

GDY WSZYSTKO JEST NA TWOJEJ GŁOWIE

Architektura Spokoju

Wszystko trzyma się
w pionie.

Ale ile kosztuje Cię
utrzymywanie
tej konstrukcji?

DZIENNIK ARCHITEKTURY SPOKOJU

11 MODUŁÓW

Gdy wszystko
opiera się na
Tobie

Potrzebujesz
odłożyć ciężar,
ale nie wiesz jak

V1.0

 Paula.



**Dla osób, które zbyt długo
podtrzymują zbyt wiele na
swoich barkach i potrzebują
odetchnąć.**

11 modułów by poczuć się dobrze we własnej sórze.

Dokumentacja i licencja

TYTUŁ	Architektura Spokoju
EDYCJA	Somatyczne odciążenie
AUTORKA	Paulina Koszewska
WYDAWCA	IamPaula
STRONA	iampaula.eu
LICENCJA	CC BY-NC-ND 4.0
UŻYCIE KOMERCYJNE	NIE
MODYFIKACJE	NIE
UDOSTĘPNIANIE	TAK, z podaniem autorki

Ten ebook jest chroniony prawem autorskim. Możesz go czytać, cytować z podaniem źródła i dzielić się linkiem do oryginału. Nie możesz go kopiować, sprzedawać ani przerabiać bez pisemnej zgody autorki.

Prolog

Być może od dawna można na Tobie polegać.

Podejmujesz decyzje, przewidujesz problemy i przejmujesz odpowiedzialność, zanim inni zdążą zauważyć, że coś wymaga uwagi. Potrafisz utrzymać w pionie projekt, zespół, dom, relacje, czasem cały świat dookoła siebie.

Twoja siła jest prawdziwa. Twoje kompetencje również. Problem nie polega na tym, że sobie nie radzisz. Polega na tym, jak wiele kosztuje Cię ciągłe radzenie sobie.

Znam tę konstrukcję od środka. Z zewnątrz wszystko wygląda stabilnie, a na zapleczu ciało coraz wyraźniej sygnalizuje przeciążenie. Napięte barki, płytki oddech, trudność w zatrzymaniu się. Zmęczenie, którego nie rozwiązuje wolny wieczór, ponieważ nawet wtedy część Ciebie nadal pozostaje na posterunku.

Prolog || ciąg dalszy

Ten ebook nie jest kolejnym projektem naprawiania siebie. Nie będziemy burzyć konstrukcji, która pozwoliła Ci dojść tak daleko. Nie będziemy też walczyć z Systemem Ochronnym. To część Ciebie, która przez lata pilnowała terminów, przewidywała zagrożenia i nie pozwalała Ci upaść.

Zajrzemy natomiast na zaplecze. Sprawdzimy, gdzie odpowiedzialność zmieniła się w nadmierne obciążenie, a dawne zbrojenie zaczęło ograniczać oddech i swobodę ruchu.

Nie po to, by stworzyć lepszą wersję Ciebie. Po to, by wrócić do własnego fundamentu i przypomnieć sobie, że Ty również należysz do konstrukcji, którą tak troskliwie podtrzymujesz.

Twoja pierwotna architektura od początku była kompletna.

Zbrojenie

Zbrojenie nie jest wadą konstrukcji. Stalowe pręty zatopione w betonie wzmacniają budynek od środka, przejmują naprężenia i pozwalają mu wytrzymać obciążenia, których sam beton nie uniósłby bez pęknięć. Podobnie działa Twój System Ochronny. Powstał po to, by Cię chronić.

Przejął presję, nauczył Cię przewidywać zagrożenia, dowozić wyniki i nie pokazywać słabości. Dzięki niemu można było dojść bardzo daleko. Należy mu się szacunek. Problem zaczyna się wtedy, gdy dawne zbrojenie przejmuje funkcję całej konstrukcji. To, co miało wzmacniać, zaczyna ograniczać oddech i odbierać elastyczność.

Nie musisz go wyrywać. Potrzebujesz uczciwego przeglądu i nadania mu nowej funkcji.

CZĘŚĆ I

LOKALIZACJA PRZECIĄŻENIA

Zauważenie miejsc, w których Twoja konstrukcja dźwiga więcej, niż przewidywał projekt.

01

01. Cena ciągłej siły

O tym, że zewnętrzny sukces nie chroni przed wewnętrznym przeciążeniem, a maska pełnej kontroli ma swoją fizjologiczną cenę.

Z zewnątrz fasada błyszczący

Z zewnątrz nie widać żadnych usterek. Harmonogramy są dopilnowane, projekty dowiezione, budżety spięte. Kiedy trzeba podjąć krytyczną decyzję, podejmujesz ją. Kiedy w zespole lub na budowie pojawia się pożar, to Ty wkraczasz i go gasisz.

To na Tobie opiera się cała konstrukcja. Z zewnątrz Twoja nośność wydaje się nieskończona, a fasada budzi podziw i szacunek. Ale w środku, na zapleczu tego systemu, od dawna pozostają bez odpowiedzi niepokojące komunikaty. Nie musisz nazywać tego wypaleniem ani życiowym kryzysem.

Czasem to nie jest wcale tąpnięcie ziemi. To po prostu cichy moment, w którym Twoje ciało, Twój główny fundament, odmawia dalszego dźwigania obciążeń przyjętych wiele lat temu.

Konstrukcja na przeciążeniu

Zarządzanie wszystkim z poziomu głowy stało się automatyczne. Analizujesz ryzyko, wyprzedzasz problemy, optymalizujesz procesy. Z tego poziomu dowodzenia możesz nadal wykonywać swoje obowiązki. Możesz się uśmiechać, prowadzić spotkania i zamykać kolejne etapy.

