

Izabela Rutkowska

ŻYJ ODWAŻNIE, CZYLI 10 SPOSOBÓW, JAK PRZEJŚĆ PRZEZ ZMIANY



„Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”. Te słowa wypowiedział Heraklit z Efezu, który był greckim filozofem żyjącym w czasach p.n.e. pasjonującym się koncepcją zmiany jako centralnego elementu świata. W tym artykule dowiesz się, jak przygotować się i przejść przez zmiany.

WSZYSTKO

się zmienia, czy tego chcemy czy nie. Zmienia się nasz charakter poprzez zbieranie lat doświadczeń i rozwój. Zmieniają się nasze poglądy, opinie, oczekiwania i potrzeby. Zmieniają się partie polityczne u władzy i rozłożenie sił w układzie międzynarodowym. Zmienia się środowisko ludzi, gdy rozpoczynamy nową pracę lub studia. Zmienia się forma nauki i zaliczania zajęć oraz styl pracy i sposoby rekrutacji, kiedy na przykład pojawia się pandemia. Nowe odkrycia z medycyny, technologii, biologii itd. zmieniają nasz styl życia i funkcjonowania. Jednym dana zmiana się podoba a innym nie, bo ta sama sytuacja może być odebrana inaczej przeze mnie i przez ciebie.

W pewnym amerykańskim serialu „The Big Bang Theory” jednym z głównych bohaterów jest Sheldon Cooper. Jest naukowcem – wyjątkowo mądrym, ambitnym i analitycznym fizykiem teoretycznym, człowiekiem dość specyficznym, wielu określiłoby go dziwakiem. Wg niego nic nie może ulec zmianie. Gdy w jednym czasie dziewczyna chciała z nim zamieszkać, musiał zmienić obszar badań, a jego ulubiony sklep z komiksami spłonął, uciekł z domu. Jak później mówił, stracił poczucie bezpieczeństwa. Nie lubił też małych zmian i bardzo długo się do czegoś przekonywał. Czwartki zawsze musiały być z pizzą, a temperatura mieszkania nie mogła się zmienić, nawet jeśli innym to bardzo przeszkadzało. W jednym z ostatnich odcinków siedział w kawiarni z Penny (współlokatorką, a potem żoną jego przyjaciela, z którym mieszkał) i uświadomił sobie, że nic nie jest tak stałe, jak zmiany. Zajęło mu to wiele lat. Pamiętaj, że czasem im bardziej się buntujesz, tym bywa gorzej. Stawiając ciągły opór jeszcze bardziej wzmagasz w sobie emocje.





ZMIANY, ZMIANY

Zmiany możemy podzielić na dwie grupy. Pierwsza grupa to zmiany, które sami kreujemy, chcemy, by nastąpiły. Te zmiany zwykle są dla nas pozytywne, co nie znaczy, że wprowadzając je nie czujemy silnych różnych emocji (od radości poprzez smutek czy złość), np. gdy wychodzisz za mąż, rzucaś pracę, rozwodzisz się, chcesz jechać do Indonezji lub wybierasz kierunek studiów.

Druga grupa to zmiany, które pojawiają się niezależnie od nas. W zależności od naszego podejścia traktujemy je różnie – jako przeznaczenie, przypadek, niespodzianki losu. Oczywiście możemy rozpatrywać nasz wpływ większy lub mniejszy jako jednostki na kluczowe wydarzenia w naszym życiu, otoczeniu i świecie, i jeśli potrafimy i jest to dla nas ważne to przeciwdziałać, np. jeśli obawiasz się, że ktoś ukradnie ci samochód lepiej go zabezpieczasz, a jeśli zależy ci na ekologii segregujesz śmieci lub należysz do jakiejś fundacji. Natomiast zmiany nieoczekiwane są naturalnym elementem naszego życia, np. uczysz się zdalnie, bo uczelnia jest zamknięta z powodu pandemii. Nie pojedziesz na wakacje ze swoją koleżanką, bo właśnie dostała wymarzoną pracę. A wybierając się na randkę zobaczyłeś, że masz płamę na najładniejszej koszuli, którą chciałeś założyć i musisz wybrać inną.



