



**ZMIENIAM SIĘ
DLA SIEBIE**





**FUNDACJA RESOCJALIZACJI
I READAPTACJI SPOŁECZNEJ
TULIPAN**

Ty też możesz
wychować **(w sobie)** Mistrza!

Szczecin 2019

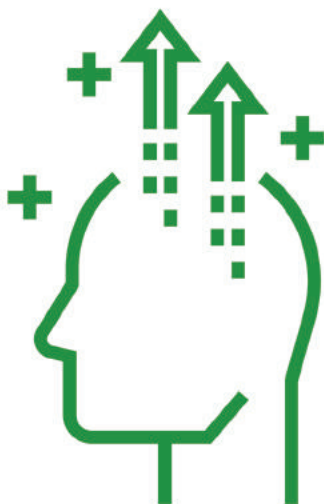
SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Co zyskasz po przeczytaniu tej publikacji?	6
Od czego zacząć?	7
Jak podjąć dobrą decyzję?	12
Jak utrzymać motywację do zmiany?	15
Jak zaplanować drugi start?	17
Jak zbudować swoją pewność siebie?	21
Jak radzić sobie z porażkami?	24
12 narzędzi treningu mentalnego	26

Wstęp

Fundacja resocjalizacji i readaptacji społecznej TULIPAN oddaje w Państwa ręce pierwszą w Polsce "książeczkę" motywacyjną przeznaczoną dla osób przygotowujących się do wyjścia na wolność (opuszczających jednostki penitencjarne). Zadaniem publikacji jest wzbudzić chęć do zmiany swojego życia, zmotywować do działania, a także ukazać w jaki sposób można podnosić jakość swojego życia i być szczęśliwym TU i TERAZ. Materiał ma ukazać skuteczne metody, by móc pomagać sobie samemu w trudnych chwilach, a także przewycięzać paraliżującą presję, brak pewności siebie, trudności z koncentracją w kluczowych momentach swojego życia.

Publikacja została opracowana przy współpracy z ekspertem (trenerem mentalnym/mówcą motywacyjnym), który na co dzień współpracuje z międzynarodowymi korporacjami/drużynami sportowymi/ludźmi biznesu. Publikacja jest dostępna na terenie zachodniopomorskich jednostek penitencjarnych podlegających pod Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej w Szczecinie.



Co zyskasz po przeczytaniu tej publikacji?

Stajesz dzisiaj przed wyzwaniem. Wychodzisz z więzienia. Masz szansę zbudować swoje życie od nowa. Możesz ustalić nowe zasady i stworzyć lepszą rzeczywistość. Od Twoich decyzji zależy, w jakim kierunku dalej potoczy się Twoje życie. Kolejne małe kroki, które wykonasz zaraz po wyjściu, będą miały ogromny wpływ na to, czy jeszcze tutaj wrócisz. Towarzyszy Ci strach i mnóstwo obaw. To zrozumiałe i naturalne. Moim zadaniem jest przygotować Cię na to. W tej publikacji znajdziesz narzędzia i sposoby, które pomogą Ci w pozytywnej zmianie. Cel jest jeden: do końca swojego życia zostaniesz wolnym i szczęśliwym człowiekiem. Chcesz wiedzieć, jak? To zaufaj mi i przeczytaj tę publikację do końca.

Pewnie zastanawiasz się, kim jestem i dlaczego akurat ja piszę do Ciebie te słowa? Nazywam się Piotr Matulka. Znam dobrze kilka osób, które przebywały wiele lat w jednostkach penitencjarnych. Większość z nich po wyjściu powtarza te same błędy. Ich życie przypomina bieg szczura zamkniętego w klatce. 3-4 lata przebywają w więzieniu. Na wolności wracają do starych schematów i po roku wracają do punktu wyjścia. Znasz takie przykłady, prawda? Wśród nich są również osoby, które zrozumiały, że to nie ma sensu. Zmieniły się. Przestały popełniać przestępstwa. Znalazły szczęście w normalnym życiu. Dzisiaj są dumne z tego powodu.

Chcę, abyś Ty również wyszedł zwycięsko z walki o swoją przyszłość. Przygotowując się do tego projektu, spotkałem się z byłym skazanym. Chciałem jeszcze lepiej zrozumieć sytuację, w której jesteś. Dobrać takie narzędzia psychologiczne, które będą Cię skutecznie wspierać.

„Tyci” ma dzisiaj 32 lata. Od 6 miesięcy jest na wolności. W zakładzie karnym spędził 13 lat. Jego historia jest dowodem na to, że się da. Rozmowa z nim była dla mnie zaszczytem i przyjemnością. Spotkałem się z człowiekiem pełnym energii i nadziei, otwartym i dumnym z siebie. Nie zawsze taki był. Opowiedział mi o tym, jak środowisko, w którym się wychowywał, wpłynęło na jego działania. Być może wiesz, o czym mówię. Przemoc w domu, uzależnienia, brak perspektyw. To wszystko mobilizuje do szukania najprostszych sposobów zdobycia kasy. Nie zawsze najlepszych. W krótkim czasie się to sprawdza. W długim zazwyczaj nie i kończy się odsiadką. „Tyci” opowiedział mi o tym, co pomogło mu w drugim starcie. Dzisiaj na nowo buduje swoje życie. Od początku, małymi krokami. Mieszkanie, praca, znajomości. Wszystko odbudowuje na nowych zasadach. Swoich zasadach. Postanowił wziąć odpowiedzialność za siebie i zawalczyć o swoje szczęście.

Spotkanie z nim pozwoliło mi zrozumieć, co Tobie może pomóc w tej decyzji i utrzymaniu determinacji, aby w niej wytrwać.

Na co dzień jestem trenerem mentalnym, który pomaga sportowcom, przedsiębiorcom i różnym ludziom w pokonywaniu wyzwań. Każdy z nas przed takimi stoi. Nieuleczalne choroby, wypadki, porażki, bankructwo, strata bliskiej osoby. Różne przykłady, które łączy jeden mianownik. To od nas zależy, jak wyjdziemy z danej sytuacji. Najwięcej wysiłku kosztuje nas zmiana mentalna. Wszystko zaczyna się w Twojej głowie. To tam pojawiają się emocje, które Cię zablokują lub zmotywują do zmiany. Tam powstają myśli, które zniechęcą Cię lub pomogą w działaniu. W głowie masz przekonania o sobie i świecie, które często są tylko Twoją opinią, a nie faktem. Masz też swoje nawyki, których zmiana wymaga wysiłku, ale jest możliwa. Chcę dać Ci w tej publikacji moją najlepszą wiedzę i doświadczenie. Podzielę się z Tobą technikami, które pomogą Ci zrealizować swoje marzenia.

