

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Genialne NLP. Myśl i działaj jak człowiek sukcesu

Autor: David Molden, Pat Hutchinson

Tłumaczenie: Anna M. Krawczyk

ISBN: 978-83-246-1735-7

Tytuł oryginału: [Brilliant NLP: What the Most Successful People Know, Say and Do](#)

Format: A5, stron: 184



Zrealizuj własny przepis na sukces

- Przyciągaj pozytywnie myślących ludzi i korzystne wydarzenia
- Świadomie wpływaj na Twoje otoczenie
- Naucz się stosować najskuteczniejsze techniki NLP

Geniusz tkwi w NLP

Wielkich rzeczy dokonują ludzie tacy jak Ty. Potrafią łatwo zażegnać zarówno kryzys w życiu zawodowym, jak i pomyślnie rozwiązać konflikt w życiu prywatnym. Wprowadzają zmiany, które na zawsze na lepsze odmieniają ich kariery i związki. Mają odwagę forsować swoje zdanie i wiedzą, jak to robić. Szybko przekonują innych do swoich racji i realizują wszystkie plany. Jak? Nauczyli się stosować genialne zasady programowania neurolingwistycznego.

Widzisz się w tym elitarnym kręgu? To doskonale, oto pierwszy krok do błyskotliwej zmiany w Twoim życiu. Proponujemy Ci zestaw narzędzi i technik, które pomogą zmienić niekorzystne wzorce myślenia oraz zachowania – z których możesz nie zdawać sobie sprawy – i wprowadzić nowe, pozytywne i konstruktywne sposoby, by ulepszyć dowolny aspekt Twojego życia.

- Co kryje Twój nieświadomy umysł i jaki masz z tego pożytek?
- Jak kontrolować sposób myślenia, by osiągnąć sukces?
- W jaki sposób używać sprzyjających Ci sposobów komunikacji?
- Czy język ciała może stać się Twoim sprzymierzeńcem?
- Na czym polega elegancka perswazja i jak ją stosować?

Spis treści

O autorach	5
Podziękowania	7
Wstęp	9
1. Wymyśl swój sposób na sukces	15
2. Nie wierz we wszystko, co słyszysz	39
3. Znajdź swój sposób, by czuć się wspaniale	49
4. Zorganizuj swój sposób myślenia, by osiągnąć sukces	75
5. Jak budować dobre relacje, wykorzystując dobry kontakt	93
6. Siła słów	117
7. Usuń programy, których nie chcesz	131
8. Fantastyczne wyniki	139
9. Przyswajanie przekonań, na których opiera się NLP	151
10. Zestaw dodatkowych technik NLP	165
Podsumowanie	179



ROZDZIAŁ 1.

Wymyśl
swój sposób
na sukces

Wyobraź sobie, że Twój umysł to kalejdoskop, w którym przez lata samoistnie tworzą się wzory ze znajdujących się w nim szkiełek. Jedno poruszenie kalejdoskopem i powstaje jakiś wzór, kolejny ruch — i poprzedni wzór zamienia się w zupełnie inny. Gdy wydaje się, że wzór ze szkiełek pozostanie niezmienny, ktoś znów poruszy kalejdoskopem, tworząc na jakiś czas kolejny, nowy wzór. Takie samoistne tworzenie wzorów może trwać latami, aż w końcu Ty zdecydujesz się, by wziąć kalejdoskop w swoje ręce i kreować własne wzory. Zdziwiające, że wystarczy jeden ruch, by kolorowe szkiełka ułożyły za każdym razem inny, ciekawy wzór. Trudność w zabawie z kalejdoskopem polega na tym, by wybrać wzór, który jest najpiękniejszy, a odnosząc owe wzory do sposobów myślenia, wybrać ten, który jest najbardziej skuteczny i przydatny. Co takiego znajduje się wewnątrz kalejdoskopu, że umożliwia powstawanie tak wielu różnych wzorów?

Co kryje Twój nieświadomy umysł i jaki masz z tego pożytek?

Wzory, które układają się w Twoim kalejdoskopie, obrazują to, co myślisz o sobie i o tym, co spotyka Cię w życiu. Do wzorów zaliczamy:

- wartości:
 - co dla Ciebie jest ważne,
 - jak ważni są dla Ciebie inni ludzie, rzeczy, miejsca, informacje i działania, których się podejmujesz,
 - wartości wewnętrzne (zwane także metaprogramami);
- poglądy:
 - co sądzisz o sobie i innych,
 - Twoje sądy, oceny oraz analiza sytuacji.

Co jest dla Ciebie ważne?

Co, tak naprawdę, liczy się dla Ciebie w życiu? Może praca? Co w pracy daje Ci satysfakcję? Co jest dla Ciebie ważne w relacjach z partnerem lub partnerką, bliższą i dalszą rodziną, przyjaciółmi i znajomymi? Skąd płyną odpowiedzi na te pytania? Czy pochodzą z umysłu, czy z serca? Odpowiedzi te to właśnie Twoje wartości. Są dla Ciebie na tyle ważne, że jesteś w stanie walczyć, by je zachować.

Wracając do poprzedniej kwestii: czy jesteś całkowicie pewien, co jest dla Ciebie ważne? Czy ton głosu, którym zadajesz sobie powyższe pytania, pasuje do określeń, które uważasz za ważne? Czy może sugeruje on, że to, co Ty uważasz za ważne, jest Ci przez kogoś lub coś narzucone? Pomiędzy wartością narzuconą a taką, która powstaje na skutek samodzielnego wyboru, jest wielka różnica. Może rzadko zadajesz sobie pytanie o źródło Twoich wartości, ale odpowiedź, której udzielasz, może być przyczyną Twoich życiowych niepowodzeń. Zapewne sądzisz, że aby odnieść sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym, wystarczy wyznaczyć sobie cele, obmyślić plan ich realizacji, a potem je realizować. Ale gdyby to było tak dziecinnie proste, czy nie robiliby tak wszyscy?

