

Justyna Liber



DLACZEGO INNI LUDZIE CIĘ DENERWUJĄ?

Raport w którym znajdziesz powody tego, że inni Cię denerwują oraz sposoby jak temu zaradzić.

Copyright by Libers Groups, rok 2016

Autor: Justyna Liber

Tytuł: Dlaczego inni ludzie Cię denerwują

Wydanie: I

Data: 28.04.2016

Źródła zdjęć:

<http://pl.123rf.com>

<http://www.pexels.com>

<http://www.freedigitalphotos.net>

Model: Image courtesy of Suriya Kankliang at FreeDigitalPhotos.net

Waga: Image courtesy of renjith krishnan at FreeDigitalPhotos.net

Yin Yang: Image courtesy of Danilo Rizzuti at [FreeDigitalPhotos.net](http://www.freedigitalphotos.net)

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej publikacji informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autora. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie publikacji na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

Witaj,

serdecznie gratuluję decyzji i zainteresowania tym tematem.

To naprawdę ważne, aby poznać powody, dla których denerwujemy się na innych albo nawet czasami na siebie.

Znajomość powodów, pozwala sobie uświadomić, że denerwowanie się na innych nie sprawi, że oni się zmienią. Denerwowanie się na innych, to jak picie samemu trucizny i oczekiwanie, że inni się tym zatrują.



Poruszany temat jest dlatego bardzo ważny, ponieważ chcąc w życiu coś zrealizować, często potrzebujemy skomunikować się z drugim człowiekiem. Kiedy załatwiamy sprawy z osobą, która "działa nam na nerwy" to komunikacja jest utrudniona, bo to my jesteśmy wkurzeni, a nie tamta osoba. Własnego samopoczucia nie należy oddawać w cudze ręce.

W tym raporcie przybliżę niektóre źródła takiej sytuacji i podam rozwiązania.

Nazywam się Justyna Liber. Zanim rozpoczęłam własny biznes, przez 16 lat zdobywałam doświadczenie zawodowe w międzynarodowych korporacjach, zawsze w sprzedaży, czyli w takim obszarze, gdzie występowała wzajemna wymiana wartości pomiędzy bardzo wieloma ludźmi.

W tamtych czasach nurtowało mnie jedno pytanie: dlaczego często bardzo duże, wartościowe projekty padały? Był budżet, były możliwości technologiczne, jednak to właśnie z powodu braku zrozumienia pomiędzy ludźmi, projekty padały. Każdy ciągnął w swoją stronę, każdy chciał mieć swoją rację, każdy miał swoją „najlepszą perspektywę” i znikał wspólny cel.

Kiedy niewidzialna „nić porozumienia” była zerwana, sprawy zaczynały się komplikować. A tak wcale nie musi być!

Obecnie prowadzę firmę szkoleniową, która dostarcza zainteresowanym, odpowiedzi na pytania co zrobić, aby zrozumieć każdego (no prawie każdego) człowieka i skutecznie się z nim skomunikować w procesie „wymiany wartości”.

Niniejszy raport stanowi właśnie zestawienie wniosków wyciągniętych z życiowych sytuacji moich klientów, a czasami moich własnych, które pokazują jakie są powody niepotrzebnego zdenerwowania oraz co stanowi antidotum, które działa.

Zapraszam do świata, w którym rozumiałe są nasze potrzeby informacyjne czy emocjonalne, dzięki czemu łatwiej nam rozumieć siebie i innych. Pozwala to na robienie ciekawych biznesów w atmosferze pełnej dobrych emocji. Biznes to przecież ludzie, więc warto poznać ich bliżej.

Zapraszam do lektury :-)

Justyna Liber

Dlaczego ważne jest to, aby inni ludzie Cię nie denerwowali?

Ponieważ jak się denerwujesz, to jesteś w złych emocjach, które utrudniają życie. Człowiek w nerwach robi głupie rzeczy, może powiedzieć coś, czego potem żałuje.

JAK EMOCJI PRZYBYWA, TO ROZUMU UBYWA

I kiedy na świat patrzymy przez pryzmat złych emocji, wypadamy z tzw. flow. Flow to stan, w którym człowiek czuje zadowolenie, radość, lubi robić to co robi i jest efektywny w swoich działaniach.

Wobec powyższego warto znać powody zdenerwowania, gdyż wówczas mamy je na poziomie świadomym i możemy te powody wyeliminować.

Co takiego jest w innych, że wywołują u Ciebie złe emocje?

Co takiego jest w Tobie, że tak reagujesz na innych?

Czy istnieje prosta odpowiedź na takie pytania.

Otóż w pewnym sensie tak.

Raport przybliży cztery powody tego, że możemy odczuwać zdenerwowanie w relacjach z innymi ludźmi.



Życiowe sytuacje



Przedstawiasz swój ważny pomysł, który Cię zachwyca i cieszy, jednak nikt z słuchających Cię, nie podejmuje tematu ani nie zadaje pytań, czujesz że nie masz z kim rozmawiać.

Twój słuchacz patrzy wzrokiem, w którym nie widać zrozumienia. Na koniec mówi, że to bez sensu, tak w ogóle nie ma budżetu, a poza tym, tego po prostu nie da się zrobić.