Chcę, abyś na wolności poczuł się bezpiecznie. Zbudował wspólnie ze mną plan działania. Przygotował się na trudne momenty i chwile wątplenia. Chcę, abyś potrafił poradzić sobie w każdej sytuacji, która Cię tam spotka. Używając technik, które Ci dam, zbudujesz swoją ogromną pewność siebie i poczucie własnej wartości. Pozwoli Ci to zdobyć zaufanie w społeczeństwie. Zaczyniesz realizować swoje plany. Wykonując normalną pracę, poczujesz się ważny. Zobaczysz nowy sens życia. Uwierzysz w swoje możliwości. Zaczyniesz się rozwijać i realizować. Krok po kroku będziesz spełniał kolejne swoje marzenia. Samodzielność, niezależność, nowe relacje – to wszystko przed Tobą. Mieszkanie, dobrze płatna praca, rodzina. Czas na podróże i korzystanie z życia pełnymi garściami. Relacje oparte na przyjaźni, zaufaniu, miłości. Możesz stworzyć swój świat taki, jaki byś chciał. Pierwszy krok przed Tobą. Uwierz, że jest to możliwe i zrób to. Ja Ci w tym pomogę.

Nie jestem z Twojego świata, ale zapraszam Cię do mojego.

Od czego zacząć?

Twojemu wyjściu towarzyszą emocje. To rozumieacie. Nimi zajmij się w pierwszej kolejności. Dlaczego? **To od emocji wszystko się zaczyna.**

Najczęściej żałujemy decyzji, które podejmujemy pod wpływem emocji. Emocje mogą powodować kolejne popełnione błędy. Wywołują agresję, przemoc lub determinację do walki. Kiedy nauczysz się zarządzać swoimi emocjami, będzie Ci łatwiej zachować spokój w trudnych sytuacjach. Częściej będziesz radosny. Będziesz mógł wywołać pewność siebie np. przed ważną rozmową. Staniesz się skuteczniejszy w swoich działaniach.

W każdej sytuacji masz dwie możliwości reakcji. Wyobraź sobie, że prowadzisz samochód. Jedziesz na spotkanie z dziewczyną. Długo czekałeś na ten dzień. Na tylnym siedzeniu leżą kwiaty dla ukochanej. W radiu leci Twoja ulubiona muzyka. Masz znakomity humor. Nagle trąbi na Ciebie jakiś facet. Wymachuje do Ciebie z pretensjami, że jedziesz za wolno. Mija Twoje auto i pokazuje Ci w przez szybę środkowy palec. Co robisz? Masz dwie możliwości:

a) Reagujesz szybko. Bez zastanowienia wciskasz pedał gazu. Wyprzedzasz gościa. Zajeżdżasz mu drogę i zmuszasz do zatrzymania samochodu. Biegniesz do niego. Wyciągasz go siłą z auta i dajesz mu nauczkę, którą na długo zapamięta. Facet prawdopodobnie zaraz po tym jak odjedziesz, wzywa policję. Z Twojej miłej randki nici. Do końca wieczoru żyjesz tą sytuacją. Masz w sobie mnóstwo emocji.

b) Zatrzymujesz szybką reakcję. Czujesz dużą złość. Wyłapujesz to i nazywasz. Zamiast niszczyć sobie wieczór jakimś nieznanym gościem, uśmiechasz się do siebie. Zastanawiasz się, co takiego musiało go dzisiaj spotkać, że ma taki podły humor. Współczujesz mu. Jedziesz dalej swoim tempem, w swoim kierunku. Masz tak duże poczucie własnej wartości, że wyzwiska obcego faceta nie robią na Tobie wrażenia. Przed Tobą gorąca randka i na tym tylko się koncentrujesz.

Który scenariusz jest Ci bliższy? Z której reakcji masz więcej korzyści? Na tym polega właśnie zarządzanie emocjami. Tworzysz nowe nawyki. Nie ruszają Cię sytuacje, które kiedyś Cię wyprowadzały z równowagi. Potrafisz zachować spokój wewnętrzny. Ty rządząz emocjami, a nie one Tobą.

Przed wyjściem możesz odczuwać jedną z 4 kategorii emocji: strach, złość, radość lub smutek. Nie ma emocji lepszych i gorszych. Każda jest Ci potrzebna. Niektóre emocje dodają Ci energii do działania, a niektóre do przemyśleń. Za chwilę nauczysz się zarządzać swoimi emocjami, aby wykorzystać je na swoją korzyść.

Pamiętaj: To Ty zarządzasz swoimi emocjami, a nie one Tobą. W każdej sytuacji możesz zareagować szybko albo tak jak chcesz. Ty decydujesz.

Czujesz strach? To dobrze. Dzięki tej emocji będziesz ostrożniejszy i mniej ufny. To reakcja obronna Twojego organizmu. Utrzymuj ją na takim poziomie, by powodowała Twoją czujność i nie blokowała Twojego działania. Strach pomaga Ci przetrwać.

Czujesz złość? To dobrze. Być może narosła w Tobie frustracja z powodu sytuacji, w której się znalazłeś. Może już masz dość życia, jakie wiodłeś. Może po prostu czujesz wewnętrzny bunt, myśląc, że stać Cię na więcej. Z tej emocji wypływa wiele energii. Przekieruj ją, aby dawała Ci paliwo do Twojej przemiany. Jak się mocno wkurzysz na siebie, to możesz wiele zdziałać.

Czujesz radość? To dobrze. Radość może nam dawać poczucie własnej wartości. Oznacza, że czujesz chęć do działania. Cieszysz się, że wychodzisz, bo widzisz w tym szansę dla siebie. Z radości może wypływać Twoja serdeczność i życzliwość do świata, do bliskich i do siebie samego.

Czujesz smutek? To dobrze. Smutek oznacza, że czas się zastanowić. Może łączyć się z rozczarowaniem. Może akurat czujesz bezradność i nie widzisz dla siebie perspektyw. A może właśnie się nad sobą użalasz. Ten czas też jest potrzebny. To moment, aby pozbierać myśli. Zastanowić się nad nowymi rozwiązaniami. Postanowić, co jest dla Ciebie ważne. Niech smutek nie trwa długo. Przekieruj go w radość wynikającą z możliwości realizacji nowego pomysłu. Przekieruj go w złość, aby wytworzyć energię do działania i zmiany swojej sytuacji. Twój wybór.



Co masz zrobić?	Twoje notatki
1. Nazwij emocję, którą czujesz (strach, złość, radość, smutek).	
2. Zapisz, z czego wynika ta emocja. Dlaczego czujesz radość, złość, smutek lub strach?	
3. Czy tym, co wywołuje tę emocję, jest fakt, czy tylko Twoja ocena sytuacji?	
4. Co możesz zrobić, aby poczuć tę emocję, którą chcesz?	
5. Wykonaj mały krok w tym kierunku.	

