



dominik
juszczak

PODCAST „Z pasją o mocnych stronach”

DATA PUBLIKACJI: 25.11.2021 r.

TYTUŁ: #177 Słownik talentów – Maksymalista® (Maximizer®) – Sezon 2

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 177, „Słownik talentów, sezon drugi – Maksymalista®”.

Nazywam się Dominik Juszczyk, pokazuję, że warto działać intencjonalnie, dzieląc się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami.

Ten odcinek jest częścią drugiego sezonu serii „Słownik talentów”. W każdym odcinku tej serii możecie posłuchać mojej rozmowy z trzema osobami – w tym przypadku z dwoma – które mają ten talent w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w ramach tej serii możecie znaleźć na stronie npp.run/talenty. Zapraszam.

Cześć, witajcie w kolejnym odcinku serii „Słownik talentów”. Dawno nie było tej serii i dziś porozmawiamy o świetnym talencie Maksymalista®, czyli talencie z domeny Komunikowania®, Wpływania®, po angielsku: *Influencing*®.

Tym razem moimi gośćmi są dwie osoby: Agnieszka Szczepanowska i Konrad Czapeczka. Przyjęli moje zaproszenie i przygotowali się do rozmowy, jak to maksymaliści. Porozmawialiśmy o tym, jak talent Maksymalista jest widoczny w pracy i w domu, kiedy pomaga, a kiedy trochę fika i przeszkadza, i jak sobie z tym radzić. Nie przedłużając, zapraszam do rozmowy. Jestem pewien, że wiele nauczycie się o tym talencie. Niezależnie od tego, czy go macie, czy nie, będziecie wiedzieć, z czym się go je. Miłego słuchania.

Cześć, witajcie.

Agnieszka: Hej!

Konrad: Cześć, Dominik!

Nagrywamy odcinek o talencie Maksymalista®. Tuż przed tym w kuluarach mieliśmy rozmowę i moi goście wymieniali się uwagami, jak zmaksymalizować jakość tego nagrania, ile materiału się wytnie, a ile zostawi. Porozmawiamy w związku z tym też o tym wymiarze Maksymalisty®, który chce jak najlepiej i co to oznacza w praktyce. Mam nadzieję, że uda nam się w rozmowie to pokazać. Natomiast jak zwykle na początku, zanim zaczniemy rozmawiać o samym talencie, dobrze by było się przedstawić. Agnieszko, powiedz, co robisz, czym się zajmujesz, jakie masz talenty.

Agnieszka: Nazywam się Agnieszka Szczepanowska, jestem copywriterem. Jednocześnie specjalizuję się w copywritingu sprzedażowym i pisaniu tekstów pod archetypy marki, co jest bardziej elementem brandingowym. Jeżeli chodzi o moje talenty, to pierwszy z nich to Maksymalista, drugi – Bliskość®, kolejne to: Wizjoner®, Strateg® i Współzależność®. Strasznie nie lubię nazwy „Współzależność”, bo chodzi w niej o dostrzeganie zależności. Bardziej adekwatną nazwą jest dla mnie *Connectedness*®.

Wiele osób mówi, że do nich bardziej przemawiają angielskie nazwy talentów, np. talent Bliskość® dla wielu osób lepiej brzmi jako *Relator*®, bo nakierowuje na relacje, a nie tylko na bliskość.

Agnieszka: Z tym akurat nie mam problemu.

Konradzie?



Konrad: Nazywam się Konrad Czapeczka i zawodowo jestem trenerem mentalnym pracującym w sporcie. Wspieram sportowców i trenerów w osiąganiu przez nich celów poprzez dostarczanie im wiedzy i narzędzi pomocnych w rozwijaniu ich umiejętności mentalnych. Są to narzędzia i wiedza z zakresu psychologii sportu, lecz nie tylko – również *mindfulness*, psychologia osiągnięć i szereg innych obszarów psychologicznych czy okołopsychologicznych.

A top 5 talentów?

Konrad: Pierwszy to Aktywator®, drugi – *Self-assurance*®, trzeci to *Connectedness*® – tu również pasuje mi nazwa angielska – czwarty – *Woo*® i piąty *Maximizer*®, chociaż mam wrażenie, że w codzienności jest on wyżej.

Na warsztatach często powtarzam, że Gallup zwraca uwagę na to, żeby pracować z talentami równorzędnie. Tak naprawdę należałoby brać pod uwagę dominujące 10 talentów, czyli top 10, ale tu nie mówimy o top 10. Z tego, co wiem, to i ty, Agnieszko, i ty, Konradzie, znacie cały swój profil talentowy.

Agnieszka: Tak.

Konrad: Tak.

Talent Maksymalista to talent z domeny Wpływu – w zależności od tego, jak wyświetli się na ekranie: pomarańczowej albo żółtej. Jest tam dużo o jakości, o maksymalizowaniu. Czasami pojawiają się tam żarty typu: „Wyciskam wszystko, co możliwe, z tego, co robię”. Zaczniemy od tego, jak talent Maksymalista przejawia się u Was w pracy. Agnieszka powiedziała, że zajmuje się copywritingiem, a Konrad jest trenerem mentalnym. Jak to uwidoczni się w Waszej codzienności? Przychodźcie rano do pracy i myślicie: „Co ja dzisiaj zmaksymalizuję?”.

Konrad: Z racji tego, że podstawowa część mojej pracy dotyczy ludzi, to talent Maksymalista pozytywnie przejawia się w tym, że w pierwszej kolejności zauważam u ludzi ich mocne strony. Od razu zaczynam się zastanawiać, jak można to uwypuklić, skorzystać z tych mocnych stron w kontekście osiągania celu, który ma ten człowiek czy zespół. Z takich mniej pozytywnych rzeczy, nad czym pracuję, jest to, że dużo czasu zajmuje mi wypuszczenie czegośkolwiek w tzw. wersji ostatecznej, czy to e-booka, oferty, swojego bio. W przypadku przygotowywania się do sesji, podsumowywania sesji jeden na jeden ze sportowcem lubię dopieszczać szczegóły, co z jednej strony jest dobre, ale zauważam, że często ogranicza. Mógłbym robić dużo więcej i efektywniej, gdybym trochę wcześniej te rzeczy wypuszczał.

Konradzie, w twojej wypowiedzi zauważam, że ta pozytywna strona Maksymalisty jest skierowana bardziej na zewnątrz, a ta ciemna strona – bardziej do środka.

Konrad: Tak, to ciekawa obserwacja, nigdy w ten sposób się nad tym nie zastanawiałem. Zresztą to badanie zrobiłem dopiero w styczniu tego roku, więc wciąż się uczę. I zdecydowanie więcej nie wiem, niż wiem. Ale to ciekawa obserwacja, że te niedojrzałe elementy są bardziej do wewnątrz.

Agnieszko, u Ciebie?

Agnieszka: Mogę się podpisać pod tym, co powiedział Konrad, plus jeszcze coś dodać. Pracuję jako copywriter i moim głównym hasłem jest „daję markom głos”. Pracuję z dziewczynami, które tworzą kobiece marki osobiste. Żeby pokazać, jakie one są, napisać dla nich teksty i stworzyć osobowość ich marki, muszę poznać ich mocne strony, a w tym jestem naprawdę specem. Patrzę na nie, słucham ich.



Nawiązujemy bliską relację, bo na drugim miejscu mam Bliskość. Wiem, że np. dana dziewczyna będzie świetna w pracy z kobietami, które dopiero zaczynają w biznesie; inna z tymi, które mają biznesy co najmniej rok. Od razu to wyłapuję. I to jest bardzo ważne, ponieważ potem to widać też w tekście.

