

JAK ZAUFAC SOBIE – DOŚWIADCZENIE WAŻNIEJSZE NIŻ OPINIE

*Przewodnik autorefleksji
i świadomych decyzji*



MY ESSENCE

Wprowadzenie

Żyjemy w świecie, w którym bardzo łatwo zgubić własny głos. Z każdej strony docierają do nas opinie, porady i rekomendacje. Wystarczy chwila, by dowiedzieć się, co myślą inni, co się „opłaca” i co warto wybrać. Chcemy podejmować dobre decyzje, ale im więcej cudzych głosów, tym trudniej rozpoznać, co naprawdę jest nasze. Z czasem zaczynamy ufać opiniom bardziej niż sobie, a pewność mylimy z potwierdzeniem.

Ten przewodnik jest zaproszeniem do zatrzymania się. Nie ma w nim gotowych odpowiedzi, jest natomiast przestrzeń do refleksji i doświadczania. Każde ćwiczenie możesz wykonać w swoim tempie. Ważne jest nie to, ile zrobisz, ale co zauważysz w swoim sposobie podejmowania decyzji.

1. Zrozum swój mechanizm

Zanim podejmiemy decyzję, często pojawia się chęć upewnienia — czy to właściwe, czy inni zrobili podobnie, czy się nie pomylimy. To naturalny odruch. Dawniej przynależność do grupy oznaczała bezpieczeństwo, więc kierowanie się opinią innych miało sens. Dziś żyjemy inaczej, ale ten sam mechanizm wciąż działa: *„jeśli większość tak postępuje, to znaczy, że to bezpieczne”*.

Zaufanie do siebie zaczyna się wtedy, gdy pozwalamy sobie sprawdzać zamiast pytać. Nie chodzi o odrzucanie zdania innych, lecz o równowagę między słuchaniem a własnym doświadczeniem. Kiedy próbujemy samodzielnie, pojawia się coś znacznie cenniejszego niż pewność — wewnętrzna jasność.

Ćwiczenie – Odkryj swój sposób podejmowania decyzji

Cel: zauważyć, w jakich sytuacjach kierujesz się sobą, a w jakich cudzym zdaniem.

1. Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których kierowałeś/aś się opinią innych, i trzy, w których zaufałeś/aś sobie. Nie muszą być wielkie – mogą dotyczyć codziennych wyborów, rozmów, zakupów, pracy. Nie oceniaj tych sytuacji – po prostu zauważ, co wtedy było dla Ciebie ważne.

2. Zwróć uwagę na emocje i ciało. Jak się wtedy czuleś/aś? Czy pojawił się spokój, pewność, wahanie lub wewnętrzne napięcie? Jak reagowało Twoje ciało – czy oddech stał się płytszy lub głębszy, czy poczułeś/aś rozluźnienie w barkach, brzuchu lub przeciwnie – lekki ucisk i niepokój.

3. Zapisz krótkie obserwacje. Co skłoniło Cię do tej decyzji – własna potrzeba czy rada innych? Pomyśl, czy zrobiłeś/aś to dlatego, że naprawdę chciałeś/aś, czy raczej żeby uniknąć błędu lub nie usłyszeć krytyki.

4. Zastanów się, po których decyzjach czuleś/aś spokój i satysfakcję, a po których niepewność lub żal. Pomyśl, co je od siebie różni – czy chodzi o sposób, w jaki podjąłeś/aś decyzję, o to, kogo słuchałeś/aś, czy o to, jak bardzo zaufałeś/aś sobie.

5. Spójrz na to, co zapisałeś/aś. Czy widzisz w tym coś, co się powtarza? Zauważ, w jakich sytuacjach łatwiej Ci zaufać sobie, a kiedy częściej słuchasz innych. Pomyśl, co wtedy ma na Ciebie największy wpływ – emocje, pośpiech, reakcje innych czy potrzeba akceptacji.

Spróbuj zapisać to jednym zdaniem. Na przykład: „*ufam sobie, gdy wiem, czego chcę, nawet jeśli inni mają inne zdanie*” albo „*zaczynam wątpić, gdy ktoś mówi, że przesadzam lub się mylę*”.