Jak wykorzystać powyższe narzędzie w praktyce? Przyjmijmy, że przed wyjściem z więzienia czujesz strach. Tak wyglądałoby przerobienie tej emocji:

Co masz zrobić?	Twoje notatki
1. Nazwij emocję, którą czujesz (strach, złość, radość, smutek).	Czuję strach.
2. Zapisz, z czego wynika ta emocja. Dlaczego czujesz radość, złość, smutek lub strach?	Boję się, że po wyjściu sobie nie poradzę. Nie mam dokąd pójść. Nie wiem, gdzie spędzę pierwszą noc. Gdzie będę mieszkał.
3. Czy tym, co wywołuje tę emocję, jest fakt, czy tylko Twoja ocena sytuacji?	Moja ocena. W rzeczywistości mogę poszukać pokoju do wynajęcia na początek. Obecnie jest dużo możliwości noclegów.
4. Co możesz zrobić, aby poczuć tę emocję, którą chcesz?	Chcę poczuć radość, bo wychodzę. Chcę poczuć spokój, że dam radę.
5. Wykonaj mały krok w tym kierunku.	Telefonuję w celu rezerwacji pokoju do wynajęcia na pierwszy miesiąc. Pomoże mi to w spokoju znaleźć pracę i rozejrzeć się za czymś lepszym.

Pracuj w powyższy sposób za każdym razem, kiedy czujesz, że utknąłeś w miejscu. Kiedy masz poczucie, że dana emocja trzyma Cię za długo i chciałbyś ją świadomie zmienić.

Ze strachem wiąże się jeszcze jedna zasada, o której warto pamiętać. 90% sytuacji, których się boimy, nigdy się nie zdarzy. Ludzie często boją się latać. Wyobrażają sobie katastrofę lotniczą. Aby obniżyć strach, często biorą tabletki uspokajające lub przed wejściem na pokład samolotu spożywają alkohol. Czy ich strach jest racjonalny? Nie. Jak myślisz, który etap podróży samolotem jest najniebezpieczniejszy? Start, sam rejs czy lądowanie? Dojazd samochodem na lotnisko! Okazuje się, że lot samolotem należy do najbezpieczniejszych podróży na świecie. W 2018 roku odnotowano 15 katastrof lotniczych na 37,8 miliona lotów. Szansa, że akurat Twój samolot dotknie wypadek jest jak 1 do 2 500 000.

Przed swoim wyjściem zamień strach w ekscytację. Zamiast wmawiać sobie, że nie dasz rady, wzbudź w sobie ciekawość tego, co Cię czeka. Świat się zmienia każdego roku na lepsze. To, co zobaczysz na zewnątrz, pozytywnie Cię zaskoczy. Żyje się łatwiej. Ogrom spraw jesteś w stanie załatwić z pozycji telefonu. Zamówić jedzenie, transport, wynająć mieszkanie, umówić wizytę u lekarza, załatwić sprawę w urzędzie, nawiązać znajomości, a nawet zarabiać. Ostatnio korzystając z aplikacji Bolt (usługa podobna do taxi), spotkałem za kierownicą 21-letniego chłopaka. Przyjechał do Szczecina ze Lwowa. W 1,5 miesiąca zorganizował od podstaw całe swoje życie. Z 2 tysiącami złotych w kieszeni wynajął pokój i zaczął zarabiać jako kierowca. Bez znajomości języka, bez większej gotówki, bez znajomości miasta i bez samochodu. Zaczął swoje życie od zera. Ty też tak możesz.

Pamiętaj: 90% sytuacji, których się boisz, nigdy się nie zdarzy! Działaj pomimo strachu.



Jak podjąć dobrą decyzję?

Wszystko zaczyna się od Twojej decyzji. Pewnie zastanawiałeś się nie raz, czy warto się zmieniać. Czy opłaca się prowadzić życie zgodne z prawem? Jaki jest sens, skoro często nielegalnie możesz zarobić pensję w jeden dzień? Jeżeli wartość pieniądza będziesz stawiał na pierwszym miejscu, trudniej będzie Ci utrzymać motywację do zmiany. W rzeczywistości pieniądze jednak nie dadzą Ci szczęścia. Naukowcy od lat interesują się tym, co daje człowiekowi prawdziwe szczęście. Obiektem badań często są chore osoby, na łożu śmierci, którym zadają pytanie: Czego najbardziej żałujesz w swoim życiu? Najczęściej pada odpowiedź, że zbyt małej ilości czasu poświęconej na relacje i rozmowy z bliskimi. W tej perspektywie ryzykując powrotem do więzienia, ryzykujesz najważniejszą swoją wartością – czasem na wolności.

Szczęście, do którego tak wszyscy dążymy, to stan Twojego umysłu, a nie stan konta bankowego. To od Ciebie zależy, czy będziesz doceniał to, co masz i wtedy będziesz szczęśliwy. Możesz też ciągle narzekać, ciągle patrzeć na to, czego nie masz i porównywać się do innych – to będzie wywoływało w Tobie frustrację.

W tym rozdziale dowiesz się, jak podejmować przemyślane decyzje. Na początek niech ta decyzja dotyczy Twojego wyboru: **Jakie życie chcę prowadzić po wyjściu z więzienia?**

KROK 1.

Wybacz sobie. Przeszłości nie zmienisz. Nie masz na nią wpływu. Tym, na co masz wpływ, jest Twoja przyszłość. Liczy się tylko to, co zrobisz dzisiaj, tu i teraz. Zaakceptuj sytuację, w której się znajdujesz. To jest Twój punkt startowy. Tylko od Ciebie zależy, jak będą wyglądały kolejne etapy Twojej podróży.

Krok 1. Wybacz sobie. Czas zerwać z przeszłością. Liczy się to, co zrobisz dzisiaj i jutro.



KROK 2.

Zrób analizę zysków i strat. Zadanie jest proste. Odpowiedz po kolei na 4 pytania w kontekście Twojego wyjścia na wolność:

Krok 2. Zrób analizę zysków i strat dla każdego scenariusza.

- Co możesz zyskać, jeżeli dalej będziesz prowadził przestępcze życie?
- Co możesz stracić, kiedy dalej będziesz prowadził przestępcze życie?
- Co możesz stracić, jeśli zaczniesz prowadzić normalne życie?
- Co możesz zyskać, kiedy zaczniesz prowadzić normalne życie?

Zapisz swoje odpowiedzi w poniższej tabeli.

