

ANNA KOPCIOWSKA

# COACH

YOURSELF



SAM ZNAJDŹ  
NAJLEPSZE ODPOWIEDZI  
NA SWOJE PYTANIA

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Coach Yourself](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZloteMysli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Anna Kopciowska, rok 2012

Autor: Anna Kopciowska

Tytuł: Coach Yourself

Data: 12.06.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Podziękowania .....	9
Wstęp .....	11
Rozdział I. Dokąd zmierzasz? .....	13
Zdecyduj, dokąd lecisz .....	21
Rozdział II. Co ci przeszkadza? .....	39
Jak jest naprawdę .....	39
Twoja rzeczywistość tu i teraz .....	40
Ustalenie rzeczywistości i jej zaakceptowanie .....	42
Jak jest z tobą naprawdę tu i teraz .....	43
Strefa komfortu .....	47
Czym jest struktura .....	92
Rozdział III. Jaki jest twój azymut? .....	99
Wyznaczenie celu .....	100
Cechy dobrze wyznaczonego celu .....	104
Blokady w twojej głowie .....	108
Dlaczego ludzie nie realizują celów? .....	112
Twoje „dlaczego” to twoja motywacja .....	113
Intuicja .....	115
Stwórz perfekcyjny plan działania .....	119
Jak doładować akumulatory? .....	127
Rozdział IV. Jak możesz przyspieszyć? .....	129
Jak to zmienić? .....	133
Jak sprawdzić, czym jest spokój umysłu i jak się go nauczyć? .....	138
Jak pozbyć się negatywnych uczuć? .....	139
Trening umysłu w celu przyspieszenia zmian w twoim życiu .....	143
Cztery stany świadomości .....	143

Zasady skutecznej wizualizacji .....	150
Pamięć — przyspieszona nauka .....	152
Przełamanie woli.....	156
Rozdział V. Zapanuj nad sobą.....	165
Jak funkcjonuje nasz umysł w stresie?.....	166
Rozdział VI. Popraw kurs .....	175
Przegląd zadań wykonanych.....	175
Od autorki .....	187

## Co ci przeszkadza?

### Jak jest naprawdę

Co się wydarzy w tym rozdziale?

- ◆ Ustalisz swoją sytuację rzeczywistą oraz to, jakie masz możliwości.
- ◆ Sprawdzimy, gdzie znajdujesz się teraz, dzisiaj, w odniesieniu do swojego celu.
- ◆ Dostrzeżesz, co i kto jest dostępny teraz, abyś mógł zrealizować swój cel. Oznacza to, że poświęcisz trochę czasu w tym rozdziale na to, aby sprawdzić i ustalić, jakie masz dostępne zasoby.
- ◆ Odkryjesz świat i zaakceptujesz go takim, jakim aktualnie jest.
- ◆ Dowiesz się, czym są struktury i zasoby, jakie posiadasz, i jak możesz je wykorzystać do zbudowania swojej wizji — przyszłości.
- ◆ Odkryjesz przeszkody i bariery, które masz w sobie.

## Twoja rzeczywistość tu i teraz

Bardzo ważnym procesem w twoim rozwoju i w osiągnięciu w życiu tego, czego pragniesz, jest zaakceptowanie rzeczywistości taką, jaka jest naprawdę. Z punktu widzenia procesu docenienie sytuacji, nawet z trudnościami, frustracjami, przeszkodami, jakie niesie, jest niezmiernie ważnym czynnikiem powodzenia całego przedsięwzięcia. A nie jest to proste.

Ludzie często noszą w sobie różnego rodzaju rozterki, lęki, poczucie winy za sytuację, jakie wydarzyły się w przeszłości, a na które już nie mają żadnego wpływu. Odbija się to bardzo mocno na ich stanie emocjonalnym i ma wielki wpływ na brak możliwości osiągnięcia satysfakcjonujących wyników w każdym aspekcie życia zawodowego i osobistego. Żyjesz, jesteś wolnym człowiekiem, możesz sam podejmować decyzje. Masz dwa wyjścia. Albo być twórcą wydarzeń, albo widzem.

