

O strefie komfortu i innych czynnikach sukcesu

Autor: Beata Markowska; ilość słów: 1692

CENA SUKCESU

Sukces przychodzi jednym łatwiej innym trudniej, ale wszyscy, którzy sięgnęli po sukces musieli w swoim czasie wyjść poza swoją strefę komfortu. Może nie do końca afiszowali się z tym przed światem, ale jeszcze nikt nie zrobił kariery taplając się w ciepłym bagienku.

To jest cena sukcesu. Jak jest ona wysoka zależy tylko od ciebie. To czy będziesz trząść portkami, czy potraktujesz wyzwanie jako immanentną część projektu i przejdiesz nad nim do porządku rzeczy zależy przede wszystkim od tego czy w przeszłości rodzina wspierała twoje samodzielne próby poznawania świata. Jeśli tak, to pewnie wychodzenie ze strefy komfortu nie jest dla ciebie przełomem. Wszędzie czujesz się bezpiecznie. Co więcej, dreszczyk emocji działa na ciebie stymulująco. Natomiast, jeśli jako dziecko często słyszałeś krzyki rodziców, żywiono cię nakazami i zakazami, krytykowano – spodziewaj się, że nie będzie łatwo. Na pociechę dodam, że im trudniej coś osiągnąć, tym wartość dokonań większa.

W momencie podjęcia decyzji o wyjściu poza swój bezpieczny świat, musisz zrobić jeszcze jedną rzecz: zaakceptować swój strach. Strach ten automatycznie budzi się w nas, kiedy zdamy sobie sprawę z faktu, że za chwilę opuścimy nasze komfortowe podwórko. I tu jest pies pogrzebany. Pracujemy nad strefą komfortu przez lata. Wszyscy chcemy się czuć kochani, szanowani.. A tu nagle nasz emocjonalny dorobek trzeba porzucić i wkroczyć na wielce niepewny teren. Niewielu się na to zdobywa. Jednak marzenia czasem są silniejsze niż nasze przywiązanie do wygody i zdobytej pozycji społecznej.

Kiedy po raz pierwszy usłyszałam o wyjściu ze sfery komfortu wydawało mi się, że to nic prostszego. „Wielkie mi halo, zrobić coś, czego wcześniej nie robiłam. I o tym pani pisze pracę? Że niby to jakieś wyzwanie? Koń by się uśmieł”.

Ale co to naprawdę oznacza, proszę konia? Ano, że wystawiamy się na niezbyt przyjemne sytuacje. Wkraczając w nieznaną sobie rewiry możemy narazić się na śmieszność, odrzucenie, krytykę i parę innych dramatycznych przeżyć, począwszy od niemiłej obsługi pani w okienku a na wyśmianiu projektu przez potencjalnego inwestora skończywszy. Różne sytuacje, różnie przez nas samych odbierane. Łączy je wspólny mianownik: nasze kiepskie samopoczucie. Jeśli pomimo krzywego spojrzenia pani urzędniczki, pomimo utraty głównego sponsora – idziemy dalej, to znak, że utrzymujemy stały kurs na sukces. I nieważne jest, co myślą inni, ani jak oni postąpiłoby w tej sytuacji. Ważne jest, co jest w naszej głowie i jak oceniamy dany ruch. Jeśli wydaje nam się, że zrobiliśmy milowy krok, to nie ma co do tego żadnych wątpliwości – ZROBILIŚMY GO. Tutaj my jesteśmy najwyższą instancją oceniającą. Świat się może przyglądać i przyklasnąć lub nie, ale my wiemy najlepiej ile nas to kosztowało.

PORAŻKA TO CZĘŚĆ SUKCESU

Gorzej, że pierwszy krok to nie wszystko. Już nawet małe dzieci wiedzą, że po pierwszym kroku trzeba zrobić następny inaczej się upada.

No właśnie. W takim razie może chwilę o upadku. Co się dzieje, kiedy nieprzygotowani wychodzimy ze strefy komfortu? Często upadamy na duchu. Przeraża nas to, że sprawy nie dzieją się po naszej myśli, że tam nie jest tak miło jak tutaj, że wszystko jest takie nieznanne. Dlatego wracamy do znanej rzeczywistości, nawet jeśli jest to rzeczywistość niekoniecznie lubiana. Jest i pozytywny aspekt tego zjawiska. Otóż nasze powroty są wpisane w scenariusz. Tak jak dziecko musi się kilka razy przewrócić, tak my musimy potrenować wychodzenie i wracanie do naszej sfery komfortu. Ważne, żebyśmy mieli do czego wracać.

