



TWOJE SILNE “DLACZEGO”



Cześć Wyzwaniowcu!

Z pewnością przystępujesz do tego Wyzwania z jakiegoś powodu! Znamy powody, dla których Uczestnicy dołączają do rocznego projektu, ponieważ wielu z nich udzieliło nam odpowiedzi podczas dołączania do **Grupy Wyzwaniowej**. Jesteśmy jako Zespół WFKN bardzo wdzięczni za to, bo dzięki temu wiemy, czego oczekujesz i czego oczekują od Wyzwania jego uczestnicy.



Te powody są bardzo istotne.

Dołączając do Wyzwania zadaj sobie pytanie: „**Dlaczego dołączam i chcę ukończyć roczne Wyzwanie FKN?**” Skoncentruj się na motywacjach i korzyściach, które są związane z realizacją tego celu i w swoim zeszycie wyzwaniowym **zapisz 25 różnych powodów**.

Należy je spisać na pierwszej stronie zeszytu wyzwaniowego lub na wnętrzu okładki, jeśli pierwsza strona już jest zapisana. Jest to jedno z pierwszych zadań, które będzie miało dla Ciebie olbrzymie znaczenie teraz i później.

Dlaczego takie zadanie i dlaczego 25 odpowiedzi? Bo jak mówi Simon Sinek zaczynać należy od „Dlaczego”! To, co odkryjesz podczas realizacji tego zadania pozwoli Ci przetrwać kryzysy i trudne chwile w tym Wyzwaniu, a uwierz mi, że takie będą.

Ilość odpowiedzi ma znaczenie dlatego, że nasza najmłodsza część mózgu - kora mózgowa - odpowiada za nasze racjonalne i analityczne myśli oraz za język. Mózg limbiczny zaś jest odpowiedzialny za nasze uczucia, zachowania, podejmowanie decyzji, lecz nie ma zdolności wyrażania tego w słowach. Podczas zapisywania pierwszych odpowiedzi wypłyną wszystkie fakty, racje i płytkie cele. One jednak nie będą miały siły przebicia, gdy przyjdzie taka konieczność. Nie ograniczaj się zatem do oczywistych przyczyn, poszukaj głębszych źródeł, które naprawdę będą Twoim motywatorem i utrzymają Cię na drodze do osiągnięcia celu. Ważne jest, aby być szczerym i autentycznym w swoich odpowiedziach. Zapisz to, co naprawdę jest dla Ciebie istotne.



Na Twoją motywację do podejmowania działań w trudnych chwilach będą miały wpływ prawdopodobnie te ostatnie odpowiedzi z 25-ciu spisanych powodów. One będą wpływały z głębi Twojego serca i będą podyktowane uczuciami, jakie w Tobie siedzą.

To one kontrolują Twoje zachowanie. Gdy ktoś pyta czasem, czy kierujesz się sercem czy rozumem, to wiedz, że Twoje decyzje biorą się właśnie z tej części mózgu, o której możemy powiedzieć serce. Zauważ, że często nie potrafisz nazwać tego, co czujesz, gdy podejmujesz

decyzje. Czasami nazywamy to intuicją. Dlatego nie ufaj swoim pierwszym powodom. One są płytkie i racjonalne. Wysił się. Pozwól głowie dojść do takiego momentu, gdy myślisz „Kurczę, ja już nie wiem co pisać”. Zrób sobie kawę, herbatę, nalej wody, odetchnij głęboko, zrób siku, popatrz za okno, a potem podejdź do kartki i pisz dalej. Niech dzieje się magia! Niech się pojawią emocje! Poczujesz je, gdy odkryjesz, że o to właśnie chodziło.



W ostateczności wykorzystaj metodę „5 why”.
Napisz 5 racjonalnych powodów, a później do każdego z nich zadaj 5 pytań „dlaczego”.
Powtarzaj to „dlaczego” tak długo, aż uzyskasz odpowiedź, która wywoła w Tobie emocje - różne emocje. Moi podopieczni często w takich momentach mają łzy w oczach.
Zerknij na poniższy przykład.

Zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego biorę udział w wyzwaniu?”.

Odp. 1 - Bo chcę poprawić swoją kondycję.

