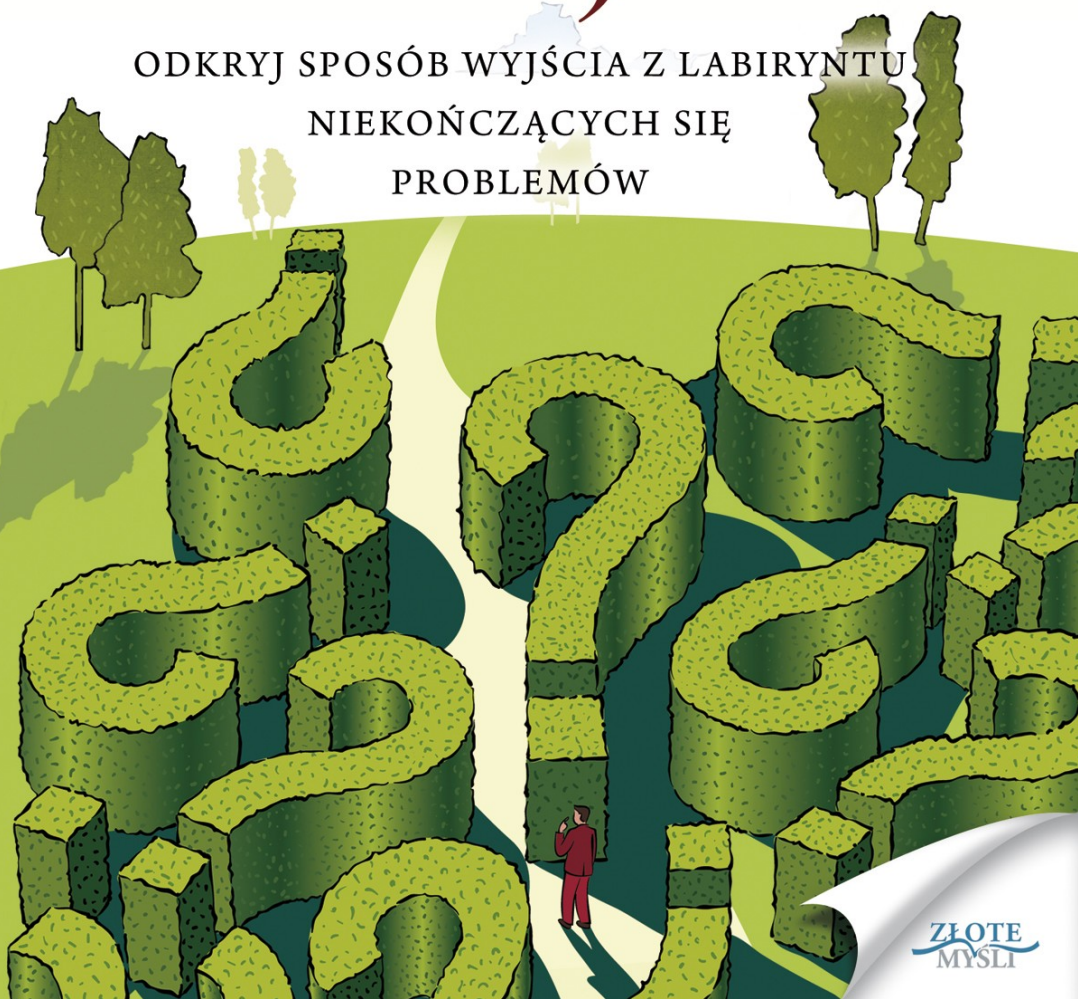


ELŻBIETA  
KALINOWSKA

# JAK RUSZYĆ Z MIEJSCA

ODKRYJ SPOSÓB WYJŚCIA Z LABIRYNTU  
NIEKOŃCZĄCYCH SIĘ  
PROBLEMÓW



ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Jak ruszyć z miejsca](#)"

