



Bonus: **Ćwiczenie** **coachingowe**



WSTĘP

Cześć! Dziękuję Ci za podzielenie się swoimi lekcjami i dodanie komentarza. To dla mnie niezwykle ważne, że otrzymuję od Was informację, że to, czym się dzielę działa i w jakiś sposób wprowadzacie to w życie.

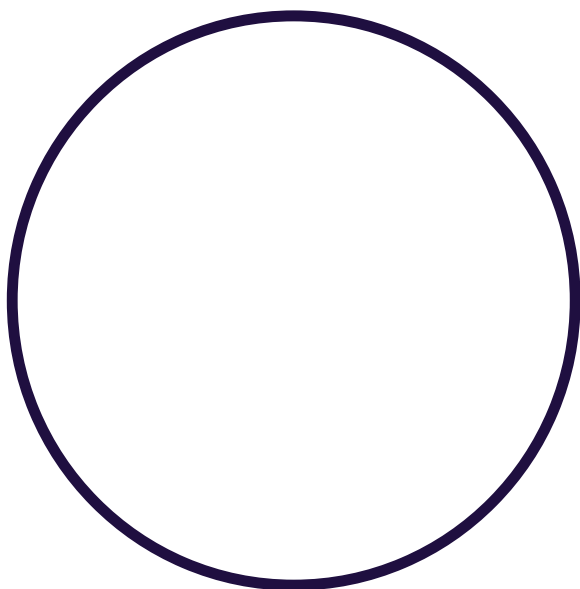
To wideo dotyczy ćwiczenia coachingowego, o którym powiedziałam wcześniej. Do wykonania tego ćwiczenia będzie Ci potrzebna kartka i długopis. Jest niezwykle ważne, abyś teraz poszła po tę kartkę i długopis, ponieważ wiem, że czasami chcemy jakieś ćwiczenie wykonać w myślach, w pamięci albo mamy podejście: „niech ona powie, a ja potem sobie to zrobię”.

Otóż nie, tego ćwiczenia nie możemy w ten sposób zrobić i gwarantuję Ci, że gdybyś poszła na spotkanie z coachem jeden na jeden, to na pewno nie pozwoliłabyś sobie na to, aby takiej kartki nie mieć. Z jednej strony chcesz otrzymać coś, co będzie działało, poświęcasz czas na obejrzenie tego wideo, więc zadbaj o to ćwiczenie od razu i porządnie.

Ja zasadniczo wierzę w to, że jak robimy małe rzeczy, tak robimy wszystko, tak więc teraz idź po kartkę papieru i długopis, a następnie wróć do mnie.

Ok, możemy zaczynać? Mam nadzieję, że masz wszystko i możemy przystąpić do działania.

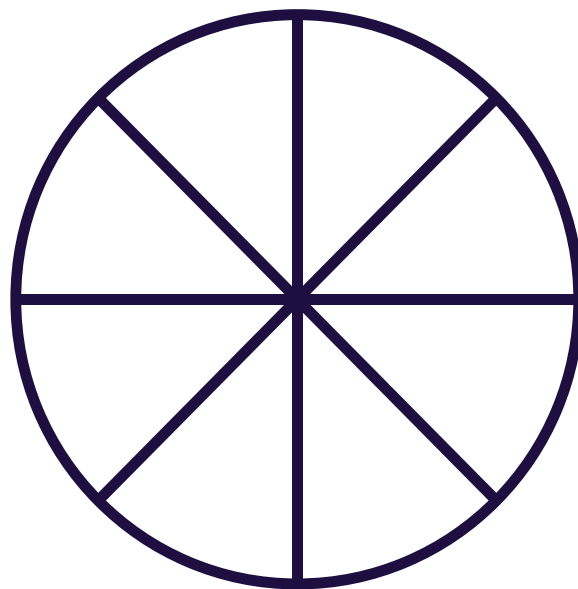
Chciałabym Cię prosić, abyś narysowała okrąg. Taki jak na rysunku poniżej:



Jeśli już go masz, to teraz podziel go na pół, potem jeszcze raz, aż będzie podzielony niczym pizza na 8 kawałków. To jest Twój tort, zwany życiem.