Poznaj 10 cennych wskazówek, jak przejść przez zmianę i sobie z nią poradzić



Im bardziej będziesz się buntował, że np. z powodu pandemii nie możesz spotkać się ze swoimi znajomymi, bo uczycie się zdalnie, tym bardziej będziesz sfrustrowany. To będzie cię zniechęcać chociażby do kontaktu z nimi online.

A jak już się spotkasz, to będziesz marudził, że jest beznadziejnie, i w ten sposób spotkanie zrobi się smutne.



1 UŚWIADOM SOBIE ZACHODZĄCE ZMIANY

Niektórzy uwielbiają zmiany. Tak, jest taka grupa osób. Są to osoby bardzo elastyczne, które w momencie, gdy wydarzy się coś niespodziewanego, zwykle spadają na „cztery łapy” i kreują dla siebie nową rzeczywistość. To osoby, które szybko się dostosowują do nowej sytuacji i „płyną z nurtem rzeki”. Większość jednak nie przepada za zmianami, więc jeśli należysz do tej grupy, to pierwsza i najważniejsza rzecz - uświadom sobie, że czy chcesz czy też nie, one będą następować.



Bądź świadomy zmian, bo to otworzy cię na życie.

AKCEPTUJ ZMIANY

Jeśli już uświadomiłeś sobie prawdę śpiewaną chociażby w piosence Sidneya Polaka „Otwieram wino”, że „Nic nie trwa wiecznie, niebezpiecznie jest wierzyć w to, że coś trwa wiecznie. Dobre momenty, jak fotografie, zbieram w swej głowie jak w starej szafie”, to zacznij akceptować zmiany jako nieodłączny element życia.



Otwórz się na zmiany, tylko dzięki temu zobaczysz więcej możliwości!



Zmiany budzą w nas lęk, zwłaszcza wtedy, gdy wszystko się układało, więc czułeś się bezpiecznie. Już tak dobrze ci szło, a tu nagle kolejny zakręt - nie zdałeś ważnego egzaminu albo właśnie straciłeś pracę. Nie buntuj się i nie zamykaj na zmiany! Im bardziej to robisz, tym będziesz odczuwał jeszcze silniejsze emocje i ostatecznie trudniej będzie ci przez nie przejść.



3 MYŚL POZYTYWNE

Zdaję sobie sprawę, że wypowiedziane przez kogoś do ciebie te słowa w obliczu trudnej sytuacji (zmiany), w której się znalazłeś, mogą działać na ciebie jak „płachta na byka”. To nie rozwiąże Twojej sytuacji, nagle nie zrobi ci się lżej na sercu. Myślisz też, co ta osoba może o tym wiedzieć, skoro sprawa dotyczy ciebie.



No tak, tylko że nie koleżanka ma powiedzieć te słowa, ale ty sobie sam. Pozytywne nastawienie, choć nie rozwiąże twoich rozterek, to pomoże rozjaśnić umysł. Jeśli marudzisz, narzekasz, to zamykasz się w sobie. Wtedy nie dostrzeżesz pomocnej dłoni siostry lub nie zainspirujesz się do działania. Może popracuj nad przekonaniami. Nie traktuj zmiany za karę, bo coś źle zrobiłaś, jesteś gorsza. Nie traktuj jako złośliwość losu, świata, Boga.



Nastaw się pozytywnie, z przekonaniem, że życie dobrze Cię prowadzi.