Poza tym jestem bardzo wymagająca wobec siebie, mimo że dużo pracowałam nad perfekcjonizmem osobistym. To wymaganie wobec siebie przejawia się w tym, że na początku pracy z daną klientką spisuję listę obietnic, jakie jej dałam w ofercie. Do tej checklisty wracam na koniec pracy i odhaczam, czy wszystkie na pewno spełniłam, jak nie – poprawiam. Tego Maksymalistę widać w tym, że dobrze wiem, że nie mogę być najlepsza we wszystkim, dlatego w ramach copywritingu wybrałam sobie bardzo konkretną specjalizację. To nie jest pisanie wszystkiego, to praca z określonym typem klientów, którym daję maksymalne efekty. Po napisaniu tekstu siadam z nimi i zastanawiam się, jak go podrasować. Ten Maksymalista jest u mnie widoczny na każdym etapie.

Użyliście słów „Maksymalista”, „maksymalizować”, „wykorzystywać mocne strony” – te mocne strony nie są tylko w kontekście Gallupa. W kontekście marki i sportowców mogą być zupełnie inne, np. umiejętność skupiania się, wgląd w siebie itd. nie są wprost opisywane przez talenty. Natomiast gdy pracuję z ludźmi, którzy mają Maksymalistę, zawsze instyguję mnie, co oni tak naprawdę maksymalizują. Bo często Maksymalista jest łączony z jakością, a tak naprawdę można maksymalizować wiele innych rzeczy, m.in. ilość, efektywność wykorzystania czasu, zasobów. Jak mówicie, że maksymalizujecie coś w swojej pracy, to kiedy wyłapujecie te kryteria? Agnieszka wspomniała, że podczas rozmowy ma checklistę, ale jakie jeszcze kryteria pomagają Wam powiedzieć: „To jest ta jakość, ten efekt, którego oczekuję”? Co Wam w tym pomaga?

Agnieszka: Kryterium dla mnie jest to, czy dany tekst zadziała sprzedażowo i czy on dobrze wyrazi osobowość danej osoby. Ale potem dostaję zwrot od klientki i zazwyczaj jest efekt „wow”, bo to są dziewczyny, które niejednokrotnie współpracowały z copywriterami i miały poczucie powtarzalności. One czytają moje teksty i mówią: „Chciałabym coś podobnego”. A następnie otrzymują swój tekst i są zachwycone. Dzięki temu wiem, czy jest dobrze. Natomiast ostatecznym kryterium jest to, jak im potem idzie sprzedaż, bo tak naprawdę o to w tym chodzi.

Czyli ten efekt końcowy, po co właściwie one do Ciebie przychodzą.

Agnieszka: Tak. Jeżeli pani coach, która do tej pory miała ze mną dwie konsultacje w miesiącu, w tym momencie w ciągu trzech dni bukuje dziewięć terminów, to znaczy, że zrobiłam swoją pracę.

Konradzie, a u Ciebie?

Konrad: U Agnieszki słyszę, że to jest bardzo fajnie ustrukturyzowane, i zazdrozczę jej tego, że ma takie „sprawdzacze” dla Maksymalisty.

Agnieszka: Bo mam Stratega.

Konrad: U mnie Strateg i Dyscyplina są bardzo nisko. Mam wręcz odwrotnie: mocno korzystam z czegoś, co uważam, że działa u mnie dobrze, mianowicie z intuicji i z odczuć. Skoro to jest moją mocną stroną, to się w tym doskonalam. Doskonalam się we wsłuchiwanie się w odczucia, które daje mi całe moje ciało. Bazowanie na intuicji to jedno, natomiast drugą strategią, która fajnie mi działa, jest korzystanie z kogoś z zewnątrz. Mianowicie mam kilka osób, które proszę o sprawdzenie, czy to, co chcę wypuścić lub zrobić, jest wystarczająco dobre. Jedną z takich osób jest mój przyjaciel i wspólnik Rafał Malinowski, który jest zupełnie innym gościem niż ja, ma zupełnie inaczej poukładane talenty, i w tym zakresie się



fajnie uzupełniamy. Zawsze mogę liczyć na to, że jak mu coś podeślę, to on zauważy coś, czego ja nie zauważyłem, albo powie mi, że jest już wystarczająco dobrze i nie ma potrzeby sprawdzać, czy tam np. o jeden ton trzeba zmienić kolor w książce. Wtedy wiem, że jest *good enough*.

Podaliście przykłady talentów, które Wam w tym pomagają. Agnieszka wspomniała o Strategu, Konrad – o Intuicji, która jest często łączona z *Self-assurance* – Wiarą w siebie. Drugim, wspólnym dla Was talentem jest Współzależność: akcje mogą się przełożyć na rezultaty. Dla mnie to jest o tyle ciekawe zagadnienie, że mam wysoko Dyscyplinę, Odpowiedzialność i Intelpekt i dużo wcześniej mam stworzone markery, do których dążę. To ładnie brzmi, że macie te osoby, te wskaźniki, więc czy jest u Was widoczny perfekcjonizm, czy są raczej takie sytuacje, w których to jednak zawodzi i mówicie sobie: „Jeszcze trochę podkręcę, docisnę, pozmieniam tekst, nie będzie 9 nowych konsultacji w miesiącu, ale np. 12”? Czy włącza się pokusa, żeby zignorować te rzeczy i powiedzieć: „jeszcze troszeczkę”?

Konrad: U mnie zdecydowanie tak, tym bardziej że na pierwszym miejscu mam Aktywatora, który nie współgra z Maksymalistą. Jak jest jakiś pomysł, to trzeba przejść do jego urzeczywistnienia i nie ma tu zbytniego zastanawiania się i czekania, po prostu trzeba robić, działać. I teraz wyobraźcie sobie, jaka tu jest walka z wewnętrznym Maksymalistą. Niedojrzały Aktywator objawiał się u mnie kiedyś permanentnym braniem zbyt dużej ilości projektów i pomysłów naraz. Dochodziło do przeciążenia, że tyle się na siebie wzięło, trzeba to dowieźć, i to na superpoziomie, bo to nie może być przecież dobre, to musi być doskonałe. To są tzw. przeciążenia mentalne. Żle się czuję z tym, że wzięłem na siebie za dużo, a nie lubię zawodzić ludzi, więc to dowożę, a dowożę to przeważnie kosztem higieny codziennej, snu i odpoczynku. Jedną rzecz trzeba jednak oddzielić: to, o czym mówię, jeszcze jakiś czas temu było dużo mocniej zauważalne. To jest jeden z moich głównych obszarów pracy nad sobą w ostatnim roku, jeżeli nie dłużej. Zauważam postęp w tym zakresie, natomiast oczywiście zdarzają się dni, tygodnie czy konkretne sytuacje, w których ten niedojrzały Maksymalista w połączeniu z niedojrzałym Aktywatorem robią spustoszenie głównie w kontekście dbania o siebie z powodu przepracowywania się.

Agnieszko, czy zdarzają Ci się takie sytuacje, w których Maksymalista zmienia się w perfekcjonizm?

Agnieszka: Tak. Przepracowanie jest tu niestety typowe. Całe szczęście staram się maksymalizować nie tylko jakość tego, co daję, ale także sam proces pracy. Staram się uwzględniać w nim czas na regenerację. Jeszcze nie jestem w tym punkcie, ale bardzo się staram. Dążenie do maksymalnego efektu często odbywa się kosztem mojego odpoczynku. Maksymalista to jednak trochę utrudnia, ale i tak jest lepiej niż kiedyś. Pamiętam, jak 15 lat temu zaczynałam pracę etatową, wtedy jeszcze jako realizator dźwięku. Mój perfekcjonizm był wówczas na takim poziomie, że tworzyłam sobie listę spektakli, które realizowałam w miesiącu. Jeżeli popełniłam najdrobniejszy błąd, którego nikt nawet nie zauważył, np. wypuściłam milisekundę później dany dźwięk, to wpisywałam sobie minus. To była masakra. Potem połowę miesiąca miałam oznaczoną minusami. Ludzie popełniają drobne błędy, ja też jestem człowiekiem. W tym momencie już trochę bardziej toleruję moje człowieczeństwo, więc jest lepiej.