Czyli, krótko mówiąc, osoba, która mówi, że los tak chciał, jest tu, gdzie jest, robi to, co robi, bo „ktoś”, w zasadzie nie wiadomo kto, tak sobie zażyczył — nie ma wyboru. Zda się na okoliczności. Wtedy traci kontrolę nad własnym życiem, nad tym, że może coś tworzyć i wpływać na wydarzenia, jakie się dzieją wokół niej oraz w jej życiu. Tacy ludzie, tracąc poczucie kontroli, są naładowani negatywnymi emocjami, frustracjami i niezadowoleniem z życia.

Kiedy tak jest? Gdy nie masz alternatywnego wyjścia.

Zalóżmy, że jesteś w pewnej sytuacji. Jeżeli nie jesteś przygotowany i nie masz przynajmniej dwóch wyjść, będziesz zdany na los. Czyli nie masz wyboru. To nie ty kierujesz swoim życiem, a życie, czyli los, kieruje tobą. Jest to powodem frustracji. Utrata kontroli nad swoim życiem w większości przypadków jest przyczyną stresu i wszelkich chorób z nim związanych.

W momencie kiedy masz kilka wyjść awaryjnych, gdy trzeba wybierać, możesz to zrobić. Dlatego pamiętaj: w życiu trzeba mieć przynajmniej dwa wyjścia z sytuacji.

### **Po co czytasz tę książkę? Chcesz coś zmienić w swoim życiu?**

Przy ustalaniu rzeczywistości, czyli zastanawianiu się nad tym, jak jest naprawdę w twoim życiu, powinieneś zrobić następujące rzeczy:

1. Skup się najmocniej, jak tylko potrafisz, na rzeczywistości, w której się znajdujesz, poprzez analizowanie i wyciąganie wniosków oraz ocenę, jakie masz rezerwy — czyli braki między tym, co jest dzisiaj, a tym, co chcesz, aby było w przyszłości.
2. Zaakceptuj rzeczywistość, w jakiej jesteś, taką, jaka ona jest, nie zapominając jednocześnie o swojej wizji — idealnej przyszłości, do której dążysz.
3. Przyglądaj się swoim zasobom i temu, z czego możesz wykreować swoją wizję.

4. Dostrzegaj możliwości, jakie masz, czyli miejsca, gdzie zasoby i struktury idą w parze z wizją, jaką posiadasz.
5. Poznawaj przeszkody, jakie są tu i teraz, jak również miejscach, w których zasoby i struktury nie idą w parze z twoją wizją.

Abyś dokonał realnej zmiany w swoim życiu, powinieneś ustalić kilka istotnych rzeczy, między innymi co masz dzisiaj i jak to się ma do tego, co chcesz mieć i gdzie chcesz być za jakiś czas — czyli w swojej idealnej rzeczywistości — zmierzając do swej wizji.

To, jak szybko będą zachodziły zmiany w twoim życiu, zasadniczo zależy od twoich ograniczeń.

### **Pamiętaj!**

80% ograniczeń i barier, jakie masz,  
znajduje się w twoim umyśle.  
Jak to zmienić?

## **Ustalenie rzeczywistości i jej zaakceptowanie**

Ustalenie i zaakceptowanie rzeczywistości jest jednym z najważniejszych kroków w dążeniu do swojego wymarzonego życia.

**Dobrze sobie pomarzyć o swoich pragnieniach.** O tym, czego by się chciało. Gdzie chciałoby się mieszkać, żyć,



pracować i realizować swoje marzenia. Osiągać supersukcesy w pracy i w życiu osobistym.



*Marzenia stają się celem w momencie, kiedy zostaje podjęte działanie w kierunku ich realizacji.*

***Autor nieznany***



## Jak jest z tobą naprawdę tu i teraz

*Skomplikowanie sytuacji jest sprawą bardzo prostą,  
ale jej uproszczenie — bardzo skomplikowaną.*

***Prawo Meyera***

To dla ciebie trudna chwila. Ten moment, kiedy stajesz razem ze mną stopa w stopę, kolano w kolano, ramię w ramię, oko w oko.