4 OPIEKUJ SIĘ SOBĄ

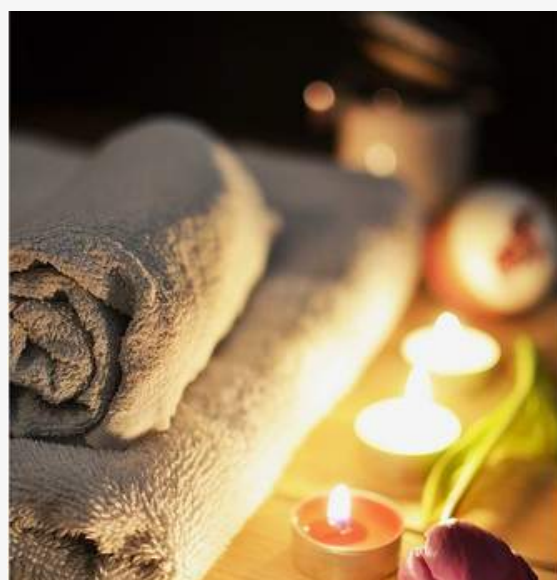
O zdrowym stylu życia pewnie słyszałeś już bardzo wiele, a może unikasz tych tematów, bo wygodniej jest pewnych rzeczy nie wiedzieć? Jak będziesz wiedział, to będziesz zobowiązany podjąć decyzję czy tą wiedzę wykorzystasz czy nie. A to też zmiana! Zmiana podejścia, zmiana nawyków, zmiana zachowania! Bez względu na to, na jakim etapie teraz jesteś, polecam kilka ważnych rzeczy. Zwracaj uwagę na jakość kupowanych przez siebie produktów.



Dbaj o siebie na co dzień, wtedy będziesz silniejszy w obliczu zachodzących zmian!



Jedz regularnie, ok. 5 posiłków dziennie, jedz dużo warzyw i owoców, dbaj o różnorodność, nawadniaj się. Ćwicz, uprawiaj sporty, spaceruj. Przebywaj wśród natury. Znajdź czas dla siebie - relaksuj się, miej pasje. Wysypiaj się. O tym wiele mogłabym napisać, ale zacznij od małych kroczków. To wszystko będzie wpływało na twoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Będziesz miał lepszą odporność i będziesz zdrowszy.



5 PRZEJMIJ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Gdy dana zmiana pojawi się nagle, zastanów się, co możesz w tej sytuacji zrobić, na co masz jeszcze wpływ, a na co już nie. Jeśli w wyniku nieoczekiwanej sytuacji związanej z pandemią uczysz się zdalnie, to określ, co możesz zrobić, by na takim samym poziomie jak wcześniej przygotować się do zaliczeń i egzaminów. A może jesteś teraz w jakiejś sytuacji, która w twojej ocenie nie jest dla ciebie korzystna, czujesz, że się męczysz?

Jeśli np. wybrałeś nieodpowiedni kierunek studiów, zastanów się, co z tym zrobić. Jeśli pozostaniesz bierny, to oznacza, że unikasz odpowiedzialność, najczęściej z lęku przed nieznanym i przed utratą względnego poczucia bezpieczeństwa. Czekasz aż samo się jakoś ułoży albo ktoś inny podejmie decyzję za ciebie. Możesz jednak wybrać inną drogę – zmienić kierunek studiów lub świadomie go kontynuować, jednocześnie zdobywając doświadczenie w dziedzinie, którą lubisz.



A jak nie wiesz, co chcesz robić, możesz spotkać się z doradcą zawodowym. Wtedy działasz, więc bierzesz na siebie odpowiedzialność i przyjmujesz konsekwencje.

Pamiętaj, inni mogą cię wspierać, pomagać, jednak tylko ty bierzesz odpowiedzialność za swoje życie i postępowanie!

STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA

Plan jest zazwyczaj potrzebny w sytuacji, gdy ty chcesz zmienić coś w swoim życiu. Może właśnie teraz już dojrzałeś do zmian. Odblokowałeś się i przestałeś się bać czegoś nowego, innego. Chcesz zakończyć jakiś etap w swoim życiu. To nie oznacza, że nic nie czujesz! Zapewne czujesz wiele różnych emocji, jednak przede wszystkim towarzyszy ci poczucie, że na pewno chcesz to zrobić, np. zmienić pracę, ożenić się, mieć dziecko, przeprowadzić się, założyć firmę, rozpocząć lub zakończyć znajomość, wybrać w roczną podróż dookoła świata.

