



# Marzycielka

TEKST: KAROLINA OPONOWICZ-ŻYLIK

konsultacja: MIRELLA PIWISZKIS-SAWONIAKA, psycholożka, coach

Kupić dom w Toskanii, przebiec maraton, otworzyć własną knajpkę, schudnąć 20 kg, nauczyć się pływać, iść na kolejne studia. „Pomarzyć zawsze można...” – myślisz. I poprzestajesz na tym, bo przecież te marzenia są nieosiągalne! Czyżby? Coach ma na ten temat całkiem inne zdanie.

**M**araton. Chciałabyś pokonać dystans 42 km i 195 m, ale taki wysiłek jest ponad Twoje możliwości. Nigdy nie nauczysz się pływać. Ty i dom w Toskanii? To świetny pomysł na film, ale w rzeczywistości ludzie nie robią takich rzeczy. I po marzeniach. A może nie?

## TAK JAK W KINIE

Jeśli Ci na czymś zależy, nie możesz pozwolić na to, żeby Twój wewnętrzny krytyk na starcie podciął Ci skrzydła. Do osiągnięcia celu potrzebna jest niezachwiana wiara w powodzenie. Jak ją zdobyć? Zainspiruj się filmami Disneya. Pomysł zrealizowania pierwszego pełnometrażowego filmu animowanego – *Królowny Śnieżki* – u większości

specjalistów z branży filmowej budził śmiech. Ale Waltowi Disneyowi udało się dopiąć swego, a bajka odniosła ogromny sukces. Zanim inne filmy animowane, *Auta*, *Shrek*, *Nemo*, stały się hitami, były tylko szalonymi pomysłami, którym ktoś dał szansę. Potraktuj marzenia jak projekt filmowy. Będzie Ci potrzebna chwila i... trzy krzesła.

## MARZ

Pracownicy wytwórni Walta Disneya zajmowali trzy piętra jednego budynku. Najwyżej urzędowali „marzyciele”. To oni tworzyli wizję przyszłej bajki. Szczęśliwcy, nie musieli wcale zastanawiać się nad tym, czy ich pomysł jest wykonalny. Pora na Ciebie i Twoją kreatywność. Weź pierwsze krzesło i naklej

kartkę z napisem „Marzyciel”. Usiądź na nim i wciel się w rolę wizjonera. Na czym Ci zależy? Wyobraź sobie siebie w upragnionej sytuacji. Dostrzeż tyle szczegółów, ile tylko Ci się uda. Gdzie jesteś? Jak się czujesz? Jak wyglądasz? Co czyni Cię szczęśliwą? Pływasz w morzu. Zmieniasz style, nurkujesz. Jesteś dumna z tego, że przełamałaś lęk. Widzisz przed sobą metę biegu maratońskiego. Szumi Ci w głowie, mięśnie boją, ale przebiegasz tych kilka ostatnich metrów. Zmęczona, ale w pełni usatysfakcjonowana. Udało Ci się! Albo wyglądasz przez okno domu w Toskanii. Przed Tobą wzgórza porośnięte oliwkowymi gajami. Czujesz się wyciszona i spełniona. Jeśli Twoja wizja jest już wystarczająco wyrazista,

Reklama





a Ty jesteś podekscytowana czekającą Cię perspektywą (i w zasadzie już wierzysz, że to się może udać!), pora zejść poziom niżej.

### PLANUJ

Na środkowym piętrze w budynku Disneya rezydowali realisci. Do ich zadań należało przełożenie szalonej wizji na konkretne działania. Układali plan pracy. Teraz Ty tak zrób. Na drugim krzesle przyklej kartkę z napisem „Realista”. Zastanów się, jak spełnisz swoje marzenie. Co dokładnie będziesz musiała zrobić? Co już masz? Czego jeszcze będziesz potrzebowała? Zanim zanurzysz się w morzu, powinnaś pokonać strach przed wodą. Przyda się spotkanie z terapeutą, najlepiej behawiorystą. Na szczęście brat przyjaciółki z czasów licealnych jest ratownikiem i instruktorem pływania: skontaktuj się z nim przez Facebook i razem wybierzecie basen. Przed maratonem czeka Cię długi trening. Wiesz, że są specjalne grupy dla osób przygotowujących się do biegów, poszukasz czegoś takiego w swoim mieście i dołączysz. Zrobisz plan działań, wyznaczysz cele pośrednie – kolejne dystanse, potem półmaraton. Zdobędziesz porządne buty, odpowiedni strój. Zadbasz o dietę. Kupno domu w Toskanii to skomplikowana operacja. Pewnie trzeba będzie zacząć od oszacowania kwoty, jaka jest na to potrzebna. Poszukasz informacji w sieci. Może też skontaktujesz się z agencją specjalizującą się w nieruchomościach na południu Europy. Znając z grubsza koszty, będziesz mogła ocenić swoje możliwości finansowe.

