

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ I ZACZAĆ DZIAŁAĆ!

2 FILARY, KTÓRE PCHNĄ TWOJĄ KARIERĘ DO PRZODU

T: BEATA GOGULSKA

Business Development Manager,
Coach IBD Business School

Dzisiaj będziemy mówić o bardzo ważnym temacie, a mianowicie o „STRACHU”, który w konsekwencji prowadzi do braku działania, a co za tym idzie osiągnięć i sukcesów. Strach to jedna z cech pierwotnych, mająca swoje źródło w instynkcie przetrwania. To dzięki niemu w odległych czasach łatwiej było nam pozostać przy życiu. W dzisiejszych czasach strach osobisty niestety częściej działa na nas jak „życiowy hamulec”. Taki rodzaj strachu jest naszym największym wrogiem. Odbiera nam motywację i często blokuje przed podjęciem działań korzystnych dla nas. Kiedy pozwolimy na to, aby strach dominował w naszym życiu, kierował decyzjami i działaniami, to na własne życzenie sprowadzamy na siebie katastrofę. Jeżeli nie przejmiesz kontroli i nie nauczysz się jak radzić sobie ze swoimi lękami i obawami to czeka Cię wiele wyznań:

- Po pierwsze, osoby, które powstrzymuje osobisty strach, często nie podejmują właściwych działań przez co nie osiągną wielkich rzeczy, które są w zasięgu ich możliwości.

- Silny strach często powoduje stres, co potrafi odbić się na zdrowiu. Dobrym przykładem jest np. egzamin który powoduje silny stres. Czy zdążyło Ci się kiedyś przed wejściem na egzamin tak się denerwować, że fizycznie bolał Cię brzuch?

- Często strach powstrzymuje nas przed zrobieniem rzeczy dla nas ważnych, czego możemy później bardzo żałować i rozpamiętywać przez długie lata. Dobra wiadomość jest taka, że jeżeli zastosujesz w praktyce wskazówki z tego artykułu postawisz pierwszy krok na drodze do pełniejszego i szczęśliwszego życia



- Gdy opanujesz umiejętność działania pomimo strachu, w Twoim życiu pojawi się dużo nowych możliwości, dzięki którym będziesz mógł szybciej się rozwijać i osiągać zamierzone cele.

- Kiedy nie ogranicza Cię paraliżujący strach, łatwiej poradzić sobie ze stresem i dzięki temu żyć dużo bardziej spełnionym i szczęśliwym życiem.

- Dzięki temu, że zapanujesz nad swoim strachem i będziesz wiedział że jesteś w stanie działać pomimo przeciwności, zyskasz więcej pewności w sobie i wiary w swoje możliwości! Motywacja najlepszy sposób na działanie pomimo strachu. Pierwszym krokiem do opanowania swojego strachu i działania pomimo niego jest umiejętne wykorzystanie własnej motywacji. To słowo pochodzi od łacińskiego „movere”, które oznacza wprawiać w ruch, popychać. Wła-

ściwa motywacja daje Ci siłę do działania i robienia tego co postanowiłeś, mimo niesprzyjających warunków zewnętrznych i przeciwności.

MOTYWACJA JEST MOTOREM NAPĘDOWYM, POZWALAJĄCYM REALIZOWAĆ I WALCZYĆ O RZECZY NA KTÓRYCH CI NAJBARDZIEJ ZALEŻY.

Szybki sposób na to jak zarządzić swoją motywacją i znaleźć siły do działania:

Weź pustą kartkę i na górze napisz zadanie z którym zwlekas. Następnie przedziel ją pionową kreską, tak aby powstały dwie kolumny. Po lewej stronie kartki napisz wszystkie korzyści, które da Ci realizacja

tego zadania. Opisz jak będziesz się czuł lub jakie pozytywne rzeczy pojawią się w Twoim życiu w skutek podjęcia tego działania. Po prawej stronie kartki wypisz wszystkie rzeczy które mogą się nie powieść w skutek nie podjęcia działania. Jakie negatywne skutki może to przynieść i jakie złe emocje mogą temu towarzyszyć. Postaraj się w obu kolumnach napisać co najmniej po 10 rzeczy.

Jak poradzić sobie z własnym strachem? Dawno temu, nauczyłam się i skorzystałam z pewnej techniki, która pomogła mi i moim klientom jestem przekonana, że pomoże i Tobie. Trzeba pamiętać, że jest bardzo ważne aby zmienić swój stan wewnętrzny za, którym pójdzie działanie zewnętrzne. Kiedy pojawia się wewnętrzny strach, który hamuje Cię przed działaniem co możesz zrobić:

1. Rozluźnij swoje ciało
Usiądź wygodnie, weź kilka głębokich wdechów

2. Rozluźnij swój umysł. Skup się na momencie miłym przeżyciu, którego doświadczyłeś w życiu. W ten sposób oderwiesz swoje myśli od obecnej negatywnej emocji np; pomyśl o jakimś fajnej chwili z Twojego życia kiedy czułeś się dobrze i byłeś szczęśliwy, przywołaj to w swoich wspomnieniach, a teraz możesz przeżyć to jeszcze raz i obudzić pozytywne emocje w swoim ciele.