Wyobraź sobie, że stoję z boku, zaraz koło ciebie, trzymam cię za rękę i oboje patrzymy przed siebie. Daleko tam, gdzie jest twój (nie mój) cel, twój sukces. Nieważne jest teraz, jaki on jest. Ważne, że jest. Wyobraź sobie, że widzisz ten cel.

Czy zadawałeś sobie kiedykolwiek pytanie:

Jakie są główne ograniczenia, które nie pozwalają mi zrealizować moich celów — marzeń?

Wymień je teraz:

Moje ograniczenia, co mnie hamuje?

1. ....  
.....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....  
.....
4. ....  
.....  
.....  
.....
5. ....

.....  
.....  
.....  
.....

W jaki sposób pokonam te ograniczenia?

1. ....  
.....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....  
.....

5. ....  
.....  
.....  
.....

Zadaj sobie teraz pytanie:

W jakim stopniu, w skali od 1 do 5, i który czynnik (ograniczenie, jakie wpisałeś powyżej) najbardziej wpływa na czas realizacji, czas pokonania drogi od dzisiaj (rzeczywistość, w jakiej jesteś) do twojej wizji — w której chcesz być?

Mówiąc inaczej, określ, które ograniczenie może najmocniej oddziaływać na to, że nie zrealizujesz swojego przedsięwzięcia w zamierzonym przez siebie czasie.

I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz.

Ograniczenia, które masz, według zasady Pareto 80/20, w 80% są w twojej głowie. Jeżeli sprawa dotyczy firmy, biznesu — 80% czynników, które wpływają na to, że firma się nie rozwija, leży wewnątrz niej, a 20% poza obrębem jej działań.

Aby móc sięgać gwiazd, trzeba zacząć się rozwijać. A rozwój to wyjście poza swoją strefę komfortu. Czym jest twoja strefa komfortu?

Przypomnij sobie jakąś nową sytuację, w jakiej ostatnio się znalazłeś. Może być to związane z celem, który sobie założyłeś. Kiedy zacznasz robić coś inaczej niż dotychczas, czujesz się dziwnie? Nieswojo? Dziko, obco? A kiedy

wracasz na stare tory, wszystko się normuje, czujesz się bezpiecznie?

Wiesz, co to jest? Opuuszczasz swoją strefę komfortu.

Aby się rozwijać, trzeba opuścić swoją strefę komfortu.

## **Strefa komfortu**

Możesz się zgodzić lub nie, ale wszystko, czego z reguły pragniesz, lub wszystko, o czym marzysz, znajduje się poza twoją strefą komfortu.

Można ją obrazowo porównać do szyn kolejowych. Pociąg jedzie po szynach, może jechać wolniej lub szybciej i wydaje się, że gdyby zabrano go z torów, nie pojechałby dalej.

To prawda czy mit? Jak myślisz?

Strefa komfortu to koncept, mówi ci, co możesz robić, a czego nie, co wypada, a co nie, co powinieneś, a co nie. Swoją strefę komfortu budujesz od urodzenia. Gdy byłeś dzieckiem, pewne rzeczy były dla ciebie po prostu nieważne, mogłeś biegać na golasa i wszystko było w porządku.

A jak jest teraz?