Czasami nie jesteś świadom wielu rzeczy, które są dla Ciebie ważne. Nie są to rzeczy materialne, które łatwo zdefiniować. W pogoni za

karierą, pieniędzmi, poszukiwaniem partnera, szczęściem czy uznaniem ze strony innych łatwo możesz stracić z oczu to, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Kiedy jesteś zajęty swoimi sprawami, możesz stracić z oczu ważne rzeczy i ludzi

To, co dla Ciebie ważne, ma ogromny wpływ na to, jak się zachowujesz. Jeśli jakaś sytuacja zmusza Cię do postępowania wbrew wartościom, które wyznajesz, czujesz w ciele swego rodzaju „szarpnięcie” oznaczające, że coś dzieje się nie tak. Zdarza się, że nie wiesz, co jest źródłem tego „szarpnięcia” i skąd ono pochodzi. „Szarpnięcie” może być manifestowane w różny sposób; czasami może to być uczucie dyskomfortu lub przelotna myśl, że źle postępujesz, innym razem niemiłe wspomnienie lub dreszcz, który przebiegnie Ci po plecach. Zazwyczaj ignorujesz takie sygnały, nie zwracając na nie uwagi, a to właśnie Twoja podświadomość ostrzega Cię, że powinieneś się zastanowić nad swoim zachowaniem. Oczywiście, możesz lekceważyć owo „szarpnięcie”, ale jeśli będzie to trwało zbyt długo, Twoja energia wewnętrzna i prawdziwe „ja” zostaną zagłuszone. Gdy energia zostaje zablokowana, może to w konsekwencji doprowadzić do schorzeń lub chorób; dlatego rozsądnie jest zwracać uwagę na „szarpnięcia” powstające w Twoim ciele.

Zwracaj uwagę na „szarpnięcia” powstające w Twoim ciele

Skąd pochodzą wartości?

Wartości „gromadzisz” przez całe życie, od momentu przyjścia na świat. Niektóre z wartości, które przyswoiłeś sobie w dzieciństwie, przenosisz w życie dorosłe. Czym one są? Jak powstają? Jaki mają na Ciebie wpływ?

- **Wartości wrodzone** są najpowszechniejszym rodzajem wartości. Jako dziecko znajdowałeś się pod wpływem wartości wyznawanych przez Twoich rodziców, rodzeństwo, krewnych, nauczycieli lub liderów grup, do których należałeś. W późniejszym życiu, kiedy byłeś bardziej krytyczny, samodzielnie wybierałeś wartości, które wyznawali Twoi idole ze świata sportu, mody, filmu, muzyki czy polityki i dostosowywałeś je do siebie. Kiedy stałeś się dorosłą osobą, Twoje wartości zdążyły się już uformować w programy wartości, na których oparłeś swoje dojrzałe życie. Przypuśćmy, że rodzice zawsze mówili Ci, iż musisz zjadać wszystko z talerza podczas posiłku. Może to objawiać się w dorosłym życiu tym, że zjadasz więcej, niż potrzebujesz. Jeśli Twoi rodzice byli dobrze wykształceni, być może Ty sam jako dorosły człowiek przywiązujesz wielką wagę do dobrego wykształcenia.
- **Wartości kompensacyjne** tworzą się wtedy, gdy popadasz ze skrajności w skrajność, by zrekompensować sobie jakieś niepowodzenia. Na przykład, swoje nieszczęśliwe dzieciństwo chcesz zrekompensować sobie w taki sposób, że nadmiernie rozpieszczasz własne dzieci.
- **Twoje poglądy** na pewne sprawy oraz opinie na temat własnych doświadczeń wpływają na to, czy coś jest dla Ciebie ważne, czy nie. Jeśli, na przykład, zostałeś napadnięty, prawdopodobnie będziesz ostrożniejszy w przyszłości, przywiązując ogromną wagę do bezpieczeństwa. Zachowanie bezpieczeństwa jest oczywiście ważne, ale w pewnych okolicznościach przewrażliwienie na jego punkcie może działać na Twoją niekorzyść.

Na pierwszy rzut oka wymienione wartości wydają się mało istotne. Wystarczy jednak przyjrzeć się im bliżej, by stwierdzić, jak wielką rolę odgrywają w Twoim życiu. Na przykład, negatywny sygnał wysyłany przez Twoje ciało może być znakiem, że działanie, które

właśnie podejmujesz, narusza Twój system wartości. Niżej opisane techniki mogą Ci pomóc odkryć Twoje prawdziwe wartości i nauczyć się, jak dokonywać lepszych wyborów.

Odkryj swoje prawdziwe wartości

Krok 1.

Wróć pamięcią do momentu, kiedy po raz ostatni poczułeś „szarpnięcie” odczuwalne w Twoim ciele. Czy miało ono związek z Twoją pracą, rodziną, sytuacją finansową, relacjami z parterem lub partnerką, a może z sytuacją, w której musiałeś wykazać się pewnością siebie? Następnie odpowiedz na poniższe pytania.

- Co liczy się dla mnie w? (Uzupełnij sferą życia, której według Ciebie dotyczył wystany sygnał).
- Co jeszcze liczy się dla mnie w?

Na przykład, możesz napisać: „Co liczy się dla mnie w mojej pracy?”, a dokończyć zdaniem: „Co jeszcze liczy się dla mnie w mojej pracy?”.

Zadawaj sobie drugie pytanie tak długo, aż stworzysz listę zawierającą wszystkie możliwe odpowiedzi. Następnie wyciągnij wnioski z zapisanych odpowiedzi i zadaj sobie to samo pytanie jeszcze raz. Może się okazać, że wartości dla Ciebie najważniejsze są tak głęboko ukryte, iż nie zdawałeś sobie sprawy z ich istnienia. Może być ich nawet osiem lub więcej.

