**48. Zjazd Krajowego Forum Dyrektorów Zakładów Oczyszczania Miast**
**11 – 14.05.2016 r.**
**Hotel Grand Lubicz . Ustka**

Przygotowanie i prowadzenie: Violetta Nowacka, psycholog, coach
WWW.self-psychologia.pl

# „PEŁNA MOC MOŻLIWOŚCI – SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH, PSYCHOLOGIA KŁAMSTWA",

mój tytuł brzmi:

# „SZTUKA AUTENTYCZNOŚCI- KLUCZ DO BYCIA PRAWDZIWYM LIDEREM I SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM"

Dostałam od was zlecenie: temat „Pełna moc możliwości – sztuka wystąpień publicznych, psychologia kłamstwa". Nic więcej, żadnej sugestii. Nikt nie wymagał ode mnie żadnego konspektu. Miałam do wyboru dwie rzeczy: traktuję temat dosłownie i prezentuję wiedzę i techniki dobrych wystąpień, co oznaczałoby zadziałanie wbrew sobie, o czym szerzej powiem za chwilę albo…wygłaszam własną prawdę, interpretując temat po swojemu.

Mam taki cel na dziś: **„wpłynąć na twoją świadomość, na czym polega prawdziwy sukces autoprezentacji. Dlaczego nie warto zaczynać od nabywania wiedzy i technik, a zacząć od zrewidowania prawdy o samym sobie". – żeby bez wysiłku i poczuciem obopólnych korzyści tworzyć udane relacje z ludźm**

Promuję rozwój człowieka w takiej kolejności: od przyczyn do skutków. Naukę zachowań autoprezentacyjnych uważam właśnie za skutek. To tak, jakbyś życiową edukację zaczął od studiów, usiłując pominąć

podstawówkę. Ile wysiłku kosztuje zaczynanie ważnej pracy od końca…

A więc wracając do mojego zlecenia: pomyślałam. Czyżby oni chcieli, żebym po raz enty mówiła o tym, jak **się zachowywać**, żeby uzyskać zaangażowanie odbiorców?

Czy mam mówić o manipulowaniu dla uzyskania współpracy, sympatii i efektywności innych?

Przecież od bumu gospodarczego lat 90- wyraźnie nie sprawdził się trend szkoleniowy oparty na tej idei. Kiedy ludzi uczy się zachowań, bez oparcia o poczucie osobistego sensu - oni uczą się opornie i nie mają w tym większych sukcesów. Przyjeżdżają z tych szkoleń i nadal robią po swojemu. Ich wysiłki nie przekładają się na ponadczasowe sukcesy firm. To miało krótkie nogi. Tak jak kłamstwo.

Dziś będę mówić o **sztuce autentyczności**, a nie o narzędziach skutecznych wystąpień. Kiedy to o czym dziś powiem ułoży się w waszych sercach, chętni przyjadę do was na praktyczny warsztat, nie w formie wykładu. Umiejętności wystąpień nabywa się w praktyce. Z doświadczenia wiem, że kiedy tylko czymś słuchasz o tym, bez możliwości przećwiczenia, to ta wiedza ulatuje z głowy średnio po dwóch dniach. To tak, jakbyś **uczył się prowadzenia auta** z wykładu, a potem miał usiąść za kierownicą i pojechać w miasto. Gdybym wam teraz przez 1,5 godziny opisywała teorię wystąpień, to miałabym przeczucie że marnuję wasze pieniądze i czas.

A więc myślę sobie: mam wolną rękę w interpretacji tego tematu. Powiem o czymś, czego się na pewno nie spodziewają, a co od lat śpiewa w mojej duszy. Opowiem im o **potędze autentyczności**-o tym jak życie całym

sercem we własnej prawdzie wpływa na to, jak nas inni widzą.

Jak prawda **zmienia relacje** na wszystkich płaszczyznach- prywatnych i zawodowych. Jak sprawia, że ty i twój zespół jesteście **kreatywni i szczęśliwi,** a ludzie chcą cie słuchać, być przy tobie bez presji i wysiłku.

**zapomniane przesłanie brzmi tak:**

**przychodzisz na świat w misji tworzenia więzi opartej na pozytywnych uczuciach. Jesteśmy naczyniami połączonymi i tylko wtedy gdy otwierasz się na siebie i innych osiągasz maximum możliwości.**

Dlaczego film Awatar zyskał taką popularność? Dlaczego nie inne filmy science fiction? Dlatego że opowiada o cywilizacji prawdziwych ludzi. Ich autentyczność, współpraca i wiara w przynależność do czegoś większego niż oni sami zagwarantowała im życie w raju.

Ślad podobnych cywilizacji można jeszcze spotkać na naszej ziemi, w azjatyckich krainach- Tybecie, Bhutanie, w plemionach żyjących na Syberii, w dżunglach ameryki południowej. Wiele z nich bezpowrotnie zaginęło- jak wiedza o naszych przodkach, Prasłowianach sięgająca 18 tys lat p. n.e.

W książce Istota Tao znalazłam piękny cytat Chuang Tse- jak taoiści rozprawiali o życiu w prawdzie:

W wieku Doskonałej cnoty- czyli tysiące lat temu, mądrość nie była uważana za coś nadzwyczajnego. Na mędrców patrzono jak na wyższe gałęzie drzewa ludzkości, które rosną nieco bliżej słońca. Ludzie postępowali właściwie, nie wiedząc nawet, że to jest prawość i przyzwoitość. Kochali się i szanowali wzajemnie, nie nazywając tego dobroczynnością. Byli ufni i uczciwy, nie uważając tego za lojalność. Dotrzymywali słowa, nie myśląc o zaufaniu. W życiu codziennym pomagali sobie wzajemnie, nie roztrząsając zakresu obowiązków. Nie zastanawiali się nad niesprawiedliwością, bo nie było niesprawiedliwości.

Jak to porównać do twojego życia?

**Będąc prawdziwy- nie musisz się mozolić w autoprezentacji, żeby zjednać sobie ludzi. Oni cię wtedy sami wybiorą na przyjaciela czy przywódcę.**

Ale co to znaczy być autentyczny?

… myślisz: Gdyby tylko inni dowiedzieli się o mnie, jaki jestem naprawdę… Kto by chciał wtedy ze mną gadać? Lub – to by pociągnęłoby za sobą straszne konsekwencje…

Mimo wszystko …Zaczynam wierzyć, że my, ludzie jesteśmy już gotowi na ponowne przyjęcie tej pradawnej wiedzy. **Jesteśmy stęsknieni autentyczności i wymęczeni życiem bez niej.**

Od długiego czasu, my ludzie, żyjemy wbrew prawom duchowym i przyrodniczym. Te duchowe prawa różnicują nas od świata zwierząt, ale my uporczywie chcemy do nich należeć i tak jak zwierzęta- myślimy i działamy odruchowo, a nie świadomie.

- KIM JESTEM?
- JAK TO POKAZUJĘ?
- CO ROBIĘ, JAK SIĘ ZACHOWUJĘ?

Zamiast wpływać na zachowania własne i innych, żeby być bardziej skuteczny, zastanów, **kim jesteś** i jak tą prawdę lansować wśród tych, którzy z tobą mają do czynienia.

egzystencja oparta na filozofii

**ROBIĆ (wrażenie, zachowywać się) żeby MIEĆ (poparcie) jest kłamstwem.** Chlubą ludzi od zarania dziejów **było BYĆ.**

**I TO BYĆ PRAWDZIWYM**. Dopiero z „być” wynika- myśleć, czuć, a na końcu robić i mieć.

> Zachowanie to ostatnie ogniwo w relacjach, a pierwsze to …bycie. Jeśli zaczynasz od końca, to zarządzanie idzie jak po grudzie.

CO MAM NA MYŚLI?

Model Holistyczny autentycznego człowieka

**W koncepcji holistycznej** człowiek to system czterech naczyń połączonych: sfery duchowej, umysłu, emocji i ciała. – plus czasowniki dusza- wierzy, umysł myśli, emocje czuja, ciała działa)

**Dusza** to w różnych doktrynach: energia, pierwiastek boski, który jest w każdym z ludzi, a oni są połączeni energią. W rozumieniu laickim – system wartości, na podstawie którego – teoretycznie- stawiasz sobie życiowe cele i do nich dążysz. Wartości, czyli odpowiedzi na pytania: co jest dla ciebie ważne w życiu, dokąd zmierzasz i po co. Wartości to np. bezpieczeństwo, przynależność, władza, prestiż, zdrowie, wiedza, rozwój, wolność, wygoda, uroda, uczciwośc, zaufanie… to najbardziej niezmienna część ciebie, choć sama z siebie nieco się zmienia co siedem lat. Każdy człowiek ma system wartości, ale mniejszość jest jego świadoma

To właśnie wartości określają twoją osobistą prawdę/AUTENTYCZNOŚĆ i twoją unikatową indywidualność- to nas różni od zwierząt.

