

Gra o siebie

„Bądź sobą, wszyscy inni są już zajęci.”

Oscar Wilde

Czy zastanawiałaś się, co sprawia, że wkładamy na co dzień maski, które są dla nas niewygodne? Co powoduje, że pomimo tego, że mamy wysokie poczucie własnej wartości, dajemy się krępować niezliczonej ilości nakazów, zakazów i powinności?

Bycie sobą? Co to takiego? Przecież to coś łatwego! Przecież JA TO JA i nikt inny nie może być mną. To przecież proste i oczywiste. To dlaczego mimo wszystko to takie trudne? Co w takim razie sprawia, że pomimo iż tak bardzo chcemy być wolni w wyrażaniu siebie, swoich opinii, potrzeb bez obawy, że zostaniemy ocenieni i skrytykowani przez innych, jednak tego nie robimy? Jaka jest przyczyna tego, że tak trudno jest być sobą – być autentycznym?

Dlaczego jesteśmy nieautentyczni?

No właśnie skoro tak bardzo tęsknisz za tym, aby być autentycznym – to co Cię powstrzymuje? Odpowiedź jest prosta, ale nie oczywista. Z wielu kanałów dociera do nas (rodzina, przyjaciele, media, polityka), że najważniejsze jest to, aby być lubianym i dopasowywać się do każdej sytuacji tak, aby nie odstawać, bo przecież pasować i być w harmonii z otoczeniem jest super. Co więcej, w związku z tym, że większość z nas ma przekonanie o swojej niedoskonałości – to tym bardziej próbujemy się dopasować. I tak w ten sposób każdego dnia stajemy się lepszą wersją kogoś, kto będzie pięknie wpasowywał się w ogólnie przyjęte standardy. Zapytasz: I co w tym złego? Złego – nic. To Twój wybór, ale pamiętaj, że w tym właśnie momencie zapomniałeś o sobie. Kolejnym faktem jest to, że autentyczność jest źle interpretowana. Po pierwsze dlatego, że trudno ją jednoznacznie i uniwersalnie określić. Po drugie wymaga wglądu w siebie, analizy myśli i zachowań, ale przede wszystkim życia w zgodzie z prawdą, wyrażaną poprzez mówienie tego, co myślimy. To powoduje, że boimy się ośmieszenia i odrzucenia oraz życia poza przyjętymi wzorcami i oczekiwaniami społecznymi.

Co zatem będziesz z tego miała, że jednak będziesz autentyczna w relacjach, w domu, w pracy, na ulicy? Korzyści nie da się zliczyć. Autentyczność daje Ci przede wszystkim wolność w wyrażaniu siebie, mówieniu, co myślisz i czujesz. W ten sposób porzucasz swoje ograniczenia (obawy, strach przed oceną, manipulacje) i z pełną wiarą w siebie realizujesz swoje cele i marzenia. Akceptujesz siebie w pełni i masz lepszy kontakt zarówno z sobą, jak i innymi ludźmi. Jest Ci po prostu dobrze z samym sobą, a przez to masz więcej energii a mniej stresu. Po prostu warto być sobą. Autentyczny oznacza „wiarygodny”. To charyzma

człowieka, któremu się ufa, ponieważ nic nie ukrywa, jest w porządku wobec samego siebie, pokazuje siebie takim, jakim jest naprawdę. Bez masek.

Jeśli prowadzisz firmę, autentyczność w biznesie pozwala Ci być w pełni sobą, wyróżnia Ciebie i Twoje usługi oraz sprawia, że Twoja marka staje się nie do skopiowania. I to jest Twoja przewaga. Twoja autentyczność pomaga Ci docierać do Twoich idealnych klientów, bo autentyczność ma siłę przyciągania. To, co jest najbardziej ciekawe i wartościowe, to fakt, że będąc autentyczna, stajesz się bardziej atrakcyjna dla swoich klientów. Kontakt z klientem to przepływ energii – jeśli płynie z Twojego prawdziwego ja, tym bardziej jest pociągająca, bo jest jedyną i niepowtarzalną energią w całym wszechświecie. Jest po prostu Twoja. Kontakt z klientem to wymiana emocji, z których najważniejszą jest autentyczność i to ona pozwoli Ci osiągać w biznesie jeszcze więcej.

