

"Zmień słomiany zapał w żar wytrwałości"

Skrypt coachingowy po warsztacie on-line

Odpowiedź na pytanie, co zrobić aby wytrwać w postanowieniach i skutecznie wprowadzać zmiany w swoje życie. Zmiany dotyczące stylu życia – innego odżywiania, aktywności fizycznej, utrzymywania porządku, regularnego uczenia itp.

Wiedza:

Zobacz kilka faktów z psychologii zmiany abyś zrozumiał z czym się mierzysz i nie popełniał podstawowego błędu wszystkich osób zabierających się za zmiany jakim jest niedocenianie trudności wyzwania jakim jest zmiana codziennego funkcjonowania.

W naturalny sposób zmienianie siebie jest trudne i trzeba to uwzględnić zabierając się za swoją przemianę. Do tej uniwersalnej trudności, z którą musi zmierzyć się każdy, możesz dodać dodatkowe obciążenia jakimi są:

- negatywna postawa wobec siebie,
- projektowe podejście,
- perfekcjonizm,
- niedocenianie wpływu środowiska osób, którymi się otaczasz

Dlaczego zmienianie siebie jest trudne:

Nieświadomy umysł dąży do zapewnienia przetrwania i **utrzymywania rezerwy energetycznej** na sytuacje awaryjne oraz działania wymagające podejmowania decyzji, twórczego myślenia, planowania i kontroli zachowania. Czynności tego rodzaju wymagają dużych nakładów energii i w związku z tym, nasze codzienne funkcjonowanie nie może angażować zbyt dużej energii.

Wszystkie czynności codzienne, powtarzalne są automatyzowane, dzięki czemu nasza świadomość zostaje uwolniona od decydowania ciągle o tym samym. Dzięki temu umysł oszczędza energię i pozwala nam funkcjonować bez niepotrzebnego przeciążenia.

Wszystkie czynności dzięki którym możemy funkcjonować tworzą całościowy system. Nasz styl życia jest ukształtowany a zmiana jednego elementu zaburza działanie całego systemu.

Dlatego nieświadomie opieramy się zmianom i jeśli je na sobie wymuszamy to mamy skłonność do powrotu do starych schematów.

Dodatkowo nasze zmiany powstrzymuje **potrzeba bezpieczeństwa**, która jest zaspokojona, przez powtarzalne czynności, ponieważ znamy ich wynik. Robiąc rzeczy nowe wystawiamy się na niewiadomą. Nie wiemy czy sobie poradzimy i jak nowy schemat będzie się sprawdzał w rzeczywistości.

Negatywny stosunek do siebie –

Jeśli jesteś osobą, która nie lubi siebie, możesz mieć bardzo silną potrzebę zmiany. Niezadowolenie z siebie i wiara, że będziesz mógł się lubić dopiero, kiedy się radykalnie zmienisz, wyzwała negatywną motywację. U jej podłoża leży nienawiść do samego siebie. Takie podejście podwyższa poziom stresu związany ze zmianą (która i tak jest trudna) i na ogół kończy się przeciążeniem. Szybko tracisz siły, szczególnie gdy pojawiają się dodatkowe okoliczności podwyższające stres.

Projektowe podejście do zmiany-

To jest takie podejście do zmiany, w której nowe zachowania, z założenia nie mają być wpisane w cały mechanizm "obsługujący" codzienność. Polega to działaniu niezgodnym z dotychczasowymi nawykami a nawet przeciwnym do nich. To działanie jest obce i wymaga wewnętrznego napięcia i kontroli aby je móc utrzymać w jakimś czasie. Osiągnięcie pierwszych satysfakcjonujących efektów jest impulsem do porzucenia tego zachowania i powrotu do starych schematów.

Tego rodzaju podejście nie nadaje się do osiągania trwałych zmian typu schudnięcie, uprawianie aktywności fizycznej, regularne uczenie się czegoś, utrzymywanie porządku itp.

Dobrym przykładem tego podejścia jest okresowa zmiana diety, która z założenia ma się skończyć gdy waga osiągnie satysfakcjonujący poziom. Po czasie diety, następuje powrót do wcześniejszych nawyków w tym również tych, które odpowiadają za przybieranie na wadze

Perfekcjonizm

Podejście "wszystko albo nic" do oceny efektów naszych działań, skazuje całe przedsięwzięcie na porażkę. Jeśli z takiej perspektywy patrzysz na to co robisz, nie możesz odnieść żadnego sukcesu. W większości sytuacji do zmiany trzeba dochodzić w dłuższym czasie a więc potrzeba wytrwać okres częściowych i niesatysfakcjonujących do końca efektów. Jeśli się widzi wyłącznie czego brakuje, nie można dostrzec postępu. Który dokonuje się stopniowo.

Dodatkowo w każdą zmianę jest wpisana porażka, którą można wykorzystać jako źródło wiedzy o tym co dla nas nie działa dobrze. Podejście perfekcjonistyczne znacząco zwiększa ryzyko, zniechęcenia się i braku wytrwałości

Otoczenie

Nasze najbliższe otoczenie może nie wspierać a nawet przeszkadzać we wprowadzaniu zmian. Jeśli jesteśmy powiązani relacjami to nasze zmiany wymuszają zmiany na innych osobach. Zmuszają ich do zaakceptowania jakiś nowych zwyczajów i mogą uruchamiać w nich myśl, że sami powinni dokonać zmian, na które nie są gotowi. Dlatego przygotuj się, że wsparcia trzeba będzie szukać w dalszym otoczeniu. Wśród osób, które wprowadzają lub wprowadzili podobne zmiany.