KIM JESTEM I W CO WIERZĘ? Kto dziś zadaje sobie takie pytania? Czy uczą tego w szkole? Czy zadajecie takie pytania swoim dzieciom? Raczej słyszymy „co powinienem robić, jak myśleć, co robią inni, jak myślą inni, co jest modne? Jak przetrwać?”

Świadomość siebie praktycznie nie istnieje

**2. Umysł**. Umysł stale wyznacza sobie jakieś cele, snuje plany. Bywa, że cię porównuje do innych jeśli mu pozwolisz, będziesz realizował cele innyuch. Umysł opisuje i nazywa to, czego doświadczasz- snuje swoje opowieści o tym co widzi, interpretuje i filtruje otaczający cię świat.. Osądza, kategoryzuje.

Umysł to także twoje źródło samooceny- jakie nosisz w sobie przekonania o sobie. Może myślisz nierealistycznie lub pesymistycznie, to wtedy te myśli „produkują" niezliczone ilości trudnych emocji. Ale jeśli masz myśli pełne nadziei, lub choćby takie, które są odzwierciedleniem faktów, to umysł ma szansę ci sprzyjać.

**3. Emocje**- to procesy biochemiczne mające swoje źródło w pniu mózgu i układzie limbicznym. Nadają znaczenie temu, co rejestrują nasze zmysły. Są ważną wtyczką wymiany informacji ze światem- mówią o tym, co ci służy, a co nie.

ostrzegają przed niebezpieczeństwem i naruszeniem osobistych granic, dodają energii lub jej pozbawiają, żebyś mógł adekwatnie zareagować.

**4. Ciało (**To twoje procesy fizjologiczne i zachowanie, działania, jakich się podejmujesz. To twoje prawa i zmysłowe potrzeby. Zastanów się, jak się z nim obchodzisz. W jakim stanie jest twoje ciało? Co robisz, aby było w dobrym stanie…

Ile masz czasu na przyjemności, a ile na obowiązki? Ile śpisz? Czy rozpoznajesz i jak leczysz dolegliwości? Jak dbasz o aktywność, sprawność i dotlenianie ciała? O inne doznania zmysłowe? Czy w ogóle wiesz, co każdy z twoich zmysłów lubi? Co i jak jesz? Czy twoje zachowania są na pewno odbiciem tego, w co wierzysz i co jest dla ciebie ważne? Ile czasu poświęcasz na te ważne sprawy?

Wszystkie elementy są ze sobą w ścisłej współpracy.
Przykłady:

1. **Wpływ duszy** na ciało- efekt placebo. Jeśli ważną wartością jest ekologia to prawdopodobnie

segregujesz odpady. Pamiętam, jak będąc studentką zmuszona byłam walczyć o byt materialny. Zatrudniłam się jako hostessa przy promocji papierosów, choć od zawsze ważną dla mnie wartością było zdrowie. Jakby tego było mało: mimo, że od zawsze byłam uczciwa, próbowałam tez zarabiać sprzedając gówniane produkty za cenę złota. Tak było w początkach kapitalizmu. pamiętam to do dziś. W obu przypadkach miałam fatalną skuteczność.

Cóż. Dusza domaga się od ciała życia zgodnie z jej wartościami. Jeśli je ignorujesz i robisz coś sprzecznego- nie masz wyników…

2. Dusza na umysł- zaczęłam wtedy źle o sobie myśleć, nawet sobie ubliżałam w myślach
3. Dusza na emocje- czułam potworne poczucie winy, gdy robiłam cos odwrotnego do tego, w co wierzyłam
4. **Wpływ ciała na** duszę- skutki ciężkich chorób lub wypadków z zagrożeniem życia. Ludziom zmienia się system wartości.
5. Wpływ ciała na umysł: jeśli jesteś chory, masz grypę- ciężko się przyswaja wiedzę.
6. Wpływ ciała na emocje. Jeśli jesteś chory, jesteś zwykle rozdrażniony lub smutny
7. **Wpływ umysłu na** emocje. Znacie kawał o lisicy, zajączku i patelni? Każdy z nas wie, jakie są emocjonalne efekty nakręcania się

8. Wpływ umysłu na ciało: Daleko nie sięgać- jeśli stale krytykujesz swoje dziecko, to ono z czasem zaczyna zachowywać się tak, żeby ci to udowodnić.

   znacie mechanizm sekt? Jeśli setki razy powtórzysz jakąś treść, np. że pan guru jest bogiem, jednocześnie otaczając tych ludzi miłością, to wpłyniesz na ich zachowania i oni zaczną oddawać guru swoją wypłatę. Taką potęgę ma słowo na całkiem wykształconych ludzi.
9. Wpływ umysłu na duszę: zanim zaczną oddawać guru wypłatę, zaczną wierzyć, że jest bogiem, z tego właśnie powodu oddadzą mu wypłatę.

10. **Wpływ emocji na** ciało. Byłeś zakochany? Znasz motyle w brzuchu, bezsenność. A strach- co robi z ciałem?
11. Wpływ emocji na umysł. Ta sama miłość.. Co robi z twoim myśleniem? Na pewno jesteś obiektywny, czy tez masz różowe okulary przez jakiś czas?. A gdy boisz się przed wystąpieniem- masz luki w pamięci
12. Wpływ emocji na duszę- co robił długotrwały lęk w obozach koncentracyjnych na system wartości? Ludzi przestają wierzyć w to co dobre i piękne, albo odwrotnie- stać ich na heroiczne czyny, jak Maximilian Kolbe

Jeśli w jednej części są zaburzenia i „zatory"- cały system choruje, ponieważ każdy element jest połączony z każdym.

**Autentyczność to harmonijne życie w czterech elementach**. Korzystanie z praw duszy, umysłu, odczuć i działań twojego ciała- wszystkie cztery wtyczki muszą być sprawne, bo one kontaktują cię ze światem na różny sposób.

Masz największą szansę przeżyć życie w harmonii, w najszybszym rozwoju, z poczuciem kontroli losu, z pełnym wykorzystaniem własnych zasobów, jeśli kontaktujesz się ze sobą i światem **w następującej kolejności:**

dusza-myśl-emocja-działanie.

<u>przykład</u>

Gdy wierzysz, że **nie wolno popełniać błędów, a okazywanie autentycznych emocji to słabość/** (wtedy wyznawana wartością jest źle pojęta siła)…to gdy występujesz na zebraniu i dajmy na to popełniłeś językowy błąd, a widz przede tobą ma uśmiech na twarzy, myślisz sobie, „on ma mnie za idiotę, nabija się ze mnie, jestem skończony". Pod wpływem takiej myśli prawdopodobnie poczujesz strach lub złość, w wyniku czego twoje ciało zarejestruje podwyższony poziom hormonów stresu i

możesz się zaczerwienić, oblać potem. Jeśli wierzysz, że okazywanie emocji jest niedopuszczalne, zestresujesz się tym, że inni widza twój rumieniec – i wtedy możesz na amen zaniemówić. Po powrocie do domu stwierdzisz, że jednak musisz się więcej przygotowywać, bo zrobienie błędu niesie katastrofalne skutki. I tak wierzenie zrobi koło i ucieleśni się w doświadczeniu

Jeśli jednak wierzysz w zupełnie coś innego- że **błędy są ludzkie, a ludzie pomocni** (wartością jest autentyczność i życzliwość), to gdy zobaczysz uśmiech na twarzy widza gdy się pomylisz, to pomyślisz- on chce dodać mi otuchy i rozładować sytuację. W wyniku takiej interpretacji poczujesz spokój, albo nawet ulgę, a twoje ciało będzie mogło sobie pozwolić na konstruktywną reakcję. Np. Przyznasz się publicznie, że się stresujesz więc prosisz o wyrozumiałość, albo dopowiesz jakiś żart, który rozładuje sytuację. Po powrocie do domu wróci do ciebie bazowe wierzenie, że błędy są ludzkie, a ludzie pomocni.

**Zastanów się, co się stanie, gdy ucinasz dopływ informacji z duszy i zaczynasz polegać głównie na rozumie:** gdy przestajesz myśleć co jest ważne? Co się wtedy dzieje? Umysł zaczyna stawiać sobie gorączkowe i chaotyczne cele. Myślisz, co jeszcze musisz zrobić, żeby odnieśc sukces, porównujesz się do innych, albo reagujesz automatycznie na prośby innych.. Wyzwanie za wyzwaniem prowadzi do wyczerpania i do kozetek psychologów czy psychiatrów. Znacie to? Wyścig szczurów?

Pokolenia oderwane od duszy, skoncentrowane wprawdzie na wartościach, ale materialistycznych **zżera dziś powszechny konsumpcjonizm i idące za nim konsekwencje takie jak nerwice**, depresje, wypalenie zawodowe, nałogi, bezsenność, bezpłodność, impotencja, samotność ładnie nazwana singlostwem czy kryzys wieku średniego, ale także choroby układu krążenia i raki.