Jeżeli chodzi o pracę w zawodzie copywritera, to bardzo cisnęłam na to, żeby dawać z siebie 100%. Dopiero potem nauczyłam się, żeby się zatrzymać, nawet jeśli w moim pojęciu daję 99%. Skoro ilość pracy, którą musiałabym włożyć w zwiększenie efektu, jest niewspółmierna do jego wzrostu, to mogę się zatrzymać. Bo to i tak będzie więcej, niż ktoś chciał ode mnie dostać, i na pewno będzie zadowolony. Więc musiałam się tego nauczyć. To było bardzo trudne, ale udało mi się.



Czy stosujecie zasadę Pareto, w której jest ten punkt odcięcia i każda kolejna praca już nie przynosi tak wielkiej zmiany efektu? Więcej efektu pochodzi z mniejszej ilości pracy.

Agnieszka: Znam zasadę Pareto. Wiem, że 20% tego, co robimy, daje 80% efektu, a i tak robię 99%. Walka o ten 1% była bardzo trudna, więc doceńmy to.

Czy ty, Konradzie, też stosujesz tę zasadę?

Konrad: Tak. Mniej więcej od roku mocno zwracam na to uwagę i zaczynam zwracać na to uwagę również innym. Nie dalej niż kilka dni temu w Stali Rzeszów, gdzie pracuję, jest taki projekt – baza wiedzy z psychologii, przygotowania motorycznego, regeneracji itd. Specjaliści z danych obszarów mają dostarczać treści, publikowane potem w przystępnej formie dla organizacji, dzieciaków i zawodników. Jeden z trenerów przygotowania motorycznego miał tam dostarczyć kilka materiałów, nie udało mu się w terminie dostarczyć aż tyle. I mówi: „Ja bym chciał, żebyśmy to nagrali, nie napisali. A jak już będzie nagrane, to nie smartfonem, ale lustrzanką. Zaprosimy dział marketingu, żeby przyjechał. Oni to potem porządnie zmontują. Wstawią logo do tego nagrania. To będzie jeszcze z podkładem muzycznym”. Słucham go i mówię: „O kurczę!”, jakbym słuchał siebie jeszcze jakiś czas temu, dokładnie ten sam sposób myślenia. Powiedziałem do Miłosza, bo tak ma na imię: „Nie masz odczucia, że jak będziesz chciał utrzymać te standardy, to przez najbliższe dwa lata może nie pojawić się żaden materiał?”. „Więc zrezygnujmy, ale musi być tam wstawione logo Stali Rzeszów”.

Już dużo wcześniej czułem, że to jest mój duży problem. Jak to zaniżone poczucie własnej wartości szło jeszcze w parze z Maksymalistą i z tym dezadaptacyjnym perfekcjonizmem, to było to dla mnie straszne, więc zacząłem nad tym pracować. Dwa lata temu zrobiłem test z nurtu terapii schematów, najmocniej wyszedł mi zdecydowanie schemat, który w tamtej nomenklaturze nazywa się hiperkrytycyzm i wysokie standardy osobiste. Wtedy zacząłem bacznie się temu przyglądać i bardziej nad tym pracować. Z tego powodu przyklejają się do mnie różnego typu hasła, za którymi stoi więcej przekonania typu: „Zrobione jest lepsze od doskonałego”; „*Good enough* jest *good enough* i nie trzeba niczego więcej”; „Doskonałość to sposób podróżowania, a nie stacja, do której się dojeżdża” – tak naprawdę nigdy nie da się do tej stacji dojechać i jak będziemy przekonani, że możemy osiągnąć doskonałość, to się będziemy tylko spalać. Możemy zrobić coś doskonale, na co jest nas w danej chwili stać, i to jest sposób podróżowania przez życie. Tego typu lekcje, stwierdzenia, hasła bardzo mocno ze mną rezonują. Wypisuję je sobie, powtarzam, afirmuję i dzięki nim dużo szybciej włącza mi się alert w głowie: „OK, może wystarczy”. Chodzi o to, żeby pielęgnować w sobie perfekcjonizm adaptacyjny, bo to może być naprawdę mocną stroną, i niwelować negatywne skutki tego dezadaptacyjnego.

Agnieszko, stwierdziłaś, że dużo częściej zauważasz ten moment: 99%. Czy masz jakieś metody na to, żeby zauważać, kiedy wpadasz w perfekcjonizm?

Agnieszka: Wyjdzie tu zabawne stwierdzenie: żeby talent Maksymalizm dojrzał, osoba go posiadająca powinna pójść na terapię. Ja też na niej byłam.

Ja też byłem.

Agnieszka: Świetnie, promujmy terapię, bo to bardzo fajna sprawa. Natomiast ja byłam z innego powodu. Ja jestem DDA – dorosłe dziecko alkoholika. I takie osoby jak ja stanowią większość społeczeństwa polskiego w naszym pokoleniu. Mają one tendencję do bardzo dużych wymagań wobec siebie, a małych wobec otoczenia. W pewnym momencie musiałam się z tym zmierzyć, bo miałam w życiu sytuację, w której nie chciałam dawać mojej córce takiego przykładu, więc poszłam na terapię.



Tam właśnie uświadomiłam sobie, że wymaganie od siebie więcej niż od innych to nie jest dobra droga. Paradoksalnie musiałam nauczyć się wymagać troszkę więcej od innych, a bardziej akceptować siebie jako osobę, która popełnia błędy. W przypadku Maksymalisty terapia to jest dobra sprawa, tylko trzeba trafić na dobrego terapeutę.

I dobrać odpowiedni nurt terapii. Pokazujecie taką potrzebę maksymalizowania siebie, pracy nad sobą, doskonalenia siebie.

Agnieszka: Doskonalenia w sensie akceptacji siebie.

Tak, doskonalenie nie poprzez wyciskanie i dochodzenie do granicy, tylko lepsze działanie dla siebie i innych. Każde z Was wspomniało o innych osobach.

Konrad: Jak zyskałem większą samoświadomość i przy okazji również świadomość na temat różnych rzeczy, czynników – co jest dla mnie punktem wyjścia do efektywnej pracy nad sobą, dopiero potem kolejne techniki, narzędzia, nurty itd. – to spostrzegłem, że mogę tego mojego Maksymalistę, może nawet nie całkiem dojrzałego, wykorzystać do tego, żeby on mi maksymalizował rzeczy, które są zaniedbywane przez Maksymalistę, jak chociażby regeneracja, odpoczynek, sen, odżywianie, czas z rodziną, lepsze planowanie itd. I gdy zaciągnąłem go do pracy nad obszarami, które zaniebowałem, zobaczyłem znaczną poprawę. To taka dwutorowa praca. Żeby mój Maksymalista stał się dojrzały, uwzględniłem te wątki dotyczące terapii, samoświadomości, przepracowania, perfekcjonizmu dezadaptacyjnego i równoległe korzystanie z Maksymalisty do tego, żeby te zaniebane obszary maksymalizować.

Agnieszka: I dbać też o inne sfery. Ja też się staram. Natomiast – tak jak ty – jestem jak najbardziej w procesie.