A jednak czujesz, że w środku jest coraz mniej miejsca na Ciebie. Twój bilans wymiany przestał się zgadzać. Dajesz z siebie 200%, a odzyskujesz zaledwie 70%. Uważasz, że to normalne, bo przecież „taka po prostu jest Twoja natura”.

Traktujesz to przemęczenie jako cechę charakteru, a nie jako rażący błąd w infrastrukturze. Tymczasem to, co czujesz, zaciśnięte barki, wieczny ucisk w klatce piersiowej, płytki oddech, to nie są losowe dolegliwości. To fizyczne alerty strukturalne Twojego układu nerwowego.

Twój organizm działa na skrajnym przeciążeniu.

Maska, która stała się klatką

Gdzieś po drodze powstał system bezpieczeństwa oparty na założeniu, że nie wolno pokazywać słabości. Że jeśli na chwilę odpuścisz kontrolę, wszystko runie. Pojawiła się maska siły i niezawodności. Kiedyś ten pancerz świetnie Cię chronił i pozwalał przekraczać kolejne bariery.

Dziś stał się stalową klatką, która nie pozwala Ci swobodnie oddychać.

EKSPERTYZA

PRZECIĄŻENIE KONSTRUKCJI

To nie słabość ani brak kompetencji, inteligencji czy odporności. Twoja konstrukcja zwalnia, bo obciążenie fundamentów przekroczyło bezpieczne limity. Stan ciągłej siły trwa po prostu zbyt długo bez audytu własnych zasobów.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Nie traktuj tego jak kolejnego zadania do odhaczenia w harmonogramie. To mała chwila inspekcji własnych fundamentów.

1

Zatrzymaj się

Co właśnie uruchomiło się w mojej głowie? (Zauważ gonitwę myśli i chęć kontroli, zanim ją ocenisz).

2

Zapytaj ciało

Gdzie w ciele zlokalizowany jest ten ciężar? (Skanuj powoli: uniesione barki, napięty żołądek, zaciśnięte gardło?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę moje ogromne zmęczenie. Widzę presję, by znowu działać niezawodnie”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Co powiedziałabym innej kobiecie w tym stanie? („Masz pełne prawo nie mieć już dzisiaj na tosiły”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Ściągnij buty i stań boso, najlepiej na naturalnym, twardym podłożu. Poczuj wyraźnie grunt pod stopami. Zrób jeden świadomy, przedłużony wydech, oddając ciężar ziemi.

02

Nie musisz czekać, aż wszystko się skończy

O micie pustego kalendarza, strachu przed przerwaniem prac i o tym, że stabilność buduje się w oku cyklonu.

Niekończący się plac budowy

„Odpocznę, kiedy zamkniemy ten etap”. „Zajmę się swoimi badaniami, jak tylko oddamy ten projekt”. „Jeszcze tylko ten tydzień gaszenia pożarów i w końcu wezmę głęboki oddech”. Tylko że biznes to niekończący się plac budowy. Zawsze znajdzie się ktoś, kto potrzebuje autoryzacji.

Kolejny, przesunięty termin. Następna krytyczna decyzja. Jeszcze jedna usterka, którą „trzeba tylko na szybko skorygować”. Czekanie na moment, w którym Twój harmonogram będzie całkowicie pusty, to czekanie na zakończenie inwestycji, która z założenia nie ma końca.

To iluzja, którą Twój nawyk zarządzania ryzykiem podsuwa Ci każdego dnia, by utrzymać Cię w trybie najwyższej gotowości. Projektujesz idealne scenariusze, wierząc, że odpowiedzialność za Twój spokój leży gdzieś w przyszłości.

Strach przed przerwaniem ciągłości

Pod tym wiecznym przekładaniem odpoczynku kryje się coś znacznie głębszego: paniczny strach przed przerwaniem ciągłości prac. Nosisz w sobie podświadome przekonanie, że to na Tobie opiera się cała konstrukcja. Jeśli przestaniesz podpierać te ściany, wszystko runie na głowy innych. Efekt?

Twój układ nerwowy zapomniał, jak czuć się bezpiecznie w ciągu dnia. Wstrzymujesz oddech podczas spotkań i negocjacji. Dopiero w nocy, gdy telefony milkną, a wszyscy inni już śpią, zdejmujesz zbroję.

Wtedy, przed snem, może pozwalasz sobie na chwilę rozluźnienia na macie i rolowania napiętych powięzi, ale gdy wstaje słońce, znowu się usztywniasz. Czekasz, aż świat zewnętrzny się wyłączy, żeby wreszcie podłączyć się do zasilania.

Stabilność w trakcie działania

Musisz zaktualizować swoją definicję równowagi. Spokój to nie jest stan braku zadań. Spokój to nie jest weekend w spa raz na kwartał. Spokój to strukturalna stabilność Twojego organizmu w trakcie zarządzania tymi wszystkimi rzeczami.

Nie potrzebujesz pustego biurka, aby na chwilę sprawdzić stan swoich fundamentów. Potrzebujesz zauważyć siebie dokładnie wtedy, gdy presja jest największa.

EKSPERTYZA

OBCIĄŻENIE CIĄGŁE

Nie musisz czekać na idealny moment, żeby przestać zostawiać siebie na samym końcu kolejki. Twoje biologiczne potrzeby nie są błędem w projekcie ani przeszkodą. Są głównym filarem, bez którego cały system w końcu ulegnie awarii.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Wykonaj to dokładnie w tym momencie, gdy czujesz, że absolutnie nie masz na to czasu.