Słuchając innych ludzi
i tego jak ze sobą
rozmawiają,
czasami wygląda to
jak CUD,
że są w stanie się
zrozumieć.



Wyobraź sobie, że podajesz komuś pyszną zupę do stołu, a ten ktoś, nawet jej nie smakuje, tylko od razu zaczyna dodawać sól, pieprz, magi.

Nawet nie sprawdził smaku, tylko od razu wie, że to było źle doprawione.



Są ludzie, którzy wymyślają cały czas nowe pomysły i nawet nie dają innym czasu, aby je wdrażać i na dodatek wymagają od innych całkowitego podporządkowania.

Niektórzy mają nakazujący sposób bycia, mówią co trzeba zrobić i w ogóle nie słuchają, tylko każą wykonywać zadania i kropka!



Masz słuchacza, który dotrwał do końca Twojej wypowiedzi, po czym zanegował wszystko i stwierdził, że tak tego się nie robi. Wszystko jest źle i powinno być zrobione inaczej! Bierze oddech i podaje swoją wersję, tak jakby Ciebie w ogóle nie słuchał.



Inni potrafią obiecywać bardzo dużo, a jak przychodzi co do czego, to ich nie ma. Nie wywiązują się.

Mówią, że coś zrobią, a nie robią.

Mówią, że będą punktualni, a nie są.

Czy takie sytuacje mogą być powodem zdenerwowania się na kogoś?

Ludzie są różni

LUDDIE MOGĄ CIĘ
DENERWOWAĆ DLATEGO, ŻE
SĄ INNI NIŻ TY

LUDDIE SĄ INNI NIŻ TY



Ta inność może być czasami fascynująca i przyciągająca. Jednak zazwyczaj tylko w PIERWSZEJ fazie znajomości. Z czasem pojawia się brak zrozumienia. Inność zaczyna być denerwująca.

Jak to się przejawia?

Trudno zrozumieć rację drugiej strony. W rezultacie ludzie prowadzą długie, jałowe dyskusje, przeciągają „linę” na swoją stronę, udowadniają sobie nawzajem kto ma rację.

NA PRZYKŁAD

Idziesz na spotkanie z klientem i słyszysz pytanie: „To za ile dzisiaj sprzedasz?”

No i jak się nie zdenerwować? Przecież idziesz na spotkanie z CZŁOWIEKIEM, porozmawiać.... a nie sprzedawać. Masz przekonanie w sobie, że autor pytania myśli tylko o pieniądzu i jest bardzo interesowny. A Ty uważasz, że przecież do człowieka trzeba po ludzku.

No i już jesteśmy „ugotowani”, bo kto ma rację?

Kto w tej sytuacji się zdenerwował?

Najciekawsze jest to, że obydwie osoby mogły się na siebie zdenerwować.

Jedna, że ta druga pyta od razu o pieniądze.

Druga, że ta pierwsza marnuje czas na pogaduchy, zamiast załatwiać sprawy konkretnie.

Życiowe sytuacje



Jedziecie na wakacje i Twoja połówka chce znowu w to samo miejsce, bo przecież wszystko jest pewne, sprawdzone, będzie bez niespodzianek.

Więc Twoje pragnienie aby pojechać w jakieś nowe, nieznanne i tajemnicze miejsce odpada.

To samo odnośnie znajomych, jest fajna ekipa, można by super spędzić czas razem, a tu nie ma szans! Pojedziecie sami. I całe wakacje będziecie milczeć albo czytać książki.



Jak to jest, że chwile ciszy dla jednych są przyjemnością, a dla innych źródłem frustracji, największą karą.

Dla jednych cisza jest męcząca, dla innych cisza jest ukojeniem.



Przynosisz premie do domu i masz ochotę zaszaleć, sprawić sobie jakąś przyjemność.

No co Twój Partner już się denerwuje, że tak nie można, bo są raty kredytu do spłacenia, więc trzeba je spłacać, zamiast trwonić pieniądze.

Ty się wkurzasz, że taki dusigrosz z niego, nic życia nie chce użyć. A przecież tak dobrze było by „pożyć”.



Masz wszystko zaplanowane, poukładane, umiesz patrzeć na swoje finanse conajmniej dwa lata do przodu, a widzisz, że Twoi znajomi ledwo co wybiegają miesiąc do przodu.

Ty masz wszędzie porządek, a ktoś koło Ciebie, ma wieczny chaos: na biurku, w aucie, w szafie, w życiu, wszędzie jeden wielki chaos. „Przecież tak nie da się żyć!” myślisz sobie.



Czasu nie ma, pieniędzy nie ma, a Twój partner jak tylko widzi, że ktoś potrzebuje wsparcia, to od razu rwie się do pomagania i to na dodatek za darmo.

Sam nie ma, za to innym pomaga zawsze.



Albo jeden człowiek jest taki, że inni mu włożą na głowę, a on i tak się uśmiecha i ciągle chodzi zadowolony. A inny człowiek ma takie zasady, że gdy go ktoś zdenerwuje albo naruszy jego granice, to nie odzywa się do niego już nigdy.