Ja w swoim biznesie postawiłam na bycie autentyczną: ze swoim stylem wypowiedzi, ze swoimi słówkami, czasem podskakiwaniem bez powodu, tańcem w przerwach.

W tym momencie chciałabym się podzielić opinią jednego z moich klientów coachingowych (dyrektora ds. komunikacji w dużej korporacji), który w swojej opinii po procesie coachingowym pokazuje siłę autentyczności:

„Naturalność, bycie sobą nie idzie w parze z profesjonalizmem, bo biznes tego nie lubi, wymaga wyrafinowania, gry. Beata, mój przyjaciel w zmianie, w naturalny sposób łączy bycie sobą i profesjonalizm, co daje spójność i wiarygodność. A to już pole do budowania mostów i platform, by iść przez życie prywatne, jak i zawodowe. Wypłynąć na krwiożerczy ocen życia i zmieniać go w błękitne wody”.

Inna moja historia pokazująca siłę autentyczności wydarzyła się kilka miesięcy temu. Zadzwoiła do mnie kobieta (dzisiaj moja klientka) i powiedziała, że była na moim show motywacyjnym pół roku temu w jednym z miast Polski. Teraz potrzebuje przeprowadzić szkolenie w swojej firmie i przypomniała sobie o mnie. Podczas spotkania zapytałam, co szczególnego ja mam, co we mnie ceni, że właśnie wybrałam mnie?. Odpowiedź brzmiała: energia, autentyczność i dowody. Co ciekawe, podobne wypowiedzi podały z ust innych klientów.

TWOJA AUTENTYCZNOŚĆ TO TWOJA MARKA OSOBISTA w codzienności i skutecznym prowadzeniu biznesu.

Przygoda na drodze do autentyczności

Na początku naszej przygody powiem coś, co jest najważniejsze, choć może być trudne – **BYCIE AUTENTYCZNYM** – wymaga odwagi do działania, by stanąć z samym sobą w prawdzie, czasami reakcją zaskoczenia, zdziwienia, a może nawet nieakceptacji ze strony innych. Pytanie do Ciebie: Czy chcesz być szczęśliwa, czy chcesz, aby szczęśliwy był cały świat oprócz

Ciebie? Jeśli wybierzesz ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ, to na końcu jest nagroda, której nie da się kupić za żadne pieniądze – wygrywasz Siebie.

Najważniejszym krokiem na tej drodze jest określenie – KIM TAK NAPRAWDĘ JESTEŚ. Każdy z nas posiada cechy odróżniające go od innych. Dojście do samoświadomości to często długotrwały proces. Może on okazać się wspaniałą przygodą. Dzieje się tak wówczas, gdy przedmiotem naszych analiz stają się nasze mocne strony. Możemy je poznać na drodze analizy własnych reakcji w zmieniających się sytuacjach. W procesie tym bardzo ważną rzeczą jest, abyś nieustannie dążyła do odkrywania tego, na ile reakcje te faktycznie wyrażają Ciebie. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo, że będą one nie tyle wyrażać Ciebie, co oczekiwania społeczne związane z Twoją działalnością czy przynależnością do określonej grupy społecznej. Niezwykle wartościowe jest, kiedy w tej drodze towarzyszą nam bliskie osoby, bo bez ich pomocy i opinii może być nam trudno się rozwijać. Tak naprawdę jednak wybranie życia w zgodzie ze swoimi przekonaniem ZALEŻY TYLKO OD NAS I NASZEJ DECYZJI.

Wyrażanie siebie i bycie autentycznym dla wielu może być trudnym zadaniem, zwłaszcza jeśli uwzględnimy wychowanie, ogólnie przyjęte standardy akceptowalne przez biznes, społeczeństwo. Wtedy często ze strachu powstrzymujemy to, co w nas prawdziwe: nasze myśli, nasze uczucia. Pomimo wszystko odważ się i POZWÓL SOBIE NA LUKSUS i na autentyczną AUTOEKSPRESJĘ – BUDUJESZ wtedy swoją WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ I POCZUCIE WOLNOŚCI. Powracanie do naszej autentyczności nie jest procesem „naprawiania się” ale jest tak naprawdę przywracaniem sobie własnej spontaniczności, naturalności i swojej odwagi. Pozwolę sobie powiedzieć, że bycie autentycznym i szczerym jest jednym z najtrudniejszych zadań na drodze do samopoznania. Gdyby tak nie było, wszyscy bylibyśmy autentyczni, a tak nie jest.