Śmiem twierdzić, że **oderwanie od duszy jest jednym z ważnych czynników powyższych zagrożeń dla ludzkości, mimo dostępu do wiedzy, medycyny i dobrobytu technologicznego czy materialnego**. Nie zauważyłeś, że przybywa ludzi chorych na ciele i duszy,

mimo takiego dostępu do medycyny w krajach rozwiniętych gospodarczo?

Powiesz stres, pospiech, rywalizacja? A kto stworzył taki styl życia? Kto ci każe wciąż coś robić, gonić i się porównywać? Kto ci zabrania zajrzeć do siebie, zaufać sobie?

**A co, gdy odcinasz się i od duszy i od myślenia?** Jesteś wciąż rozgorączkowany emocjonalnie, każdy drobiazg wytrąca cię z równowagi. Tracisz kontakt z rzeczywistością.

**A jeśli odetniesz się jeszcze od czucia i koncentrujesz się tylko na ciele-** jego stanie, zadowoleniu, przyjemnościach? HIPOCHONDRIA, depresje bogatych.
BEZ UCZUĆ stajesz się jak zombie. Zimny, ciężki, wyczerpany, samotny. Jak lampart po polowaniu.

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O BIOLOGICZNEJ NATURZE EMOCJI?
Wszystkie emocje mają naturę krótkotrwałą, przejściową, fizjologiczną (powstają w części mózgu zwanej mózgiem ssaczym, starszą częścią mózgu od kory mózgowej)
Mózg emocjonalny ma superszybkie połącznie za mózgiem myślącym (w górę) i z pniem mózgu (mózg gadzi)- pierwotne odruchy, automatyczne działania, fizjologia ciała)

Nie możesz kontrolować powstawania emocji, są częścią systemu, wpływają na ciało i umysł.

Jakie masz główne emocje?
- złość- smutek- strach- radość- wstręt

PO CO EMOCJE SIĘ POJAWIAJĄ?

1. dostarczają informacji, (o naruszonych granicach czy o źródle przyjemności
2. Żeby wywołać określony poziom energii do działania. Są akumulatorem, dają napęd do zmiany, reakcji

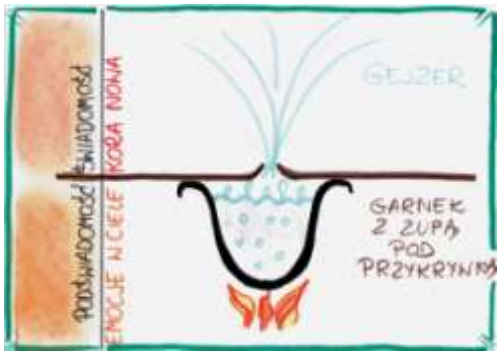
3. Kontaktują cię z twoim systemem wartości, żebyś nie przegapił ważnych dla ciebie rzeczy. Co wzbudza emocje? Np. ustrój z Brazylii? Nie.To, co dotyczy ciebie osobiście.

co się stanie, jeśli
- nie poczujesz/wyrazisz złości, gdy złodziej wyrywa ci torbę?
- Co się dzieje jeśli nie pozwolisz sobie na smutek, gdy coś utraciłeś?
- Gdy nie poczujesz wstrętu, gdy masz zjeść zepsutą potrawę?
- Gdy nie poczujesz radości, gdy przychodzi do ciebie coś dobrego?
- Gdy nie poczujesz strachu na pasach gdy nadjeżdża ciężarówka?

Nie będziesz mógł właściwie zareagować i możesz stracić zdrowie, mienie lub nawet życie oraz możesz przegapić okazje do bycia szczęśliwym….

**Co dobrego chcą dla ciebie poszczególne emocje?**
- złość, gniew- energia do obrony lub zmiany
- smutek- to energia na przetrwanie i oczyszczenie po stracie. Natura przygotowała ci smutek, żebyś wyciszył ciało , zregenerował się.
- strach- pozwala uniknąć zagrożenia lub je pokonać.
- wstręt- ochronić zdrowie
- radość- zbliżać się do sytuacji które ci służą

Czy są dobre i złe emocje?
nie, choć z niektórymi z nich ciało czuje się źle.
Co się dzieje z energią niewyrażonych emocji ?




Jeśli emocje „zamiatasz pod dywan”, to one się gromadzą w podświadomości i w końcu powstaje wybuch (negatywne konsekwencje dla ciała- choroby, zaburzenia emocji i dysfunkcyjne zachowania)

**Kiedy wyrażasz siebie przez uczucia** możesz czuć WSTYD- ten nabyty, zakorzeniony w procesie wychowania, bo przeciez urodziłeś się spontaniczny w tej sprawie. Jednak kiedy przełamiesz wstyd i ponownie zdasz się na wyrażanie uczuć, możesz poczuć nagłą zmianę jakości życia.
Żeby nie być gołosłownym…
Profesor Uniwersytetu teksańskiego , James Pennebaker, zbadał, co się dzieje, gdy osoby, które doświadczyły trudności (traum) zatrzymywały to dla siebie. Fakt, ze się tym nie dzieliły, robiło większe spustoszenie niż samo trudne wydarzenie.I odwrotnie, odkryli, że te z ofiar, które potrafiły o tym rozmawiać- ich zdrowie fizyczne poprawiło się, zmniejszyła się ilość wizyt u lekarzy oraz znacząco

spadł u nich poziom hormonów stresu. Poprawił się ich sen i zwiększyła efektywność w pracy.

OTWARTOŚĆ WOBEC INNYCH JEST KORZYSTNA DLA ZDROWIA !!!!!

Przykład: przypominasz sobie, jak się czułes fizycznie, gdy nie powiedziałes wprost o tym, co cię zabolało? Bezsenność, nerwowość

Dlaczego trudne emocje nie odchodzą tak szybko?

- właśnie dlatego, **że postanawiasz się nimi nie zajmować** ( mówisz nie powiem o tym, zapomnę o tym, to nieważne lub głupie)- i już lądują w garnku pod przykrywka czekając na wybuch, bo jak wiecie, połączenia między umysłem emocjonalnym, a odruchowym pniem mózgu są błyskawiczne…
- **odraczasz** (ciche dni). Myślisz „powiem mu potem, jak będzie okazja" I zaczyna się życie na ukrytym gejzerze
- albo jeszcze gorzej…- **wypierasz** (nie przyznajesz się do odczuwania emocji, ignorujesz sygnały z ciała),

- Bo dołączasz negatywne myśli**, mielisz w głowie wydarzenia**, snujesz o nich opowieści i fantazje (masz złe nawyki powtarzania negatywnych wspomnień),
- **źle odreagowujesz** (reakcje nieadekwatne do emocji, np. płaczesz gdy się złościsz, złościsz, gdy jesteś smutny),
- stosujesz nieskuteczne na długą metę metody odreagowywania – **nałogowe zachowania** (alkohol, papierosy, seks, wytężona praca, zajmowanie się czymkolwiek, zakupy, Internet, gry hazardowe)- Pomysł żeby emocje rozładowało coś z zewnątrz- zawsze źle się kończy. To nie skuteczne, bo każda emocja to energia w ciele i musi odejść fizycznie – przez słowa lub ruch.

Uważam, że każde odłączenie się od jednej z naszych czterech wtyczek do życia – czy to od duszy, czy od emocji, czy od zdrowego myślenia – powoduje te same choroby ciała/emocji, ponieważ jest to system naczyń połączonych.

**Zdrowe sposoby zarządzania emocjami.**

1. Pozwól sobie odczuć każdą emocję (odczytaj sygnały z ciała)
2. Nazwij emocję sam przed sobą- pomyśl o czym cię informuje
3. Powiedz o tym (wg zasad komunikacji dla porozumienia)
4. Zareaguj tak szybko jak możliwe i do właściwej osoby
5. Odreaguj resztę energii odpowiednio do emocji: radość lubi ruch i śmiech, złość lubi uderzanie, podskakiwanie, kopanie i wrzask (wykorzystaj miękkie przedmioty, wrzeszcz w aucie, gdy jesteś sam), strach lubi wygodne schronienie lub atak, wstręt- każe się odsunąć, smutek- wymaga bezruchu i płaczu.

Człowiek jest jak taksówka konna

Harmonię wszystkich czterech elementów można opisać, porównując nasz system do taksówki konnej, składającej się z czterech części.

**Pasażer to dusza**: on mówi, dokąd w ogóle zmierza taksówka, jaki cel się dla niego liczy? Nadaje sens całej podróży.

**Woźnica to umysł**- to on wybiera sposoby, jak i którędy dotrzeć do celu. Na skróty, bezdrożami, głównymi drogami? Dobrze, jeśli dowie się od pasażera dokąd jechać. Jeśli jednak woźnica zapomni zapytać pasażera, dokąd jedziemy, albo pasażer zaśnie, zanim to powie, to jaką szansę ma woźnica, żeby dowiózł pasażera do wymarzonego celu? Będzie krążył po wielu przypadkowych punktach docelowych, nerwowo wymyślał nowe wyzwania i trasy, ale jaką ma szansę zadowolić pasażera, gdy on otworzy oczy i się dowie, że jest w Honolulu a marzył o Wąchocku? Tak się dzieje, gdy nie słuchając swoich wartości – umysł wybiera za duszę cele przypadkowe, aby tylko coś robić, albo zadowolić innych- i marnotrawisz cenną energię twojego systemu, a potem się dziwisz, że cierpisz na kryzys wieku średniego, bo zgubiłeś gdzieś poczucie sensu życia.

