



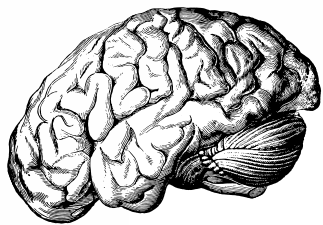
justInBrain

JUSTYNA ŻEJMO



TO MNIE NIE DOTYCZY

**PORADNIK SKUTECZNEGO
RADZENIA SOBIE Z OCENĄ INNYCH**



justInBrain

NIEAUTORYZOWANE ROZPOWSZECHNIANIE I KOPIOWANIE TEGO E-PORADNIKA JEST ZABRONIONE

NAJDRÓŻSZY CZYTELNIKU

TEN KRÓTKI, ALE TREŚCIWY PORADNIK POWSTAŁ Z POWODU OLBRYMIEJ ILOŚCI LĘKÓW PRZED OCENĄ, Z JAKIMI SPOTYKAM SIĘ W MOJEJ PRACY PSYCHOLOGICZNEJ. TO ZROZUMIAŁE, BIORĄC POD UWAGĘ W JAKIEJ MENTALNOŚCI ŻYJEMY. DODATKOWO PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CZASACH PRZYSWAJANIA PRZEZ MÓZG MILIONA BODŹCÓW I INFORMACJI DZIENNIE. ŚWIAT ŻĄDA OD NAS SZYBKIEGO PRZETWARZANIA, SZYBKIEGO PODEJMOWANIA DECYZJI, SZYBKICH ZMIAN, SZYBKIEGO PRZYSTOSOWYWANIA SIĘ DO NIEUSTAJĄCO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW BIEGU ŻYCIA.

WSZYSTKO MUSIMY ROBIĆ SZYBKO, BO ŚWIAT NAM UCIEKNIE, ŻŁE NAS OCENIA, ŻŁE O NAS POWIEDZĄ,
BĘDĄ GADAĆ ZA PLECAMI.

A JA SIĘ PYTAM:

I CO Z TEGO? !!!

OTÓŻ;

WYDAJE NAM SIĘ, ŻE ŚWIAT TEGO WSZYSTKIEGO OD NAS ŻĄDA. TAK . **WYDAJE NAM SIĘ.**

ŻYJEMY CIĄGLE W ŚWIECIE "POWINNAM", "MUSZĘ", ŻYJEMY TYM, ŻE KTOŚ SĄDZI, ŻE COŚ TRZEBA. ŻYJEMY TYM, ŻE KTOŚ CZEGOŚ OD NAS WYMAGA. JEŚLI NIE ZROBIMY TAK, JAK ŚWIAT CHCE, TO NIE ZASŁUŻYMY NA PRZYNALEŻNOŚĆ DO DANEJ GRUPY LUDZI, NA UZNANIE, NA MIŁOŚĆ, NA ZAOPIEKOWANIE, NA SPOJRZENIE, NA UWAGĘ, DOBRE SŁOWO

..... I NA MIŁOŚĆ BOSKĄ NA CO JESZCZE?!

KIMŻE JEST TEN KTOŚ, ŻEBY WIEDZIEĆ I MÓWIĆ, CO JEST NAJLEPSZE DLA CIEBIE?

KIMŻE JEST, ŻEBY WIEDZIEĆ I MÓWIĆ, JAKIE ZACHOWANIE I JAKI GEST JEST NAJODPOWIEDNIEJSZY DLA TWOJEJ OSOBY?

CZAS WRESZCIE, ŻEBYŚ TO TY OZNAJMIŁ ŚWIATU, CZEGO NAPRAWDĘ CHCESZ I POTRZEBUJESZ.

CAŁE ŻYCIE TY DLA ŚWIATA? **TO NA DŁUŻSZĄ METĘ STRATEGIA PORAŻKI.**

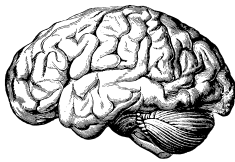
TY DLA SIEBIE, A ŚWIAT CZERPIE Z CIEBIE? **TO STRATEGIA SUKCESU.**

PORADNIK JEST FORMĄ NADANIA KIERUNKU I ZAINSPIROWANIA CIĘ DO SPOJRZENIA NA SIEBIE I INNYCH Z INNEJ PERSPEKTYWY. MAM NADZIEJĘ, ŻE PRZECZYTANIE GO, ZOSTAWI TRWAŁY ŚLAD W TWOIM PODEJŚCIU DO OCENY I WZMOCNI CIĘ W RADZENIU SOBIE Z OSĄDEM, HEJTEM, KRYTYKĄ.

NIECH TEN PORADNIK DMUCHNIE W TWOJE SKRZYDŁA TAK, ŻEBY JUŻ NIGDY NIKT NIE MIAŁ SZANS ICH PODCIĄĆ.

Z CAŁEGO SERDUCHA CI TEGO ŻYCZĘ - JUSTYNA ŻEJMO - AUTORKA





SPIS TREŚCI



SPOTKANIE Z AUTORKĄ

str 4

KILKA SŁÓW NA START

str 5

KILKA PSYCHOLOGICZNYCH PRAWD O DRODZE ŻYCIA

str 5

CZYM JEST OCENA?

str 7

KTO TO JEST CZŁOWIEK SPYCHOLKA?

str 11

KTO TO JEST STRAŻNIK SZLAKU?

str 14

KTO TO JEST I-LUSTRATOR?

str 20

PSYCHOLOGICZNE PRAWDY I SKUTECZNE METODY DZIAŁANIA

str 26

CZY JEST MI NA CO DZIEŃ POTRZEBNE OCENIANIE?

str 41

JAK SAMEMU PRZESTAĆ OCENIAĆ I JAK Z TYM PRACOWAĆ?

str 42

NARZĘDZIA DO DRUKU DO PRACY Z OCENIANIEM

str 48

**NIECH KRYTYKA, HEJT I OSĄD CIEBIE JUŻ
NIE DOTYCZY :)**

OWOCNEJ PODRÓŻY



SPOTKANIE Z AUTORKĄ

ODROBINA O MNIE

Śmiało mogę powiedzieć, że od urodzenia jestem psycholożką. Od dziecka fascynują mnie ludzie, ich zachowania i sposób reagowania na emocje.

Od kilkunastu lat pracuję ze sobą i z drugim człowiekiem rozwojowo, psychologicznie, a w ostatnich latach również duchowo. Jestem psycholożką z wykształcenia i z pasji. Jestem wielką miłośniczką neuropsychologii, fascynatką mózgu. Zajmuję się popularyzowaniem wiedzy o naszym najdoskonalszym narzędziu, w celu poprawy odporności psychicznej.

Budzę się i zasypiam zgłębiając tajniki mózgu, a przede wszystkim badam jego nieograniczony potencjał, z którego nie do końca zdajemy sobie sprawę. Dziś wiemy z badań neuronaukowych, że dzięki wiedzy i umiejętności pracy z własnym mózgiem możesz poczuć niezwykłą moc kreacji zamiast frustracji. To właśnie robię na co dzień i do tego właśnie staram się inspirować w swojej pracy.

Zdobyta wiedzę, doświadczenie, a także moje serducho wykorzystuję z wielką miłością i na 100%, aby pomagać każdemu, kto chce i jest gotowy radzić sobie z lękiem, stresem, depresją, wypaleniem zawodowym lub prywatnym (bo i takie się zdarza). Staram się wówczas w tej pięknej istocie obudzić życie, podgrzać krew i zmobilizować mózg do produkcji biochemii wspierającej harmonię wewnętrzną.

Dziś jestem odporna psychicznie.

Dużo medytuję, uprawiam delikatne, a także mocniejsze aktywności sportowe, tańczę swój tzw. "brain dance".

Od kilku, dobrych lat UPRAWIAM SENS. Często wbrew temu, co myślę o tym sensie inni.

Już mnie to nie obchodzi.

Mnie to już dziś nie przejmuję, ani nie zajmuje.

TO MNIE już NIE DOTYCZY.

Czy można się tego "nieprzejmowania" nauczyć?

O tym właśnie dowiesz się czytając dalej.

Justyna Żejmo



NIE BÓJ SIĘ KRYTYKI.
PAMIĘTAJ, ŻE JEDYNY SMAK
SUKCESU, JAKI MOGĄ
POCZUĆ NIEKTÓRZY JEST
Z UGRYZIENIA CIEBIE.

-ZIG ZIGLAR-





OSTRZEŻENIE

**PODCZAS TEJ KRÓTKIEJ PODRÓŻY MOŻE DZIAĆ SIĘ DUŻO.
MOŻE DZIAĆ SIĘ TEŻ MOCNO.
TO NORMALKA, BO Z OCENĄ I OSŁABIAJĄCĄ KRYTYKĄ
TRZEBA SIĘ W GŁOWIE ROZPRAWIĆ.**

JESTEŚ NA TO GOTOWY?

TO ZACZYNAMY!



KILKA SŁÓW NA START

Drogi Czytelniku w swoim życiu podążasz jakąś drogą. Taką sobie wybrałeś, a być może ktoś Ci ją wybrał. Jeśli to nie Twój wybór, a Ty nią podążasz, może zdarzyć się tak, że nie wiesz, że ona nie jest Twoja albo w trakcie podróży, okazuje się, że to jednak szlak, jaki sobie wymarzyłeś. Może być też i taka opcja, że doskonale wiesz, że droga, którą podążasz nie jest Twoja, ale z miliona powodów idziesz zgodnie z nią i świadomie ponosisz koszt tej wędrówki.

KILKA PSYCHOLOGICZNYCH PRAWD O DRODZE ŻYCIA:

- **NA DROGĘ MOŻE WEPCHNAĆ CIĘ DRUGI CZŁOWIEK, ALE W KAŻDYM MOMENCIE, KIEDY UZNASZ, ŻE TO NIE TWOJA DROGA - MOŻESZ Z NIEJ ZEJŚĆ.**



- CAŁE ŻYCIE MOŻESZ SZUKAĆ SWOJEJ DROGI I TO NIE JEST NIC ZŁEGO. Może należysz do tych zacnych istot, które nie muszą jej odnajdywać, gdyż właśnie z szukania jej czerpią energię do życia.
- MOŻESZ SWOJĄ DROGĘ ODNALEŹĆ I WTEDY IDŹ NIĄ PRZED SIEBIE, NAWET JAK BĘDZIESZ SIĘ POTYKAĆ O SETKI KAMIENI. One mają Cię uodpornić, nauczyć, żebyś mógł być silniejszy i mądrzejszy w drodze do tego, o czym marzysz.
- SWOJĄ ODNALEZIONĄ DROGĄ ŚMIAŁO PODĄŻAJ, niezależnie od tego, co sądzą inni o Twojej podróży.
- Z TWOJEJ DROGI NIE MOŻE CIĘ ZEPCHNĄĆ INNY CZŁOWIEK. MOŻE TO ZROBIĆ JEDYNNIE TWÓJ MÓZG, DLATEGO Z NIM WSPÓŁPRACUJ.



