

## HISTORIA HANI

„Cześć, Iwonka, chciałam się Tobie pochwalić. Dziś podpisałam umowę o pracę!” – napisała do mnie tuż przed weekendem jedna z uczestniczek kursu Praca Moich Marzeń, który przeprowadziłam na początku grudnia.

– Jak długo szukałaś pracy? – zapytałam ją.

– Ja tej pracy nie szukałam! Ja ją sobie wymarzyłam. Wymyśliłam sobie firmę, w której będę pracować! Iwonka. To, czego ty mnie nauczyłaś: mam chwalić się sobą i manifestować swoje talenty i pragnienia całemu światu. Twoje szkolenia i rozmowy z tobą otworzyły we mnie zamknięte rewiry – dodała. – Rozglądam się uważnie dookoła. Pamiętam twoje słowa, że jedne drzwi otwierają kolejne. Praca ze świadomością czyni CUDA!!! Kto nie ma wiary, ten nie zrozumie. Co wyniosłam ze szkolenia Praca Moich Marzeń? Pewność, że „niemożliwe – nie istnieje”. To ja projektuję moją przyszłość. Zaś moja podświadomość pomaga wykreować najpiękniejsze obrazy przenoszące się z mózgu w życie realne. Wiele lat temu zaprojektowałam, jak będzie wyglądać moja rodzina, mój dom, moje zarobki. Wszystko zrealizowane. Teraz dzięki Twojej wiedzy („samo mięso”) mój przyszły efekt będzie jeszcze szybszy. Już nie potrzebuję dwudziestu lat. Jestem pewna, że zmiany będą się dziać błyskawicznie z miesiąca na miesiąc.

## HISTORIA KAMILI

„Dziesięć lat szukałam tego, co chcę robić w życiu. Tysiące pomysłów, niedokończonych inicjatyw. Większość z umysłu lub w ogóle nie moja. Nie wpadłam na to, żeby zajrzeć do SERCA. A tu wszystko jest... Znalazłam... Poczułam... Teraz wiem, którą chcę

ić... IDEĘ... Dzieje się... Płynię... Z każdym dniem lżej i radośniej...  
DZIĘKUJĘ! Kamila”.

Kamila pracowała w swoim tempie. Praca holistyczna, pracował i umysł, i dusza, i ciało. Wyzwolilo się u niej wiele emocji. Popłynęło wiele łez. Było wiele wzruszających momentów.

Kamila była gotowa, by sięgnąć głębiej. Nie ze wszystkimi pracuję holistycznie. Nie ze wszystkimi pracuję na poziomie emocji, ciała, serca. Dlaczego? Nie wszyscy są gotowi, by dotknąć tych obszarów. Ci, którzy mnie znają i mają do mnie zaufanie, proszą mnie, bym rzuciła ich na głęboką wodę. Zatem wychodzą przy mnie z umysłu, głowy i zaczynają czuć. Nawiązują kontakt ze swoimi emocjami, ze swoim ciałem. Zaczynają wsłuchiwać się w serce. I stamtąd płyną odpowiedzi. Lekko. Kamila zaczęła robić to, co było jej największą pasją. Zaczęła zarabiać na tym, co od lat robiła z miłością.

W swojej pracy coacha korzystam z wielu metod. Lata pracy własnej, poszukiwań, eksplorowania i permanentnej edukacji wyposażyły mnie w narzędzia, które można zastosować w dłuższym procesie transformacji, i takie, które w przypadku gotowości drugiej strony działają szybciej.

W swojej pracy coacha *łączę umysł, emocje, serce, duszę i ciało. Integruję, nie oddzielam* ich od siebie. Zostało nam to wszystko dane, zatem korzystam z dobrodziejstw natury. Nie wartościuję i nie uważam, że jedno jest lepsze od drugiego. Łączę, nie dzielę. Podchodzę całościowo. Patrzę z różnych perspektyw. Zapraszam i Ciebie do takiej pracy ze mną.