Dzisiaj rozbierając się do naga na plaży, czułbyś pewien dyskomfort. Czyż nie? Strefa komfortu, którą sobie zbu-

dowaleś, zależy ściśle od tego, w jakiej części świata się urodziłeś, w jakim kraju, a nawet w jakim rejonie kraju. Często ma na nią wpływ również miasto, ale najbardziej to, wśród jakich ludzi się wychowywałeś. Aby iść do przodu, trzeba jak najczęściej opuszczać swoją strefę komfortu. Poza tym przebywać z takimi osobami, które są spójne z twoimi marzeniami i z twoimi celami. Chcesz skakać ze spadochronem — przebywaj z ludźmi, którzy się tym interesują, nawiązuj nowe znajomości na portalach społecznościowych, a nie rozmawiaj z tymi, którzy mają lęk wysokości i ciągle cię straszą, że możesz się zabić albo że źle upadniesz i połamiesz sobie nogi. Jeżeli pragniesz rozwijać się w biznesie, przebywaj z tymi, którzy prowadzą interesy, zamiast pracować na etatach w urzędach skarbowych i innych, ciągle narzekając, że im brakuje do pierwszego. Tacy ludzie są zde gustowani, zgryźliwi, a ich concept jest bardzo ciasny.

Twoi rodzice, dziadkowie, rodzina, rówieśnicy w szkole, rówieśnicy na placu zabaw — to czynniki, które miały większy wpływ na to, jaka jest twoja strefa komfortu, niż ty sam. Niestety tak jesteśmy wychowywani w społeczeństwie. Strefa komfortu jest wytworem społeczeństwa jako grupy, chociaż poszczególni członkowie tej grupy mogą nie wiedzieć, dlaczego tak właśnie się zachowują. Co najciekawsze, strefa komfortu, tak samo jak reguły społeczne, nie jest nigdzie zapisana, nie uczysz się jej w szkole. Twojej strefy komfortu uczysz się, obserwując, jak zachowują się ludzie w twoim ścisłym otoczeniu.

**Jak to wygląda w praktyce?** Strefa komfortu jest zbiorem reguł pod postacią nakazów i zakazów moralnych, które są ustanowione przez grupę, w jakiej się wychowałeś.

Są to przekazy takie jak:

- ◆ musisz,
- ◆ możesz,
- ◆ powinieneś,
- ◆ wypada,
- ◆ nie wypada,
- ◆ to jest wstyd,
- ◆ to jest „obciach” itd.

Kiedy chcesz się dowiedzieć, co możesz zrobić, a czego nie, musisz wziąć tę wiedzę z jakiegoś źródła. Zdobyłeś ją dzięki otoczeniu. W większości przypadków wzięłeś tę wiedzę i zaadaptowałeś bez dłuższego myślenia, na zasadzie „większość tak mówi, więc to musi być słuszne i prawdziwe”.

To, co trzyma cię w twojej strefie komfortu, to głównie:

1. strach,
2. wstyd,
3. obawa przed konsekwencjami, które są często niewiadome.

Strefa komfortu to nic innego jak klatka, w której sam siebie trzymasz. Nie możesz z niej wyjść, ponieważ wokół są rozłożone pręty ze strachu i wstydu (to blokady w twoim umyśle).

Strach i obawa przed konsekwencjami paraliżują twoje działanie. Zwyczajnie boisz się, że jeśli zrobisz coś, co jest zakazane lub nietypowe, zostaniesz odrzucony. Przez to ludzie zostają w swoim małym koncepcie strefy komfortu do końca życia.

Dlaczego? To proste! Tam jest właśnie komfortowo, wygodnie, wszystko wokół jest znajome i możesz z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć, co się za chwilę stanie.

Jeżeli możesz to zrobić, to zapewne nie spotka cię wiele niespodzianek. A każdy lubi mile niespodzianki, a nie lubi tych niemiłych, prawda?

Mimo że wiesz, że możesz zrealizować coś, o czym zawsze marzyłeś, coś nowego, ekscytującego — nie robisz tego, ponieważ to nie dla ciebie. Ty pozostajesz w swojej małej, ale znanej strefie komfortu. Wychodząc z niej, mógłbyś się narażać na niebezpieczeństwa.