Bardzo fajnie, że o tym wspominaliście. Chciałem porozmawiać o tej pozytywnej stronie Maksymalisty, o której wspomnieliście, czyli zauważaniu mocnych stron u innych osób. Jak to się odbywa? Oboje pracujecie z ludźmi, więc jak przychodzi do Was człowiek, to jak odkrywacie, w czym on jest dobry, jakie ma możliwości i nad czym możecie się skupić, i na czym budować? Jak ten proces wygląda w praktyce?

Agnieszka: Wydaje mi się, że każdy Maksymalista będzie miał tu inaczej. Bardzo duży wpływ będą miały na to inne talenty. Żebym mogła zauważyć czyjeś mocne strony, muszę go poznać, usłyszeć, co ta osoba ma do powiedzenia, i ją wyczuć. Konrad powiedział wcześniej o intuicji – ja też z niej bardzo korzystam. W pierwszej szóście mam talenty twarde, a w połowie – czysto relacyjne, bo Empatię mam na szóstym miejscu. Wydaje mi się, że tu największą rolę grają talenty Bliskość, Empatia, Współzależność – zauważanie tych zależności między daną osobą i innymi osobami, jej biznesem i światem. Rozmawiam z drugą osobą i w miarę poznawania jej jestem w stanie powiedzieć: „Słuchaj, jesteś świetna w tym, tym i tym. Zauważ to, docień to. Naprawdę warto”. Tu nie ma żadnych czarów, to jest czysta empatia i zwracanie uwagi na drugiego człowieka.

Konrad: Podpisuję się pod tym obiema rękami. By w relatywnie krótkim czasie móc dostrzec mocne strony u innego człowieka, kluczem jest uważność w obcowaniu z nim. Nie tylko w rozmowie. Ważnym tego elementem jest również obserwacja. Jeżeli mam możliwość obserwowania sportowca w warunkach rywalizacji sportowej czy w treningu, to mam świetną okazję – sam kiedyś byłem sportowcem – żeby dostrzec te jego walory, atuty *stricte* sportowe, czy to fizyczne, taktyczne, techniczne czy mentalne. A będąc uważnym w rozmowie, korzystam mocno z moich talentów



relacyjnych, takich jak Komunikacja, *Woo* czy *Relator*. Lubię ludzi, lubię ich poznawać. Dbając o to, żeby być w procesie rozmowy z drugim człowiekiem, mogę wychwycić to, co on mówi o różnych rzeczach, nie tylko o sobie, ale o różnych sytuacjach, jego przekonania o sobie samym, o świecie, o innych ludziach i dostrzec w nim silne strony. U mnie to jest dwuwymiarowe. To taka obserwacja silnych stron sportowych, a potem tych w zakresie mentalnym – jego *mindsetu* i przekonań, które budują go jako człowieka, co jest może nawet ważniejsze, bo jest trudniej wytrenowalne niż taka czy inna umiejętność techniczna danej dyscypliny.

Wydaje mi się, że zwracacie uwagę na Waszą dużą umiejętność przekazywania tego drugiej osobie. Bo to, że Wy to zauważycie, to jeden element, ale żeby ta osoba to zauważyła i uwierzyła w to, to warunek konieczny, żeby mogła z tym pracować. Obydwoje wskazaliście, jak o tym rozmawiacie, jak to pokazujecie. Myślę, że ta umiejętność też wynika z tego lub innych talentów – i jest istotna.

Jest jeszcze tego druga strona. Cały czas mówimy o pozytywnej stronie Maksymalisty, dostrzeganiu jego potencjału, bo wyobrażam sobie, że czasami przychodzą do Was osoby w Waszych obszarach kompetencji branżowych, które według Was nie mają potencjału, bo Maksymalista nie tylko dostrzega mocne strony, ale też potencjał, i chce pracować z tymi ludźmi, którzy go mają, a trochę mniej z tymi, którzy mają mniejszy potencjał, bo to nie jest najlepsze wykorzystanie i jego energii, i energii tych ludzi. Tyle teorii, pytanie, jak to jest w zderzeniu z praktyką. Czy zdarzają się w Waszym życiu takie sytuacje, w których stwierdzacie, że nie chcecie z kimś pracować, bo nie widzicie potencjału na wyniki?

Konrad: U mnie to jest bardzo mocne. Trochę jest we mnie taka walka na poziomie wartości. Z jednej strony mam głębokie przekonanie o równości wszystkich ludzi, podchodzeniu do każdego w taki sam sposób, traktowaniu ich tak samo dobrze. A z drugiej strony zdecydowanie mam wewnątrz odczucie, że chcę pracować z jak najlepszymi i najzwyczajniej w świecie się męczę, kiedy pracuję ze sportowcami czy trenerami o niższym potencjale ich umiejętności, poziomu, na który oni mogą wejść. A już w ogóle kompletnym killerem jest dla mnie to, gdy potencjał jest niski i do tego ta osoba przychodzi do mnie pośrednio, czyli jestem zatrudniony przez organizację, w której ona pracuje, i ona też nie wykazuje wielkiej determinacji w pracy nad sobą. Dla mnie to już jest krzyżyk i szukam tylko sposobu, żeby jak najdelikatniej wymiksować się z tego typu współpracy. Przeważnie włączam wtedy na maksa swojego Maksymalistę, wymagania zabijają tę osobę i ona sama się wykrusza ze współpracy.

Agnieszka: To okrutne.

Konrad: Tak, wiem.

Skuteczne. Jak to jest u Ciebie, Agnieszko?

Agnieszka: Mam trzy typy osób, z którymi nie chcę i nie mogę pracować, ponieważ nie osiągnę z nimi najlepszych efektów. Po pierwsze chodzi o system wartości. Chcę pracować z osobami, które chcą zmieniać świat na lepsze w ten czy inny sposób. Pomagam kobietom zarabiać lepsze pieniądze na tym, co kochają. I jeżeli przychodzi do mnie kobieta, która też ma taką misję, która chce pomóc kobiecie odnaleźć się lepiej w relacji ze swoim partnerem albo tworzy piękne strony internetowe, które pomagają zarabiać lepsze pieniądze, to w tym momencie jak najbardziej mamy pole manewru. Natomiast jeżeli przychodzi do mnie ktoś, kto ma świetny budżet i ja bym mogła na tym super zarobić, ale po prostu produkuje alkohol – a uważam, że alkohol jest w naszym kraju tak rozreklamowany, że już więcej reklamy nie potrzebuje – to ja się do tego nie muszę przykładać. Nie jestem purystką, raz na jakiś czas wypiję sobie lampkę szampana, ale chodzi o to, że mi już starczy, nie potrzeba więcej.



Druga sprawa to jest kwestia mojego charakteru i pragnienia wolności w biznesie. Jeżeli przychodzi do mnie klient, który z miejsca przyjmuje pozycję władczą typu „pani mi tu zrobi”, to nie, nie tędy droga. Pracuję na partnerskich zasadach. Potrzebuję, żeby klient się zaangażował w proces pracy, ponieważ nie chodzi tylko o samo napisanie tekstu, lecz odkrycie mocnych stron i zbudowanie bliskiej relacji z drugą osobą. Z taką osobą jej nie zbuduję, więc nie ma szansy na superefekt. Więc po prostu dziękuję mu i kieruję go do kogoś, komu może to pasować. We współczesnym marketingu bardzo istotna jest wiedza o klientach. Jeżeli przychodzi do mnie osoba, która jest na samym starcie swojego biznesu i bardzo by chciała już w tym momencie super zarabiać, a nie chce robić badania rynku ani znaleźć swojej niszy, tylko żeby to zadziałało jak czary-mary, to uświadamiam jej, że takiego efektu jeszcze w tym momencie nie osiągnie. Pomogę jej napisać tekst, który będzie skuteczny do tego i tego momentu, ale nie da jej superefektu, przed nią jeszcze sporo pracy. Tego typu klientów nie odrzucam totalnie, ale uświadamiam im, ile czeka ich pracy, zanim takie efekty, o jakich marzą, będą w stanie osiągnąć. To jest maksymalna uczciwość.

