

mgr Małgorzata Idzik- psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

"Nieistotne, co Ci się w życiu przytrafia. Ważne jest, co z tym robisz." W.Mitchell

Być może trudno Ci się z tym zgodzić, ale masz większy wpływ na swoje życie, niż Ci się wydaje. Oczywiście są sprawy, które pozostają poza naszą kontrolą, jak chociażby miejsce w którym się rodzimy, pochodzenie, przeszłość... Jednak to, co na pewno zależy od Ciebie, to Twoje reakcje, wybory, postawy.

Przedstawię Ci dwie kategorie ludzi, a Ty pomyśl, która z nich bardziej Ci odpowiada.

Ludzie reaktywni:

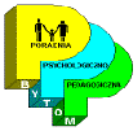
- są bardzo drażliwi,
- obwiniają innych za to, co ich spotyka,
- łatwo wpadają w złość i mówią lub robią rzeczy, których potem żałują,
- ciągle narzekają i uskarżają się,
- czekają na to, co im się przydarzy,
- nie wykorzystują pojawiających się w ich życiu szans,
- zmieniają coś tylko wtedy, gdy są zmuszeni,
- myślą i mówią w sposób, który odbiera im moc kontrolowania swojego samopoczucia/zachowania i przekazuje ją czemuś lub komuś innemu: "Gdyby ona/on była/był inny/inna". "Gdybym miała/miał byłabym/byłbym szczęśliwa/szczęśliwy." Szukają wymówki, by nie wziąć spraw w swoje ręce i pozostać biernym poprzez takie słowa:
a) "Spróbuj, ale..." b) "Już taki jestem" c) "Nie mogę nic na to poradzić" d) "Nic nie potrafię"
e) "Zepsułeś mi dzień".

W przeciwieństwie do nich ludzie proaktywni:

- nie są drażliwi,
- biorą odpowiedzialność za swoje decyzje,
- myślą przed działaniem,
- biorą się w garść, gdy zdarzy im się coś złego, szukają rozwiązań trudnych sytuacji,
- wychodzą z inicjatywą,
- wykorzystują pojawiające się na horyzoncie szanse,
- koncentrują się na rzeczach, które mogą zrobić/zmienić i nie marnują energii na te, na które nie mają wpływu,
- myślą i mówią w sposób, który dodaje im energii do działania i dzięki któremu biorą za siebie odpowiedzialność i kontrolę nad swoim samopoczuciem/zachowaniem. Używają słów:
a) "Zrobię to" b) "Mogę postąpić lepiej" c) "Rozważmy wszystkie możliwości"
d) "Poszukam sposobu" e) "Nie pozwolę, by Twój zły nastrój popsuł mi humor".

Jeśli chcesz, by Twoje życie pozostało szare, byś był tylko jego pasażerem i obserwował świat przez szybę, postępuj jak osoba reaktywna - to najlepsza do tego droga.

Jeśli jednak zależy Ci, by mieć z życia jak najwięcej satysfakcji, by mieć poczucie, że robisz to, czego naprawdę pragniesz, siądź za sterami swego życia i już dziś zacznij planować



i działać. Ale pamiętaj, bycie proaktywnym niesie za sobą ryzyko odpowiedzialności za siebie!

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, chcesz omówić z kimś swoją wizję albo dopiero zacząć ją snuć, chcesz poszukać sposobów jak realizować swoje marzenia i plany, które teraz być może wydają Ci się odległe i poza zasięgiem – przyjdź do nas, chętnie z Tobą o tym porozmawiamy, będziemy Ci towarzyszyć na starcie tej przygody, jaką jest odkrywanie siebie i możliwości, jakie stoją przed Tobą.

Na zakończenie poznaj narzędzia, które pomogą Ci przejmować kontrolę nad Twoimi reakcjami. Gdy dzieje się coś nieprzyjemnego lub dzieje się bardzo szybko, włącz w głowie przycisk „pause”, niech „film” na chwilę się zatrzyma:

- pierwsze narzędzie to samoobserwacja – popatrz na siebie „z boku” i obserwuj swoje zachowanie i myśli (co Ci mówią o Tobie, czy chcesz, by tak wyglądały?),
- drugie narzędzie, to sumienie – posłuchaj swojego wewnętrznego głosu, który mówi Ci, co jest właściwie a co nie (czy to, co teraz robisz, jest zgodne z wartościami, którymi kierujesz się w życiu, tym co dla Ciebie ważne?),
- trzecie narzędzie, to wyobraźnia – możesz wymyślić nowe możliwości, inny sposób działania, taki, który jest zgodny z Twoimi wartościami i przekonaniem,
- czwarte narzędzie, to siła woli – naprawdę masz możliwość wyboru, masz siłę, by wybrać to, co uważasz za najlepsze w danej chwili. Powodzenia!