1

Zatrzymaj się

Jakie stare założenie właśnie przejęło stery? („Jeśli ja tego teraz nie dopilnuję, nikt tego nie zrobi”).

2

Zapytaj ciało

Jak reaguje mój układ trawienny na myśl o zrobieniu sobie przerwy? (Czy w brzuchu pojawia się lodowaty ścisk, czy gorączkowe wibracje?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę mój lęk przed odpuszczeniem kontroli nawet na moment”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec osoby, która boi się usiąść na pięć minut? („Konstrukcja nie zawali się od tego, że przez kwadrans nie będziesz jej trzymać”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Odejmij zmysłom jeden bodziec. Zjedz swój posiłek w zupełnej ciszy, bez ekranu, świadomie i powoli rejestrując tylko jego smak i temperaturę. Zrób przerwę na samo doświadczanie.

03

To, czego szukasz na zewnątrz, wymaga audytu w środku

O tym, dlaczego optymalizacja fasady nie zatrzyma pęknięć w fundamencie.

Iluzja kolejnego kamienia milowego

Wyższy budżet, bardziej prestiżowy projekt, sprawniejszy zespół, perfekcyjnie dopracowany plan. W świecie zewnętrznym masz mistrzowską sprawność w budowaniu i zarządzaniu. Wiesz, jak konstruować systemy, by przynosiły zyski i budziły podziw. Wierzysz, że ten kolejny zewnętrzny sukces wreszcie przyniesie ulgę.

Tylko że ulga z zewnątrz działa jak cienka warstwa tynku na pękającej ścianie nośnej. Wygląda dobrze przez chwilę, ale nie rozwiązuje problemu strukturalnego.

Jeśli w środku Twojej dokumentacji technicznej nadal działa nieświadome założenie konstrukcyjne: "muszę udowodnić swoją wartość, żeby zasłużyć na miejsce przy stole", żaden zewnętrzny sukces nie uciszy tego napięcia. Zamiast spokoju, pojawia się chroniczny ścisk w żołądku.

Twój układ nerwowy ignoruje owacje na stojąco, bo jest zajęty skanowaniem otoczenia w poszukiwaniu kolejnego zagrożenia.

Fasada i zaplecze

Istnieje ogromna różnica pomiędzy infrastrukturą zewnętrzną a wewnętrzną. Zewnętrzna infrastruktura to Twoja kariera, status, to, jak widzą Cię inni. Tu wszystko działa bez zarzutu. Ale to zaplecze, Twoje ciało i układ nerwowy, ponosi całkowity koszt utrzymania tej fasady.

Nie chodzi o nagłą rezygnację z ambicji. Chodzi o to, by osiągnięcia przestały służyć jako dowód na prawo do wolnego. Nie musisz naprawiać zewnętrznego świata. Naprawianie fasady nie usunie błędów na zapleczu.

EKSPERTYZA

NAPIĘCIE KONSTRUKCYJNE

Nie musisz zasłużyć na ulgę, biorąc na siebie
jeszcze więcej odpowiedzialności. Twoja wartość
nie zależy od kolejnego dowodu ani od wydajności.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Praktyka na moment, w którym sukces znów smakuje jak popiół.

1

Zatrzymaj się

Zauważ moment, w którym pojawia się myśl: "jeszcze tylko zrobię X, to wreszcie odpocznę".

2

Zapytaj ciało

Gdzie w ciele zlokalizowany jest ten przymus? (Czy to ucisk w klatce, czy wibrujące napięcie w brzuchu?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę moją potrzebę udowodnienia światu, że daję radę”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Co powiedziałabym innej kobiecie, która ciągle podnosi sobie poprzeczkę? („Już niczego nie musisz udowadniać, jesteś bezpieczna”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Połóż dłoń płasko na klatce piersiowej. Poczuj fizyczny ciężar własnej ręki. Pozwól, by ten jeden dotyk był sygnałem: "jestem tu z tobą".

04

Wróć do pytania: jak ja się mam?

O utracie kontaktu ze wskaźnikami własnego systemu i odzyskiwaniu trzech ośrodków decyzyjnych.

Mistrzostwo zewnętrznych metryk

Prawdopodobnie świetnie odczytujesz sygnały z otoczenia. Bezbłędnie wyłapujesz, w jakim nastroju jest zarząd, czego boi się klient i gdzie w Twoim zespole brakuje zasobów. Działasz jak niezwykle czuły radar na potrzeby wszystkich dookoła.

Ale ten radar został skalibrowany wyłącznie na sygnały zewnętrzne. Twój wewnętrzny monitoring od dawna milczy. Jak dawno nie było uczciwego audytu własnych zasobów? Czy w ogóle zauważasz jeszcze, kiedy potrzebujesz ciszy, postawienia granicy albo zwyczajnej pomocy?

Czy ignorujesz ból karku, dopóki całkowicie nie uniemożliwi Ci obrócenia głowy?

Trzy centra dowodzenia

Do zarządzania projektami używasz tylko jednego centrum dowodzenia, głowy. Gdzieś po drodze poza procesem decyzyjnym znalazły się pozostałe dwa: serce, które czuje, i brzuch, który wie.

Intuicja płynąca z ciała, to szybkie skurczenie się żołądka na dźwięk nowej propozycji, została przez Ciebie wyciszona jako "nieprofesjonalna". Tłumaczysz sobie, że wszystkie decyzje musisz poprzeć twardymi danymi.