Lista wartości, jakie mógłbyś napisać, to: „W pracy liczy się dla mnie to, że jestem doceniany”, „Liczy się dla mnie to, że dobrze zarabiam” oraz „Liczy się dla mnie to, że moja praca ma sens, bo dzięki niej świat staje się lepszy”.

Krok 2.

Następnie, aby dowiedzieć się, które z wartości są dla Ciebie najważniejsze, wybierz wartość, która znajduje się na pierwszym miejscu Twojej listy, i porównaj ją z kolejną znajdującą się na liście, pytając: „Która z nich jest dla mnie ważniejsza?”. Bądź szczerzy i zdecydowany przy udzielaniu odpowiedzi. Postępuj tak z każdą wartością na liście. Po porównaniu wszystkich wartości ze sobą otrzymasz ich listę w kolejności od najważniejszej do najmniej ważnej, w wybranej przez Ciebie sferze życia.

Krok 3.

Następnie skoncentruj się na trzech najważniejszych wartościach. Zastanów się przy każdej z nich, czy to, co robisz w życiu, pozostaje z daną wartością w zgodzie. Przypuśćmy, że ważną dla Ciebie wartością jest zaufanie do dzieci. Jednak kiedy zbyt długo nie wracają do domu albo wychodzą bez słowa, Ty za wszelką cenę chcesz kontrolować, co się z nimi dzieje. Takie zachowanie jest sprzeczne z cenioną przez Ciebie wartością zaufania. Masz w takiej sytuacji dwa wyjścia: pozostaniesz wierny swojej wartości i zmienisz swoje zachowanie lub postąpisz zupełnie odwrotnie. Oczywiście pozostałe wartości także będą miały wpływ na Twoje zachowanie, dlatego ważne jest, byś pamiętał, że celem tego ćwiczenia jest uświadomienie Ci, jakie są Twoje prawdziwe wartości i jak mogą wpływać na Twoje zachowanie. Świadomość ta pomoże Ci podejmować lepsze decyzje w przyszłości. Co więcej, celem tego ćwiczenia nie jest to, aby jednoznacznie zdefiniować wartość, która jest dla Ciebie najważniejsza, a jedynie wskazać, co się dla Ciebie liczy.

Co robisz, gdy Twoje wartości są naruszane? Czy jesteś w stanie zmienić swoje zachowanie tak, aby pozostawało ono w zgodzie

**Co robisz, gdy Twoje
wartości są naruszane?**

z Twoimi wartościami? Może jedna (lub więcej) Twoich wartości nie jest już dla Ciebie ważna, a Ty przestrzegasz jej tylko z przyzwyczajenia? Czy istnieje taka wartość, która pomaga

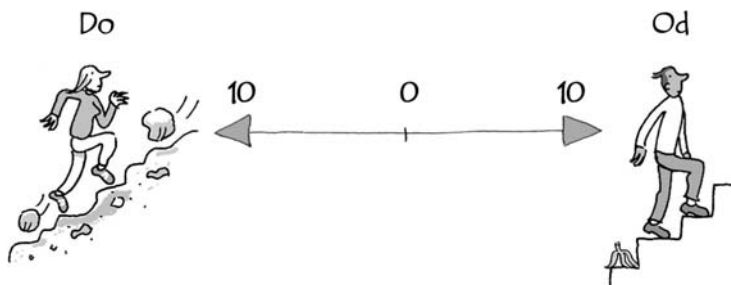
Ci w pewnych okolicznościach, a w innych już nie? Czy możesz ją zmienić? Czy znasz kogoś, kto ma odmienny od Twojego system wartości dotyczący wybranej sfery życia? Co by się stało, gdybyś zmienił tę wartość? Czy zmieniłoby to coś w Twoim życiu? Stawianie sobie takich pytań jest pierwszym krokiem na drodze do zmiany.

Wartości wewnętrzne

Dotychczas zajmowaliśmy się wartościami, które powstają w wyniku gromadzonych przez Ciebie doświadczeń życiowych. Jednak, oprócz wartości tego rodzaju, istnieją także wartości bardziej fundamentalne, które decydują o tym, jaki masz stosunek do życia. Wartości te zwane są metaprogramami. Są one źródłem Twojej motywacji i wzorców zachowań.

Wartości wewnętrzne są łatwo rozpoznawalne, gdyż ujawniają się poprzez to, co mówisz, jak mówisz i co robisz. Kluczową kwestią dla tych wartości nie jest to, aby dane zachowanie określić jako złe czy dobre, ale czy spełnia ono swoją funkcję w zaistniałych okolicznościach, czy nie.

Wyobraź sobie te programy jako linię prostą (kontinuum), w środku linii znajduje się 0, a na krańcach 10. Zapewne w pracy zachowujesz się inaczej niż w domu, dlatego w zależności od okoliczności, w jakich się znajdujesz, przydatność Twojego wzorca zachowań może być inna (opisana za pomocą innej wartości na kontinuum). Nie ma gorszych i lepszych punktów na tej linii. Liczy się tylko to, czy dany wzorec sprawdza się w zaistniałych okolicznościach. Poniżej opisujemy skrajne wzorce zachowań, abyś mógł określić, który do Ciebie pasuje.



Programy „do” i „od”

Jeżeli masz program „do”, to najważniejsze dla Ciebie jest działanie. Łatwo wyznaczasz sobie cele. Czasami lekceważysz ryzyko wiążące się z ich zrealizowaniem, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić do tego, że zanim skończysz jedno przedsięwzięcie, już wyznaczasz sobie następne.

- Zalety — myślisz przyszłościowo, jesteś zorientowany na cel, tryskasz pozytywną energią i masz zapał do działania.
- Wady — możesz pogubić się w ilości jednocześnie podejmowanych przedsięwzięć, masz tendencję do niekończenia rozpoczętych prac, inni mówią o Tobie, że jesteś „w gorącej wodzie kąpany”.