Jedno z nich to „wymyślone” niebezpieczeństwo narażenia się na odrzucenie przez grupę, wyśmianie albo upokorzenie. Innymi słowy — porażka. Nie sprawia ona fizycznego bólu, ale za to ogromny ból psychiczny. Inne niebezpieczeństwo, jakie może wystąpić, jest związane z twoją fi-



zycznością. Gdy stajesz przed nieznaną sytuacją, nie mogąc przewidzieć efektów swojego działania, istnieje w twojej świadomości duże prawdopodobieństwo tego, że możesz narazić swoje ciało na uszczerbek, co w psychice wywołuje uczucie strachu przed bólem fizycznym.

Jednak wielu ludzi nie potrafi odróżnić prawdziwego zagrożenia od tego wyobrażonego. Często bardziej unikamy bólu psychicznego niż fizycznego. Niejeden mężczyzna dużo bardziej boi się podejść do kobiety, która mu się podoba, aby zaprosić ją na kawę, niż walki. Dlaczego tak jest?

Przecież walka prowadzi do bólu fizycznego, można wyrządzić sobie wielką krzywdę, połamać kości, mieć dużo siniaków, a w niesprzyjających okolicznościach nawet stracić życie. Jeśli podejdziesz do dziewczyny i zaprosisz ją na kawę — możesz zostać odrzucony, wyśmiany, a w najgorszym wypadku możesz nie dostać żadnej odpowiedzi.

Jeżeli przyjrzymy się wyżej wymienionej sytuacji z punktu widzenia logiki, to okaże się, że boimy się bardziej skutków emocjonalnych niż fizycznych. Człowiek z natury swej przynależności do grupy i potrzeby akceptacji bardziej obawia się odrzucenia przez kogoś niż bólu fizycznego i bezpośredniego zagrożenia życia.

U kobiet strefa komfortu jest dużo ciaśniejsza niż u mężczyzn. Kobieta, żeby czuć się komfortowo, musi (mocno generalizując) mieć zrobiony makijaż, być elegancko ubrana, do tego najlepiej bardzo wyjątkowo i niepowtarzalnie,

inaczej niż koleżanki. To bardzo dużo ograniczeń. Strefa komfortu kobiety jest ciaśniejsza, bo kobieta jest bardziej podatna na emocje, jest wrażliwsza, więc dzięki temu łatwiej jest ją kontrolować.

Jeżeli chodzi o strefę komfortu w przypadku „zachowań”, to jest to kompletnie otwarte i zmieniające się pole. Wśród różnych grup ludzi te same zachowania mogą być skrajnie pozytywne, skrajnie negatywne albo obojętne. Na przykład przyjętym i całkiem normalnym, aczkolwiek już zanikającym zachowaniem wśród Polaków, jest całowanie kobiety w rękę. W niektórych kręgach przyjmowane jest bardzo pozytywnie. W Stanach Zjednoczonych czy nawet w wielu krajach Europy jest czymś bardzo negatywnym, niehygienicznym, a nawet odrażającym.

W kulturze europejskiej jedzenie palcami jest niekulturalne i świadczy o prymitywnym zachowaniu, jednak w niektórych krajach arabskich jest to coś całkiem normalnego. Kobiety europejskie przebywając na przykład w Egipcie, nie wyobrażają sobie, jak można kąpać się w ubraniu. Dla jednych zachowanie będzie pozytywne, a dla innych negatywne. Na taki stan ma wpływ kultura, miejsce zamieszkania, obyczaje i przekonania.

W strefie komfortu można wyróżnić trzy podstrefy.

1. Stałą strefę komfortu.
2. Strefę zależną.
3. Strefę niezależną.

**Stała strefa** to ta, w której przebywasz na co dzień, i wiesz, co potencjalnie jest dla ciebie zachowaniem komfortowym, a co nie.

**Strefa zależna** może być zmieniana najczęściej przez czynniki zewnętrzne, takie jak chwilowe otoczenie, towarzystwo, w jakim jesteś, alkohol, narkotyki.

**Strefa niezależna** jest tą częścią, która się nie zmienia, bez względu na warunki zewnętrzne. Krótko mówiąc, to strefa, w której, mimo otaczających cię czynników, nie przekroczysz pewnych granic. Tutaj ani żadna osoba, ani czynnik zewnętrzny nie zmuszą cię do pewnych działań.

