wiola, że byłaś podekscytowana samym wyjściem na tę imprezę. Gdy jesteśmy pobudzeni, o wiele łatwiej jest się nawet zakochać.

— Że jak? Gdy jesteśmy podekscytowani jakimś wydarzeniem i nagle wtargnie jakiś nieznajomy, to co, można się w nim zakochać?

— No widzisz, do zakochania wystarczy pobudzenie i odpowiednia interpretacja źródła emocji...

— Aha i ja niby byłam pobudzona wyjściem na salsę, moje emocje były w zenicie i gdy wpadł mi w oko ten facet, to odebrałam to jako zauroczenie?

— Dokładnie tak, oczywiście w myśl tej teorii. — Robert długo jeszcze snuł wywód na temat sprzyjających warunków do zakochania. Opowiadał o pędzącym autobusie, o mężczyźnie, który biegł, aby zdążyć do niego wsiąść, o reakcjach fizjologicznych związanych z wysiłkiem i o tym, że szybciej bijące serce z tego powodu było na tyle naiwne, że pomyślało, iż siedząca naprzeciwko niego kobieta jest miłością jego życia. To głupie serce, a właściwie oszalały umysł

tak sobie zinterpretował wywołane emocje. Jako zakochanie od pierwszego spojrzenia. Hm, to może tłumaczyłoby też moje oczarowanie płcią przeciwną? Może lepiej się nie ekscytować, nie wywoływać w sobie emocji tuż przed wtopieniem się w tłum, aby nie poczuć nagłego przyływu zakochania lub pożądania?

Zaczęłam zastanawiać się, czym jest pożądanie. Czy tylko chęcią fizycznego zjednoczenia ciał? Bo w klubie Kasino doświadczyłam czegoś głębszego. Owszem, poczułam każdą swoją molekułą bliskość ciała tego mężczyzny, ale również słyszałam szept jego duszy i wydawało mi się, że znam siatkę jego połączeń nerwowych w mózgu. Był mi obcy, a jednak miałam wrażenie, że bliżej niego nigdy już nie będę... Nagle doznałam dwóch uczuć przeszywających moje wnętrze, które zawładnęły też moim ciałem — były to strach i tęsknota. Osobliwe, ponieważ oba towarzyszą ludziom w pierwszej fazie zakochania. Boimy się odrzucenia i pragniemy widzieć swój obiekt westchnień w każdej minucie — tęsknimy. Ale specyficzne jest też to, że tęsknimy również za strachem, który wypływa ze świadomości, że jeszcze nie zostaliśmy odrzuceni. Ja jeszcze mam szansę, jeszcze mnie nie odrzucił, jeszcze należy do mnie.

Hm...

— Nie możesz mieć nikogo na własność — tłumaczyłam Robertowi. — To nierealne. To zakrawa na obsesję. Moim zdaniem nie istnieje coś takiego jak dwie połówki. Jak zatarcie granic. Nie ma tego, ja czułabym się osaczona. Zmęczona przebywaniem z kimś takim.

— Tak się właśnie czuję — westchnął bezradnie. — Ale ją kocham, mówię jej, że miłość to nie kajdany, ale do niej nic nie dociera. Nie mogę z nią być, bo zniszczę siebie. Będziemy „my”, ale beze mnie. — Widziałam, jak mu się trzęsą ręce. Jak pod ciężarem oddechu unosi się jego koszula.

Nie mogłam nic więcej dodać. Nie mogłam powiedzieć mu, że ma się z nią rozstać albo zostać. Takich rad nie udziela się przyjaciółom. Milczałam, a on położył głowę na moich kolanach, podkulił nogi i nie wiem, jakim cudem zmieścił się na kanapie obok mnie. Nie wyobrażałam sobie, aby ktoś mnie ograniczał. Nie widziałam też Roberta w roli faceta bez wypadów do klubu, na mecz i zostawiania po godzinach w pracy. Tak trudno czasami zaakceptować zachowania osób, których się wybrało na partnerów. Czy faktycznie będąc zakochanymi, nie dostrzegamy ich wad? Naukowcy twierdzą, że właśnie tak się dzieje. I chyba nie ma co w to wątpić. To tak jak z kaczem: dopóki impreza trwa, nie czuje się ilości spożytego

alkoholu. Rano dopiero zastanawiamy się, od czego pęka nam głowa. Przebudzenie w związku. Kurczę, czasami bywa bolesne. Coś o tym wiem. I też kiedyś marzyłam, że „on” się dla mnie zmieni. Jednak dziś, mądrzejsza o kolejne doświadczenie, wygarnęłabym kobiecie Roberta, że się tak bardzo myli, że nawet gdyby Robert teraz jej ustąpił, to albo po jakimś czasie zaczęłyby robić „swoje” otwarcie lub za jej plecami, albo unieszczęśliwiłaby go na całe życie.