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

Copyright by Złote Myśli & Elżbieta Kalinowska, rok 2010

Autor: Elżbieta Kalinowska

Tytuł: Jak ruszyć z miejsca

Data: 08.12.2011

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

|  |     |
|--|-----|
| <u>O czym jest ta książka?</u> .....   | 5   |
| <u>Krok 1. Spójrz na problem z drugiej strony</u> .....  | 7   |
| <u>1.1. Problemy i cele to sposoby koncentracji uwagi</u> .....                                  | 7   |
| <u>1.2. Problem to przeszkoda na drodze do przyszłości, jakiej pragniesz</u> .....               | 10  |
| <u>1.3. Ty wybierasz, na czym skupisz swoją uwagę</u> .....                                      | 12  |
| <u>1.4. Co zmienia sterowanie uwagą</u> .....  | 15  |
| <u>Krok 2. Wizja przyszłości, jakiej pragniesz</u> .....   | 27  |
| <u>2.1. Wykorzystaj siłę swojej wyobraźni</u> .....  | 32  |
| <u>2.2. Jak budować przyciągając uwagę wizje przyszłości?</u> .                                  | 39  |
| <u>Krok 3. Z małych zmian buduj duże</u> .....   | 49  |
| <u>Krok 4. Korzystaj ze wszystkiego, co już masz</u> .....                                       | 55  |
| <u>4.1. Twoje życie to coś więcej niż tylko problem, z którym się zmagasz</u> .....              | 55  |
| <u>4.2. Sytuacje wyjątkowe — ważne źródło informacji o tym, co działa i co warto robić</u> ..... | 60  |
| <u>4.3. Szukaj swoich zasobów tam, gdzie sobie dobrze radzisz</u> .....                          | 65  |
| <u>Krok 5. Jak daleko jesteś na drodze do celu?</u> .....  | 69  |
| <u>5.1. Sprawdź, w jakim stopniu Twój cel już realizuje się w Twoim życiu</u> .....              | 70  |
| <u>5.2. Skala — narzędzie do planowania i obserwowania zmian</u> .....                           | 75  |
| <u>5.3. Czy potrafisz zjeść słonia?</u> .....  | 77  |
| <u>Krok 6. Nastaw się na wysiłek i działanie</u> .....   | 89  |
| <u>6.1. Jak pokonać swoją niechęć do działania i do bycia aktywnym</u> .....                     | 93  |
| <u>Krok 7. Czas na decyzje i eksperymenty</u> .....  | 105 |
| <u>7.1. Decyzja na starcie</u> .....   | 105 |
| <u>7.2. Oddziel efekty swoich działań od poczucia wartości</u> ... .                             | 112 |
| <u>Krok 8. Mierz sukcesy małą skalą</u> .....  | 121 |

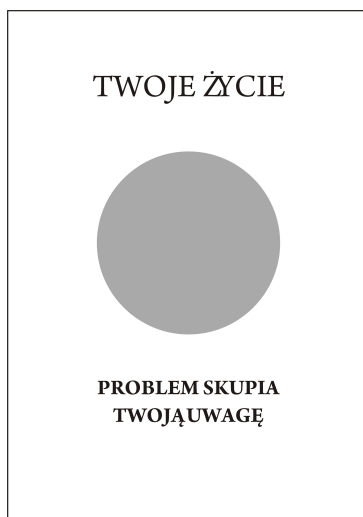
|  |     |
|--|-----|
| <u>8.1. Siła pozytywnego myślenia</u> .....                                      | 121 |
| <u>8.2. Wykorzystaj skalę do obserwacji drobnych zmian</u> ....                  | 126 |
| <u>Krok 9. Świadome decyzje w chwilach zwątpienia</u> .....                      | 131 |
| <u>9.1. Kiedy warto być konsekwentnym i jak nie poddać się rezygnacji?</u> ..... | 133 |
| <u>9.2. Kiedy lepiej się nie upierać</u> .....                                   | 146 |
| <u>Na skróty</u> .....   | 155 |

## **KROK 4.**

# **Korzystaj ze wszystkiego, co już masz**

### **4.1. Twoje życie to coś więcej niż tylko problem, z którym się zmagasz**

Jeśli masz jakiś problem, możesz zacząć ulegać złudzeniu, że wypełnia on całe Twoje życie.



