

Materiał do lekcji 2:

ODWAGA

Spójność wewnętrzna to wybór odwagi ponad komfort. To wybór tego co właściwe ponad to co zabawne, łatwe i szybkie.

(cytat, Brene Brown, tłum moje)

Potrzebujemy jej do:

Do oduczania się tego co już umiemy

Być odważnym to przyznać się, najpierw samemu przed sobą, że potrzebujesz wprowadzić unlearning - czyli oduczanie, bo aby zacząć budowanie nowych umiejętności. Z czego musisz zrezygnować (z jakich mechanizmów obronnych, jakich nawyków i przyzwyczajzeń - cudownie bliskich, znanych...) by rozpocząć swoją wyprawę po swoją siłę mentalną odpuszczasz

Do nauki i popełniania błędów

Idąc dalej tym tropem, jak tam u Ciebie ze zgodą na niewiedzę? Adam Grant w swojej świetnej książce "Think Again" mówi wprost - chcesz dobrze żyć, pogódź się z ciągłością potrzeby weryfikacji tego w co wierzysz. Godzisz się? Jak często zdarza Ci się świadomie poświęcić czas na kwestionowanie swojej wiedzy i poglądów? I wiesz, to jest najwyższy wymiar wiary w siebie. Naprawdę - ten moment, kiedy mówisz "nie wiem, chcę to zmienić". Pamiętasz moment, kiedy dowiedzieliśmy się o koniecznej izolacji? Kiedy nie było wyjścia - oduczaliśmy się, każdy z osobna, ale też wspólnie chodzenia do biura, pracy poza domem.

Do poradzenia sobie z procesem zmiany

Odwaga jest nam potrzebna do robienia rzeczy inaczej niż najłatwiej i znajomo. Neuroplastyczność komórek nerwowych o której wiemy już coraz więcej oznacza, że Twój mózg zmienia się w każdej sekundzie. Już przez sam fakt słuchania mnie w tej chwili, Twoje neurony układają się inaczej. Jednak to trudności, wyzwania powodują, że zmiany w połączeniach neuronalnych zaczynają się tworzyć i zostają z Tobą na dłużej.

Do regularności

Siła mentalna wymaga sprawnego, otwartego mózgu, który jest przyzwyczajony do wysiłku intelektualnego. Jak mięśnie do wysiłku fizycznego, takiego codziennego, regularnego, powtarzalnego. Bo wiesz, do robienia rzeczy regularnie potrzeba odwagi.

Ćwiczenie: teraz 4 pytania do Ciebie:

Zastanów się nad tym przez chwilę proszę. Możesz zapisać odpowiedź na kartce.

1. Jak wygląda Twoja odwaga?
2. Kiedy jest Ci najłatwiej być odważnym?
3. Kiedy jest to problem?
4. Co chcesz zmienić?

Wiem, to nie jest proste zadanie. Zachęcam Cię jednak do wykonania tego wysiłku, bo być może pozwoli Ci ono na spojrzenie na siebie z nieco innej perspektywy.