KAŻDA DROGA POKONYWANA JEST PRZEZ RÓŻNYCH PRZECHODNIÓW I PODRÓŻNIKÓW.

Możesz spotkać m. in "**człowieka spycholkę, strażnika szlaku, i-lustratora**" i wielu innych. Nie z każdym będzie Ci "po drodze". Zaakceptuj to na starcie. Będzie Ci się lżej szło.



Zanim opiszę Ci Przechodniów, których możesz spotkać po drodze, wcześniej parę słów i mądrości o samej OCENIE I KRYTYCE, prosto z cudownej psychologii i neuronauki.

CZYM JEST OCENA?

Być może zastanawiasz się – po co mi radzenie sobie z oceną, jeśli osądy są tak powszechne. Każdy ocenia, to dlaczego miałyby to być problem? A idąc dalej, jeśli robi to większość, to z jakiego powodu ja miałabym/miałbym przestać osądzać?

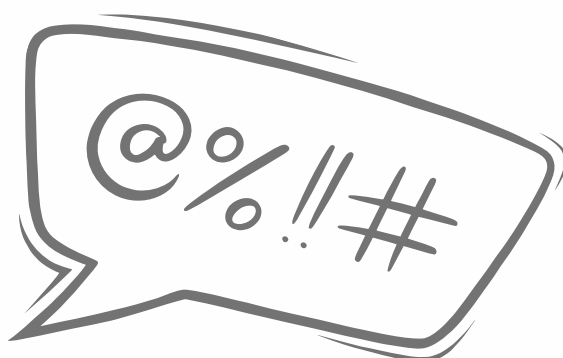


Odpowiedź jest taka, że negatywne oceny rodzą nieprzyjemne, bolesne emocje, a skoro nie musimy sobie ich fundować, to po co to sobie robić? Człowiek otrzymał życie po to, aby podążać w stronę szczęścia i doświadczać go najczęściej ze wszystkich emocji.

Ocenianie drugiego człowieka, jego krytyka, hejt, osąd to komunikaty, które są mechanizmem obronnym osób o mniejszym poczuciu wartości, o niskiej samoocenie, o braku pomysłów na realizację siebie, o nieradzeniu sobie ze złością, o braku umiejętności radzenia sobie z tym, że coś nie wychodzi i jest poza czyjąś kontrolą.



Może to być wyuczonym mechanizmem, który stał się kogoś sposobem bycia, z powodu tego, że używano takiej komunikacji wobec niego, kiedy był dzieckiem, czy nastolatkiem. Nie mając żadnego innego przykładu, taka osoba traktuje wówczas formę oceny i krytyki jako jedyny słuszny i jedyny możliwy sposób radzenia sobie ze swoim poczuciem wartości.

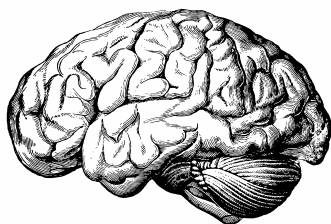


Wypowiadane czy pisane – to bez znaczenia – mają charakter ten sam i robią mózgowi i jego właścicielowi takie samo nieprzyjemne doznanie i doświadczenie. To często są komunikaty – "TY" – skierowane bezpośrednio do danej osoby lub jako komentarz pod wpisem czy zdjęciem na social mediach, czy też w formie komunikatorów typu messenger czy what's'App. To sformułowania w drugiej osobie, takie jak;

- "Ty jesteś ... jakiś
- "Obrażasz mnie ... czymś tam ...
- "To, co robisz jest jakieś tam...
- "Nie umiesz ... czegoś dobrze ...
- "Nie powinienes ... czegoś .. bo coś tam.
- "Jak to zrobisz to coś tam ...
- "Nie nadajesz się do czegoś tam ...
- "Możesz nie dać radyzrobić czegoś tam ...
- "To może być dla Ciebie za trudne ...
- Rozczarowujesz mnie.... lub Zawiodłeś/łaś mnie...

i wiele innych tego typu.





Takie komunikaty, oceniające Ciebie z czyjejś perspektywy, dają mózgowi sygnał, że ktoś/coś zagraża Twojemu zdrowiu i życiu. W takim przypadku mózg uruchamia układ nerwowy do napięcia mięśni, spięcia żołądka, podwyższenia ciśnienia, szybkiego bicia serca i płytkiego, krótkiego oddechu. A wszystko po to, żeby być w gotowości do WALKI o siebie.



Kiedy potrafimy sobie z tym napięciem poradzić, rozładować je, wówczas takie sytuacje, będące bodźcem stresogennym, są dla nas jedynie informacją zwrotną. Pokazuje nam ona, że coś trzeba zweryfikować, być może mocniej przeanalizować, upewnić się, czy wszystko jest zgodne z naszą wewnętrzną etyką.



Kiedy jednak nie radzimy sobie z tym napięciem dłuższy czas, ciało i organizm pozostaje w gotowości do walki. Taki stan w długim terminie staje się źródłem wielu chorób psychicznych i somatycznych. Gdzieś przecież to sprzężenie musi puścić, więc najczęściej, kiedy sobie z tym nie możemy poradzić, wychodzi w dolegliwościach.



Pamiętaj, że ocena, krytyka, osąd, hejt – to najsłabsze z możliwych narzędzia radzenia sobie z tym, że Tobie coś nie wychodzi lub czegoś nie akceptujesz.

Tak samo, jak wypowiedane do Ciebie – rodzą w Tobie trudne emocje, obniżają samopoczucie i osłabiają kondycję psychiczną; tak samo – wypowiedane przez Ciebie – robią to innym.

Zatem, skoro wiesz już czym jest ocena, czas na tych, którzy najczęściej jej wobec nas używają.

Kiedy my wspinamy się na szczyt naszych marzeń, czy możliwości, czujemy adrenalinę i motywację, aby iść naprzód. Na każdej z wybranych, podążanych dróg spotykamy innych przechodniów na szlaku, którzy delikatnie lub brutalnie chcą nas z niego zepchnąć. Niektórzy ciągną za rękaw w dół, jedni zagradzają nam drogę, żebyśmy nie poszli dalej, a jeszcze inni hamują naszą wspinaczkę jedynie w naszej wyobraźni.



Poznaj tych przechodniów. Zobacz kim jest CZŁOWIEK SPYCHOLKA, STRAŻNIK SZLAKU i I-LUSTRATOR. Sprawdź jak sobie z nimi radzić.





KTO TO JEST CZŁOWIEK SPYCHOLKA?

Gdziekolwiek idziesz, SWOJĄ DROGĄ po Twój, konkretnie zdefiniowany sukces, nieważne czy to góra, korporacja, pasja, życie prywatne, budowa domu, rozwój duchowy... zawsze po drodze spotkasz kogoś, kto dotychczas robił coś podobnego, lub robił to, co Ty, tylko inaczej. Często napotka Cię ktoś, kto wciąż myśli „po staremu”, ma inne wartości, czymś innym się kieruje, ktoś, kto robił lub robi to, co Ty, „miliony lat” po swojemu, zostając w starym schemacie i myśląc, że to jedyne słuszne rozwiązanie.

Dlatego właśnie:

- „**TENKTOŚ**” będzie prawdopodobnie rościł sobie prawa do tego, że wie lepiej i nikt nie może być lepszy od niego.
- „**TENKTOŚ**” będąc głęboko pokrzywdzonym, z bolącym sercem „wyprzedzonego po latach, będzie prawdopodobnie spychał Cię z tej drogi, żebyś czasem nie dotarł, tam gdzie on.
- „**TENKTOŚ**” prawdopodobnie będzie podcinał Twoje piękne skrzydła, bo nie może zaakceptować u drugiego człowieka większej odwagi do realizowania swojego życia "po swojemu", nawet wbrew innym.
- „**TENKTOŚ**” - czasem świadomie, a czasem nieświadomie - będzie oceniał TWOJĄ DORGE, gdyż nie może pozwolić sobie, żeby zauważyć, jak dobry, a nawet lepszy jesteś.

„**TENKTOŚ**” to właśnie **CZŁOWIEK SPYCHOLKA**. To może być ktoś z branży, z konkurencji, z grona przyjaciół, czasem ktoś obcy, kogo wkurza to, że osiągasz sukcesy. Ktoś, kto hejtuje, krytykuje i ocenia.

I wiesz co?

ON JEST OK.

„**TENKTOŚ**” może taki być.

SPYCHANIE to jego jedyny ratunek, aby pomóc samemu sobie.





WSZYSTKO SUPER, ALE CO Z NIM ZROBIĆ?

NIE OCENIAJ. NIE ZŁOŚĆ SIĘ. **TO NIE JEST O TOBIE.**

DAJ TEJ OSOBE PRAWO DO WŁASNEJ HISTORII.

ONA MOGŁA MIEĆ ZNACZĄCY WPŁYW NA JEGO POCZUCIE WARTOŚCI.

TO JEST STORY O SŁABOŚCIACH KRYTYKUJĄCEGO. NIE TWOICH.

TO NIE CZŁOWIEK SPYCHOLKA CIĘ SPYCHA.

TWÓJ MÓZG DAJE MU TO ZROBIĆ.

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

1. RÓB DALEJ SVOJE. IDŹ SWOJĄ DROGĄ.
2. ZAUWAŻ CZŁOWIEKA SPYCHOLKĘ. ZIDENTYFIKUJ GO.
3. ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, ŻE TO, CO MÓWI O TOBIE CZŁOWIEK SPYCHOLKA JEST HISTORIĄ O JEGO "NIERADZENIU SOBIE" Z TWOJĄ ODWAGĄ PODĄŻANIA, Z TWOIM ROZWOJEM, Z TWOJĄ SIŁĄ POKONYWANIA TRUDNOŚCI.
4. SKRZYDEŁ NIE PODETNIE CI CZŁOWIEK SPYCHOLKA. MOŻESZ JE PODCIĄĆ JEDYNNIE TY. ZATEM ZAMIAST PODCINANIA, DMUCHAJ W NIE.
5. NIE SPYCHAJ SIEBIE Z DROGI, WIERZĄC W COŚ, CO O TOBIE NIE JEST.
6. KIEDY SPOTKASZ TRUDNOŚCI NA DRODZE, NIE SŁUCHAJ ODRADZANIA I NARZEKANIA. PRZYPOMNIJ SOBIE, PO CO TU JESTEŚ I IDŹ DALEJ.
7. TRENUJ SWÓJ MENTAL. TO TWÓJ NAJMOCNIEJSZY OSPRZĘT PODRÓŻNICZY. BEZ ODPOWIEDNIEGO MINDSETU POSPACERUJESZ PO NORMALNYCH DROGACH, ALE NA SZCZYTACH NIE WEJDZIESZ.

