

JAK UPORZĄDKOWAĆ SWOJE ŻYCIE PRYWATNE

ABY W ZAWODOWYM BYŚ SKUTECZNYM

Adam Dębowski



Obserwując moich klientów widzę, że efektywność w pracy w 80% zależy od jakości życia prywatnego i sposobu zarządzania swoimi emocjami. Jeśli nie dbamy o własną psychikę, przekłada się to na spadek koncentracji, obniżenie efektywności i pogorszenie relacji w firmie. Jak się okazuje, wiele osób oddziela te dwie przestrzenie życiowe i uważa, że praca to jedno, a życie to drugie. Tym samym zaczyna gubić się w tym co ważne.

Współpracując i szkoląc menadżerów w dużych firmach, jestem zafascynowany procesami zmian, jakie się w nich dokonują. Gdy na szkolenia z coachingu przychodzi członek zarządu albo dyrektor z chęcią wprowadzenia coachingu do swojej organizacji, widzę, jak osoby mające realny wpływ na firmę, inwestują czas i pieniądze w coś, co będzie miało bezpośrednie przełożenie na przedsiębiorstwo. Jednak sami nie zdają sobie jeszcze sprawy, jak bardzo proces coachingowy, przez który przejdą, zmieni ich samych. Gdy następnie wyszkoleni przez nas coachowie przeprowadzają kolejne sesje z pracownikami, pojawia się wniosek, którym dzielą się na spotkaniu: Czy wiesz, że 80% pracy biznes coachingowej opiera się o life coaching? To niesamowite, ale prawie każdy temat niezależnie jak bardzo byłby twardy i biznesowy, sprowadza się w pewnym momencie do pracy nad osobowością, relacjami i emocjami człowieka.

Wszystko działa w dwie strony: dom wpływa na pracę, praca na dom; relacje prywatne wpływają na relacje biznesowe, relacje biznesowe na prywatne; przeżycia osobiste wpływają na pracę w biurze, praca w biurze na przeżycia osobiste.

Jeśli ktokolwiek chciałby to oddzielić, popełnia błąd. Oczywiście można zadać pytanie: A co mnie, jako dyrektora, obchodzi co tej osobie się dzieje prywatnie? I masz pełne prawo. Ale to oznacza, że trzeba wybrać do pracy robota, a nie człowieka. Jeśli Ty nie zadbasz o pracownika, zadbaj o to, aby był ktoś kto potrafi

to zrobić. Inaczej albo stracisz człowieka, sam go wyrzucisz, a nawet jeśli zostanie, jego efektywność będzie spadać. Udostępnienie możliwości i przestrzeni ludziom do pracy nad sobą jest wspólnie ogromnie ważne.

Zarazem Ty sam, jako osoba pracująca, bądź świadomy, że to jak działasz w sferze prywatnej, poza czasem pracy, i to jak zarządzasz swoim umysłem i emocjami ma bezpośrednie przełożenie na Twoją efektywność. Każdy z nas ma tzw. podświadomość / nieświadomy umysł, który odpowiada za następujące kwestie:

- negatywne i pozytywne emocje,
- przekonania – te dobre i te złe,
- pamięć,
- dostęp do zasobów i umiejętności,
- codzienną energię,

- intuicję,
- ograniczenia wewnętrzne.

To wszystko siedzi głęboko w nas, a my świadomie wiemy o ok. 5% tego co się z nami dzieje. Dlatego też, jakość zarządzania swoją podświadomością jest wprost proporcjonalna do jakości naszych relacji z ludźmi, skuteczności, samopoczucia i zadowolenia.

Dlatego też, gdy na biznes coaching przychodzi osoba z problemami typu:

- nie mam autorytetu wśród pracowników,
- nie potrafię ich zmotywować,
- mam problem z zarządzaniem czasem,
- moim ludziom spada efektywność itp.,

Często (nie zawsze) okazuje się, że jest to tylko powierzchwnia, a źródło rozwiązania tkwi w innym miejscu. W jakim? Np. menadżer może bać się odpowiedzialności, może mieć ograniczające przekonania, które blokują go przed wpływaniem na pracowników, może nie potrafi siebie docenić albo założył fałszywą maskę i tak naprawdę chce zająć się czymś innym. Z mojego doświadczenia wynika, że 90% problemów ma swoje źródło nie tam, gdzie nam się na początku wy-

daje, a 80% tematów biznesowych to tematy życiowe.