Prowadzi to do decyzyjnego paraliżu, utknięcia w niekończących się analizach i potwornego przeciążenia centrum dowodzenia. Powrót do siebie to przywrócenie współpracy całej konstrukcji. To zgoda na to, że odpowiedź "nie chcę tego robić, bo czuję fizyczny opór", jest pełnoprawnym argumentem biznesowym.

EKSPERTYZA

CZUJNIK ODŁĄCZONY

Powrót do wewnętrznej architektury zaczyna się od pytania, które nie jest zadaniem do odhaczenia: „Jak ja się naprawdę mam?”. Twoje potrzeby nie są błędem w projekcie. Są podstawowymi parametrami tego systemu.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Gdy kolejny raz automatycznie zgadzasz się na cudzą prośbę.

1

Zatrzymaj się

Zauważ swój automatyczny odruch: "jasne, zajmę się tym".

2

Zapytaj ciało

Zanim wyślesz odpowiedź, zapytaj brzucha: czy masz na to pojemność? (Sprawdź, czy żołądek się rozluźnia, czy zaciska w oporze).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę, że próbuję uratować sytuację kosztem własnej energii”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Co poradziłabym bliskiej przyjaciółce, która nie ma już czasu na sen? („Zostaw to, świat się nie zawali, jeśli odmówisz”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Daj sobie przerwę przed odpowiedzią. Napisz: „Muszę sprawdzić moje zasoby, wrócę do Ciebie po południu”. Ten bufor czasowy to Twoja nowa warstwa ochronna.

CZĘŚĆ II

KONFRONTACJA

Spotkanie z Systemem Ochronnym i audyt mechanizmów,
które od lat zarządzają Twoim systemem.

05

Nie musisz walczyć ze swoją ochroną

O starym systemie ochronnym, który kiedyś ratował projekty, a dziś stał się wewnętrznym nadzorcą.

Stare zbrojenie: dawny system bezpieczeństwa

Wymagasz od siebie absolutnej perfekcji. Pełnisz wobec siebie funkcję surowej kontroli jakości, która nie przepuszcza żadnego błędu. Kiedy coś idzie nie tak, ten wewnętrzny głos natychmiast uruchamia procedurę naprawczą, używając krytyki, presji i zawstydzania jako głównych narzędzi motywacji.

Zanim zaczniesz z tym głosem walczyć, warto zrozumieć jedno: Twój System Ochronny nie jest błędem. To stare zbrojenie, które powstało prawdopodobnie po to, by chronić Cię przed odrzuceniem, krytyką z zewnątrz lub bolesną porażką.

Ten mechanizm brał na siebie uderzenia, dowoził wyniki i dbał o stałą gotowość na najgorsze. Należy mu się za to szacunek.

Koszty utrzymania przestarzałej infrastruktury

Problem w tym, że to zbrojenie od lat nie było poddawane przeglądowi. To, co kiedyś było niezbędną tarczą ochronną, dziś stało się gorsetem, który odbiera Ci oddech. System Ochronny wciąż opiera się na starej dokumentacji i zachowuje się tak, jakby lada moment miała wydarzyć się katastrofa.

Przez to nieustannie nadpisuje Twoje poczucie własnej wartości nowymi wymaganiami. Próba siłowego wyłączenia tego głosu, zmuszanie się do sztucznego „odpuszczania”, wywołuje tylko jeszcze większy alarm w ciele. Zamiast walczyć ze swoją ochroną, możesz zacząć integrować ten aspekt.

Możesz podziękować tej części siebie za lata ciężkiej pracy i powoli pokazać jej, że dzisiejsza konstrukcja jest wystarczająco stabilna, aby nie trzeba było już dźwigać wszystkiego pod groźbą kary.

EKSPERTYZA

STARY SYSTEM OCHRONNY AKTYWNY

To, co kiedyś Cię chroniło, nie musi dziś decydować za Ciebie. Nie funkcjonujesz już w warunkach, w których tak ostry rygor był potrzebny do przetrwania. Twój stary system wczesnego ostrzegania potrzebuje nowej funkcji.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Kiedy znów zaczniesz się biczować za drobne potknięcie.

1

Zatrzymaj się

Co właśnie uruchomiło się w mojej głowie? (Zauważ surowy ton oceny, jak podczas czytania raportu z błędami).

2

Zapytaj ciało

Gdzie w ciele zlokalizowany jest ten wewnętrzny atak? (Czy to ścisk w klatce, czy uczucie duszności i napięta żuchwa?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę mojego krytyka. Widzę stary system ochronny, który próbuje mnie zmobilizować przez wstyd”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec osoby, która popełniła ten sam błąd? („To tylko jedna sytuacja, nie wyrok na całą Twoją karierę”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Położ obie dłonie na karku, tam gdzie kumuluje się presja. Rozmasuj to miejsce z czułością, fizycznie zdejmując z siebie ciężar wymierzonej kary.

06

Nie każda emocja chce być rozwiązana

O analitycznej pętli i o tym, że nie każdą emocję da się rozbroić za pomocą logicznych argumentów.

Analiza jako forma kontroli

Masz błyskotliwy, analityczny umysł. Przy każdym problemie automatycznie pojawia się przekonanie, że można go rozłożyć na czynniki pierwsze, zmapować i rozwiązać. Dlatego, gdy pojawia się lęk, niepewność albo wstyd, traktujesz je jak kolejne ryzyko projektowe do zmitigowania. Zaczynasz analizować.