Należęć, przynależęć, należał czy był ze mną — mogłabym tego typu zwroty odmieniać przez wszystkie przypadki, ale i tak nie potrafiłabym wytłumaczyć słów, które cisnęły mi się na usta w związku z nowym obiektem westchnień. Był mój. A przecież to hipokryzja.

Jeszcze godzinę — tłumaczyłam sobie, gdy minęło pierwsze pół godziny imprezy. Posiedzę sobie, popatrzę, wypiję jeszcze jedną lampkę wina i wyjdę. Nie skończyłam myśli, gdy obok mnie stanął mężczyzna z wyciągniętą dłonią.

— Nie, dziękuję — odpowiedziałam, gdy zapytał, czy zatańczę z nim.

— Dlaczego?

— Bo ja nie umiem tańczyć salsy.

— To nie jest salsa — uśmiechnął się.

— Tak, a co? — odwzajemniłam uśmiech.

— Taniec.

— Aha.

— I tak ci nie odpuszczę, więc chodź i będziesz miała to za sobą.

— Nie sądzę, żebyś chciał mieć podeptane stopy — siliłam się na żart.

— Ja myślę, że ty znakomicie tańczysz. Przecież nie przysłaś tu tylko popatrzeć. — Rzeczywiście nie przestawał nalegać.

— Przyszłam właśnie tylko popatrzeć. — Zmrużyłam oczy i patrzyłam na niego uwodzicielsko.

— Wiesz co, wrócę tu...

— To wróć, jak wypiję jeszcze ze dwie lampki wina — zaśmiałam się, a on zostawił mi swój uśmiech i zniknął na parkiecie.

Wrócił po dziesięciu minutach, miał na imię Bonjowi. A ja, mimo że nie był to obiekt mojego zainteresowania, tym razem nie stawiałam oporu. I to była słuszna decyzja, bo dawno z nikim tak dobrze się nie bawiłam.

I tak potwierdza się po raz kolejny moja teoria, że niektórzy mężczyźni są po to, by ich kochać, a inni po to, żeby się z nimi świetnie bawić. Inni, jak Robert, są przyjaciółmi, z którymi rozmawia się o wszystkich innych facetach. Kim jednak był dla mnie mężczyzna wywołujący dreszcz między moimi łopatkami?

Przyjaźnie damsko-męskie są chyba jednak najtrudniejsze do utrzymania. Przekonałam się o tym niejednokrotnie. Ostatniej jesieni przerabiałam ten temat z Robertem.

— Wiesz, Adrian twierdzi, że my powinniśmy już dawno być po ślubie — krzyczał Robert z kuchni.

— Bo gotujesz dla mnie najlepszy gulasz na świecie? — krzyczałam również, leżąc na jego sofie i przeglądając jego notatki na temat relacji biznesowych.

— No między innymi dlatego — odpowiedział, podchodząc do mnie z łyżką dania na spróbowanie. — Myślisz, że wystarczająco pikantne? Coś dziś nie czuję smaku.

— Pokaż. — Podniosłam głowę, a on przyłożył łyżkę do moich ust.

— Hm, pycha. Niczego nie dodawaj. Ty już nie musisz próbować — zaśmiałam się — bo wyjesz wszystko, zanim skończysz. A co powiedziałaś Adrianowi?

Robert usiadł na brzegu kanapy i wziął mnie za rękę.

— To, co zawsze — odparł — że ty zasługujesz na kogoś lepszego.

— Idź, wariacie, nie cukruj mi tu, bo mnie w sobie rozkochasz. — Zaczęliśmy się wygłupiać.

— Adrian twierdzi, że przyjaźń między kobietą a mężczyzną nie ma prawa się zdarzyć, bo prędzej czy później pojawi się myśl o seksie. Ktoś zrobi pierwszy krok. Śmiał się, że na pewno nieraz rozbie-
rałem cię wzrokiem — wrócił do tematu Robert.