Jednak życie człowieka zawsze jest czymś więcej niż jakimś określonym problemem w danej chwili. Poza nim istnieje spora przestrzeń wypełniona różnymi sprawami. Tu mieści się wszystko to, co daje Ci siłę w trudnych momentach. To, co Cię

napędza i sprawia, że nawet w kłopotach chcesz o coś w swoim życiu zadbać. Są to też wszystkie sprawy, które uznajesz za ważne i warte zachodu, oraz osoby, które masz przy sobie. Wszystkie przeszłe problemy, z którymi już sobie radzisz, umiejętności, wiedza. Pamięć o zdarzeniach, które Cię kształtowały, pasje, marzenia itd. Można tak wymieniać bez końca, ponieważ człowieka nigdy nie można opisać w sposób skończony.

A zatem trafniej byłoby Twoje życie przedstawić tak jak na obrazku poniżej:



Kiedy doświadczasz jakiegoś problemu, możesz mieć wrażenie, że właśnie do niego sprowadza się całe Twoje życie i że wszystko się wokół niego kręci. Warto w takim momencie uświadomić sobie, że jesteś czymś więcej niż „posiadaczem problemu”. Że możesz „opowiedzieć” swoją historię na wiele różnych sposobów i za każdym razem w centrum postawić coś

innego. I zawsze będzie to historia prawdziwa.

Zobacz, jak to wygląda na przykładzie Wioletty. Kiedy opisuje swój kłopot, na plan pierwszy wysuwa się jej relacja z mężem. Gdy rozmawiam z nią, wydaje się, że to właśnie jest całe jej życie — jeden wielki konflikt z człowiekiem, którego właśnie poślubiła. Zobacz jednak, jak zmienia się jej opowieść i jakie inne ważne sprawy się ujawniają, gdy odpowiada na pytania:

— Jestem mężatką od maja tego roku. Poznaliśmy się i mieszkamy we Francji. Mój mąż jest Portugalczykiem, więc Francja dla nas obojga jest obcym krajem. Mieszkamy razem już od dwóch lat. Mój mąż nigdy mnie nie docenia, wypomina mi, że jestem leniwa i nie dbam o siebie. Nie wiem, dlaczego tak myśli, bo pracuję i studiuję, choć naprawdę niełatwo to połączyć. I wcale nie jest tak, że coś zawałam. W pracy są ze mnie zadowoleni i mam dobre wyniki z egzaminów. On jednak uważa, że za mało zarabiam, że jakbym się postarała, znalazłabym lepszą posadę — tylko że mi się nie chce. Nie mogę mu wytłumaczyć, że się myli, że jest niesprawiedliwy. Nasze rozmowy zamieniają się w kłótnie. On krzyczy — ja płaczę, on wtedy mówi, że urządzam „kino” i żebym lepiej spojrziała na siebie, jak wyglądam, i że trudno ze mną wytrzymać. Rozlicza mnie z każdego grosza. Uważa, że on sam może wydawać, na co chce, bo zarabia więcej. Przez to, że mam bardzo ciężką pracę i późno wracam z wykładów, przeważnie jestem zmęczona — on to lekceważy. Często zaprasza gości, którzy siedzą do późna i oczekuje, że będę im usługiwać. Zarzuca mi, że jestem nietowarzyska. Próbowałam z nim rozmawiać, ale on twierdzi, że wymyślam sobie problemy. Ciężko mi, bo coraz częściej po prostu czuję, że chciałabym

zostawić wszystko i uciec. Jest we mnie poczucie krzywdy i niedocenia.

— W takim razie co Cię zatrzymuje i co sprawia, że nie zostawiasz wszystkiego i nie uciekasz? (To, że Wioletta jeszcze nie odeszła, pokazuje, że w jej życiu jest nie tylko konflikt — pytanie kieruje jej uwagę na te obszary w życiu, które są odpowiedzialne za decyzję o pozostaniu z nim mimo trudności).