Odzyskaj swoją autentyczność

Jak więc powrócić do siebie samego? Jak odnaleźć to, co w nas autentyczne? Ta droga sprowadza się do trzech etapów:

pierwszy polega na połączeniu się z prawdziwym sobą,

drugi na tym, aby to kim naprawdę jesteśmy uznać za wartościowe,

trzeci, aby tę prawdziwą siebie pokazać światu, innym.

WYZWANIE 1:

Pierwsze wyzwanie polega na tym, aby SKUPIĆ SIĘ NA SWOICH PRAWDZIWYCH UCZUCIACH, POTRZEBACH I OCENIE TEGO, CO CIĘ OTACZA.. Kiedy byłeś dzieckiem, wyrażałaś wszystko to, co myślałaś, czułaś w danym momencie, czego potrzebowałaś, ale kiedy słyszałaś wielokrotnie, że nie teraz, przestań płakać, teraz nie mam czasu – to nauczyłaś się tak reagować, aby było adekwatnie do potrzeb otoczenia. Teraz możesz powrócić do połączenia z tym, co dzieje się tam głęboko w Twoim sercu. Jak? Zaczynij obserwować siebie w ciągu dnia, to, co myślisz, czujesz i co dzieje się w Twoim ciele tak po prostu – nie oceniaj ich – po

prostu zauważaj. Poczuj i usłysz siebie i odpowiedz sobie na pytania, czego tak naprawdę pragniesz i za czym tęsknisz?

WYZWANIE 2:

Drugie wyzwanie polega na tym, aby TRAKTOWAĆ SIEBIE JAKO WARTOŚCIOWĄ OSOBĘ. Dzisiaj możesz podjąć decyzję, jaka chcesz być. Teraz otwarcie możesz komunikować swoje uczucia, potrzeby, opinie, dlatego że właśnie są Twoje i dlatego są ważne. Bez używania wszystkich masek i udawania kogoś, kim się nie jest. Po prostu czas na wyrażanie siebie, lubienie siebie i szanowanie siebie – takiego, jakim się jest. Dostrzegania swojej wyjątkowości, talentów, możliwości. Czas działać pomimo lęku i wątpliwości. ZOBACZ, JAKA JESTEŚ. Docień się i mów o sobie innym, o tym, jaka Jesteś.

Obserwuj siebie, kiedy mówisz o sobie, w jaki sposób się o sobie wypowiadasz? Obserwuj, czy robisz to, co czujesz, czy może próbujesz się dopasować do sytuacji?

Jeśli Twoje działanie, zachowanie nie podobało Ci się tym razem, to powiedz, co zrobisz następnym razem w podobnej sytuacji?

WYZWANIE 3:

Teraz kolejny krok. Teraz pokaż siebie innym z odwagą. Część ludzi zaakceptuje Cię i pokocha. Część nie – nawet żebyś nie wiem co zrobiła. Jeśli nie zrobisz eksperymentu, nigdy się nie dowiesz. Twoja autentyczność będzie widoczna w Twoich decyzjach i w Twoim działaniu. Kiedy jesteś sobą, masz największą siłę, a nawet charyzmę, bo nikogo nie udajesz i jesteś w tym wyrażaniu sobą, ufasz sobie. Sprawdź.

Jak budować swoją siłę w budowaniu swojej autentyczności i wolności? Rozpocznij od małych kroków: wyrażaj to, co czujesz, myślisz, to, czego potrzebujesz w domu, w pracy i po prostu obserwuj, jak reagują na Ciebie ludzie.

To, co najważniejsze na Twojej nowej drodze, to decyzja o tym, że chcesz być szczerą, chcesz być sobą i że jesteś gotowa wyjść poza szereg. W rezultacie osiągniesz akceptację i miłość do siebie samej, które wniosą do Twojego życia lekkość i wolność

Jeśli uważasz, że warto — ZACZNIJ DZIAŁAĆ!

Jeśli nie – TWÓJ WYBÓR!

ŻYCZENIE OD BEATY: Życzę Ci radości w poznawaniu swojego prawdziwego ja i doświadczania ludzi i świata w Twojej autentyczności.