Czym więc możemy zająć się pracując nad swoim life coachingiem? Oto krótkie podsumowanie, w którym zaznaczam temat i zadaję pytanie, które pozwoli Ci praktycznie wykorzystać. Spójrz na poniższe pytania i odpowiedz sobie szczerze spisując odpowiedzi na kartce:

Ja w Przeszłości

- I. Świadomość zasobów – jakie mam zasoby płynące z przeszłych doświadczeń? Z czego jestem dumny?
- II. Świadomość ograniczeń i praca nad nimi – jakie mam blokady, które mogą wynikać z przeszłych doświadczeń? Co mnie hamuje?
- III. Negatywne emocje – czego negatywnego doświadczyłem w przeszłości, do tej pory tego nie rozwiązałem i wciąż się za mną ciągnie? Przed czym uciekam?
- IV. Ograniczające przekonania – jakie mam przekonania, które mnie hamują? Kiedy zacząłem je mieć? Po co się nimi kieruję?

Ja w Terażniejszości

- I. Działanie – jakie działania przynoszą efekt? Jakie działania go nie przynoszą?
- II. Komunikacja – czy potrafię się dobrze komunikować z innymi? Czy rozmawiam z ludźmi? Czy inni ze mną chcą rozmawiać? Co potrzebuję zmienić i udoskonalić?

III. Zarządzanie umysłem, myślami i emocjami – czy potrafię zmieniać emocje, panować nad myślami, czy to one panują nade mną?

- IV. Intuicja – czy wiem czym ona jest i jak z niej korzystać?

Ja w Przyszłości

- I. Marzenia, cele, plany – czy je mam? Jeśli nie, to czego potrzebuję, aby je mieć? Jeśli tak, to jakie konkretnie?
- II. Perspektywy – jakie mam spojrzenie w przyszłość? Gdzie podążam?
- III. Rozwój – w jakich dziedzinach się zmieniam, rozwijam i inwestuję w siebie? Czy jest to efektywne? Co to zmienia?

Oto grupa tematów z obszaru life coaching, którymi warto na pewno się zająć, ponieważ często mają one przeniesienie na pracę i pojawiają się w wyzwaniach klientów na coachingach:

- umiejętność zatrzymania się, regeneracji i docenienia tego co się ma i co się zyskało
- dbałość o prawdziwe relacje międzyludzkie, na których nam zależy
- łączenie czasu na pracę, dom, odpoczynek, hobby i rozwój

5 GŁÓWNYCH MYŚLI

1. Aby korzystać efektywnie z life coachingu, działaj na poziomie świadomym i nieświadomym.
2. Dbaj zawsze o zarządzanie swoimi myślami i emocjami dotyczącymi przeszłości, terażniejszości oraz przyszłości
3. Pamiętaj o tym, że porządek w Twoich sprawach prywatnych to wyższa jakość Twojej pracy.
4. Bądź systematyczny i tak samo, jak chodzisz codziennie do pracy i śpisz, tak samo systematycznie warto pracować z narzędziami auto-coachingowymi.
5. Spoglądaj głębiej niż tylko na powierzchnię.

- czy jestem prawdziwy/czy noszę maski?
- czy realizuję siebie /czy spełniam oczekiwania innych i jaki mam do tego stosunek?
- czy spełniam się w tym co robię? Czy chcę tego co robię? Czego chcę?
- chcę być pewny i silny w środku, ale cały czas czuję słabość
- boję się zmian i wyzwań, nie wiem czy dam radę

Tego typu problemy i wyzwania mogą mieć źródło w trzech głównych obszarach:

1. Przeszłość –mamy nierozwiązane kwestie w naszej przeszłości, które w nas siedzą i produkują wątpliwości i napięcia. Jest potrzebne uwolnienie się od tego.
2. Teraźniejszość– źle zarządzamy swoim umysłem, myślami oraz emocjami i to one przejmują nad nami kontrolę. Rozwiązanie: poznanie praktycznych metod pracy z procesami dziejącymi się w nas.
3. Przyszłość– może brakować nam planu, prawdziwego uświadomienia tego czego się chce, wydobycia potrzeb.

Aby skutecznie korzystać z Life coachingu, należy skoncentrować się na działaniu, praktyce i systematyczności. Dlatego też zamieszczam kilka ćwiczeń, które polecam moim klientom coachingowym. Kluczowe jest zrozumienie całego procesu i koncentracja. Gdy zadbamy o nasz świadomy i podświadomy umysł, będziemy znacznie bardziej skuteczni w naszej pracy. Zyskamy więcej energii, wolniej będziemy się męczyć i szybciej regenerować.