Patrząc na ten tort uzupełnimy, go o ważne aspekty Twojego życia. Aspekty, które składają się na jakość Twojego życia, na Twoją satysfakcję i poczucie szczęścia.

Kolejność rzeczy, którą Ci teraz podam, jest zupełnie przypadkowa i nie przywiązuj do niej wielkiej wagi. Po prostu przyporządkuj je, do poszczególnych części koła. Ważne! Pisz na zewnątrz danej ćwiartki, a nie w środku, bo tam będziemy robić zupełnie coś innego. Poniżej masz przykład, jak to ma wyglądać:



Zaczynamy od ćwiartki: zdrowie i sprawność fizyczna. Jeśli masz to zapisane, to dopisz rozwój osobisty lub duchowy, bo na pewno zgodzisz się ze mną, że jest to część Twojego życia, która jest niezwykle istotna. Wpływa na to jak ono wygląda i jaką masz z niego satysfakcję.

Kolejną część nazwij kariera, czy też rozwój biznesu – jeśli prowadzisz firmę. Przy kolejnej ćwiartce dopisz finanse. Niektórzy pytają, dlaczego finanse i kariera nie mogłyby być w jednej części koła. Otóż to, że kariera Ci się podoba, to nie znaczy, że Ci się finanse zgadzają. Tak samo, jak to, że masz pieniądze, to wcale nie oznacza, że robisz karierę, bo może ktoś Ci je daje, albo otrzymałaś je w spadku.

Teraz wpisz środowisko fizyczne. To inaczej całe otoczenie, czyli to, co Cię otacza na co dzień. Dla jednych otoczeniem będzie pokój, w którym przebywają, dla innych środowisko fizyczne będzie to, czy mieszkają z teściami, czy

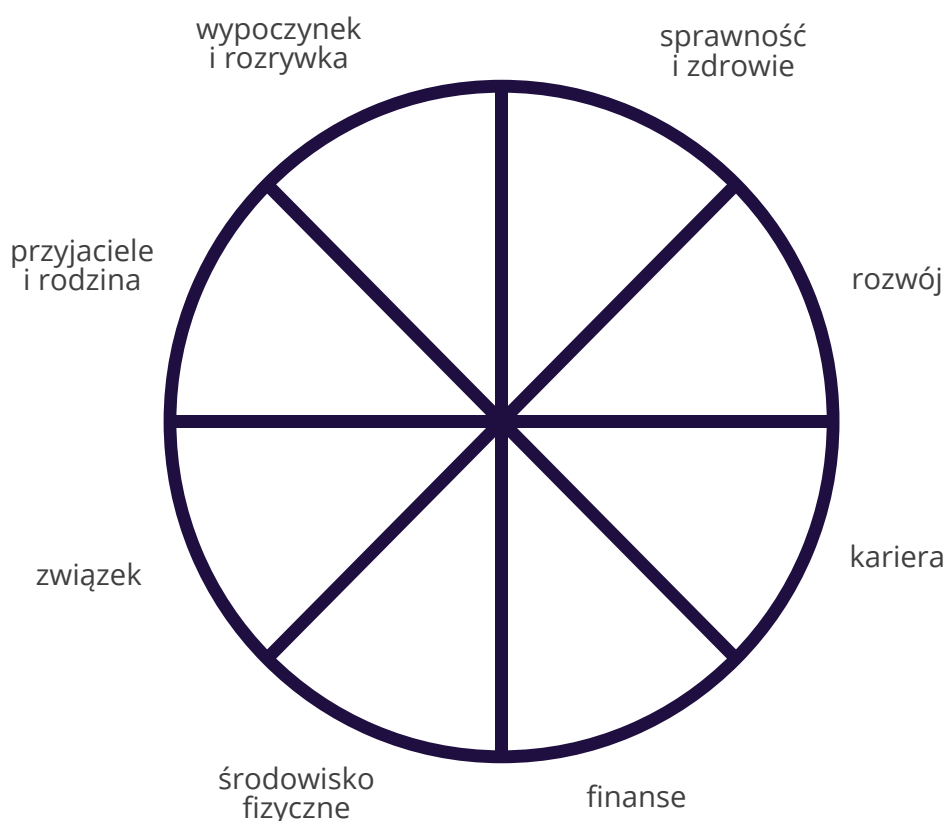
mają samodzielne mieszkanie.