Wszystkie te sytuacje,
a jest ich jeszcze cała masa,
mają to samo źródło.
LUDZIE SĄ RÓŻNI

Ludzie są różni

szybcy - wolni
spóźnialscy - punktualni
rozzutni - oszczędni
rozmowni - powściągliwi
towarzyscy - samotnicy
chaotyczni - poukładani

I to właśnie ta różność jest źródłem niezrozumienia, nieumiejętnej komunikacji
albo nawet źródłem sporych konfliktów

Jest tak ponieważ żyjemy w świecie dualizmu i współistniejących przeciwności:

lato - zima
dzień - noc
kobieta - mężczyzna
młody - dojrzały
Yin - Yang

To wszystko musi zaistnieć RAZEM, bo dopiero wtedy stanowimy całość.

Jedno jest w drugim, więc trzeba o tym po prostu wiedzieć i to AKCEPTOWAĆ.

Nie traktować życia wybiórczo, że lubimy np. tylko lato, a zimy już nie.

Jak to w Szwecji mawiają: „Każda pogoda jest dobra, tylko trzeba się odpowiednio ubrać”.



Ludzie są różni

**LUDDIE MOGĄ CIĘ
DENERWOWAĆ DLATEGO, ŻE
PATRZYSZ NA INNYCH PRZES
SWÓJ PRYZMAT, ZE SWOJEJ
PERSPEKTYWY.**

**PATRZYSZ NA INNYCH ZE SWOJEJ
PERSPEKTYWY**

Co to oznacza w praktyce?

Myślisz, że świat tak wygląda jak Ty go postrzegasz i interpretujesz. I to jest właśnie pułapka, ponieważ, Twoja perspektywa jest jedną z wielu możliwych.

To, w jaki sposób traktujesz siebie i innych, jak odnosisz się do ważnych życiowych decyzji w aspekcie na przykład ryzyka: ryzyko jest czy go nie ma, warto ryzykować czy nie warto? To są właśnie różne perspektywy. Niektórzy uważają, że jak nie ma ryzyka to nie ma życia a inni uważają, że ryzyko trzeba eliminować. Które podejście ogranicza Twoją wolność, a które ją daje?



NA PRZYKŁAD

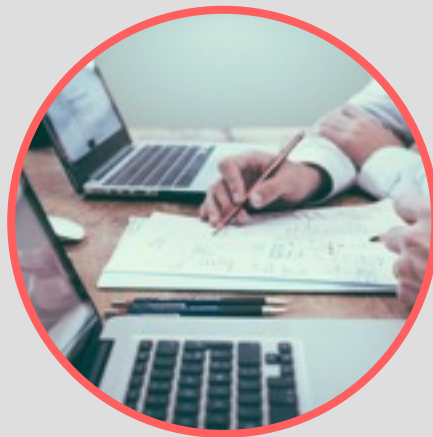
Okazuje się, że istnieją inne perspektywy niż nasza. My jedynie nie wiemy jakie są, te inne perspektywy. Więc jak ktoś podaje swoją, która jest inna niż nasza, można mieć poczucie, że ktoś taki jest „przeciwko” nam.

A to, może brać się stąd, że każdy patrzy z innej perspektywy. Jeden patrzy na tą samą sytuację, przykładowo z ziemi, a drugi z korony drzew. Rzeczywistość pozostaje taka sama, inna jest tylko perspektywa, z której rzeczywistość została opisana.

Życiowe **sytuacje**



A może dla Ciebie świat jest piękny. Wiesz czego od niego potrzebujesz i sięgasz po to z żelazną dyscypliną i nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych, są tylko rzeczy niezaplanowane. Jak słyszysz więc kogoś, kto od kilku lat opowiada, że zrobi i to i tamto i jeszcze tamto, a widzisz, że on tego nie robi, nie ma żadnej wytrwałości w swoich postanowieniach. Widzisz, że właśnie zaczęło go coś kompletnie innego interesować. Co sobie myślisz o kimś takim?



Czy Ty masz w ogóle marzenia, czy też masz od razu plan ich realizacji? Przecież marzenia same się nie spełnią, nawet jeśli całymi dniami będziesz medytować, afirmować, wizualizować!

Musisz mieć plan i go wdrażać, działać!



Masz poczucie, że planowanie zabiera swobodę. U Ciebie w życiu zawsze jakoś tak się dzieje, że w sumie masz to co chcesz, co prawda nie zawsze wiesz, jak to się stało, ale skoro to działa, to może faktycznie zostawmy nasze życie w rękach losu!

Świat jest piękny i napewno ktoś się o nas zatroszczy. Po co planować?



Często znajdujesz wspaniałe projekty, które tylko czekają, aby się nimi zająć, potrzebujesz urozmaicenia i zastanawiasz się jak bardzo nudne musi być życie tych, którzy są całe życie w jednym temacie. Albo już jakiś długi czas, zajmują się ciągle tym samym tematem?

Może myślisz... nie rozwijają się. Jak można tak żyć?

A MOŻE WARTO, ZBADAĆ
ICH PERSPEKTYWĘ.
BEZ PORÓWNYWANIA,
TYLKO ZBADAĆ .
NA CZYM ONA POLEGA?
ZAKŁADAJĄC
RÓWNOCZEŚNIE,
ŻE ICH PERSPEKTYWA
TEŻ JEST WŁAŚCIWA.