3. Zmień swoje negatywne myśli na pozytywne stwierdzenia. Kiedy się boimy przez nasz umysł przechodzą dziesiątki negatywnych myśli i wątpliwości. Skup się na momencie na tych które najczęściej podsuwa Ci Twój umysł i zmień je w pozytywne odpowiedniki.

a) Jak mi się nie uda, inni będą się ze mnie śmiać

b) Kiedy mi się powiedzie wszyscy będą darzyć mnie szacunkiem

4. Ułóż plan. Zastanów się co by się musiało stać żeby wykluczyć możliwość porażki a pozytywne zdania stały się rzeczywistością. Zrób sobie listę czego musisz się nauczyć, co trzeba przetrenować, do czego warto się przygotować.

5. Działaj! Nie zastanawiaj się nad problemem i lękiem tylko jak najszybciej wdróż pomysły z punktu 4 w życie. Lęk i strach mieszka w Twojej głowie. Tyko zrobienie pierwszego kroku jest możliwością skorzystania z motywacji w działaniu. Działaj! Teraz już wiesz, że strach i obawy są głównym ograniczeniem na drodze do Twojego sukcesu i jak każdemu człowiekowi, będą pojawiać się w naszym życiu, dlatego warto wiedzieć jak sobie z nimi radzić. W jaki sposób szybko pozbyć się go kiedy zaczyna wkraczać do naszego życia. Nie zwlekaj. Zastanów się chwilę nad swoim największą obawą i lękiem i zastosuj oba powyższe ćwiczenia. Pamiętaj!

Sukces w radzeniu sobie ze strachem to silna motywacja, działanie i pozytywne oczekiwania! Działaj. Trzymam za Ciebie kciuki!

ŁUDZIE BIZNESU

Foto: Anna Reznik



MAŁGORZATA ZIEMKOWSKA

„Małgorzata Ziemkowska - Obecne stanowisko: Customer Care Manager. Na co dzień odpowiedzialna za relacje z Rezydentami nowoczesnego centrum biurowego Olivia Business Centre w Gdańsku. Członek Zarządu Fundacji Gdańsk Global. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w obszarze HR. Absolwentka Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego. „Moja praca, to przede wszystkim relacje z ludźmi. Nie bez przyczyny mówię, że biznes to relacje. W moim zawodzie, potrzebne jest zrozumienie i otwartość. Lubię pracować z ludźmi i dzięki temu spełniam się w tym, co robię”

ŁUDZIE BIZNESU

KONRAD MICKIEWICZ

Konrad Mickiewicz, absolwent Akademii Ekonomicznej w Poznaniu oraz Master of Business Administration (MBA). Prezes największej fabryki czekolady na Pomorzu – Zakładów Przemysłu Cukierniczego „Bałtyk”. Początkowo związany z BZ WBK, w którym odpowiadał za rozwój bankowości elektronicznej. Dziesięć lat temu dołączył do zespołu ZPC „Bałtyk”, a w styczniu 2015 r. objął stery firmy jako Prezes Zarządu. Od początku skupiał się nad przywróceniem marki „Bałtyk” na rynek i odnowieniem jej wizerunku jako nowoczesnej firmy z tradycjami. Był to złożony proces ponieważ w latach 90-tych „Bałtyk” został kupiony przez fiński koncern Fazer, który zrezygnował z tradycyjnej nazwy. Dopiero w 2006 r. firma powróciła w polskie ręce po wykupieniu jej majątku przez spółkę Bomilla, która przywróciła dawną nazwę.

Konrad Mickiewicz kieruje się zasadą łączenia tradycji i innowacyjności. W tym roku doprowadził do powrotu na rynek kultowych „Michałków Bałtyk” i jednocześnie do debiutu zupełnie nowych cukierków „Dulio” wzbogaconych witaminami oraz magnezem. Dużo wysiłków poświęca obecności na rynkach zagranicznych co zaowocowało eksportem słodczy „Bałtyku” do ponad 40 krajów na całym świecie. Prywatnie jest sportowcem amatorem. Ma na swoim koncie kilka maratonów i kilkanaście zawodów triathlonowych, w tym również na dystansie Ironman. Uważa, że długodystansowe podejście przydaje się również w biznesie bo tylko w ten sposób można zbudować partnerskie relacje i lojalność wśród swoich klientów.