Co możesz zyskać, jeżeli dalej
będziesz prowadził przestępcze życie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co możesz zyskać, kiedy zaczniesz
prowadzić normalne życie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co możesz stracić, jeśli zaczniesz
prowadzić normalne życie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co możesz stracić, kiedy dalej
będziesz prowadził przestępcze życie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

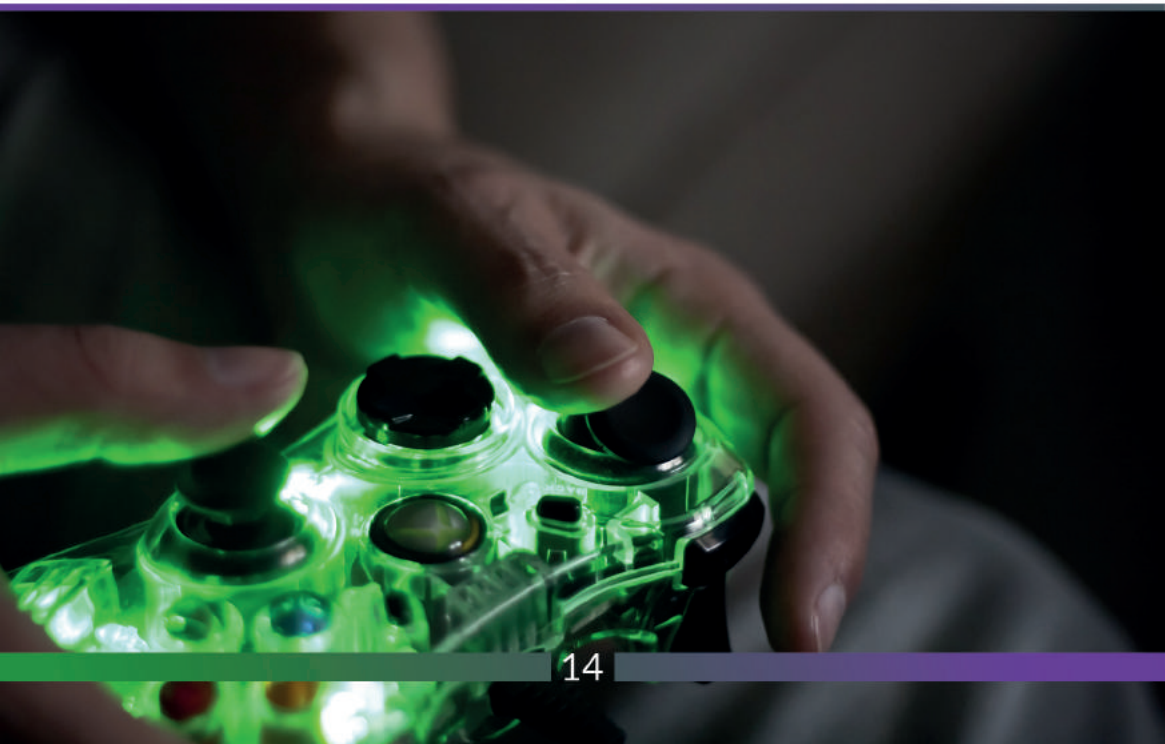
.....

Co widzisz po wypełnieniu tabeli? Jakich argumentów jest więcej? Co przemawia za pozostaniem w starym schemacie? Co przemawia za zmianą Twojego życia?

Przy tym zadaniu uważaj na jedną pułapkę. Ludzie boją się zmian. Wynika to z lęku, że sobie nie poradzą. Odpowiadając na pytania, bądź czujny, czy w wyniku strachu świadomie nie dobierasz argumentów za pozostaniem w obecnym schemacie, mimo że wewnętrznie wiesz, że nie jest on dla Ciebie dobry. Pilnuj, aby Twoje odpowiedzi były szczere i opierały się na faktach. Unikaj bezpodstawnych opinii.

Powiem Ci, jak to wygląda z mojej perspektywy. Wyobraź sobie, że Twoje życie jest jak gra komputerowa. Ty jesteś jej głównym bohaterem. Widzisz na ekranie monitora, jak rozpoczyna się rozgrywka. Cel gry jest jeden: przetrwać i żyć szczęśliwie. Widzisz w niej dokładnie, jak przebiega Twoje dzieciństwo, dorastanie i wejście w dorosłość. Podejmujesz pierwsze ważne decyzje. Wybrałeś drogę przestępcy. Wraz z upływem czasu ta decyzja niesie za sobą konsekwencje. W tej grze trafiasz do więzienia. Podczas gdy inni gracze się rozwijają, zdobywają kolejne punkty, Ty pauzujesz. W końcu mija Twoja kara i włączasz się ponownie do gry. Znowu stajesz przed decyzją. Co byś sobie doradził? Ponownie realizować wcześniejszą strategię czy spróbować zagrać w inny sposób?

Rozsądek wskazuje, że popełnienie tych samych błędów byłoby głupotą. Po co grać w ten sam sposób, skoro już raz doprowadziło Cię to do przegrania. Aby wygrać, musisz zmienić sposób gry. Zagrać tak, jak jeszcze do tej pory nie grałeś. Dzisiaj stajesz właśnie przed tą decyzją. Życzę Ci, abyś wybrał dobrze. Abyś Ty zyskał w tej grze najwięcej. A do wygrania jest spokojne, godne i szczęśliwe życie.



Jak utrzymać motywację do zmiany?

W internecie znajdziesz film z udziałem 14-letniego Kamila Stocha. Młody wówczas skoczek narciarski opowiada w nim o swojej pasji. Na pytanie o swoje marzenia odpowiada: „Zdobyc medal olimpijski”. Dzisiaj wiemy, że osiągnął to, co chciał. Co utrzymało go w drodze do celu? Kamil miał marzenie i wierzył w to, że jest w stanie je zrealizować. Wiedział, że ciężka praca i przejście przez kolejne etapy mogą doprowadzić go do sukcesu sportowego. Dzisiaj wiemy, że dokładnie nazwane marzenie może być źródłem naszej długoterminowej motywacji. Też miał chwile zwątpienia, jak każdy z nas. Jego pragnienie jednak wygrywało z każdą wymówką.

Na tym etapie pomogę Ci znaleźć Twoje marzenie. Wspólnie zastanowimy się, jaka może być droga do jego realizacji. Wyobrażając sobie całą drogę do swojego marzenia, zwiększasz szanse na powodzenie.

W tym zadaniu pomoże Ci poniższa tabela. Uzupełnij ją.

Wyobraź sobie, że masz 85 lat. Patrzysz na swoje całe życie.

Czego najbardziej byś żałował, że nie zrobiłeś?

.....

.....

.....

.....

.....

Dlaczego chciałbyś to marzenie zrealizować?

.....

.....

.....

.....

.....

Co musiałbyś zrobić w swoim życiu, aby tego dokonać?

.....

.....

.....

.....

.....