Strategie radzenia sobie z trudnościami:

Uspokój się

Kontroluj i obniżaj stres związany ze zmianą.

Ćwicz pozytywne podejście do siebie samego. Ułóż lub znajdź gotowe afirmacje, aby je powtarzać jak najczęściej np. przed snem albo po obudzeniu rano

"Jestem w porządku z tym, co już osiągnąłem do tej pory, nawet jeśli to nie jest idealne"
"Moje ograniczenia to nie jest cała prawda o mnie."
"To, że ważę X kg. nie mówi nic o mojej wartości"
"Mogę się nie zmieniać jeśli mnie to za bardzo teraz obciąża"
"Mam całe życie na doskonalenie siebie"
"Nie muszę rezygnować, gdy mi się nie udaje, mogę poszukać lepszych sposobów"
„Oddzielam swoją wartość od efektów działania. Porażka to informacja o strategii działania a nie o mojej wartości”

Podchodź do siebie ze zrozumieniem swoich ograniczeń i ich źródeł. Doceniaj że to jak funkcjonujesz teraz, nawet jeśli to nie jest optymalne w tym momencie, na jakimś etapie życia było Ci potrzebne. Nie złość się na siebie, że to masz.

Nawyki

Nawyki są odpowiedzialne za stałe efekty jakie masz w życiu.
Nawyki pozwalają na działanie bez wysiłku i specjalnego zaangażowania.

Nowe zachowanie jest obciążające bo wymaga dodatkowej energii – dąż do stworzenia nawyku. W tym celu:

- Szukaj najprostszych działań, które dają widoczne efekty.
- Stwórz **schemat, który jest łatwy do powtórzenia** (postanowienie – za każdym razem kiedy X robię Y)
- Połącz nowe zachowanie z rutyną dnia codziennego. Twórz postanowienia typu:

codziennie kiedy położę się do łóżka (działanie rutynowe - część X nawyku) – **będę zapisywać trzy rzeczy które mi się udały tego dnia** (nowe działanie – część Y nawyku) aby budować pozytywny stosunek do siebie i podtrzymywać swoją motywację do zmiany (powiązanie nowej czynności z celem czyli wzmocnienie pozytywnej motywacji)

- Zapisuj codziennie czy udało Ci się zrealizować postanowienie. Jeśli się nie udało sprawdź co było trudnością
- rozwiązuj konflikty wewnętrzne pomiędzy postanowieniem i potrzebami, które były zaspokajane przez zachowanie, które jest konkurencyjne do postanowienia. Np. jeśli nie chcesz jeść słodczy aby nie tyć a był to sposób na odstresowanie to poszukaj jak inaczej możesz się odstresować aby nie łamać postanowienia. Nie ignoruj swoich potrzeb
- Dąż do znalezienia takich rozwiązań, które będziesz w stanie powtarzać i uczynić swoim nawykiem.
- Licz się z tym, że na początku wiele dobrych pomysłów i rad się nie sprawdzi, bo potrzebujesz znaleźć to co najlepiej odpowiada na Twoje potrzeby a to robi się metodą prób i błędów
- korzystaj z aplikacji lub kalendarza do śledzenia swoich postępów w trzymaniu się postanowień. Zapisuj a nie ufaj swojemu odczuciu. Twoje odczucia są podatne na chwilowe stany emocjonalne i możesz mieć poczucie że odnosisz porażkę gdy masz sukces albo mieć uczucie, że odnosisz sukces a tak naprawdę nie robisz postępów.

Wzmacnianie pozytywnej motywacji

- twórz wizję życia, w której twoje nawyki działają a ty osiągasz upragnione efekty. Wyobrażaj to sobie.
- łącz swoje postanowienia z tą wizją np. „dążę do szczupłej sylwetki nie jem słodczy”; „od razu sprzątam naczynia, bo pragnę mieć porządek”
- Określ czas w którym chcesz osiągnąć tę zmianę. Stwórz afirmację:

Dziś jest (data z przyszłości) i właśnie cieszę się(efekt jakiego pragniesz) osiągnęłam to dzięki (wstaw działanie jakie postanawiasz robić) dla tego efektu zrezygnowałam z (nawyki, które nie działają dobrze)
- Otaczaj się treściami i ludźmi wspierającymi zmianę (filmy, lektury, grupy wsparcia, przyjaciele)

Co dalej?

Na stronie z nagraniem warsztatu, w oddzielnym pliku masz check listę do sprawdzania czy wdrażasz wiedzę z warsztatu. Zachęcam Cię do użycia tego narzędzia i podzielenia się wynikami za dwa tygodnie.

Otrzymasz ankietę, w której poproszę Cię o podzielenie się, co Ci się udaje, co sprawia Ci trudność i czego potrzebujesz w dalszej kolejności.

Po otrzymaniu ankiety wyślę, Ci krótką podpowiedź odnośnie tego co możesz zrobić w tym momencie aby popchnąć swoje sprawy do przodu. Dodatkowo otrzymasz rabat 50% na kolejny warsztat.

Kolejny warsztat odbędzie się:

28.08.2019 o godz 19.00 czasu polskiego

i będzie dotyczył radzenia sobie z krytyką