



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 11.10.2018

**Tytuł:** Podcast #77 – Słownik talentów – Pryncypialność (Belief)

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 77., „Słownik talentów” – *belief*, czyli pryncypialność.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Dzielę się z Wami tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich produktywnie korzystać w codziennym życiu.

Ten odcinek jest częścią serii „Słownik talentów”. W każdym z odcinków tej serii możecie usłyszeć informacje o jednym wybranym talencie oraz posłuchać rozmowy z osobą, która ma go w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych możecie znaleźć na stronie [npp.run/talenty](http://npp.run/talenty). Zapraszam!

Cześć! Dziś omówimy talent pryncypialność, opowiemy, do czego jest przydatny i jak można z niego korzystać. Aby przybliżyć Wam jego znaczenie, zaprosiłem do podcastu Magdę Serokę. Znam ją już od dłuższego czasu – nawet czasami współpracujemy – i wiem, że ma ten talent mocno przemyślany i przepracowany, bo pracuje ze swoimi klientkami, opierając się na talentach. Warto wysłuchać tego, co ma do powiedzenia o *belief*. Do tego, mimo że talent ten oparty jest na wartościach, to znajduje się w domenie działanie. Ma to sens i Magda Wam to dokładnie wyjaśni.

Zanim przejdziemy do rozmowy, to najpierw chciałbym powiedzieć Wam kilka słów o tym talencie. Osoby, których talentem jest pryncypialność, mają określony zestaw podstawowych wartości, które się nie zmieniają, a z których wyłania się życiowy cel. One dają bardzo jasne *why*, to „dlaczego” potrzebne do działania, bardzo jasny filtr, który umożliwia oddzielanie rzeczy, które te osoby chcą robić, od tych, których robić nie chcą. Osoby z tym talentem wprowadzają przejrzystość, stabilne wartości, przekonania i niezmiennie zasady służące podniesieniu standardów etycznych otoczenia. Te osoby dają innym taką wskazówkę, co jest warte działania, a co nie. W związku z tym mogą być uważane za wierne do bólu zasadom, których nie zmieniają, mimo że np. otoczenie się zmieniło. To może stanowić dla wielu trudność.

Wartościami, które te osoby wnoszą do grup i projektów, są stałe, przejrzyste przekonania, dzięki którym pamięta się, jakie są wartości danej firmy czy wspólnoty. Te osoby mają też potrzebę, cel lub sprawę, dla której żyją. Dojrzała pryncypialność objawia się tym, że dana osoba ma jasno określony cel, dzięki czemu może być niesamowicie skuteczna. Dlatego *belief* znajduje się w domenie działania, bo ten cel daje niesamowity kop motywacyjny.

Osoba z dojrzałym talentem pryncypialność podąża w obranym kierunku i angażuje tych, którzy wyznają inne wartości. Pomimo że ma inne wartości, potrafi zachęcić innych do działania w oparciu o jeden cel. Natomiast osoba z niedojrzałym talentem pryncypialność odsuwa się od tych, którzy wyznają inne wartości, nie potrafi z nimi rozmawiać.

Osoby z jasną stroną tego talentu to pasjonaci, niezłomni, obrońcy wartości, rodzinni, etyczni, odpowiedzialni, a z ciemną – uparci do bólu, wierni swoim zasadom, elitarni, a nawet nietolerancyjni, zawzięci. Można ich też określić jako wzór wszelkich cnót stawiający siebie ponad innymi.

Dobrym partnerem dla osoby z talentem pryncypialność jest wizjoner, który doda energii, rysując jasny obraz tego, dokąd dążymy i co dzięki tym wartościom i zasadom można osiągnąć.

Na koniec statystyki. Wśród wszystkich osób, które zrobiły test StrengthsFinder, pryncypialność jest na 25. miejscu, czyli raczej w dolnej części wszystkich talentów. Natomiast wśród osób, które zrobiły ten test po polsku, jest jeszcze dalej, bo aż na 32. miejscu. Wśród mężczyzn – na miejscu 33., a wśród kobiet na 21.

Jeśli chodzi o partnerstwa, to statystyki mówią, że gdy mamy w swoim top 5 pryncypialność, to najprawdopodobniej mamy też odpowiedzialność, a najmniej prawdopodobne, że mamy poważanie, ukierunkowanie i dowodzenie.

Serdecznie zapraszam Was teraz do wysłuchania rozmowy, z której dowiedziecie się więcej na temat tego talentu.

## **Cześć, Magdo!**

Cześć, Dominiku. Witajcie!

**Dzięki za przyjęcie zaproszenia do podcastu i za to, że zechciałaś przybliżyć słuchaczom talent pryncypialność. Najpierw powiedz, kim jesteś i co robisz.**

Nazywam się Magda Seroka. Przede wszystkim jestem kobietą z misją i kobietą spełnioną. Jest to we mnie bardzo silne. Poza tym jestem szczęśliwą żoną i mamą. Zawodowo pracuję jako coach i trener. Pomagam kobietom rozwijać i budować ich mocne strony, odkrywać talenty. Pracuję z nimi nad zmianą przekonań na takie, które by im służyły. Ale pomagam też żyć w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami.