— Podjęłam decyzję, że chcę z nim być. Myślę, że może jesteśmy w stanie jakoś to wszystko ułożyć. Chcę być konsekwentna, nie uciekać, kiedy pojawiły się trudności. Poza tym nie zawsze jest tak, jak opisałam. Czasem potrafi być kochający. To jest właśnie najgorsze, że wiem, że tęskniłabym, gdybym odeszła. (Wioletta mówi tu o swoich przekonaniach odnośnie tego, jak warto zachować się w obliczu problemów, swojej nadziei na zmianę, opartej na dobrych doświadczeniach z mężem — „Czasem potrafi być kochający”).

— Jak to jest możliwe, że potrafisz połączyć pracę ze studiami i niczego nie zawalić? (Choć jej małżeństwo wydaje się porażką, są miejsca, w których Wioletta odnosi sukcesy. Jeśli sama zacznie to dostrzegać, nie będzie tak mocno reagować na zarzuty męża, że jest leniwa i mogłaby więcej).

— To kwestia dobrej organizacji czasu i tego, że się nie poddaję. Jak już coś postanowię, to nie odpuszczam. Potrafię to wszystko jakoś łączyć. Daje mi to dużo satysfakcji. Wiem, że sobie poradzę. Kiedy pracuję, nie myślę o tym, co się dzieje w domu, umiem się uśmiechnąć. Myślę, że dlatego ludzie mnie lubią i że mam z nimi dobry kontakt. To ważne, bo pracuję



w sklepie. (Wioletta, opowiadając o pracy i studiach, ma okazję skupić się na swoich mocnych stronach i na tym, że jest doceniana poza domem).

Ta rozmowa pozwala Wioletcie popatrzeć na swoją sytuację z różnych perspektyw — nie tylko z pozycji żony całkowicie zdanej na łaskę i niełaskę „złego” męża. W jej życiu obok konfliktów małżeńskich i uczucia niedocenienia są jeszcze inne sprawy — jej przekonania i związane z nimi doświadczenia tego, jak sobie radzić z trudnościami (konsekwencja jest dla niej ważną wartością), umiejętność łączenia wielu obowiązków i wytrwałość. Jest duży obszar, który daje jej satysfakcję i poczucie wartości (jest doceniana w pracy, wie, że inni ją lubią), są ludzie, z którymi kontakt jest dla niej satysfakcjonujący.

Być może zastanawiasz się, co dobrego może wyniknąć dla Wioletty z tego, że zobaczy siebie w takim właśnie szerszym kontekście różnych wartości, przekonań, umiejętności i obszarów, wokół których kręci się jej życie. Co to zmienia, skoro i tak problem pozostaje tam, gdzie był, czyli w małżeństwie? Otóż może przenieść ją z pozycji bezsilności w miejsce, w którym jest świadoma swoich zasobów — sam fakt zobaczenia, że jest w tej relacji z własnej woli, że nie jest więźniem swojego małżeństwa, ale kimś, kto zostaje w tym związku, bo tak zdecydował, daje wiele. Zmienia to koloryt emocjonalny tej relacji, a tym samym uczucia, jakich ona sama doświadcza.

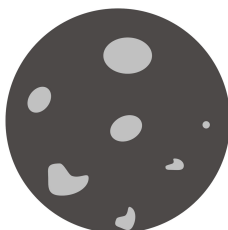
Za każdym razem, kiedy obraz swojego życia uzupełniasz o coś, co jest poza problemem, sprawiasz, że „traci on na wadze”. Nie

znika ani nie rozwiązuje się automatycznie, ale Ty dysponujesz innymi siłami radzenia sobie z nim.