Takie zdanie pomoże Ci łatwiej zauważać momenty, kiedy kierujesz się sobą, a kiedy oddajesz decyzję innym.

www.my-essence.eu

2. Poznaj swój filtr

Każdy z nas patrzy na świat przez własny filtr – złożony z doświadczeń, emocji, przekonań i wartości. To, co dla jednej osoby oznacza spokój, dla innej może być stagnacją. Jedni potrzebują przewidywalności, inni wolności; jedni kierują się logiką, inni intuicją. Opinie, które słyszymy, są odbiciem cudzych filtrów – nigdy obiektywną prawdą.

Zrozumienie własnego filtra pozwala podejmować decyzje w sposób bardziej świadomy. Przestajesz działać z lęku lub przyzwyczajenia, a zaczynasz wybierać w zgodzie ze sobą.

Ćwiczenie – Zrozum, przez co patrzysz

Cel: odkryć, jakie wartości, przekonania i potrzeby wpływają na Twoje decyzje.

1. Zastanów się, co najczęściej kieruje Twoimi wyborami – potrzebą bezpieczeństwa, uznania, spokoju, kontroli, wolności, ciekawości lub bliskości. Pomyśl o codziennych sytuacjach – jak podejmujesz decyzje w pracy, w relacjach, w domu. Nie oceniaj tego, po prostu zauważ, co jest dla Ciebie ważne i czego najczęściej szukasz, gdy chcesz czuć się dobrze.

2. Wypełnij tabelę, wpisując przy każdym obszarze życia to, co jest dla Ciebie w nim najważniejsze, co najbardziej wpływa na Twoje decyzje (uczucie, potrzeba lub przekonanie) oraz przykład sytuacji z życia, w której to się pojawiło. Staraj się pisać konkretnie – zamiast ogólników typu „spokój” czy „bezpieczeństwo”, spróbuj doprecyzować: „czuję się spokojnie, gdy wiem, że wszystko jest dobrze zaplanowane” albo „potrzebuję akceptacji, żeby podjąć decyzję bez stresu”.

Obszar życia	Co jest dla mnie najważniejsze	Co najbardziej wpływa na moje decyzje	Przykład sytuacji
Praca / nauka			
Relacje			
Codziennie wybory			

3. Spójrz na swoje odpowiedzi i spróbuj połączyć je w całość. Czy widzisz, że pewne potrzeby lub przekonania powtarzają się w różnych obszarach? Może w pracy szukasz kontroli, a w relacjach – akceptacji? Zauważ, z czego to może wynikać. Czy częściej kieruje Tobą ciekawość i chęć rozwoju, czy raczej potrzeba bezpieczeństwa i unikanie błędów? Nie próbuj niczego zmieniać – celem tego etapu jest zauważenie, jak Twój filtr działa na co dzień.

4. Zapisz kilka zdań, które najlepiej opisują Twój sposób patrzenia na świat. Niech to będą Twoje własne spostrzeżenia, proste i prawdziwe. Możesz napisać: „*lubię mieć plan, wtedy czuję się spokojniej*”, „*często rezygnuję ze swojego zdania, żeby uniknąć konfliktu*”, albo „*zwykle kieruję się tym, żeby nikt nie był niezadowolony*”. To nie test, tylko sposób na poznanie siebie – zapisz to, co naprawdę zauważasz.

3. Zatrzymaj się przed decyzją

Większość decyzji podejmujemy automatycznie. Chcemy jak najszybciej mieć spokój, więc działamy, zanim naprawdę pocujemy, czego potrzebujemy. Tymczasem pomiędzy impulsem a działaniem jest chwila, w której można się zatrzymać. Czasem wystarczy oddech, by odzyskać jasność i usłyszeć siebie.

Ciało reaguje wcześniej niż myśli. Napina się lub rozluźnia, oddech zmienia rytm, pojawia się lekkość albo napięcie. To subtelne sygnały, które często mówią więcej niż analiza. Wystarczy na moment dać im uwagę, by zobaczyć, w którą stronę naprawdę chcesz pójść.

Zaufanie do siebie zaczyna się właśnie w tej przestrzeni – pomiędzy tym, co czujesz, a tym, co próbujesz zrozumieć.

