rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



KONSUTRUKT EGO

1 Na czym marnuję najwięcej swojego czasu w ciągu dnia?

Ego nieustannie pcha nas w kierunku czynności, które są przyjemne, łatwe i nie wymagają wysiłku – takich, które pozwalają nam pozostać w strefie komfortu. Dlaczego? Bo ego nie chce, abyśmy doświadczali dyskomfortu, wyzwań czy zmiany. Wszystko, co prowadzi do wzrostu i rozwoju, wymaga od nas wyjścia poza to, co znane, a ego będzie starało się temu opierać. Ważne jest, abyś uświadomił/a sobie te momenty i zobaczył/a, jak często wybierasz krótkoterminową przyjemność, która nie prowadzi do żadnych długoterminowych efektów.

KONSUTRUKT EGO

2 Co odkładam ciągle na później? Przed zrobieniem czego, ciągle mnie coś powstrzymuje?

Odkładanie na później to typowa strategia ego, które stara się chronić cię przed dyskomfortem, porażką, czy nawet przed możliwością sukcesu, który wiąże się ze zmianą. Pomyśl, czy to, co odkładasz, jest czymś, co wymaga wysiłku, czegoś nowego lub trudnego – coś, co wykracza poza twoją strefę komfortu? Ego nie lubi zmian i robi wszystko, aby utrzymać status quo.

KONSUTRUKT EGO

3 Czego się w życiu najbardziej boję? Gdzie odczuwam najsilniej strach i lęk?

Strach to potężna emocja, która często kieruje naszymi decyzjami, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Ego uwielbia wykorzystać strach jako narzędzie do kontrolowania naszego życia, trzymając nas z dala od sytuacji, które mogą wydawać się ryzykowne lub wywoływać dyskomfort. Strach często pojawia się w obszarach, w których czujemy się najmniej pewni siebie – może to być obawa przed oceną, odrzuceniem, zmianą, czy porażką. Pomyśl o tych obszarach swojego życia, w których odczuwasz największy opór i lęk.

KONSUTRUKT EGO

4 W jakich sytuacjach najczęściej chcę mieć rację? W jakich obszarach zacięcie bronię swojego zdania?

Pragnienie, by zawsze mieć rację, to jeden z kluczowych mechanizmów ego, który nie tylko podsyca konflikty, ale też nie pozwala na rozwój i naukę. Zastanów się, w jakich sytuacjach najbardziej zacięcie bronisz swojego zdania – może to być w pracy, w relacjach z bliskimi czy w rozmowach na tematy, na których szczególnie ci zależy. Dlaczego tak bardzo chcesz mieć rację w tych obszarach? Ego często postrzega przyznanie się do błędu jako oznakę słabości, co nie pozwala nam się otworzyć na nowe perspektywy.

KONSUTRUKT EGO

5 Do czego najbardziej boję się przyznać przed innymi?

Lęk przed przyznaniem się do czegoś przed innymi często wynika z obawy, że zostaniemy ocenieni, odrzuceni lub zranieni. Ego pragnie chronić nas przed odrzuceniem, a przez to ukrywa nasze słabości, lęki czy niepowodzenia. Zadając sobie to pytanie, spróbuj zidentyfikować, czego najbardziej unikasz – może to dotyczyć twoich uczuć, przekonań, błędów, a nawet marzeń.

KONSUTRUKT EGO

5 Na co najczęściej narzekam?

Narzekanie to jeden z mechanizmów ego, który pozwala nam zrzucić odpowiedzialność za to, co się dzieje w naszym życiu, na zewnętrzne okoliczności. Zamiast przyjąć pełną odpowiedzialność i coś zmienić, często wybieramy narzekanie, bo jest łatwiejsze i pozwala pozostać w roli ofiary. Zastanów się, na co najczęściej narzekasz – może to być praca, relacje, zdrowie czy finanse. Zrozumienie, że narzekanie wynika z braku działania, może pomóc ci zmienić perspektywę i zacząć szukać rozwiązań zamiast skupiać się na problemach.