Jeżeli masz program „od”, oznacza to, że skupiasz się na tym, by nie podejmować zbędnego ryzyka. Zanim podejmiesz jakiekolwiek działanie, sprawdzasz, czy jest to na pewno bezpieczne. Dzięki takiemu podejściu sporo tracisz, nie podejmując ryzyka, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Twoje typowe podejście do życia to nadmierna ostrożność i nieumiejętność zdefiniowania celów, które chcesz w swoim życiu osiągnąć. Trzymasz się z daleka od nowych sytuacji wymagających zaangażowania z Twojej strony tak długo, aż wszelkie wątpliwości z nimi związane zostają rozwiane, a sytuacja staje się dla Ciebie bezpieczna. Przywiązujesz ogromną wagę do bezpieczeństwa.

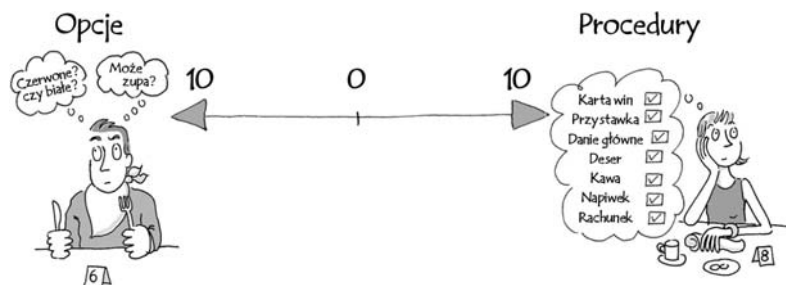
- Zalety — bardzo dobrze oceniasz ryzyko, potrafisz unikać angażowania się w sytuacje niepewne.
- Wady — jesteś zbyt ostrożny, masz tendencję do dostrzegania tylko złych stron danej sytuacji, dokonujesz wyborów, stosując system unikania pewnych sytuacji, a nie stawiania im czoła.

Programy „opcje” i „procedury”

Jeśli masz program „opcje”, oznacza to, że przy podejmowaniu decyzji lubisz mieć dużo możliwości, z których możesz wybierać. Na przykład, kupując samochód, bierzesz pod uwagę wiele modeli i kolorów, kupując dom, zastanawiasz się nad różnymi lokalizacjami, a wychodząc na kolację do restauracji, lubisz wybierać spośród wielu dostępnych dań. W skrajnych sytuacjach Twoje zachowanie może być odbierane jak granie na zwłokę, zwłaszcza przez osoby, które mają program „procedury”. Masz tendencję do podejmowania decyzji po bardzo długim namyśle, wierząc, że analizowanie każdego z wyborów uchroni Cię przed podjęciem złej decyzji, której możesz żałować.

- Zalety — analizujesz wiele opcji, dajesz innym wiele możliwości wyboru, z przyjemnością łamiesz i testujesz narzucone zasady.
- Wady — zbyt długo zwlekasz z podjęciem decyzji, do momentu, gdy okoliczności zmuszą Cię do jej podjęcia; przy analizie każdej z możliwości wyboru reagujesz tak, jakbyś za każdym razem odkrywał zupełnie nowe rozwiązanie.

Program *procedury* charakteryzuje się tym, że przestrzegasz utartych wzorców zachowań w dążeniu do celu i jego realizacji. Zbyt duży wachlarz możliwości do wyboru wprowadza stres i zamęt w Twoje życie. Aby działać efektywnie, tworzysz listy z zadaniami do wykonania, które wykreślasz po zrealizowaniu. Kłopotem może być dla



Ciebie zaakceptowanie nowej procedury, którą z dużym prawdopodobieństwem mogła stworzyć osoba mająca program „opcje”. Zaaangażowanie z Twojej strony w proces kreatywnego myślenia wymaga procedury ściśle określającej, jak to zrobić.

Przy realizacji poszczególnych zadań działasz w oparciu o plan określający, jak je wykonać.

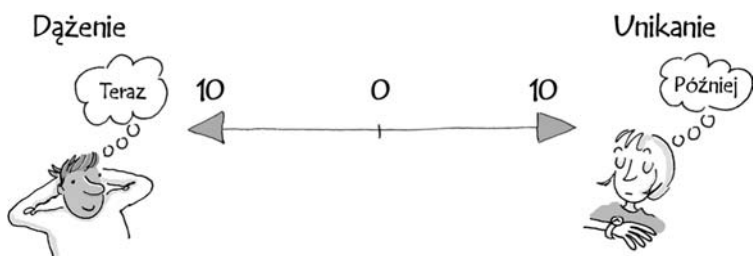
- **Zalety** — jesteś bardzo efektywny w działaniu, sprawdzasz się w wykonywaniu zadań wymagających przestrzegania zasad, które są dla Ciebie świętością.
- **Wady** — w pewnym momencie może okazać się, że sama procedura jest dla Ciebie ważniejsza niż zadanie, które masz wykonać; w skrajnych przypadkach program „procedury” może doprowadzić do nadmiaru zbędnej biurokracji, co sparaliżuje proces wykonania zadania.

Programy „dążenie” i „unikanie”

Jeśli w życiu stosujesz program „dążenie”, oznacza to, że żyjesz chwilą. Nie przejmujesz się tym, co będzie: czy spóźnisz się na umówione spotkanie lub organizowane przyjęcie, czy nie, skoro liczy się tylko to, że i tak tam dotrzesz. Poświęcasz maksimum uwagi innym, ponieważ są częścią Twojego „tu i teraz”. Cenisz każdą chwilę i w pełni angażujesz się w każde przedsięwzięcie.

- **Zalety** — potrafisz skoncentrować się na wykonywanym zadaniu; całkowicie angażujesz się emocjonalnie i umysłowo w każde przedsięwzięcie.
- **Wady** — często się spóźniasz, co może świadczyć o tym, że nie dbasz o punktualność; angażujesz się w zbyt dużą ilość zadań naraz z powodu zobowiązań w stosunku do innych.