Jeżeli przyłożyłeś się do powyższego ćwiczenia – masz swoje marzenie. Na podstawie tego, co zrobiłeś, wykorzystuj je do podtrzymywania swojej motywacji. W każdej chwili zwątpienia wracaj do tej kartki. Możesz również wizualizować sobie sposób osiągnięcia tego wyzwania. Twój mózg nie rozróżnia rzeczywistości od tego, co sobie tylko wyobrazasz. Dzięki temu ukierunkowujesz go na konkretne działanie, a marzenie staje się coraz bardziej realne. Jak to zrobić?

Przypomnij sobie, co jest Twoim marzeniem. Może to być np. spokojne życie na wolności. Zobacz oczami wyobraźni, jak małymi krokami podejmujesz działania, które Cię do tego przybliżają. Zobacz, jak opuszczasz zakład karny. Zobacz, co robisz zaraz po wyjściu na wolność. Kto Cię otacza? W jakich miejscach przebywasz? Co słyszysz dobrego od spotkanych osób? Poczuj ekscytację i radość z Twojego drugiego startu.

Zobacz, jak sprawnie organizujesz swoje życie na nowo. Wynajmujesz pierwsze mieszkanie. Zdobywasz pierwszą uczciwą pracę. Mija kilka tygodni, miesięcy. Rozwijasz się. Zauważasz nowe możliwości. Zmieniasz pracę na coraz lepszą. Robisz w życiu to, co lubisz. Czujesz się ważny i potrzebny. Ludzie są dla Ciebie życzliwi i pomocni. Z czasem poznajesz niesamowitą osobę. Zakochujesz się. Chodzicie na romantyczne randki. Po kilku latach decydujecie się na ślub. Tworzycie rodzinę. Na świat przychodzi Twoje dziecko. Czujesz ogromną radość i satysfakcję.

W wolnych chwilach spędzasz czas na swojej pasji. Być może jest to sport, łowienie ryb lub podróżowanie. Czujesz ogromny spokój wewnętrzny. Przed nikim nie musisz uciekać. Niczego się nie boisz. Niczego nie musisz udawać. Korzystasz z życia na swoich zasadach. Zobacz moment, w którym realizujesz swoje marzenie. Co wtedy czujesz? Może jest to ogromna radość. Może przepełnia Cię duma i satysfakcja. Może jesteś po prostu szczęśliwy.

W wyobraźni pogratuluj sobie. Podziękuj, że podjąłeś wyzwanie i decyzję, aby zawałczyć o drugi start. Podziękuj sobie, że swoją pracą i determinacją osiągnąłeś to, co chciałeś.

Spokojny, zrelaksowany i pewny siebie otwórz oczy i działaj w realnym świecie. Powtarzaj ćwiczenie za każdym razem, kiedy poczujesz potrzebę wzmocnienia swojej wytrwałości w zmianie.

Jak zaplanować drugi start?

Aby zrealizować marzenie, potrzebujesz konkretnego planu działania. Musisz wiedzieć, jakie zadania masz do wykonania każdego dnia. Co masz zrobić, jak i kiedy? Co jest priorytetem, a co może poczekać? Nazwij dokładnie swoje priorytety i sytuacje, których powinieneś unikać.

Poniżej mam dla Ciebie kilka inspiracji. Dopisz swoje.

Co mi pomoże w realizacji celu?	Czego powinienem unikać?
<ul style="list-style-type: none">✓ Myślenie o swoich marzeniach.✓ Utrzymywanie kontaktów ze skazanymi, którym się udało dokonać zmiany.✓ Trenowanie panowania nad swoimi emocjami.✓ Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie.✓ Zapowiedź, że nie interesują mnie propozycje niezgodne z prawem.✓ Satysfakcja z odmawiania (przestępstw, alkoholu, narkotyków).✓ Wdzięczność każdego dnia za to, co mam.✓ Chęć pozostania na wolności.✓ Myślenie długoterminowe.✓ Korzystanie z każdej dostępnej pomocy.✓ Koncentracja na codziennych zadaniach do wykonania. <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Przejmowania się opinią innych (krytyków).✓ Utrzymywania kontaktów ze środowiskiem przestępczym.✓ Przemocy, agresji, alkoholu, narkotyków.✓ Narzekania na swoją sytuację bez szukania rozwiązań.✓ Myślenia krótkoterminowego. <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Określiłeś już, jakie pokusy i niebezpieczeństwa będą na Ciebie czekały Czas skupić się na planie działania. Swoje marzenie zamień w cel. Co mam na myśli? Marzenie to często bardzo ogólna potrzeba, jeszcze niedoprecyzowana.

MARZENIE: Mieć szczęśliwe i bezpieczne życie na wolności.



CEL: Do 01.09.2019 roku mam pracę w branży budowlanej za 4500 zł miesięcznie.

Widzisz różnicę? Kiedy masz postawiony cel, jesteś w stanie w konkretnym czasie określić, czy go osiągnąłeś, czy nie. Jak wyznaczyć poprawnie swój cel?

Co? – określ precyzyjnie, co chcesz osiągnąć. To, co powinno być realne i ambitne jednocześnie. Jeżeli celem ma być znalezienie pracy, to nie wysyłaj od razu aplikacji na stanowiska kierownicze. Cel będzie zbyt ambitny i nierealny. Szukaj pracy w sektorach, w których już masz jakieś doświadczenie i umiejętności lub możesz wykorzystać to, czego się nauczyłeś.

Jak? – znalezienie pracy to proces, a nie incydent. Tutaj określ swoją drogę do celu. Jeżeli szukasz pracy, to musisz przejść przez przeszukiwanie ogłoszeń na kilku portalach internetowych (pracuj.pl, olx.pl, praca.pl), musisz napisać dobre CV (poszukać osoby, która Ci w tym pomoże), wysłać odpowiedzi do wybranych firm, udać się na kilka rozmów rekrutacyjnych. W tym procesie



ważne jest, co zrobisz ze sobą. Określ swoje minimum finansowe, które będzie motywowało Cię do pracy. Zadbaj o swój wizerunek. Kup odpowiednie ubranie na tę okazję. Podsumuj na kartce swoje umiejętności i zalety. Dzięki temu będziesz mógł operować tymi korzyściami podczas rozmowy z przyszłym pracodawcą. Pamiętaj: za każdym razem, kiedy nie będziesz wiedział, jak coś zrobić, nie rezygnuj, poszukaj osoby, która zna rozwiązanie. Na świecie nie ma takiego problemu, który byłby jeszcze nierozwiązany.

Kiedy? – określenie czasu ma ogromne znaczenie dla zwalczenia odkładania rzeczy na później. Wpisz w kalendarz konkretne działania, które podejmiesz w ten dzień. Oznaczaj zrealizowane zadanie każdego dnia. Da Ci to poczucie, że poruszasz się do przodu. Będzie Twoją dodatkową motywacją. Niech ten czas też nie będzie odległy. Jeżeli zaczynasz szukać pracy, to zrób już pierwszy krok dzisiaj, a kolejne jutro.