Life goes on





JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

8. WYTATUJ NA MENTALNEJ TABLICY TWOJEGO UMYSŁU NAJWAŻNIEJSZE PRAWDY OSÓB, KTÓRE OSIĄGAJĄ SVOJE ŻYCIOWE I ZAWODOWE „MOUNT EVERESTY”. ZNAJDZIESZ JE ODROBINĘ DALEJ.

WRACAJ DO NICH ZAWSZE,
ILEKROĆ OŚMIELISZ SIĘ ZWĄTPIĆ.
NIECH STANĄ SIĘ ONE TWOIM PRZEWODNIKIEM NA SZLAKU ŻYCIA.

JEŚLI PRZEJMUJESZ SIĘ OCENĄ KOGOŚ, KTO
CIĘ HEJTUJE - ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA
WAŻNYCH PYTAŃ:

- Kim ważnym jest ta postać dla mnie?
.....
- Jakie ma znaczenie jego opinia?
.....
- Czy to, co robię/mówię, co jest być może
hejtowane, jest zgodne ze mną, moimi wartościami?
.....
- Na czym mi w życiu naprawdę zależy?
.....
- Czego chcę być gwarancją jako człowiek?
.....
- Czy to, co robię/mówię wzmacnia tą gwarancję?
.....

Jeśli robisz zgodnie ze sobą, swoimi wartościami, daje
Ci to gwarancję tego, czego chcesz być gwarancją
OLAĆ RESZTĘ!

Nie dla Człowieka Spycholki żyjesz. Żyjesz dla siebie!

*Life
goes
on*





KTO TO JEST STRAŻNIK SZLAKU?

Gdziekolwiek idziesz, SWOJĄ DROGĄ, po Twój, konkretnie zdefiniowany sukces, nieważne czy to góra, korporacja, pasja, życie prywatne, budowa domu, rozwój duchowy... zawsze po drodze spotkasz kogoś, kto z olbrzymią dbałością i zainteresowaniem będzie najzyczliwiej na świecie zadawał Ci sugestywne pytania:

- A nie myślicie jeszcze o dzieciach? Czas leci
- Nie myślałaś, żeby poćwiczyć? W tym wieku trzeba już dbać o siebie.
- Wszystko u Ciebie ok? Nie jesteś chora? Schudłaś. Wiesz...pytam z troski.
- Nie myślisz chyba o rozwodzie? Nikt się w naszej rodzinie nie rozwiódł.
- Nie chcesz chyba się z nim kłócić? Opuść dla świętego spokoju.
- Jak Ty wychowujesz dzieci? Ja nigdy Wam na takie rzeczy nie pozwalałam.
- Jaką Ty jesteś matką, skoro Twoje dziecko ma złe oceny i się nie uczy?
- I co Ty zrobisz, jak zrezygnujesz z tej pracy? Gdzie Ty się podziejesz? Nie wymyślaj głupot. Pieniądze z tego masz do życia.
- I co Ty zrobisz sama, jak odejdiesz od chłopa?
W głowie Ci się przewracało.
- Gdzie chcesz wysłać dzieci na studia? Uważam, że powinny zostać na miejscu i uczyć się blisko rodziców. Kto Ci na stare lata herbatę poda?
- To jaką Ty jesteś żoną/mężem, że on/ona rozgląda się za innymi?
Zadbaj o siebie.
- Jaką/Jakim Ty jesteś partnerem, dla Niej/Niego, że Cię zdradza? Zainicjuj jakiś wieczór, zrób kolację, zadbaj o ten związek.
- Kiedy wesele? Tyle już jesteście razem, że czas najwyższy.
- Kiedy dasz mamie wnuki?

To tylko mała część tych sugestywnych pytań. Zadaje je zawsze TENKTOŚ, kto uważa, że tylko jego wartości są najwłaściwszym szlakiem życia i zgodnie z nim cały świat powinien podążać.





KTO TO JEST STRAŻNIK SZLAKU?

Najczęściej jego wartości nie są jego prawdą, tylko prawdą jego przodków. Do tej pory TENKTOŚ nie miał odwagi zagrać w życiu inaczej, wbrew temu, co przekazywało pokolenie pokoleniu. Jedyne, co może zrobić dziś to sugerować Tobie, że zrobienie wbrew panującym od lat zasadom, zejście z rodzinnego szlaku lub szlaku danego środowiska jest niewybaczalne, karygodne i powinieneś czuć się winny. A jeśli pójdziesz inną drogą, to być może nie będziesz godny rodziny, wykreślą Cię z dowodu, rodzice lub teściowie nie będą się do Ciebie odzywać, nie będą Cię zapraszać, będą Cię obgadywać przy stole wigilijnym....

i co jeszcze na miłość boską?!

Dlatego właśnie:

- **"TENKTOŚ"** oprócz zadawania powyższych pytań, będzie prawdopodobnie mówił, jak złą decyzję podejmujesz, żeby przekonać Cię do racji większości.
- **"TENKTOŚ"** będzie prawdopodobnie mówił, jak powinnaś/powinieneś zrobić, bo chce mieć pewność, że nie schodzisz ze wskazanego szlaku.
- **"TENKTOŚ"** będzie prawdopodobnie okazywał niezadowolenie z Twoich odrębnych, indywidualnych decyzji, żeby mieć poczucie ukarania Ciebie za swoje życiowe niepowodzenie w kwestii postępowania w zgodzie ze sobą.

"TENKTOŚ" to właśnie **STRAŻNIK SZLAKU**.

To najczęściej życzliwa osoba z grona rodziny, przyjaciół, "dobrych znajomych" lub z grona koleżanek z pracy.

I wiesz co? ONI WSZYSCY SĄ OK. Mogą tacy być.

STRÓŻOWANIE, ŻEBYŚ ŻYŁ W ZGODZIE Z ICH WARTOŚCIAMI to ich jedyny, możliwy ratunek, aby pomóc samemu sobie w cierpieniu, że im się nie udało podążać własnym, a nie wskazanym szlakiem.





WSZYSTKO SUPER, ALE CO Z NIM ZROBIĆ?

NIE OCENIAJ. NIE ZŁOŚĆ SIĘ. **TO NIE JEST O TOBIE.**

DAJ TEJ OSOBIE PRAWO DO WŁASNEJ NIESPÓJNOŚCI.

ZAAKCEPTUJ TO, ŻE KTOŚ MOŻE ŻYĆ W NIEPRAWDZIE LUB TEŻ MOŻE
ŻYĆ W ZGODNOŚCI Z WŁASNĄ ETYKĄ.

NIE MUSISZ MIEĆ TAKICH SAMYCH ZASAD MORALNYCH,
TAKICH SAMYCH WARTOŚCI. **MASZ PRAWO MIEĆ INNE!**

TO JEST STORY O INNEJ NIŻ TWOJA SPÓJNOŚCI LUB TEŻ
NIESPÓJNOŚCI I WYNIKAJĄCYM Z TEGO CIERPIENIU.

TO CIEBIE NIE DOTYCZY.



**TO NIE STRAŻNIK SZLAKU DECYDUJE O TYM,
KTÓRA DROGA JEST NAJLEPSZA DLA CIEBIE.**

TWOJE SERCE DOSKONALE ZNA TĄ WŁAŚCIWĄ DROGĘ.
TO JEGO WARTO SŁUCHAĆ.

MÓZG JEST OD TEGO, ABY ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE,
JAK TYM SZLAKIEM SPRAWNIE PODĄŻAĆ,
ABY DOTRZEĆ TAM, GDZIE WSKAZUJE SERCE.





JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

1. ZAUWAŻ STRAŻNIKA SZLAKU.
2. ZWRÓĆ UWAGĘ, ŻE KIEDY MÓWI, CO JEST DLA CIEBIE NAJLEPSZE – TO HISTORIA PRAWDOPODOBNIJE O TYM, CO ON ZROBIŁBY NA TWOIM MIEJSCU, GDYBY MÓGŁ COFNAĆ CZAS LUB GDYBY MIAŁ SZANSE, TAKĄ JAK TY.
TYLKO, ŻE FAKTY SĄ TAKIE, ŻE NIE JEST I NIGDY NIE BĘDZIE NA TWOIM MIEJSCU. ZAWSZE OKOLICZNOŚCI, MENTALNOŚĆ, OSOBOWOŚĆ CZOWIEKA, JEGO ZASADY, ETYKA, EMOCJE SĄ INNE – NAWET W TEJ SAMEJ SYTUACJI.
3. STRAŻNIK SZLAKU BĘDZIE KIEROWAŁ CIEBIE NA ŻYCIE ZGODNE Z JEGO WARTOŚCIAMI, ALE TE WARTOŚCI NIE MUSZĄ BYĆ TWOJE. MOGĄ BYĆ ZUPEŁNIE INNE I TO JEST BARDZO W PORZĄDKU.
4. KIEDY USŁYSZYSZ PYTANIA KIERUNKOWSKAZY, WARTO ZAZNACZYĆ, ŻE DECYZJA, KTÓRĄ PODEJMUJESZ JEST ZGODNA Z TWOIMI WARTOŚCIAMI. WARTO SYGNALIZOWAĆ, CO JEST WAŻNE DLA CIEBIE.
5. IDŹ DALEJ. NIE OGLĄDAJ SIĘ NA STRAŻNIKÓW SZLAKU. TO TWOJA DROGA, TY WYBIERASZ JAKIMI BUTAMI JĄ PRZEMIERZYSZ. NAWET, JEŚLI SIĘ ZNISZCZĄ I BĘDĄ ZSZARGANE I DZIURAWY – TO TWOJE BUTY, TWÓJ WYBÓR I TWOJA PRZYGODA. ONA MA NA CELU NAUCZYĆ CIĘ CZEGOŚ WAŻNEGO. NIE DAJ SOBIE ODEBRAĆ TYCH LEKCJI.

Life goes on





JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

6. WYTATUJ NA MENTALNEJ TABLICY TWOJEGO UMYSŁU
NAJWAŻNIEJSZE PRAWDY OSÓB, KTÓRE OSIĄGAJĄ SWOJE ŻYCIOWE
I ZAWODOWE „MOUNT EVERESTY”.
ZNAJDZIESZ JE ODROBINĘ DALEJ.