Ktoś za środowisko fizyczne będzie rozumiał mieszkanie w bloku czy kamienicy. Natomiast znajdą się tacy, którzy swoje środowisko fizyczne będą rozpatrywali w kategoriach kraju, w którym przyszło im mieszkać, tak jak ja to robię.

Kolejna część to: partner albo małżonek w zależności od tego, jak to u Ciebie wygląda. Zasadniczo chodzi o Twój związek miłosny, który masz albo którego jeszcze nie masz.

Następnie są przyjaciele i rodzina, czyli takie Twoje najbliższe otoczenie. I ostatnia część, czyli: wypoczynek i rozrywka.

Powinnaś znajdować się ponownie przy części zdrowie i sprawność fizyczna, czyli każdy z kawałków koła powinien być opisany. Może to wyglądać np. tak, jak poniżej:



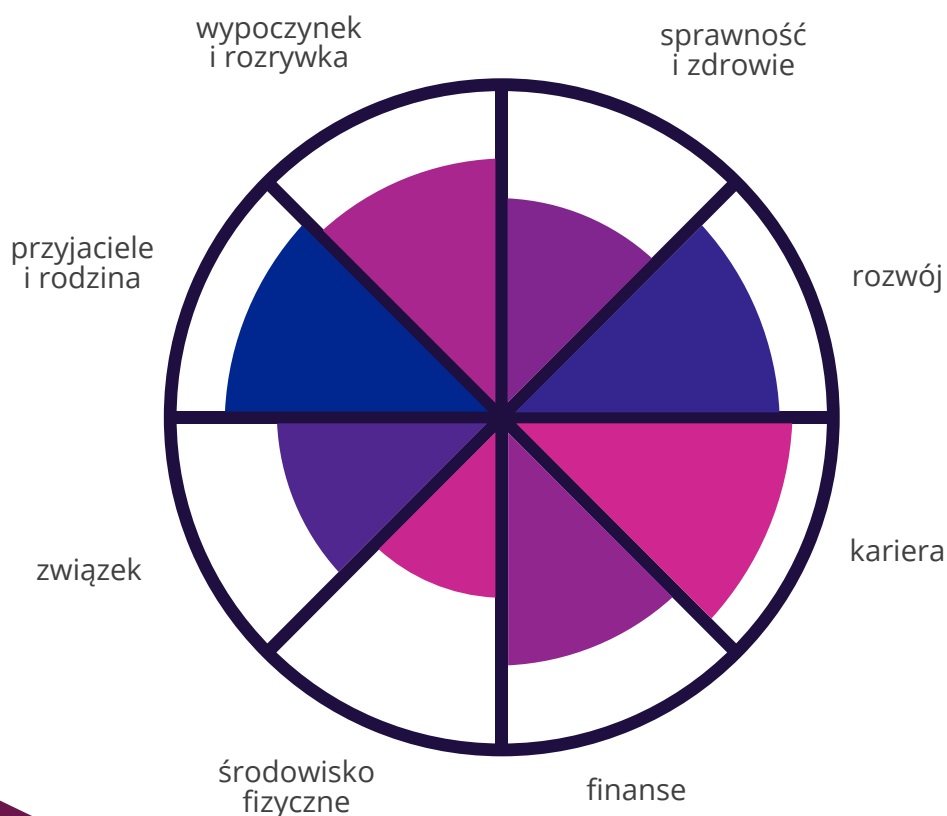
Czy zgodzisz się ze mną, że te wszystkie rzeczy, które tutaj wypisałaś na tej kartce, wpływają na jakość Twojego życia? Kiedy ja wykonywałam to ćwiczenie po raz pierwszy, to nagle zobaczyłam całe swoje życie – jakość całego tego życia. Wykonując to ćwiczenie, spojrzałam na całe swoje życie z lotu ptaka. Mam nadzieję, że Ty też teraz możesz to zobaczyć.