Ludzie są różni

**LUDZIE
MOGĄ CIĘ DENERWOWAĆ
DLATEGO, ŻE MIERZĄ INNYCH
SWOJĄ MIARĄ**

**LUDZIE CZĘSTO MIERZĄ INNYCH
SWOJĄ MIARĄ**

Można myśleć, że to co dla nas jest oczywiste to dla innych też. „Jak ja pracuję, to wszyscy muszą też pracować i to w takim samym, szybkim tempie!” Albo „Jak ja nie śpię, to nikt nie śpi: pobudka, do roboty!” Czemu Ci ludzie dookoła są tacy ślamazarni, powolni, wstają jak się wyśpią, robią sobie przerwy w pracy? Jak to? Przecież robota czeka, terminy gonią, trzeba szybciej. Czas nas goni a oni się objają!

Ma ktoś tak? No właśnie. Nie możemy patrzeć na innych swoimi oczami, bo nas to będzie denerwować.

Tu mogą być dwa powody zdenerwowania: albo ktoś jest faktycznie inny albo po prostu leń i się obja.



NA PRZYKŁAD

Swojego czasu miałam takie właśnie zrozumienie pracy, nieważne czy na etacie, czy we własnym biznesie: że jak się coś robi, to trzeba to robić na maksa (według mnie na maksa)! Czyli: żadnych przerw, żadnego oddechu w trakcie, pracuje się tyle godzin ile trzeba, aby praca była zakończona. Więc jeśli trzeba 16 godzin, to 16, jeśli trzeba w sobotę czy w niedzielę, to tak zrobimy.

Przyjmijmy założenie, że wszyscy ludzie są pracowici. Wówczas można zadać pytanie: Co jest powodem tego, że jedni pędzą z pracą, są szybcy, jednak niedokładni a inni pracują bardzo wolno, krok po kroku i w końcowym rozrachunku mają wszystko w zrobione na czas, dokładnie i ze spokojem?

Dla niektórych wolniejsze tempo pracy może wskazywać, że ktoś działa bez entuzjazmu. A może on działa z entuzjazmem, tylko jest po prostu inny?

To jakby porównywać króliczka i żółwia, w tym samym wyścigu. Była nawet taka bajka, w której żółw wygrał z króliczkiem, bo króliczek tak się rozbiegał to tu, to tam, że aż się zmęczył, zrobił sobie krótką drzemkę i w konsekwencji wygrał żółw.

Ktoś może nas denerwować, bo na inne rzeczy zwraca uwagę i co innego jest dla niego ważne, wobec czego trudno znaleźć pomost dla wzajemnego zrozumienia, dla zaakceptowania różnic.

Oczywiście jeśli masz w sobie tak wielką otwartość na drugiego człowieka, że z ciekawością poznajesz jego świat to gratuluję, bo o to właśnie chodzi.

Natomiast jeśli jesteśmy w zespole, w projekcie i trzeba szybko działać, to również dobrze było by znać reguły, które opisują ludzką odmienność.

CZY ISTNIEJE PRAWIDŁOWOŚĆ?

Czyż nie byłaby pomocna matryca, która ukazywałaby ludzi w różnych kontekstach, tak abyśmy wiedzieli jacy my jesteśmy, a jacy są inni.

Skąd bierze się źródło tego, że ktoś nas denerwuje, a ktoś inny nas zachwyca?



Ludzie są różni

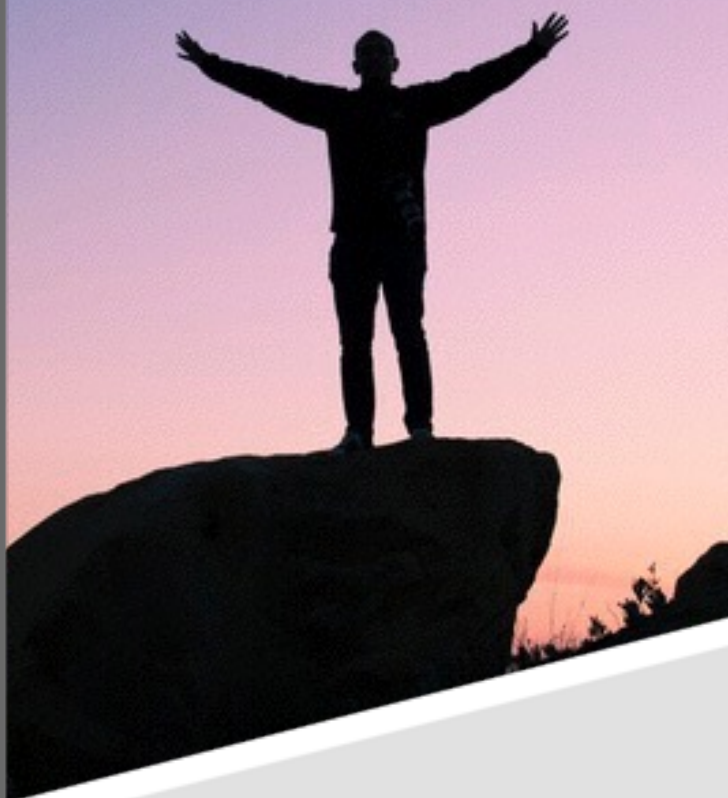
**LUDZIE
MOGĄ CIĘ DENERWOWAĆ
DLATEGO, PONIEWAŻ MYŚLISZ
ŻE JAK TY MOŻESZ TO INNI TEŻ.**

JAK JA MOGĘ, TO TY TEŻ MOŻESZ!