Pracy z pasją, miłością i radością nie wymyśli głowa, a tylko serce. Czy pracujesz sercem, czy tylko głową?

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Różne  
scenariusze,  
wiele  
wątpliwości

**P**racujesz na etacie, dla kogoś albo nawet prowadzisz własną firmę i to, co robisz aktualnie, nie daje ci radości, a jeśli już, to nie idą za tym ani gratyfikacje, ani docenianie, ani pieniądze? Masz w sobie silne pragnienie zmiany? Zanim jednak uciekniesz od tego, co robisz, i zaczniesz rozglądać się za czymś nowym, zatrzymaj się, daj sobie przestrzeń i czas. Zapytaj siebie, czego tak naprawdę pragniesz.

Nie rzucaj się w kolejną pracę, kolejne projekty, działalności tylko dlatego, że otrzymasz większe wynagrodzenie. Nawet jeśli to wynagrodzenie będzie większe, to za jakiś czas odezwie się w Tobie jakaś tęsknota za tym, co chcesz naprawdę robić. I tak będzie to trwać bez końca. Dlatego spójrz na siebie całościowo, holistycznie, z różnych perspektyw. Skorzystaj z tych pytań, które podsuwam Ci w tej książce, odpowiedz sobie na nie w głębi serca, tak szczerze, tak autentycznie. Te pytania i zgodne z Tobą odpowiedzi doprowadzą Cię do pracy marzeń.

Rezygnujesz z pracy, zwalniasz się, szukasz kolejnej albo chcesz się przekwalifikować i całkowicie zmienić dotychczasową ścieżkę kariery? Nie panikuj, zatrzymaj się, daj sobie czas i przestrzeń. Spójrz na siebie całościowo. Odpowiedz sobie szczerze, czego tak naprawdę chcesz. Nie szukaj po omacku nowej pracy. Nie wysyłaj tego samego CV do różnych

firm i na różne stanowiska. Poczuj wdzięczność za tę niekomfortową sytuację, którą masz aktualnie w swoim życiu zawodowym. Niech to będzie wdzięczność za czas, który otrzymałeś dla siebie. On jest właśnie dla ciebie. To czas na zweryfikowanie swoich dotychczasowych przekonań, poglądów i usunięcie tych, które ci nie służą. To czas na twoją wewnętrzną transformację i zaaplikowanie nowych, służących Ci idei i pomysłów. To czas na poszukanie i otrzymanie pracy marzeń.

Jesteś na początku swojej kariery albo na rozdrożu zawodowym? Nie wiesz, co chcesz w życiu robić albo masz wątpliwości co do tego, co robiłeś dotychczas? Zanim zaczniesz próbować różnych prac i zanim zaczniesz smakować kolejną pracę, zatrzymaj się, zobacz, jakie masz talenty. Odpowiedz na pytanie, co ci sprawia radość, największą frajdę, i idź za tym. A jeśli jeszcze pojawiają się wątpliwości, wróć do wspomnień z dzieciństwa. Przypomnij sobie, w co uwielbiałeś się bawić, w co grać, jakie książki czytałeś, z jakim bohaterem się utożsamiałeś, kim chciałeś być jako dziecko. Te odniesienia naprowadzą Cię na pracę marzeń.

Marzysz, by pracować online z każdego miejsca w świecie? Marzysz o tym, by podróżować, a nie wiesz, jak to połączyć z pracą stacjonarną? Przebierasz nogami, bo chcesz odejść z etatu i zmienić formułę pracy, by zostać wolnym strzelcem i freelancerem? Nie rzucaj wypowiedzenia pod wpływem emocji. Wygospodaruj wolną chwilę i zatrzymaj się, by zanurkować w siebie, by najpierw, zanim wyruszysz w daleki świat, wybrać się w podróż do swojego wnętrza. Tam odnajdź skarby, których szukasz i które przydadzą Ci się do dalszej wyprawy. Może być też tak, że okaże się, że niekoniecznie tęsknisz za podróżami. Jakież może być Twoje zdziwienie, kiedy odkryjesz, że to tak naprawdę tęsknota za samym sobą. Te wszystkie znalezione skarby zaprowadzą Cię do pracy marzeń.