Chciałabym Cię teraz prosić, abyś się zastanowiła, jaki jest poziom satysfakcji z poszczególnych części okręgu. W jakim stopniu dzisiaj jesteś zadowolona, usatysfakcjonowana, czy też

po prostu szczęśliwa z tego, co znajduje się w kolejnych ćwiartkach.

Na przykład Twoje zdrowie i sprawność fizyczna. Jak bardzo czujesz satysfakcję z tego, jak ono obecnie wygląda? Jeśli poziom satysfakcji jest bardzo niski, to zamalowujesz niewielki kawałek danej części. Po prostu: zamalowujesz dane pole na tyle mocno, w zależności, jaki odczuwasz poziom satysfakcji z danej dziedziny.

Przykład tego, w jaki sposób to zrobić, masz poniżej:



Dlaczego zamalować? Niektórzy z nas są wzrokowcami i zdecydowanie łatwiej będzie im pewne rzeczy zauważyć właśnie dzięki takiemu podejściu. Poza tym, czasami zdecydowanie lepiej jest nie tylko sobie coś wyobrazić, ale zobaczyć, jak to wszystko wygląda.

Zrób to samo z rozwojem osobistym. Zastanów się, w jakim stopniu jesteś usatysfakcjonowana tym, jak wygląda Twoja obecna sytuacja w rozwoju osobistym.

Czy poziom zawodowy, który masz obecnie, satysfakcjonuje Cię, może jesteś z niego zadowolona tylko w połowie, a może w ogóle? Jeśli np. nie pracujesz, ale jest to podyktowane tym, że nie chcesz pracować i nie jest to dla Ciebie ważne, to wtedy możesz sobie zaznaczyć 100%, bo taki stan rzeczy Ci odpowiada.

Jeśli chodzi o finanse, to tutaj absolutnie bez porównywania się do kogokolwiek zaznacz, na ile jesteś usatysfakcjonowana. Nie patrz na to jednak w sposób: Ty – Bill Gates, czy Ty – ja, ale zastanów się jakie finanse Ciebie satysfakcjonują i jak mocno jesteś zadowolona z tych, które masz aktualnie.

Środowisko fizyczne, czyli otoczenie, w którym się aktualnie znajdujesz. Nie każdy marzy o domu czy rezydencji. Czasami są osoby, które mieszkają w niewielkim mieszkanku. Jednak, jeśli to mieszkanie jest tym, co sobie wymarzyli, to środowisko fizyczne jest u nich na 100% zamalowane. Natomiast inna osoba, która popatrzyłaby na to koło, mogłaby powiedzieć: „no jak to, przecież musisz mieć dom z ogrodem”.

Nigdy się nie porównuj do nikogo – tylko do

siebie, swoich marzeń i tego, co jest dla Ciebie ważne.

Partner i małżonek – jeśli w ogóle go nie masz i dobrze Ci z tym, to oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby zaznaczyć tam 100%. Natomiast, jeśli go nie masz i czujesz z tego powodu dyskomfort, brakuje Ci go, to wtedy nie wypełniasz tej części.