WRACAJ DO NICH ZAWSZE,
ILEKROĆ OŚMIELISZ SIĘ ZWĄTPIĆ.
NIECH STANĄ SIĘ ONE TWOIM PRZEWODNIKIEM
NA SZLAKU ŻYCIA.

*Life
goes
on*

JEŚLI PRZEJMUJESZ SIĘ OCENĄ TWOICH DECYZJI PRZEZ STRAŻNIKÓW SZLAKU, ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA PYTAŃ:

- Czyje to jest życie?
.....
- Z kim to życie spędzę? Kto będzie ze mną do ostatnich
dni?
.....
- Jak chcę, żeby ono wyglądało, żebym mogła/mógł być
szczęśliwa/y?
.....
- Kto w konsekwencji będzie "brał to życie za bary" z jego
radościami i smutkami? Radzący czy Ja?
.....
- Czego chcę być gwarancją dla swoich bliskich?
.....
- Czy to, co robię/mówię wzmacnia tą gwarancję?
.....





JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

JEŚLI STRAŻNIK SZLAKU

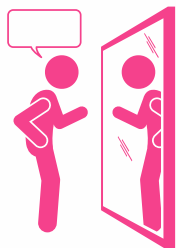
ZADAJE CI SUGESTYWNE PYTANIA LUB OCENIA TWOJE DECYZJE, A TY NIE WIESZ, JAK MÓGŁBYŚ POSTAWIĆ GRANICĘ, MOŻESZ ZAREAGOWAĆ, UŻYWAJĄC KILKU PONIŻSZYCH PRZYKŁADÓW:

- Biorąc pod uwagę, o czym życiu teraz rozmawiamy, pozwól, że będę układać je w swoim tempie, zgodnie z tym, na czym mi zależy ok?
- Podjęłam/Podjąłem już decyzję i jest ona zgodna z tym, co aktualnie jest dla mnie ważne w życiu.
- To Twoje zdanie, Twoje wartości. Szanuję je. Być może na Twoim miejscu zrobiłbym tak, ale na moim miejscu zrobię inaczej.
- Szanuję Twoje zdanie i cenię to, że mamy różne spojrzenia na świat. Na obecną chwilę czuję, że to, co zdecydowałam/zdecydowałem jest dla mnie najlepszym rozwiązaniem.
- Będę wdzięczna/y, jak nie będziemy już rozmawiać o tym, czy decyzja jest słuszna czy nie. Biorąc pod uwagę, co dziś w życiu jest moją największą wartością, podejmuję taką decyzję z pełną świadomością. Przekonywanie mnie jest bezpowrotną utratą energii :) :)



WAŻNE, ŻEBY TO, CO MÓWISZ I DECYDUJESZ BYŁO TWOJE, ZGODNE Z TOBĄ, A PRZEDĘ WSZYSTKIM NIEOCENIAJĄCE. MÓW Z WŁASNEJ PERSPEKTYWY, ZE SWOJEGO PUNKTU WIDZENIA. TO NIE STRAŻNIK SZLAKU WYZNACZA KIERUNKI TWOJEGO SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA. JEGO DEFINICJA SZCZĘŚCIA - NA 100% RÓŻNI SIĘ OD TWOJEJ. NIE MA ZATEM SENSU IŚĆ TAM, GDZIE WSKAZUJE STRAŻNIK SZLAKU.





KTO TO JEST I-LUSTRATOR?

Gdziekolwiek idziesz, SWOJĄ DROGĄ, po Twój, konkretnie zdefiniowany sukces, nieważne czy to góra, korporacja, pasja, życie prywatne, budowa domu, rozwój duchowy... zawsze po drodze spotkasz kogoś, kto... będzie Ci się wydawało, że ... skrytykuje Ciebie lub Twój pomysł. Dlatego właśnie obawiasz się powiedzieć o tym, co myślisz, masz lęk przed wystąpieniem publicznym, pokazaniem swojego projektu, poinformowaniem o swojej decyzji itp. Tyle tylko, że to jest ILUSTRACJA, namalowana w Twojej głowie. Prawda jest taka, że to się często Tobie jedynie wydaje. Nie ma faktów, które mówią o tym, że ta konkretna osoba Cię oceni, że ten konkretny tłum Cię wyśmiej, że szef mocno skoryguje Twoją perspektywę, że Twoi koledzy z pracy stwierdzą, że jednak jesteś zbyt mało profesjonalny, niewystarczająco dobry. Często Twój strach przed tym, ma większe oczy niż liczba kanałów wzrokowych tłum, przed którym masz wystąpić.

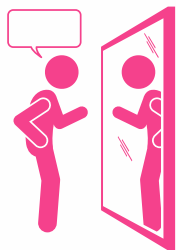
Wydaje Ci się, że:

- **TENKTOŚ**, kogo oceny się boisz, nie doceni wystarczająco tego, co zaprezentujesz?
- **TENKTOŚ**, kogo oczu się obawiasz, publicznie Cię skrytykuje?
- **TENKTOŚ**, przed kim obawiasz się wygłosić swoje zdanie, powie negatywnie na Twój temat do innych?

Zadaj sobie kilka ważnych pytań:

- Czy to TENKTOŚ naprawdę ma taką intencję, żeby Cię skrytykować?
.....
- Skąd o tym wiesz?
.....





KTO TO JEST I-LUSTRATOR?

- Czy TENKTOŚ jest, aż tak ważny dla Ciebie, że jego ocena ma tak duży wpływ na Twoje życie?
.....
- Jakie znaczenie ma dla Ciebie ocena tego TENKTOSIA?
.....
- Jakie znaczenie ma dla Ciebie Twój własna ocena siebie?
.....
- Na ile ufasz swojemu przygotowaniu od 0 do 10?
.....
- Co możesz zrobić, żeby zaufać sobie bardziej?
.....

UWAGA - DRASTYCZNA METODA METODA "CO Z TEGO"

I wreszcie:

- **I co z tego**, że TENKTOŚ oceni Cię przez pryzmat swojego gustu?
.....

Jeśli odpowiesz na to pytanie - zadaj sobie kolejne:

- **I co z tego?**
.....

Jeśli na powyższe też odpowiesz, zadaj sobie kolejne?

- **I co z tego?**
.....

Jeśli na to wyżej też odpowiesz,
to teraz - tak naprawdę zatrzymaj się,
zastanów i odpowiedz jeszcze raz:

I CO Z TEGO?



"TENKTOŚ" to właśnie **I-LUSTRATOR**.

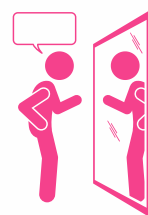
To najczęściej każda osoba, przed którą obawiasz się wyjść w takim, a nie innym stroju, powiedzieć o swojej opinii, poinformować o decyzji, podzielić się swoim pomysłem. To może być ktoś z rodziny, szef, koleżanka z pracy, przyjaciółki, współpracownicy, zupełnie obce osoby, które zobaczą, usłyszą Ciebie być może pierwszy raz np. na spotkaniu, weselu, konferencji, zebraniu, imprezie, evencie, w social mediach itp.

I wiesz co?

ONI WSZYSCY SĄ OK. Mogą być tacy, jacy są i tymi, którymi są.

To często LUSTRA Twojego lęku.

I-LUSTRATOR pokazuje Ci, czego naprawdę się obawiasz.



Jego ocena to najczęściej wytwór Twojego mózgu, który dba o Twoje bezpieczeństwo i chce Cię chronić przed "brakiem sukcesu". Twoje myśli o ocenie Ciebie wzbudzają w Tobie lęk.

Może zdarzyć się tak, że ktoś z tych "TENKTOSIÓW" faktycznie Cię oceni.

Tylko **CO Z TEGO?**

To zawsze jest i będzie ocena zgodna z TENKTOSIA gustem, TENKTOSIA moralami, TENKTOSIA estetyką.

I co??

Będziesz robić i postępować tak, żeby zaspokoić gusta każdej osoby, setki osób, tysięcy, miliona osób, żeby wszystkim się podobać?

UWAŻASZ, ŻE TO JEST MOŻLIWE?





WSZYSTKO SUPER, ALE CO Z TYM ROBIĆ?

NIE OCENIAJ. NIE ZŁOŚĆ SIĘ. TO NIE JEST O TOBIE.

DAJ TEJ OSOBE PRAWO DO WŁASNYCH UPODOBAŃ, GUSTÓW,
DO WŁASNEJ ESTETYKI. MA PRAWO DO TEGO, ŻE MOŻESZ MU SIĘ
PODOBAĆ, LUB NIE PODOBAĆ. TAK SAMO, JAK TY - MASZ PRAWO
DECYDOWAĆ, CO CI PASUJE, A CO NIE.

TO JEST STORY O INNYM NIŻ TWÓJ GUŚCIE,
O INNYM PODEJŚCIU DO TEGO SAMEGO TEMATU.
NIE ZASPOKOISZ CAŁEGO ŚWIATA. ZASPOKOISZ TYCH,
KTÓRZY BĘDĄ MIEĆ PODOBNE WARTOŚCI DO TWOICH.

OCENY, CZY SIĘ KOMUŚ SPODOBAŁEŚ CZY NIE,
NIE SĄ I NIGDY NIE BĘDĄ HISTORIĄ O TOBIE.
TO CIEBIE NIE DOTYCZY.



**TO NIE I-LUSTRATOR
JEST WYZNACZNIKIEM
TWOJEJ WARTOŚCI.
JESTEŚ NIM TY.**

NIE SPŁEŁNISZ ŻYCZEŃ CAŁEGO ŚWIATA,
BO NIE JESTEŚ **ZŁOTĄ RYBKĄ**, ANI MCDONALDEM.



JESTEŚ SOBĄ.

JESTEŚ CZEGOŚ GWARANCJĄ.

MOGĄ Z NIEJ SKORZYSTAĆ CI, CO TEJ KONKRETNEJ RZECZY,
KTÓRĄ OFERUJESZ POTRZEBUJĄ.
INNI NIE MUSZĄ.





JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

1. ZAUWAŻ, ŻE POJAWIŁ SIĘ I-LUSTRATOR - KTOŚ, KOGO OCENY SIĘ OBAWIASZ.
2. ZAOBSERWUJ, PRZED CZYM KONKRETNIE PARALIŻUJE CIĘ STRACH W KONTEKŚCIE TEJ OSOBY?
3. ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIE - DLACZEGO TA OCENA JEST DLA MNIE TAKA WAŻNA?
4. ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA PYTAŃ, ZAPROPONOWANYCH NA POPRZEDNICH STRONACH, W CZĘŚCI DOTYCZĄCEJ I-LUSTRATORA.
5. WYPISZ 5 WARTOŚCI, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE JAKO CZŁOWIEKA. KIEDY CHCESZ ZROBIĆ COŚ WAŻNEGO I OBAWIASZ SIĘ OCENY, WRÓĆ DO NICH. SPRAWDŹ, CZY TO CO ROBISZ I JAK ROBISZ JEST ZGODNE Z TWOIMI WARTOŚCIAMI. NABIERZESZ WÓWCZAS PEWNOŚCI I ODWAGI.
6. IDŹ DALEJ. NIE OGLĄDAJ SIĘ NA I-LUSTRATORÓW. TO, CZEGO SIĘ BOISZ, NIE JEST O DRUGIM CZŁOWIEKU, ANI O JEGO OPINIACH, OSĄDACH CZY OCENIE. TO INFORMACJA O TOBIE. ZOBACZ, CO KRYJE SIĘ ZA TWOIM LĘKIEM PRZED OCENĄ. JAKA TWOJA WAŻNA POTRZEBA LUB WARTOŚĆ JEST ZAGROŻONA? KIEDY TO SOBIE UŚWIADOMISZ, TWÓJ MÓZG ZNAJDZIE ROZWIĄZANIE.

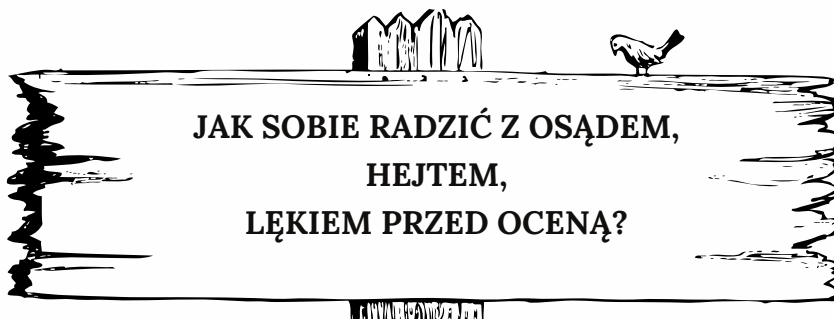
Life goes on





**JEŚLI PRZEJMUJESZ SIĘ, CO POWIEDZĄ INNI
O TYM, CO ROBISZ LUB O TYM, JAK WYGLĄDASZ,
ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA PYTAŃ:**

- Na ile ta ocena jest dla mnie ważna od 0 do 10?
.....
- Jaki wpływ ma ten człowiek/Ci ludzie na moje życie?
.....
- Czy jestem w stanie podobać się każdemu?
.....
- Czy mi podobają się wszyscy?
.....
- Co chcę przekazywać światu/innym swoją osobą?
.....
- Czy to co prezentuję, mówię/robię, jest tym, co chcę sobą przekazywać?
.....
- I co się właściwie takiego wydarzy, jak ktoś stwierdzi, że mu się nie podobam?
.....



**WYTATUJ NA MENTALNEJ TABLICY TWOJEGO UMYŚŁU
NAJWAŻNIEJSZE PRAWDY OSÓB, KTÓRE OSIĄGAJĄ SVOJE ŻYCIOWE
I ZAWODOWE „MOUNT EVERESTY”.
ZNAJDZIESZ JE NA KOLEJNYCH STRONACH.**

**WRACAJ DO NICH ZAWSZE,
ILEKROĆ OŚMIELISZ SIĘ ZWĄTPIĆ.
NIECH STANĄ SIĘ ONE TWOIM PRZEWODNIKIEM
NA SZLAKU ŻYCIA.**





**PSYCHOLOGICZNE PRAWDY
I SKUTECZNE METODY DZIAŁANIA**

**DLA TYCH, którzy wspinają się na swoje góry
OD TYCH, którzy osiągnęli i wciąż osiągają swoje szczyty:**

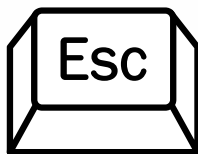
1

**ZAUWAŻ, CO KONKRETNIE BUDZI TWÓJ LĘK
i ZNAJDŹ ROZWIĄZANIE**

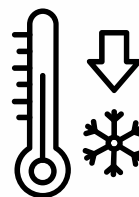
Twój mózg Cię nakręca, bo taka jest jego rola. Wiesz dlaczego?
W drodze ewolucji człowieka mózg wykształcił trzy podstawowe mechanizmy obronne:



WALCZ



UCIEKAJ



ZAMROŹ SIĘ

Dokładnie do tego zachęca Cię mózg poprzez produkowane myśli i emocje, kiedy ktoś Cię spycha z Twojej góry lub drogi, którą zmierzasz. Chcesz się wycofać, zaczynasz myśleć, że się nie nadajesz, że może zbyt dużo stracisz, że wiek nie ten, zdolności nie takie, warunki niekorzystne, moment niewłaściwy. Kojarzysz to? Masz tak?

To normalna reakcja.

Mózg dba o Twoje życie i przeżycie. Chodzi o to, abyś w tej reakcji nie pozostał, tylko przywołał swoją korę przedczołową i poprowadził myśli w dobrą stronę. Zauważ, jaka konkretnie myśl wywołała taką, a nie inną reakcję emocjonalną. W kolejnym kroku, znajdź rozwiązanie dla tej myśli i wspinaj się dalej po swoje! W ten sposób uczysz mózg, że stres to informacja zwrotna, a nie paralizator.





2

HEJTER (CZŁOWIEK SPYCHOLKA) POKAZUJE CI, ŻE SIĘ ROZWIJASZ.

Bądź za niego wdzięczny.

Poświęćmy radzeniu sobie z "CZŁOWIEKAMI SPYCHOLKAMI" troszkę więcej czasu. Dajmy im trochę uwagi, bo Ci, co hejtują strasznie cierpią. Tak.

Odczuwają "gluta" w gardle i ścisk w żołądku, że idziesz do przodu. Kiedy ktoś Cię krytykuje, podziękuj sobie mentalnie za niego, bo on właśnie pokazuje Ci, jak zmieniasz stare schematy, jak zdobywasz kolejną górę, na którą on prawdopodobnie nawet bał się spojrzeć.

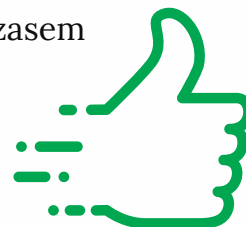
Tak.

Hejt to dowód, że pokonujesz kolejne wyzwania i osiągasz sukcesy.

Hejt to dowód, że się rozwijasz mentalnie, intelektualnie, emocjonalnie i duchowo.

Zauważ, że:

- jeśli ktoś podąża ścieżką psychologiczno rozwojową, czasem i duchową, to przez głowę mu nie przejdzie skrytykować. Bardziej wówczas przychodzi chęć, aby się zainspirować, podejrzeć coś nowego, zaczerpnąć od drugiej osoby,



- kiedy pierwszą myślą jest ocenić, osądzić i "pojechać" drugiego człowieka to ścieżka rozwojowa u takiej osoby, gdzieś po drodze się urwała. Oznacza to, że wędruje po ślepej uliczce, a każdemu, co znajduje z niej wyjście zagraża drogę.



Czujesz do czego to zmierza?

Do frustracji, permanentnego smutku, złości na ludzi, którym coś wychodzi. Doprowadza to do depresji, wypalenia, biernej agresji, stresu przewlekłego, aż do chorób psychicznych, a także somatycznych.





2

No i jak może sobie poradzić z tak poważnym problemem taki "człowiek spycholka"?

Jedyny mechanizm obronny, jaki włącza nieświadomy mózg takiej osoby to OSĄD, HEJT, OCENA. Świadczy to o niskim poziomie samoświadomości, niskim poczuciu wartości, być może od dzieciństwa zaniżownej samoocenie. Rozchorowane EGO stara się ratować sytuację "wbijając nóż" w tego, kto sobie radzi.

A "**NÓŻ WIDELEC**" go zaboli.



Czy to jest STORY o Tobie?

Czy to Ciebie dotyczy?

NIE SĄDZĘ. A Ty?

Słyszczę często pytanie: JAK TY REAGUJESZ NA HEJT?

Zauważyłam, że im więcej rzeczy osiągam, im więcej celów realizuję, tym większe pojawiło się grono Oceniających. Im bardziej staję się szczęśliwa, tym mniej osób pyta "Co u Ciebie słychać?"

Wiem już, że to nie jest moja historia. Ja swoją tworzę.

To mnie zatem nie dotyczy.

Idę na swój szczyt, na mój własny "Mount Everest" i nic nikomu do tego.

Jak się komuś źle na to patrzy, przykro mi.

Jeśli kogoś "kłuje w dupę kolec" z powodu tego, że z odwagą idę przez życie, to niech go wyjmie wreszcie i zrobi kilka kroków swoją własną drogą. Zdrowiej jest, kiedy dupa boli od działania i podążania swoim szlakiem, a nie od obserwowania i komentowania, jak ktoś chodzi po swojej drodze.





2

CO MI POMOGŁO?

ŚWIADOMOŚĆ, że dużą słabością jest HEJT, OSĄD i KRYTYKA. To nie jest siła. To informacja, że jakaś biedna osoba nie potrafi sobie radzić ze sobą i swoim życiem, a podcinanie skrzydeł jest jego tabletką na sfrustrowane życie, brak siły i chęci do jakiegokolwiek zmiany własnej osoby. I nie jest to ocena. Takie są fakty, opierając się na przyczynach psychologicznych biernej agresji,

Smutne to z perspektywy Hejtera.

Radosne to z mojej perspektywy, gdyż jego krytyka, osąd i hejt potwierdzają mi, że idę w dobrą stronę.

CO ZATEM ROBIĘ?

Myślę, a czasami, jak mam szansę się skonfrontować (rzadkość, bo najczęściej człowiek spycholka tego unika) to mówię:

"Fajnie, że potwierdzasz, że się zmieniam i rozwijam. Dzięki Tobie dostaję niezwyklej mocy, żeby działać dalej. Warto poszukać w sobie siłę i odwagę, żeby zająć się refleksją nad swoim życiem, wizją i sensem. Polecam.

Szkoda energii na rozkminianie cudzego życia."

Podnoszę głowę, uśmiecham się i tym bardziej idę dalej.



Może to zabrzmieć dziwnie, ale ja zaczęłam lubić swoich hejterów ... **a Ty?** ☺





**OCENA TWOJEJ OSOBY
NIE JEST HISTORIĄ O TOBIE.
OLEWAJ TO, CO CIEBIE NIE DOTYCZY.**

Słowa wypowiedziane przez drugiego człowieka na Twój temat są historią o nim samym. To, co może zrobić osoba, która nie radzi sobie z Twoim sukcesem, to poprzez różne działania, słowa, opinie może blokować Ci możliwość rozwoju, może Cię hejtować w mediach, może Cię oceniać w środowisku, krytykować.