Masz już wysnioną, wymarzoną pracę na etacie lub prowadzisz własną działalność i chcesz to robić nadal, ale czujesz, że nie wykorzystujesz całej swojej mocy? Jest coś jeszcze w Tobie, co Cię wewnętrznie rozpieszcza, ale nie możesz tego do końca zidentyfikować? Czujesz, że potrzebujesz przestrzeni, by wyjść i pokazać światu, co jeszcze możesz dla niego zrobić? Wiedz, że mamy w sobie mnogość umiejętności i zasobów. Nie identyfikujmy się i nie utożsamiamy się tylko z jednym czy z dwoma. Rozpoznaj, jakie pasje drzemią jeszcze w Tobie. Za czym jeszcze tęsknisz? Co takiego pragniesz dać światu? Odpowiedzi na te pytania zaprowadzą Cię do odkrycia głębi wszystkich Twoich talentów, którymi zostałeś obdarowany. To także jest Twoja praca marzeń.

Uwielbiałam robić kursy z Pracy Moich Marzeń. Dostarczały mi za każdym razem ogromnej satysfakcji, nadawały sensu temu, co robiłam, a osiągnięcia moich klientek i uczestniczek tych zajęć przekraczały moje najśmielsze oczekiwania. Wraz ze szkoleniem z zakresu pracy marzeń prowadziłam bardzo intensywnie sesje coachingowe i konsultacje w obszarze przebranżowienia zawodowego. Otrzymywane od moich klientek rekomendacje i polecenia były najlepszą nagrodą za to, co robiłam w swoim życiu zawodowym. Poznaj inne historie.

## HISTORIA EDYTY

„Sesja z Iwoną wyciągnęła mnie z kaloszy! (...) Przeciągnięta przez dziurkę od klucza i przeogromnie szczęśliwa i wdzięczna...”

„Kto to taki?” – myślę i szukam imienia i nazwiska osoby, która o mnie tak pisze na jednej z facebookowych grup. To Edyta. Czytam raz jeszcze cały wpis, który zamieściła spontanicznie po pracy coachingowej ze mną.

„Z całego serca chcę Wam polecić współpracę z Iwoną Pawłowską. Sesja z Iwoną wyciągnęła mnie z kaloszy! Nie spodziewałam się tak głębokiej pracy. A tak sobie tylko rozmawialiśmy. Poleciała mi narzędzia. Poradziła, na co zwrócić uwagę. Pokazała inną perspektywę. Przeciągnięta przez dziurkę od klucza i przeogromnie szczęśliwa i wdzięczna – Edyta”.

Czytałam ten wpis jeszcze wielokrotnie, nie mogąc uwierzyć, że taką laurkę wystawiła mi na forum grupy.

Edyta zgłosiła się do mnie z tematem pracy, a dokładnie obszaru, w którym pragnęła się rozwijać zawodowo. Nie lubiła tego, co aktualnie robiła. Chciała inaczej. Nie wiedziała natomiast, co dokładnie mogłaby robić. Stała trochę na rozdrożu. Z jednej strony praca, którą wykonywała, przynosiła pieniądze, stabilizację i idące za tym poczucie bezpieczeństwa, a z drugiej czuła, że chciałaby pracować w innym obszarze. To była jej zagwozdzka.

Gdzie tak naprawdę chciała pracować Edyta? W jakim obszarze? Na wiele moich pytań w trakcie sesji odpowiadała: „Nie wiem!”.