Rodzina i przyjaciele. Jak układają się Wasze relacje? Czujesz się szczęśliwa z tego, jak one wyglądają, czy może nie?

I teraz odpoczynek i rozrywka. Tutaj muszę Ci powiedzieć, że kiedy robię koło życia, to ta część wypada u mnie najgorzej, ponieważ uwielbiam pracować. Za każdym razem muszę sobie przypominać: „rozrywka! Rowińska weź popraw się w tej rozrywce”.

Jeśli masz już zaznaczone całe swoje koło, to przyjrzyj mu się na spokojnie. Popatrz na nie i zastanów się, w jaki sposób te poszczególne części koła wpływają na siebie.

Być może teraz patrzysz na to i myślisz sobie: „kurczę, to jest ta jedna rzecz, która jest powodem tego, że wszystkie inne nie działają tak, jak powinny”.

Chyba zgodzisz się ze mną, że aby koło mogło się poruszać, musi być zbudowane w miarę harmonijnie. Popatrz, jak to wygląda u Ciebie, czy te poszczególne części koła współpracują ze sobą i w jaki sposób jedna oddziałuje na drugą. Czasami jest tak, że kiedy brakuje rozwoju osobistego, to może brakować również finansów, ponieważ rozwój osobisty i swoich

kompetencji ma bardzo duży wpływ na Twoje finanse.

Innym razem jest tak, że kiedy finanse się zgadzają, to zaczyna szwankować rozrywka i wypoczynek. Może być też tak, że jeśli zgadza Ci się kariera, to pojawiają się problemy ze zdrowiem.

Przyjrzyj się temu dokładnie, ponieważ nic nie dzieje się tam bez przyczyny. Każda część wpływa na siebie wzajemnie. Twoim zdaniem jest rozgryźć, w jaki sposób one oddziałują u Ciebie. Wtedy, kiedy to zobaczysz, będziesz mogła wybrać jedną, ale tylko jedną, którą chcesz zająć się w pierwszej kolejności.

Wybierz tylko jedną część tego tortu, bo nie możesz być wszystkim dla wszystkich. Nie możesz wszystkiego załatwić w tydzień, czy zmie-

nić swojego życia w weekend. W związku z tym wybierz wyłącznie jedną część, na której się skoncentrujesz i do której będziesz mogła za chwilę rozbudować swój cel. Następnie zdecydować, co chcesz dalej zrobić.

Właśnie do tej jednej części wytycz swój cel, który, jak mówiłam w poprzednim wideo, musi być krótkoterminowy. Nie wytyczaj celu na pięć lat, ale taki, który będzie krótkoterminowy.

Jeśli skupisz się na poprawieniu tej jednej części, to wszystkie pozostałe mogą się zmienić.

Bardzo jestem ciekawa tego, jak poszło Ci to ćwiczenie i jeśli tylko zechcesz się tym ze mną podzielić, to koniecznie do mnie napisz.

Teraz powiedz mi, ale tak szczerze: wykonałaś to ćwiczenie, czy tylko sobie poczytałaś, jak go zrobić?

Wiem, że wiele osób po prostu przeskanuje ten materiał, nie wykona ćwiczenia, a potem będą zdziwione, że ich życie się nie zmienia. Mówią potem, że obejrzały wszystkie filmy Rowińskiej, czy innych trenerów motywacyjnych i nadal wszystko jest po staremu.

Nic się samo nie zmieni. Masz wykonać to ćwiczenie i zobaczyć co u Ciebie nie działa. Musisz to zobaczyć i poczuć. Mówię naprawdę serio!

Natomiast, jeśli wszystko zrobiłaś, to serdecznie Ci gratuluję pracy nad sobą. Przypominam o tym, żebyś pilnowała swojej skrzynki mailowej i obejrzała koniecznie czwartkowe wideo.

**Pozdrawiam
Cię serdecznie
i do zobaczenia!**



KAMILA
ROWIŃSKA