OK. Dlaczego chcę poprawić swoją kondycję?

Odp. 2 - Żeby móc bez zadyszki bawić się z moimi dziećmi.

Dlaczego chcę bez zadyszki bawić się z moimi dziećmi?

Odp. 3 - Dlatego, że...

I tak dalej, i tak dalej aż pojawią się łzy, euforia, złość lub ogromny napływ energii do działania.



Kiedy przystępowałam do wyzwania Fryderyka Karzełka, by wstawać o piątej trzydzieści rano, moim najgłębszym powodem był dopiero ten dwudziesty siódmy. I on jest ze mną do dzisiaj. I to on pozwalał mi wstawać przez 430 dni z rzędu o tak wczesnej porze. Czasem nawet o piątej rano, mimo że nikt mi nie kazał i nikt ode mnie tego nie wymagał. Czy zawsze mi się chciało? W święta, po Nowym Roku, po zmianie czasu, w wakacje, czy po imprezie? Nie, nie zawsze! Ale to właśnie moje „silne dlaczego” pozwalało mi wytrwać. Fundamentem wytrwałości jest nasze pragnienie, nasze „dlaczego”. To ono daje nam siły oraz motywację do podejmowania działania mimo przeciwności.



W piątej edycji Wyzwania Kamili Rowińskiej znalazłam sposób na swoje „niechcemisie”. Hasłem przewodnim piątej i wszystkich kolejnych edycji było zdanie „Nie odpadnę dlatego, że mi się nie chce”. To zdanie było zapisane na okładce mojego zeszytu. To zdanie miałam w głowie za każdym razem, gdy zmęczona po pracy siedziałam na kanapie i nie chciało mi się z niej ruszyć. To zdanie wbijało mi szpilkę w tylną część ciała. Ale ono nadal nie miało by znaczenia, gdyby nie moje marzenie i silne pragnienie wychodzące z tej części mózgu zwanej sercem. To ono dawało mi siłę, o jakiej nawet nie miałam pojęcia. Po tych wszystkich latach w Wyzwaniu wiem, do czego jestem zdolna, kiedy mi na czymś zależy.



Dlatego, jeśli chcesz wygrać ze sobą w tym Wyzwaniu, to spisz te powody!

Dla 100% szans spisz ich 25 i ani jednego mniej. Bądź jedną z tych osób, które to zrobią. Zrób to, nawet jeśli czujesz, że to jest dla Ciebie wyzwanie większe niż 2 kilometry dziennie. To dokładnie w tym momencie Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna zaczyna się dla Ciebie. Nie z pierwszym dniem tego projektu – teraz. Zrobienie tego zadania to pierwszy krok do zwycięstwa.



To Wyzwanie oficjalnie staruje na początku października, ale dla każdego z uczestników rozpocznie się w innym momencie i każdy może z niego wyjść wygranym. Każdy! I zaraz Ci to udowodnię.

Dla niektórych Wyzwanie rozpoczyna się wraz z koniecznością zainstalowania aplikacji do biegania. Dla mnie w 2014 roku tak się właśnie zaczęło i przegrałam. Zbyt późno zapytałam biegacza na ulicy, czy ta aplikacja potrzebuje internetu. Odpadłam, bo nie chciało mi się tego sprawdzić w odpowiednim czasie (lub nie miałam odwagi). Przegrałam, zanim zaczęłam.

Niektórzy rozpoczną je w dniu, w którym zorientują się, że za 2 dni trzeba napisać jakieś lekcje z książki, której nie zdążyli nabyć. Nie zwrócili uwagi, że w zasadach nie chodzi tylko o bieganie. W takiej sytuacji są dwa wyjścia. Można przegrać wmawiając sobie, że "nie zdążę przeczytać" i racjonalizować swoją decyzję o odpuśczeniu. Drugim wyjściem jest wygrać na dwa możliwe sposoby. Wyciągnąć lekcję z tej sytuacji jako naukę na przyszłość albo stanąć na rękach, wyrwać diabłu książkę z gardła, przeczytać tyle, ile się da przez dwa dni i wyciągnąć te 10 lekcji dla siebie. Ta sytuacja może dać wygraną, jeśli tylko ktoś podejmie decyzję, że chce wygrać.