Najważniejsze, byś miał przemyślany cel. Co chcesz osiągnąć? Po co? Na ile to dla ciebie ważne? A następnie przemyśl, spis plan działania i wyobraź sobie to, czego pragniesz. To da ci poczucie pewności siebie i zwiększy motywację do osiągnięcia celu, a ponadto będziesz wiedział, co robić krok po kroku. Jeśli np. kończysz studia i szukasz pracy, to przemyśl kroki: kiedy i jak będziesz szukał, jak napiszesz dobre CV i przygotujesz się do rekrutacji.

Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, to określ cel i kolejne etapy działania!



7 ZNAJDŹ OSTOJĘ



Bez względu na to, jaka będzie to zmiana, kreowana przez ciebie czy niespodziewana, czy będzie w twojej ocenie korzystna czy nie, to i tak warto wprowadzić stały element, np. to, że organizując ślub ze swoją drugą połówką zadbać o czas tylko dla was, albo pomimo remontu mieszkania będziesz w każdą niedzielę spotykała się z przyjaciółką lub pomimo ważnego projektu w pracy znajdziesz chwilę na relaks z książką.



W tym huraganie zmian, który czasami nas spotyka, gdy np. wyszłaś za mąż, a wcześniej wszystko planowałaś w związku z tym wydarzeniem, potem pojechałaś na miesiąc miodowy z ukochanym, po przyjeździe zbudowaliście dom, znalazłaś nową pracę, a teraz ten dom urządzasz, to nawet pomimo tego, że tego wszystkiego chciałaś i zaplanowałaś, to i tak są to liczne zmiany w ciągu ostatniego roku, które wpływają na twój stan emocjonalny. A trudniej jest jeszcze w obliczu niespodziewanych sytuacji, gdy np. nagle wygrałaś wycieczkę do Australii albo zostałaś zwolniona z pracy.



Znajdź element, który będzie Twoją ostoją i będzie dawał Ci poczucie przyjemności i bezpieczeństwa.

8 BĄDŹ UWAŻNY NA EMOCJE

Gdy kierujesz się tylko emocjami, mogą cię zablokować lub możesz działać kompletnie bez przemyślenia. W obliczu zmian zastanów się, co czujesz. Może odczuwasz wielki bunt przeciwko niesprawiedliwości losu, oskarżasz innych, obrażasz, masz poczucie winy? Może chcesz na siłę zatrzymać to, co teraz masz, bo ci z tym dobrze. A kto powiedział, że to najlepsze, co cię w życiu spotkało? A może za zakrętem czeka cię jeszcze coś lepszego? A może żyjesz przeszłością, bo jak twierdzisz „wtedy, to były czasy, żyło się lepiej”? A może czujesz, że jesteś teraz w nieszczęśliwym związku lub masz okropną pracę?

Ale w sumie nic z tym nie robisz, bo po co, jeszcze wpadniesz z deszczu pod rynnę! Albo stawiasz silny opór przeciwko temu, że niebawem kończysz studia i czekają cię nowe wyzwania takie, jak szukanie pracy, rozmowy kwalifikacyjne czy wyprowadzka z domu rodzinnego. W zamian tego, przeciągasz studia lub zaczynasz nowy kierunek, bo rodzice mogą sobie pozwolić na to, by cię utrzymać, a ty stworzysz sobie bufor beztroski. Twój wewnętrzny bunt, lęki i stres blokują zdolność racjonalnego myślenia, szukania kreatywnych rozwiązań i obniżają zdolność podejmowania decyzji. Pozwól emocjom być, jakie są, nie oceniaj ich, nie walcz z nimi.



Najważniejsze, byś zauważał i akceptował swoje emocje, bo tylko wtedy możesz nad nimi pracować i ruszyć z miejsca.