Dobrze jest sobie poeksperymentować, żeby przekonać się, że upadki nie kosztują nas życie. Dlatego jest prośba: nie palcie od razu za sobą mostów! Dajcie sobie prawo do pomyłek, do testowania różnych opcji i testowania siebie. Pamiętajcie, że tworzycie się na nowo. Nie wiecie jak się zachowacie w określonej sytuacji. Jeszcze w niej nie byliście. Na razie tylko wam się wydaje, że wiecie jak się zachowacie. Rzeczywistość może was przerosnąć. Ale może też pozytywnie zaskoczyć. Ważnym jest żeby dać sobie prawo do porażki. Małe sprostowanie: przyznanie sobie prawa do porażki to zgoła inne nastawienie od rozpoczynania wędrówki bez wiary w sukces. Wiara w sukces jest niezbędna. Bez niej nie ruszycie z miejsca. To punkt wyjścia i najwierniejszy towarzysz naszej podróży.

Zróbmy sobie małą przerwę i zobaczmy, co wzięliśmy w podróż do sukcesu. W naszych bagażach na chwilę obecną mamy: wyjście poza strefę komfortu, prawo do porażki, wiarę w sukces.

PLAN OPTYMISTYCZNY, REALISTYCZNY CZY WSTECZNY?

Czas wspomnieć o czymś, co dla mnie jest wyjątkowo niekomfortowe: konsekwencja. Ilekroć czytam, że powinnam być konsekwentna w tym co robię aż się jeżę cała pod skórą. A jednak ta konsekwencja jest niezbędna. Staram się o niej zbytnio nie myśleć. Mam swoją wizję celu i tylko jej poświęcam uwagę, na niej się koncentruję. Co jakiś czas zatrzymuję się i patrzę wstecz. Dopiero wtedy widzę, że przeszłam kawał drogi. Jestem bliższa mojemu celowi, a więc przyznaję sobie nagrodę za konsekwencję. Jedną z prostszych technik na osiągnięcie wielkich celów jest metoda małych kroków.

Od razu nasuwa mi się analogia rodem z bajek o walecznym rycerzu. Nasz bohater zabił smoka. Pokonał własny strach. Wyszedł ze swojej strefy komfortu i co? Nagroda? Tak, tylko gdzie? Na wieży! Królewna przecież zamknięta w wieży. A miało być tak pięknie. Wydawało się, że skoro smok zabity to cel osiągnięty. A tu dopiero się trzeba narobić. Im ładniejsza królewna tym w wyższej wieży ją zamykali. I tutaj ani hart ducha, ani wielka odwaga nie pomogą. Trzeba mozolnie wspinać się po schodach. A widok na nasz cel jest taki jak wąskiej klatki schodowej: ciemno, szaro, końca nie widać.

Prawda, że mało atrakcyjny? Całe szczęście, że mamy wyobraźnię. Oczami duszy można zobaczyć ten wspaniały widok, który ukaże się naszym oczom fizycznym po wejściu na szczyt i otwarciu komnaty.

Przygotujmy się do tej wspinaczki odpowiednio. Przede wszystkim napiszmy plan. Będzie to nasze pierwsze zderzenie z rzeczywistością, ale jednocześnie osvajanie demona wysokiej wieży. Jeśli w punktach napiszemy konkretnie, co robimy i kiedy, wtedy nasz cel nabierze znamion realności. I oto tu chodzi.

Sprytnym pomysłem jest pisanie planu wstecz. Zastanów się, kiedy chciałbyś, żeby twój plan się zrealizował. A potem przemyśl, ile czasu zajmie ci pokonywanie poszczególnych etapów dojścia do celu. Staraj się podchodzić do tematu realistycznie. Pamiętaj, że nie zawsze będziesz entuzjastycznie nastawiony, że masz jeszcze inne zadania, czasem chciałbyś odpocząć, czasem ci się nie będzie chciało, a czasem wydarzy się coś niespodziewanego. Zostaw sobie margines błędu przy przygotowywaniu harmonogramu.

Osobiście mam zwyczaj pisania 2 planów. Jeden to plan optymistyczny a drugi realistyczny (unikam określenia „pesymistyczny”, choć właśnie o to tutaj chodzi). Optymistyczny, to plan który zakłada że będę w formie, że wszystko się ułoży. Plan optymistyczny tak naprawdę jest planem wymagającym ode mnie sporych poświęceń i nakładu pracy. No, ale przy jego pisaniu jestem tak naładowana dobrą energią i tak pełna chęci zmian, że wierzę że przeniosę góry. I czasem tak się dzieje!