## 4.2. Sytuacje wyjątkowe — ważne źródło informacji o tym, co działa i co warto robić

Mówiliśmy już o tym, że problem nie ujawnia się cały czas z jednakową siłą. Momenty nawet małej, chwilowej poprawy są niesłychanie ważne. Przede wszystkim pokazują, że zmiana JEST możliwa. Koncentrując się na tym, jak dochodzi do wyjątku, możemy zobaczyć, co w tej sytuacji działa i dzięki czemu jest on możliwy mimo istniejącego problemu. Tak więc chwila poprawy jest źródłem wiedzy na temat tego, co jest w tej sytuacji skuteczne i co sprawia, że trudność przestaje dawać o sobie znać. Na tej podstawie można określić, co robić, aby wyjątków było jak najwięcej. Im więcej wyjątków, tym problem mniejszy.

PROBLEM NIE JEST JEDNOLITĄ,  
CZARNĄ PLAMĄ.  
ZAWSZE SĄ W NIEJ "DZIURY" - WYJĄTKI



Gdy skupiasz się na przeżywaniu problemu, może być Ci trudno zauważyć wyjątki. Dzieje się tak, ponieważ oczekujesz tego, że problem zniknie od razu w całości i nie zadowala Cię to, że któregoś dnia przez chwilę było lepiej. Być może używasz wyjątków do podkreślenia tego, że jest źle. Ludzie często tak robią i skupiają się na tym, że nastąpiło pogorszenie jakiegoś stanu, nie zwracając uwagi na to, że skoro może być gorzej, to może też być lepiej.

Często słyszę coś w rodzaju: „Co prawda ten tydzień był całkiem dobry, to jednak wczoraj stało się coś, co sprawia, że jest gorzej”. Człowiek szybko porzuca temat „dobrego tygodnia”, aby dokładnie i ze szczegółami opowiedzieć o pogorszeniu, jakie miało miejsce ostatniego dnia.

Wróćmy na chwilę do wcześniejszego przykładu Mateusza. Przeczytaj jeszcze raz jego opowieść, tym razem zwracając szczególną uwagę na wyjątki, które sygnalizuje.

*Czuję, że zbliża się jakiś zły moment; nieustannie myślę, aby skończyć z sobą... A coś we mnie mówi, że nie powinienem żyć.*

*Uważam, że nie jestem nic wart, że jestem jedną wielką porażką, mam chorą duszę i że najlepiej byłoby odejść w niebyt. Nic mnie nie cieszy, nic nie porusza, czuję, jakby życie toczyło się obok mnie za grubą szklaną szybą. Choroba odebrała mi już wielu moich przyjaciół i znajomych. Teraz znowu po pewnym okresie poczucia, że jest ze mną lepiej, wycofuję się z życia. Jakoś się tak stało, że niedawno poznałem sympatyczną dziewczynę – ona wie o moich problemach i rozumie mnie, stajemy się sobie bliscy. I może*

*właśnie dlatego szukam pomocy. Nie chciałbym tego stracić.*

Mateusz mówi tu o przynajmniej dwóch wyjątkach — „pewnym okresie poczucia, że stan się poprawia” i o zawiązaniu i pogłębianiu nowej przyjaźni z dziewczyną. Te sytuacje mogą wydawać się czymś zupełnie nieoczekiwanym w stanie, jaki przeżywa — w którym „coś mówi mu”, że nie powinien żyć i stracił już wielu przyjaciół i znajomych.

Powstaje więc ważne pytanie: jak to było możliwe? Jak ktoś, kto traci ludzi ze swojego otoczenia, jest w stanie nawiązać przyjaźń? Co takiego dzieje się w relacji z tą osobą, że jest to prawdopodobne? Skąd bierze siłę do tego, aby szukać pomocy, i wiarę w to, że możliwe jest utrzymanie bliskości z tą dziewczyną?

To są wszystkie pytania o to, co jest poza problemem. Mateusz poznał dziewczynę MIMO depresji. Jakiś czas temu doświadczał lepszego okresu MIMO swojej choroby. A więc bliskość i lepsze samopoczucie są możliwe. Pytanie tylko, co konkretnie robił w tych momentach — z jakich swoich zasobów korzystał?