Jeśli tracisz czas na planowanie i upewnianie się, czy na pewno się nie spóźnisz na organizowane przyjęcie lub spotkanie, oznacza to, że masz program „unikanie”. Charakteryzuje go także zbyt długie

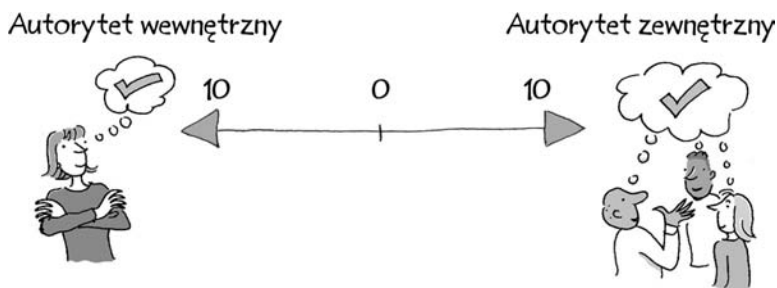


rozmyślanie nad kolejnym posunięciem lub zastanawianie się nad tym, co już zostało zrobione. Takie zachowanie może spowodować, że istota problemu zostanie odsunięta na dalszy plan. Ciągłe analizowanie sytuacji, z odniesieniem do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, może stwarzać wrażenie braku zainteresowania daną kwestią z Twojej strony.

- **Zalety** — dobrze organizujesz pracę, potrafisz planować i przestrzegać terminów.
- **Wady** — sprawiasz wrażenie braku zaangażowania w wykonywane zadanie; zdarza się, że przestrzeganie planu i terminowości są dla Ciebie ważniejsze niż samo zadanie.

Programy „autorytet wewnętrzny” i „autorytet zewnętrzny”

Najprostszym sposobem na zrozumienie kolejnego wzorca zachowań jest analiza tego, jak postrzegasz siebie i sytuację, w której się znajdujesz. Jeśli posługujesz się wzorcem zachowań *autorytet wewnętrzny*, oznacza to, że w sposób instynktowny wiesz, kiedy coś Ci się udało, i masz „wewnętrzną” siłę, by samodzielnie rozwiązywać napotkane problemy. Rzadko pytasz innych o radę. Podejmujesz decyzje w oparciu o własne poglądy, uczucia i opinie. Nie potrzebujesz otuchy ze strony innych. Wręcz przeciwnie, jeśli ktoś Cię pochwali lub wyrazi podziękowanie, traktujesz takie zachowanie z podejrzliwością. Jeśli coś Ci się nie uda, wtedy, odnosząc się do własnych (wewnętrznych) kryteriów, a nie osób z zewnątrz, dokonujesz analizy i oceny sytuacji.



Ludzie, którzy mają program wzorców zachowań „autorytet zewnętrzny” mogą Cię postrzegać jako powściągliwego i zbyt pewnego siebie indywidualistę.

- Zalety — jesteś zmotywowany, nawet w przypadku braku pochwał lub oceny Twojego działania.
- Wady — Twój wewnętrzny system wartości może sprawić, że nie dostrzegasz lub nie przyjmujesz do wiadomości informacji płynących z zewnątrz; lekceważysz dobre rady innych.

Jeżeli masz program *autorytet zewnętrzny*, to znaczy, że oceniasz siebie na podstawie tego, co mówią o Tobie inni. Opinie innych są dla Ciebie najważniejszym źródłem informacji i zrobisz wszystko, aby słyszeć ich jak najwięcej. Ludzie, którzy mają program „autorytet wewnętrzny”, mogą postrzegać Cię jako człowieka niedowartościowanego i w działaniu pozbawionego pewności siebie. Kiedy musisz podjąć jakieś wyzwanie, szukasz wsparcia, porady, opinii ze strony innych ludzi lub poszukujesz alternatywnych źródeł informacji.

- Zalety — podejmujesz decyzje w oparciu o konkretne fakty lub poczucie, że coś jest słuszne lub nie, tak długo, jak utrzymują Cię w tym przekonaniu osoby z zewnątrz; sprawdzasz się w zawodach związanych z dobrą obsługą klienta i udzielaniem pomocy innym.

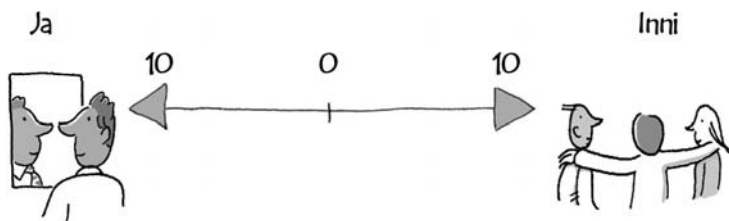
- Wady — stresujesz się w sytuacjach, gdy przestają docierać do Ciebie opinie z zewnątrz dotyczące Twojego działania; w przypadkach braku informacji zwrotnej przestajesz działać.

Programy „ja” i „inni”

Kto jest najważniejszy? Ty czy grupa, rodzina, a może drużyna, do której należysz? Jeżeli masz program *ja*, oznacza to, że wszelkie sytuacje życiowe starasz się dopasować do siebie. Jesteś przekonany, że ludzie mogą samodzielnie zatroszczyć się o własne interesy. Częstojesz się kawą, jeśli masz na nią ochotę, przepychasz w korku ulicznym, bez skrępowań zjadasz ostatnią czekoladkę i podejmujesz decyzje pod kątem własnych potrzeb i poglądów.

- Zalety — potrafisz się o siebie zatroszczyć, jesteś samowystarczalny; unikasz uwikłania w problemy innych.
- Wady — nie potrafisz działać zespołowo, czasami inni mogą uważać Cię za aroganta i (lub) egoistę.