**Ludzie z talentem pryncypialność mają trwałe zasady, wartości, według których żyją. One są w nich tak mocno zakorzenione, że wręcz przekładają się na sens i wizję ich życia. Praktycznie już to potwierdziłaś, mówiąc, że jesteś kobietą z misją.**

Tak. Jest to we mnie bardzo silne, choć odkryte dopiero dwa lata temu, gdy poznałam swoje talenty i zaczęłam nad nimi pracować – mam odkryty cały profil.

**Jakie talenty uważasz za dominujące u siebie?**

Począwszy od pierwszego: komunikatywność, bliskość, poważanie, aktywator, pryncypialność, odpowiedzialność. A potem jeszcze elastyczność, organizator, zgodność, czasem dowodzenie.

**Na czym polega Twoja praca zawodowa?**

Najpierw powiem, dlaczego pracuję z kobietami. W pewnym momencie życia dotknęła mnie frustracja. Wynikała z tego, że nie widziałam większego sensu w tym, co robiłam. Pracowałam w urzędzie, ale gdy urodziłam dzieci, to miałam więcej czasu dla siebie i rozumiałam wtedy, że chcę w życiu robić coś, co daje mi głębszy sens i może pomagać innym. Natomiast nie potrafiłam tego zdefiniować, dopóki nie poznałam talentów. Wtedy właśnie odkryłam, że mam talent *belief*. Zrozumiałam, że ta siła, która jest we mnie, i potrzeba posiadania misji, powołania wynika właśnie z niego. Teraz pomagam kobietom

odkrywać to, co jest dla nich ważne. Chcę, aby żyły w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami, tym, co daje im siłę, co im służy, ale też żeby pracowały nad swoimi przekonaniem, schematami myślenia, które często działają blokująco. Pragnę, aby życie im służyło i żeby było takie, jak tego pragną.

### **Robisz coaching jeden na jeden, ale pracujesz też z grupami.**

Robię cykle warsztatów „Kobieta spełniona”, które polegają na tym, że każda osoba pracuje indywidualnie nad swoim celem, natomiast w grupie dzielimy się swoimi przemyśleniami i punktami widzenia, co daje poszczególnym osobom wsparcie w dążeniach i celach, pomaga odkryć to, co jest właśnie ważne dla każdej z nich z osobna.

### **Jak określasz swoje wartości?**

Odkąd pamiętam, moim wielkim pragnieniem było posiadanie rodziny, to było niezmiennie. Przez całe życie szukałam tego odpowiedniego partnera do założenia rodziny i udało się – jestem szczęśliwą żoną i mamą. Rodzina jest dla mnie ważną wartością, którą pielęgnuję. Gdy rozmawiałeś z Wojtkiem Bartosikiem o wartościach, to tam padło takie zdanie: „Jak osiągnę pewną wartość, to da mi ona poczucie bezpieczeństwa, idę dalej, szukam kolejnych z listy”. Wyświetliło mi się wtedy, że w moim *belief* moja rodzina jest cały czas numerem jeden i decyzje, które w życiu podejmuję, weryfikuję poprzez wpływ, jaki będą na nią miały.

Drugą wartością, którą mam, jest duchowość, wiara w Boga. Jestem osobą głęboko wierzącą i praktykującą. A skąd wiem, że to jest moja wiara? Wychowałam się w rodzinie, gdzie wiara była bardzo ważna. Inspirowałam się działalnością mojego rodzeństwa w organizacjach katolickich. Natomiast gdy człowiek dorasta i wyjeżdża z domu, to tak naprawdę jest wolny. Może podejmować swoje decyzje. Mnie to przywiązanie do Boga nie tyle zostało, co odkryłam je na nowo, już bez nacisku rodziny, zmuszania do chodzenia do kościoła co niedzielę. Doświadczam żywego Boga i to jest we mnie silne. Dlatego jestem przekonana, że jest to moja wartość, którą zweryfikowałam jako osoba dorosła, i jest mi z tym dobrze, ta wartość mi służy.

### **Męża poznałaś w duszpasterstwie.**

Tak. Poszłam do duszpasterstwa, aby budować relację z Bogiem, ale również z taką wiarą, że tam być może znajdę taką osobę, z którą będę mogła założyć rodzinę, z wartościami, na których mi zależy, i tak się stało.

### **Wiedziałaś, że szukasz mężczyzny o podobnych wartościach, aby z nim żyć. Ale Twój mąż, Krzysiek, nie ma *belief* w swoim top 5.**

Nie ma, natomiast ma zasady, którymi się kieruje, i one w wielu sytuacjach są zbieżne z moimi, ale nie jest tak, że wszystkie zasady mamy te same.

### **Czy są jeszcze jakieś wartości, którymi się w życiu kierujesz?**

Nad pozostałymi wartościami cały czas pracuję. Po prostu widzę, co jest dla mnie ważne. To, co odkryłam, to szacunek dla innych, dla odmienności. Myślę, że duże znaczenie ma tu mój *relator*, którego mam na drugim miejscu, czyli pragnienie budowania prawdziwych, szczerych relacji, a odmiennosc wartości, przekonań może takie relacje oddalać lub niszczyć. Bardzo szybko przepracowałam temat *belief* w tym względzie i bardzo sobie cenię odmiennosc wartości, przekonań i zasad. To takie wręcz zrozumienie i zaufanie drugiemu człowiekowi, bo każdy sam wie, co jest dla niego dobre i jakie wartości, zasady, przekonania mu służą.