Różnica między Wami polega na podejściu do klientów. Konrad wspomniał, że klienci przysyłani są przez organizację, więc to nie oni wybierają pracę z Tobą; Agnieszka – że to często klienci ją wybierają. Ale jest jedna wspólna rzecz: wymaganie, żeby osoba była zaangażowana w pracę. I obydwoje wspomnieliście, że to jest podstawowa wartość, na której można budować.

Konrad: Ja to jasno i uczciwie komunikuję na samym początku: że to warunek przede mną wymagany. Jedno to podejście partnerskie i dbanie o to, żeby zaufanie w naszej relacji rosło, bo uważam, że relacja w mojej pracy jest i zawsze będzie fundamentem. Drugie to zaangażowanie. Użyję tu metafory kajaku: gdybyśmy wsiedli teraz do kajaka, decydując się na współpracę, mając po jednym wiosle i tylko jeden z nas miałby wiosłować, to kajak kręciłby się w kółko. Ile wysiłku by w to nie włożyć, kajak mocniej kręciłby się w kółko. Ja wymagam i oczekuję zaangażowania.

Sportowcy i trenerzy bardzo dobrze znają to porównanie do wysiłku fizycznego. Jeżeli mam cel, np. wzmocnić mięśnie klatki piersiowej, to idę do trenera przygotowania motorycznego, proszę go, żeby mi powiedział, co mam zrobić. On mówi, żeby robić pompki. OK, ale jak? Trzeba zwrócić uwagę na wiele różnych szczegółów: że szyja musi być przedłużeniem kręgosłupa; że łokcie muszą być blisko tułowia, żeby sobie nie zrobić krzywdy; że brzuch powinien być napięty, pośladki napięte, miednica zrotowana, stopy blisko siebie. Czyli mam informację, co i jak mam robić, żeby osiągnąć cel. Tylko że nikt nie robi tej pompki za mnie. To ja muszę ją zrobić. I jak ktoś we współpracy ze mną nie będzie robił tych metaforycznych pompek, to wtedy sobie podziękujemy, bo szkoda mojego i czyjś czasu oraz pieniędzy tej osoby czy organizacji, która płaci za tę pracę.

W Waszych wypowiedziach bardzo wybrzmiewa Maksymalista: maksymalizowanie Waszej energii z poczuciem, że możecie ją poświęcić na osoby, które są bardziej zaangażowane. Wasza praca będzie wtedy bardziej wykorzystana.

Mam jeszcze jedną refleksję. Maksymalista jest w domenie Wpływu. Dużo o tym tu mówicie, ale też pokazujecie, jak ten talent wpływa na relacje, czyli jak jest w tej części relacyjnej wykorzystywany, ale też w kontekście wykonywania: jak wpływa na to, że ktoś coś robi lub nie robi. Więc dzięki za to, że pokazaliście, jak ten talent można wykorzystać w innych domenach niż tylko tej, do której należy.

Przed tym nagraniem byłem na spacerze z psem, rozmawiałem z Anią, która też ma Maksymalistę wysoko, i zapytałem ją, jakie pytanie powinienem zadać Maksymalistom, z którymi będę



przeprowadzał wywiad. Ania prosiła mnie, żebym zapytał, czy też nalewacie herbatę po brzegi, żeby jak najwięcej zmieściło się w kubku. Chodzi o to: jakie rzeczy w życiu prywatnym maksymalizujecie?

Konrad: Jestem gotowy maksymalizować nawet kierunek ustawienia podajnika na mydło w łazience, żeby mój ruch mógł być krótszy i szybszy o milisekundy, kiedy zamierzam wymyć dłoń. Irytowało mnie, jak to się dzieje, że cały czas przestawiam go do środka, żebym prawą ręką mógł kliknąć, a mydło mieć na lewej ręce, a on za każdym razem jest na zewnątrz. Okazało się, że przestawiała go żona, bo ona lewą ręką naciskała, żeby mydło wlewało się na prawą dłoń. Takich sytuacji u nas w domu jest wiele. Z moim maksymalizmem powiązane jest również zamiłowanie do minimalizmu, które mam od wielu lat. Od dobrych dwóch lat wszystko, co tylko jestem w stanie, wyrzucam, sprzedaję albo oddaję. Stąd wiele moich rozmów lub kłótni z żoną o to, żeby jak najwięcej wyrzucać, sprzedawać czy oddawać. A ona ma inaczej w tym względzie... jeszcze.

Jeszcze.

Konrad: Tak, w domyśle, że to ona bardziej się nagnie w moją stronę.

Agnieszka: Trzeba to nazwać po imieniu: to jest pedanteria – też mam takie zapędy. Natomiast ja przyjąłam, że nie mam fizycznych możliwości, żeby w domu było tak fajnie, jak bym chciała. Mam swoją idealną wizję, jak wszystko powinno być ułożone, żeby daną rzecz można było maksymalnie szybko znaleźć. Też nienawidzę nadmiaru rzeczy, więc śmieszne: maksymalista-minimalista. Mój partner jest fanem promocji. Przychodzi do domu i mówi: „Słuchaj, kupiłem na promocji trzy worki mąki”. Pytam go: „Ale po co? Gdzie postawisz te trzy worki? Dwa na blacie będą stały? To nie ma sensu”. Tak, te zapędy pedanterijne i minimalistyczne też u mnie widać.

Oprócz tego mój Maksymalista przejawia się w tym, że jestem motywatorem dla mojego partnera i mojej córki. Mam Wizjonera na trzecim miejscu, więc często rozmawiam o tym, jakie oni mają cele. Moim zdaniem oni żyją troszeczkę z dnia na dzień i to jest dla mnie trudne do zrozumienia, bo ja żyję w ten sposób, że ustalam sobie cele na rok, przyjmując, że mogę je zrealizować nie w rok, ale w dwa lata, ale ja je zrealizuję. Dlaczego? Ponieważ ustalę je, jeszcze je sobie zwiększę jako Maksymalistka, potem wykorzystam do tego moje talenty jak Uczenie się, *Focus* i *Strateg*, który mi opracuje strategię dojścia tam. Nie muszę wiedzieć od początku, jak tam dojść, ale się dowiem. Rozwijanie się, dążenie do czegoś, życie marzeniem to dla mnie sposób na życie. Takiego życia z dnia na dzień nie rozumiem w ogóle. Niestety, to może być męczące dla innych.

To jednocześnie pomaga, bo masz cele, wizję. Jak się je osiąga, to ma się coś bardziej – to jest właśnie intencjonalne działanie, intencjonalne życie. I te rzeczy się dzieją, bo planowanie służy temu, żeby je realizować. Ale jest jeszcze ta ciemna strona, czasami może to stać na przekór życiu rodzinnemu, być źródłem nieporozumień, bo inni nie wiedzą, z czego wynika nasza chęć maksymalizowania czasu, energii czy przestrzeni, którą mamy na działania pozazawodowe. Widzę w tym dualność, że jednocześnie pomaga, ale też należy uważać.