To są popularne, najczęściej spotykane mechanizmy obronne ludzi bardzo wrażliwych, którzy nie radzą sobie ze swoją historią, z zaniżonym być może poczuciem wartości. To jedyny sposób, w jaki umieją sobie z tym poradzić. Nikt ich inaczej nie nauczył.

Zauważ tylko, że to, co teraz przeczytałeś/łaś to historia o tej osobie.

Czy to jest o Tobie?



Ty właśnie pokazujesz tym ludziom, jak poprzez wytrwałość, kreatywność, pasję można zdobywać największe szczyty.

Bądź z siebie dumny!

Zdobywaj dalej!

*"Gdy człowiek wytyka kogoś palcem wskazującym,
powinien pamiętać, że pozostałe palce wskazują
na niego samego"*

- Luis Nizer -





PAMIĘTAJ O GŁÓWNYM CELU I DZIEL GO NA MNIEJSZE ZADANIA.

To, co pozwala nam dać się zepchnąć z góry, na którą się wspinamy to zwątpienie. Kiedy przywołujesz często swój cel i jego sens, przypominasz mózgowi, co ma robić, ukierunkowujesz go na właściwą ścieżkę. Mózg lubi zadania, mimo iż koncentracja na nich wymaga od niego zużycia porządnej dawki energii. Z badań wiemy dziś, że najlepsze wyniki osiągasz, kiedy masz umiejętność koncentracji na jednej rzeczy. Wtedy mózg zużywa energię na Twoje najważniejsze zadanie i jesteś w stanie osiągnąć najwyższy poziom swojej efektywności.

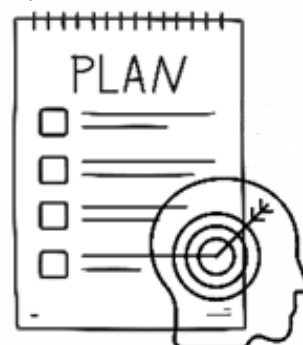
Jedna z głównych cech mózgu - plastyczność, pozwala nam na to, abyśmy mogli nauczyć się lepiej koncentrować i organizować.

W radzeniu sobie z oceną, osądem czy hejtem pomaga wewnętrzna motywacja. Kiedy ją masz, czujesz, jakie działanie jest dla Ciebie ważne. Wówczas opinie innych na temat tego, co robisz przestają mieć znaczenie.

Z tego właśnie powodu ważna jest wizja Twojego "Mount Everest". Ważne, żebyś pamiętał dokąd i po co idziesz. To zawsze trzyma w szlaku, w pewności, że droga, którą wybierasz jest właściwa. Niczego więcej nie potrzeba, kiedy chcesz coś osiągnąć - tylko pewności, że idziesz zgodnie z tym, jaką drogę czujesz.

A kiedy wydaje Ci się ona długa - podziel ją na przystanki.

Kiedy cel rozbijesz na mniejsze zadania,
poczucie, że "to kawał drogi" znika.
Zaczynasz widzieć i rozumieć, że cel
jest możliwy i realny do zdobycia.





4

A CO, KIEDY W DRODZE DO CELU DOPADA ZWĄTPIENIE?

Zatrzymaj się wówczas i odpowiedz na 5 ważnych pytań "drogowskazów":

1. Co chcesz osiągnąć?

.....

2. Po co?

.....

3. Jak będziesz się czuć, kiedy to zdobędziesz?

.....

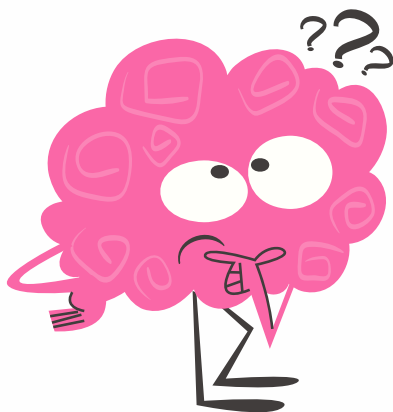
4. Kim się staniesz, jak dojdiesz tam, gdzie chcesz?

.....

5. Jakie małe kroki/decyzje mogą Cię tam zaprowadzić?

.....

Szukając odpowiedzi na te pytania, Twój mózg zacznie produkować **dopaminę** – hormon motywacji i **serotoninę** – hormon szczęścia. Wtedy właśnie koncentrujesz się na zadaniu i zaczynasz być bardziej efektywny.





MÓZG JEST JAK GPS

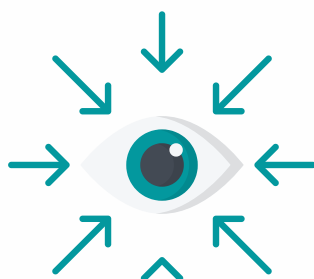
**PROWADZI CIĘ ZGODNIE Z TRASĄ, JAKĄ MU WYZNACZASZ.
ŚWIADOMIE WPISUJ ADRES.**

Jeśli „TENKTOŚ” (niezależnie od tego czy "człowiek spycholka", czy "strażnik szlaku"), komu wydaje się, że wie lepiej, zasadzi Ci ziarenko niepewności, a Ty zwątpisz - Twój mózg będzie tworzył czarne scenariusze, wpadając w pułapkę szukania przyczyn niepowodzenia. Wtedy mózg tworzy biochemię, która wspiera taki właśnie scenariusz. Mózg wtedy pojedzie pod adres: LĘK.

Kiedy jednak uznasz, że to punkt widzenia drugiego człowieka, którego historia jest całkowicie inna od Twojej i będziesz widział siebie wciąż na szczycie, na który zmierzasz, mózg ukierunkuje się na szukanie rozwiązania.

ZWIZUALIZUJ SIEBIE na szczycie.

Zobacz tam siebie bardzo dokładnie. Zwróć uwagę na to, co odczuwasz, kiedy tam stoisz. Wtedy Twój mózg pojedzie pod adres: MOTYWACJA DO DZIAŁANIA. Zaczyna wtedy produkować dopaminę i endorfiny – neuroprzekaźniki, które powodują, że chce Ci się podejmować wyzwania, a trudności zaczynasz traktować, jako ekscytującą część życia.



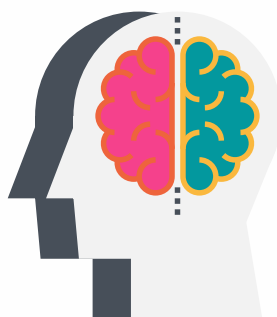


DLACZEGO WIZUALIZOWANIE I CZĘSTE PRZYPOMINANIE SOBIE CELU JEST SKUTECZNE?

Dla mózgu ludzkiego nie ma kompletnie znaczenia, czy patrzysz na coś w rzeczywistości, czy rysujesz obraz oczami wyobraźni. Dla mózgu to ta sama opcja. Kiedy patrzysz na coś, co Ci się podoba, mózg produkuje taką samą biochemię, jak wtedy, gdy sobie to wyobrażasz.

Z tego właśnie powodu wizualizowanie swojego "Mount Everest" jest skuteczne. Badania naukowe dowodzą, że gdy wykonujesz jakąś czynność, w Twoim mózgu zachodzą te same procesy, które by zachodziły, gdybyś jedynie wyobrażał sobie tę czynność.

Gdy wizualizujesz swoje cele jako już zrealizowane, podświadomość odbiera to jako konflikt między tym, co w wyobraźni, a tym co rzeczywiście posiadasz. Mózg wówczas próbuje zmienić sytuację, w której żyjesz na zgodną z obrazem z wizualizacji. W taki sposób chce zaadaptować Cię do nowych (wizualizowanych) warunków.



Praktykę taką warto powtarzać, aby stała się wręcz rytuałem dnia. Wtedy uzyskuje się jej największą skuteczność, dzięki wytwarzaniu przez mózg nowych komórek nerwowych, które uczą się nowego sposobu funkcjonowania w warunkach z wizualizacji.





DLACZEGO WIZUALIZOWANIE I CZĘSTE PRZYPOMINANIE SOBIE CELU JEST SKUTECZNE?

Potwierdzają to badania laureata nagrody Nobla Ericka Kandela, a także zasada Hebba w neurologii, które uogólniając mówią o tym, że powtarzanie zachowań, myśli, skojarzeń, utrwala je w mózgu, zapamiętuje w ciele, przez co tworzy Twoją **TOŻSAMOŚĆ**.



PAMIĘTAJ

Kiedy ktokolwiek z TENKTOSIÓW zacznie Cię strącać z góry, spychać z drogi lub ciągnąć za rękaw, żebyś stracił równowagę i wypadł ze szlaku – pamiętaj, żeby się zatrzymać. Wtedy w tej pauzie, zamknij oczy i otwórz swoją głowę na wizję tego, gdzie chcesz dotrzeć.

Wyobraź sobie wtedy siebie, który realizuje ten cel,
poczuj to w serduchu,
a później otwórz oczy
i śmiało idź dalej.

To, co mówią osłabiającego Tobie i o Tobie

TO CIEBIE NIE DOTYCZY.



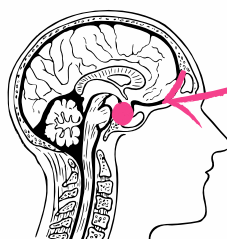


NIE MA PORAŻEK. SĄ LEKCJE.

Kiedy uczysz mózg myśleć o wyzwaniu, jak o potencjalnej porażce lub uczysz go trudności nazywać porażką, wówczas aktywujesz ciało migdałowate w układzie limbicznym mózgu, które odpowiada za produkcję emocji takich jak lęk, strach, złość itp.

Tak często o wyzwaniach myśli "człowiek psycholka" lub "strażnik szlaku".

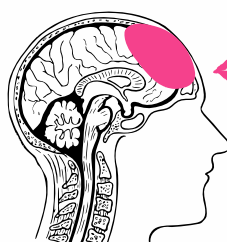
Ciało migdałowate (wielkości migdała - na rysunku wskazano okolicę umiejscowienia tego obszaru) to taki **Pan KIEROWNIK** fabryki emocji trudnych. Ma za zadanie straszyć Cię, poddawać wiele Twoich działań pod zwątpienie, a wszystko po to, aby chronić Twoje zdrowie i życie.



KIEROWNIK MIGDAŁ

...ale HOLA!

Kiedy ma być uratowane Twoje życie - niech sobie wtedy sprawnie działa. Kiedy masz realizować cele, marzenia, wspinać się na Twój szczyt, niech zejdzie z drogi i pozwoli wędrować razem z Tobą Korze Przedczołowej.