To jest prawda czy fałsz?

Zasadniczo, w pierwszym przybliżeniu można powiedzieć, że prawda. Dlaczego? Ponieważ człowiek może nauczyć się wszystkiego czego zechce, jest to kwestia włożonego wysiłku, wytrwałości, dyscypliny, aspiracji i szczerych chęci. Człowiek jest istotą rozumną, myślącą. Więc można nauczyć się wszystkiego i być w tym perfekcjonistą, być numerem jeden, zdobywać złote medale. Czasami niektórzy właśnie tak mówią, dzieląc się swoją historią od zera do bohatera: skoro ja mogę osiągnąć sukces..... to przecież Ty, tym bardziej możesz. I podają swoją gotową strategię, jak to zrobić skutecznie i szybko.

Czyli Ty też możesz!



NA PRZYKŁAD

Niektórzy otrzymują gotową strategię od kogoś, kto to sprawdził na własnej skórze, więc można mieć pewność, że strategia działa, bo płynie z doświadczenia, a nie teoretycznych wywodów.

Jednak nie podejmują żadnych działań, aby taką strategię wdrożyć! Lata Twoich poszukiwań, doświadczeń zebrane w sprawdzonej strategii, podanej na tacy, a mimo to niektórzy nawet palcem nie kiwną i dalej narzekają, dalej tkwią w miejscu!

Mają od Ciebie gotowca i nic z nim nie robią!

Są też tacy, którzy biorą taką strategię, podążają wskazaną drogą i w efekcie generują planowany rezultat. Jakie to wspaniałe, ile czasu zaoszczędzili i to bez własnych eksperymentów!

Ale są jeszcze inni. Ci z kolei podążają taką wskazaną, sprawdzoną drogą, wytrwale i w dyscyplinie, osiągają planowany rezultat i dopiero z czasem dochodzą do wniosku, że to nie jest dla nich! Czegoś im brak, czują, że ta droga, ta strategia nie jest ich. Nie czują napędlającego szczęścia tylko pustkę. Dlaczego tak? Przecież mają to co planowali?

Więc wyruszają w kolejną podróż i zaczynają robić znowu coś innego, od początku.

Jak to jest, że jedni dostają gotową strategię, po czym:

nic z nią nie robią
robią i są szczęśliwi
robią i są nieszczęśliwi.

CZY JEST ODPOWIEDŹ DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?



Czy istnieje jedna droga, która każdemu człowiekowi zapewni sukces?

Czy jednak jest tak, że każdy musi znaleźć swoją własną drogę, aby ten sukces odnieść?

Postrzeganie siebie i innych, również tych którzy mogą nas denerwować możemy zmienić przez tylko jedną czynność:
AKCEPTACJĘ.

Bardzo łatwo wyraża się akceptację słowami.

Na poziomie umysłu akceptacja jest możliwa (choć niektórym „i tak to się w głowie nie mieści”, bo przecież inni robią wg. nas głupoty). Akceptację pokazują nam dopiero nasze własne emocje. Jeśli targają nami emocje, to wiadomo już, że nici z faktycznej akceptacji, została tylko na poziomie umysłu.

W życiu wszystko wygląda na to, że jest subiektywne.

Ludzie chcą mieć rację. Myślą, że ich punkt widzenia jest jedyny właściwy. Nie dość, że nie akceptują innych, to nie akceptują też siebie. Nie wyobrażają sobie, że mogą istnieć inne „racje”, że te inne „racje” są równie dobre, co nasze.

Wyznacznikiem jest to, co my osobiście lubimy robić, jak lubimy działać, jak lubimy myśleć, jak lubimy żyć. Można wtedy zaakceptować fakt, że są też inni ludzie, którzy wszystko mają inaczej niż my: lubią co innego, myślą inaczej, działają inaczej, żyją inaczej.



Często wśród nas dzieje się jednak tak, że ludzie nie akceptują siebie i swojego życia, podążają za innymi zamiast za sobą. Wdrażają cudze strategie zamiast własne.

Trzeba mieć dużo odwagi, aby przed samym sobą wiedzieć co lubimy robić, w czym jesteśmy dobrzy.

Często normy społeczne i oczekiwania innych, mówią nam co innego niż my sami czujemy na własny temat.

Czy jednak jest jakiś klucz do tego chaosu, czy da się to ludzkim rozumem ogarnąć, dlaczego tak się dzieje, że to co cieszy jednego człowieka, drugiego może smucić?

Czy zdajesz sobie sprawę, że to co denerwuje nas w innych, jest często źródłem ich szczęścia?

Jakie zasady są w tle, które pomogą zaakceptować w pełni drugiego człowieka?

I do czego to wszystko ma prowadzić?

Najlepiej gdyby odpowiedź była logiczna i prosta, tak aby nasz umysł z łatwością mógł ją przyjąć! Aby AKCEPTACJA stała się prawdziwa i łatwa!

Czy jest taki model rzeczywistości? Wiedza tak poukładana, struktura wiedzy tak skomponowana, aby akceptacja była możliwa?