Realizowanie wzorca zachowań *inni* oznacza, że dużo czasu poświęcasz upewnianiu się, czy ludzie wokół Ciebie są zadowoleni i szczęśliwi. Niestety, w ten sposób zaniedbujesz swoje potrzeby i pragnienia. Podajesz innym kawę, stoisz grzecznie w korku, czekając na swoją kolej. Jesteś wyrozumiałym kierowcą, który wspaniałomyślnie przepuszcza innych użytkowników drogi, rozumiejąc ich pośpiech. Najbardziej banalne codzienne decyzje podejmujesz, mając na uwadze innych — tych, którym nie chciałbyś wyrządzić krzywdy.



- Zalety — potrafisz działać w zespole, dbając o potrzeby wszystkich jego członków; sprawdzasz się w zawodach wymagających troski o innych.
- Wady — przeważnie masz złe samopoczucie, ponieważ inni są dla Ciebie ważniejsi niż Ty sam; możesz być postrzegany jako osoba nieprzewidywalna, ponieważ wiele decyzji podejmujesz w oparciu o to, co myślą inni i jak mogliby zareagować na Twoją decyzję; dobro zespołu przedkładasz nad wykonywane zadania.

Programy „szczegół” i „ogół”

Osoba realizująca program *szczegół* przywiązuje wagę do najmniejszych elementów zaistniałych w danej sytuacji. Dyskutując o problemie, zwracasz uwagę na jego złożoność, omawiasz wszystkie możliwe aspekty. Czasami poprzez skupianie się na szczegółach tracisz z oczu główny cel działania.

- Zalety — sprawdzasz się w zadaniach, w których trzeba analizować szczegóły, potrafisz wyłapywać najmniejsze błędy; świetnie radzisz sobie z obszernymi dokumentami oraz tymi pisanymi drobnym drukiem.
- Wady — możesz ugrzęznąć w masie szczegółów, nie zauważając, że zmienił się cel Twojego działania; inni mogą uważać Cię za pedanta.

Jeśli masz program *ogół*, oznacza to, że analizujesz sytuacje z szerszej perspektywy. W rozmowie nie koncentrujesz się na szczegółach,

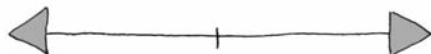
Szczegół



10

0

10



Ogół



zamiast tego wolisz rozmawiać na różne tematy. Zdarza się, że na niektóre z nich nie masz zbyt wiele do powiedzenia, wtedy trzeba Ci zwrócić uwagę, abyś trzymał się rozpoczętego tematu dyskusji.

- Zalety — potrafisz tworzyć strategie działania; wpadasz na dobre pomysły.
- Wady — sprawiasz wrażenie bujającego w obłokach; czujesz się niezręcznie, gdy rozmowa dotyczy kwestii szczegółowych; natłok szczegółów powoduje, że mimo ogromnej ilości pomysłów nie jesteś w stanie ich realizować.



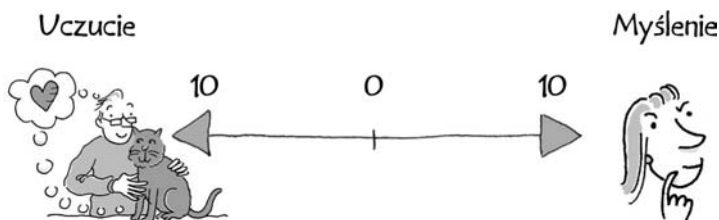
Genialny przykład

Kasia ma programy *opcje* i *ogół*. Gdy jej partner, reprezentujący programy *szczegół* i *procedury*, potrafił w najmniejszych szczegółach zorganizować wakacje dla całej rodziny, Kasia czuła się jak niezdara. On, przeglądając katalogi, potrafił drogą eliminacji wybrać najlepszą ofertę, nie odczuwając przy tym żadnego stresu. Kiedy Kasia próbowała zrobić to samo, nie mogła podjąć żadnej decyzji, ponieważ miała zbyt duży wybór ofert. Powodem frustracji było działanie zgodne ze wzorcem zachowań *ogół* oraz to, że Kasia brała pod uwagę zbyt wiele opcji przy podejmowaniu decyzji. Kiedy zdała sobie z tego sprawę, mogła się w końcu odprężyć, pośmiać z siebie i pozwolić partnerowi, aby robił to, co mu naprawdę dobrze wychodzi.

Programy „myślenie” i „uczucie”

Kierując się wzorcem zachowań *uczucie*, w każdej sytuacji działasz pod wpływem emocji. Przy podejmowaniu decyzji polegasz na intuicji. W każde przedsięwzięcie mocno się angażujesz emocjonalnie.

- Zalety — przy podejmowaniu decyzji bierzesz pod uwagę uczucia innych.
- Wady — jako osoba nadmiernie okazująca emocje możesz odstraszać tych, którzy tego nie lubią.



Jeśli posiadasz wzorzec zachowań *myślenie*, oznacza to, że pewnie sytuacje traktujesz „chłodno”, nie angażując się emocjonalnie.

- Zalety — podejmujesz decyzje w oparciu o fakty i ich logiczną analizę.
- Wady — inni mogą Cię uważać za osobę pozbawioną uczuć; w rozmowach i działaniu nie zawsze bierzesz pod uwagę uczucia innych.

Programy „podobieństwa” i „różnice”

Jeśli jesteś osobą posiadającą wzorzec zachowań *podobieństwa*, to zapewne co roku jeździsz na wakacje w to samo miejsce, codziennie chodzisz do pracy tą samą drogą, siadasz na ulubionym miejscu w ulubionej restauracji, jedząc to samo za każdym razem. Kiedy dostajesz nowe zadanie, jesteś w stanie je wykonać, porównując z poprzednim. Wykonywanie tych samych czynności nie nudzi Cię, a wręcz przeciwnie, sprawia, że czujesz się swobodnie i pewnie. Jesteś osobą, która może nie zmieniać pracy przez kilka kolejnych lat.