Te słowa wskazywały mi, że Edyta już sama wielokrotnie zadawała sobie te pytania. Robiła to jednak w taki sposób, by jedyną odpowiedzią było: „Nie wiem”. Była w swojej strefie komfortu. Nie widziała innego rozwiązania. Zadawała sobie to pytanie „z głowy”. Jaka inna odpowiedź mogła przyjść? Umysł zna odpowiedź na tyle, na ile coś poznał i czegoś doświadczył.

Należało zatem inaczej ugryźć trapiący Edytę problem. Wszłam z nią w obszar czucia i intuicji. Skupiłam się na jej emocjach w ciele. Nie myliłam się. Stamtąd przyszedł odpowiedź.

Właśnie dlatego Edyta była tak zaskoczona efektami pracy ze mną. Weszła w inną niż dotychczas sobie znaną przestrzeń. Skupiła się nie na umyśle, ale na czuciu płynącym z ciała i na emocjach. Zobaczyła inną perspektywę. Nie dość, że było to dla

niej nowe doświadczenie, to poczuła inną jakość rozwiązywania problemów.

W swojej pracy coacha często wychodzę poza utarte ścieżki, którymi wędruje umysł. Głowa zna odpowiedzi na tyle, na ile je sprawdziła i poznała w praktyce. Trudno zatem wymagać od niej czegoś nowego. Warto zatem korzystać ze wszystkich zasobów, w które wyposażyła nas natura. Czerpać z intuicji. Podpowiedzi serca. Wsluchać się w ciało i poczuć, co szepczą emocje.

Zapraszam Cię do siebie na sesje, jeśli:

- utknęłaś w swojej pracy lub na jakimś etapie życia osobistego;
- ciągle, tak jak Edyta, na pytania o to, co dalej, odpowiadasz „nie wiem”;
- stoisz na rozdrożu i szukasz drogowskazów.

## HISTORIA OLI

„Będę pracować w branży związanej z tworzeniem gier, także coś duuuużo bliższego moim zainteresowaniom!” – napisała do mnie Ola.

Tym jednym zdaniem wyraziła wszystko. A zaczęło się tak: Ola uwielbiała grać w różnego rodzaju gry. Robiła to od lat. Pasjonowało ją to i kręciło. Pamiętam, jak jakiś czas temu spotykałyśmy się u niej i ona mi pokazywała te gry. Byłam pod ogromnym wrażeniem jej entuzjazmu, pasji i wiedzy, kiedy opowiadała mi, laikowi, o grach komputerowych. Gapiałam się, naprawdę zdziwiona poziomem gier fabularnych, ich możliwościami i ich wartościami edukacyjnymi. Byłam też zafascynowana poziomem gier, bo o takich nie słyszałam, ba! nigdy w takie nie grałam.

Miałam przed sobą prawdziwą znawczynię tej branży. Wtedy to Ola zwierzyła mi się z tego, że myśli o zmianie pracy. Od kilku lat pracowała w helpdesku i owszem, nadal chciała wspierać klientów, ale nie w sektorze, w którym wówczas była zatrudniona.

Popracowałam z nią trochę coachingowo i zaproponowałam, by wzięła udział w kursie online Praca Moich Marzeń. Po kilku dniach Ola napisała do mnie: „Iwonka, mam nową pracę!”.

Dalszą historię Oli już znacie.

## ROZDZIAŁ SIÓDMY

# Refleksje na temat pracy

**B**ylałam akurat w trakcie prowadzenia drugiej edycji kursu online z zakresu Pracy Moich Marzeń. Podczas jednego ze spotkań na żywo przyszedł do mnie wgląd przypominający moment AHA!, dzięki któremu dotarłam do źródła zmiany swojego przekonania na temat PRACY.