OTÓŻ OKAZUJE SIĘ, ŻE JEST taki model oraz mechanizm opisujący rzeczywistość, który w prosty sposób pozwala doświadczyć naturalnej AKCEPTACJI.

NATURALNA akceptacja staje się łatwa i nie wywołuje trudnych emocji. Dodatkowo wyzwala ciekawość, co tym drugim człowiekiem powoduje, że on tak się zachowuje, tak działa, tak myśli, tak mówi.

Poziom akceptacji będzie wzrastał wraz z kolejnymi krokami:

POZNANIA SIEBIE

ZAAKCEPTOWANIA SIEBIE

POZNANIA INNYCH

ZAAKCEPTOWANIA INNYCH

Te kroki są możliwe dzięki temu, że istnieje model rzeczywistości opisujący wzajemne zależności pomiędzy tym, jak ludzie myślą i jak działają, co lubią czego nie lubią i jaka strategia jest dla nich skuteczna a jaka nie.

Ten model rzeczywistości pozwala na NATURALNĄ AKCEPTACJĘ siebie i innych.



AKCEPTACJA SIEBIE UŁATWIA AKCEPTACJĘ INNYCH

MOŻNA TO PORÓWNAĆ DO PEWNEJ SYTUACJI

Płynie rzeka i nic nie jest w stanie jej zatrzymać. Nagle na swojej drodze widzi wielki głaz. Co robi rzeka?

Krzyczy: zejść z mojej drogi, bo JA płynę! No rusz się! Nie widzisz, że to moja trasa?. JA muszę płynąć, a Ty stajesz na mojej drodze! No zejść natychmiast!

Czy tak faktycznie robi rzeka? Czy takie zjawisko W NATURZE jest możliwe, aby głaz posłuchał rzeki i zszedł jej z drogi?

RZKA I JEJ NATURA

W naturze rzeka opływa tkwiący w miejscu głaz i płynie dalej, jest elastyczna, bo takie ma woda właściwości.

A głaz jest twardy i niezmienny, jest ostoją, jest przystankiem dla ptaków albo strudzonych wędrowców, bo takie ma właściwości.

Jeśli jesteś rzeką, to widząc głaz, opływasz go i płyniesz dalej swoją drogą, a głaz zostaje w tym samym miejscu, bo to właśnie jest jego droga.

**W naturze wszystko dzieje się
drogą najmniejszego oporu.**

Rzeka nie wkurza się na głaz, pozwala mu być głazem, a sobie wodą. Opływa go, zostawia go tam, gdzie jego miejsce i płynie dalej.

Nie namawia go: „płyn ze mną, zobacz jak dobrze jest pływać. Pływanie jest jedyną słuszną rzeczą jaką można robić. Bycie głazem jest bez sensu. Popłyn ze mną!”

Głaz niewzruszony milczy i ani drgnie.

GŁAZ I JEGO NATURA

Czy dobrze byłoby, gdyby woda zaczęła się porównywać do właściwości jakie ma głaz: „jak to dobrze być ciągle w jednym miejscu, obserwować co zmienia się dookoła, słuchać śpiewu ptaków”.

A co jeśli w wyniku tego porównywania, woda złapie „doła”, zestresuje się, że nie jest taka, jak ten piękny, wielki głaz?

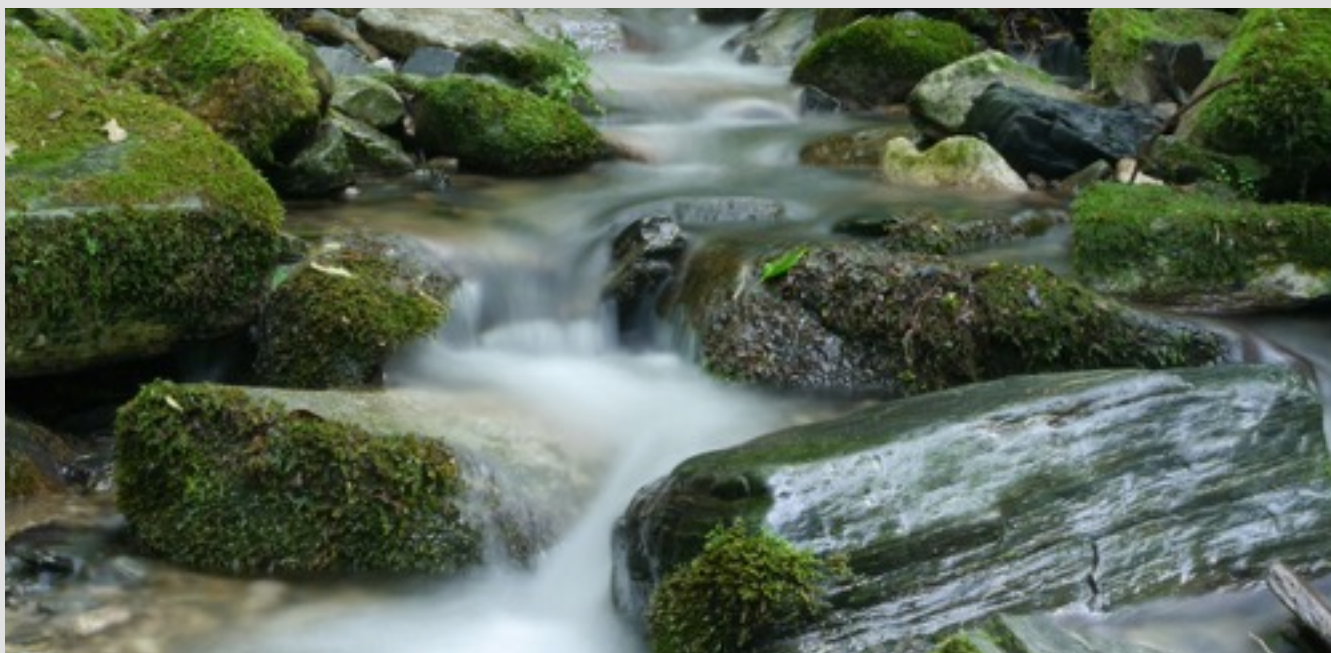
A co jeśli woda zechce stać się takim głazem i zacznie go naśladować?