- Zalety — można na Tobie polegać przy zadaniach wymagających działań rutynowych.
- Wady — możesz być uważany za nudziarza lub osobę, która niechętnie podejmuje nowe wyzwania, nawet gdy mogą Ci przynieść wymierne korzyści.

Realizując wzorzec zachowań *różnice*, ciągle szukasz nowych wyzwań lub nowych sposobów na osiągnięcie celu. Rzadko wracasz

Podobieństwa



10

0

10

Różnice



do miejsc, w których już raz byłeś. W restauracji wybierasz za każdym razem inne danie, a na wakacje jeździsz w różne miejsca. W Twoim życiu cały czas musi się coś dziać, dlatego szybko się nudzisz; często zmieniasz pracę.

- Zalety — z radością angażujesz się w nowe wyzwania; masz duże doświadczenie życiowe.
- Wady — czasami wprowadzasz zmiany tylko po to, żeby coś się działo; wykazujesz brak stabilności w działaniu; nie uznajesz zasady: „Dobrej rzeczy nie naprawiaj”.

**Genialny przykład**

Marek zdał sobie sprawę, że ma wzorec zachowań *różnice*, kiedy z powodu nudy zmieniał pracę co kilka miesięcy. Jednak sama świadomość przyczyny takiego zachowania nie wystarczyła, by Marek podjął decyzję, aby zmienić coś w swoim życiu. Dlatego zdecydował się na wprowadzenie zmian do swojego wzorca „różnice” po to, by odnosić sukcesy zarówno w życiu towarzyskim, jak i zawodowym. Kiedy odczuwał w swoim ciele „szarpnięcie” oznaczające, że prawdopodobnie zaczyna popadać w rutynę, natychmiast reagował, unikając znudzenia.

Jak możesz wykorzystać wiedzę o swoich programach

Mamy nadzieję, że masz już pojęcie o tym, czym są Twoje wartości wewnętrzne. Niektóre z nich przyswoiłeś sobie na tyle dobrze, że potrafisz się nimi swobodnie posługiwać, w zależności od zaistniałych okoliczności. Oznacza to, że jeśli w danej sytuacji postępujesz zgodnie z danym programem, możesz liczyć na to, iż odniesiesz sukces w działaniu. Może się jednak zdarzyć, że zastosowanie tego samego wzorca zachowań, który się poprzednio sprawdził, w odmiennej sytuacji nie przyniesie żadnych korzyści. Naszym zdaniem sukces odniesiesz wtedy, gdy nauczysz się swobodnie korzystać z Twoich programów. To, który z nich wybierzesz i wykorzystasz, pomoże Ci zmaksymalizować korzyści i zminimalizować niepowodzenia.

**Niedopasowanie
wartości wewnętrznych
jest częstym powodem
nieporozumień,
konfliktów i stresu**

Niedopasowanie wartości wewnętrznych jest częstym powodem nieporozumień, konfliktów i stresu. Kiedy ludzie mówią o niezgodności charakterów, bez wątpienia mają na myśli niedopasowanie lub niezrozumienie wartości wewnętrznych.

Obserwujemy to w związkach, które rozpadają się, ponieważ partnerzy nie dopasowali się pod względem programów *dążenie* i *unikanie*. Podczas gdy jeden z partnerów czeka na drugiego, gotowy do wyjścia na kolację ze znajomymi, drugi w najlepsze rozmawia przez telefon, nic nie robiąc sobie z wyznaczonej godziny wyjścia. Osoba posiadająca program „unikanie” czuje się mało ważna i sfrustrowana, podczas gdy osoba z programem „dążenie” zastanawia się, o co to całe zamieszanie. Związek rozpada się na skutek wielu sytuacji, w których oba programy wchodzą ze sobą w konflikt.

Co więcej, możesz zanudzić na śmierć osobę z programem *ogół*, jeżeli zbyt szczegółowo będziesz opowiadał o swojej drodze do pracy, stanie zdrowia czy tym, co mała Zuzia robiła wczoraj, podczas wieczor-

nej kąpieli. Ktoś, kto przywiązuje dużą wagę do możliwości podejmowania decyzji, mając kilka opcji do wyboru, będzie sfrustrowany, jeśli będzie musiał wywiązać się z zadania, korzystając z narzuconego planu pięciu kroków. Ktoś, kto wiecznie się spóźnia i jest nieprzygotowany, na pewno będzie irytować osobę, która ceni sobie dobrą organizację pracy. Mieszanie ze sobą programów może doprowadzić do powstawania różnych wzorców zachowań u różnych ludzi. Natomiast niedopasowanie programów osób, które, na przykład, ze sobą współpracują, jest częstą przyczyną stresu.

Programy, którymi dysponujesz, powstają w sposób podświadomy. Dlatego gdy postępujesz wbrew swoim wzorcom zachowań, odczuwasz w swoim ciele „szarpnięcie”. Wtedy w Twojej głowie mogą pojawić się pytania i stwierdzenia typu:

- „Dlaczego wiecznie spóźniam się na spotkania?”.
- „Dlaczego dzieje się tak, że Sylwia i Paweł zawsze rezerwują wakacje z odpowiednim wyprzedzeniem, podczas gdy ja grzęznę w ulotkach turystycznych, nie mogąc się na nic zdecydować?”.
- „Nienawidzę swojej pracy, ale jej nie zmienię, ponieważ nie jestem pewien, czy nowa da mi satysfakcję”.
- „Dlaczego nie kończę jednej rzeczy, zanim zacznę robić następną?”.
- „Nie potrafię się na nic zdecydować”.
- „Niezależnie od tego, jak bardzo się staram, mój szef nigdy mnie nie docenia”.

Czy Twoje wartości wewnętrzne hamują Twoje działania?