Mateusz zapytany o to, jak to możliwe, że wszedł w bliską relację z dziewczyną mimo choroby, odpowiedział:

*Depresja nie sprawia, że przestajesz kochać. Można kochać i jednocześnie być chorym, tylko że wtedy jest trudniej. Ona pokazała, że jej naprawdę na mnie zależy, słuchała i była ze mną, kiedy było naprawdę źle i mówiła dużo dobrych rzeczy na mój temat. Dzięki niej uwierzyłem, że coś jeszcze mogę. Mam nadzieję, że jak będę cierpliwy w leczeniu, to się uda. Choć często jestem tak obolały, że nie mogę się podnieść, to*

*udaję, że żyję. Nie wiem, dlaczego jeszcze żyję, chyba trochę przez te leki.*

Kiedy Mateusz szuka tego, co działa w tej sytuacji i co pozwala mu utrzymywać relację, znajduje kilka swoich zasobów.

Po pierwsze ma przekonanie, być może poparte jakimś wcześniejszymi doświadczeniami, że depresja „nie zabiera” możliwości kochania — jest pewny, że MOŻNA być chorym i kochać jednocześnie, choć jest to trudniejsze, niż będąc zdrowym. To przekonanie pozwala mu wierzyć, że pragnienie bycia w związku jest realne mimo choroby. Sprawia ono, że może na poważnie wejść w tę relację. Wejście w nią to robienie czegoś konkretnego — Mateusz musi działać, aby się spotkać z dziewczyną. Potrafi też słuchać i otwierać się na to, co mówi ta osoba. W kontakcie z nią zmienia sposób myślenia o sobie: „Uwierzyłem, że coś jeszcze mogę”.

Czyli mamy tu kilka wewnętrznych zasobów Mateusza — przekonanie, że można kochać, wiara w to, że związek jest możliwy, umiejętność otwarcia się wobec dziewczyny i zaufanie jej oraz zmiana sposobu myślenia o sobie.

Mateusz potrafi również korzystać z zasobów, które są zewnętrzne względem niego: cechy dziewczyny, które prawdopodobnie ułatwiają mu zaufanie, oraz pomoc specjalistyczna, z jakiej korzysta — psychiatra („Nie wiem, dlaczego jeszcze żyję, chyba trochę przez te leki...”) i psychoterapeuta („Może właśnie, dlatego szukam pomocy. Nie chciałbym tego stracić”).

Podsumowując — to, co pomaga Mateuszowi w tym, że pojawia się wyjątek w jego relacjach z innymi ludźmi, to przekonania,

jakieś konkretne działania, decyzja o zaufaniu, zmiana myślenia, a także korzystanie z pomocy innych ludzi. Zagłębiając się coraz bardziej w tę wyjątkową sytuację i sprawdzając, jak do niej doszło, dochodzimy do zasobów, jakich Mateusz używa. Skoro korzysta z nich w tej konkretnej sytuacji, to jest możliwe, aby zaczął to robić częściej lub w innych momentach. To jest początkiem pracy nad tym, JAK dokonać pożądaney zmiany.

Jeśli Mateusz sprecyzuje, co mu pomogło w nawiązaniu bliskiej relacji z dziewczyną (co konkretnie robił w tamtej sytuacji), będzie więcej wiedział o tym, co może robić dalej lub w większym wymiarze — żeby tę relację utrzymać i rozwijać.

Teraz możesz wykorzystać wiedzę o wyjątkach do poszukiwania własnych skutecznych sposobów działania. Zastanów się nad swoimi sytuacjami wyjątkowymi. Nad momentami, kiedy Twój problem nie ujawniał się lub był trochę mniejszy. Odpowiedz sobie na pytania: „Kiedy ostatnio był taki moment, który możesz uznać za lepszy?”, „Co to była za sytuacja, co takiego innego było w niej, niż jest teraz?”, „Dzięki czemu to było możliwe?”, „Co było w Tobie, dzięki czemu takie polepszenie mogło zaistnieć?”, „Co było innego w Twoim zachowaniu? W emocjach? W myślach?”, „Co było na zewnątrz Ciebie, co sprawiało, że ta wyjątkowa sytuacja mogła zaistnieć?”.