Próbujesz zrozumieć, dlaczego tak się czujesz, szukasz przyczyn w przeszłości, tworzysz drzewa decyzyjne i alternatywne scenariusze. Wierzysz, że jeśli zrozumiesz mechanizm swojego lęku, zyskasz nad nim kontrolę i przestanie Ci on grozić. To pułapka. Emocje nie są danymi w arkuszu kalkulacyjnym.

Nie reagują na logiczne argumenty.

Nieskończona pętla w głowie

Kiedy próbujesz rozwiązać somatyczny lęk za pomocą intelektualnej analizy, wpadasz w zamknięty obieg analizy. Twoje centrum dowodzenia pracuje na granicy nośności, głowa produkuje tysiące myśli na minutę, a ciało zastyga w przerażeniu. Nie każda emocja potrzebuje rozwiązania.

Twój lęk nie jest zagadnieniem technicznym do rozwikłania. Jest ładunkiem energetycznym w ciele, który potrzebuje fizycznego rozładowania.

Zamiast uciekać od niego w kolejne analizy i koncepcje, musisz wykonać krok, którego analityczny umysł boi się najbardziej, zejść do ciała i po prostu to poczuć.

EKSPERTYZA

PĘTLA NADMIERNEJ ANALIZY

Nie da się wyjść z pułapki umysłu za pomocą tego samego umysłu, który ją stworzył. Zrozumienie emocji to nie to samo co jej przeżycie. Zanim zaczniesz logicznie przekonywać umysł, że zagrożenia nie ma, wyślij sygnał bezpieczeństwa swojemu ciału.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Gdy złapiesz się na tworzeniu setnego czarnego scenariusza w głowie.

1

Zatrzymaj się

Zauważ, że znów próbujesz "przewidzieć" przyszłość, by ją kontrolować.

2

Zapytaj ciało

Jak reaguje moje ciało na ten natłok myśli? (Zauważ zamrożenie, płytki oddech, odcięcie od fizycznych doznań).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę mój lęk. Widzę, że próbuję go zneutralizować myśleniem”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec bliskiej osoby, której myśli nie dają zasnąć? („Nie musisz teraz wszystkiego rozumieć. Możesz zostawić to do jutra”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Wstań i przenieś uwagę z głowy na fizyczność. Przeciągnij się, zrób kilka krążeń barkami albo umyj twarz zimną wodą. Zrób cokolwiek, co przypomni Ci, że masz ciało.

07

07. Mit niezniszczalności

O samotności na szczycie i cieniu, który zarządza Tobą z ukrycia,
gdy boisz się pokazać słabość.

Zbroja potwierdzająca kompetencje

Funkcjonujesz w wymagającym środowisku, w którym błąd lub zawahanie bywają oceniane surowiej niż powinny. Z czasem może pojawić się przekonanie, że najmniejsza słabość potwierdzi cudze wątpliwości i odbierze Ci prawo do miejsca przy stole. U części osób tę presję wzmacniają również stereotypy związane z płcią, pochodzeniem, wiekiem albo zajmowaną pozycją.

W odpowiedzi pojawia się potrzeba, by działać dwa razy lepiej, dwa razy szybciej i bez najmniejszego śladu wahania. Fasada Samowystarczalności przyrasta tak mocno, że trudno ją zdjąć w zarządzie, podczas spotkań z zespołem, a czasem nawet w relacjach z bliskimi.

Wszyscy widzą w Tobie filar, o który można się oprzeć. Nikt nie pyta, o co Ty możesz oprzeć się w chwilach zwątpienia.

Cień, który rośnie w ciemności

Potrzeba niezawodności ma potężny koszt: samotność na szczycie. Odrzucasz z siebie wszystko to, co ludzkie, omylne i wrażliwe, spychając to głęboko do swojego cienia. Ale to, co spychasz do cienia, nie znika.

To nierozpoznane napięcie zaczyna zarządzać Twoimi decyzjami z ukrycia. Powoduje, że każdą, nawet drobną krytykę odbierasz jak atak na całą swoją tożsamość. Mit niezniszczalności nie świadczy o sile. Świadczy o wyczerpaniu i odcięciu od siebie.

EKSPERTYZA

PROCES CIENIA AKTYWNY

Niezniszczalność nie jest warunkiem szacunku.
Prawdziwa integracja polega na odwadze
zobaczenia własnego zmęczenia, spadku formy i
ograniczeń bez odbierania sobie godności i
autorytetu.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Kiedy krytyka uderza w Ciebie i instynktownie zakładasz zbroję.

1

Zatrzymaj się

Co pojawia się w pierwszej sekundzie, zanim uruchomi się złość obronna? (Wstyd? Lęk o swoją pozycję?).

2

Zapytaj ciało

Gdzie w ciele uderzyła ta opinia? (Zauważ gardło ściśnięte z chęci tłumaczenia się, obronnie skrzyżowane ramiona).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę obawę przed oceną jako osoby niewystarczającej.
Widzę, że pojawia się maska niezniszczalności”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Co powiedziałabym innej liderce po trudnym spotkaniu? („Każdy ma prawo do potknięcia, to niewymazuje Twoich kompetencji”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Puść napięcie na poziomie postawy. Świadomie opuść uniesione do uszu barki. Zrób głęboki wydech i zamiast natychmiast się tłumaczyć, daj sobie prawo do chwili milczenia.

08

Twoje ciało jest po Twojej stronie

O tym, że układ nerwowy to nie projekt do optymalizacji, ale Twój biologiczny fundament.