Podane powyżej przykłady ilustrują dobre i złe strony konfliktów powstałych na skutek niedopasowania wartości wewnętrznych. Dzieje się tak, ponieważ nie posiadasz elastyczności w zastosowaniu różnych

programów i swobody w korzystaniu z różnych wzorców zachowań. Poniżej opisujemy ćwiczenie, które pomoże Ci odkryć, jak pewne wzorce zachowań doprowadzają do konfliktów w Twoim życiu.

Rozpoznawanie konfliktu powstałego w oparciu o wartości wewnętrzne

Krok 1.

Spośród podanych opisów programów wybierz te wzorce zachowań, które są u Ciebie dominujące. Zapisz nazwy programów poniżej.

Program: _____

Program: _____

Program: _____

Krok 2.

Opisz sytuację, w której doszło do konfliktu z inną osobą, lub gdy poczułeś stres podczas wykonywania jakiegoś zadania.

Sytuacja: _____

Krok 3.

Przeanalizuj rolę, jaką odgrywałeś w opisanej powyżej sytuacji, i zadaj sobie pytanie, który z programów wypisanych przez Ciebie w kroku 1. jest odpowiedzialny za konflikt. Wyobraź sobie, jak ta sytuacja mogłaby się potoczyć, gdybyś zachował się zupełnie inaczej. Zastanów się nad tym. Działanie w sposób przeciwny niż ten, do którego przywykłeś, może wydawać Ci się dziwne, ale jest to znak, że nabierasz elastyczności w stosowaniu różnych programów.

Sposób reagowania na określone sytuacje uzależniony jest od źródeł i przyczyn wyznawania takich, a nie innych wartości. Jeżeli zdarzyło Ci się w życiu, że zawiodła Cię osoba, którą darzyłeś ogromnym zaufaniem, możesz zareagować na kilka sposobów. Możesz poprzysiąc, że już nigdy nikomu nie zaufasz lub zdecydować, że na przyszłość

będziesz bardziej ostrożny w obdarowywaniu ludzi zaufaniem. Albo jeszcze inaczej, możesz nadal ufać ludziom, mając nadzieję, że pewnego dnia to docenią. U podłoża każdej z wymienionej reakcji leży inna wartość, która powstała wraz ze zdobywanym przez Ciebie doświadczeniem życiowym.

Manipulacja wartościami wewnętrznymi w celu zwiększenia możliwości wyboru

Często świadomość istnienia i charakteru własnych wartości wewnętrznych może być źródłem zmiany Twojego zachowania. Czasami jednak sama świadomość to za mało, by zdecydować się na wprowadzanie zmian. W podjęciu takiej decyzji mogą Ci pomóc okoliczności wskazujące, że zmiana zachowania byłaby bardzo korzystna. Ponieważ większość zachowań wynika z Twoich przyzwyczajeń, trudność polega na tym, aby umieć przełamać stare nawyki i stworzyć nowe.



Genialny przykład

Jerzy miał programy *od* i *autorytet zewnętrzny*. W związku z tym przez wiele lat podejmował decyzje w oparciu o to, czego chciał tak naprawdę unikać (motywacja ostrożnych). Program „od” w połączeniu ze wzorcem zachowań „autorytet zewnętrzny” spowodował, że czuł się niepewnie w sytuacji dokonywania wyborów. Obecną pracę podjął 15 lat temu nie dlatego, że chciał, ale dlatego, że bał się być bezrobotnym. Jedna decyzja sprawiła, że przez 15 lat wykonywał pracę, której nie cierpiał. Udało mu się ją utrzymać tylko dzięki unikaniu sytuacji problemowych — posunął się nawet do tego, że nie chciał spotykać się z pozostałymi kierownikami.

Źródłem stresu dla Jerzego było obsesyjne unikanie trudnych sytuacji oraz nieumiejętność podejmowania decyzji. Przy niewielkiej pomocy udało mu się zmienić przyzwyczajenia. Jest teraz bardziej pewny siebie, czuje się młodszy i zdrowszy.

Jeżeli wykształciłeś w sobie silne przyzwyczajenie do pewnych zachowań, na początku możesz czuć się nieswojo, działając wbrew niemu. Na przykład, nagle wprowadzanie zmian może być trudne dla osoby, która zawsze unikała nowych sytuacji. Początkowo nowe zachowanie może wydawać Ci się nienaturalne. Wtedy możesz odczuć swego rodzaju „szarpnięcie” w swoim ciele oznaczające, że robisz coś wbrew sobie i powinieneś wrócić do dawnych przyzwyczajzeń. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, przypomnij sobie, dlaczego chcesz zmienić określone zachowanie. Poczucie dyskomfortu powinno zniknąć wraz z systematycznym wprowadzaniem nowego wzorca zachowań. Myśl o „szarpnięciu”, które powstaje w Twoim ciele, jak o bodźcu do zmian dawnych przyzwyczajzeń na nowe, które pomogą Ci stać się bardziej elastycznym w stosowaniu różnych wzorców zachowań.



Genialna rada

Wsluchuj się w swoje wypowiedzi, zwłaszcza te zawierające słowa: *muszę*, *powinienem* i *potrzebuję*. Czy te słowa ograniczają Cię w jakikolwiek sposób? Czy rzeczy, które uważasz za ważne, są takie naprawdę? A może byś przewartościował zdania zawierające słowa: *muszę*, *powinienem* i *potrzebuję*? Czy zyskasz coś, jeśli przestaniesz się upierać, żeby pewne rzeczy robić tylko w taki, a nie inny sposób? Wprowadzaj nowe wzorce zachowań poprzez ich systematyczne powtarzanie. Im częściej będziesz wprowadzał w życie nowy wzorec zachowań, tym szybciej zacznie on działać. Obserwuj ludzi, których podziwiasz, pod kątem tego, jak się zachowują. Naśladuj ich zachowanie. Przyglądaj się temu, co robią, i wsluchuj w to, co mówią. Postępując w taki sposób, sprawisz, że wysiłek związany ze zmianą zachowania nie będzie spoczywał tylko na Twoich barkach.