Konrad: Bardzo dobrze rozumiem Agnieszkę, mam Wizjonera na siódmym miejscu, *Focus* na szóstym, więc potrafię się dobrze skupić na mojej wizji, nie skupiając się na postawie *carpe diem*, według której miałbym żyć sobie tu i teraz i zobaczymy, jak to będzie, bo ja dokładnie wiem, gdzie chcę dojść i jestem gotów sporo poświęcać tu i teraz, żeby tam dojść. Wielu ludzi dziwi się i namawia mnie, żebym kupił sobie nowy samochód, bo jeżdżę 20-letnim autem wartym 3 tys. zł, które w każdym momencie może się zepsuć. Monitoruję to, co jest dla mnie ważne, czyli bezpieczeństwo, np. żeby kluczowa część się w nim nie zepsuła i żeby nie padł, ale dla mnie nie jest ważne to, żeby był nowy, nie wiadomo jaki,



żeby zmarnował pieniądze na nowy samochód, bo to mnie oddala od bycia niezależnym finansowo tak szybko, jak to możliwe, mam swoją konkretną datę.

Żeby nie wyjść na jakiegoś sadystę, to jednak potrafię trochę się nagiąć, a takim przykładem na to jest moje nastawienie do książek. Jak miałem jakiś magazyn, np. „Men’s Health” czy „Bravo Sport”, to nienawidziłem go komukolwiek pożyczać. Jak ktoś gdzieś skrobnął albo zagiął róg okładki, byłem zły. Do tej pory bardzo rzadko pożyczam książki, a jak już mi się zdarzy, to zapisuję na liście, komu co kiedy pożyczyłem, żeby to potem odzyskać.

W biurze, w którym teraz siedzę, czyli w pokoju mojego mieszkania, mam regał z książkami i mam też 15-miesięcznego synka, który lubi te książki, tylko że nie czytać. Jak zaglądam do tego pokoju, to książki z dwóch dolnych półek leżą porozrzucane po całym pokoju. Dla niego byłem w stanie zaakceptować nawet to. Uczę się być elastyczny w tym moim perfekcjonizmie i pedantyzmie. Nie lubię tracić czasu na myślenie, w co się ubrać. Jeżeli mam taką możliwość i sytuacja tego nie wymaga, to ubieram się w pierwszy lepszy dres i bluzę, która nie jest brudna, i wychodzę na spacer. Dla mnie nie jest ważne, co kto o mnie pomyśli. Talent Wiara w siebie na drugim miejscu też w tym pomaga.

Maksymalizacja czasu – poruszyłeś ciekawy wątek. Usłyszałem o tym bardzo wyraźnie, kiedy rozmawiałem z panią, która miała Dyscyplinę bardzo wysoko. Ta dojrzała Dyscyplina bardzo jej pomagała w pracy itd., ale potem przychodziła do domu, w którym miała dwuletnie dziecko, i Dyscyplina jej trochę przeszkadzała. Agnieszko, czy masz tak, że pewne zachowania Maksymalisty w jednym kontekście pomagają, a w innym utrudniają?

Agnieszka: Na pewno utrudniają życie mojej rodzinie. Bo tak: złoś sobie Maksymalistę i osobę z wysoką wrażliwością na dźwięki, która pracuje z domu. Jaka może być atmosfera w moim domu w momencie, gdy ja piszę? Ma być absolutna cisza. Dla nich to jest masakra, terror. Za dwa lata się przeprowadzam, na razie czekam na koniec podstawówki mojej córki, ale póki co mam takie warunki, jakie mam, i szczerze mówiąc, czasem tej mojej kochanej rodzinie współczuję. Więc to na pewno utrudnia. A jeżeli chodzi o ułatwianie, to o tych rzeczach powiedzieliśmy już wcześniej. W kontekście biznesu Maksymalista jest bardzo fajnym talentem, ale w życiu rodzinnym czy nawet byciu klientem – dość trudnym.

Odnosnie minimalizmu, o którym powiedział Konrad: ja noszę dżinsy, topy i swetry, mam takie ubrania, że wszystko ze sobą pasuje. Nie przejmuję się tym i nawet się nie maluję, stawiam na naturalność. Ludzie imponują mi bardziej swoją wiedzą, osobowością, wartościami niż wyglądem, i zgodnie z tym żyję. Gdy robię zakupy, np. gdy przychodzi do zakupu sprzętu elektronicznego typu oczyszczacz powietrza, to robię *research*, czy to na pewno jest coś, co będzie mi służyło przez lata. Nie kupuję bubli. Strasznie nie lubię usług typu wydmuszka, gdy ktoś tworzy wielką atmosferę, że „ja się tu postaram, będzie super, będzie pani zadowolona”, a efekt jest taki sobie i tak naprawdę ktoś dał 50% swoich możliwości. Staram się nie być krytyczna wobec tej osoby i nie podcinać jej skrzydeł, bo jednak chciałabym, żeby po kontakcie ze mną czuła się lepiej, ale jeżeli ta osoba będzie mnie cisnęła np. o wystawienie opinii, to powiem jej na pewno, że mam pewne pomysły na ulepszenie tego, co mogłaby zrobić i co mogłoby być lepiej w tym procesie. Nie jest to miły talent, chyba że mamy coś wykonać dla kogoś – w tym momencie to jest boski talent.

Czy jak jedziecie na wakacje, to maksymalizujecie to doświadczenie, żeby jak najwięcej zobaczyć w krótkim czasie albo jak najwięcej miejsc zwiedzić? Ja jestem dość kiepski w organizowaniu czasu,



gdziekolwiek jadę, i jak ze mną jest ktoś, kto ma Maksymalistę, to wiem, że dużo więcej doświadczę, bo ta osoba zadba o to, żebyśmy wykorzystali maksymalnie czas. Czy to u Was też tak działa?

Agnieszka: U mnie nie.

Konrad: Moja żona bardzo mocno z tego korzysta. Pamiętam, jak na tydzień przed wyjazdem w podróż poślubną do Paryża kupiłem trzy przewodniki, jakby jeden nie wystarczył. Przez sześć z tych siedmiu dni robiliśmy przynajmniej po 20 km dziennie pieszo. Byłem przeszczęśliwy, kiedy o 22 padaliśmy na łóżko w hotelu, pijąc jakieś tanie francuskie wino, na którym się nie znaliśmy, i odhaczałem w moim planie, co zostało zwiedzone. Lubię to planować, ale czasami realizowanie tego z osobami, które mają inne podejście do podróżowania, bywa męczące. Wtedy rozdzielenie się jest dobrym pomysłem. I rzeczywiście wzięcie ze sobą Maksymalisty jest dużą wartością dla kogoś, kto lubi coś zobaczyć, jak już gdzieś jedzie, ale nie lubi tego opanować.

Agnieszko, powiedziałaś, że tak nie masz, że to u Ciebie tak nie działa.

Agnieszka: Mam dokładnie odwrotnie, ponieważ w życiu codziennym mam swój plan, który realizuję, swoją checklistę, współpracuję z Asaną. Gdy jadę gdzieś na urlop – niezależnie, czy to w kraju, czy za granicą – chcę maksymalnie odpocząć, bez planu i na spontanie. Nie jestem typem osoby, która stworzy sobie checklistę z zabytkami, które chce zobaczyć. Po pierwsze, najprawdopodobniej pojadę gdzieś do lasu, w naturę, a nie do miasta. Ale nawet gdybym była w mieście, wolałabym poczuć sposób, w jaki żyją jego mieszkańcy, zapuścić się w uliczki, które są być może nie tak popularne, ale odczuć atmosferę tego miejsca – to by było dla mnie istotne, a nie odhaczanie kolejnych rzeczy. Tak więc tutaj mamy inaczej, pierwsza wyraźna różnica.

Coś innego maksymalizujecie, pamiętając o tym, że talenty mówią o pewnym sposobie działania, myślenia i reagowania, ale nie mówią o wartościach, potrzebach, wizji życia, o przeszłości.

