



JAK PRZYCIĄGNAĆ DOBRĄ ZMIANĘ?

tekst Katarzyna Droga

ŻYCIE JEST TROCHĘ JAK UKŁADANKA Z PUZZLI. DOPASUJEMY JEDEN ELEMENT I OBRAZ ZACZYNA SIĘ SKŁADAĆ

Dlaczego ciągle przyciągam ten sam typ partnera i zawsze kończy się to źle? Dlaczego każdego dnia idę do pracy z niechęcią? Dlaczego tkwię w trującym związku?

Jeśli dręczą cię podobne wątpliwości – czas, by coś zmienić i nauczyć się budowy dobrych relacji. Pomocną metodą może być popularny dziś coaching, zwany efektywną formą rozwoju osobistego w kierunku zmian

na lepsze. Coach to jakby życiowy trener, a dokładniej – jeśli zbadamy pochodzenie słowa – woźnica. W XVI wieku w węgierskim miasteczku Kocs skonstruowano pierwszą furę, a tym samym narodził się coaching, choć nikomu nie przyszło to do głowy... Coachami nazwano potem nauczycieli przygotowujących uczniów do egzaminu, wreszcie – trenerów zawodników sportowych. Metody ze świata sportu podchwycili ludzie biznesu

– początkowo stosowano je wśród osób zajmujących stanowiska kierownicze. Okazało się jednak, że ludzie przychodzący do coacha z tematem czysto marketingowym, z chęcią poprawy swoich umiejętności menedżerskich, muszą zacząć od... siebie, zmiany relacji z żoną czy mężem, a coaching powoduje życiową rewolucję. Życie – nasza prywatna fura – wjeżdża czasem na wyboiste bezdroża.

– Zauważyłam, że często przychodzą do mnie osoby, które mają trudności w relacji ze współnikiem, z partnerem, dziećmi czy rodzicami – mówi Agnieszka Przybysz, coach, założycielka pierwszego Coaching Institute w Polsce i autorka książek: „Przyciągnij miłość”, „Sięgnij gwiazd”, „Mechanizm sukcesu”. Rozmawiamy przy kawiarnianym stoliku o coachingu relacji, modnym ostatnio prawie przyciągania, pacjentach i o tym, jak zmieniać swoje życie na lepsze.

– Kiedy zaczynamy coaching, to dzieje się tak, że ruszamy jeden obszar, a za nim uruchamia się cała reszta. Jak w przypadku Maćka – chciał zmienić relacje z partnerką. Pragnął rodziny, dzieci – był w związku z kobietą, która tego nie chciała. Kiedy zamknął tę relację, uświadomił sobie swoje pragnienia – spotkał nową miłość. Do tego od razu z dziećmi! Ma bardzo fajną rodzinę. Mało tego – poprawił relacje ze współnikiem, z którym już chciał się rozstać. Zmiana w układzie z partnerką pociągnęła za sobą zmianę we wszystkich relacjach.

W POSZUKIWANIU TALENTU

Ewa – kobieta 36-letnia. Kiedy trafiła na coaching kariery, pracowała w dużej korporacji: Otrzymała nowe projekty do realizacji, chciała poprawić swoje umiejętności menedżerskie. Takie osoby jak Ewa szukają u coacha rady, jak podołać nowym wyzwaniom zawodowym, tymczasem okazuje się, że tak naprawdę chodzi o radykalną zmianę całego życia.

– Już na pierwszych sesjach wyszło, że Ewa potwornie męczy się w tej korporacji – opowiada Agnieszka Przybysz – a głęboko w niej tkwi marzenie o czymś własnym. Potrzebowała wolności. Lubiła harmonię, negocjacje handlowe zupełnie jej nie pasowały. Pragnęła miejsca spokojnego, pięknego, gdzie ludzie odpoczywają i mogą uwolnić się od stresu. Marzyła o własnym salonie piękności. Okazało się też, że musimy popracować nad zamknięciem jej relacji z byłym mężem.

– Traktuj tę pracę jak uniwersytet – naucz się maksymalnie dużo, abyś mogła potem sama zarządzać we własnej firmie – poradziłam jej. – Nie jest łatwo ze świadomością pracownika wykształcić w sobie świadomość właściciela... Ewa uczyniła tak, dodatkowo zapisała się na kursy. Potem odeszła z korporacji z dnia na dzień i założyła własny salon urody.

– Powiedziałaś mi ważną rzecz – napisała potem do Agnieszki – zaczęłam wierzyć, że każdy ma wyjątkowy talent, może coś dać ludziom na tym świecie i powiniem za nimi podążać. Gdzie jest talent, tam znajdą się pieniądze. We mnie nastąpiła jeszcze jedna zmiana

● Świat zewnętrzny jest lustrzanym odbiciem twojego wewnętrznego świata. Chcesz zmienić widok w lustrze – zacznij od udoskonalenia obrazu w swoim wnętrzu. Bardzo ważne, by tam posprzątać...

– przyciągam teraz innych mężczyzn. Kiedy zaczęłam oczekiwać pięknych rzeczy, przyszli do mnie piękni ludzie. Uwierzyłam w to, że zasługuję na to, aby być ze wspaniałym mężczyzną.

Czy podczas seansów coachingu przede wszystkim szukasz talentu? – pytam Agnieszke Przybysz.

– Ja go raczej aktywuję – odpowiada. – Już moment, kiedy sobie talent uświadomimy, jest sukcesem. Posługuję się pytaniami, ale człowiek mówi też językiem ciała, pomaga mi intuicja, dla mnie ważne są elementy miękkie, choćby błysk w oczach Ewy, gdy zaczynała mówić o salonie...

JAK DZIAŁA TEN MECHANIZM?

Relacje to system powiązań człowieka z ludźmi. Działa jak mechanizm, który sprawia, że na przykład przyciągamy określony typ ludzi. Bardzo ważne, by zdać sobie sprawę, jaki to mechanizm, jak został zbudowany.

– To, co się dzieje i kogo spotkasz, sam programujesz swoimi myślami. We wszechświecie działa prawo przyciągania – pisze Agnieszka Przybysz w swojej książce „Przyciągnij miłość” – emanujesz energią mentalną, która przyciąga ludzi i zdarzenia harmonizujące z twoimi myślami – dobrymi i złymi. O czym myślisz najintensywniej? Ludzie sukcesu to ci, którzy myślą pozytywnie i przyciągają do siebie pozytywnych ludzi i pomysły. Trzeba mieć świadomość, że jeśli nic się nie zmieni w negatywnych myślach o sobie, to nie ma szans, żeby przyciągnąć nagle innego partnera i dobre ➤