Jak już dokładnie i szczegółowo opisziesz to, co działało wtedy, sprawdź, co z tego jest możliwe dziś.

### **4.3. Szukaj swoich zasobów tam, gdzie sobie dobrze radzisz**

Powyżej powiedzieliśmy sobie, że momenty polepszenia (gdy Twój aktualny problem jest jakby słabszy) są źródłem informacji o tym, co możesz robić, aby zaszły pozytywne zmiany. Problem ten na ogół dotyka jakiejś sfery życia, podczas gdy w innych możesz sobie całkiem nieźle radzić. To jest kolejne miejsce, w którym znajduje się dużo informacji o Twoich zasobach, czyli o siłach, które możesz wykorzystać tam, gdzie tego potrzebujesz.

Jeśli w jakimś obszarze radzisz sobie dobrze, to możesz zacząć zastanawiać się, co takiego robisz, dzięki czemu jest to możliwe. Dlaczego tu nie ma problemu? O jakich Twoich umiejętnościach i zasobach świadczą sukcesy w tej sferze? Dalej możesz rozważyć, jak tę umiejętność możesz dopasować i przenieść w inny obszar, gdzie byłaby przydatna. Bardzo często jest tak, że wystarczy tylko uświadomić sobie, że coś takiego potrafisz, i zaczniesz to robić w nowym kontekście.

Pokażę Ci to też na konkretnym przykładzie. Jakiś czas temu pracowałam z Pauliną. Zależało jej na tym, aby zbudować dobry związek. W jej życiu pojawiali się różni panowie, jednak z żadnym nie udawało jej się być dłużej. Wszystko rozpadało się po jakimś czasie. Zaczęła się zastanawiać, na ile te niepowodzenia były zależne od niej, a na ile po prostu nie trafiała na „tego właściwego mężczyznę”. Zapytałam ją więc:

- Po czym poznasz, że to jest właśnie ten właściwy?
- Będzie mi z nim łatwo być, będziemy się dobrze dogadywać.

Nie będzie zgrzytów, będziemy dopasowani i będziemy tworzyć zgraną parę. Będziemy wspólnie pracować nad budowaniem tego związku (wcześniej mówiła o tym, jak trudno jej było z każdym poprzednim partnerem, ponieważ zawsze pojawiało się coś, co „zgrzytało”).

— Czy masz takie doświadczenia współpracy w innych obszarach swojego życia? Czy kiedykolwiek udawało Ci się z kimś współpracować nad budowaniem czegoś?

— Dużo pracuję nad sobą w kontaktach zawodowych. W poprzedniej firmie bardzo się skłóciłam ze wszystkimi i teraz postanowiłam sobie bardziej się pilnować. Zrobić coś, aby nie doszło do takich sytuacji jak wtedy.

— Na czym te starania polegają? Co teraz robisz inaczej?

— Staram się zdystansować do tego, co się dzieje, wyciszam się. Staram się nie reagować od razu, kiedy ktoś coś zrobi czy powie. Daję sobie chwilę czasu, zanim zareaguję. Mówię do siebie: „Daj temu szansę”. Stałam się bardziej tolerancyjna. Złagodniałam, wiem, że nie mogę wciąż walczyć. Cały czas też pracuję nad sposobem komunikowania. Mówię wolniej, rozważniej dobieram słowa. Zaczęłam uważniej słuchać.

W relacjach zawodowych Paulina potrafiła wprowadzić szereg zmian, które pozwalają jej współpracować z innymi na gruncie zawodowym. Jej starania dają dobre efekty. W nowym miejscu pracy stosunki z innymi układają się jej znacznie lepiej niż poprzednio. To pokazuje, że postawa współpracy jest dla niej możliwa, wie też dokładnie, co pomaga w zmianie tego rodzaju. Jeśli więc chce budować związek oparty na współpracy, to umiejętności, które właśnie zdobywa w relacjach zawodowych



