

"Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana" Heraklit z Efezu

Jest coś takiego w naszej psychicznej konstrukcji co sprawia, że najbardziej niepokojącą nas rzeczą jest.....nieznane.

- „I bardzo dobrze!”- powiedziała by człowiek pierwotny, gdyby mówił w zrozumiałym dla nas sposób. - ” Dzięki temu jeszcze żyję.”

Dzisiaj , kiedy potrzeba obrony siebie, swojej rodziny i swojego terytorium schodzi na dalszy plan nadal nasz umysł posługuje się różnymi schematami i skrótami umożliwiającymi szybkie rozpoznanie sytuacji oraz ocenę ryzyka. Z pewnością o tym nie myślimy, dzieje się to całkowicie poza naszym świadomym umysłem.

A jednak...kiedy stajemy przed koniecznością rozpoczęcia nowej pracy, zmiany swoich dotychczasowych sposobów życia i bycia, czy podjęcia się całkiem nowego zadania- ta ochronna część naszego umysłu daje o sobie znać. Odczuwamy wtedy niejednokrotnie dyskomfort, lęk o różnym nasileniu. Są też tacy, którzy w obliczu zmiany pomimo napięcia czy niepokoju doświadczają ekscytacji....Od niej już tylko krok do poczucia.... przyjemności.

Skoro zmiana , jak głosi znane powiedzenie Heraklita jest nieunikniona w naszym interesie jest nauczyć się jak najefektywniej do niej podchodzić.

Obserwacje naukowców zaczerpnięte z natury wskazują na pewną cechę, która uderzająco często wiąże się z przetrwaniem różnych niekorzystnych warunków środowiska.

Jest nią zdolność do adaptacji , czyli przystosowania się do zaistniałych zmian w otoczeniu.

U człowieka można mówić o zjawisku elastyczności i otwartości na nowe możliwości, priorytety, wartości.

Człowiek jest zdecydowanie najbardziej zaawansowanym gatunkiem na ziemi, zatem zdolności do adaptacji towarzyszyć musi adekwatna zmiana na poziomie myślenia.

I tutaj czerpiąc z bogatych zasobów istniejących w doświadczeniach różnych „praktyków zmiany” może wiele skorzystać z dostępnych już wzorców radzenia sobie.

Psychologia sukcesu, biznesu, motywacji czerpią garściami z wielu wspólnych źródeł.

Dotykają tematu wychodzenia poza tzw.”strefę komfortu” , mierzenia się z lękiem przed zmianą,

poszukiwania optymalnych sposobów myślenia o nowym.

To , co łączy osoby, które osiągają sukcesy to pewne wspólne prawidłowości , które kierują ich działaniem. Niezwykle pożyteczna jest zatem analiza zarówno ich biografii , jak i refleksja nad przekazanymi przez nich wskazówkami.

„Każda trudna sytuacja niesie w sobie w sobie potencjał rozwoju.”

Fascynujące są historie osób, budujących od zera swoje świetnie prosperujące biznesy. Jeszcze bardziej fascynujące są słowa niektórych z nich w obliczu dramatycznych zwrotów akcji takich jak bankructwo i utrata tego co zbudowali. Okazuje się, że nawet z takich ekstremalnych doświadczeń można wyjść mocniejszym, można odbudować swoją pozycję, a nawet stworzyć coś o zupełnie innej, nie raz lepszej jakości..

Co jest kluczem do takich historii?

Z pewnością jest to rodzaj myślenia jaki towarzyszy tym osobom. Można je krótko (oczywiście w dużym uproszczeniu) podsumować kilkoma zdaniami:

„Zmiana w życiu jest nieunikniona.”

„Mogę wykorzystać dla swojego dobra i rozwoju wszystko co mnie spotyka.”

„Patrzę na przeciwności losu jako rozwojowe wyzwania.”

„Szukam możliwości i korzystam z dostępnych okazji.”

„Wszystko jest lekcją..”

„Pozwalam sobie na marzenia i pozytywne wizje swoich celów.”

„Jestem otwarty/a na zmiany i gotowy/a poznawać siebie na nowo.”

„Mogę nadać osobisty sens temu co mnie spotyka.”

„Życie jest fascynującą podróżą w nieznanne. Pielęgnuję w sobie ducha odkrywcy.”

„ Wytrwałość jest kluczem do sukcesu.”

Pragnąc podążać ścieżkami podobnego myślenia warto przeczytać historie takich inspirujących postaci jak Zig Ziglar, Brian Tracy, Nick Vujicic, Anthony Roberts i zapalić się do aktywnego rozwijania swojego wewnętrznego potencjału.

A ten - z pewnością się rozwinię jeśli tylko z odpowiednim zapałem i wytrwałością podążymy szlakiem ludzi sukcesu- tych, którzy z lęku przed zmianą uczynili potężny rozwojowy motywator.

Zatem do dzieła!

Wielu sukcesów na drodze rozwoju

życzy Wam Aneta Ząbczyńska - psycholog i psychoterapeutka, autorka tego tekstu.