Do kiedy? – w tym obszarze warto określić ramy czasowe. Szukanie odpowiedniego ubrania na rozmowę rekrutacyjną może trwać tydzień. Tylko po co? Daj sobie 1–2 dni i przejdź szybko do kolejnego etapu. Wpisuj w kalendarz: kupię koszulę do środy, wyślę minimum 30 CV do czwartku itd. Zaplanuj również datę, w której zmienisz strategię szukania pracy. Przykładowo, jeżeli w ciągu 1–2 miesięcy nie będziesz miał odpowiedzi z portali internetowych, jest to sygnał, że należy poszukać innej drogi. Może warto popytać znajomych, udać się do instytucji pomagających w znalezieniu pracy lub organizujących pracę za granicą. Sam zdecyduj. Pamiętaj, aby mieć określony termin końcowy dla każdego działania. Unikniesz w ten sposób utknięcia w martwym punkcie.

Czas na praktykę. Temat szukania pracy masz prawie przerobiony. Weź teraz pod lupę inny cel – związany z Twoim mieszkaniem. Sformułuj swój cel i sposób jego realizacji, odpowiadając samodzielnie na poniższe pytania:

Co?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kiedy?

Do kiedy?

Zaplanowałeś działania związane ze znalezieniem pracy i mieszkania. W dokładnie taki sam sposób możesz zrobić to z innymi obszarami swojego życia. Finanse, związek, zdrowie, rodzina, wakacje, hobby. To Ty jesteś reżyserem i aktorem w filmie pt. „Życie”.



Jak zbudować swoją pewność siebie?

Po co Ci pewność siebie? Ludzie, którzy wierzą w siebie, w to, co robią i mówią, są oceniani jako bardziej kompetentni. W rezultacie zarabiają więcej, mają wyższe stanowiska, a inni ich słuchają. Przyda Ci się to w Twoim drugim starcie. Łatwiej zdobędziesz pracę, szybciej przekonasz do siebie ludzi, będziesz szybciej realizował swoje cele.

Pewność siebie to suma tego, co myślisz o sobie, i tego, co myślisz, że myślą o Tobie inni. Twój obraz siebie. Niestety często gorszy niż jest w rzeczywistości. Z pewnością siebie się rodzi. Jest nam często odbierana w procesie wychowania i dorastania, na przykład, kiedy niepotrzebnie przejmujemy się słowami, które słyszymy od naszego otoczenia. Wyobraź sobie małe dziecko, które uczy się chodzić. Po pierwszej nieudanej próbie, kiedy pada na kolana, myśli sobie: „Nie udało się. To dla mnie za trudne. Nie nadaję się do tego”. Po tych słowach zaprzestaje nauki chodzenia. Niemożliwe, prawda? A dorośli tak robią. Pierwszy błąd, pierwsza porażka i poddają się. Gdybyśmy jako dzieci byli częściej wspierani niż krytykowani, gdybyśmy byli chwaleni za starania, a rzadziej karani za niepowodzenia, dzisiaj nie mielibyśmy tak małej wiary we własne możliwości. Dzisiaj jako osoby dorosłe możemy świadomie naprawiać błędy naszych rodziców. Za chwilę nauczysz się podnosić swoją pewność siebie.

Potrzebujesz zrobić 3 rzeczy:

1. Zaakceptować i polubić siebie.

2. Odważnie działać pomimo lęku.

3. Wziąć odpowiedzialność za swoje życie i uwierzyć, że masz ogromny wpływ na to, jak ono wygląda.

Aby tego dokonać, przeprowadzę Cię przez kilka ćwiczeń, które Ci to ułatwią. Pierwszy krok to polubienie siebie. Jest to ważne, ponieważ kiedy koncentrujemy się tylko na tym, czego nie potrafimy lub czego w sobie nie lubimy, to nasze poczucie własnej wartości spada. A prawda jest taka, że nie ma człowieka, który byłby idealny. Każdy z nas ma swoje mocne strony i obszary do pracy. Problem w tym, że niektórzy widzą w sobie tylko te słabsze strony. Skuteczne zarządzanie sobą polega na tym, aby pracować nad słabościami i jednocześnie mieć ogromną świadomość swoich mocnych stron. To na nich budujemy swój obraz. Są naszym fundamentem. Dlatego Twoje pierwsze zadanie polega na wypisaniu w poniższej tabeli tych rzeczy, które u siebie lubisz.

Co lubię w swoim wyglądzie?	
Co lubię w swoich cechach charakteru?	
Co lubię w swoich umiejętnościach?	
Co lubią we mnie inni?	

Do nowych wyzwań na wolności potrzebujesz silnych fundamentów. Potrzebujesz być świadomy swojej wartości. Bez względu na to, co robiłeś wcześniej, wykształciłeś w sobie uniwersalne umiejętności.

Miałeś w życiu trudno? Musiałeś walczyć o przetrwanie? Kombinowałeś, jak tylko się dało? Doskonale! To znaczy, że jesteś przedsiębiorczy. Potrafisz poradzić sobie w każdej sytuacji. Masz zbudowaną wewnętrzną wolę walki. Wykorzystaj to w nowych sytuacjach, u nowego pracodawcy. Znajdź u niego w firmie rozwiązania, na których może zaoszczędzić, poszukaj lepszych sposobów organizacji pracy. Na pewno to doceni.

Jesteś duszą towarzystwa? Wszyscy chcą zapraszać Cię na imprezy? Masz dużo znajomych? Doskonale! To oznacza, że wypracowałeś w sobie umiejętność budowania relacji. Jest ona doceniana w firmach, które coś sprzedają, a utrzymywanie relacji z klientem jest fundamentem. Wykorzystaj to. Pracodawca to doceni, kiedy zobaczy, że klienci chcą do Ciebie wracać.

Życie nauczyło Cię wielu umiejętności. Twoim zadaniem jest wykorzystać je w nowej sytuacji. W tym celu stwórz listę swoich zasobów.

Swoich MOCY, które już posiadasz, i odpowiedz na pytanie, jak możesz je wykorzystać w drugim starcie?

Co potrafię?	Jak mogę to wykorzystać?

Na Twoją pewność siebie ogromny wpływ ma to, co do siebie mówisz. Pamiętaj, aby być dla siebie wsparciem. Zamiast myśleć: „Nie dam rady”, powiedz do siebie: „Osiągnę to”, „Mam ogromne możliwości”, „Pokonam każdą przeszkodę”. Napędzaj się. Nie podcinaj sobie skrzydeł. Zrób to dla siebie.

Jak radzić sobie z porażkami?

