

Izabela Rutkowska

*Pracuj nad sobą*  
czyli 10 sposobów jak  
radzić sobie z błędami



Projekt graficzny: Natalia Chruścicka

# Błędy

towarzyszą nam od zawsze i w zależności od tego, jak do nich podchodzimy, wpływają na nasze samopoczucie. A podchodzimy do nich w różny sposób, bo mamy różne osobowości, różne temperamenty, inaczej byliśmy wychowani i przebywaliśmy w różnym otoczeniu. Mamy więc osoby, które popełniają błędy i niewiele sobie z tego robią. Inni widzą swoje potknięcia i potrafią się do nich przyznać. Kolejni winą zwykle obarczają kogoś, a jeszcze inni nie mogą sobie wybaczyć, że coś nie wyszło wg ich zamiarów. Zastanów się, jak ty podchodzisz do błędów? Obawiasz się ich? Stawiasz im czoło?

W zależności od naszej oceny możemy nazwać je małymi lub dużymi i dotyczą wielu różnych sytuacji i wydarzeń w naszym życiu, gdy np. nie zdałeś egzaminu, wybrałeś niewłaściwy kierunek studiów, potknąłeś się na rozmowie kwalifikacyjnej, zraziłaś czymś chłopaka na pierwszej randce, podczas przywitania z ważną osobą pomyliłaś jej nazwisko, podczas wystąpienia zrobiłaś kilka literówek w prezentacji itd., itd. Takich błędów, gaf, które traktujemy jako nieumyślne działanie, które nie przynosi określonego skutku, można wymieniać wiele.

A jak się czujesz, kiedy już popełnisz błąd? Nie zawsze informacja, że zrobiliśmy coś nie tak, przychodzi od razu. Czasem tak, czasem nie. Być może dopiero po pewnym czasie stwierdziłaś, że to co zrobiłaś np. rok wcześniej, gdy wybrałaś kierunek studiów czy związałaś się z daną kobietą, było niewłaściwe. Dopiero później uświadomiłaś sobie, jakie masz potrzeby i oczekiwania. Niektórym błąd kojarzy się z wyzwaniem a innym z porażką, co wpływa na to, jak podchodzisz do danej sytuacji. Za każdym z tych słów: „wyzwanie” i „porażka” podąża wiele uczuć i emocji. Pierwsze słowo wywołuje bardziej pozytywne, a drugie bardziej negatywne skojarzenia.

*Przeczytaj mój poradnik i dowiedz się, jak poradzić sobie z błędami/potknięciami/wyzwaniami/porażkami w naszym życiu.*

1.

## Podchodź do błędów z optymizmem

Samo użycie słowa "błąd" już może nam się źle kojarzyć, tak samo jak określenie "źle to zrobiłeś". Błąd często wywołuje w nas wstyd, poczucie, że się do danej rzeczy nie nadajemy. Kojarzy się też często z porażką i myśleniem "jaki ze mnie nieudacznik". A jeśli do tego dołożymy wspomnienia, w których często ktoś nam mówił: "nic z ciebie nie wyrośnie", "nie nadajesz się do tego", "jesteś beznadziejny", to wtedy najmniejsze potknięcie będziesz łączył z tymi określeniami. Może więc warto zacząć od pierwszego kroku i zmienić punkt widzenia, tzn. spojrzeć na błędy jako na wyzwania, a to łączy się już z innymi słowami, takimi jak: "dam radę", "tym razem się powiedzie", "jestem silny" itp. A takie podejście wpływa na twoje emocje zmieniając je z negatywnych na pozytywne.



*pozytywne nastawienie daje wewnętrzne poczucie, że poradzisz sobie z potknięciami.*

## 2. *Przyznaj się do błędu*

Potrafisz to zrobić? Powiedzieć, że upiekleś niesmaczny tort urodzinowy dla mamy, że nie zdałaś ważnego egzaminu, bo za późno zaczęłaś się uczyć, że nie odpowiedziałaś na pytanie, czym zajmuje się firma, bo nie przygotowałaś się do rozmowy kwalifikacyjnej, albo, że w wyniku stresu i pośpiechu przygotowałaś ważny raport w pracy z błędami dot. danych statystycznych? Przyznanie się do błędu to wielka sztuka, bo tzn. że godzisz się z tym, że nie jesteś doskonały. I nie musisz być! Zastanów się, jak postąpiłeś, spójrz na siebie krytycznie, obiektywnie. Ucz się przyznawać do błędów przed samym sobą, a jeśli trzeba to także przed innymi, np. szefem czy przyjaciółką.



*Może warto korzystać ze słowa 'przepraszam'*

3.