**Koń – to emocje**, energia, dzięki której wóz może dotrzeć do celu. Woźnica ma konia pod kontrolą- może mu popuścić lejców lub ograniczyć swobodę, żeby sterować prędkością i dynamiką posuwania się naprzód (umysł ma do dyspozycji emocje, może korzystać z ich energii)

ale jeśli koń nie będzie miał energii, to taksówka stanie i nigdzie nie pojedzie. Tak się dzieje, gdy limitujesz sobie radość i miłość- emocje o najbardziej stabilnej i efektywnej energii, lub powstrzymujesz trudne emocje, które przecież są też energią

Wyobraź **sobie konia, gdy cały czas karmisz go świeżym sianem i marchewką-** to biegnie żwawo i chętnie, łatwo nim kierować, gdy jest najedzony i zadowolony. Ale jeśli nie dajesz mu jeść, to koń zdechnie i wóz nigdzie nie pojedzie.

Albo **jeśli go chłoszczesz (żyjesz w złości, strachu, wstydzie)**- to będzie wierzgał lub pędził jak szalony – wtedy woźnica ma problem ze sterowaniem- wóz może pojechać w maliny albo się wykoleić i tez nie dotrzesz do celu

**A wóz- cóż, to twoje ciało**. Jeśli odpadnie choćby jedno koło, to długo wszyscy nie pojadą naprzód, a jeśli jest w dobrym stanie technicznym- taksówka ma szansę dotrzeć do celu. Zastanów się więc, w jakim jesteś kontakcie ze swoim ciałem. Czy dbasz o jego potrzeby i prawa?

Główna zasada holistycznego życia

**SZCZEROŚĆ**

Bycie szczerym na 4 poziomach nie jest proste: aby żyć zgodnie z własnymi wartościami, głosić bez wstydu czy poczucia zagrożenia własne poglądy, okazywać wszystkie emocje i słuchać własnego ciała- trzeba być też **ODWAŻNYM.**

Myślę tez, że trzeba mieć **POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**. Zaufanie do swojej duszy, rozumu, serca czy ciała- to przejaw miłości własnej. Jeśli miałeś rodziców, którzy mieli kompleksy lub nawet jeśli to dobrze ukrywali- zaszczepili ci nieufność do samego siebie- dziś musisz odbudować miłość własną, żeby żyć w prawdzie. Można to zrobić przy współpracy psychologów i coachów, przez dobra literaturę. Polecam „6 Filarów poczucia wartości”- autor Nathaniel Branden

Mówienie wyłącznie prawdy przychodzi łatwo głównie wtedy, gdy jesteś przekonany, że potencjalne konsekwencje nie mogą ci wyrządzić żadnej szkody- to z kolei uzależnione jest właśnie od obrazu własnej osoby i wdrukowanego obrazu świata, co składa się na poczucie wartości

Wysokie poczucie własnej wartości (czyli miłość wobec siebie)

- to założenie, że i ty i świat jesteście ok.

- Jesteś bezpieczny gdy jesteś sobą.

- Zasługujesz na akceptację kiedy jesteś sobą.

Z poczuciem własnej wartości łączy się też **ODPOWIEDZIALNOŚĆ** za konsekwencje własnej szczerości – wobec siebie i innych, cokolwiek by ona nie oznaczała. Kiedy lubisz siebie i świat- odpowiedzialność za siebie jest czystą przyjemnością

Mogę zaryzykowa,c równanie:

| |
|---|
| POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI= |
| PRAWDA i ODPOWIEDZIALNOŚĆ = |
| WOLNOŚĆ i SZCZĘŚCIE |

| |
|---|
| **lęk……miłość** |

Dwie emocje/energie, które rządzą światem.

| |
|---|
| MIŁOŚĆ to przyjaciel PRAWDY i DZIAŁANIA |
| LĘK to przyjaciel NIEAUTENTYCZNOŚCI I STAGNACJI |

kiedy jesteś w **stanie pozytywnych uczuć**- to one zapraszają cię do bycia autentycznym. Kiedy jesteś **autentyczny** - to towarzyszą temu zawsze emocje z grupy miłości: spokój, radość, zaufanie- pakiet tych emocji traktuję jako synonim poczucia własnej wartości, autentyczności.

Pamiętasz taką chwilę w życiu, gdzie pomimo wszelkich przeciwności- powiedziałeś swoją prawdę, zrobiłeś to co chciałeś, wyraziłeś emocję- jak to jest gdy cię na to stać? Siła, pewność, moc, nawet euforia.

Pakiet **pozytywnych emocji** to gwarancja **energii do działania**, bardzo stabilna.

Kiedy się natomiast czegoś **obawiasz**- jesteś zamknięty i czujny, skoncentrowany na sobie, a zarazem przekonany, że to nie wystarczy, by przetrwać. Lęk stwarza iluzję, że

aby przetrwać musisz blefować, ponieważ nie możesz się otworzyć. Często czujesz wtedy wstyd przed zareagowaniem na swój sposób

Emocje z **grupy lęku (złość, zazdrość, niepokój, smutek, wstyd) są hamulcem do działania.** Ponieważ lęk ma chronić nasze zycie- to jego zadaniem jest skłonić nas do ucieczki lub ataku, a nie do rozwoju. Zatem kiedy stale przebywasz w negatywnych emocjach- nie możesz być kreatywny.

Pamiętasz taką chwilę w życiu, gdy się czegoś bardzo obawiałeś, a musiałeś się podjąć? Jak ci wtedy szło? Może musiałeś kombinować, bo nie wierzyłeś, że wyjdzie?

AUTENTYCZNI Liderzy, w biznesie osiągnęli szczyty, zarabiali miliony, ale i mieli rzesze fanów- pokazywali siebie prawdziwych, koncentrowali się na tym, co dobre w sobie i innych

PRZYKŁADY: Charles Branson, Andrzej Blikle, Steve Jobs

papież, Ghandi, Martin Luter King, Mandela.

Robili to, w co wierzyli. Mówili to co myśleli, okazywali emocje- te pozytywne i trudne. Szanowali siebie i innych.

**Ty też mógłbyś?**

Zarządzanie przez kontrolę, manipulację, nieufność, rywalizację, zamknięcie- rodzi lęk. Lęk to skurcz, a nie rozwój. Nie wyzwolisz w pracownikach kreatywności, lojalności i efektywności, gdy stale będą przy tobie skurczeni.

Kij czy marchewka- zarządzanie przez lęk daje dobre efekty na początku, ale sprzyja nielojalności czy fluktuacji stanowisk na dłuższą metę. Firmy zarządzane strachem osiągają dobre wyniki finansowe w krótkim czasie, ale szybko zmieniają nazwy lub właścicieli. Markę budują te firmy, które szanują relacje.

Nie sięgając daleko: jak się czujesz przy znajomych, którzy są spięci, kontrolują swoje wypowiedzi, ukrywają emocje (pozytywne i negatywne), co innego robią niż mówią, albo nigdy nie wygłaszają własnych poglądów, przytakując tylko innym? Chce ci się z nimi przebywać? Robić coś dla nich lub z nimi?

Łatwo przekonać się o tej zależności na makroprzykładach- **systemy polityczne** oparte na strachu i braku zaufania-. Np. Komunizm doprowadził kłamstwo i strach do absurdu. Jesteśmy pokoleniem ludzi, których karano za mówienie własnej prawdy. Alternatywy 4? To tylko zabawna ilustracja tamtego czasu.

Nigdzie i nigdy na przestrzeni dziejów oddziaływanie strachem nie spowodowały wzrostu i spełnienia społeczeństw. Nie sprawiły, że ludzie zaczęli żyć w prawdzie i współpracy.

Gdy jesteś **autentyczny** i wypatrujesz autentyczności, CZYLI UWAŻASZ, ŻE TY OK. ONI OK- wtedy tacy ludzi zbliżają się do ciebie, a ci z bieguna strachu i kłamstwa- łagodnieją i zaczynają się od ciebie uczyć, albo po prostu- odchodzą. Ponieważ w obliczu prawdy strach zawsze wysiada. Ma moc sprawczą o wiele słabszą niż energia miłości- co dowiedli **fizycy kwantowi.**

AUTENTYCZNOŚC JEST ZARAŹLIWA.

Jeśli będziesz autentyczny- inni podążą za tobą, a ty nie będziesz musiał się tak wysilać i szkolić w manipulowaniu.