Zatrzyma się przy głazie, przestanie płynąć. Będzie wtedy zbierać się jej coraz więcej, zabraknie ruchu, zacznie stać w miejscu.

Wówczas może stać się sadzawką, a z upływem czasu i brakiem ruchu, może nawet stać się śmierdzącą sadzawką!

Przestanie być rwącym potokiem.

Naśladowanie głazu nic dobrego dla wody nie oznacza. Woda przestanie być sobą.



Wśród ludzi jest jednak inaczej niż w naturze. Mimo, że ludzie są przecież częścią, elementem natury.

Wielokrotnie jednak ludzie nie widzą związku między sobą a naturą, w której żyją.

Często jest tak, że:

Ludzie się porównują



Ludzie oceniają się względem innych

Ludzie chcą się stawiać kimś, kim nie są

Ludzi denerwuje ktoś, jak nie jest taki jak oni

Ludzie przekonują do swoich racji innych, nawet jeśli innym to szkodzi

Ludzie myślą, że tylko ich perspektywa, ich punkt widzenia jest słuszny

Ludzie chcą mieć rację

Ludzie rywalizują

Ludzie nie umieją współpracować

Ludzie boją się być porównywani do innych

Ludzie chcą być tacy, jak wszyscy

Ludzie boją się być sobą, boją się wychylać

Ludzie nie akceptują inności.

A wystarczyło by zmienić w sobie JEDNĄ rzecz!

ZAAKCEPTOWAĆ TO, ŻE LUDZIE SĄ RÓŻNI

Gdyby każdy człowiek zaakceptował, uznał to, że sam może być sobą oraz, że inni też mogą być sobą, wszystko nabrało by LEKKOŚCI.

Ludzie są przecież z natury różni:

Mają inną życiową perspektywę

Inne rzeczy są dla nich ważne

Inaczej myślą

Inaczej działają

Każdy ma rację

Każdy może robić coś zupełnie innego niż Ty

Każdy może być inny niż Ty

Każdy może być sobą.

Jak ten głaz i woda,

które RAZEM tworzą coś,

co jest od nich zdecydowanie większe,

czyli cały KRAJOBRAZ.

Wtedy może otworzyć się przed Tobą zupełnie nowa przestrzeń. Przestrzeń zrozumienia, uznania, ciekawości. Przestrzeń w której można zadać pytania o nowej jakości:

Skąd bierze się ta inność

Czemu ona służy

Czym się charakteryzuje

Czy są reguły i zasady opisujące inność

Kiedy ta inność jest dla nas dobra

Czy jest może jakiś mechanizm, który ułatwi Ci komunikowanie się z innymi.

I Ci inni nie dość, że przestaną Cię denerwować, to **zaczną Cię fascynować właśnie swoją odmiennością.**

BĄDŹ SOBĄ I POZWÓL INNYM BYĆ SOBĄ

Istnieje mechanizm

**JAK POZNASZ
PROSTY MECHANIZM
TO W DUŻEJ MIERZE LUDZIE
PRZESTANĄ CIĘ DENERWOWAĆ**

**ISTNIEJE PROSTY MECHANIZM,
KTÓRY ZWIĘKSZA AKCEPTACJĘ
SIEBIE I INNYCH**

Czy wiesz, że jest MECHANIZM, który pozwala bardzo szybko zrozumieć naszą wzajemną odmiennność i nie denerwować się na innych, ani na siebie i nie porównywać się do innych, ani nie oceniać?

A akceptacja będzie płynęła z serca, wzbudzając szacunek do siebie i do każdego innego człowieka. Może również pojawić się ciekawość jak inni funkcjonują, co dla nich jest ważne.

Postawa innych nie jest przeciwko Tobie, tylko jest wynikiem dążenia drugiego człowieka do własnego poczucia komfortu.

OPIS

Mechanizm jest związany z CZASEM, z tym, że w czasie wszystko może się zmienić, wszystkie stałe założenia.

Często ludzie chcą znaleźć jedną receptę na sukces. Szukają na zewnątrz, a rozwiązanie jest wewnątrz. Szukając na zewnątrz naśladową innych, patrzą daleko zamiast blisko.

Mimo wszystko życie jest prostsze niż myślimy.

Co prawda ludzie myślą, że życie jest skomplikowane i na dodatek jest ciężkie. Trzeba się napracować, aby mieć rezultaty, że samo nic nie przyjdzie i że „jak umiesz liczyć, to licz na siebie”.