KONSUTRUKT EGO

Odpowiedzi na te pytania mają kluczowe znaczenie dla Twojego rozwoju osobistego, ponieważ pozwalają zrozumieć, jak działa Twoje ego i jakie mechanizmy sterują Twoimi codziennymi działaniami. Często żyjemy w przekonaniu, że nasze decyzje są wynikiem świadomych wyborów, ale w rzeczywistości większość z nich jest efektem automatycznych reakcji i nawyków, które powstały w oparciu o przeszłe doświadczenia i przekonania. Te reakcje są często napędzane przez ego, które chce unikać bólu i dążyć do przyjemności, nawet jeśli nie prowadzi nas to w kierunku, którego pragniemy.

Gdy zastanowisz się nad tym, na co marnujesz najwięcej swojego czasu, możesz odkryć, jak ego pcha Cię w kierunku działań, które dają natychmiastową gratyfikację, ale niekoniecznie mają długoterminową wartość. Często te czynności są przyjemne, pozwalają uniknąć wyzwań i pozostawić w strefie komfortu, ale jednocześnie nie pozwalają na prawdziwy rozwój i realizację celów.

Podobnie, kiedy analizujesz, co odkładasz na później, zauważasz, że to, co ciągle odwlekasz, często jest związane z jakimś ukrytym lękiem lub dyskomfortem. Ego w takich momentach woli unikać tego, co nieprzyjemne, nawet jeśli wiesz, że wykonanie tych zadań przybliżyłoby Cię do osiągnięcia ważnych celów. Odkładanie na później jest jedną z najczęstszych strategii, jaką stosuje ego, aby uniknąć nieprzyjemnych emocji, takich jak strach przed porażką, wstyd czy niepewność.

Refleksja nad tym, czego się najbardziej boisz, gdzie odczuwasz strach i lęk, pomaga Ci zidentyfikować ograniczające przekonania, które trzymają Cię w miejscu. Strach jest potężnym narzędziem ego, które stara się Cię chronić przed zmianą i ryzykiem. Jednak zmiana jest nieodłącznym elementem rozwoju, a strach przed nią często wynika z przeszłych doświadczeń, które wciąż oddziałują na Twoje myślenie.

KONSUTRUKT EGO

Kiedy analizujesz, do czego boisz się przyznać przed innymi, często odkrywasz, że ego chce chronić Twój wizerunek – chce, byś była, był odbierany jako osoba silna, kompetentna i nieomylnie radząca sobie z trudnościami. Przyznanie się do słabości, lęków czy niepowodzeń jest dla ego oznaką słabości. Tymczasem dopiero otwartość na własne niedoskonałości pozwala na autentyczny rozwój i budowanie relacji opartych na prawdziwości i zrozumieniu. Przyznanie się do tego, czego się boisz, pozwala zdjąć maskę, którą nosisz przed światem, i zacząć działać z poziomu prawdy, zamiast tworzyć fałszywy obraz siebie.

Odpowiedzi na pytanie, na co najczęściej narzekasz, pomagają dostrzec, jakie obszary swojego życia postrzegasz jako problematyczne i z jakiego poziomu świadomości na nie patrzysz. Narzekanie jest przejawem postawy ofiary – ego chce, abyś czuł, że to świat zewnętrzny jest winny Twoim niepowodzeniom i problemom. Przeanalizowanie, na co narzekasz, daje możliwość zidentyfikowania, jakie przekonania powodują, że oddajesz moc sprawczą światu zewnętrznemu, zamiast wziąć odpowiedzialność za swoje doświadczenia. To kluczowy krok w przejściu od reaktywności do świadomego tworzenia swojej rzeczywistości.

Odpowiedzi na te wszystkie pytania są jak lustro, które pokazuje Ci prawdziwe powody Twoich działań, nawyków i reakcji. Dopiero kiedy zrozumiesz, co naprawdę Tobą kieruje, możesz zacząć świadomie zmieniać te mechanizmy. Ego zawsze będzie częścią Ciebie, ale nie musi być kierownikiem Twojego życia. Im lepiej poznasz jego mechanizmy, tym łatwiej będzie Ci podejmować świadome decyzje, działać w zgodzie z własnymi wartościami i dążyć do tego, co dla Ciebie naprawdę ważne, a nie tylko tego, co wygodne i bezpieczne. To właśnie świadomość daje Ci moc do zmiany i kreowania swojego życia na własnych zasadach.