PREZES KORA

Kora przedczołowa to Twoja **Pani PREZES**. Twój najważniejszy szef. To SZEFE SZEFOW. To ona odpowiada m.in. za wyciąganie wniosków, analizę, przewidywanie, podejmowanie decyzji, zmianę sposobu myślenia. Zajmuje większą część płata czołowego. Masz ją centralnie w czaszce, za czołem.





NIE MA PORAŻEK. SĄ LEKCJE.

Kiedy współpracujesz z Panią Prezes Korą Przedczołową uczysz mózg podejścia do trudności, jak do rozwijających wyzwań. Traktujesz je, jak lekcje, których masz się nauczyć, żeby wejść na swoją górę spełniony. Odczuwasz wówczas poczucie sensu i zaczynasz mieć większą motywację do działania, bo wiesz, że unikniesz już tego samego błędu lub zrobisz coś inaczej.

Aktywujesz wówczas **sieć układu nagrody** w mózgu.



Twój najdoskonalszy narząd produkuje wtedy dopaminę – wspomniany wcześniej hormon motywacji. Zaczyna Ci się chcieć, bo Twój mózg przewiduje z tego tytułu nagrodę w postaci np. dobrego samopoczucia, spełnienia czy zrealizowanego celu.

Jednym z podstawowych filarów odporności psychicznej jest podejście do wyzwań i wyciąganie nauki z trudności.

**Kiedy ufasz życiu i ufasz temu, że wszystko dzieje się dla Ciebie,
a nie przeciwko Tobie, wtedy wiesz, że każda trudność,
ma za zadanie wyszkolić Cię, abyś mógł w pełni skorzystać z własnego
osiągnięcia, kiedy dotrzesz już tam, gdzie chcesz.**

Czymże byłoby osiągnięcie szczytu, bez pokory do życia?

Czymże byłoby, bez świadomości, że to było trudne.... ale dałeś radę?

Pokonywanie trudności wzmacnia Twoją pewność siebie, Twoje poczucie własnej wartości. Polub przeszkody i ufaj, że przydarzają się dla Twojego dobra. Docenisz to z pewnością po osiągnięciu zamierzonego celu.



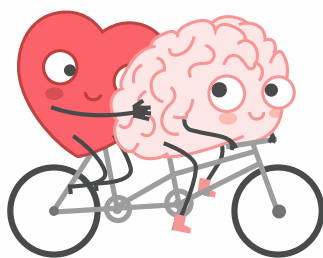


7

PRAKTYKUJ UWAŻNOŚĆ

Bądź uważny na swoje myśli, na emocje i kieruj się tym, co czujesz. Twoje odczucia, co do Twojego celu nadają najwłaściwszy kierunek.

Serce pokazuje nam gdzie iść i które szczyty zdobywać.
Mózg jest od tego, żeby znaleźć rozwiązania, jak tam w miarę bezpiecznie dotrzeć.



Zadaniem mózgu nie jest rozbudzanie w Tobie nadmiernego lęku, czy spychanie Cię z góry. Owszem; jego rolą jest ochrona Ciebie i przestrzeganie przed ewentualnym niebezpieczeństwem, ale także szukanie rozwiązań i podejmowanie decyzji dotyczącej działania. Wbrew pozorom mózg lubi zmiany, bo odmładzają go. Zmiana aktywuje narodziny nowych neuronów i połączeń między nimi. To usprawnia funkcjonowanie mózgu.

Najzdrowszy układ jest taki, kiedy mózg w tej drodze, którą podążasz jest Twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Tam, gdzie chodzi o Twoje życie i zdrowie, ostrzega Ciebie, a tam, gdzie inni Cię ostrzegają, staje za Tobą, sprawdzając, co jest zgodne z Twoimi wartościami, jakie są fakty i szuka najlepszych ścieżek dotarcia do celu.

Od Ciebie zależy, czy nauczysz go wspierania siebie, czy wspierania innych w blokowaniu Ciebie.





7

WSZYSTKO SUPER, ALE JAK PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ?

W momencie wątpliwości zatrzymaj się, weź głębszy niż zazwyczaj wdech i dwa razy dłuższy wydech. Odpowiedz na kilka pytań. Niech szukanie tych odpowiedzi będzie rodzajem Twojej własnej medytacji:

- * Jakież aktualnie mam myśli?
- * Czego one dotyczą?
- * Jakież emocje wywołują we mnie te myśli?
- * Gdzie te emocje odczuwam w ciele?

- * Jakież emocje chcę czuć w zamian?

- * Gdzie aktualnie jestem, a gdzie czuję, że chcę być?
- * Co chcę w zamian za to, czego już nie chcę?
- * Co mi może pomóc w dotarciu tam?

**A teraz otwórz oczy,
zauważ, co czujesz?**

**Zapisz, jakie dalsze
kroki wykonasz
i od czego zaczniesz?**



**OLEJ RESZTĘ.
TO CIEBIE NIE DOTYCZY.**





7

DLACZEGO TO POMAGA?

Kiedy zaczynasz szukać odpowiedzi na powyższe pytania, pojawia się równowaga emocjonalna i przychodzą do Ciebie rozwiązania. Dawanie sobie czasu na zauważanie, co się dzieje wewnątrz Ciebie w danym momencie, to dziś już **neuronaukowy dowód** na skuteczne regulowanie emocji.



Praktyka uważności na swój stan, na siebie, zwiększa gęstość istoty szarej w obszarach związanych z pamięcią, koncentracją i regulowaniem emocjonalnym. Oznacza to, że stajesz się bardziej uważny, bardziej skupiony, sprawniej i skuteczniej radzisz sobie z napięciem emocjonalnym, pewniej podejmujesz decyzje.

Bądź w kontakcie ze sobą!
Każda emocja zauważona
i przeżywana - **wzmacnia Cię.**

Kiedy wiesz, co czujesz, nabierasz pewności w podejmowaniu decyzji, co z tym zrobić. Wtedy ocena innych przestaje mieć dla Ciebie znaczenie.





CZY JEST MI NA CO DZIEŃ POTRZEBNE OCENIANIE?

Skanowanie, przetwarzanie informacji, segregowanie ich i wybór opcji, na której skupisz swoją uwagę należy właśnie do mózgu. Skoro wybiera i decyduje to znaczy, że musi coś ocenić - na warcie zużycia energii i innych zasobów lub tego nie warcie.

Zatem **ocena jest każdemu z nas potrzebna do przeżycia.**

Tylko UWAGA!

Ocena warunków, środowiska i możliwości

..... **nie DRUGIEGO CZŁOWIEKA!**

O ile pierwsza opcja pozwala ochronić Twoje zdrowie i życie, o tyle druga je NISZCZY. Degradacja następuje poprzez niepotrzebne podminowanie, stres, złość, bierną agresję, które w efekcie oceny kogoś, doprowadzają do pogarszającego się samopoczucia, a przez to zdrowia psychicznego, a w konsekwencji i zdrowia fizycznego.

Kiedy oceniasz zachowanie drugiej osoby, jej słowa, działania, opierasz swój osąd na własnych oczekiwaniach. Kiedy zostają spełnione - mówisz pozytywnie, kiedy nie zostają spełnione - krytykujesz.

A kto dał nam prawo - jasna cholera - do sądzenia, że nasze wartości, prawa, oczekiwania są jedyne i słuszne i tylko żyjąc w zgodzie z nimi będzie każdy szczęśliwy?

Czytając to, słyszysz ten absurd?

Nie ma takiej osoby, która wie, co powinien robić drugi człowiek, żeby był szczęśliwy. Mózgi nasze - mimo, że w konstrukcji są podobne - mają inne mechanizmy, co innego pamiętają, inaczej zapamiętują doświadczenia, używają innych systemów obronnych do poradzenia sobie z trudnościami.





**Dlatego to, co uznasz, że jest
idealne, dobre czy właściwe,
JEST I POZOSTANIE WŁAŚCIWE
WYŁĄCZNIE DLA CIEBIE.**

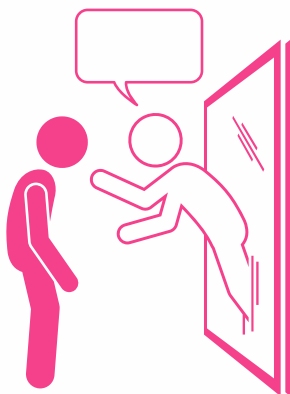
**Dla innej osoby to może być zupełnie nie ta droga.
Czasem to, co wydaje się właściwe dla Ciebie, może być wręcz
krzywdzące dla innych.**



JAK SAMEMU PRZESTAĆ OCENIAĆ?

Pamiętaj Drogi Czytelniku, że wszystko co przeczytałeś o Oceniających, Osądzających, Hejterach i Krytykach jest także o Tobie, kiedy jesteś lub stajesz się jednym z nich. To wówczas jest o Twoim poczuciu wartości, Twojej historii lęków, niepowodzeń i o innych niepokojach, z którymi z jakiś powodów sobie nie radzisz. To może być o mnie i o Tobie.

Najważniejszym punktem umiejętności nieoceniania jest zatem świadomość tego wszystkiego, co przeczytałeś/łaś już w tym poradniku. Fundamentem jest bycie świadomym tego, że kiedy oceniasz dajesz gwarancję o sobie samym, a nie o osobie, o której mówisz.





JAK Z TYM PRACOWAĆ?

Najcenniejszą informacją jest fakt, że się da. Oceniania zostaliśmy nauczeni w świecie, w którym przyszło nam funkcjonować.

Nie wszystkie lekcje się jednak na co dzień przydają.

Czy ucząc się na biologii o pantofelku, rozmnażaniu jednopłciowym organizmów jednokomórkowych, kiedykolwiek tą wiedzę wykorzystałeś? Właśnie.

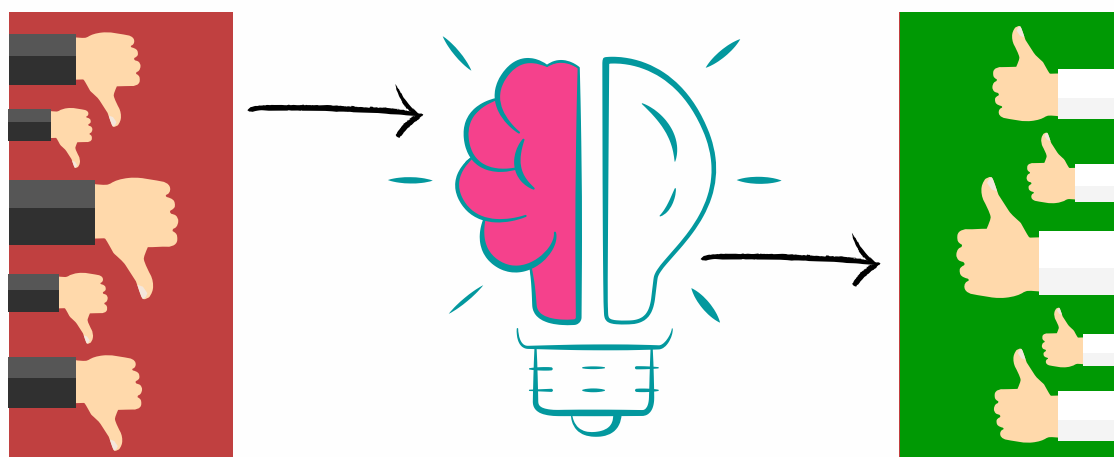
A czy nauka liczenia na matmie odegrała jakąś rolę w Twoim życiu?