Ciało jako zadanie do wykonania

Dla ambitnego umysłu ciało rzadko jest miejscem bezpiecznego powrotu. Częściej bywa kolejnym projektem na liście zadań. Traktujesz je jak wehikuł, który ma świetnie wyglądać, sprawnie dowozić Cię na kolejne spotkania i nie przeszkadzać w realizowaniu kolejnych wskaźników.

Gdy ciało przestaje współpracować, odmawia snu, zgłasza ból lub traci energię, pojawia się złość. Uznajesz to za przeciążenie konstrukcji, które trzeba szybko zatuszować kolejną kawą, suplementem czy mocniejszym treningiem korygującym.

Chcesz je „zoptymalizować” lub wziąć w jeszcze większe ryzy, nie widząc, że układ nerwowy wymusza zatrzymanie, bo od dawna błaga o Twoją uwagę.

Twój biologiczny fundament

Twój umysł może generować najbardziej zaawansowane wizje i plany. Ale jeśli zignorujesz parametry swojego fizycznego ciała, cała konstrukcja i tak w końcu runie. Twoje ciało nie robi niczego przeciwko Tobie.

Ścisk w gardle, migreny, problemy ze snem, to nie są złośliwe procesy. To ostateczne, fizyczne komunikaty wysyłane przez organizm, który nie był słuchany, gdy szeptał. Ciało nie prosi Cię o perfekcyjną sylwetkę ani o kolejny wyczerpujący plan treningowy.

Ono prosi o zauważenie jego nośności i o to, by przestać je eksploatować jak darmowy zasób.

EKSPERTYZA

KRYTYCZNA KONSERWACJA

Zanim zaczniesz optymalizować swoje myśli, uziem układ nerwowy. Odzyskaj kontakt ze swoimi fizycznymi parametrami. Bez stabilnego, wyspanego i odżywionego organizmu każdy, nawet najgenialniejszy system zarządzania, ulegnie awarii.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Gdy kolejny raz ignorujesz fizyczny ból, by dokończyć zadanie.

1

Zatrzymaj się

Zauważ komunikat, który wysłało ciało, a który właśnie próbujesz odrzucić („wezmę tabletkę i pracuję dalej”).

2

Zapytaj ciało

Jak bardzo wyeksploatowana jest teraz moja bateria? (Poczuj szczerze swoje stawy, oczy, plecy).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę, że traktuję swój organizm jak maszynę do wyników. Widzę moje odcięcie od fizyczności”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec osoby, która pracuje z zaciśniętymi z bólu zębami? („Twój organizm to Twój dom, a nie projekt budowlany. Zadbaj o niego”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Zmień środowisko. Jeśli to możliwe, wyjdź na zewnątrz. Stań boso na macie, trawie lub chociaż na drewnianej podłodze. Skoncentruj się wyłącznie na odczuciach płynących ze stóp dotykających podłoża , przenieś ciężar z głowy bezpośrednio na ziemię.

CZĘŚĆ III

ARCHITEKTURA PUSZCZENIA

Wzmocnienie konstrukcji i powrót do jej pierwotnej stabilności.

09

Odzyskaj własny głos

O przeglądzie cudzych wymagań i usuwaniu z dokumentacji procedur, które już dawno przestały Ci służyć.

Audyty wgranych procedur

W każdej dojrzałej organizacji przychodzi moment, w którym trzeba zrobić gruntowny przegląd procedur. Z czasem system obrasta w zasady, które kiedyś miały sens, ale dzisiaj tylko spowalniają pracę i generują niepotrzebne koszty. Czas na audyt Twoich własnych, wewnętrznych regulaminów.

W Twojej głowie nieustannie działają przejęte regulaminy: „bez przesady”, „siła jest obowiązkiem”, „odmowa nie wypada”, „najpierw obowiązki, potem Ty”, „inni radzą sobie z tym lepiej”. Problem polega na tym, że większość tych zasad wcale nie została stworzona przez Ciebie.

Zostały wpisane przez system edukacji, kulturę korporacyjną, wychowanie i oczekiwania innych ludzi. Z czasem zaczynają brzmieć jak własne, a życie jest optymalizowane pod ich wymagania bez sprawdzania, czy nadal wspierają Twoją nośność.

Usuwanie martwych procesów

Zatrzymanie się i zakwestionowanie tych głosów to akt najwyższej menedżerskiej dojrzałości. Zatrzymujesz się nie po to, by wyburzyć całą swoją dotychczasową konstrukcję. Zatrzymujesz się po to, by zobaczyć, co naprawdę trzyma Cię w pionie, a co stanowi tylko bezużyteczny, martwy ciężar.

Nie musisz walczyć z cudzymi przekonaniem. Wystarczy, że zaczniesz je rozpoznawać i zdejmiesz im uprawnienia decyzyjne. Kiedy w głowie znów odpala się nakaz perfekcji, masz prawo zapytać: „Czy to jest mój autorski proces, czy stara procedura, która po prostu nadal działa?”.

EKSPERTYZA

NIEAKTUALNE PROCEDURY

Nie każda myśl, którą nosisz w sobie, musi dalej zarządzać Twoim życiem. To do Ciebie należą główne uprawnienia projektowe. Możesz cofnąć autoryzację wszystkim głosom, które wymagają ciągłego udowadniania własnej wartości.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Gdy czujesz, że robisz coś wbrew sobie, pod presją „co pomyślą inni”.

1

Zatrzymaj się

Kto teraz właściwie przemawia w mojej głowie? (Zauważ, że ten karcący głos często w ogóle nie brzmi jak Ty).