Bardzo ważne jest to, abyś pamiętał, iż po to, aby być w swojej strefie komfortu, częściej zachowujesz się tak jak należy. Tak jak otoczenie od ciebie wymaga, abyś postępował według pewnych standardów zachowania, a nie tak jak sam byś chciał, dlatego że masz właśnie ochotę i kaprys.

Codziennie budujesz swoją strefę komfortu. Jest ona przez ciebie nieustannie zmieniana, modyfikowana, uzupełniana przez nowe wzorce. Im częściej zmieniasz otoczenie, tym bardziej twoja strefa komfortu się poszerza. Częstsze wychodzenie małymi krokami poza nią powoduje, że zaczynasz ją powiększać. Czasami świadomie, ale częściej nieświadomie.

Jak myślisz teraz?

1. Odpowiada ci twoja obecna strefa komfortu?

.....

.....  
.....  
.....

2. Czy w obecnej strefie komfortu możesz zrealizować swoje marzenia?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Czy musisz opuścić swoją strefę komfortu, aby zrealizować swoje marzenia?

.....  
.....  
.....  
.....

Powstaje pytanie: czy chcesz to zmienić? Chcesz opuścić swoją strefę komfortu, aby zacząć realizować swoje marzenia?

Jak zacząć zmieniać swoją strefę komfortu? Na początek najprostsze ćwiczenie. Jestem pewna, że codziennie jeździsz lub idziesz tą samą drogą do pracy i z powrotem (lub do jakiegoś innego miejsca). Zaczynaj chodzić, zamiast jeździć, zaczynaj jeździć, zamiast chodzić, możesz docierać

do tego samego miejsca innymi drogami — a nie ciągle tą samą.

Zrób następne ćwiczenie. Wstań, wyprostuj się, unieś ręce na wysokości barków, robiąc ze swojego ciała literę T. Swoją prawą rękę daj najdalej za siebie do tyłu, obracając tułów tak daleko, jak tylko możesz. Zapamiętaj to miejsce, do którego dosięgnąłeś ręką, gdy czuleś ból w plecach i w kręgosłupie. A teraz zamknij oczy i wyobraź sobie jakiś swój cel. Powiedz w myślach, że jeżeli ruszysz ręką dalej niż za pierwszym razem, to ten cel zrealizujesz. Teraz nie rób nic fizycznie, tylko w myślach, z zamkniętymi oczami — wyobraź sobie, jak maksymalnie wyciągasz prawą rękę za siebie. Zapamiętaj to miejsce, a potem otwórz oczy i dosięgnij (fizycznie) ręką tam, gdzie była w twojej wyobraźni.

Widzisz? O ile dalej jest twoja ręka?

Wcześniej myślałeś, że to maksymalnie daleko, bo już bolało. A kiedy wyobraziłeś sobie swój cel i to, że osiągnięcie go jest możliwe, przewyciężyłeś ból fizyczny. Już nic nie bolało, ręka przesunęła się być może nawet o kilkadziesiąt centymetrów dalej.

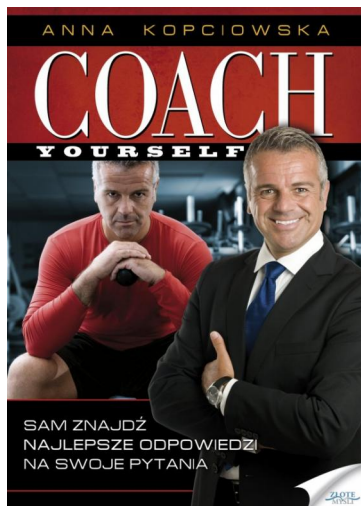
Jaki z tego wniosek? Odpowiedz sobie na to pytanie sam.

Już wiesz?

Co spowodowało, że wcześniej nie mogłeś dalej sięgnąć, a potem się udało?

Wizja celu, którą miałeś.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://coach-yourself.zlotemysli.p>

!