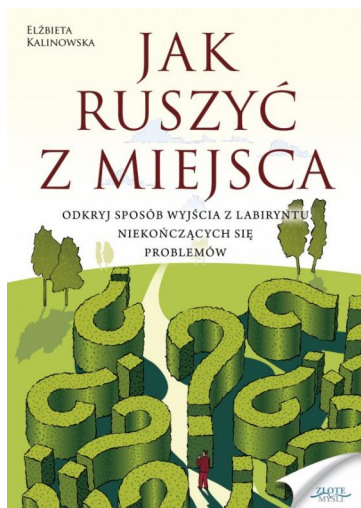
(uważne słuchanie, tolerancja, cierpliwość, zmiana sposobu komunikowania się), będą również użyteczne w związku. Powstaje więc pytanie: jak to, co już jest w jej kontaktach zawodowych, przenieść na związek.

Kiedy uświadamiasz sobie, że w pewnych obszarach życia radzisz sobie całkiem nieźle, gdy analizujesz i nazywasz wszystko to, co wykorzystujesz w tych sferach, to automatycznie sprawiasz, że rośnie Twoje poczucie wartości i siły. Tak więc nie tylko uświadamiasz sobie swoje zasoby, ale też sprawiasz, że stają się większe. W związku z tym masz znacznie więcej szans na skuteczną zmianę.

Szukając swoich zasobów, zadaj sobie pytania: „W jakich obszarach życia radzę sobie dobrze lub odnoszę sukcesy?”, „Jakie umiejętności i siły są do tego potrzebne?”, „W jaki sposób przyczyniam się do powodzenia w tych sferach?”, „Jakie moje cechy i właściwości pomagają mi w tym?”, „Które z tych umiejętności i cech byłyby przydatne do osiągnięcia aktualnego celu?”, „Jak mogę przenieść te zasoby do sytuacji, gdzie jest problem?”.

Zmiana nie zawsze oznacza robienie czegoś zupełnie nowego. Czasem oznacza po prostu świadome przeniesienie czegoś, co już jest w innych obszarach życia lub innych momentach.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Oddaję w Twoje ręce "Jak ruszyć z miejsca?" czyli przewodnik psychologiczny dla osób, które stanęły na przeciw jakiegoś życiowego problemu i mają poczucie, że mimo wewnętrznej pracy, jaką wykonały, nadal znajdują się w punkcie wyjścia. W ciągu kilkunastu lat pracy terapeutycznej, zarówno w gabinecie, jak i w kontaktach online, często spotykałam się z ludźmi, którzy mają dużą wiedzę na temat swojego problemu. Zdają sobie sprawę z tego, skąd się wziął, umieją go połączyć z przeszłymi doświadczeniami, wiedzą, co go nasila, a co osłabia w ich obecnym życiu, ale ta znajomość rzeczy nie przybliżyła ich do zmiany istniejącego stanu rzeczy. Mają poczucie, że utknęli i zupełnie

nie wiedzą, co zrobić, aby ruszyć z miejsca, w którym tak trudno im być. Od kiedy pracuję za pomocą Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (BSFT — Brief Solution Focused Therapy), widzę, jak często to zatrzymanie w sytuacji problemowej jest efektem szczególnego sposobu myślenia i koncentracji uwagi. Z reguły naprawdę niewiele potrzeba, aby dana osoba uruchomiła własne zasoby psychologiczne i zaczęła skutecznie i samodzielnie radzić sobie z trudnościami oraz realizować to, czego w życiu pragnie. Ta obserwacja zainspirowała mnie, aby napisać krok po kroku to, co jest potrzebne, żeby wyjść z ograniczającego myślenia o swoim problemie i zacząć przybliżać się do takiej przyszłości, jakiej się pragnie. "Jak ruszyć z miejsca?" pozwoli Ci inaczej spojrzeć na swoją sytuację i pokaże, co możesz zrobić, aby wyrwać się z zamkniętego kręgu problemów i ruszyć do przodu, oraz jak utrzymać chęć zmiany przez dłuższy czas. Elżbieta Kalinowska, autorka, psycholog.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6679/jak-ruszy-c-z-miej-sca-elzbieta-kalinowska.html>