2

Zapytaj ciało

Gdzie odkłada się ciężar tego cudzego oczekiwania? (Czy barki robią się ciężkie, jak przy dźwiganiu kogoś na plecach?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę, że próbuję spełnić standardy, które nie należą do mnie. Widzę presję otoczenia”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec osoby, która próbuje zadowolić wszystkich wokół? („Twoje granice są ważniejsze niż ich wygoda”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Położ jedną dłoń na brzuchu (w ośrodku intuicji), a drugą na sercu. Weź wdech i powiedz do siebie w myślach jedno słowo: „Wybieram”. Odzyskaj fizyczne poczucie sprawczości.

10

Odpuszczanie jest formą odwagi

O zdejmowaniu kontroli i oddawaniu pola, by system mógł wreszcie działać bez Twojego mikrozarządzania.

Strach przed utratą przyczepności

Jako osoba, która na co dzień odpowiada za krytyczne projekty, słowo „odpuszczanie” brzmi dla Ciebie jak synonim porażki, braku profesjonalizmu albo rezygnacji z ambicji. Twój układ nerwowy jest przekonany, że jeśli zdejmiesz ręce z kierownicy, wszystko natychmiast uderzy w ścianę.

Boisz się, że wyjdzie na jaw, iż wcale nie masz wszystkiego pod doskonałą kontrolą. Że utracisz status osoby niezastąpionej.

Dlatego do samego końca trzymasz wszystkie sznurki, sprawdzasz wszystko podwójnie i doprowadzasz się do fizycznego wyczerpania, byle tylko nie pokazać, że też masz swoje granice.

Delegowanie napięcia

Odpuszczanie nie oznacza, że zrzekasz się odpowiedzialności, porzucasz swoje stanowisko albo tracisz swój status. Odpuszczanie to po prostu mądra delegacja obciążeń.

To moment, w którym w końcu dociera do Ciebie, że wybieranie cudzych oczekiwań kosztem własnego oddechu i snu to najgorsza inwestycja, jaką możesz zrobić. Odpuszczanie to akt głębokiej odwagi.

To ten ułamek sekundy, w którym stajesz twarzą w twarz ze swoją własną głową i mówisz: „Nie dociągnę tego dzisiaj na sto procent i godzę się z konsekwencjami”. Puszczając kontrolę, nie odbierasz sobie siły.

Przesuwasz zasoby energetyczne z utrzymywania fasady na zasilanie swoich fundamentów.

EKSPERTYZA

DELEGOWANIE OBCIĄŻENIA

Chcesz wiedzieć, czym jest prawdziwa odporność? To nie jest wytrzymanie kolejnego uderzenia na zaciśniętych zębach. Zaczyna się w chwili, w której potrafisz się zatrzymać, puścić kontrolę i pozwolić, by świat kręcił się przez chwilę bez Twojego mikrozarządzania.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Kiedy znów chcesz wyręczyć kogoś w jego zadaniu, by mieć pewność, że będzie "zrobione dobrze".

1

Zatrzymaj się

Zauważ ten nagły zryw w ciele, ten impuls, by wejść i natychmiast uratować sytuację.

2

Zapytaj ciało

Gdzie czuję tę desperacką potrzebę kontroli? (Zwróć uwagę na spłycony oddech i napięcie w dłoniach).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę moją potrzebę mikrozarządzania. Widzę lęk, że ktoś popełni błąd”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Co poradziłabym menedżerce, która pracuje za cały swój zespół? („Pozwól im popełniać ich własne błędy, nie musisz wszystkiego amortyzować”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Fizycznie zdejmij ręce z klawiatury lub odłóż telefon. Spleć dłonie luźno na kolanach i opuść ramiona. Przez kolejne pięć minut celowo powstrzymaj się od jakiegokolwiek działania.

11

Bądź po swojej stronie

Powrót do ustaleń bazowych. O tym, że od samego początku
Twoja oryginalna architektura była kompletna.

Koniec projektu pt. „Nowa wersja siebie”

Branża biznesowa, rynek szkoleń i kultura korporacyjna uwielbiają narrację o ciągłym „stawaniu się lepszą wersją siebie”. To hasło łatwo potraktować bardzo dosłownie i uznać siebie za niekończący się plac budowy.

Pojawia się wtedy przekonanie, że najpierw trzeba wszystko uporządkować, przestać popełniać błędy, dotrzeć do kolejnego szczebla i całkowicie wyeliminować lęk, by wreszcie zasłużyć na wewnętrzny spokój i łagodność. To jest najpoważniejszy błąd w całej tej dokumentacji.

Przekonanie o własnej niewystarczalności to wadliwe założenie wpisane do dokumentacji, którego skutkiem jest nieustanne odsuwanie spokoju. Twój kod źródłowy nigdy nie był uszkodzony. Twoje bazowe parametry są poprawne od samego początku. Nie potrzebujesz żadnej nowej, ulepszonej wersji siebie.

Nie musisz wprowadzać kolejnych korekt ani nakładać na siebie nowych rygorów.

Powrót do fundamentu

Możesz tworzyć strategie, stawiać wysokie wymagania, przeprowadzić innym i realizować wielkie ambicje, a jednocześnie traktować siebie z życzliwością, bez wymierzania kar. Możesz brać pełną odpowiedzialność za swoje błędy projektowe, ale nie musisz robić z nich narzędzia do uderzania we własną godność.

Spokój, którego tak bardzo szukasz w zamkniętych zadaniach i pochwałach z zewnątrz, od początku znajduje się na Twoim zapleczu. Jest pod tymi wszystkimi warstwami kontroli, lęku i napięcia. Czeka na Ciebie. Wystarczy, że wrócisz do pierwotnych założeń konstrukcji.

EKSPERTYZA

PRZYWRÓCONO STAN BAZOWY

Twoja kompletność nie zależy od bezbłędności ani niewyczerpanych sił. Kiedy popełniasz błąd lub tracisz energię, nie potrzebujesz kolejnego krytycznego audytora, który zrówna Cię z ziemią. Potrzebujesz stanąć twardo po swojej własnej stronie.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Kiedy projekt nie wyszedł, zaliczyłaś spadek formy lub zwyczajnie poniosłaś porażkę.

1

Zatrzymaj się

Zanim w głowie ruszy lawina samobiczowania i wyciągania starych win , wciśnij pauzę.

2

Zapytaj ciało

Gdzie chowa się mój wstyd? (Czy zapadasz się w klatce piersiowej? Czy unikasz kontaktu wzrokowego?).

3

Nazwij bez oskarżenia

„Widzę moją porażkę. Widzę, że czuję wstyd i zawód. Nie muszę tego ukrywać”.

MIKROPRAKTYKA PUSZCZENIA

5 kroków do siebie

Ciąg dalszy praktyki

4

Odpowiedz przyjacielsko

Jakie słowa wsparcia pojawiłyby się wobec bliskiej osoby w momencie największego kryzysu? („To, co było możliwe, zostało zrobione. Nadal jesteś dla mnie ważną osobą, a ten błąd niczego nie przekreśla”).

5

Wybierz mały gest wsparcia

Zamknij oczy na 10 sekund. Zrób miękkie, wolne wdechy, wypełniając brzuch powietrzem, i długie, uziemiające wydechy. Przypomnij sobie: „Nie ma we mnie niczego zepsutego. Nie muszę się naprawiać”.

Epilog: odbiór wewnętrzny

Za Tobą jedenaście modułów. Znasz już fasadę i zaplecze, miejsca przeciążenia, stare zbrojenie oraz ściany, które od dawna dźwigały więcej, niż przewidywał projekt. Ta droga nie kończy się stworzeniem nowej, ulepszonej wersji siebie. Kończy się bliżej własnego fundamentu.

Z większą zdolnością zauważania, kiedy konstrukcja pracuje prawidłowo, a kiedy potrzebuje podparcia, odciążenia lub zwyczajnej przerwy. Odbiór wewnętrzny nie oznacza, że od tej chwili nic już nie pęknie. Oznacza, że nie będziesz dłużej ignorować rys.

Możesz stanąć po swojej stronie, zanim napięcie zamieni się w awarię.

Posłowie

Napisałam ten ebook z myślą o doświadczeniu, które sama dobrze znam: o kompetencji, odpowiedzialności i sile. O sytuacji, w której inni powierzają Ci najtrudniejsze odcinki, bo wiedzą, że dowiesz się. Nie chcę odbierać Ci ambicji. Nie chcę przekonywać, że odpowiedzialność jest czymś złym.

Chcę tylko przypomnieć, że Ty również należysz do konstrukcji, którą tak troskliwie podtrzymujesz. Jeżeli zabierzesz z tych stron jedną rzecz, niech będzie nią ta: odpowiedzialność bez przemocy wobec siebie nadal jest odpowiedzialnością. A łagodność nie osłabia nośności. Pozwala jej trwać. Paula

Ostatni wpis

Nie muszę wyburzać całej konstrukcji.

Nie muszę stawać się kimś innym.

Nie muszę zasługiwać na odpoczynek kolejnym osiągnięciem.

Mogę zauważyć ciężar, zanim przekroczy moją nośność.

Mogę przyjąć krytykę bez odbierania sobie godności.

Mogę popełnić błąd i nadal stać po swojej stronie.

Mogę pozwolić, by świat przez chwilę utrzymywał się bez mojego podparcia.

Moja pierwotna architektura była kompletna od początku.

Wracam do fundamentu.

Preludium Powrotu do Ciała

Po tej diagnostyce wiesz już, gdzie Twój system przeciąża się w pojedynkę. Sama dokumentacja nie rozluźni jednak napięcia w karku, żuchwie czy klatce piersiowej. To wymaga spokojnego przejścia z wiedzy do doświadczenia.

- 50% zniżki na start, tylko dla listy
- Lekcja 1 całkowicie bezpłatnie
- Pierwszeństwo w kameralnej grupie

DOŁĄCZ DO LISTY OCZEKUJĄCYCH

iampaula.eu/preludium-waitlist/



QR-MOD // SCAN

Ten ebook nie jest kolejnym planem naprawiania Ciebie.

Jest dokumentacją powrotu do własnego fundamentu. Wewnątrz znajdziesz 11 modułów, które pomogą Ci zlokalizować przeciążenia, rozpoznać stare zbrojenie i odzyskać kontakt z ciałem bez rezygnacji z ambicji.

- > Zauważyć przeciążenie
- > Zrozumieć swoją ochronę
- > Wrócić z głowy do ciała
- > Odzyskać własny głos
- > Odpuszczać bez utraty sprawczości

Paulina Koszewska
Mentorka powrotu do siebie

Pomagam ludziom, którzy dużo od siebie wymagają, wyciszyć mentalny szum, żeby mogli poczuć się dobrze we własnej skórze.

Jeśli wysoko stawiasz sobie poprzeczkę, trudno Ci naprawdę wyłączyć głowę i nawet odpoczynek potrafisz zamienić w kolejne zadanie, Architektura Spokoju jest właśnie dla Ciebie.

. . .

PAULINA
KOSZEWSKA