Ćwiczenia w Life Coachingu (najlepiej umieścić w tekście na początku, w środku i na końcu)

AUTOCOACHING

1. Gdy coś Cię trapi i nurtuje i czujesz, że potrzebujesz chwili dla siebie, aby znaleźć rozwiązanie, bądź uspokoić swoje myśli, skorzystaj z poniższego Auto-coachingu:
2. Usiądź przed kartką albo komputerem. Odpowiedz na pytanie:
 - a. O co chodzi: ...
 - b. Co konkretnie siedzi mi w głowie: ...
 - c. Kiedy zdecydowałem o tym, aby mieć tę myśl.
 - d. Czy ta myśl jest dla mnie dobra?.
 - e. Czy ta myśl pozwala mi osiągać bliższe lub dalsze cele.
 - f. Czy ta myśl pozwala unikać mi konfliktów i napięcia.
 - g. Czy myśl jest dla mnie zdrowa.
 - h. Po co mi ta myśl.
 - i. Gdyby była moim nauczycielem, to czego by mnie nauczyła.
 - j. Jakie są fakty, które jako obserwator mogę zauważyć.
 - k. Czego teraz potrzebuję.
 - Dla swoich myśli.
 - Dla swoich emocji.
 - Dla swojego ciała.
 - l. Co chcę sobie teraz powiedzieć.
 - m. Co powiedziałby mi mój mentor / anioł stróż / opiekun.
 - n. Jakie są moje zasoby wewnętrzne, które teraz się uruchamiają.
 - o. Jakie są moje zasoby zewnętrzne, które teraz chcę uruchomić.
 - p. Jaka jest pierwsza, nowa myśl, którą chcę mieć.
 - q. Jakie jest pierwsze działanie, które teraz zrobię.

MOJE MYŚLI NA CO DZIEŃ

Na co dzień mamy wiele różnych myśli. Większości z nich sobie nie uświadamiamy. Jednak, gdy zacniemy siebie obserwować, zacniemy mieć większą kontrolę nad tym co się z nami dzieje i jakie emocje przeżywamy.

ĆWICZENIE

1. Przez najbliższy tydzień obserwuj swoje myśli codziennie.
2. Notuj swoje myśli w notatniku; zarówno te pozytywne, jak i negatywne
3. W przypadku pozytywnych zastanów się – co czuję, gdy o tym myślę?
4. W przypadku negatywnych, zadaj sobie 5 pytań:
 - a. Czy przekonanie jest dla mnie OK/dobre?
 - b. Czy pozwala mi osiągać bliższe lub dalsze cele?
 - c. Czy pozwala mi unikać konfliktów?
 - d. Czy pozwala czuć się dobrze?
 - e. Czy jest zgodne z faktem?
5. Pod koniec tygodnia zrób Bilans myśli – co zauważyłeś/-aś?

RÓWNOWAGA ENERGII W TWOIM ŻYCIU

W życiu ważna jest równowaga trzech energii: energii siły, wrażliwości i humoru.

- HUMOR = zabawa, elastyczność, radość, uśmiech, spontaniczność,
- WRAŻLIWOŚĆ = empatia, uwaga na emocjach, delikatność, ciepło, opieka,
- SIŁA = moc, energia, decydowanie, władza, kontrola.

Brak Humoru może spowodować duże napięcia i brak pozytywnych emocji w życiu człowieka. Brak „Wrażliwości” może wywołać nieumiejętność rozumienia siebie i innych, prowadzić do egoizmu. Brak „Siły” może prowadzić do nieumiejętności podejmowania decyzji, pokonywania ograniczeń i wywołuje stan niemożności i zagubienia.

Zbyt dużo „Humoru” prowadzi do ignorowania i zbyt dużego luzu. Zbyt dużo „Wrażliwości” wywołuje nadwrażliwe i wyolbrzymione reakcje. Zbyt dużo „Siły” prowadzi do agresji.

ĆWICZENIE

1. Odnajdź w swoim życiu sytuacje, które są źródłem H, W i S.
2. Odnajdź w swoim życiu osoby, które są źródłem H, W i S.
3. Zadań sobie pytanie, czy te energie są w równowadze? Jaka energia przeważa?
4. Jakich sytuacji potrzebujesz, aby zwiększyć równowagę H, D i S?

LIST DO SIEBIE Z PRZYSZŁOŚCI

Poświęć teraz chwilę swojego czasu na uspokojenie myśli, emocji i chwilę refleksji.

Twoim zadaniem jest napisanie listu do siebie z przyszłości. Pomyśl o tym, że przenosisz się w czasie o kilkanaście/kilkadziesiąt lat do przodu. Masz więc znacznie więcej doświadczeń zawodowych i prywatnych. Będąc przyszłości piszesz do siebie list, który wysyłasz do roku 2010. W nim zawierasz swoje przemyślenia, wnioski i lekcje, które chcesz przekazać sobie młodszemu.