Ćwiczenie – Zatrzymanie w praktyce

Cel: zauważyć, co dzieje się w ciele i emocjach w chwili podejmowania decyzji – zanim zareagujesz automatycznie.

1. **Pomyśl o decyzji**, którą masz przed sobą – takiej, która wciąż budzi w Tobie wahanie lub napięcie. Może dotyczyć pracy, relacji albo codziennej sytuacji. Nie analizuj jej – po prostu przypomnij ją sobie i przez chwilę bądź z tym tematem.

2. **Zwróć uwagę na ciało**. Jak reagujesz, gdy o tym myślisz? Czy oddech przyspiesza, staje się płytszy albo spokojniejszy? Czy czujesz napięcie w barkach, brzuchu, karku? A może lekkość, ciepło lub ulgę? Nie oceniaj tych sygnałów – po prostu zauważ, że ciało reaguje jako pierwsze.

3. **Przyjrzyj się emocjom**. Co czujesz w tym momencie? Spokój, ciekawość, niepewność, złość, presję? Spróbuj to nazwać jednym słowem. Emocje pokazują, jak naprawdę przeżywasz tę sytuację – co Cię porusza lub czego się obawiasz.

4. **Zauważ myśli.** Czy w głowie pojawiają się pytania typu: „co, jeśli się pomyłę?”, „co inni pomyślą?”, „muszę coś z tym zrobić od razu”? Spróbuj tylko je zauważyć, bez wchodzenia w analizę.

5. **Połącz wszystko razem.** Oddychaj spokojnie i zobacz, czy po chwili coś się zmienia – czy ciało się rozluźnia, a emocje stają się bardziej zrozumiałe. Nie chodzi o znalezienie gotowej odpowiedzi, ale o zauważenie, co się w Tobie dzieje, gdy zatrzymujesz się zamiast działać automatycznie.

6. Po ćwiczeniu **zapisz kilka krótkich obserwacji:**

- Co zauważyłeś/aś w ciele, gdy myślałeś/aś o decyzji?
- Jakie emocje się pojawiły?
- Czy coś stało się spokojniejsze lub bardziej zrozumiałe?

7. **Zapisz krótką refleksję.** Jedno proste zdanie, które najlepiej opisuje Twoje doświadczenie. Na przykład: „czuję napięcie, gdy próbuję podjąć decyzję z myślą, co inni powiedzą” albo „zauważyłem/am, że od razu chcę działać, gdy czuję niepewność”.

4. Jak wzmacniać zaufanie do siebie

Zaufanie do siebie rośnie wtedy, gdy zaczynamy liczyć się z tym, co naprawdę czujemy i myślimy. Nie pojawia się z dnia na dzień – buduje się w codziennych decyzjach, często drobnych, ale szczerych. Czasem oznacza to pójście wbrew temu, czego oczekują inni. Innym razem po prostu pozostanie przy swoim zdaniu, nawet jeśli nie jest najłatwiejsze.

Nie chodzi o to, by przestać słuchać ludzi wokół. Ich perspektywa może być pomocna, dopóki nie zagłusza naszego głosu. Zaufanie do siebie polega na tym, by umieć odróżnić jedno od drugiego – wysłuchać, a potem spokojnie sprawdzić, co naprawdę jest nasze.

Ćwiczenie – Dwie odpowiedzi

Cel: wzmocnić zaufanie do siebie poprzez rozróżnianie między decyzją podjętą w oparciu o własne odczucia a decyzją pod wpływem cudzych opinii.

1. Pomyśl o decyzji, którą masz przed sobą lub która wciąż budzi w Tobie wahanie. Może być drobna lub ważna – chodzi o to, by wciąż towarzyszyło jej poczucie niepewności.
2. Podziel kartkę na dwie kolumny. Po lewej stronie napisz: „*Mój głos*”, po prawej: „*Głos innych*”.
3. Pod nagłówkiem „*Głos innych*” zapisz wszystkie myśli, które brzmią znajomo, ale nie Twoim tonem. To mogą być słowa, które często słyszysz: „*tak się nie robi*”, „*wszyscy tak robią*”, „*powinieneś/aś*”, „*to ryzykowne*”, „*lepiej poczekać*”.
4. Pod nagłówkiem „*Mój głos*” napisz, co czujesz i myślisz, gdy na chwilę odłożysz te zdania. Czego naprawdę chcesz? Co daje Ci spokój? Co wydaje się prawdziwe, nawet jeśli niepopularne?

