



ROWIŃSKA
BUSINESS COACHING



**JAK PRZESTAĆ
PRZEJMOWAĆ SIĘ TYM,
CO POMYŚLĄ SOBIE INNI?**



WSTĘP

Kobiety niejednokrotnie zadają sobie pytanie: „**Co pomyślą inni?**”. Bardzo często powoduje to, że nie decydują się na realizowanie swoich zamierzeń, planów, celów. Jeżeli Ty również blokujesz się w ten sposób przed podjęciem działania, koniecznie przeczytaj ten artykuł. Zawarłam w nim kilka wskazówek, jak sobie z tym poradzić.

Zacznę od pytania, które wydaje się najistotniejsze:



“ CO JEST W TYM TAKIEGO
WAŻNEGO?

Co jest w tym takiego ważnego?

Co powoduje, że chcesz przeglądać się w oczach innych? Czy często zdarza się, że chcesz się komuś przypodobać? Pragniesz być osobą, której ludzie mówią komplementy, której postępowanie chwalą? Czy dostosowujesz swoje działania do opinii publicznej? Zastanów się, czy żyjesz dla siebie, czy dla innych. Czyj plan realizujesz? Co stało się z Twoim poczuciem własnej wartości, że w ogóle bierzesz pod uwagę, co pomyślą inni?

Warto zacząć od zadania sobie takich pytań. To jest podstawa całej Twojej motywacji, Twojej przyszłości.

Niektórzy realizują plan na życie wykreowany przez innych ludzi. Jeżeli ktoś powie kobiecie, że trzeba mieć męża przed trzydziestką, to będzie ona tego męża zawzięcie szukać, żeby później nie usłyszeć, że jest starą panną. Jeżeli ktoś stwierdzi, że trzeba mieć dwójkę dzieci, to ona będzie ten plan realizować – nawet jeśli nie czuje takiej potrzeby. W przeciwnym razie dopadnie ją poczucie winy. Jeśli kobiecie została narzucona rola matki czy żony, to cały czas będzie musiała funkcjonować w takiej sukience ludzkich wyobrażeń, nie realizując swojego pomysłu na życie. Przez to nie będzie szczęśliwa.

Uważam, że **żyjemy tylko raz** i powinniśmy przede wszystkim urzeczywistniać własny pomysł na życie – jeśli nikogo swoimi działaniami nie rani.



**JAK PRZESTAĆ PRZEJMOWAĆ SIĘ TYM,
CO POMYŚLĄ SOBIE INNI?**

Skąd wiesz, że inni w ogóle o Tobie myślą?

Moim zdaniem ludzie, którzy nie są Ci najbliżsi, dla których nie jesteś szczególnie ważna, tak naprawdę mają Cię gdzieś – po prostu zajmują ich własne zmartwienia, sprawy, marzenia. Interesują się Tobą wyrywkowo. Jeżeli ktoś darzy Cię sympatią, to od czasu do czasu spyta, co u Ciebie, ale nie opanowuje to w sposób szczególny jego myśli. Natomiast jeśli ktoś okazuje Ci antypatię, to tym bardziej nie powinnaś realizować jego planu na życie.

Zwróć uwagę, jak to wygląda w przypadku osób publicznych. One ciągle popełniają

gafy, a jednak wywołuje to tylko chwilowe wzburzenie, ponieważ ludzie nie mają czasu, by zajmować się ich życiem od A do Z. Są zaangażowani w swoje sprawy. Jeżeli usłyszysz, że jakiś aktor coś przeszkrobał – jechał pod wpływem alkoholu, spowodował stłuczkę – to czy rozmyślasz o tym cały dzień?

Tak samo będzie w Twoim przypadku. To, co zrobisz, zajmie ludzi wyłącznie na chwilę. Jakiego trzeba mieć ego, aby myśleć, że ludzie będą analizować Twoje poczynania dniami i nocami? Skomentują i zapomną o tym – bez względu na to, czy chodzi o coś pięknego, czy złego. **Nie jesteś pępkiem świata.**





“CZY POTRAFISZ DOGODZIĆ
KAŻDEMU?”

Czy potrafisz dogodzić każdemu?

Musisz sobie zdać sprawę z tego, że nie zadowolisz wszystkich ludzi na świecie.