Myślę, że moją wartością oczywistą jest pomaganie innym. Słowo „altruizm” nie jest mi bliskie, wolę słowo „misja” – powołanie czy pomaganie innym w taki sposób, w jaki potrafię lub chcę. To daje mi sens i spełnienie. Wiem, po co tu jestem i po co idę. Mam pewien czas tu na ziemi, który chcę poświęcić na wspieranie innych, pomaganie im, gdy tego potrzebują.

**Myślę, że często słyhać też talent *significance* – poważanie. Wiem, że przejawia się on w wielu aspektach Twojego życia. Myślę, że wspomaga pryncypialność.**

Być może mam taki podniosły ton, ale wynika to z mojego poważania. Pracuję nad tym, by być taka, jak każdy inny, i nie robić wrażenia osoby podniosłej i oderwanej od ziemi.

**Czy masz na myśli egzaltację, którą ktoś u Ciebie zauważył, czy sama to u siebie zaobserwowałaś?**

Na pewno wynikło to z obserwowania siebie, ale też z takiego zderzenia się z talentami mojego męża, np. optymistą, wiarą w siebie. Czasem gdy powiem coś tak doniośle, to on to bardzo krótko kwituje i wtedy wiem, że gdzieś tam za daleko na tę orbitę odleciałam. Ja ogólnie zawsze byłam osobą bardzo poważną.

**Według opisu osoby z talentem pryncypialność zwykle są zorientowane na rodzinę, altruistyczne, nawet duchowe. Cenią odpowiedzialność i wysoką etyczność zarówno w sobie, jak i w innych. To, co o sobie powiedziałaś, jest z tym bardzo zbieżne. Natomiast ja znam osoby, które mają pryncypialność, ale nie są głęboko wierzące, a nawet są ateistami. Można więc mieć różne wartości, ale pryncypialność sprawia, że są one ważne, pozwalają zbudować sobie misję życia oraz dają motywację.**

Dają sens i motywację, determinują nasze wybory i to, co robimy. Natomiast to, jakie wyznajemy wartości, to bardzo indywidualna sprawa.

**W Twoim przypadku to są mocne wartości, które dają Ci ten kodeks etyczny, moralny.**

Jest takie określenie „wzór wszystkich cnót”. Staram się go unikać, ponieważ nie czuję się taką osobą. Pracuję nad sobą i nad tym, co jest dla mnie ważne, jak wszyscy.

**Jak znajomość talentu pryncypialność pomaga Ci na co dzień?**

Moja misja nie kończy się o 16, gdy wychodzę z pracy. Moja pryncypialność trwa 24 godziny na dobę. Pracując czy współzyskując z innymi w społeczności, kieruję się swoimi wartościami, swoją misją. Pracuję, pomagając innym, ponieważ daje mi to sens, spełnienie i zawodowe, i życiowe. W związku z tym bardzo ważne było zaspokojenie mojej pryncypialności, gdy pracowałam w urzędzie przy dotacjach unijnych, przeglądałam dokumenty i tabele. Nie miało to powiązania z takim większym sensem i moją misją, której po prostu wtedy jeszcze nie rozpoznałam. Dlatego to, co robię, jest determinowane moją pryncypialnością i nadaje sens. Kiedy robiłam warsztaty dla kobiet z odkrywania talentów, to nie mówiłam, że jestem ekspertem od talentów – mówiłam, że jestem kobietą z misją. To sformułowanie jest mi zdecydowanie bliższe, ponieważ czego bym nie robiła, na jakim etapie życia bym nie była, to ja tę misję realizuję.

**Czy ludzie przychodzą na Twoje warsztaty, bo wiedzą, że masz misję i wartości, czy raczej mówisz im to dopiero na warsztatach?**

Staram się być spójna i prawdziwa. Przychodzą być może dlatego, że mówię im, jak jest, czyli o swojej drodze. Być może część osób utożsamia się z tym poszukiwaniem swojego sensu, spełnienia. U mnie wynika to z misji, którą realizuję, i z talentów, które mam, bo po odkryciu talentów bardzo szybko

zrozumiałam, że realizując je, się spełniam. Zachęcam kobiety, by w ten sposób odkrywały swoje talenty i szukały w nich spełnienia. To pomaga mi pracować, daje wewnętrzną motywację.

**Co jeżeli na warsztatach pojawiają się osoby, które mają inne wartości niż Ty?**

Bardzo szanuję wartości innych. Ufam. Każdy z nas ma wartości, przekonania i zasady, natomiast ważne, by zweryfikować, czy na pewno są własne, czy nie są przypadkiem od kogoś przejęte, np. ze środowiska, w którym się wychowaliśmy, od bliskich. Cieszy mnie natomiast, gdy ktoś ma inne wartości niż ja i może je realizować, a nawet zachęcam go do tego, bo to daje mu szczęście i spełnienie.