Pisząc list weź pod uwagę m.in.:

1. Z czego jesteś dumny?
2. Co chcesz sobie przekazać? Czego chcesz siebie młodszego nauczyć? Jaką mądrość chcesz wysłać, aby było lepiej w przyszłości?
3. Jak podsumujesz okres od 2010 do ...? Co było kluczowe i najważniejsze?

BUDOWANIE WEWNĘTRZNEJ MOTYWACJI!

Wiele możemy opowiadać o tym, czym jest motywacja. Jest wiele mechanizmów i czynników, które wpływają na jej poziom u człowieka. To co jednak jest kluczowe do zrozumienia to fakt, że mamy dwa podstawowe procesy zachodzące w ludzkim umyśle: Motywujemy się na DO albo na OD. Oczywiście nie jest to system zero-jeden DO lub OD. Oba te procesy mogą zachodzić jednocześnie i najlepiej gdy tak

jest. Wiele osób w Polsce motywuje się w swojej pracy i całym życiu na OD: nie chcę być biedny, więc pracuję, nie chcę stracić pracy, więc jestem sumienny.

Motywacja DO jest mniej znana dla ludzi. Być może dlatego, że czasami wymaga więcej wysiłku, więcej kreatywności i bardziej systematycznej pracy. Motywacja DO charakteryzuje się: pracuję, aby zarobić X zł i podróżować; pracuję, aby utrzymać rodzinę i sprawić, aby dzieci się rozwijały.

Gdy człowiek zdaje sobie sprawę z efektów jakie niesie za sobą Motywacja OD, jego jakość życia rośnie. Przestaje uciekać (OD) i zaczyna tworzyć, kreować i budować (DO). Zaczyna wtedy podążać do celu, a nie uciekać przed porażką. Często zmienia to całkowicie sposób spojrzenia na świat. Motywacja DO jest również zdrowsza dla organizmu ponieważ jest źródłem radości, dumy i szczęścia. Gdy człowiek motywuje się na OD i osiągnie swój cel odczuwa zazwyczaj ulgę: Już po wszystkim! Mam to za sobą...

MOTYWACJA – ĆWICZENIE

1. Pomyśl o tym do czego chcesz się zmotywować. Zadbaj o to, aby upewnić się, że jest to dla Ciebie dobre i zdrowe.
2. Motywacja OD – zapisz odpowiedzi na poniższe pytania:

- a. Co możesz stracić, jeśli nie osiągniesz tego celu?
 - b. Co złego może się wydarzyć, jeśli nie zaczniesz realizować swoich założeń?
 - c. Do czego możesz doprowadzić, jeśli nie zaczniesz działać?
3. Motywacja DO – zapisz odpowiedzi na poniższe pytania:
 - a. Co zyskasz gdy osiągniesz cel?
 - b. Dlaczego warto realizować ten cel?
 4. Stań teraz na ziemi. Połóż kartkę z Motywacją OD za sobą. Wyobraź sobie, że za Tobą pojawiają się wyraźne obrazy konsekwencji braku realizacji celu. Wczuj się w emocje, które towarzyszyłyby Ci w takiej sytuacji.
 5. Teraz połóż przed sobą kartkę z Motywacją DO. Popatrz przed siebie i przywołaj wszystkie pozytywne obrazy związane z Motywacją DO. Wczuj się w emocje, które towarzyszyłyby Ci w takiej sytuacji.
 6. Sprawdź czy chcesz zrobić krok wstecz i wejść w „świat” nierealizowania swoich celów.
 7. Jeśli masz ochotę wejść w „świat” przed Tobą i czujesz to co wcześniej wypisałeś jako pozytywne rezultaty Twojego celu, to znaczy, że Twoja podświadomość zaczęła budować silną motywację do działania.

O AUTORZE



Adam Dębowski – współzałożyciel Instytutu NLP Coaching. Specjalizuje się w Life-coachingu. Charakteryzuje go stosowanie nietypowych metod w coachingu. Wykłada w Wyższej Szkole Handlowej we Wrocławiu. Prowadzi cykl szkoleń certyfikujących Master Coachów i Licencjonowanych Trenerów Life Coaching. Twórca metody Coaching Value System. Trener Coachów, Master Trener Time Line Therapy® i psycholog. Szkolił się m.in. w USA i Wielkiej Brytanii. Prowadził szkolenia dla specjalistów z takich firm jak PGNiG, Nokia, X-Trade Brokers, czy ING. Przeprowadził ponad 100 szkoleń dla ponad 2000 ludzi.

Kontakt

Mail: info@nlpcoaching.pl
www.nlpcoaching.pl