Jednak …….Mimo truizmów: „kłamstwo ma krótkie nogi”, „prawda jak oliwa zawsze na wierzch wypływa …brak autentyczności to popularny sposób na życie w większości tzw. krajów rozwiniętych. Rozwiniętych jedynie gospodarczo, ale zapóźnionych duchowo.

„kłamiemy średnio dwa razy na dzień- głównie o sobie. Powód : obrona lub podwyższenie samooceny przez wywarcie korzystnego wrażenia”.

Kłamiemy przede wszystkim o sobie (80 proc). 82% naszych kłamstw to kłamstwa czyste, czyli świadome rozmijanie się z prawdą. Reszta przykładów to przemilczenia, półprawdy, koloryzowanie, zachowania maskujące i oszustwa lub podstępy.

**Dlaczego ludzie kłamią?**

- aby nas uważano za lepszych, mądrzejszych, bardziej zaradnych, (SAMOOCENA)
- by szybciej odnieść sukces.
- sposób wymuszania pomocy.
- Kłamiemy ze strachu, żeby nas źle nie oceniono,
- zataić swoją winę i uniknąć kary.
- z lęku aby nie wyrządzić prawdą komuś przykrości (troski o kogoś).
- w imię własnej obrony, uniknięcia konfliktu, przystosowania się do nowej sytuacji, pokonania przeszkody.
- kłamanie „za przykładem” innych,
-jeśli nie chce nam się czegoś dla kogoś zrobić (zamiast szczerej odmowy)
- „Kłamstwa grzecznościowe”, zazwyczaj nieprzemyślane i spontaniczne to np. stwierdzenia dotyczące samopoczucia. Na pytanie „jak leci”, czy „jak twoje zdrowie” odpowiadamy zwykle „wszystko w porządku”, choć to zwykle nieprawda. Robimy tak, aby zbytnio się nie wyróżniać, nie absorbować własnymi problemami.
- Ale ludzie kłamią także z niższych pobudek: aby odnieść korzyści, kontrolować innych (manipulować nimi), aby dokuczyć lub się zemścić, poniżyć kogoś, czy wzbudzić zazdrość. Kłamstwo może być nałogiem: mówimy o takich ludziach, że cierpią na mitomanię.

Kłamiemy dlatego, że wierzymy, że aby to wszystko mieć- **sukces , uznanie i zadowolenie innych**, nie możemy być sobą. Musimy kręcić.
TAK WIĘC WRACAMY DO KWESTII POCZUCIA WLASNEJ WARTOŚCI.

Kłamią osoby z niskim poczuciem wartości.

W JAKI SPOSÓB KŁAMSTWO WYCHODZI NA JAW?

Co składa się na komunikację?

| |
|---|
| **Słowa- treść 7%** |
| **Brzmienie głosu 38%** |
| **Mowa ciała 55%** |

*co powoduje, że jesteśmy wiarygodni?*

*„W procesie porozumiewania się sygnały niewerbalne wywierają na rozmówców pięciokrotne większy wpływ niż używane przez nich słowa, a w sytuacji niezgodności obu tych rodzajów komunikatów, te o charakterze werbalnym uznane są za nieprawdziwe." A.Mehrabian*

Słowa można oszukać. Umysł to potrafi. Ale mową ciała i intonacją zarządzać znacznie trudniej, jeśli całość się nie zgadza. Tu zaczyna się wpływ podświadomości- PILNUJE SPÓJNOŚCI

Jak trudno utrzymać spójność komunikatów, jeśli nie jesteś autentyczny….Dlatego wyuczone sposoby odgrywania ról podczas wystapień nie porywają słuchaczy. Jeśli nie masz szczerych intencji- to się wysypiesz, bo zdradzi cię mowa ciała i intonacja

Po czym poznajemy u innych nieszczere komplementy? Skrywane poczucie urazy? Po mowie ciała i intonacji

Tak więc przekazujesz komunikaty z serca do serca, poza słowami

Wrodzona inteligencja emocjonalna, sercowo-duchowa intuicja, która nie daje się oszukać, to papierek lakmusowy prawdy. Nikt nie lubi być oszukiwany. Dlaczego więc myślimy, że życie w nieprawdzie się nam opłaci i nigdy nie wyjdzie na jaw? Skąd ta pycha, że w tej grze uda się utrzymać status wygranego?

Co wiemy o **inteligencji emocjonalnej**? Badacze jednogłośnie dowodzą, że tym, co decyduje o jakości twojego życia, dobrym samopoczuciu i sukcesach jest zdolność do odczytywania stanów emocjonalnych własnych i innych. **To umiejętność działania w oparciu o emocje.** A nie poziom IQ, czyli tzw. inteligencji intelektualnej, mieszczącej się w korze nowej. Co więcej- każdy z nas posiada inteligencję emocjonalną, ale większość ma ją przytępioną przez środki wychowawcze- takie jak wstyd i strach.

Jest jeszcze pewien szczególny aspekt nieautentyczności- kłamania sobie i innym. To **posługiwanie się językiem, który robi mgłę komunikacyjną**- ma na celu ukrycie własnych intencji, czy błędów lub uniknięcie odpowiedzialności za siebie, albo celowe zmanipulowanie innych

- pomniejszanie, bagatelizowanie „zaledwie kilka razy w miesiącu się spóźniłem”- podczas gdy spóźniłem się w 100 proc. przypadków

- uogólnianie „ty zawsze’, „ja nigdy”

- zniekształcenia (robienie plusów z minusa), np. własne ryzykanctwo graniczące z nieodpowiedzialnością nazywamy odwagą, żeby uniknąć konsekwencji. Potocznie - „kota ogonem”

- figury stylistyczne, które pozwalają na łagodne mówienie o rzeczach drastycznych,. Zamiast „zrobiłem błąd”- zrobiłem małe niedopatrzenie. „piłem wódkę”- „miałem posiedzenie z pocieszycielką strapionych” albo „czciłem Bachusa”

- czasowniki nieokreślone, nie nazywanie rzeczy po imieniu: „nie wykazałem się rycerskością”- w miejsce- użyłem wobec ciebie wulgarnych słów, „wykazałem się małą

operatywnością” zamiast „w tym miesiącu moja sprzedaż przyniosła firmie straty”.

- zdania bez podmiotu ; „mówi się”, zamiast „moim zdaniem”, „znany jest pogląd, który mówi”, „powszechnie wiadomo, że..”

- czasowniki modalne „nie mogę”, „powinienem”, „muszę”. Np. „nie mogę stracić pracy”- i dlatego usprawiedliwiam szereg działań szkodliwych dla siebie czy innych. Ale dlaczego właściwie nie mogę? Co się stanie jeśli ją stracę? Będą to przecież wyłącznie określone konsekwencje, np. konieczność podjęcia wysiłków, żeby znaleźć inną pracę. Az tyle czy tylko tyle? Czy więc zdanie „Nie mogę” jest prawdą?

Używanie takiego języka wobec siebie i innych stwarza mnóstwo problemów w porozumiewaniu się.

Ile pytań precyzujących trzeba zadać, żeby wiedzieć, co autor miał na myśli? Żeby usłyszeć jego prawdę?

A CO JEŚLI NIE ZADAJEMY TAKICH PYTAŃ? PADAMY OFIARĄ OSZUSTWA

To język, który często słychać w polityce, reklamie, propagandzie. Ja wciąż słyszę ten język w gabinetach terapeutycznych, gdy pracuję z parami, albo gdy prowadzę mediacje biznesowe.

Wtedy wiem, dlaczego tak trudno im się dogadać, gdy sami przed sobą ukrywają własną prawdę.

Reklama telewizyjna jest zwłaszcza trująca, jeśli chodzi o zabijanie w ludziach zdolności do słuchania własnej prawdy.

Np. taka reklama „jako nowoczesna kobieta jesteś cały czas w ruchu, więc musisz sobie kupić maść na obrzęk nóg.” Wątroba mi się przewraca jak to słyszę. Słowo powszechnie uznawane za pozytywne jak „nowoczesna” jest sklejone ze słowem „cały czas w ruchu”- co oznacza zgodę na przemęczenie i stres. Czemu wmawia się ludziom , że nowoczesność musi być takim kieratem? Czemu

nowoczesna kobieta nie może np. zacząć siebie szanować i przestać się uwijać jak w ukropie i racjonalnie planować czas na pracę i wypoczynek? Dlaczego jedynym wyjściem musi być maść?

Albo parka przed namiotem. On męczy się żeby rozpalić ognisko. „nie możesz jej zawieść. Żeby twój konar na jej życzenie zapłonął, weź pigułkę 20 min przed." Założenie że konar musi być do dyspozycji partnerki robi z ciebie przedmiot i wcale nie musi być twoją prawdą. Podobnie jak pomysł, że pigułka rozwiąże problemy z potencją, co jawnie odwodzi ludzi od poszukiwania rzeczywistych przyczyn zaburzeń potencji, takich jak życie w pośpiechu i automatyzmach, zgoda na rywalizację i ukrywanie emocji.