**Zastanawiałem się kiedyś nad różnicą między słowem „akceptacja” i „tolerancja”. Jeśli ktoś coś akceptuje, to się z tym zgadza, a jeśli toleruje, to nie przeciwdziała, ale niekoniecznie akceptuje. Możesz tolerować inne zachowania i wartości, natomiast to, że nie akceptujesz, ale tolerujesz, nie znaczy, że nie możesz nad nimi pracować. Tolerancja wystarcza do pracy w większości przypadków.**

Ja często używam słowa „akceptacja”. Zastanawiałam się, jak to wygląda w pracy z osobami, które mają inne wartości. Ja mam tak, że jeżeli ktoś szanuje moje wartości, to ja chcę też szanować wartości jego. Jeżeli nie ma braku akceptacji czy tolerancji moich wartości i one nie są w sprzeczności z wartościami innych osób, to jesteśmy w stanie razem współpracować.

**Szacunek to jest ta tolerancja. Niekoniecznie więc musisz się z kimś zgadzać, ale nie mówisz mu, że jego wartości są złe i musi je zmienić.**

Będę ostatnią osobą, która będzie oceniać, czy te wartości są dobre, czy złe.

**Szacunek dla odmienności był trzecią wartością, którą wymieniłaś.**

Tak, to jest coś, nad czym pracowałam. Wierzę, że wynikało to z dojrzałego *belief*. W przeszłości nigdy nie oceniałam i nie krytykowałam, ale często polemizowałam z wartościami, poglądami innych.

**Chciałbym rozwiązać tu jeden mit. To, że ktoś nie ma talentu pryncypialność, to nie znaczy, że nie ma wartości. Każdy z nas ma wartości, natomiast dla osób z talentem pryncypialność one są takim kompasem, który wyznacza kierunek.**

Dodałabym, że to jest jak taka żarówka, która raz świeci na czerwono, a raz na zielono. U mnie to jest silne. Gdy wrócę do domu po tym podcaście, to będę się zastanawiała, czy to, co powiedziałam, jest spójne z tym, co robię, co myślę, co wyznaję i co uważam za słuszne. To jest jak kompas, a w niektórych sytuacjach jak żarówka, która świeci na czerwono i mówi: „Nie, Magda to nie ten kierunek”.

**Instytut Gallupa radzi, by nazwać swoje wartości na podstawie myślenia o najlepszym dniu, jaki kiedykolwiek się nam przydarzył. Aby pomyśleć, jakie wartości sprawiały, że miało się satysfakcję z tego dnia, i jak zorganizować swoje życie, żeby mieć takie dni częściej i żeby te wartości były zasilane. To wymaga umiejętności obserwowania samego siebie.**

Gdy o tym czytałam, to pomyślałam, że nieświadomie sama sobie urządziłam życie tak, że mam wspaniałą rodzinę, że wspieramy się i otaczamy akceptacją, miłością, zrozumieniem. Otaczam się ludźmi, którzy mnie wspierają, a ja wspieram ich. To wszystko daje niesamowitą stabilność i spokój. Mnie w pracy można określić jako „emanującą spokojem”. Myślę, że właśnie w *belief* jest na to odpowiedź. Jeśli żyję w pewnej spójności z tym, co robię, co myślę, co czuję, to daje mi to niesamowity spokój. Kiedyś sobie wyobrażałam, że mam w życiu takie stabilne platformy – rodzina, praca, przyjaciele – i co by się nie działo, to moje wartości są tym azylem.

**A co w przypadku, gdy spotykasz ludzi, którzy mają skrajnie różne wartości od Twoich, gdy czujesz, że ciężko będzie Ci się z nimi dogadać?**

Jeśli to są wartości typu „ważniejsze są pieniądze niż ludzie”, czyli brak szacunku do ludzi, zarabianie pieniędzy kosztem ludzi, to rodzi się we mnie bunt. Trudno mi w takim przypadku mówić nawet o tolerancji. Wypowiedziałabym swoje zdanie na ten temat, ale nie będę próbowała tej osoby przekonywać. Jednak z uwagi na to, że zgodność mam wysoko, to nie chciałabym też mieć tu konfliktów na tematy światopoglądowe, bo każdy ma swoją rację.

**Osoby z *belief* nie chcą poświęcać dla takiej relacji swoich wartości. Jeśli trzeba byłoby je poświęcić, to na pewno osoby z tym talentem tego nie zrobią.**

Gdybym poświęciła którąś ze swoich wartości, wróciłabym do domu i świeciłabym jak żarówka na czerwono. Myślę, że ta świadomość moich wartości i tego, że one mi służą, powoduje, że następuje selekcja. Gdybym poszła do pracy, w której wymagano by ode mnie kilkunastu godzin pracy kosztem mojego czasu poświęconego rodzinie, to podejrzewam, że szybko bym z niej zrezygnowała. Toleruję takie systemy pracy i zasady, natomiast szukałabym takiego miejsca, w którym mogłabym zaopiekować się swoimi wartościami.