## Pogódź się, że nie jesteś idealny

Nikt nie jest idealny. Niektórzy z was być może idealizują siebie uważając, że są mistrzami we wszystkim, a inni umniejszają, mówiąc, że na niczym się nie znają, z niczym sobie nie poradzą. Może po części wszyscy tak czasem robimy. Kiedyś usłyszałam zdanie, że człowiek ma 2 wymiary. Pierwszy wymiar jest wtedy, gdy człowiek wchodzi w różne role przed innymi, zazwyczaj po to, żeby być postrzeganym w lepszym świetle niż zazwyczaj jest faktycznie.



Drugi wymiar pojawia się wtedy, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji, wtedy wychodzi z nas to, co tkwi głęboko i widać jak na dłoni, jacy jesteśmy naprawdę. Możesz np. być perfekcjonistką, który nie dopuszcza do siebie myśli, że zrobiłaś literówkę w ważnym dokumencie lub prezentacji! No, ale zdarzyło się, choć sprawdzałaś 3 razy. Uwaga! Świat się nie zawalił. Nadal jesteś osobą dokładną i sumienną, ale jednocześnie człowiekiem, któremu jak wszystkim mogą zdarzyć się takie sytuacje.

*Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony.  
Złap dystans do siebie.*

## 4. Wyciągnij wnioski

Popełniłeś błąd? To ucz się na nim! Jeśli np. czujesz, że nie poszło ci dobrze na rozmowie kwalifikacyjnej, to zamiast iść spontanicznie na kolejną i kolejną, usiądź, weź kartkę papieru i spisz, co dokładnie ci się nie podobało. Twój strój nie był dostosowany do standardów firmy? Nie wiedziałeś, czym zajmuje się firma? A może zaczęłeś mówić o swoich sprawach osobistych? Jak już będziesz wiedział, gdzie tkwi kłopot, to zadaj sobie pytanie, jakie z tego płyną wnioski i co zamierzasz z tym zrobić? Może zapiszesz się na szkolenie z tej tematyki, przeczytasz fachową książkę lub porozmawiasz z przyjacielem, który ma wiedzę w tym temacie?



*Szaleństwem jest robić wciąż to samo  
i oczekiwać różnych rezultatów*

*Albert Einstein.*

## Proś o wsparcie



Czasem zdarzają się sytuacje, że naprawdę nie wiesz, w którym miejscu popełniłeś błąd, np. gdy po pierwszej randce dziewczyny nie chcą się z tobą umówić na kolejną; gdy podczas odbywania praktyk nie dostajesz ważniejszych zadań do zrobienia, bo dostaje inny praktykant; gdy masz poczucie, że widownia nudzi się podczas twojego wystąpienia. Czasem możesz mieć kłopot z przeanalizowaniem, czemu pracodawcy nie odzywają się na wysłane przez siebie CV lub chcąc zostać dziennikarzem żaden portal nie jest chętny, by opublikować twój artykuł. Poproś o informację zwrotną. Możesz wtedy usłyszeć coś nieprzyjemnego na swój temat.

Pokaż jednak swoją dojrzałość i chęć rozwoju. Jeśli przyjmujemy, że druga osoba ma w stosunku do nas dobre intencje (co da się wyczuć na kilometr), to możesz dowiedzieć się, z jakiego powodu jesteś tak a nie inaczej traktowany i odbierany. O wsparcie, wysłuchanie i informację zwrotną możesz prosić także bliską osobę np. mamę lub przyjaciółkę czy specjalistę z danej dziedziny. Warto poznać inny punkt widzenia. Inni widzą czasem to, czego ty nie dostrzegasz, np. że jesteś za bardzo bezpośredni w stosunku do innych, zbyt nerwowy, chaotyczny lub zamknięty w sobie.

*Wskazówki innych na twój temat mogą być bardzo cenne dla twójego rozwoju.*

## 6. *Analizuj w umiarze*

Być może należysz do tej grupy osób i masz zapędy neurotyczne. Wydarzyła się dana sytuacja, np. sprawiłeś przykrość dziewczynie, bo zapomniałeś o jej urodzinach. Przypominałeś sobie, kupiłeś prezent, a dziewczyna już ci nawet wybaczyła, ale wciąż sobie to wyrzucasz. Analizujesz bez końca i kręcisz się jak "chomik w kołowrotku", ciągle odtwarzając daną sytuację w głowie. I do czego doszedłeś? Do tego samego, co dwie analizy wcześniej! W ten sposób można się zamęczyć, a na dodatek to strata czasu. Usiądź, przemyśl raz, jeśli trzeba to drugi i trzeci, a następnie skończ. Postanów to w głowie. Wyciągnij wnioski i idź dalej.