5. Porównaj obie strony. Zauważ różnicę w tonie, emocjach, napięciu ciała. Które słowa brzmią jak presja, a które jak jasność lub lekkość?

6. Spośród wszystkich zapisanych zdań wybierz te, które najbardziej z Tobą rezonują. Zwróć uwagę, przy których czujesz w ciele lekkość, spokój lub poczucie zgody, a przy których pojawia się napięcie lub niechęć. To właśnie reakcja ciała i emocji pokazują, które decyzje są naprawdę Twoje, a które wynikają z presji lub potrzeby dopasowania.

7. Na koniec zapisz jedno zdanie, które podsumowuje Twój wybór. Nie musi być „mądre” ani ostateczne — wystarczy, że jasno pokazuje, dlaczego ta decyzja jest Twoja. Na przykład: *„kupuję ten płaszcz, bo dobrze się w nim czuję, nie dlatego, że jest modny”, „idę na kurs, bo czuję ciekawość, nie dlatego, że inni to robią”, „zostaję dziś w domu zamiast spotkania, bo chcę odpocząć”*.

Decyzja:

Mój głos

Głos innych

Moja decyzja (co wybieram i dlaczego ten wybór daje mi spokój lub poczucie zgody):

5. Codzienna praktyka – dziennik decyzji

Przejdźcie od cudzych opinii do własnego zdania nie dzieje się po jednym ćwiczeniu. To proces, który wymaga czasu i uważności. Z każdą decyzją, w której kierujesz się sobą, a nie tym, co pomyślą inni, uczysz się ufać własnym odczuciom. Dzięki temu z czasem decyzje stają się spokojniejsze i bardziej naturalne. Pojawia się mniej napięcia, a więcej jasności, bo coraz lepiej wiesz, co jest dla Ciebie właściwe.

Ćwiczenie – Dziennik decyzji

Cel: rozwinąć świadomość w chwili podejmowania decyzji i stopniowo nauczyć się kierować własnym odczuciem zamiast opinią innych.

1. Przez tydzień zapisuj kilka decyzji z każdego dnia (mogą dotyczyć codziennych spraw: rozmów, wyborów, reakcji, drobnych decyzji w pracy czy w domu). Nie analizuj, nie poprawiaj. Po prostu zanotuj, czym się kierowałeś/aś i jak się z tym czułeś/aś.

2. Po tygodniu przeczytaj swoje notatki i zobacz, co się powtarza. Kiedy Twoje decyzje przynoszą spokój, a kiedy napięcie? W jakich momentach kierujesz się sobą, a kiedy łatwo oddajesz decyzję innym?

Spróbuj zapisać kilka krótkich wniosków:

– po czym poznaję, że decyzja jest moja?

– co dzieje się we mnie, gdy działam pod wpływem innych?

3. W kolejnych dniach wracaj do tych wniosków. Nie musisz podejmować wszystkich decyzji inaczej – wystarczy, że coraz częściej zauważasz ten moment, gdy pojawia się wybór. Z czasem zaczniesz szybciej rozpoznawać, które decyzje są naprawdę Twoje.

Data	Decyzja	Czy kierowałem/am się sobą czy opinią?	Jak się z tym czuję?

Podsumowanie

Zaufanie do siebie nie pojawia się od razu – to proces, który rozwija się z każdą decyzją. To, czego uczysz się w tym przewodniku – zauważania, co naprawdę Twoje – możesz stosować w każdej sytuacji, w której pojawia się wybór. Nie chodzi o to, by przestać słuchać innych, ale by w tym wszystkim słyszeć także siebie.

Z czasem coraz łatwiej rozpoznasz moment, w którym decyzja płynie z presji, a kiedy z wewnętrznej zgody. Właśnie wtedy zaczyna się prawdziwa zmiana – kiedy nie pytasz już, kto ma rację, tylko co jest zgodne z Tobą.