Plan optymistyczny jest moim podstawowym planem. Dopiero kiedy zdaję sobie sprawę, że w ludzkiej mocy nie jest jego realizacja a ja nie jestem herosem, wyciągam z szuflady plan B, czyli plan realistyczny. Wtedy z przyjemnością konstatuje, że nie jest tak źle. Jednak gdybym od razu założyła sobie bezpieczne terminy przewidując, że z tym czy tamtym sobie nie poradzę, to tak stałoby się na pewno. Wymagając od siebie więcej i osiagam więcej. Wiem na ile mnie stać. Lubię wyzwania. Dlatego nie lubię sobie dawać forów. To jak wysoko mierzymy jest sprawą indywidualną. Teraz stawiam sobie ambitne cele, ale zaczynałam od drobiazgów. Nie deprecjonujmy swoich umiejętności tylko dlatego, że w pierwszych miesiącach działania naszego projektu nie wymyśliliśmy od razu lekarstwa na raka.

UŚCISK DŁONI PREZESA

Mamy już przygotowany plan i właściwie moglibyśmy się zabrać do realizacji. Jednak ostrzegam, że bez tego elementu będzie nam o wiele trudniej w dalszej drodze. A jest nim...? Nagroda! Niezmiernie ważny element zdobywania skarbu. Nagradzanie się za poszczególne etapy, za małe zwycięstwa, za każdy mały krok. Otwarcie przyznam, że dla mnie było to zawsze największym wyzwaniem. Co tam pokonać smoka. Już macham szabelką. Co tam wspiać się po setkach stopni wieży.. nie pierwsza to moja wieża, nie pierwsza królewna. Ale nagradzać się za pokonanie pierwszego stopnia?! Toż to rozpusta. Poznać tu rękę rodzicielską, która rzadko chwaliła. Teraz ja dla siebie mało hojna jestem. Zawsze wydawało mi się, że nagrodą będzie samo osiągnięcie celu.

Teraz jestem mądrzejsza. Wiem, że moja podświadomość nienagradzana na lotnych premiach może się zbuntować. Nie będzie chciała kooperować, co więcej może sabotować moje działania. W naszym interesie jest nagradzać siebie ile się da, za wszystko. Wiem, że to trudne zadanie, ale trzeba się przełamać. Czy wiesz już, co dasz sobie w prezencie, kiedy po raz pierwszy usłyszysz, że pomysł jest beznadziejny lub że nie da się tego zrobić tak jak chcesz? Tak, tak. To nie pomyłka, nagradzać siebie za przyjęcie porażki na klatę i nie porzucenie swego marzenia, nie odstawienia go do teczki spraw nierealnych - to wbrew pozorom spore wyzwanie. Mamy wtedy tendencje do nadmiernego krytykowania siebie. Nie dość, że świat nam dał popalić, my jeszcze sobie dokładamy. To jedno z naszych uwarunkowań społecznych. Jesteśmy bardziej przyzwyczajeni do krytyki niż do pochwał. Czas to zmienić, jeśli ci sukces miły! Nie oznacza to, że nie możesz sobie dać prawa do chwili upadku, doła, małego załamania, roztkliwiania się nad sobą, płaczu, złości, agresji. Wszystkie chwytaki dozwolone. Bylebyś tylko potem wstał, strzepał z siebie pył bitewny i wrócił do realizacji swojego planu. Wyciągnij wniosek z tego co się zdarzyło. Może zastanowisz się nad nową strategią postępowania? Może zdecydujesz, że jeszcze nie czas trąbić głośno o pomysły zanim nabierze realnego kształtu? A może zechcesz zweryfikować jego kształt? Wszystko jest możliwe, bo tylko krowa nie zmienia poglądów.

I koniecznie daj sobie nagrodę! Trzeba o tym pamiętać. Nie musi to być od razu samochód. Nagrodą może być coś małego, drobiazg, który zwrócił twoją uwagę, masaż, wyjście do kina, chwila relaksu, spacer, wyjazd w góry lub inne ulubione miejsce. A może po prostu spojrzenie w gwiazdy i obdarzenie siebie wewnętrznym uśmiechem. Sam będziesz wiedział najlepiej co sprawi ci w danej chwili przyjemność. Im częściej będziesz się nagradzał, tym bardziej ochoczo twoja podświadomość będzie podejmowała ryzykowne wyzwania. Tym chętniej będzie sprzyjać ci w realizacji twoich celów.

Dzięki temu następnym razem, kiedy coś się nie powiedzie zgodnie z twoim planem, uśmiechniesz się w duchu do siebie. Teraz już wiesz, że w wyprawie po złote runo zdarzają się niespodzianki. Wiesz to z własnego doświadczenia, bo to nie pierwsza twoja wyprawa. Nie takie smoki już pokonywałaś i nie takie księżniczki zdobywałaś!

<http://www.personaldevelopmentcentre.eu/warsztaty.html>

Artykuł pochodzi z serwisu: www.artelis.pl

Tempo czytania: [ilość słów (1692) / ilość sekund] x 60 =