Tym samym

zamykają się na drugiego człowieka, na współpracę i trudno im dostrzec jakiegokolwiek przyjazne mechanizmy, które ułatwią interpretację rzeczywistości, innych ludzi i samych siebie.

Czymś, co bardzo ułatwi życie w zakresie zrozumienia tego, skąd bierze się odmiennność i dlaczego inni mogą nas denerwować, jest model opisujący jak ludzie myślą i działają. Skąd biorą się odmienne perspektywy oraz jak tym zarządzać.

Z tego modelu płynie odpowiedź na pytanie, dlaczego ludzie są inni niż my, dlaczego my sami oraz inni, jesteśmy wartościowi i każdy z nas ma prawo mieć swoją rację. Każdy ma swoją zupełnie inną perspektywę z której patrzy na życie. Dzięki tej wiedzy ludzie będą mogli się sprawniej komunikować, rozumieć siebie i innych, skutecznie współpracować z innymi, często robiąc przy tym udane biznesy.

Jeśli podoba Ci się
perspektywa poznania **modelu**
rzeczywistości,
który sprawi,
że pojawi się u Ciebie
naturalna **akceptacja** innych ludzi
i z **ciekawością** będziesz patrzeć
na drugiego człowieka
to
koniecznie bądź **razem** z nami
na [webinarze](#),
który poprowadzę osobiście
i serdecznie Cię zapraszam.
Kliknij [TUTAJ](#).

Do usłyszenia
Justyna Liber

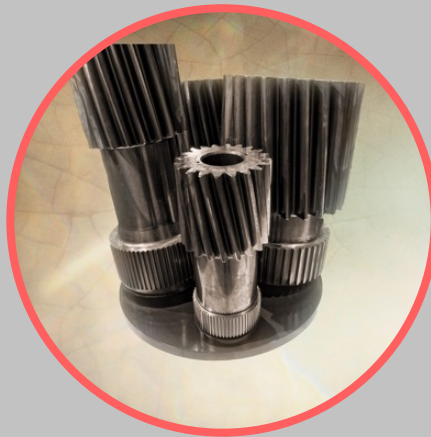


Podczas webinaru



Poznasz model który pokazuje ZALEŻNOŚCI MIĘDZY LUDŹMI oraz skąd pochodzi to źródło „odmienności”, czyli to co nas może denerwować w innych osobach. Model daje wiedzę jakie „ustawienia fabryczne” możemy mieć my sami oraz inni ludzie oraz odnosi się do sposobu myślenia i działania każdego człowieka. Z modelu wynika dlaczego niektórzy ludzie są tak kompletnie inni niż my. Wiedza ta pozwala na naturalną AKCEPTACJĘ SIEBIE I INNYCH. Model to początek, bo pozwala zobaczyć rzeczywistość w zupełnie nowym kontekście.

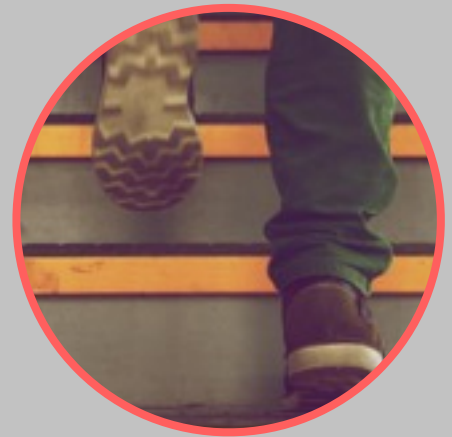
POZNASZ MODEL



Dowiesz się, że istnieje mechanizm związany z CZASEM, który sprawia, że wszyscy ludzie zamiast się na siebie wzajemnie denerwować, mogą się czuć sobie potrzebni. Mechanizm daje ZROZUMIENIE, że podstawą sukcesu jest WSPÓŁPRACA z innymi. Mechanizm pozwala ustalić ZASADY współpracy, dzięki którym wiadomo „kiedy”, „kto” ma „jakie” zadania wykonać. Mechanizm jest dlatego unikalny, że zmienia się w czasie, nie jest statyczny i niełatwo go odkryć samemu. Nawet jak już znajdziesz stałe założenia, to pod wpływem czasu te założenia się zdezaktualizują i trudno zdefiniować mechanizm, który opisuje ten „chaos dookoła”

Z drugiej strony mechanizm jest bardzo PROSTY, jak już go poznasz.

POZNASZ MECHANIZM



Poznasz dwa kroki jakie można wykonać, aby ten mechanizm zrozumienia, stał się Twoją rzeczywistością. W nowej rzeczywistości sam NATURALNIE zauważysz, że Ci którzy prawdopodobnie Cię najbardziej denerwują są tymi, którzy mogą Cię najbardziej wesprzeć.

Wspominana AKCEPTACJA obniża negatywne emocje i uspokaja umysł. Twoja świadomość istnienia prostego mechanizmu sprawi, że być może zaczniesz nawet poszukiwać do współpracy tych ludzi, którzy Cię wcześniej denerwowali a także odnosić się do nich - jak i do siebie - z ogromnym szacunkiem, płynącym z nowego poczucia własnej wartości.

POZNASZ DWA KROKI