

Marzenia i aspiracje

CZEGO CHCESZ?

Aspiracje to nic innego jak Twoje dążenia czy pragnienia osiągnięcia czegoś. Aspiracje wprost nawiązują do naszej hierarchii wartości. Dążymy i pragniemy tego, co ma dla nas znaczenie. Jeśli moją aspiracją było zrobienie doktoratu - oznacza to, że cenię sobie i są dla mnie ważne takie wartości, jak wykształcenie, prestiż, nauka, intelekt, wiedza, kompetencja czy osiągnięcia.

Aspiracje to poniekąd nasze marzenia, poniekąd cele. Z aspiracjami związana jest ambicja. Chcemy być "jacyś", chcemy "czegoś" dokonać, chcemy "coś" mieć. Kiedy aspirujesz do czegoś oznacza to, że masz przekonanie o swoich możliwościach. Bez przekonania, że "możesz!" nie byłoby Twoich aspiracji :)

W marzeniach z kolei możliwe jest wszystko. W marzeniach jest nam dobrze. Jesteśmy szczęśliwi. Marzymy o pięknym życiu, bez problemów, w którym jesteśmy dumnymi bohaterami.

O marzeniach powiedziano i napisano już wiele. Są one traktowane często przez ludzi jako sfera poza realnym życiem. Jako sacrum, którego nie można dotknąć, poczuć, zsiścić.

Na swoim znanym wykładzie "Pełna moc możliwości" (który możesz znaleźć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=ktjMz7c3ke4> i który serdecznie Ci polecam!) Jacek Walkiewicz mówił o tym, że ludzie traktują marzenia jako coś odświętnego. Czyli mamy swoje codzienne obowiązki. Pracę. Dom. Życie. I wtedy zajmujemy się właśnie.. życiem powszednim. A marzenia oddzielone są grubą kreską od tego, co na co dzień.

Osobiście odnoszę wrażenie, że ludzie bardzo rzadko używają nawet słowa "marzenia". Pytanie, czy dlatego, że zostawiają je tylko dla siebie - głęboko ukryte, czy też nie wiedzą, o czym marzą - bo nie poświęcają temu uwagi, będąc przywiązany do tego, co jest.

Jeśli traktujemy nasze marzenia jako coś odświętnego, jako sferę sacrum, która jest dla nas nieosiągalna i pozostawiamy marzenia... w sferze marzeń... To jak one mają się spełnić?

Kuba B. Bączek zwykł mawiać, że marzenia się nie spełniają. Marzenia się spełniają.

Tylko Ty możesz spełnić swoje marzenia. Spełnić - czyli wykonać. Zrealizować. Uczynić możliwym.

Pierwszym krokiem, by to zrobić, jest to, by uwierzyć, że to możliwe.

Drugim to wiedzieć, że to zrobisz. To nie tak, że tylko chcesz to zrobić, ale Ty wiesz, że to zrobisz. Zależnie od tego, o czym marzysz (jeśli to możliwe) - miej na swoje marzenia jakiś, najlepiej konkretny, plan.

Nie odkładaj marzeń na kiedyś. Nie myśl o nich: "kiedyś", "może", "chciałabym", tylko: "zrobię", "będę"...!

Podejdź do swoich marzeń tak, że to się ma po prostu wydarzyć. Zmień myślenie, a przez to daj sygnał do mózgu, że masz pewne "rzeczy do zrobienia"!

Piszę po raz kolejny o mózgu - bo to znowu ważne. Otóż kiedy mamy coś w polu naszej uwagi, świadomości, czyli mamy coś w planach, wiemy, że ma się wydarzyć, pamiętamy o tym - wtedy mózg, który selektywnie obiera dane z otoczenia - zwraca częściej uwagę na informacje związane z tym naszym zamiarem, pod warunkiem, że jest przekonany, że to jest coś realnego, do zrobienia, że jesteś w to zaangażowana.

Nie bez powodu kobiety w ciąży / starające się o dziecko zaczynają nagle na ulicy zauważać dziesiątki kobiet w ciąży i mają wrażenie, że jest "wysyp"! :) To właśnie kwestia selektywnego spostrzegania, zorientowanego na określone rzeczy.

I jeszcze jedna myśl.

Ludzie często boją się podejmować wyzwania, robić nowe rzeczy, wychodzić z szeroko rozumianej strefy komfortu.

Ale to, co najbardziej zaskakujące i też smutne - przynajmniej z mojej perspektywy - to, że ludzie często **boją się chcieć**.

Kiedy pracuję z moimi klientkami i ich zadaniem jest opowiedzieć mi o swoim wymarzonym życiu, o największych celach, jakie chciałyby osiągnąć, o tym, dokąd chciałyby dojść i kim się stać - wiele z nich tworzy swoją wizję albo ogólnie, albo asekuracyjnie, albo jedno i drugie. Najczęściej z góry oceniają, że i tak ich wizja się nie ziści, że po co zastanawiać się nad czymś, co jest niemożliwe, że lepiej być realistą.

Pewność siebie to taka postawa, która pozwala na stworzenie wizji tego, co gra Ci w duszy - bez zastanawiania się nad tym, na ile jest możliwa do osiągnięcia. Tworzysz ją dla siebie. I wcale nie myślisz o tym, że jest poza Twoim zasięgiem.

ĆWICZENIE 8.

Koło marzeń i aspiracji

A teraz przeczytaj i zaznacz w tym, co napisałaś: co jest Twoim marzeniem? Twoją aspiracją? Co byś chciała, by się wydarzyło w Twoim życiu? Wybierz 8 najważniejszych marzeń i zapisz je poniżej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