— A robiłeś to? — zapytałam z ciekawością.

— Nie pamiętam, a ty?

— Ciebie?

— Nie, kurczę, księdza na ambonie.

— A... księdza to jednego, ale to miałam z osiemnaście lat, młoda byłam, nie sądziłam wówczas, że im naprawdę nie wolno — żartowałam.

Nastąpiła cisza. Dopiero po kilku minutach Robert powrócił do tematu i będąc już w kuchni, krzyknął:

— A wiesz, w sumie to stanowimy fajną parę, nikt by się nie zorientował, że nie uprawiamy seksu.

— Ja bym się zorientowała — i to chyba bardzo szybko. I wówczas przeżyłbyś taką gehennę jak mój były — dodałam.

— To mielibyśmy jakichś przyjaciół do łóżka — kontynuował temat Robert.

— No, tylko tak trochę zmienilibyśmy nazewnictwo. My nazywalibyśmy siebie parą, a siebie z kochankiem określiłabym mianem „przyjaciół”. W sumie może i miałyby to jakiś sens. O ile wyznacznikiem miłości nie byłby akt pożądania.

— A jest nim? — krzyczał wciąż tak, jakby był co najmniej u sąsiadów.

— Ja chcę wszystkich wyznaczników — i tych intelektualnych, i tych seksualnych. Teraz nie pójdę na żadne kompromisy.

— To znaczy? — Robert, już bez fartuszka, wszedł do pokoju. Spojrzał na mnie tymi swoimi przymkniętymi oczami, wyczekując najszczerzej deklaracji. — Powiedz, Wiola, *gdybyś spotkała faceta, który by zaspokajał wszystkie twoje potrzeby, dzielił z tobą wartości, pasje, ale nie miałby twojego temperamentu w łóżku, to co byś zrobiła?*

— Nie wiem, Robert, naprawdę nigdy mi się nikt taki nie trafił. Miałam różnych kochanków, przy których czułam się znakomicie, ponieważ mnie rozśmieszali, lubili teatr, pobiegać, słuchać Mozarta, ale jak już na takiego trafiłam, to on był bardziej zakochany w swoim wzrastającym przy mnie libido niż we mnie. Potem wracali do swojej codzienności i dopiero gdy ta zaczynała ich przytłaczać albo robiła się nudna, sięgali po mój numer telefonu. Nie to, żebym się nad sobą użalała, ponieważ ja zachowywałam się dokładnie tak samo. No i tym chyba różni się miłość od romansu? I wiesz, niektórzy z nich niekoniecznie byli w stanie doprowadzić mnie do orgazmu.

— Może masz rację, może trzeba się trzymać swojego stanowiska, sam nie wiem, ale ostatnio zastanawiałem się nad tym, jakie wady jestem w stanie zaakceptować u partnerki.

— I do jakich wniosków doszedłeś? — zapytałam z przekąsem.

— Że jestem w stanie zaakceptować wszystkie twoje wady. Przecież związek nie musi zaczynać się od nieroztropnej namiętności, szalonych nocy i do granic frustrującego pożądanego. Może czasami omija się pierwszą fazę miłości, daje się pole intymności, budowaniu relacji podobnej do naszej, opartej na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa. No powiedz, przecież to się zdarza, że dopiero po roku czy wielu latach zaczyna iskrzyć? — Robert uśmiechnął się, ale patrzył na mnie dość dziwnym, niezrozumiałym dla mnie wzrokiem.

— Tak, zdarza się, Robercie, w filmach — powiedziałam niepewnie, podnoszą się wyżej, i dodałam: — Mam nadzieję, że to tylko pytania retoryczne z twojej strony? — Tym zapytaniem upewniałam się, czy wciąż go znam, czy wciąż potrafię rozróżnić gdybanie Roberta od jego faktycznych przekonań.

— A dlaczego miałbym wygłaszać puste monologgi? Czy nie mogę pragnąć kobiety takiej jak ty? — Usiadł obok mnie i patrzył, a ja poczułam skurcze żołądka.

— Proszę, idź i sprawdź, czy ci się nie przypala gulasz.

— Już skończyłem — zamilkł i wciąż mnie obserwował, jakby czytał mój niewerbalny przekaz.