9 UCZ SIĘ I ROZWIJAJ

A może już czas, by na zmiany spojrzeć z perspektywy nauki i rozwoju? Każda rzecz, która cię w życiu spotyka, przyjemna czy nie, planowana czy też nie, rozwija cię, jeśli tylko na to pozwolisz. Czasem te zmiany są duże i bolesne. Czas jednak leczy rany. Nie chodzi o to, żebyś zapomniał, co się wydarzyło. Nie chodzi o to, żebyś wmawiał sobie, że było świetnie. Choć myślę, że czasem jest też tak, że najpierw czegoś bardzo nie chcemy, nie znosimy, zaprzeczamy, że w ogóle się dzieje, a potem dochodzi do nas, że dzięki temu wiele się nauczyliśmy, rozwinęliśmy skrzydła. Czasem nawet traktujemy daną sytuację jako jedną z najlepszych, która się nam w życiu przydarzyła.



Słyszałam niedawno wypowiedź jednej pary, która w wyniku epidemii nie mogła się pobrać i wyprawić wesela. Nie mogła? Tak im się na początku zdawało. Pobrali się, bo otworzyli się na inne możliwości. W ceremonii uczestniczyli jedynie świadkowie. Para Młoda powiedziała, że to było dla nich bardzo duże emocjonalnie przeżycie, że całkiem inaczej sobie to wyobrażali. Zamiast się buntować znaleźli inne rozwiązanie. Wzięli ślub w nastrojowej atmosferze, przeżywając to wydarzenie bardziej duchowo. Postanowili, że wesele wyprawią w rocznicę ślubu i będą bardziej doceniać chwile spędzone wspólnie z rodziną i przyjaciółmi.

Wyciągaj wnioski z życiowych zmian, by zyskać życiową mądrość!



10 INSPIRUJ SIĘ

Inspirować mogą cię ludzie, których napotykasz na swojej drodze (być może mają podobne doświadczenia) oraz zdarzenia z twojego życia. Inspiracją mogą być słowa piosenki, cytaty, artykuł, książka, szkolenie z tej tematyki, przyroda, praktycznie wszystko, nad czym zatrzymasz się i zastanowisz. Inspiracje są potrzebne, byś mógł przejść przez zmiany, pogodzić się z niektórymi sytuacjami i przeciwdziałać innym. A oto przykład. Na podstawie książki pt. „Jedz, módl się i kochaj” Elizabeth Gilbert powstał film o tym samym tytule. Tytułowa bohaterka miała męża, pracę i duży dom. Pewnego dnia dojrzała do zmiany swojego życia. Rozwiodła się, ale wciąż nie było tak, jak oczekiwała. Potrzebna była jeszcze zmiana jej podejścia, przekonań i jej otwartość na świat. Podjęła decyzję o podróży do Włoch, Indii i Indonezji. Czekają ją, zarówno wiele zmian, także tych wewnętrznych, jak i wiele inspiracji do tego, by żyć mądrzej i lepiej.

Inspirować może cię wszystko, co cię otacza, pod warunkiem, że na to pozwolisz.



Podsumowanie

Istnieje jeszcze następujące powiedzenie: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. I oczywiście, każde doświadczenie nas rozwija i kształtuje, jednak na pewno w ocenie części z was dana zmiana nie była współmierna z wyciągniętymi z niej korzyściami. Na potrzeby artykułu nie poruszałam tematów egzystencjonalnych przynoszących wielkie cierpienie i ból (np. śmierć czy choroba), w których powyższe wskazówki mogą być pomocne, jednak zwykle potrzebujemy więcej czasu a czasem pomocy specjalisty.



Niech zmiany cię uczą, wnoszą w twoje życie nowe ważne wartości, byś przeżył swoje życie w pełni. Niech cię inspirują do rozwoju, odkrywania swojego potencjału, stawania się lepszym, silniejszym i mądrzejszym człowiekiem. Taka postawa będzie przydatna, bo „Życie jest jak pudełko czekoladek - nigdy nie wiesz, co ci się trafi”. To bardzo znane i jakże trafne słowa wypowiedziane przez matkę do syna w książce „Forrest Gump” Winstona Grooma i powtórzone w filmie o tym samym tytule z Tomem Hanksem w roli głównej.