**Warto wspomnieć o kilku obszarach rozwoju dla osób z pryncypialnością. Po pierwsze: umiejętność definiowania wartości – a im większa świadomość, tym łatwiej. Po drugie: ogromnie ważna jest umiejętność komunikowania swoich wartości. Po trzecie: umiejętność asertywnej komunikacji.**

Przez ostatnie dwa lata nad tym pracowałam. Dobrze, że mówisz o asertywności i komunikowaniu, bo prosiłam moje znajome o feedback. Zawsze byłam osobą, która ma swoje zasady – nie musiałam mówić o tym głośno. Zdarzały mi się potyczki światopoglądowe jeszcze w czasach liceum, natomiast usłyszałam takie zdanie od koleżanki ze studiów: „Magda, ty miałaś swoje zasady przez całe studia, zresztą nie bez powodu miałaś ksywę Matka. Ty się nigdy nie upijałaś, a były różne pokusy. Miałaś swoje zasady, mimo że ludzie różnie to odbierali”. Mogłam nie mówić dużo o moich zasadach, ja po prostu nimi byłam. Nie bałam się krytyki tego, jaka jestem. Otaczałam się ludźmi, którzy robili, co chcieli, i mimo że miałam inne zasady, to i tak rozmawialiśmy i to było niesamowicie fajne. To karmiło mojego relatora, że pomimo rzeczy, które nas różnią, znajdujemy też płaszczyznę porozumienia.

**Słychać tu też poważanie. Da się zauważyć, że byłaś dumna z tego, że potrafiłaś działać według własnych zasad.**

Tak. To jest taka wewnętrzna siła. Inna przyjaciółka mówiła mi tak: „Magda, to musi dawać ci niesamowitą moc. Ty jesteś odporna na naciski. Nie przejmujesz się tym, co myślą inni, nie idziesz za trendami, za tym, co teraz modne, co niemodne, za to kierujesz się swoim wewnętrznym głosem”.

**Przypomniała mi się książka *6 filarów poczucia własnej wartości*. Jeśli mówimy o wiedzy, którą warto do tego talentu dodać, żeby budować z niego mocne strony, to ta książka jest na pewno bardzo dobra, bo mówi wprost o tym, jak budować poczucie własnej wartości, manifestując swoje wartości na zewnątrz, jak żyć według nich i nie poddawać się naciskom, o których mówisz.**

*Belief* i życie według moich wartości daje mi niesamowitą siłę.

**Co jest tą siłą?**

Niezłomność, zawziętość, niestrudzone dążenie do tego, co uważam za słuszne, ważne i potrzebne. I pewna powtarzalność. Nawet jeśli po drodze wydarzy się coś niedobrego, to ja i tak wstanę i pójdę dalej w tę stronę, czyli ta siła to taka determinacja.

**Te sześć filarów to praktyka świadomego życia, samoakceptacji, odpowiedzialności za siebie, asertywności, życia celowego i prawości.**

Jeśli mogę dodać coś odnośnie do samoakceptacji, to ja sama przez to przechodziłam. Uważałam kiedyś, że jestem beztalenciem, a to przekonanie obaliło odkrycie talentów. Za talentami idzie takie zrozumienie samej siebie, akceptacja, a nawet miłość do samej siebie. Dlatego zachęcam kobiety, by odkrywały swoje talenty, ponieważ mnie pomogło to odbudować czy wzmocnić poczucie własnej wartości. Talenty to taki fundament, na którym możesz budować swoje życie z sukcesem, spełnione. Traktuję talenty jako wartość, którą mogę dawać też innym, a dzięki temu wzmacnia się moje poczucie własnej wartości.

**Mamy dwa talenty, które są blisko, jeśli mówimy o zasadach i regułach – jest to *consistency* – bezstronność i *discipline*. Myślę, że osoby, które je mają, mogą odnajdować pewne elementy, które Ty widzisz u siebie, ale to będzie wynikało z innej motywacji. Dla jednych będą to jasne reguły i przestrzeganie ich, dla drugich – zdecydowałam, taki jest proces, tak postępuję, będę to konsekwentnie egzekwował. Warto więc zastanowić się, z czego wynikają nasze zasady, i jeszcze bardziej to pogłębić, zrozumieć, bo to będzie ten klucz do efektywnego działania.**

To jest fajne, gdy mówisz, z czego wynikają nasze zasady. Gdy dorastałam, to kierowałam się bardziej zasadami. To wynika z tego, że wszystkim dzieciom wpaja się zasady, one są zewnętrzne. Natomiast kiedy poszłam na studia, usamodzielniałam się, zaczęłam pracować, to też kierowałam się pewnymi przekonaniem i gdzieś tam odkrywałam swoje wartości, bo uważam, że one wychodzą z serca. Czasem mogą być nielogiczne, trudne do uzasadnienia, gdy przebywamy w środowisku, które ich nie akceptuje. Natomiast są też przekonania, które mają źródło w naszym doświadczeniu, a czasem także przejmujemy pewne przekonania. Myślę, że weryfikacja nie tylko wartości, ale i zasad, i przekonań może być kluczem do tego, żeby *belief* służył.