Właśnie. Prawdopodobnie zdecydowanie częściej jej używasz, bo więcej się jej nauczyłeś i dużo więcej razy z niej korzystałeś.

W taki sposób ta umiejętność stała się codziennością.

To właśnie dzieje się z ocenianiem. To mechanizm chroniący Twój mózg. Używając go, wyrabiasz w sobie osąd i staje się on narzędziem Twojej codzienności, którego zadaniem jest chronić Twoje poczucie wartości.

Każdą cechę, zachowanie można jednak zmienić. Można nauczyć mózg innej formy reagowania niż zazwyczaj i dzięki temu można skutecznie wyzbyc się oceny i krytyki wobec innych.





JAK SAMEMU PRZESTAĆ OCENIAĆ?

KILKA KONKRETNÝCH WSKAZÓWEK:

1. Zaczynij zauważać swoje oceny. Spróbuj je policzyć (np. w ciągu godziny/dnia).
2. Zatrzymaj się i zapytaj: Czy chcę oceniać? Czy to ocenianie mi pomaga?
3. Zastąp oceny opisami:
 - Preferencje: mam myśl, że lubię/wolę/pragnę...
 - Konsekwencje: mam myśl, że to wpływa korzystnie na mój nastrój lub to nie jest dla mnie efektywne, ta sytuacja mnie rani.
 - Wyrażanie faktów: On powiedział: "cytat" i wtedy poczułam: "emocja" i miałam myśl: "myśl".
4. Ucz się akceptowania tego co jest (fakty, preferencje i konsekwencje).
JEST WŁAŚNIE TAK JAK JEST. KROPKA. KTOŚ TAK MA. KROPKA. Puść wszelkie oceny, niech odpłyną.
5. Pamiętaj żeby nie oceniać oceniania! (u siebie i/lub innych).

DROGA DO ZAPRZESTANIA OCENIANIA ROZPOCZYNA SIĘ, KIEDY JESTEŚ ŚWIADKIEM SWOJEGO OCENIANIA, BEZ JEGO DALSZEGO OCENIANIA."

Gabby Bernstein



JAK SAMEMU PRZESTAĆ OCENIAĆ?



PONIŻEJ KILKA PIĘKNYCH I PRAWDZIWYCH ZDAŃ, KTÓRE MOGĄ ODDALAĆ CIĘ OD OCENIANIA. WYBIERZ JEDNO, KTÓRE NAJBARDZIEJ CIĘ PORUSZA I POWIEDZ JE GŁOŚNO LUB W GŁOWIE (w zależności od sytuacji :), KIEDY WŁĄCZA CI SIĘ OCENA KOGOŚ:

- WIEM, ŻE BYŁEŚ I JESTEŚ DZIECKIEM TAKIM, JAK JA I PRZEŻYŁEŚ SWOJĄ HISTORIĘ. SZANUJĘ JĄ.
- PŁYNIE W TOBIE TAKIE SAMO ŻYCIE< JAK WE MNIE. SZANUJĘ JE.
- JESTEŚ, TAK JAK JA, WOLNYM CZŁOWIEKIEM. MOŻESZ MÓWIĆ, MYŚLEĆ I ROBIĆ, CO CHCESZ.
- KAŻDY CZŁOWIEK MA W SOBIE MIŁOŚĆ. TY TEŻ. JA TEŻ.
- WIEM, ŻE MASZ SWOJE TRUDNOŚCI I MIERZYSZ SIĘ Z NIMI, TAK, JAK JA. SZANUJĘ CIĘ ZA TO.
- JESTEŚ MOIM MISTRZEM, BO TYM, CO POMYŚLAŁEM O TOBIE, UCZYSZ MNIE, JAK STAWAĆ SIĘ LEPSZYM. DZIĘKUJĘ

**EWOLUJ W WŁASNYM ROZWOJU,
ŻEBYŚ NIE MUSIAŁ ULECZAĆ SWOICH SŁABOŚCI OCENĄ INNYCH.**



Na ostatnich stronach poradnika – w rozdziale: **NARZĘDZIA DLA CIEBIE** zdania powyższe mają formę pojedynczych na stronie A4, którą możesz wydrukować i powiesić, stymulując mózg do pracy z taką myślą.





WSZYSCY OCENIAMY

Pamiętaj, że każdy z nas ocenia, bo to naturalny proces mózgu, skanujący rzeczywistość w celu przetrwania. Jego jedną z podstawowych funkcji jest zbieranie, analizowanie, segregowanie informacji napływających z zewnątrz, aby móc "w razie w" ochronić Twoje życie i/lub zdrowie. Tych informacji jest cała masa. Analizowanie każdego najmniejszego skrawka informacji mocno osłabiłoby funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, uczenie się, zapamiętywanie, rozpoznawanie itp.

Mózg lubi wybierać jak najwygodniej, więc szybko selekcjonuje, zamiast wszystko analizować. Sięga wówczas po stare przekonania, schematy, by szybko ocenić coś, kogoś, sytuację itp. aby można było się do niej ewentualnie przygotować.

Często oceniamy ludzi i wyrabiamy sobie o nich jakieś zdanie, zanim zdążymy ich poznać. Oceniamy ludzi często po wyglądzie i zachowaniu, nie wiedząc, co mają w środku, przez co przeszli, dlaczego tak wyglądają i tak się zachowują, jakich cierpień doświadczyli, jakiego być może odrzucenia, jakiej utraty. Nie wiemy nic.

Jest taka piękna historia, która pięknie ten temat domyka. Weź sobie z niej to, czego potrzebujesz,

Historia z morałem

Pewnego dnia pewien ojciec wraz z dwójką dzieci jechali metrem. Ojciec siedział wpatrzony w jeden punkt a dzieci - 4 i 5 latek biegali po całym wagonie metra krzycząc w niebogłosey jeden przez drugiego. Ojciec nie reagował. Siedział tak, jakby te dzieci nie były jego. Kilkadziesiąt par oczu skierowana na ojca i na dzieci, kilkanaście osób zaczyna nerwowo komentować sposoby wychowania dzieci przez ojca, a nawet ich brak.





W końcu jedna z oburzonych już wrzaskiem Pań zbiera się na odwagę i podniesionym tonem, w silnym natężeniu emocjonalnym, zwraca uwagę ojcu tej dwójki:

- *Czy Pan do jasnej cholery może uspokoić te dzieci?! Tu jadą ludzie!! Każdy chce spokojnie wrócić do domu! Co z Pana za ojciec? Bez wychowania te Pana dzieci! Bachory nie dzieci!*

Reszta pasażerów metra zaczęła machać potakująco głowami, w geście poparcia dla upomnienia mężczyzny.

Ojciec dzieci spojrzał na kobietę i powiedział:

- *Proszę mi wybaczyć, ale nie uspokoję swoich dzieci. Nic im też nie powiem. Zachowują się tak i krzyczą, bo właśnie przed chwilą dowiedziały się, że zmarła ich mama.*

Wśród pasażerów zapadła cisza. Tylko dzieci krzyczały dalej.

MORAŁ TEJ PRAWDZIWEJ HISTORII ZOSTAWIAM TOBIE.

PAMĘTAJ, ŻE NIE ZNASZ PRAWDY DRUGIEGO CZŁOWIEKA. ZANIM OCENISZ - SPYTAJ O NIĄ. MOŻESZ ZNAC JEDYNIĘ SWOJĄ PRAWDĘ o SWOIM ŻYCIU. JEŚLI JA ZNASZ - WÓWCZAS INTERPRETACJA TEJ PRAWDY PRZEZ INNYCH - **TO CIEBIE NIE DOTYCZY.**

TO HISTORIA O LUDZIACH, KTÓRZY INTERPRETUJĄ.

DOTYCZY TO CIEBIE, TYLKO W JEDNYM PRZYPADKU - KIEDY TO TY KRYTYKUJESZ.

Powodzenia.

Idź swoją drogą i pozdrów wszystkich podróżników, których spotkasz po drodze. Uśmiechnij się do nich i poczuć wdzięczność, za to, że pokazują, jak bardzo się rozwijasz.

IDŹ DALEJ! IDŹ PROSTO PO SWÓJ WYMARZONY MOUNT EVEREST!

Justyna





**NA KOLEJNYCH STRONACH W FORMIE
ARKUSZA A4 PRZEDSTAWIONO
POJEDYNCZE ZDANIA DO PRACY
Z WŁASNYM OCENIANIEM.**

**WYDRUKUJ SOBIE ZDANIE, KTÓRE
NAJBARDZIEJ ZATRZYMUJE TWOJĄ
WEWNĘTRZNĄ OCENĘ DRUGIEGO
CZŁOWIEKA.**

**ZAWIEŚ JĄ W WIDOCZNYM MIEJSCU
LUB NOŚ JAKO WYGASZACZ TELEFONU.**



WIEM, ŻE BYŁEŚ
I JESTEŚ
DZIECKIEM TAKIM, JAK JA
I PRZEŻYŁEŚ SWOJĄ HISTORIĘ.
SZANUJĘ JĄ.

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain

PŁYNIE W TOBIE
TAKIE SAMO ŻYCIE,
JAK WE MNIE.
SZANUJĘ JE.

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain

JESTEŚ, TAK JAK JA,
WOLNYM CZŁOWIEKIEM.
MOŻESZ MÓWIĆ, MYŚLEĆ
I ROBIĆ, CO CHCESZ.

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain

KAŻDY CZŁOWIEK
MA W SOBIE
MIŁOŚĆ. TY TEŻ. JA TEŻ.

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain

WIEM, ŻE MASZ
SWOJE TRUDNOŚCI
I MIERZYSZ SIĘ Z NIMI,
TAK, JAK JA.
SZANUJĘ CIĘ ZA TO.

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain

JESTEŚ MOIM MISTRZEM,
BO TYM, CO POMYŚLAŁEM
O TOBIE, UCZYSZ MNIE, JAK
STAWAĆ SIĘ LEPSZYM.
DZIĘKUJĘ

-JUSTYNA ŻEJMO-



justInBrain