

Sukces = kariera?

„Uczynić swoje życie takim, jakim sobie życzymy to jest sukces!”

Sukces... słowo, które można spotkać na każdym kroku. Nieraz mamy wrażenie, że wszyscy mówią o sukcesie – wygląda na to, że to jedna z tych rzeczy, których najbardziej pragniemy. Dla sukcesu potrafimy wiele poświęcić – nieprzespane noce, ograniczone kontakty ze znajomymi, rezygnacja z rzeczy, które przynosiły nam radość. Często dążymy do sukcesu przez duże „S”, a nawet nie potrafimy odpowiedzieć sobie na pytanie:

„Czym jest dla mnie sukces?”



To z pozoru banalne pytanie jest zadawane codziennie przez miliony osób na całym świecie. Być może i Ty jesteś w tej grupie. Gdyby zapytać ludzi spotykanych na ulicy z czym kojarzy się im słowo „sukces” to zapewne byśmy najczęściej usłyszeli: posiadanie dużych pieniędzy, kariera, prestiżowe stanowisko, własny biznes, rozpoznawalność w świecie show

biznesu. Czy rzeczywiście o sukcesie możemy mówić tylko w kontekście kariery zawodowej, czy dóbr materialnych? Oczywiście osiągnięcia w pracy mogą być jednym z elementów układanki, ale takie postrzeganie sukcesu pomija wiele innych ważnych obszarów życia, takich jak: rodzina, relacje z innymi ludźmi, osiągnięcia sportowe itd.

Sukces niejedno ma oblicze

Każdy z nas może inaczej zdefiniować „sukces”. *Ogólnie sukces możemy rozumieć jako bycie spełnionym, bezpiecznym, zdrowym, kochanym, po prostu szczęśliwym. Jest to zdolność do osiągnięcia celów w życiu, niezależnie od tego, jakie te nasze cele mogą być.*



Jak różnie definiujemy osiągnięcie sukcesu w swoim życiu przedstawiają poniższe przykłady:

- ✓ Zarabianie coraz większych pieniędzy - uboższy portfel, ale więcej czasu dla rodziny.

- ✓ Prestiżowe stanowisko w firmie – praca na własny rachunek.
- ✓ Bycie matką pracującą zawodową -
- bycie matką pracującą na pełen etat w domu.
- ✓ Pokonanie maratonu – zrobienie 2 kroków po wypadku.

Przykładów można byłoby mnożyć, każdy z nas zapewne dodałby swoją cegiełkę. Sukces to bardzo indywidualna sprawa, to osobiste życiowe spełnienie. Prawdziwy sukces nie pochodzi z zewnątrz i nie może być przez nikogo odebrany.

Jak osiągnąć sukces?



Na to pytanie próbuje odpowiedź wielu z nas, niektórym zajmuje to nawet całe życie. Jak powiedział dr Denis Waitley:

**„SUKCES TO PODRÓŻ, NIE
MIEJSCE PRZEZNACZENIA.
OBEJMUJE SPOJRZENIE
WEWNĄTRZ, ZASTANOWIENIE
SIĘ NAD WŁASNĄ WARTOŚCIĄ
I PODĄŻANIE ŻYCIOWĄ
ŚCIEŻKĄ, KTÓRE MA DLA**

CIEBIE NAJWIĘKSZE ZNACZENIE”.



Jak więc osiągnąć sukces? Waitley (mówca motywacyjny, autor książek) podaje siedem kluczowych składników sukcesu:

1. **Samoświadomość** - znajomość i docenianie swoich zalet, wad i umiejętności. Bez tego trudno określić, czego się pragnie w życiu. Ludzie sukcesu samoświadomość wykorzystują w budowaniu poczucia własnej wartości, pewności siebie, dobrych relacji z innymi. Dzięki temu z odwagą podążają za marzeniami.
2. **Samostrowalność** – ludzie sukcesu potrafią dobrze określać cele i dążyć do ich realizacji. Wiedzą dokąd zmierzają, co zamierzają zrobić w drodze do sukcesu i kto ma im towarzyszyć w tej drodze.
3. **Poczucie własnej wartości** – szacunek do samego siebie jako unikalnej, niepowtarzanej istoty. Pomaga dążyć do realizacji marzeń pomimo różnych przeszkód. Przede wszystkim daje

poczucie osobie, że jest warta osiągnięcia sukcesu.