W Internecie można znaleźć grafikę, bardzo popularną, na której znajdują się osioł, kobieta i mężczyzna oraz widzowie – jako postronni komentatorzy wszystkiego, co się dzieje. Na początku kobieta i mężczyzna siedzą na osle, a ludzie komentują: „O, dwoje ludzi na jednym osle, zjadą go”. Kobieta schodzi więc z grzbietu zwierzęcia, a wtedy pojawia się komentarz: „No tak, on jedzie na osle, a kobiecie kazał iść za sobą”. Gdy sytuacja zmienia się – i to kobieta siedzi na osle, a mężczyzna idzie za nim – mówią: „Ale pantoflarz, posadził kobietę na osle, a sam idzie”. Kiedy oboje decydują się zejść z osła, słyszą: „Co za idioci! Mają osła, a idą za nim, zamiast na niego wsiąść”.

Niezależnie od tego, jaki kierunek wybierzesz, **zawsze znajdą się osoby, które powiedzą, że świetnie robisz... i takie, które Cię skrytykują.** Ludzie nie oszczędzają nawet świętych. Matka Teresa, Jan Paweł II – co do których nie można mieć zbyt wielu zastrzeżeń – również byli krytykowani.

Jesteś kobietą, więc będziesz słyszała komentarze różnego rodzaju. Jeżeli masz dzieci i zdecydujesz się pójść do pracy, znajdą się tacy, którzy powiedzą Ci, że nie powinnaś być matką – skoro zdecydowałaś się na macierzyństwo, musisz swoje życie poświęcić dziecku. Jeśli w pełni ofiarujesz się rodzinie, pojawiają się ludzie, którzy oskarżą Cię o brak ambicji, nazwą kurą domową. Jeżeli

będziesz kobietą stanowczą, asertywną, to albo usłyszysz, że jesteś bardzo konkretną osobą, albo że jesteś zimną suką.

To jest normalne, trzeba się z tym pogodzić. Każdy będzie oceniał Twoje wybory i Twoje postępowanie przez swój system wartości. Coś, co dla Ciebie jest zupełnie naturalne, dla kogoś może być bezcelowe. Sama musisz przyznać, że masz swoje sympatie i antypatie – nie wszystko Ci się podoba.

Za przykład mogą posłużyć gusta muzyczne. Niektórzy uwielbiają słuchać muzyki country, co nie spotyka się ze zrozumieniem ogółu. Inni są miłośnikami disco polo, jeszcze inni słuchają jazzu albo muzyki pop, hip-hopu czy metalu. Każdy z nas lubi inne utwory, innych muzyków. To samo można powiedzieć o stylu wyposażenia wnętrz, samochodach, gustach ubraniowych, sympatiach i antypatiach politycznych. Każdy z nas ma na ten temat inną opinię. To wcale nie znaczy, że musimy ze sobą walczyć. **Kim Ty jesteś w swoim wyobrażeniu, że masz ambicje, aby pasować całemu światu?**

Jeżeli uczestniczysz w konferencji, szkoleniu, możesz na koniec stwierdzić, że nie odkryły one przed Tobą niczego nowego. A jednocześnie inna osoba, która dopiero rozwija swój biznes albo jest na wcześniejszym etapie niż Ty, może powiedzieć: „Wow, to mi bardzo pomogło”. Gdybym ja miała się tym wszystkim przejmować, to nie napisałabym ani jednej książki i nie nagrała ani jednego wideo.

Nie każdemu pasuje to samo.

Czasami będziesz robić coś, co nie odpowiada innym.

Pamiętaj: Jeżeli będziesz osiągać sukcesy, jeżeli zrobisz więcej niż osoba przeciętna, pojawią się hejty. Musisz zrozumieć: to jest podatek od Twojego sukcesu. Im większą rozpoznawalnością będziesz się cieszyć, tym częściej będziesz słyszeć komentarze i oceny. Bez względu na wszystko zawsze pamiętaj, że ktokolwiek komentuje to, co robisz, jest za Tobą. Gdyby był przed Tobą, nie zwracałby na Ciebie uwagi. Wówczas wiesz, że jesteś w dobrym miejscu.

Musisz sobie zdać sprawę z tego, że nie zadowolisz wszystkich ludzi na świecie.





“KTO NAJCZĘŚCIEJ
CZĘSTUJE CIĘ SWOJĄ OPINIĄ?”

Kto najczęściej częstuje Cię swoją opinią?