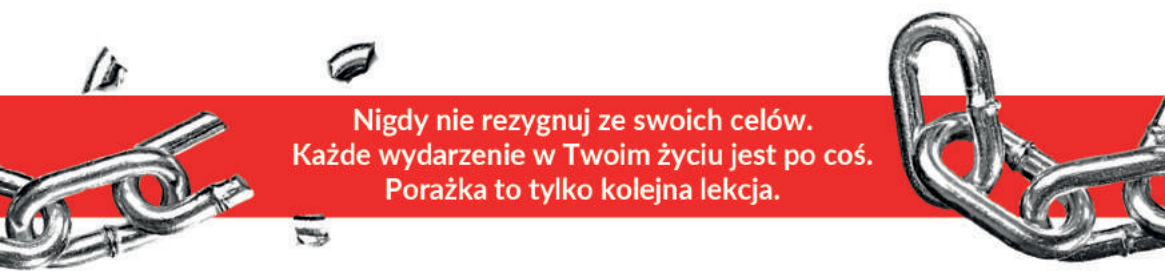
Najgorsze, co możesz zrobić, to myśleć, że ciągle będziesz wygrywał. Widziałeś drużynę piłkarską, która zwycięża w każdym meczu? Widziałeś sportowca, który nigdy nie popełnia błędów? Nie! Dlatego nie oczekuj od siebie niemożliwego.

Życie to pasmo sukcesów i porażek. Ty możesz nauczyć się wyciągać lekcję dla siebie z każdej nieudanej próby. Od siły Twojego charakteru zależy też, ile razy jesteś w stanie wytrzymać odmowę.

Stephen King to jeden z najlepszych na świecie autorów. Jego powieść została odrzucona przez wszystkich wydawców. Napisał więc kolejną. Gdyby King przejął się pierwszymi opiniami, zapewne do dzisiaj nie sprzedałby 350 000 000 książek.

Harry Potter autorstwa J. K. Rowling został odrzucony kilkanaście razy. Mówiono, że powieść jest za długa jak na książkę dla dzieci. Do dziś sprzedano 450 000 000 egzemplarzy.

A Ty? Ile razy wytrzymasz negatywną odpowiedź od swojego potencjalnego pracodawcy? Pięć, sześć, piętnaście? A co, jeśli ta szesnasta rozmowa rekrutacyjna byłaby zakończona sukcesem? Nigdy nie rezygnuj ze swoich celów. Każde wydarzenie w Twoim życiu jest po coś. Na pewnym etapie życia moim celem stały się pieniądze. W krótkim czasie otworzyłem jedną firmę, potem drugą, trzecią i czwartą. Z przyczyn zewnętrznych zbankrutowałem. Wszystko, co zbudowałem, rozwalilo się w kilka dni jak domek z kart. Wtedy myślałem, że to już koniec. Przeraziło mnie, że muszę pozbyć się wszystkich swoich firm, że z dnia na dzień muszę zmienić swoje życie. Bałem się, jak wyjdę z ogromnego minusa na koncie. Zaraz po tym, zorientowałem się, że nigdy nie byłem tak biedny i tak bardzo szczęśliwy jednocześnie.



**Nigdy nie rezygnuj ze swoich celów.
Każde wydarzenie w Twoim życiu jest po coś.
Porażka to tylko kolejna lekcja.**

Z dzisiejszej perspektywy dziękuję losowi, że tak się stało. Męczyłem się tym, co robiłem. Nie sprawiało mi to przyjemności. Pracowałem mnóstwo godzin, tracąc z oczu rodzinę i znajomych. Dzięki tej sytuacji nauczyłem się bardzo dużo o biznesie, zarządzaniu pieniędzmi i budowaniu zespołów. W moim życiu zrobiła się przestrzeń na to, co lubię. Na moją pasję. Życie nabrało nowego sensu, kiedy zacząłem pomagać ludziom. Pieniądze okazały się najmniej istotne. Opowiadam Ci tę historię, bo chcę Ci pokazać, że z najgorszej porażki można wyjść. Po każdej burzy wychodzi słońce. Pamiętaj o tym, kiedy Tobie coś nie wyjdzie. Co zrobisz następnym razem, kiedy zaliczysz jakąś porażkę? Zadaj sobie kilka pytań:

- Czego ta sytuacja mnie uczy?
- Co pozytywnego mogę wyciągnąć z tej sytuacji?
- Co mogę zrobić dzisiaj lub jutro, aby wyjść z tej sytuacji?

Przypomnij sobie inne porażki, które miałeś w swoim życiu. Jak dzisiaj oceniasz te sytuacje? Często po kilku miesiącach lub latach zauważamy, że tamte negatywne zdarzenie wywołało jakieś pozytywne skutki. Może zmieniło coś w nas. Może dzięki tej sytuacji poznałeś jakiegoś wartościowego człowieka. Może tamta sytuacja spowodowała jakieś dobre decyzje w kolejnych dniach. Może czegoś nowego się nauczyłeś.

Przypomnij sobie te słowa, kiedy nadejdzie potrzeba.



12 narzędzi treningu mentalnego

1. Koncentruj się na planie działania każdego dnia.

Po wyjściu na wolność będą spotykały Cię różne sytuacje i pokusy. Wiele rzeczy będzie próbowało odwrócić Twoją uwagę od tego, co dla Ciebie ważne. Nie rozpraszaaj się. Każdego ranka poświęć 10 minut na zaplanowanie swojego dnia. Wpisz w kalendarz ważne rzeczy, które masz do zrobienia i które Cię przybliżą do celu. Po zrealizowanym zadaniu – skreśl je. Doda Ci to motywacji. Na koniec dnia podsumuj swoje dokonania. Zapytaj siebie: Z czego dzisiaj jestem zadowolony?

2. Szczęście to stan umysłu.

Twoje szczęście to nie stan konta, to nie drogi samochód ani złoty zegarek na rękę. Możesz być szczęśliwym człowiekiem TERAZ. Trzy proste sposoby dla Ciebie:

- a) Każdego ranka wymień 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
- b) Przeglądając się w lustrze, wymień 3 rzeczy, za które siebie lubisz i które powodują, że wartościowy z Ciebie człowiek.
- c) Jedząc śniadanie, powiedz do siebie: „To będzie dobry dzień” i uśmiechnij się.

Będziesz zaskoczony, jak te proste rzeczy mogą zmienić Twój nastrój na cały dzień.

3. Zapisuj stan gry.

Aby móc ocenić swoje postępy, warto określić, z czego startujesz. Zapisz dokładnie, jak jest dzisiaj. Wypisz swój stan konta, co posiadasz, jak wyglądają Twoje relacje, w jakim stanie jest Twoje zdrowie i kondycja fizyczna, na jakim etapie jest Twoja kariera. Zajrzyj do tego po 3 miesiącach i podziwiaj, jaki zrobiłeś postęp.