**Wiem, że dużo pracowałam z przekonaniem. Jak je rozumiesz?**

To bardzo fajny temat. Pomógł mi w pracy nad dojrzałością talentu pryncypialność. Zrozumiałam, że mam przekonania, które mi nie służą, a kiedy padło pytanie, skąd je mam, to nie potrafiłam tego w żaden sposób uzasadnić – po prostu takie mam. Poszłam na kurs racjonalnej terapii zachowania. Jest to taki program poznawczo-behawioralnej pomocy dla każdego człowieka w pracy z przekonaniem. Niesamowicie odkrywcze było dla mnie to, kiedy prowadzący, Tomasz Drożdż, wytłumaczył pewną rzecz. Powiedział, że są fakty, później przedzielił wszystko taką grubą krechą – po drugiej stronie są opinie, poglądy, oceny, komentarze, przekonania, racje, proroctwa przyszłości. Po czym dodał: „Fakty to jest to, co kamera nagrała bez naszego filtra odczuć i emocji. Natomiast pozostałe rzeczy są już wtórne, czyli na fakty nałożone są pewne doświadczenia, odczucia każdego człowieka i przekonania”. To mi niesamowicie otworzyło oczy, bo stwierdziłam, że mam mnóstwo przekonań, którymi się kieruję, a które nie mają nic wspólnego z faktami.

Był jeszcze jeden komentarz: „Twój mózg nie odróżnia faktu od opinii”. Okazuje się, że przekonania mogą Ci służyć, mogą być zdrowe – oparte na zasadach zdrowego myślenia albo takie niezdrowe i bardziej moralistyczne. Te zdrowe mają powiązania z faktami albo z dowodami naukowymi. Zakładają, że to, co jest dla mnie dobre, nie musi być dobre dla innych. A co dobre dla innych, nie musi być dobre

dla mnie. Ja nie muszę nikogo przekonywać do moich racji, bo każdy ma swoje racje i dzięki kierowaniu się w życiu zdrowymi przekonaniami możemy budować zdrowe relacje. Natomiast z drugiej strony są przekonania niezdrowe, czyli moralistyczne. Nie mają powiązania z rzeczywistością, z tym, co dzieje się tu i teraz, bardziej wyrażają opinie i oczekiwania. To, co jest dobre dla mnie, musi i powinno być dobre dla innych. To takie oczekiwanie, że będzie tak, jak ja tego chcę. Kierowanie się takimi niezdrowymi przekonaniami może zbudować mur w komunikacji, zburzyć relacje, krzywdzić innych.

Tomek przytoczył taki cytat Hebbela: „Jeżeli nie spełniam twoich oczekiwań, to nie złość się. To są tylko twoje oczekiwania, a nie moje obietnice”. Zrozumiałam, że każdy ma prawo do swoich przekonań i wartości. To mnie uwolniło, bo żyjemy w kulturze, w której są pewne definicje ról – spełnionej mamy, żony, coś powinno być takie, Ty powinnaś zachować się tak i tak. A to są oczekiwania, pewne niezdrowe przekonania, które ktoś ma i chce egzekwować od innych. Zrozumiałam, że od nikogo nie mogę niczego oczekiwać, ponieważ każdy żyje według swoich zasad, wartości i przekonań.

**Kojarzy mi się to z filozofią stoicką, która mówi, że w każdym momencie powinienem zastanowić się, co ode mnie zależy, a co nie. To, co pomyślę, zależy ode mnie. Warto mieć świadomość, dlaczego o tym pomyślałem, z czego to wynika, jaki jest filtr. Kojarzy mi się to też z NVC – Porozumieniem bez przemocy, gdzie jest lista emocji prawdziwych i rzekomych. Mamy emocje typu smutek, radość, ale mamy też odczucia takie jak stłamszenie, sprowokowanie itp., czyli mówię o tym, co ktoś zrobił, a nie o tym, co ja czuję.**

Myślę, że ważnym krokiem w rozwoju *belief* jest przepracowanie swoich przekonań i oczekiwań wobec innych. Po prostu uwolnienie się od oczekiwań w stosunku do innych osób, ponieważ każdy żyje najlepiej, jak potrafi. Podoba mi się zdanie, które pochodzi z pięciu zasad RTZ, gdzie każdy człowiek jest OK. Żyje najlepiej, jak potrafi, ma w sobie potencjał do zmiany. Zmiany są nieuniknione. Te zasady bardzo otworzyły mi oczy i dały wiarę w drugiego człowieka. Dla mnie łączy się to z coachingiem, ponieważ jestem coachem. To, co mi zostało z zajęć z coachingu, to to, że zadaję pytania. Nie radzę, nie przekazuję swoich przekonań. Staram się być przezroczysta, bo wierzę mocno w każdej minucie coachingu, że człowiek, z którym pracuję, wie najlepiej, co jest dla niego dobre na tu i teraz.

**Klient ma wszystkie odpowiedzi. Najgorszą rzeczą, jaką może zrobić coach, jest nakładanie swoich opinii, swojej perspektywy.**

To duża odpowiedzialność wpływać na to, co klient zrobi po coachingu. Natomiast ufam i jestem wręcz przekonana, że każdy człowiek sam wie, co jest dla niego dobre, i jeżeli kieruje się swoimi wartościami, przekonaniami, zasadami, które mu służą, to będzie szczęśliwy. Staram się tym kierować w swoim zawodzie.

**Wspomniałaś o RTZ – racjonalnej terapii zachowań.**

Uważam, że RTZ powinien poznać każdy dorastający człowiek, żeby być bliżej siebie, zdając z siebie skafander oczekiwań innych wobec niego. W pracy spotykam też kobiety, które przez wiele lat realizowały czyjś, a nie swój pomysł na życie. Ja też tak miałam, że gdy bardziej zależało mi na opinii innych osób, kierowałam się tym, co mówili inni, a nie tym, co było we mnie. Moja praca nad sobą polegała na tym, że zaczęłam budować relację z samą sobą i pytać siebie, jak chcę żyć. Myślę, że to daje pewną spójność, stabilność i szczęście.

**Jak ten talent przejawiał się u Ciebie, gdy byłaś dzieckiem, nastolatkiem, studentką?**

Zawsze miałam zasady, którymi się kierowałam. To było widać już w szkole podstawowej i średniej. Ta rodzina zawsze gdzieś tam wybrzmiewała i była najważniejsza. Podobnie było z tym, że nie paliłam papierosów i nie piłam alkoholu do 18. roku życia. To wynikało z moich przekonań, tego, co uważałam



za słuszne. Byłam osobą z zasadami. Koleżanka wspomniała, że nawet było to śmieszne, bo dorastając, robimy różne szaleństwa, ale ja miałam zasady. To było „egzotyczne”, ale i szanowane przez innych. Widziałam to i w szkole średniej, i na studiach. Później było duszpasterstwo, gdzie poznałam swojego męża. Widzę, że w wielu sytuacjach moje zasady na pewno mnie uchroniły, być może coś mnie ominęło, bo czemuś powiedziałam tak, a czemuś nie, ale jestem szczęśliwa, że jestem tu, gdzie jestem.

**Powiedzieliśmy dużo o tym, jak działa pryncypialność w Twojej pracy i jak działała, gdy byłaś młodsza, natomiast ona ma i jasne, i ciemne strony. Co pryncypialność może utrudniać?**

To, co mi utrudnia lub jest dla mnie wyzwaniem, to ta żarowa, o której mówiłam, czyli wracam do domu i zaczynam świecić na czerwono albo na zielono, zachwyam się lub niepokoję. Jak jest jakiś niepokój, to on musi zostać przemielony przez wszystkie trybiki, które mam w głowie, muszę to przegadać, np. z moim mężem, który ma strategię i zna moje wartości. On pokazuje mi trochę inny punkt widzenia, trochę spuszcza mi z balonu, bo ja się tak nałapię tego powietrza i nie wiem, czy to jest spójne ze mną. Natomiast patrząc na relacje z innymi, na pewno przy nieprzepracowanym talencie pryncypialności jest ta upartość, zawziętość, ocenianie i krytykowanie innych, a ja bardzo tego nie lubię i może dlatego szybko to z siebie wypleniałam. Staram się nie krytykować, bo kim ja jestem, żeby kogoś oceniać, gdy nie mam pełnego obrazu? Jeśli opieramy się na faktach, to mamy pełen obraz. Patrzymy, co kamera nagrała. Są rzeczy, które wtedy przyjmujesz i nie dolepiasz do nich interpretacji. Natomiast jeśli komentujesz, oceniasz, to dolepiasz swoją interpretację, a to krzywdzi innych. Czasem aż mnie boli, gdy kogoś to spotyka. Gdy ktoś chce mi narzucić jakieś przekonania, to wtedy mogę się zdenerwować. Staram się nie narzucać nikomu swoich przekonań i chciałabym, aby nikt nie narzucał ich mnie. Więc niedojrzały *belief* może być nietolerancyjny, tak samo dla innych wartości – może krytykować, próbować zmieniać. To jest do przepracowania.

W *belief* jest coś takiego, że na zewnątrz możemy tworzyć taki obraz „wzoru wszystkich cnót”, pełnego moralności i etycznego, ale nie ma ludzi idealnych. Są rzeczy, które nas przytłaczają, których nie uniesiemy. Nie jesteśmy doskonali. Natomiast *belief* tworzy taki obraz „wzoru wszystkich cnót” i powoduje niepokój, że ktoś Ci wypomni, że za czymś się opowiadasz, a robisz inaczej. Mam na myśli pewną spójność tego, co mówię, co myślę, co czuję. To jest do przemyślenia dla posiadaczy *belief*. Sama się kiedyś płątałam, bo wygłaszałam morały, a zdarzało się, że nie potrafiłam tego unieść. Nagle okazało się, że nie jestem taka nieskazitelna. W pryncypialności może powstać takie wrażenie, a ja przestałam składać sobie deklaracje, bo gdy złożę je sobie bądź publicznie, że jestem taka, że nigdy tego czy tego nie zrobię, bo to nieetyczne, to sama mogę się w tym zaplątać.

**To jest spójne z tym, co powiedziałaś na początku, że nie chcesz brzmieć jak osoba egzaltowana, a osoby, które mówią o wartościach, mogą tak brzmieć.**

Zwłaszcza z poważaniem.

**Dlatego warto znaleźć partnera, który ma inny talent, może pomóc i powiedzieć: „Słuchaj, napompuwałaś się”.**

To jest to, nad czym pracuję, ale też nadal odkrywam.

**Belief jest w domenie wykonywania. Można pomyśleć, że powinien być bardziej w domenie wpływu lub budowania relacji. Jak myślisz, dlaczego tak jest?**

Dlatego, że gdy jest jakieś wyzwanie, projekt, to on może zatrzymać Cię w tym działaniu albo dodać gazu. To jest Twoja wewnętrzna motywacja do działania. Widzisz w tym cel, sens i powiązanie ze swoimi wartościami. Robisz to i nic innego się nie liczy. Jesteś w stanie wiele poświęcić, aby wykonać to zadanie.

**Jedną z rzeczy, które należy zrobić, by być produktywnym, efektywnym, jest znalezienie swojego why, czyli odkrycie, dlaczego coś robisz, co chcesz osiągnąć, co będzie rezultatem końcowym. A jeśli działasz zgodnie z wartościami, to już masz to swoje why, bo już wiesz, dlaczego chcesz tego dokonać, jak to będzie wspierało wartości Twoje i Twojej grupy.**

I jak to będzie służyło. Niedojrzały talent jest nakierowany na właściciela talentu, a dojrzały na innych. Mnie przyświeca to, że chcę tym talentem służyć innym – nie narzucać, ale bardziej inspirować. Przez

to, że komunikuję to, za czym się opowiadam, jakie mam wartości, to przyciągam osoby, które chcą ze mną pracować.

### **Czy masz jakieś rady dla osób z pryncypialnością, jak rozwijać ten talent?**

Ważna jest codzienna uważność na siebie i swoje myśli. Wyłapywanie tych przekonań, które mogą już teraz nie służyć, bo jako *belief* jestem wierna pewnym przekonaniom i zasadom. Natomiast na bieżąco należy weryfikować to, za czym się opowiadasz i w słuszność czego wierzysz. Tu można się zapętlić, wpaść w pajęczynę własnego talentu. Zalecam, by wypisywać na kartce przekonania blokujące przed działaniem, przed realizacją jakichś celów, których pragniesz albo nie służą Ci, nie pomagają budować relacji. W RTZ jest takie fajne ćwiczenie: czy myśli, które masz, są oparte na pięciu zasadach zdrowego myślenia? Jeśli tak, to Ci służą. Można to łatwo zweryfikować. Jeśli masz pewną myśl, którą uważasz za blokującą, możesz zadać sobie kilka dodatkowych pytań. Pierwsze: „Czy ta myśl jest zgodna z faktami?“, czyli czy to miało miejsce, czy się wydarzyło, czy są na to dowody i nagrała to kamera. Drugie: „Czy ta myśl pozwala mi realizować bliższe i dalsze cele?“. Trzecie: „Czy ta myśl pozwala mi budować relacje, czy powoduje konflikty?“. Czwarte: „Czy ta myśl chroni moje życie lub zdrowie?“. Piąte: „Czy ta myśl pozwala mi się czuć tak, jak chcę się czuć, bez nadużywania środków, leków?“.

Jeśli odpowiedź na co najmniej trzy z tych pytań brzmi „Tak“, to dana myśl jest zdrowa. Jeśli mniej, to warto się zastanowić, czy ona nam służy, czy warto trzymać się dalej danego przekonania. Skoro mój mózg nie rozróżnia faktów od opinii czy przekonań, to znaczy, że to, co mam w głowie, często nie jest zgodne z faktami i mi nie służy. Wiele przekonań potrafiłam wymazać z dnia na dzień, zacząć doświadczać życia, na nowo budować własne przekonania, czyli wchodzić w pewne doświadczenia i wyciągać z nich wnioski.

### **Gdzie można o Tobie poczytać albo znaleźć kontakt do Ciebie i jaką książkę, materiał lub film polecasz?**

Przed wszystkim jestem na stronie [magdalenaseroka.pl](http://magdalenaseroka.pl). Taki sam profil mam na Facebooku, więc zapraszam. Polecam racjonalną terapię zachowania dla wszystkich, którzy chcą zweryfikować to, za czym się opowiadają, w słuszność czego wierzą. Tam można wiele rzeczy przepracować.

### **Ogromne dzięki.**

Dzięki jeszcze raz.

Magda dostarczyła bardzo dużo wartościowej wiedzy o talencie *belief*. Zrobiłem wiele notatek. Dziękuję Magdzie za tak dobre, kompleksowe, dojrzałe przedstawienie tego talentu. Jak zwykle zapraszam do dyskusji na Facebooku lub na stronie [npp.run/077](http://npp.run/077). Jeśli macie jakieś pytania, Magda na nie chętnie odpowie. Jest też w grupie „Z pasją o mocnych stronach“, więc tam też warto jej poszukać. Zanim zakończę ten odcinek, chciałbym podziękować jeszcze patronom za wsparcie i za pomoc. Oni pomagają zadawać pytania do „Słownika talentów“, za co im bardzo dziękuję. Chciałem też podziękować osobom, które poświęciły trochę czasu, weszły na iTunes i zostawiły rekomendację, a byli to Lady Kombat, Piotr Piwowar, Karol Stryja, Monika Kaczmarek i Maciej Gre. Dziękuję Wam bardzo za to, że chcieliście napisać kilka słów. To pomaga sprawić, aby podcast był bardziej widoczny i więcej osób go znajdowało. Na sam koniec dziękuję Wam, słuchacze – bez Was tego podcastu by nie było. Dzięki i do usłyszenia w następnym odcinku. Cześć!