Niektóre reklamy wręcz posuwają się do jawnego wyśmiewania prawdy i wciskają ludziom kit, np. margaryna, która zwalcza stres. A ćwiczenia fizyczne, czy akupunktura, od tysiącleci uznawane za skuteczne metody łagodzenia napięć- sa w tej reklamie wyśmiane. A więc posmaruj chleb margaryną a stres zniknie. Obłęd. A co gorsza, my chcemy to wierzyć i kupujemy te margaryny.

Uleganie takim reklamowym założeniom/zakażeniom oznacza, ze cały czas brniemy w coraz większe kłamstwo przeciwko samym sobie.

**Gorączkowo niwelujemy skutki działań opartych na samooszukiwaniu, zamiast zastanowić się, jak zmienić problem u źródła**. Oznaczałoby to pewnie trochę więcej wysiłku i czasu, zwolnienie tempa życia i refleksji. Bo zmiana stylu życia tyle kosztuje, ale za to zacząłbyś żyć pełnią. W prawdzie i równowadze.

<u>z obserwacji widzę, że ludzie zajmujący wysokie lub publiczne stanowiska kojarzą emocjonalną dostępność ze wstydem, a chłodny dystans – za czynnik zwiększający prestiż.</u>

Mit:

**Dostępność emocjonalna= wstyd**

**Dystans= prestiż**

Wierzą, że jeśli za łatwo wejdą w relacje, to ich kompetencje będą poddane w wątpliwość. Takie myślenie to istna plaga. Nie znam nikogo, kto myśląc i zachowując się w ten sposób stworzył szczęśliwą rodzinę czy twórczy zespół i cieszył się tym długie lata. Najczęściej- przeskakiwał ze stołka na stołek (lub z łóżka do łózka), aż wskoczył na kozetkę u psychologa lub szpitalne łóżko. Nie będę was straszyć. Za chwilę wyjaśnię to używając wiedzy o biochemii człowieka

Ale przyjrzyjmy się dokładniej. **W co jeszcze wierzysz?**

„żeby mieć miękkie serce trzeba mieć twardą dupę".

„wrażliwość jest dla mięczaków"

„nie wolno  się bać. To wstyd"

„nie wolno popełniać błędów. Albo ich pokazywać"

„muszę zwiększyć kontrolę zespołu, żeby mieć lepsze wyniki"

„Inni będą mi zazdrościć, jeśli im powiem o swoich sukcesach, radości".

„Entuzjazm wobec innych może być odebrany jako wchodzenie im w tyłek".

„kiedy jestem prawdziwy mogę kogoś zranić lub stracić przyjaciół, pracę"

„nie wolno robić komuś przykrości, nawet swoim kosztem"

**Skutek: wszystkie te przekonania wywołują stan lęku, a nie radości**

**A więc dopóki w to wierzysz, nie możesz być ani autentyczny, ani kreatywny**

- musisz walczyć o uznanie,

- stale kontrolujesz siebie i innych,

- jesteś spięty lub masz poczucie winy,

- brak ci spontaniczności,

- jesteś niezdolny do wdzięczności, ukrywasz radość

- dusisz w sobie trudne emocje, zakładasz maski, zamykasz się w sobie, jesteś nieufny, izolujesz się…

Jak ci się podoba takie życie?

**Skąd się biorą w umyśle takie przekonania?**

Bo w to wierzyli twoi rodzice. Albo: kiedyś zdarzył się pewien przykry wypadek, że ktoś wykorzystał twoją otwartość, a ty to uogólniłeś w swoim dziecięcym umyśle. Potem stale to sobie powtarzałeś jak mantrę, i podświadomie zamówiłeś sobie podobne wydarzenia do tego pierwszego, co cię mylnie utwierdziło w przekonaniu, że prawdą jest to, że otwartość zawsze naraża cię na wykorzystanie i zranienie. EFEKT SAMOPSPEŁNIAJĄCEGO SIĘ PROROCTWA- znany w psychologii i w życiu (nieszczęścia chodzą parami) **Fizycy kwantowi nazwali to prawem przyciągania**- energia myśli materializuje się przez oddziaływanie na materię ożywioną i nieożywioną

Moim zdaniem

| |
|---|
| powtarzające się doświadczenia są skutkiem wierzeń, a nie dowodem natury wszechświata. |

**Czy szklanka jest do połowy pełna czy od połowy pusta?** Jeśli uważasz, że pusta, kierujesz uwagę na pustkę. To staje się twoją podstawą myślenia, a potem w twoim realnym życiu wciąż przybywa braków i pustki - w miłości, pieniądzach, zdrowiu, pracy, przyjaźniach .

**Prawda jest subiektywna- to znaczy , że obie wersje to prawda**. Kwestia tylko tego, którą z nich zaszczycisz swoją uwagą, uznasz za swoją prawdę. Gdzie skierujesz swój umysł.

W świecie jest tyle samo dobrego ile złego. Pokieruj uwagę na to co dobre, a będziesz się dobrze czuł, a to daje kopa do działania.

Jeśli stałeś się niewolnikiem swoich przekonań i teraz efektem kuli śnieżnej one się materializują w twoim doświadczeniu- wystarczy, że poprosisz swój kochany umysł, aby zmienił swoje przekonania. To pozwoli kierować uwagę na pozytywne dla ciebie aspekty.

Zamów sobie nowe przekonania oparte na radości i zaufaniu do świata, a jeśli będziesz je wystarczająco często sobie je powtarzał- przeprogramujesz swój umysł i on dla ciebie zacznie wierzyć w nowy scenariusz świata. Przekonania pełne nadziei zaczną się materializować dokładnie tak samo jak te, które nosisz w umyśle teraz.

**Co powiesz na taką wersję. Chciałbyś w to wierzyć? Ja wierzę**

1. Jeśli jestem szczery i dostępny emocjonalnie- ludzie mi ufają i mnie szanują.
2. Moja wrażliwość prowadzi mnie do zdrowia i gromadzi ludzi wokół mnie. Wrażliwość jest dla odważnych.
3. Wszystkie uczucia są pożyteczne i dozwolone w relacjach
4. Błędy są ludzkie. Mogę się do nich przyznawać, wyciągać z nich wnioski i je sobie wybaczać.
5. Okazywanie ludziom zaufania, szacunku i wsparcia prowadzi do ich efektywności.
6. Kiedy z radością mówię o swoich sukcesach- inspiruję innych, by czerpali ze mnie przykład

7. Kiedy jestem prawdziwy, zawsze mam przy sobie prawdziwych przyjaciół a dobra praca trzyma się mnie
8. Mój entuzjazm zjednuje ludzi do mnie i zachęca ich do bycia twórczymi
9. Mam prawo wyrażać opinie i uczucia wobec innych a moje relacje i interesy są wtedy bezpieczne i uczciwe
10. Ja odpowiadam tylko za własne opinie i odczucia. A inni za swoje. Każdy jest dorosły i może sobie poradzić w własnymi emocjami

Minusy i trudy kłamania i nieautentyczności.

**Prawo Yerkesa- Dodsona**

Jakie emocje czujesz, gdy coś ukrywasz lub celowo kłamiesz? **Lęk/poczucie winy**. Dlaczego? U większości dorosłych ludzi istnieje uwewnętrzniony system norm, a on piętnuje kłamstwo, a promuje szczerość. Gdy kłamstwo wychodzi na jaw możesz obawiać się kary, odrzucenia ze strony innych, a w końcu czuć sprzeniewierzenie wobec samego siebie. Za tym idą wyrzuty sumienia.

Negatywne stany emocjonalne dają impuls mózgowi gadziemu o zagrożeniu. Lęk= to dla pnia mózgu informacja: uciekaj lub atakuj, co sprawia, że rusza produkcja hormonów stresu- adrenaliny i kortyzolu, które mają przygotować ciało do obrony. „idziemy na wojnę”- i ciało dostaje ekstra dopalacze do sprawniejszego działania i myślenia. **W miarę jak pobudzenie emocjonalne rośnie, do pewnego momentu sprawność myślenia i działania wzrasta.** Ale w pewnym momencie jesteś dosłownie „zatruty” hormonami stresu. Co zaczyna upośledzać zdolność sprawnego myślenia i działania. Im dłużej trwa pobudzenie, tym większe zagrożenie, że …organizm zacznie jechać na rezerwach, aż w końcu dopadnie go wyczerpanie, ponieważ „bycie na wojnie” nie jest naturalnym stanem człowieka

Skupmy się lepiej na tym, dlaczego warto być autentycznym i jak stać się autentycznym w życiu i pracy.

Poziomy życia w prawdzie:

1. **Mów prawdę sobie samemu o sobie**
2. **Mów prawdę sobie o innych**
3. **Mów prawdę innym o sobie**
4. **Mów swoją prawdę innym o nich samych**

Nie istnieje coś takiego jak prawda absolutna. Każda prawda jest subiektywna. W ramach tego stwierdzenia wyróżnić można cztery poziomy mówienia prawdy.