4. **Pozytywne myślenie** - zamiast rozpamiętywać to co negatywne w życiu, należy skoncentrować się na pozytywnych aspektach. Ludzie sukcesu wykorzystują niepowodzenia do sporządzenia bilansu, wyciągnięcia wniosków i podjęcia kolejnych kroków.
5. **Samodyscyplina** – sukces wymaga zaangażowania i wysiłku. Ludzie sukcesu sami sterują swoim życiem, biorą odpowiedzialność kiedy sprawy idą źle, ale jednocześnie potrafią się nagrodzić, kiedy wszystko idzie dobrze. Uczą się dokonywać ważnych zmian i uwalniać od złych nawyków.
6. **Automotywacja** - ludzie sukcesu wyznaczają sobie cele, które jednocześnie są wyzwaniem, jak i inspiracją. To ich motywuje do działania. Skupiają się na tym co dla nich ma znaczenie, a nie na tym czego oczekuje od nich społeczeństwo.
7. **Pozytywne relacje** – zdrowe i różnorodne relacje są konieczne do udanego życia. Najszczęśliwsi, najbardziej spełnieni są ci, którzy budują trwale relacje z innymi ludźmi, a nie skupiają się tylko na sobie.

Powyższe składniki są bardzo ważne w naszym życiu i to nie tylko w kontekście odnoszenia sukcesu. Bardzo

ważne jest, żebyśmy dobrze znali siebie samych, nasze atuty i ograniczenia. Otaczali się ludźmi, którzy wnoszą pozytywne emocje w nasze życie, motywują nas do działania, uczą nas czegoś nowego. Warto sobie odpowiedzieć, które z tych składników posiadam, a nad którym i należy jeszcze popracować.

**Gdyby sukces był wielkim murem,
porażki były zaprawą.**



Sukces to coś, na co czekamy, coś, czego pragniemy. Niestety, w życiu nie można odnosić samych sukcesów, czasami czekają nas niepowodzenia. Zdarza się, że obawa przed porażką paraliżuje nasze działania, boimy się, że wcześniej, czy później powinie nam się noga. Wtedy należy sobie przypomnieć, że nawet najlepsi mają trudne momenty. Porażka, choć nieprzyjemna, może okazać się cenną lekcją na przyszłość. Pamiętajmy, że po pewnym czasie zauważymy, czego nauczyła nas porażka, co nam dała i jak się dzięki niej zmieniliśmy. Porażkę można uczynić sukcesem, analizując jej

pozytywny wpływ na nasze życie. Najlepszym przykładem niech będzie J.K. Rowling – autorka Harry Pottera. Gdyby nie jej pasja i wytrwałość, świat nigdy by nie poznał tego małego bohatera. Była kobietą po przejściach, zmagającą się z depresją, do tego pierwszy tom jej książki został odrzucony przez wszystkie wydawnictwa. Dopiero po dwóch latach dzięki jej nieustępliwości wydano książkę, ale zasugerowano jej, żeby zmyśliła część inicjałów, które miałyby sugerować, że autorem jest mężczyzna. Ile musiała ponieść porażek i ile razy musiała wykazać się wolą walki? Sukces to jej ciężka praca dnia codziennego, która pokazuje, że porażki zdarzają się nawet tym, o których byśmy nie pomyśleli, że spotykały ich jakieś niepowodzenia w życiu.

Sukces szyty na miarę.



W zależności od tego gdzie się znajdujemy, na jakim etapie życia jesteśmy możemy różnie definiować sukces. Najważniejsze jest, żebyśmy przyjęli definicję, która jest naprawdę nasza -

zgodna z tym, jacy jesteśmy, właściwa dla naszych przekonań, zgodna z sumieniem, pragnieniami. Gdy pozwolimy, żeby ktoś inny ocenił, czy zdecydował, co dla nas jest sukcesem, będziemy się czuć niekomfortowo, jak w źle dopasowanym ubraniu.

Do sukcesu należy podejść ze zdrowym rozsądkiem. Jeśli będziemy go postrzegać jako sens życia i przekładać na pięcie się po drabinie kariery, zdobywania coraz większych pieniędzy, władzy, tytułów, prześcigania innych – możemy się niechcący w tym zatracić do tego stopnia, że cena będzie zbyt wysoka (np. utrata zdrowia, rodziny). Warto, żeby każdy z nas zastanowił się czym dla nas jest sukces. Do jakiego sukcesu dążymy? Co on dla nas znaczy? Czy daje nam radość, poczucie spełnienia? Szukanie odpowiedniego ubioru (wiedzą o tym zwłaszcza kobiety 😊) bywa nieraz bardzo trudne i męczące, nieraz chcemy się poddać, gdy nie znajdujemy dłuższy czas tego, czego chcemy. Jednak wytrwałość popłaca, gdy z satysfakcją przeglądamy się w lustrze.

***Powodzenia w poszukiwaniu
ubrania/sukcesu szytego na miarę!***

Opracowała : Anna Komendera – doradca
zawodowy PUP Wadowice na podstawie:

<https://rosnijwsile.pl>

<https://stressfree.pl>

<https://www.mistrzmotywacji.pl>