— Coś ty tam popijał beze mnie w tej kuchni? — Chciałam jakoś zmącić tę ciszę, ale Robert nie dał się wyprowadzić ze stanu, w którym oczekiwał na odpowiedź. — Oczywiście, że możesz chcieć spotkać podobną do mnie kobietę, ale nie taką jak ja, bo ja jestem jedyna. Nie znajdziesz wiernej kopii. Ja też nie znajdę kopii swojego przyjaciela. — Podkreśliłam słowo „przyjaciela”. Nie wiem, czy zrobiłam to, aby upewnić siebie, że to wciąż Robert siedzi tuż obok mnie, czy uprzytomnić jemu, że łączy nas coś wyjątkowego i nie warto tego psuć tylko dlatego, że Adrian twierdzi, iż pomiędzy kobietą a mężczyzną przyjaźń jest niemożliwa.

— Wiola, a jeżeli to prawda, że my tą naszą przyjaźnią zdradzaliśmy każdego partnera?

— Czegoś ty się, Robert, naczytał? Nie mogę dziś z tobą. — Odsunęłam go lekko od siebie i próbowałam wstać. Jednak Robert przytrzymał mnie za ramię i spojrzał w oczy, jakby chciał zajrzeć w głąb mojego umysłu, szukając przy tym klucza do drzwi otwierających zakazane myśli.

— Odpowiedz, bo nie zasnę dzisiaj. — Nie wiem, czy się właśnie ocknął, czy zobaczył moją wystraszoną minę, ale zmienił nieco ton, na mniej oficjalny.

— Robert, może, może by tak było, gdybyśmy nie dzielili w pełni życia z naszymi partnerami. Może i pieprzymy się intelektualnie, ale gdy jesteśmy zakochani, tematem numer jeden u nas jest mój partner

czy twoja partnerka. To do niej biegniesz po pracy, a ja mówię ci bez skrupułów, ile miałam orgazmów. Rozmawiamy ze sobą, jak jesteśmy szczęśliwi, a gdy nasze związki się rozpadają, mamy siebie, żeby nie utopić się w szklance whiskey albo nie przespać pół roku z depresją pod poduszką. Ponadto, jak stwierdzili mądrzy naukowcy, gdy dwie osoby są do siebie tak podobne, tworzą team, a nie związek, wówczas zanika pożądanie, a u mnie na pewno by zanikło i skuliło się gdzieś w kącie pod fikusem. — Po chwili zadumy dodałam: — I wyprostowało na łóżku w przydrożnym hotelu obok przypadkowego kochanka.

Robert przez chwilę milczał, ale nie chciał dać za wygraną.

— Na inne tematy też wtedy rozmawiamy...

— Robert, nie chcę o sobie tak myśleć. Nie chcę się zadręczać tym, czy mam prawo mieć przyjaciela. Nie chcę i już. Wierzę, że któregoś dnia potknę się o tego, na którego czekam, z którym pójdę na koncert, do sauny i do łóżka! — Stanowczo chciałam zakończyć ten temat, uświadamiając mu, że nie wyobrażam sobie nawet całowania się z nim. Musnęłam jego policzek i zapytałam: — To jemy czy nie?

— Kocham cię — oznajmił Robert i poszedł nakładać obiad.

Wiem, że było to wyznanie przyjacielskie, nie wiem tylko, dlaczego ten temat tak nagle wyły-

nął. Może oboje już byliśmy zmęczeni romansami, złudzeniami, że ktoś zagrzeje w naszym życiu miejsce na dłużej, a może unoszący się zapach meksykańskich przypraw wywołał w nas chwilowe podniecenie?

Gdybym wówczas pękła pod naporem fluidów Roberta, może dziś nasza przyjaźń należałaby już do przeszłości? Zastanawia mnie tylko, czy opierałam się w imię przyjaźni, czy ze strachu, że mogę go stracić. Bo nas jako pary też mogłoby już nie być.

Zapraszam Cię w dalszą podróż po emocjonalnej stronie życia.

Przejdź do sklepu, gdzie zakupisz cały kurs i sprawdzisz, co jeszcze oferuję.

Przejdź na stronę: wiolettaklinicka.com/sklep

Doceniaj każdy moment!

Pozdrawiam!

Wioletta Klinicka

Rideró

Wydaj książkę
profesjonalnie!