1. **Mów prawdę sobie samemu o sobie.** Słuchaj swoich wartości. Miej poglądy. Żyj w zgodzie z nimi. O tym już mówiłam przy omawianiu koncepcji holistycznej. Ale pamiętaj, że twoja prawda- to tylko wewnętrzne założenia dotyczące zewnętrznych spraw- twoja opowieść o życiu. Jeśli twoja prawda dobrze ci służy- sprawia, że dobrze się czujesz i dokonujesz słusznych wyborów na jej podstawie, nie zmieniaj jej.

Bądź sobie wierny. Ale jeśli nie czujesz szczęścia- przyjrzyj się uważnie, w co wierzysz i na jakiej podstawie zbudowałeś własne prawdy. Może pora żebyś je zrewidował? Może powstały dawno temu i nie pasują już do twojego dorosłego świata?

Prawda jest względna. Pojęcie góry i dołu zmienia się, gdy poleciałbyś w kosmos. Wypadek samochodowy, utrata pracy- czy prawdą jest to że są to złe wydarzenia? A gdybyś dzięki wypadkowi dowiedział się, że masz wczesne stadium raka i dzięki temu mógłbyś się wyleczyć…

Prawda zależy od punktu widzenia i ma charakter tymczasowy. JUŻ WIESZ, ŻE PRZEKONANIE MOŻNA ZMIENIĆ PRZEZ ZWYKŁY TRENING

Swojej prawdy nie musisz koniecznie głosić innym. Ale ty powinieneś ją znać. **Powinieneś mieć jasność co do**

**własnej osoby.** Jeśli sam dla siebie stanowisz zagadkę- łatwo tobą manipulować, albo – uznać cię za niedostępnego.

„Mów prawdę samemu o sobie" to także wsłuchiwanie się w swoje ciało i szanowanie jego sygnałów, np. o zmęczeniu, czy chorobie. Życie w swojej cielesnej prawdzie to zdolność do posługiwania się swoimi zmysłami: co lubię jeść? Jak się ubierać? Czego słuchać, na co patrzeć, Czego dotykać?

Zadziwia mnie popularność **funkcji w telefonie**, która robi zdjęcia- powiększając oczy i wyszczuplając twarz. Są też lustra wyszczuplające do kupienia do domu. A więc doszło do tego, że jawnie kłamiemy samym sobie, żeby zyskać chwile dobrego samopoczucia.

Kłamstwo samemu sobie odbywa się często nieświadomie. Ale niech nie będzie to wymówką, żeby dalej tak żyć. Jak do tego dochodzi? Bo nie zapraszasz świadomości do swojego umysłu. **Dajesz się ogłupić nawykowym zachowaniom i pośpiechowi. Nie zadajesz sobie na bieżąco pytań: co teraz jest prawdą o mnie.** W co wierze, co myślę, co czuję, co robię TERAZ?

Czy to jest właśnie tym, czego świadomie chcę, co wybieram? Przestałeś być uważny w życiu. Uważność to hołd prawdzie, która jest **teraz**. Zaprzątasz swój umysł złymi nawykami (PRZESZŁOŚĆ- PRZYSZŁOŚĆ)

- użalania się nad przeszłością lub

- snucia niekończących się planów na przyszłość.

A życie umyka. Twoja prawda dzieje się właśnie w tej chwili. Czy jesteś na nią otwarty?

2. **Mów prawdę sobie o innych.**

To zdolność do uczciwego przyznawania się przed sobą- jak się czuję w danej chwili wobec kogoś lub czegoś? To słuchanie intuicyjnych podszeptów.

Ludzie lubią zwodzić samych siebie w kwestii innych.

„Nadal ją kocham, choć aktualnie tego nie czuję. Pewnie jestem przepracowany…”- mówisz do siebie, gdy przychodzi ci na myśl, że związałeś się z niewłaściwą osobą.

A gdy uświadamiasz sobie, że twój szef jest toksyczny i że się przy nim wykańczasz, mówisz sobie „On jest typowym facetem. To ty jesteś mięczakiem i musisz przestać być taki wrażliwy”. Wybielanie intencji czy zachowań innych ludzi, podczas gdy przeczą temu fakty i zdrowy rozsądek może prowadzić do realnych tarapatów.- np. bycia wykorzystywanym jako szef, małżonek, znajomy

Kiedy zaczynasz sobie mówić prawdę o innych osobach- masz szansę budować relacje oparte na zdrowszych zasadach, stawiać granice, lepiej wybierać znajomych i pracowników.

3. **Mów prawdę innym o sobie.** Tu się zaczynają schody. Co się stanie gdy ujawnię innym moje myśli i uczucia na swój temat, gdy się odsłonię, zaangażuję? Wystawię się na ryzyko odrzucenia i potępienia.

**Z drugiej strony:? Co ci z tego, że będąc nieautentyczny inni** cię zaakceptują, skoro nie wiedzą co zaakceptowali? Całe życie będziesz drżeć, że prawda o tobie wyjdzie na jaw. To generuje wysoki poziom pobudzenia, a on z kolei hormony stresu, a wiesz już czym to grozi.

Nie będąc prawdziwym, głosisz nieprawdę o samym sobie, co zaprasza innych, żeby wytworzyli o tobie fałszywy obraz.

Co więcej, to zachęca ich, żeby byli fałszywi, ponieważ podobne przyciąga podobne (prawo przyciągania) Co z tego wynika?- zamęt informacyjny, wyobcowanie, brak współpracy, niezdrowa rywalizacja.

BYCIE WRAZLIWYM TO ROZUMIENIE NIEUCHRONNOŚCI WSPÓŁISTNIENIA PORAŻKI I ZWYCIĘSTWA. TO ZAANGAZOWANIE. TO CAŁKOWITE ODDANIE.

Moja ulubiona autorka bestsellerowej książki „z wielką odwagą" Brene Brown, głosi tezy, że odwaga bycia wrażliwym zmienia to jak żyjemy, kochamy, przewodzimy.

Ona latami badała ludzi i doszła do tego samego wniosku, co ja po latach obserwacji ludzi w moim terapeutycznym gabinecie. **Bycie wrażliwym** to nie tylko pokazywanie emocji. Ale także nie tylko znajomość **zwycięstwa lub porażki**. TO ROZUMIENIE NIEUCHRONNOŚCI ICH WSPÓŁISTNIENIA. TO ZAANGAZOWANIE. TO CAŁKOWITE ODDANIE bez względu na to, czy aktualnie wygrywasz czy przegrywasz

Jej książki niosą ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem pogoni za kontrolą w życiu i zarządzaniu.

Kiedy czujesz się najbardziej wrażliwy (podatny na zranienie)

- gdy się czegoś obawiasz, gdy popełniasz błędy, gdy czegoś nie wiesz.

Czyli, gdy doświadczasz swojej ludzkiej natury- niedoskonałości.

**Czy można ją ukryć przed sobą i światem?** Można próbować, ale to sporo kosztuje.

**Czy można stać się doskonałym?** Można próbować, ale nie znam nikogo, komu by się to udało.

Jest łatwiejszy sposób na życie- możesz pokazać innym całą prawdę o sobie, jak leci. Pokazać swoje słabe i mocne

strony.

JEŚLI POZWALASZ SOBIE NA NIEDOSKONAŁOŚC OTWIERASZ SOBIE DROGĘ TAKŻE DO ZWYCIĘSTWA

WRAŻLIWOŚĆ TO NAJDOKŁADNIEJSZA MIARA LUDZKIEJ ODWAGI. ODWAGI DO BYCIA SOBĄ.

Theodore Roosevelt:

Nie liczy się człowiek, który wskazuje, jak potykają się silni, albo co inni mogą zrobić lepiej. Chwała należy się mężczyźnie na arenie, którego twarz jest umazana błotem, potem i krwią, który dzielnie walczy, który wie, co to jest wielki entuzjazm, wielkie poświęcenie, który ściera się w słusznych sprawach, który w swych najlepszych chwilach poznał triumf wielkiego wyczynu, a w najgorszych, gdy przegrywa, to przynajmniej przegrywa z wielką odwagą…"

A teraz trochę czulej o tym, dlaczego ból z bycia prawdziwym tak bardzo się opłaca…

To cytat z literatury dziecięcej Aksamitny Królik autorstwa Margery Williams:

Zamszowy koń powiedział: „Bycie prawdziwym nie zależy od tego jak zostałeś zrobiony. To coś, co ci się przydarza. Gdy dziecko kocha cię przez długi, długi czas, nie tylko po to, by się tobą pobawić, lecz naprawdę cię kocha, wtedy stajesz się prawdziwy.

- Czy to boli? – spytał królik

- czasami- powiedział zamszowy Koń, ponieważ zawsze mówił prawdę. - Gdy jesteś prawdziwy, ból ci nie przeszkadza.

- Czy to dzieje się nagle, jak nakręcanie? Czy kawałek po kawałku?- spytał Królik.