Od kogo ta opinia pochodzi i dlaczego się nią stresujesz? Czy są to osoby, które mają kompetencje, aby się na podobne tematy wypowiadać? Najczęściej ludzie ci nigdy nie znajdowali się w tym samym położeniu.

Wyobraź sobie sytuację, że pojawia się w jakimś szpitalu i chcę udzielić chirurgowi informacji na temat tego, w jaki sposób powinien przeprowadzić operację – wyłącznie

dlatego, że zobaczyłam jeden sezon Dr. House’a. Czy mam jakiegokolwiek kompetencje, aby pouczyć lekarza?

Przygotuj się na to, że inni ludzie będą się tak zachowywać. Uważam, że nie warto rozpoczynać z nimi dyskusji. Wystarczy, że powiesz: „Szanuję Twój punkt widzenia, ale mam inne zdanie na ten temat” – pod warunkiem, że rzeczywiście tę osobę szanujesz. **Nie musisz się tłumaczyć – po prostu żyj dalej swoim życiem.** Jeżeli ta uwaga okaże się ciekawa, podziękuj za inspirację i zakończ rozmowę.

„Szanuję Twój punkt widzenia,
ale mam inne zdanie na ten temat...”



“ZACZNIJ OD SIEBIE!

Zacznij od siebie!

Zdałam sobie sprawę z tego, że przestałam się bać opinii innych ludzi w momencie, w którym sama przestałam oceniać ich wybory. Zastanów się, czy nie za często i nie za szybko osądzasz to, jak ktoś wygląda, jakie ma poglądy, jaki sposób na życie wybrał. Spróbuj przyłapać się na takich rozważaniach.

Kobiety – wbrew pozorom – są bardzo surowe. Szczególnie w stosunku do innych kobiet. Nieustannie mają coś do powiedzenia na ich temat: „Jak można tak wyglądać?“, „Jak można się tak malować?“, „Jak można to na siebie założyć?“, „Jak można być taką matką?“. Zachowując się w ten sposób, krzywdzimy wyłącznie siebie. **Gdy pielgnujemy w sobie potrzebę wiecznego oceniania innych, towarzyszy nam obawa, że prawdopodobnie ktoś będzie w ten sposób oceniał nas.**

Opinia innych ludzi nic Ci nie zrobi, jeżeli Ty sama na to nie pozwolisz. To, że ona padnie, wcale nie oznacza, że będzie dla Ciebie frustrująca albo szczególnie Cię dotknie. Za każdym razem, kiedy coś zrobisz, znajdzie się osoba, która zrobiłaby to inaczej – wtedy na pewno usłyszysz jakiś komentarz. Pamiętaj, że to są okulary, przez które ona patrzy na świat, jej wartości. A Ty nie masz obowiązku realizować cudzego postrzegania rzeczywistości – masz realizować swoje, bo tylko to spowoduje, że będziesz szczęśliwa.



**JAK PRZESTAĆ PRZEJMOWAĆ SIĘ TYM,
CO POMYŚLĄ SOBIE INNI?**

Na koniec – zaproszenie!

**KONIECZNIE BĄDŹ Z NAMI NA BEZPŁATNEJ KONFERENCJI ON-LINE.
DOWIESZ SIĘ M.IN.:**



- jak awansować albo jak zmienić pracę na lepiej płatną,
- jak przygotować się do zmiany pracy,
- jak zabłysnąć na rozmowie kwalifikacyjnej,
- jak powiadomić aktualnego pracodawcę o tym, że planujesz zmienić pracę, i jak nie spalić przy tym wszystkich mostów,
- co zrobić, żeby stres, który Ci towarzyszy na rozmowie kwalifikacyjnej, nie ogarnął Cię całkowicie i nie pochłonął.

KLIKNIJ TUTAJ I ZGŁOŚ SWÓJ UDZIAŁ

Zgłoś swój udział poprzez formularz zapisu. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie będziesz dostępna w dniu, kiedy konferencja on-line się odbędzie, otrzymasz do niej dostęp. Oczywiście lepiej, jeśli spotkasz się z nami na żywo, ponieważ przygotowałam specjalne niespodzianki wyłącznie dla osób uczestniczących w konferencji.

**Dziękuję Ci
serdecznie
i do zobaczenia
na konferencji!**



ROWIŃSKA
BUSINESS COACHING

