

WIARA A PEWNOŚĆ

Czy żeby wiedzieć, najpierw trzeba uwierzyć?

Na początku możesz widzieć w sobie coś, czego jeszcze nie potrafisz pokazać. Wiara pozwala potraktować tę możliwość poważnie. Pewność pojawia się, gdy „mogę” staje się dla Ciebie czymś znajomym i konkretnym.

WIARA

„Wierzę, że mi się uda”.

Jeszcze nie masz pełnego potwierdzenia. Widzisz jednak sens w swoim celu i ufasz, że możesz do niego dojść. To wystarcza, żeby wejść w coś, czego dopiero będziesz się uczyć.

PEWNOŚĆ

„Wiem, że to zrobię”.

W swoim odczuciu nie rozstrzygasz już, czy jesteś zdolny to zrobić. Znasz swoje możliwości i opierasz się na nich. Przechodzisz od przekonywania siebie do wykonania.

CO TAK NAPRAWDĘ SIĘ ZMIENIA?

Zmienia się podstawa Twojego przekonania. Na początku może nią być wyobrażenie tego, kim możesz się stać. Później dochodzą do niego rzeczy, które już zrobiłeś, rozumiałeś i opanowałeś.

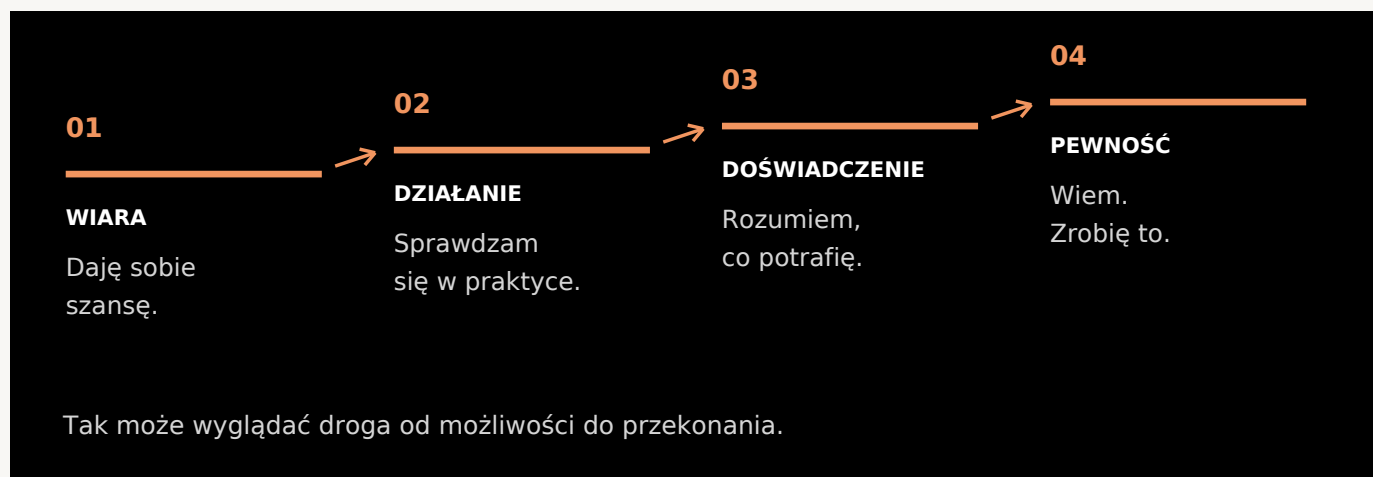
Wiara nie musi oznaczać słabości ani naiwności. Ma znaczenie właśnie wtedy, gdy podejmujesz się czegoś nowego. Możesz być pewny jednego ruchu, a przy kolejnym znów potrzebować wiary.

WIARA DAJE POCZĄTEK. PEWNOŚĆ DAJE OPARCIE.

SKĄD BIERZE SIĘ TO „WIEM”?

Przekonanie nabiera ciężaru, kiedy stoi za nim doświadczenie.

Samo powtarzanie „dam radę” może dodać odwagi. Głębsze „wiem” ma jednak własną historię: konkretne próby, poprawki i momenty, w których zobaczyłeś, że naprawdę potrafisz.



01 WIDZISZ WŁASNE DOWODY

Pierwszy sukces pokazuje Ci, że coś jest możliwe. Kolejne wykonania pozwalają sprawdzić, czy umiesz to powtórzyć. Coraz łatwiej oprzeć zaufanie do siebie na faktach.

02 ROZUMIESZ, CO ROBISZ

Znasz przygotowanie, technikę i warunki, w których działasz dobrze. Potrafisz nazwać, co daje Ci kontrolę. Twoje „wiem” ma konkretne uzasadnienie.

03 MOŻESZ NA SOBIE POLEGAĆ

Wracasz do pracy i realizujesz to, co zaplanowałeś. Budujesz zaufanie zarówno do swoich umiejętności, jak i do własnych decyzji.

„WIEM, ŻE TO ZROBIĘ”.

To, w co kiedyś wierzyłeś, dziś jest Twoją umiejętnością.

Pewność to mocne wewnętrzne przekonanie: „wiem, że to zrobię”. Czujesz to niemal jak gwarancję. Nie potrzebujesz kolejnego zapewnienia, żeby zacząć. Masz w sobie oparcie.

To opis Twojego odczucia, nie obietnica przewidzenia przyszłości.

OD PYTANIA DO WYKONANIA

W miejsce „czy ja w ogóle potrafię?” wchodzi „wiem, co mam zrobić”. Pewność może być cicha: znasz swoje możliwości, podejmujesz decyzję i kierujesz uwagę na wykonanie.

DRAŻEK / RUCH, KTÓRY ZNASZ

Przed pierwszym podciągnięciem myślisz: „wierzę, że kiedyś to zrobię”. Po wielu opanowanych powtórzeniach podchodzisz do drążka i po prostu się podciągasz. Dawny cel stał się umiejętnością, na której możesz polegać.

HANDSTAND / MOJA DROGA

Wierzyłem wiele razy, że się uda. Podejmowałem kolejne próby i wiele razy mi nie wychodziło. Ale wracałem. Ta wiara pozwalała mi próbować dalej, uczyć się i stopniowo opanowywać ruch.

Dziś wiem, że się uda. Idę i robię. Za tym „wiem” stoją wszystkie wcześniejsze próby, także te nieudane. To wiara z kiedyś, przełożona na pracę, stworzyła moją pewność dzisiaj.

KIEDYŚ WIERZYŁEM. DZIŚ WIEM.

MOC TO PEWNOŚĆ