4. Znajdź wzór do naśladowania.

Sukces to nie przypadek. Bierze się z ciężkiej pracy, wytrwałości, nauki, poświęcenia i pasji do tego, co robisz. Te elementy złączone w całość pozwolą Ci osiągnąć wszystko, czego chcesz. Pamiętaj, że istnieją nawyki charakterystyczne dla ludzi sukcesu i współczesna psychologia doskonale je zna. Najwięcej wzoruj się na ludziach, którzy mają to, czego Ty pragniesz. Podążaj ich ścieżkami, a na pewno znajdziesz drogę do swojego sukcesu.

5. Uprawiaj sport.

Potężny wpływ na Twoje powodzenia będą miały samokontrola i samodyscyplina. Kontrola, aby nie popadać w nałogi. Dyscyplina każdego dnia, aby wykonywać kolejne zadania i trzymać się wyznaczonego celu. Te umiejętności są jak mięśnie. Trzeba je ćwiczyć każdego dnia. Nietrenowane stają się słabe, a Ty tracisz kontrolę. Sport to doskonałe narzędzie do trenowania tej kompetencji.

Jakie będziesz miał korzyści?

- ✓ Kiedy wyznaczysz sobie, że 2 razy w tygodniu biegasz 5 km, to ćwiczysz swoją dyscyplinę. Przekłada się to na pozostałe obszary Twojego życia.
- ✓ Podczas wysiłku fizycznego wytwarza się hormon szczęścia. Twoje samopoczucie staje się lepsze.
- ✓ Wyglądasz lepiej – wzrasta Twoja pewność siebie i podobasz się ludziom.
- ✓ Poprawiasz swoje zdrowie.
- ✓ Poznajesz ciekawych ludzi, którzy też uprawiają daną dyscyplinę sportu. Mogą stanowić dla Ciebie kolejne wsparcie i pomoc.

6. Otaczaj się wspierającymi ludźmi.

Wypisz listę 5 osób, które będą przy Tobie zawsze. Po każdym sukcesie i każdej porażce. Osoby, które będą w Ciebie wierzyć i dodawać Ci skrzydeł. Spędzaj z nimi dużo czasu. Czerp od nich pozytywną energię.



7. Jedna rzecz naraz.

Nagromadzenie zadań, procesów i myśli demotywuje i obniża energię. Czujesz się wtedy przeciążony i Twoja efektywność spada. Wykonuj zadania po kolei. Jeżeli nad czymś pracujesz, to wyłącz telefon. Ustaw sobie budzik na 60 lub 90 minut i dopiero wtedy odejdz od zadania. Pracując w takim cyklu z częstymi przerwami, jesteś najefektywniejszy.

8. Nie oczekuj od siebie bycia idealnym.

Swoje pierwsze szkolenie poprowadziłem nie dlatego, że wiedziałem już wszystko i byłem perfekcyjnie przygotowany. Na początku wystarczy, że wiesz wystarczająco dużo lub trochę potrafisz. Kieruję się zasadą NIEIDEALNIE, ale WYSTARCZAJĄCO DOBRZE. GOOD ENOUGH!

Obniża to presję. Nie blokujesz się i nie odkładasz rzeczy na później. Nawet jak wydaje Ci się, że czegoś nie umiesz, to daj sobie szansę, aby się tego nauczyć. Uczymy się najlepiej, wykonując coś. Słuchając od kogoś instrukcji, jak się jeździ na rowerze, nie nauczymy się tego. Musimy sami wsiąść na rower i spróbować. Jednocześnie daj sobie prawo do popełniania błędów. To naturalne.

9. Ciesz się z drobnych zwycięstw.

Nic tak nie poprawia humoru i motywuje jak zwycięstwa. Zauważaj każdego dnia swoje małe kroki, które robisz. Wyznaczaj sobie nagrody za pokonywanie kolejnych etapów. Dostałeś pracę? Świątuj to ze znajomymi. Od 3 tygodni regularnie biegasz? Zaproś siebie na pyszny deser. Od 30 dni nie palisz papierosów? To znaczy, że zaoszczędziłeś 450 zł. Zaproś ukochaną osobę na romantyczną kolację do restauracji.

10. Dobro wraca.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, zacznij interesować się osobami wokół siebie. Bądź wsparciem dla innych, a wtedy będziesz mógł liczyć na to samo.

Pamiętaj, dobro wraca. Mądry wie, że od każdego może się czegoś nauczyć. Ucz się z doświadczenia innych ludzi, bo jest to najszybsza droga do rozwoju. Nie oceniaj z góry nowo poznanej osoby, bo nigdy nie wiesz, jaką lekcję może dać Ci ta znajomość.

11. Bądź otwarty na zmiany.

Zmieniaj swoje nawyki, one sterują Twoim życiem. Bądź otwarty na to, aby zmieniać swoje przyzwyczajenia i przekonania. Świat zmienia się w nieustraszonej tempie. Pamiętam, jak kiedyś, aby wypożyczyć film, musiałem iść do wypożyczalni, założyć kartę, zapłacić gotówką i wrócić do domu na seans. Po obejrzeniu oddać film. To był cały rytuał. Dzisiaj mogę kliknąć jeden przycisk i oglądam film w telefonie, komputerze lub telewizorze. Jedyne, co jest pewne w życiu, to zmiana. Bądź na nią otwarty.

12. Pamiętaj, że umrzesz.

Brzmi drastycznie? To jest pewne. Umrzesz. Masz jedno życie. Nie wiesz, kiedy się skończy. Nie marnuj go, dopóki jeszcze możesz stworzyć je po swojemu. Jeżeli podjąłeś słuszną decyzję o drugim starcie, to niech ta publikacja Ci towarzyszy. Tylko ćwicząc i stosując zamieszczone tutaj techniki, odczujesz potęgę treningu mentalnego na własnej skórze.

Na końcu będziemy żałowali tego, czego nie zrobiliśmy. Budzimy się pewnego dnia jako starzy, nieszczęśliwi, sfrustrowani ludzie i zastanawiamy się, gdzie podział się nasz czas, nasze marzenia, nasze życie. Nie pozwól na to.

Zawalcz o swoje życie. Ty też możesz wychować (w sobie) Mistrza!



Fundacja Tulipan - wydawca
Piotr Matulka - autor tekstu
Monika Skrzetuska - nadzór merytoryczny
Dobrze Napisane - korekta tekstu
Copy Planet - projekt graficzny





Fundacja resocjalizacji i readaptacji społecznej TULIPAN

Al. Wojska Polskiego 63 (piętro 4) Budynek PCK

 535 582 982

 kontakt@fundacjatulipan.pl

 www.fundacjatulipan.pl

 Fundacja tulipan



Zadanie jest współfinansowane z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego