

4 maja 2024

List z newslettera Dominika Juszczyk - <http://dominikjuszczyk.pl/lista>

# Trzy cechy odpornej osoby

Przeniosę Cię na chwilę w przeszłość.

Fragment mojego wpisu w dzienniku z 18 marca 2020 (8 dni wcześniej zamknęliśmy się w domach z powodu pandemii):

- *Przeszłość była, nie ma jej - patrzeć na teraz przez pryzmat przeszłości nie ma sensu.*

- *Istnieje teraźniejszość*

- *Prowadź firmę tak jakby to była rzeczywistość - bo jest, nie ma innej rzeczywistości*

- *Nie traktuj tego jako tymczasowego, traktuj to jako stan docelowy.*

- *Nie ma i nie będzie inaczej - planuj kroki do przodu.*

Fragment wpisu w dzienniku z 26 marca 2020

*Zaproszone osoby do aplikacji!!! Wreszcie.*

^ to jest o wersji alfa Intencjonalnie.pl

Dlaczego przypominam te wpisy? Wiążą mi się z pewną cechą, nad której budową aktywnie pracuję.

Ostatnio, znowu u Paula Jarvisa w jego książce „Firma, czyli Ty”, przeczytałem o trzech cechach osoby odpornej (można też tłumaczyć jako wytrzymałej, wytrwałej). Te trzy cechy to **akceptacja rzeczywistości taką jaka ona jest, poczucie celu (misji), oraz zdolność do adaptacji, kiedy rzeczy się zmieniają.**

Z tego co czytam w moim dzienniku (który od kilku lat prowadzę w aplikacji DayOne), te same słowa i pomysły trafiały do mnie wcześniej z innych źródeł. W tym przypadku z książek o stoicyzmie.

Kiedy patrzę na te trzy cechy, to widzę, że najbardziej i najwcześniej przyswoiłem sobie poczucie celu (misji). Pierwsze podejścia do tego miałem już czternaście

lat temu. Wydawało mi się wtedy, że późno odkrywam te pomysły - w tamtym okresie przestałem być dwudziestolatkiem. Teraz, po czternastu latach, patrzę wstecz i cieszę się, że zacząłem tak wcześnie - jednak perspektywa zmienia kontekst patrzenia na świat!

Przez ze kilkanaście lat kilkakrotnie zmieniałem swoją wizję i misję - nigdy nie była to rewolucja, zwykle zmiany były ewolucyjne. Choć jak teraz patrzę na ówczesne zapiski i te obecne, to jednak zmiany między pierwszą wersją, a obecną są naprawdę spore. Mam na to wewnętrzne przyzwolenie.

To przyzwolenie pojawiło się, kiedy nauczyłem się adaptować do zmieniających się rzeczy i otoczenia. To ostatnia umiejętność, którą buduję - mocno się na niej skupiam w ostatnich latach. Rozwijam ją dzięki temu, że kiedyś zdałem sobie sprawę, żeby nie kłócić się z rzeczywistością, tylko ją akceptować.

Uczę się adaptować do zmieniających się rzeczy i świata robiąc kilka rzeczy. Zapisuję swoje decyzje - określam samą decyzję, opisuję okoliczności podjęcia decyzji, założenia i oczekiwany rezultat. Dzięki temu wszystkiemu widzę jak zmienia się moje myślenie i uczę nie tkwić w starych decyzjach, tylko dlatego, że je kiedyś podjąłem. (Ciekawostka: od jakiegoś czasu zapisuję moje decyzje w papierowym notatniku - ręczne pismo sprawia, że bardziej je pamiętam.)



Uczę się zmieniać zdanie, np. dzięki temu czemu się uczę od Adama Granta z jego książki „Leniwy umysł” (nadal wolę angielski tytuł „Think again” 🙋). Uczę się zauwa-

zać emocje związane z broniением własnego ego (jak myślę o sobie kiedy zmieniam zdanie). Dostrzegam obawy przed postrzeganiem mnie przez innych jako zmiennego i niestałego (oczywiście tylko wyobrazonego, bo przecież najbardziej myślimy o sobie samych :) ) Kalkuluję koszt utracony i odczytuję z obliczeń czy warto podtrzymywać moje zdanie.

Jest to dla mnie bardzo ciekawy proces, tym bardziej, że talent (w kontekście CliftonStrengths, czyli talentów Gallupa), który najczęściej z tym jest kojarzony - Elastyczność (Adaptability) mam na... trzydziestym drugim miejscu, czyli bardzo nisko, a Dyscyplinę w Top 10.

Paradoksalnie pomagają mi talenty, które z adaptacją nie są kojarzone. Ale przecież talenty nie mówią co możemy robić, tylko jak to będziemy robić. Pomagam sobie korzystając z talentu Intellect (łączę to co przeczytam, usłyszę, zobaczę i przemyślę), Dyscyplina (w stały sposób podchodzę do zmiany, mam na to proces), Organizator (na bieżąco patrzę jakie „klocki” mam dostępne i układam z nich to, co najlepszego umiem), Empatia (obserwuję swoje emocje, uznaję że są, przeżywam je, rekatoryzuję i reguluję).

Dzięki temu wszystkiemu buduję odporność - **akceptuję rzeczywistości taką jaka ona jest, nieustannie nawiguję korzystając z jasno określonego celu (misji) oraz adaptuję się, kiedy rzeczy się zmieniają.**

Z tych trzech cech osoby odpornej, która dla Ciebie jest najbardziej dostępna? Którą z nich chcesz rozwinąć w najbliższym czasie? Jaki masz na to pomysł?

Dobrego intencjonalnego czasu!

Dominik

PS W Intencjonalnie.pl wybraliśmy i wybrałyśmy trzy książki do trzech następnych spotkań BookClub. Są to „Szum” Kahnemana, „Szczęśliwy mózg” Hansona oraz „Mózg chce więcej” Lieberman, Long. Jeżeli brakuje Ci miejsca, gdzie bezpiecznie i intencjonalnie rozmawia się o książkach, to w Intencjonalnie.pl znajdziesz takie miejsce! Uwielbiam nasze czytelnicze spotkania!

Cytat

„We can't live in a state of perpetual doubt, so we make up the best story possible and we live as if this story were true.” Daniel Kahneman

i moje tłumaczenie:

„Nie możemy żyć w stanie ciągłej wątpliwości, więc wymyślamy najlepszą możliwą historię i żyjemy tak, jakby ta historia była prawdziwa.” Daniel Kahneman