*Przeanalizuj sytuację i idź dalej.  
nie zamęczaj się!*



## Skoncentruj się na sobie

Czasem jest tak, że potykamy się raz, drugi i trzeci. Popełniłaś gafę podczas prezentacji, by zaliczyć zajęcia, potem zrobiłaś kilka błędów przygotowując referat, a następnie pomyliłaś zamówienia klientów w restauracji, w której dorabiasz jako kelnerka. I często wtedy towarzyszy ci myślenie, że inni są lepsi od ciebie, to tylko tobie się nic nie udaje. Patrzysz na koleżankę, która zdała wszystkie egzaminy bez poprawek, w pracy błyszczy zaradnością, a na dodatek ma super chłopaka, z którym niebawem spędzi wakacje. Hmm... No i się zaczęło, porównywanie się z innymi, przez co czujesz się jeszcze gorzej. Dolewasz oliwy do ognia! Po co? Albo się zdołujesz, co obniży twoją motywację albo twoja motywacja wzrośnie, ale czy będzie ona zdrową motywacją? Zaczyniesz z koleżanką wewnętrznie rywalizować, pokażesz jej i światu, że na wiele cię stać i koniec z popełnianiem błędów. Czy będziesz wtedy szczęśliwsza, czy warto? Ta koleżanka żyje swoim życiem i może nawet tego nie zauważać. Porównując się z innymi nic nie zyskujesz, bo zawsze znajdą się "lepsi" i "gorsi" od ciebie.



*Radząc sobie z błędami skoncentruj uwagę na swoim życiu i nie porównuj się z innymi.*

## Bydź odpowiedzialny

Wiesz już, że jak każdy, czasem popełniasz błędy, np. w pracy przygotowując jakiś projekt, raport, sprawozdanie czy prezentację. Czasem możesz nie być tego świadomy i ktoś ci go wskaże. Wtedy warto się temu przyjrzeć i jeśli tak faktycznie jest, to naucz się przyznawać, przepraszać i naprawiać błąd, jeśli się da. Czasem sam dochodzisz do tego, że popełniłeś błąd, a wtedy warto podejść do szefa i omówić sprawę. Bywa jednak czasem tak, że ktoś wskaże ci błąd, a ty się zapierasz, że absolutnie to niemożliwe lub nie jest z twojej winy, bo to przez koleżankę z innego działu. Może być i taka sytuacja, że kiedy zauważysz swój błąd, zaczniesz udawać, że on nie istnieje. Zamiast się przyznać, będziesz oczekiwał z nadzieją, że nikt nie zauważy, że się nie wyda. No i czasem się to uda, ale wszystko jest do czasu... Weź odpowiedzialność za własne błędy, bo tylko wtedy będziesz mógł je naprawić lub się na nich uczyć.



*Bierz na siebie odpowiedzialność za własne pomyłki. to świadczy o wielkiej dojrzałości.*

## Rozwijaj kreatywność

Zdarza się, że popełniamy wciąż ten sam błąd i nie wiemy, z jakiego powodu dana rzecz nie udaje się po naszej myśli. Czasem życzliwa osoba nam podpowie, czasem możemy liczyć jedynie na siebie. Jeśli np. już 3 razy zakładałeś biznes i nie wyszło, to analizuj i szukaj, gdzie leży przyczyna. Do przyczyn i rozwiązań podejź w kreatywny sposób, bo być może zafiksowałeś się i zawsze gdy zakładasz swoją firmę, to jest ona w tym samym miejscu lub z tymi samymi produktami, co powoduje, że chodzisz utartymi ścieżkami.



*Zmniejszysz liczbę błędów podchodząc  
kreatywnie do rozwiązań.*

## Docen' to, w czym jeste' dobry



Czas "odwrócić kota ogonem" i spojrzeć z innej perspektywy. Za co jeste' wdzięczny? Co osiągnąłeś? Za co możesz się pochwalić?

W czym jeste' dobry? Doceniaj to, co ci się udało, co wyszło. Bądź wewnętrznie dumny także z drobnych osiągnięć danego dnia. Ciesz się, gdy doradziłeś mamie w ważnej sprawie, upiekłeś pyszne ciasteczka, a dziecko ucieszyło się z nowej zabawki od ciebie. A może już nauczyłeś się na błędach i wyciągnąłeś wnioski i w swojej nowej pracy za trzecim razem przygotowałeś bezbłędnie raport, a tzn., że opanowałeś nową umiejętność.

*Doceniaj się nawet za małe rzeczy, bo one mogą być źródłem wielkiej radości.*

Fajnie jest, jak wszystko się nam udaje, odnosimy sukcesy. Prawdziwym jednak sprawdzianem jest to, jak radzimy sobie w chwilach błędów i potknięć. W filmie pt. "Dobry rok" na podstawie powieści Petera Mayle'a pod tym samym tytułem z główną rolą Russella Crowe'a jest scena, w której wujek mówi do chłopca: "Zwycięstwo niczego nie uczy, klęska kryje wielką mądrość, wtedy zwycięstwo ma lepszy smak".

*Zmierz się z błędami!*