Dla kilku uczestników to Wyzwanie zacznie się w okresie świąt Bożego Narodzenia, gdy przez nieuwagę zapomną o zrobieniu komentarza pod postem.

Inni rozpoczną je z dniem wysyłania dowodów, gdy będą sprintem czytać książkę do końca, spisywać lekcje oraz treningi do zeszytu, bo akurat to jest potrzebne do dowodów. Wtedy, gdy poczują jak ręka od pisania boli, oddech się skraca, a wskazówka zegara jakoś dziwnie szybciej się kręci i zbliża do dwudziestej czwartej. Uwierz mi, wiem coś o tym. 😊

Dla wielu uczestników rozpoczęciem będzie odkrycie, że brakuje im wsparcia od bliskich, ale za to jest wiele przyjaznych dusz pojawiających się wokół, które przypominają o wpisach lub dzwonią pytając dlaczego Twojego treningu nie widać jeszcze w aplikacji.

Początkiem Wyzwania może być zimowa noc, gdy wychodzisz pobiegać po dwudziestej trzeciej i okazuje się, że mróz skuł lodem wszystkie chodniki i uliczki, po których biegasz. Gdy trzeba będzie znaleźć rozwiązanie i pobiec jezdnią, bo tylko tam nogi się nie rozjeżdżają. I gdy kończąc bieg będziesz płakać ze szczęścia, że to już koniec trudnego treningu, że miałas więcej szczęścia niż rozumu i że już nigdy więcej takiego numeru.

Są takie osoby, dla których to Wyzwanie zacznie się w dniu, gdy odpadną, wylewając łzy w poduszkę z bezsilności na wydarzenia losowe. Kiedy następnego dnia zdadzą sobie sprawę, że nie potrafią stawiać sobie samej granicy, bo wychodzą z domu biegać 8 kilometrów z gorączką. Wygrywają, gdy wyciągną wnioski, że są zbyt ambitne, ale na szczęście mają kogoś, kto czuwa nad nimi i jest dla nich granicą. Wygrywają, gdy dojdą do wniosku, że są rzeczy ważniejsze niż wygrana. Gdy dojdą do wniosku, że odpuszczenie w takich chwilach wcale nie jest porażką i że są w życiu granice, które warto sobie stawiać.

Będą też tacy uczestnicy, dla których Wyzwanie zacznie się dopiero we wrześniu, gdy sami zrezygnowali w czerwcu, bo nie zgodzili się z zasadami kierując się własnym ego. Dla niektórych rozpocznie się w momencie biegania w szpilkach po peronie, po zakończonym szkoleniu wyjazdowym. Albo w momencie pokonywania 10 kilometrów ostatniego miesiąca na ścieżce 300-metrowej, bo tylko ten odcinek nie ma przewyższeń, a mięśnie nóg tego dnia mają jeszcze do pokonania 140 kilometrów w zawodach górskich. Gdy mąż zechce pobiec za Ciebie, a Ty podejmiesz trudną, ale uczciwą decyzję, że mimo „niechcemisia” zrobisz trening.



Dla każdego to Wyzwanie zaczyna się w dniu, w którym musi pokonać siebie. Właśnie wtedy wygrywa.

Dlatego głęboko wierzę w to, że

KAŻDY MOŻE WYGRAĆ W TYM WYZWANIU.

Czy Ty też już teraz w to wierzysz? Nie musisz dotrzeć do mety, by wygrać. Ale musisz rozpocząć, by wygrać. Wszystko, co wydarzy się w tym Wyzwaniu jest odzwierciedleniem tego, co przydarza lub przydarzy Ci się w życiu. Roczne Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna pozwoli Ci przygotować się na te wydarzenia lub im zapobiec.

Powodzenia!

*Chętnych zgłębienia tematu „dlaczego” odsyłam do nagrania TEDx, gdzie Simon Sinek pięknie tłumaczy, **jak ważne jest „dlaczego”**. Przy okazji polecam jego książkę, która jest jedną z lektur wyzwaniowych.*

Ewa Pewniak z zespołem FKN