

NA ILE CENISZ SIEBIE?

W restauracji kierujesz się tym, na jaką potrawę masz ochotę czy ile za nią zapłacisz? Sądzisz, że zasługujesz na to, co najlepsze? – **TO NIE KWESTIA ZASOBNOŚCI PORTFELA, A TEGO, CZY DOSTRZEGAMY SWOJĄ WARTOŚĆ I CZY POZWALAMY SOBIE NA REALIZOWANIE POTRZEB** – mówi coach **Irena Sowińska**

TEKST ALEKSANDRA STRÓJWAŚ

Czy zastanawiałaś się kiedyś, jaką masz postawę wobec samej siebie? Z jaką myślą budzisz się rano? Z jaką zasypiasz? Pozwalasz sobie na gorsze dni, słabości, chorobę? Czy jesteś wtedy wyrozumiała wobec siebie, potrafisz się o siebie zatroszczyć, czy wręcz przeciwnie: zaciskasz zęby i nie dajesz na zewnątrz nic po sobie poznać – udajesz przed partnerem, koleżankami z pracy, przed samą sobą? A jak podchodzisz do własnych porażek? W relacjach, w pracy? Czy obwiniasz siebie w nieskończoność, jak mogłaś być tak bezmyślna, nieprofesjonalna, czy też potrafisz oddzielić swoje zachowanie, słowa, potknięcia od siebie samej i uznać, że jesteś wartościowa w każdej sekundzie życia?



**ekspert
Irena
Sowińska**

ekspert Coachingu Nowej Generacji, trenerka rozwoju osobistego, założycielka Szkoły Coachów Prosperity, twórczyni metody Prosperity Coaching oraz Idei „Świadomości 360”, specjalizuje się w coachingu budowania poczucia własnej wartości metodą Prosperity Coaching.
www.institut-prosperity.pl

Zaprogramowani

Według Ireny Sowińskiej, trenerki rozwoju osobistego i założycielki Szkoły Coachów Prosperity, nasza relacja ze sobą jest podstawową, a zarazem najważniejszą, jaką budujemy w życiu. Od tego, jak traktujemy siebie, zależy to, w jaki sposób będziemy budować relacje z innymi. Bo jeśli same siebie nie akceptujemy, nie szanujemy, to dlaczego inni mają to robić? Perfekcjonizm,

brak asertywności, krytycyzm wobec siebie, potrzeba ciągłej kontroli – to tylko niektóre objawy braku poczucia własnej wartości. Wszystkie prowadzą do oddalania się od siebie, braku kontaktu ze swoimi emocjami, smutku, frustracji, wypalenia, a czasem wręcz depresji lub chorób psychosomatycznych.

– Zająłm się tym tematem, ponieważ widzę, jak brak poczucia wartości komplikuje ludziom życie – mówi Irena Sowińska. – Jego źródłem upatruję w modelu wychowania w dzieciństwie, ignorowaniu potrzeb dziecka, nadmiernych oczekiwaniach oraz krytyce rodziców i nauczycieli, w kulturze, religii, uwarunkowaniach środowiskowych i w tym, jakimi przekonaniami jesteśmy karmieni. Toksyczne mantry z dzieciństwa typu: „musisz być grzeczną dziewczynką”, „siedź w kącie, a znajdą cię”, „kobiety powinny być miłe”, „to nie dla ciebie”, „nie dasz rady”, mówią, że niedobrze jest się pokazywać, doceniać siebie.

Te przekonania programują nasze zachowania w dorosłym życiu i skutkują nieumiejętnością stawiania granic, niemożnością odmowy, gdy inni zarzucają cię obowiązkami, przyznawaniem innym pierwszeństwa we wszystkim – w zrobkach, osiągnięciach, wynikach

– stawianiem siebie na ostatnim miejscu. Efektem jest duża utrata własnej energii i rozczarowanie życiem.

– Sama przeszłam przez wszystkie etapy budowania poczucia własnej wartości, co dało mi solidną bazę – wiem, z czego się biorą opresyjne zachowania ludzi wobec siebie i czym skutkują dla tych, którzy im ulegają. Zająłm się tym od strony naukowej i praktycznej, pogłębiłam swoją wiedzę psychologiczną, zaczęłam śledzić badania i teraz skutecznie wspieram innych – mówi Irena Sowińska.

Praca nad zmianą

Budowanie poczucia wartości to wieloaspektowa praca – nie wystarczy opanować techniki bycia pewną siebie czy powtarzać codziennie wspierające afirmacje. To nie zadziała, jeśli nie dotrzemy do źródeł, nie rozpoznamy przyczyn i nie zmienimy przekonań. W przeciwnym przypadku będziemy tylko budować fasadę i tracić mnóstwo energii na to, żeby nikt nie odkrył naszego kamuflażu.