- To zajmuje dużo czasu- odparł Zamszowy koń. Dlatego właśnie nieczęsto zdarza się tym, którzy łatwo się tłuką, albo mają ostre krawędzie, albo musza być ostrożnie trzymani. Zasadniczo, zanim staniesz się prawdziwy, większość twoich włosów zostaje wygłaskana, twoje spojenia poluzowują się i stajesz się mocno sfatygowany. Jednak to nie ma żadnego znaczenia, ponieważ gdy już jesteś prawdziwy, nie możesz być dla nikogo brzydki, z wyjątkiem ludzi, którzy nic nie rozumieją…

……..

| Mit |
| --- |
| Albo jesteś wygrany (niewrażliwy, kontrolujący, perfekcyjny, samodzielny) |
| ZWYCIĘZCA |
| Albo jesteś przegrany (uczuciowy, otwarty, zależny) |
| OFIARA |

Współcześni liderzy i przywódcy muszą postawić na zdrowe poczucie własnej wartości, co jest równoznaczne z odrzuceniem lęku przed oceną, gdy prezentujesz swoje mocne strony, jak i błędy czy słabości. Muszą zmierzyć się z mitem, że można być albo **zwycięzcą (niewrażliwym, perfekcyjnym), albo ofiarą (wrażliwym, o dobrym sercu, bezradnym)**

**czyli porzucić strategię wygrany/przegrany.**

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TO ZGODA NA SWOJE ZALETY I NIEDOSKONAOSCI. Na sukcesy i błędy.

Czy znacie przykłady znanych ludzi, którzy zdecydowali się ujawnić swoją słabość, czy wpadkę, a ich notowania wtedy właśnie wzrosły? Clinton, Kwaśniewski

PUSZCZANIE KONTROLI – OTWIERANIE SIĘ NA LUDZI - POWODUJE ICH NIEZWYKŁE ZAAGAŻOWANIE i lojalność. Przy takich szefach oddychają z ulgą. Mogą pozwolić sobie na ryzyko nowatorskich zachowań

**Lider z niskim poczuciem wartości myśli: „jeśli powiem ludziom, jakie są moje prawdziwe przesłania, to nie będą się chcieli zaangażować**. Muszę je ukryć i pokazać tylko mocne strony. Nie mogę być sobą, a więc muszę zagrać tak, aby mnie kupili".

**Zdrowe poczucie wartości niesie podstawowe przekonanie, że ja, jako zarządzający jestem ok., i ty-podwładny jesteś ok.** Wszyscy uczestniczymy w wielkim procesie wymiany i możliwa jest strategia wygrany-wygrany (win/win) jeśli nauczymy się myśleć i mówić autentycznym językiem korzyści.

4. **Mów swoją prawdę o drugiej osobie tej właśnie osobie.** Tą dobrą i złą. Udzielaj informacji zwrotnych jako lider i człowiek. Zauważaj ludzi. Mów im co robią dobrze a co źle. Mów im, co w ich zachowaniu powoduje twój podziw, a co irytację.

Neale Donald Walsch „Życie to nie partia pokera, w której podbijasz stawkę, nie pokazując własnych kart. Życie to partia pasjansa, rozgrywana ze wszystkimi kartami na stole.”

Odnoszę wrażenie, że **podstawową ludzką potrzebą jest potrzeba więzi, bycia ważnym** (kochanym, lubianych, docenianym, widzianym), co jest dla mnie niezbitym dowodem, że my ludzie, jesteśmy połączeni niewidzialną siecią wspólnej energii.

Wszyscy mamy potrzebę **więzi i przynależności**. Myślę nawet że łączność z innymi stanowi sens naszej egzystencji, choć większa część panów się do tego nie przyznaje.

Gdy jesteśmy pozbawieni więzi- wtedy wszyscy cierpimy, niezależnie od płci i wykonywanego zawodu.

Czy pamiętasz może jak to jest, kiedy starasz się ze wszystkich sił, a bliska tobie osoba po prostu tego nie zauważa? Każdy ma choć jedną taką historię w swoim dzieciństwie. Smak rozczarowania. Myśl „już nigdy nic dla ciebie nie zrobię…” A może pamiętasz, jak dzięki mądrej krytyce zdołałeś wyciągnąć wnioski z błędu i zmienić swoje postępowanie czy strategię, która potem służyła ci długie lata?

Dzięki **informacjom zwrotnym** od ludzi **czerpiesz wsparcie i inspiracje.** Ale najpierw sam musisz je dać. Zawsze, wszystko, każda zmiana jakiej się spodziewasz MUSI ZACZĄC SIĘ OD CIEBIE SAMEGO.

Jeśli skąpisz ludziom uwagi i informacji zwrotnych- to sprawiasz, że czują się niewidzialni. Zrywasz więź. A jeśli zrywasz więź- nikt nie chce pracować dla ciebie z zaangażowaniem. A zatem: czy okazujesz zaufanie, uprzejmość i szacunek wobec osób w twoim otoczeniu- wobec podwładnych także? Czy tylko tego od nich oczekujesz?

## NAWIĄZYWANIE AUTENTYCZNYCH RELACJI Z LUDŹMI

### a. Okaż uznanie.

*- cieszę się, że akurat z tobą mogę to robić- tak uznajesz obecnośc*

*- chwal, np. szczególnie podoba mi się to, że kiedy masz wątpliwości mówisz o nich od razu je wyjaśniasz)*

Proste komunikaty: podobało mi się, że …doceniam w tobie to, że…

- Dziękuj, wdzięczność to najlepszy sposób, aby innym chciało się za tobą podążać.

Patrz na osobę, której dziękujesz. Wymieniaj imię osoby, do której kierujesz podziękowanie. To wielka różnica, czy powiesz dziękuję, czy „dziękuję, Pani Krystyno".

- interesuj się cudzymi poglądami i działaniami, pytaj.

*(np.: bardzo mnie interesuje jak to zrobiłeś? Od czego zacząłeś? Skąd taki ciekawy pomysł?)*

### b. Daj poczucie wspólnoty

- dostrajaj się do rozmówcy. zwróć uwagę na następujące sprawy:

Język rozmowy powinien być dostosowany do poziomu wykształcenia twego rozmówcy. Używaj **kluczowych słów** używanych przez rozmówcę. Jeśli na pytanie: *„Co jest dla Ciebie ważne w tym produkcie?":* usłyszysz np. *„niezawodność"* to używaj słowa *„niezawodność"* a nie *„bezawaryjność".*

- staraj się znaleźć podobieństwa

*„widzę, że masz takie samo auto. Gdzie kupiłeś?", „tez grałem kiedyś w kosza"*

**-** okazuj zainteresowanie chwilą bieżącą.

*„Jak ci się udało dojechać punktualnie w taką pogodę?"*

W rozmowie *zadaj co jakiś czas pytanie „A jak ty to widzisz?" i sprawdź, czy temat, który tobie wydaje się fascynujący jest tak samo ciekawy dla twojego rozmówcy.*

### c. Wpłyń na poprawę nastroju

Ludzie z natury lubią być zadowoleni, toteż garną się do osób, które potrafią skupić uwagę na pozytywach

- panuj nad mimiką *(uśmiech jest naturalnie oddawany i na dodatek ludzie swobodniej czują się przy osobie, która się uśmiecha;*
- zwracaj uwagę na poruszane tematy- *każdy woli mieć u swojego boku osobę, która nie plotkuje, nie marudzi i nie opowiada o zagrożeniach.*

**d. daj poczucie czegoś nowego**

wszyscy jesteśmy ciekawi świata i lubimy się dowiadywać czegoś nowego nawet, jeśli to błahostki
- ujawniaj informacje o sobie. Pomaga ludziom zrozumieć, kim naprawdę jesteś i znaleźć wspólny język. *„Kiedyś myślałam, że tylko ekstremalne sporty mogą dawać radość, a jakiś czas temu odkryłam, że lubię odpoczywać na działce”*
- Inspiruj wiedzą o nowościach. wystarczy podzielić się czymś zauważonym w drodze do pracy lub o świeżo przeczytanym artykule.

NEALE DONALD WALSCH z książki "Co powiedział BÓG" Mój ulubiony autor- głoszący prawdy ludzkie i duchowe. Ten cytat mi osobiście daje otuchę, gdy myślę o życiu w prawdzie:

„Życie zaprasza każdego z nas, aby jak najlepiej odegrał swoją rolę i dobrze się przy tym bawił. A gdy życie nie będzie okazywać się dla Ciebie zabawą, wykorzystaj mądrość. Gdy mądrość zawiedzie, uzbrój się w cierpliwość. Gdy zabraknie ci cierpliwości, ucieknij się do akceptacji. Gdy akceptacja okaże się trudna, zdaj się na wdzięczność. Wdzięczność pozwala zwalczyć przekonanie, że coś co ma miejsce, nie powinno się dziać. Tym właśnie sposobem zaznasz spokoju ducha”