Konrad: I bardzo się różnimy, i jesteśmy też bardzo podobni, bo ja bardzo maksymalizuję planowanie wyjazdów. Maksymalizuję też w ten sposób – z szerszej perspektywy patrząc – że jeden wyjazd w roku jest taki, jak przed chwilą powiedziałem, a inny to zupełny luz, w sensie: wiem tylko, gdzie jadę. Podobnie jak Agnieszka bardzo lubię naturę i jak tylko jest okazja, jadę w góry. Cieszę się wtedy wszystkim, choćby kwiatkiem czy mrówką. To zależy od celu i miejsca, do którego zmierzam.

Z mojej perspektywy dojrzały Maksymalista w moim otoczeniu jest bardzo przydatny. Często konsultuję się w sprawie programu kursu, e-booka. Wiedząc, że mogę dać to do sprawdzenia komuś, kto ma wysoko Maksymalistę, wiem, że dostanę naprawdę dobry feedback. Później mogę go sobie przejrzeć i wybrać, co dla mnie jest istotne, a co nie. Bardzo doceniam takie osoby jak Wy. Mam nadzieję, że wokół Was są osoby, które Was doceniają za to, że im wnosicie takiego Maksymalistę do życia.

Agnieszka: Moje klientki doceniają. W życiu osobistym – niekoniecznie.

Ciekawe, czy jakby zrozumiały, gdzie w życiu osobistym korzystają z Waszego maksymalizmu, czy by tego nie poznały.

Agnieszka: Mój partner ma właśnie przeciwne talenty do moich, bo ja mam Maksymalistę, a on – Naprawianie. Ja mam Wizjonera, on – Kontekst. On działa od przeszłości do teraz, ja od teraz do przyszłości. Fajne, że zrobiliśmy sobie ten test, bo dzięki temu przynajmniej rozumiemy, gdzie się poruszamy, i akceptujemy to.



Pokazanie kontekstu dla Wizjonera może być bardzo fajne. Te wizje mogą być oparte w Kontekście.

Agnieszka: Mnie to się uzupełnia.

Dokładnie, bardzo dużo partnerstwa. Konradzie, odnośnie do Twojego współnika wspominałeś, że macie przeciwne albo uzupełniające się talenty i też z tego korzystacie.

Konrad: Tak. Ja mam Dyscyplinę na 32. miejscu, a on – na pierwszym.

Chciałbym poruszyć jeszcze jeden wątek. Chodzi mi o Wasz rozwój w kontekście tego talentu. Wspomnieliście o Uważności, o Uczeniu się i Obserwacji, ale może poradzilibyście coś osobom, które by chciały ten talent rozwijać. Czego warto się uczyć, jak warto się uczyć, jakie obszary, rzeczy zgłębiać, poznawać?

Agnieszka: Żeby potrafiły się zatrzymać. O ile tendencja ludzi z innymi talentami faktycznie powinna iść w kierunku rozwijania, maksymalizowania tamtych talentów, o tyle Maksymalistę trzeba umieć zatrzymać. Trzeba umieć powiedzieć sobie „stop” oraz *good enough*. Dopiero kiedy nauczyłam się rozumieć, że coś jest wystarczająco dobre i mogę działać z tym, co mam w danym momencie, i osiągać maksymalny efekt, zaczęłam żyć swobodnie, poczułam się wolna w swoim życiu. Wcześniej hamował mnie perfekcjonizm. Wydaje mi się, że paradoksalnie dla Maksymalisty kluczowe jest to, żeby nauczyć się zatrzymać. W jaki sposób się nauczyć? Przez praktykę, przez próbowanie, przez powiedzenie sobie: „Spróbuję w tym momencie zrobić to i zobaczę, co się stanie”. Na pewno nie stanie się nic złego, bo i tak zmaksymalizujecie to bardziej niż osoby, które tego talentu nie mają.

Konrad: Może na początek troszkę szerzej, czyli nie konkretna technika, a większa strategia albo obszar, w którym należałoby szukać. Wróciłbym do tego, o czym już mówiliśmy, czyli terapii. Zachęcam nie tylko Maksymalistów, ale generalnie każdego, żeby na jakimś etapie swojego życia skorzystał z dobrodziejstw terapii.

Wgląd w siebie niesamowity.

Konrad: Olbrzymia wartość. Odpowiedni nurt i odpowiedni terapeuta. Na szczęście świadomość w tym zakresie rośnie w naszym kraju. Terapia nie jest już postrzegana jako choroba psychiczna czy wariactwo. Drugą taką filozofią, nurtem, który wpłynie bardzo „udojrzewiająco”, jest stoicyzm. Jest taka książka *Stoicyzm na każdy dzień* Ryana Holidaya. Przez proces terapii, stoicyzm i wiele różnych rzeczy można przebudować swoje przekonania na temat doskonałości, tego, co jest idealne, a co nie, jak hierarchizować swoje wartości, czyli szukać w różnych miejscach zmiany przekonań, które będą uplastyczniały, uelastyczniały, uefektywniały Maksymalistę. Wiele takich przekonań kryje się za tymi stwierdzeniami i hasłami jak *good enough*, „zrobione jest lepsze od doskonałego” czy „doskonałość to proces, a nie efekt”. Sprowadzając to do jednego mianownika: szukajmy sposobów na budowanie coraz większej samoświadomości – i to będzie punkt wyjścia do zmiany.

Na koniec podzielę się jednym spostrzeżeniem. Gdy pracuję z Maksymalistami, to korzystam z moich doświadczeń z czasów, gdy byłem jeszcze programistą. Tam była bardzo fajna metoda współpracy w zespole, każdy miał swoje zadanie do zrobienia. Ustalaliśmy coś, co nazywało się *definition of done* – definicja zrobionego. Czyli zanim zaczęliśmy coś robić, ustalaliśmy, co to znaczy, że to jest zrobione. To pomagało zatrzymać się, by odpowiedzieć na pytanie: „Czy doszedłem już do tej granicy zrobionego, czy już ją przekraczam?”. To pomaga zatrzymać się i podjąć świadomą decyzję, czy chcę iść dalej, czy to jest już zrobione.



Konrad: Świetny sposób.

Agnieszka: To przypomina też tę metodę wyznaczania celów SMART: cel ma być konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie. Ja w ten sposób wyznaczam cele, inaczej bym przesuwała je w nieskończoność. Cel musi być mierzalny i skończony.

I ograniczony czasowo.

Konrad: Jeszcze jedna strategia przychodzi mi do głowy. Żeby tak uelastyczyć naszego Maksymalistę, można zdecydować się... na dziecko! Terapia jest szokowa i może pomóc.

Nie dla wszystkich dostępna i czasem wystarczy zwierzak.

Agnieszka: Nie, zwierzak nie wystarcza. Ja tymczasowo prowadzę dom dla zwierząt ze schroniska i czasem mam takie małe kociaki, które świrują o czwartej nad ranem, ale to jeszcze nic w porównaniu z małym dzieckiem.

Na koniec zawsze proszę moich gości o podzielenie się tytułami książek, które polecilibyście słuchaczom, i powiedzenie, jak można się z Wami skontaktować, dopytać. Agnieszko?