– Poczucie wartości opiera się na samoświadomości, samoakceptacji, miłości do siebie i szacunku – stwierdza Irena Sowińska. – I to procentuje potem we wszystkich



relacjach – w wychowaniu dzieci, reagowaniu na innych, tworzeniu atmosfery w miejscu pracy i osiągnięciu sukcesów. Dlatego podstawą jest bezwarunkowa akceptacja siebie.

Kluczem jest poszerzanie samoświadomości tego, kim jesteśmy, jak tworzymy relacje, jaki mamy stosunek do siebie, do ludzi, jaki dialog prowadzimy ze sobą na co dzień. – Dopiero kiedy rozpoznam, że dane przekonania czy światopogląd nie są moje, mogę powiedzieć STOP i zacząć wybierać swój sposób patrzenia – dodaje Irena Sowińska. – To powoduje, że zaczynam świadomie wybierać swoje zachowania, miejsce na ziemi oraz sposób traktowania siebie i innych. Można to zrobić na każdym etapie życia, ale samodzielne uwolnienie się jest

trudne, bo takie spojrzenie na siebie jest wdrukowane w nasze myśli, emocje i ciało. Dlatego stworzyłam wiele narzędzi i procesów, którymi pracuję z ludźmi nad budowaniem poczucia wartości.

POZIOM 1. Lubisz siebie?

Pierwszą informacją jest stopień akceptacji siebie – czy ja siebie rzeczywiście lubię? Na ile ja sama stanowią o swojej wartości, a na ile jest ona uzależniona od opinii, aprobaty innych? Ile przyznałabym sobie punktów w skali od 1 do 10? – Przychodzą do mnie ludzie, którzy w kategoriach sukcesu osiągnęli wszystko – zajmują wysokie stanowiska, zarządzają dużymi zespołami, mają dobry status społeczny i materialny – mówi Irena

Sowińska. – Nagle okazuje się, że tak naprawdę nienawidzą siebie – są bardzo destrukcyjni, popadają w uzależnienia, ich rodziny rozpadają się, praktycznie burzą wszystkie relacje, jakby dążyli do samozniszczenia. I to jest właśnie efekt ich braku miłości do samych siebie. Zarządzając zespołami, są despotyczni, bezwzględni. Żeby pokryć to, że siebie nie akceptują, stają się opresyjni wobec swoich podwładnych i czerpią energię z ich strachu. Ale w końcu przychodzi wypalenie, depresja, pojawiają się choroby psychosomatyczne. Zazwyczaj dopiero wtedy taka osoba zgłasza się po profesjonalną pomoc.

Na drugim biegunie są ludzie, którzy umniejszają sobie – uważają, że nigdy nie są wystarczająco dobrzy, nie wybaczą sobie błędów, są swoimi najsurowszymi krytykami. Boją się wychodzić z własnymi pomysłami, sprzeciwić się, bo wciąż mają wrażenie, że nie zasługują na to, by być w miejscu, w którym są.

Jak mówi Irena Sowińska, w obu przypadkach najważniejszą pracą jest zmiana stosunku do siebie. Dopiero kiedy uzna się swoją wartość, wewnątrz i zewnątrz, można przejść do pracy nad rozpoznawaniem toksycznych zachowań i manipulacyjnych strategii. Zarówno u innych, jak i u siebie.

POZIOM 2. Nauka zdrowej asertywności

Kolejnym ważnym elementem odbudowywania poczucia wartości jest praca nad asertywną postawą. – Asertywność ludzie często utożsamiają z mówieniem „nie”. To duże uproszczenie – twierdzi Irena Sowińska. – Owszem, jednym z aspektów jest stawianie granic, ale istota asertywności to szacunek do siebie oraz do innych i dawanie takich samych praw, jakie ja mam, również innym. >

Osobom, które mają problem z wyznaczaniem własnych granic, przyznanie sobie prawa do odmawiania przynosi ogromną ulgę. Odkrycie, że od mojego „nie” nie zawali się świat, bywa wyzwalające. Na początku pomocne może być robienie „stopklatki” – dawanie sobie czasu na zastanowienie i zadawanie sobie pytań typu: Czy ta propozycja mi służy? Co się wydarzy, jeśli się nie zgodzę? Na co i wobec kogo chcę „zasłużyć”, mówiąc „tak”? Czy chcę to zrobić? Jeśli nie chcę, ale wiem, że przyniesie mi określone korzyści, np. materialne, to może jednak warto w to wejść? Nie chodzi o to, żeby zawsze, gdy tylko nie mamy ochoty czegoś zrobić, kategorycznie odmawiać, ale żeby najpierw zważyć to na szali swoich priorytetów i wejść w daną sytuację świadomie. A wtedy podejmiemy do niej z zupełnie innym nastawieniem.

