

SIŁA TWOICH SŁÓW

SKUTECZNE KREOWANIE WYMARZONEJ RZECZYWISTOŚCI ZACZYNA SIĘ OD SŁÓW. TO, JAK SIĘ KOMUNIKUJESZ Z OTOCZENIEM, NIE TYLKO KSZTAŁTUJE TWÓJ WIZERUNEK, ALE RÓWNIEŻ WPŁYWA NA TWOJĄ SAMOOCENĘ I SKUTECZNOŚĆ TWOJEGO DZIAŁANIA.

Jak często zdarza ci się mówić: „Spróbuję to zrobić”, albo „Postaram się to dziś przemyśleć”? Zapewne często, ale gdy poznasz ukryte znaczenie takich zdań, ograniczysz ich używanie. Dzięki temu staniesz się osobą konkretną, zdecydowaną i wzrośnie twoja samoocena.

Bądź zdecydowana

Jeden z moich klientów podczas sesji coachingowej nagminnie używał określenia „Postaram się to zrobić”. Zwróciłam mu na to uwagę. Wtedy uświadomił sobie, że w pracy spotkał się z zrutem, jakoby był niekonkretny, bo zawsze mówi, że o coś się postara, a taka odpowiedź nie daje gwarancji realizacji. Koledzy z pracy nigdy nie wiedzą, czy da radę wykonać zadanie.

Skuteczne myślenie, skuteczne działanie

Zwróć uwagę na dwa zdania:

- Zrobię to jutro rano.
- Spróbuję to zrobić jutro rano.

Pierwsze jest deklaracją wykonalności, drugie daje furtkę. Skoro mówisz, że spróbujesz, to zakładasz, że może się nie udać i najczęściej się nie udaje.

Przełóżmy to na twój cel:

- Wyzaczyłaś go i spróbujesz go osiągnąć.
- Wyzaczyłaś go i osiągniesz go.

Które z tych zdań daje ci pewność, że odniesiesz sukces? Oczywiście drugie. W kontekście afirmacji i wiary w sukces ma to ogromne znaczenie. Skoro wiesz, że osiągniesz cel, to przecież oczywiste, że tak będzie. Dając sobie furtkę w postaci „spróbuję”, dajesz sobie opcję porażki, bo zwykle próbujesz i nie wychodzi. Jak często padło z twoich ust: „Starałam się, ale nie wyszło”? Właśnie.

Komunikując z ludźmi konkretnymi zdaniami, pokazujesz, że jesteś zdecydowana, rzetelna i odpowiedzialna za własne słowa. Komunikując się ze sobą konkretnymi zdaniami, osiągasz wyznaczone cele i po prostu wykonujesz kolejne zadania, bo tę wykonalność wplotłaś w swój sposób myślenia o celu. Jak to zatem wpływa na samoocenę? Wiesz, że jesteś skuteczna i realizujesz zamierzone zadania. Każdy sukces daje ci pewność, że jesteś świetna.

Powiedz, czego chcesz

W drodze do budowania właściwej samooceny jest jeszcze kilka pułapek językowych. Jedną z nich jest słowo „nie”. Pamiętaj, że nasz mózg ma z nim poważny problem. Zamiast określać, czego nie chcesz, lepiej skupić się na tym, czego chcesz. Wówczas wiesz, do czego dążysz.

- Nie chcę martwić się o wszystko sama.
- Nie chcę samotności.



MAGDALENA RADOMSKA

– dyplomowany coach, dziennikarz, autor. Trener i mentor Szkoły Coachingu IBD – Noble Manhattan Coaching, w której uczy studentów zawodu coacha. Prowadząc warsztaty „Be a Woman”, uczy Europejki, jak odkryć i uwydatnić swoje walory, stając się atrakcyjną wewnątrz i zewnątrz, oraz jak zbudować i pielęgnować dobre relacje damsko-męskie.

www.beawoman.eu

Od samego czytania spada energia, a świat maluje się w czarnych kolorach. A gdyby tak pomyśleć:

- Chcę mieć oparcie w bliskiej osobie.
- Chcę żyć w szczęśliwym związku.

Od razu widać, do czego dążysz. Pozytywne nastawienie jest kluczowe w kreowaniu wymarzonej rzeczywistości. Zamiast analizować, jaki twój partner ma „nie być”, skup się na tym, jakich cech szukasz. Trudniejsze? Owszem, ale dużo bardziej skuteczne.

Pozytywny przekaz

Słownych pułapek jest więcej.

Zmień sformułowanie „To jest problem”, na „To jest wyzwanie”.

Jak się z tym czujesz? Pierwsze zdanie mówi o bólu i kłopotach, drugie o sile i rozwiązaniu.

Zamiast mówić: „Życie to walka”, pomyśl: „Życie to przygoda”. Na pewno już widzisz różnicę.

Zastanów się, jakim językiem się komunikujesz, zmień go na pozytywny i ciesz się każdym dniem. ■

Be a
Woman