Agnieszka: Gdyby słuchała nas jakaś dziewczyna, która chciałaby oddać swoją osobowość w ramach swojej marki osobistej, to bardzo serdecznie jej polecam książkę *The Hero and the Outlaw* Margaret Mark i Carol Pearson. Ta książka wprowadziła archetypy do marketingu i można się bardzo wiele dowiedzieć także o sobie. Serdecznie polecam. Gdyby jakaś kobieta chciała się wyzwolić z oczekiwań społeczeństwa, nareszcie powiedzieć „dość”, zacząć żyć swoją wewnętrzną mocą, to poleciłabym jej *Biegnącą z wilkami* Clarissy Pinkoli Estés, bo jest moc w tej książce. Trzeba do niej dojrzeć, ale jest to coś niesamowitego: zbiór mitów z całego świata, przekazywanych do tej pory ustnie, zebranych przez autorkę, i objaśnienie tego, co poszczególne mity oznaczają. Wiem, że to może trochę wykracza poza tematykę tego odcinka, ale to są dwie książki, które bardzo mocno na mnie wpłynęły, więc postanowiłam je wymienić.

Dzięki, że się nimi dzielisz. Ta druga książka trafia do tak wielu różnych kanałów, że chyba ją sobie zamówię.

Agnieszka: Jeśli chcesz poczuć w tekście, na czym polega moc kobiet, ich wyjątkowość i to, czego wy, mężczyźni, czasem nie rozumiecie, to polecam.

Mam nadzieję, że to będzie dobra przeciwwaga do *Niewidzialnych kobiet*, która jest bardzo smutną książką, pokazującą to, jak kobiety są systemowo pomijane. Konrad?

Konrad: Jako że studiuje teraz psychologię, to czytam sporo literatury specjalistycznej, mimo wszystko jej nie polecam, bo to się dość trudno czyta, a jest sporo literatury napisanej prostszym językiem również z zakresu psychologii. Choć unikam słowa „każdy”, to jednak zaryzykuję stwierdzenie, że ta książka jest prawie dla każdego. I już od kilku lat się do niej zabierałem, a obecnie ją czytam i robi na mnie olbrzymie wrażenie, i daje do myślenia. Jest to *Człowiek w poszukiwaniu sensu* Viktora Frankla, psychiatry, psychoterapeuty, który był więźniem obozów koncentracyjnych. Jest twórcą logoterapii, jednej z metod psychoterapeutycznych ukierunkowanych na coś, co jest dla mnie ważne, czyli na poszukiwanie sensu.

Lubię czytać kilka książek równolegle, Aktywator się tu we mnie włącza. Jak nie jestem w stanie zdecydować się na jedną, to czytam kilka. Polecam książki Irwina Yaloma, to też jest psychiatra,



psychoterapeuta amerykański, bardzo fajnie pisze opowieści psychoterapeutyczne ze swoich procesów terapeutycznych z klientami. Takie książki jak *Istoty ulotne* czy *Kat miłości*. To pozycje nie tylko dla psychologów i psychoterapeutów, ale dla każdego, kto się interesuje psychologią, wglądem w siebie. Mega polecam.

Bardziej do talentów nawiązuje książka, która jeszcze się nie pojawiła, ale niedługo będzie miała swoją premierę. Jest to książka, którą piszesz z Malwiną Angerman-Kowalską. Znając swoją twórczość, podejście do tematu, to będzie dobra książka, której brakuje na polskim rynku, dlatego że jak się zrobi test Gallupa, to przeważnie ludzie nie wiedzą, co dalej. A w moim odczuciu z tego niespełna roku, jak korzystam z wyniku tego testu, to jest przefantastyczne narzędzie, które jednak, jak tak sobie rozmawiam z dwoma osobami, jest chowane do szuflady. Mam raport, wiem, jakie tam są talenty, i co dalej? Nic. Więc czuję, że będzie to dobra książka. Polecam, mimo że jeszcze nie przeczytałem.

Atomowe nawyki pewnie większość twoich słuchaczy zna. To książka, którą uwielbiam i która fantastycznie pokazuje, jak budować nawyki, jak wygląda proces zmiany i jak robić to trwalej, angażując do tego swoją tożsamość. Jak ktoś zna, nie czytał i po raz któryś słyszy polecenie, to zachęcam.

Dzięki za polecenia. Więc na koniec: gdzie Was szukać? Agnieszko, gdyby ktoś chciał się z Tobą skontaktować, to gdzie powinien się udać?

Agnieszka: W tym momencie przechodzę proces rebrandingu, fokusowania się już na moich klientkach docelowych. Moja stara strona to copywritingdlabiznesu.pl, natomiast nowa będzie na domenie glosmarki.pl albo archetypowyglosmarki.pl – muszę to przemyśleć.

Konradzie, gdzie Ciebie znaleźć?

Konrad: Można mnie znaleźć w Krakowie i Rzeszowie stacjonarnie, jakby ktoś się chciał umówić na kawkę, którą od niedawna pijam, to zapraszam. Nie mam jeszcze swojej strony w sieci, więc pozostają Instagram i Facebook. Z tego, co mi wiadomo, jak się wpisze „Konrad Czapeczka”, to na tę chwilę jest tylko jeden taki, więc to ułatwia znalezienie mojej osoby. I jeszcze jedno miejsce, w którym można mnie znaleźć, to społeczność „Intencjonalnie”, która jest fajnym miejscem do poznawania się, wymieniając doświadczeniami. Tam też zapraszam.

Bardzo Wam dziękuję za ten czas spędzony razem.

Agnieszka: To my Ci dziękujemy.

Jak nagrywam każdy odcinek, to mam na myśli konkretną wartość dla słuchaczy i słuchaczek. Zwykle to się kończy tym, że ona zostaje dostarczona. Ogromną wartością jest też dla mnie, bo dużo się uczę, dużo słucham i przemyśliwuję. Nauczyłem się dziś dużo o Waszych branżach i o Maksymaliście, dziękuję Wam za to.

Konrad: Ja również chcę Wam podziękować za moderowanie tego procesu, fajne pytania, a Agnieszce za podzielenie się swoją perspektywą. Dobrze było usłyszeć, że jest bratnia dusza, i równocześnie dowiedzieć się czegoś nowego dla siebie w kontekście pracy nad tym, żeby mój Maksymalista był dojrzały, bo też sporo cennych i wartościowych rzeczy dowiedziałem się z tej rozmowy. Dziękuję.

Agnieszka: Czyli też miałeś takie wrażenie, że dużo rzeczy mamy „kopiuj-wklej”.

Konrad: Tak. Uśmiechałem się sam do siebie przez pół rozmowy.



To bardzo częsty objaw przy tych odcinkach z serii „Słownik talentów”, ja też tak mam. To jest często powtarzana fraza.

Agnieszka: Przyjemnie Cię było poznać, Konradzie. I przyjemnie było tu być.

Do usłyszenia, dzięki.

Agnieszka, Konrad: Cześć!

Dziękuję bardzo Agnieszce i Konradowi za to, że tak pięknie podzielili się swoimi talentem z różnymi jego odcieniami. I też bardzo praktycznie to zrobili, bo sporządzając notatki z tego, co mówili, sporo się nauczyłem, więc mam nadzieję, że też będę mógł lepiej pomagać osobom z tym talentem.

Jeżeli macie jakieś pytania, chcielibyście coś dodać, może macie ten talent, znacie kogoś w swoim otoczeniu, kto ma ten talent, to zapraszam na bloga npp.run/177. Tam możecie komentować, rozmawiać, Konrad i Agnieszka odpowiedzą na Wasze pytania. Zapraszam do komentowania, sprawdzania, co się dzieje na Instagramie. Ostatnio dzieje się tam bardzo dużo, publikujemy nowe treści. Często oni też wpadają na bloga, więc warto odwiedzać.

Na koniec jak zwykle bardzo dziękuję za to, że jesteście. Będę to powtarzał do znudzenia, będę to powtarzał, bo to jest bardzo istotne. Ten podcast bez Was nie istnieje, więc dziękuję, że jesteście, że mogę nagrywać, że rozmawiamy, dyskutujemy i inspirujemy się wzajemnie. Dzięki jeszcze raz i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!