Jak dodaje Irena Sowińska, zdrowa asertywność nigdy nie prowadzi do przekraczania granic innych ludzi – jest oparta na poczuciu własnej wartości, które wyrasta z szacunku, miłości, akceptacji do siebie i samoświadomości tego, jak siebie postrzegamy i oddziałujemy na innych. Dlatego nigdy nie jest destrukcyjna dla otoczenia i dla nas, ponieważ jest refleksyjna. Ci, którzy mają poczucie własnej wartości, uznają również wartość innych.

POZIOM 3. Identyfikowanie przekonań

To *clue* pracy z budowaniem poczucia własnej wartości. Każdy z nas ma swój *mindset* – zestaw przekonań i nastawień na temat świata, innych ludzi i samego siebie. Są nam wdrukowywane w procesie wychowania, potem w szkole, w dorosłym życiu, funkcjonują w świadomości społecznej, sączą się z mediów, z literatury, filmów. Ponieważ są nieuświadomione i działają w systemach, trudno jest je zidentyfikować i oczyścić samemu. Są przecież z nami mocno zrośnięte. Jak można do nich dotrzeć?

– Pracując metodą prosperity coaching, słucham bardzo uważnie języka klienta – mówi Irena Sowińska. – Taki naturalny, potoczny język bardzo dużo zdradza. Każda wypowiedź jest przesycona przekonaniami, opiniami, które świadczą o tym, jaki mamy pogląd na świat, na siebie, na swoje miejsce, jak sami siebie traktujemy. Kiedy np. kobieta mówi: „musisz mi wybaczyć, jestem tylko blondynką” albo „to jest dla mnie za drogie”, „nic mi się nie udaje”, „nie dam rady”, „to nie dla mnie”, „nie mogę”... to jest dla mnie ważna informacja i wtedy zaczyna się intensywna i fascynująca praca. Często w ciele powstają emocjonalne blokady, które mogą nawarstwiać się przez całe życie – np. na skutek

konfliktów, przebywania w opresyjnym środowisku, ciągłej krytyki, trwania w toksycznej relacji. Jeśli negatywna energia ciągle się kumuluje i zbiera w ciele, to powstaje śmietnik emocjonalny, który coraz trudniej jest oczyścić.

Do pracy z przekonaniami Irena Sowińska wykorzystuje swoją autorską metodę *new print prosperity*. – To jest taki „laser” oczyszczający przekonania, które są dla danej osoby najbardziej toksyczne. Wykorzystuję tę metodę także w pracy z trudnymi wydarzeniami, które spowodowały powstanie w ciele blokad – mówi trenerka.

Dopiero kiedy pozbedziemy się z ciała ładunków negatywnych emocji, praca coachingowa czy samorozwojowa przyniesie efekty. – Jesteśmy wreszcie w stanie dostrzec swoje piękno, swoją sprawczość, uwalniamy się od ograniczonych uwarunkowań i zaczynamy jaśniej myśleć – mówi Irena Sowińska. Możemy wtedy pracować z przekonaniami – przeformułowywać te blokujące na wspierające, wgrywać własny program do umysłu. To wspaniały etap, kiedy zaczynamy świadomie tworzyć własny plan swojego życia i niepowtarzalny sposób jego realizacji. To sprawia, że chce nam się chcieć żyć. **Is**

Zdjęcia: Getty Images/Gallo Images, archiwum prywatne

RYTUAŁ WZMACNIAJĄCY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Znajdź dla siebie około godziny i zadбай o to, by nikt ci nie przeszkadzał.

1. Przyszykuj aromatyczną kąpiel z dodatkiem morskiej soli, możesz zapalić świece i włączyć relaksacyjną muzykę. Zabierz też ze sobą notes i ołówek i przygotuj balsam do ciała.
2. Zamknij oczy i uświadom sobie wszystkie części swojego ciała, poczynając od palców u stóp.
3. Rozluźnij ciało i skieruj uwagę na przyjemne odczucia płynące z kontaktu z wodą, zapachem olejków, ciepłem świec i kojącą muzyką. Poczuj wdzięczność dla siebie, że to wszystko przygotowałaś i zadbałaś o siebie. Podziękuj sobie z czułością (nawet jeśli na początku wyda ci się to dziwne).
4. Delektuj się chwilą i pomyśl o wszystkich rzeczach, które w ciągu ostatnich dni poszły dobrze.
5. Teraz skoncentruj uwagę na przywołaniu swoich zalet, umiejętności i dobrych zachowań – zapisz je. Zrób listę składającą się z co najmniej 31 punktów.
6. Po kąpeli wymasuj ciało powolnymi ruchami aromatycznym balsamem i odczytaj na głos swoją listę zalet wiele razy.
7. Uzupełnij listę co najmniej raz w tygodniu podczas Rytuału, aż dojdiesz do 101 punktów. Powodzenia!