### KRYTYKUJ

Gdy realisci ze studia Disneya zrobili już swoje, plan projektu trafiał na najniższe piętro, do krytyków. Przesiądź się na trzecie krzesło. Na tym etapie Twój wewnętrzny krytyk może wreszcie się wykazać.



Jego pesymizm bardzo się teraz przyda. Wymień wszystko, co w Twoim planie mogłoby pójść nie tak. Pamiętaj, masz się odnosić do konkretnych punktów planu, a nie do marzenia w ogóle! Oto słabe strony planu pływackiego: żadna terapia nie da gwarancji powodzenia. Nie przestaniesz się bać, a kolejne wizyty na basenie tylko pogłębią lęk. Nie mówiąc już o tym, że brak Ci wolnego czasu. Chcesz przebiec maraton, ale żaden z Ciebie sportowiec. Masz kiepską formę i do tej pory niewiele miałaś do czynienia z bieganiem. Oszczędzanie na dom w Toskanii będzie wymagało od Ciebie nie tylko wyrzeczeń, ale też brania dodatkowych prac. Inaczej Twój budżet tego nie udźwignie. Chyba że zdecydowałaś się sprzedać swoje mieszkanie, ale to oznaczałoby wyprowadzkę na stałe. Czy to ma sens? Poza tym kwestie formalne przy zakupie nieruchomości za granicą mogą kosztować wiele nieprzespanych nocy.

### I ZNÓW PLANUJ

Głosy pesymistów i niedowiarków służą temu, żeby koncepcję dopracować – jeśli jest warta dopracowania, i odłożyć na półkę, jeśli graniczy z szaleństwem. Kiedy już krytycy z Disneya zrobili swoje, projekt wracał piętro wyżej, do realistów. Ci zastanawiali nad tym, jak poradzić sobie z zastrzeżeniami. Pójdź ich śladem. Terapia może okazać się nieskuteczna? Poszukasz specjalisty, który ma najlepsze osiągnięcia w leczeniu fobii. Nie masz czasu? Być może decydując się na lekcje pływania, mogłabyś zrezygnować z karnetu na siłownię. Do tej pory nie miałaś do czynienia z bieganiem?

Ten sport nie wymaga szczególnych predyspozycji. Co do miejsca do trenowania widziałaś, że wiele osób w Twojej okolicy biega po chodnikach. Dom w Toskanii? Koszt byłby ogromny. I być może, gdy przyjrzyś się temu planowi, okaże się, że wysiłek, który musiałabyś włożyć w jego realizację, jest jednak niewspółmierny do zysków. W takim wypadku tęsknota za Toskanią zniknie.

### URZECZYWISTNIAJ

W studiu Disneya często się zdarzało, że projekt wielokrotnie krążył między realistami a krytykami. Jeśli więc wciąż widzisz słabe punkty na drodze do realizacji swojego marzenia, pozwól wewnętrznemu realiscie zmierzyć się z nimi. Obowiązuje zasada: krytyk nie ma kontaktu z marzycielem. Bo jeśli zabraknie głosu racjonalisty, krytyk zabije wizję marzyciela na starcie. I jeszcze jedno: pomysł ze zmianą krzesel naprawdę ma sens. Nie chodzi wcale o zapewnienie niezbędnej dawki ćwiczeń fizycznych, ale o wchodzenie i wychodzenie z roli. Zamiast krzesel możesz rozłożyć na ziemi kartki z napisem „marzyciel”, „realista” i „krytyk” i chodzić między nimi. Gotowe? Teraz wpisz do kalendarza pierwsze działanie związane z realizacją Twojego marzenia. W najbliższą środę: wizyta na basenie, w sklepie sportowym. A Ty? Co zaplanujesz?