Miałam w sobie mocno zakodowany program, który oznaczał, że brak pracy to śmierć... Wyjaśniało to mój pracoholizm, moje uzależnienie. W momencie, kiedy uświadomiłam sobie, w jakim schemacie żyję, natrafiłam na książkę Marianne Williamson *Powrót do miłości*. W niej odnalazłam fragment, który wpłynął na przetransformowanie mojego pojmowania PRACY:

*Nie prosz Boga, by zesłał ci błyskotliwą karierę, prosz Go, by objawił ci twoją **wewnętrzną błyskotliwość**. To rozpoznanie naszej błyskotliwości pozwala jej się wyrazić. Nie osiągniemy trwałych znaczących rezultatów w świecie zewnętrznym, dopóki nie nastąpi w nas wewnętrzne poruszenie. Poruszenie wewnętrzne powoduje nieuchronnie skutki zewnętrzne. Wszyscy jesteśmy zdolni do wewnętrznego poruszenia, jesteśmy na nie zaprogramowani. To nasz **POTENCJAŁ** wielkości.*

*Osiągnięcia nie płyną z tego, co robimy, ale z tego, **KIM JESTEŚMY**. Moc, jaką przejawiamy w świecie, wypływa z naszej osobistej mocy. Nasza kariera jest przedłużeniem osobowości. (...)*

*Sukces oznacza zasypianie wieczorem ze świadomością, że nasze talenty i umiejętności zostały wykorzystane w sposób służący innym. Rekomensacją dla nas są wdzięczne spojrzenia, materialne dobra, które nas wspierają w radosnym działaniu i wysokiej energii. Prowadzisz interesy, by rozsiewać miłość. We wszystkim. W każdej dziedzinie. Twoja firma powinna rozsiewać miłość. Twój zakład fryzjerski powinien rozsiewać miłość. Twoja agencja nieruchomości powinna rozsiewać miłość. Kluczem do sukcesu jest uświadomienie sobie, że twoja kariera nie jest oddzielona od reszty twojego życia, ale jest rozszerzeniem twojej najbardziej podstawowej jaźni. A twoją najbardziej podstawową istotą jest miłość.*

*(...) Kiedy nasze serca się otwierają, nasze talenty i dary zaczynają rozkwitać. Cokolwiek robimy, możemy uczynić z tego swoją służbę. Nieważne, jaką formę przyjmie nasza praca, czy aktywność, jej zasadnicza treść jest zawsze jednakowa dla każdego: jesteśmy tutaj, by służyć ludzkim sercom<sup>5</sup>.*

Pamiętam, jak zaczęłam budować swoją markę osobistą coacha w social mediach i zastanawiałam się, czy chcę pracować w tej właśnie profesji, czy skupić się na tym, co znam i w czym mam najwięcej doświadczenia zawodowego, czyli na edukacji i kompetencji sprzedaży i zakupów. Po krótkim zastanowieniu wybrałam profesję coacha, gdyż ta była trudniejszym wyzwaniem do zbudowania marki w mediach społecznościowych. Dlaczego? W społeczeństwie istniało wtedy wiele negatywnych przekonań na temat tego zawodu i nie cieszył się on zaufaniem społecznym ani dobrą opinią. Dlatego ja tym bardziej chciałam zmierzyć się z tym postrzeganiem i osobiście sprawdzić, jaka naprawdę jest ta profesja i doświadczyć tworzenia swojej marki osobistej w takich niekomfortowych warunkach.

---

<sup>5</sup> M. Williamson, *Powrót do miłości. Refleksje nad zasadami Kursu Cudów*, tłum. Monika Piątek, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2016, s. 19–20.

Pamiętam, jak w głowie siedziało mi jedno pytanie: *Co ludzie powiedzą?* To zdanie – PRZEKONANIE – towarzyszyło mi przez bardzo długi czas, kiedy zaczynałam pisać na LinkedIn. *A co powiedzą moi znajomi, byli szefowie i współpracownicy na to, że tak regularnie publikuję i jeszcze się tym emocjonuję?* – myślałam.

Nie dość, że przechodziłam przez swój własny wstyd, to jeszcze CZUŁAM wstyd wszystkich tych wstydzających się za mnie. Dotykał mnie podwójny wstyd. Mój własny i innych. Wstyd po końcówki włosów i po czubki palców.

- Po co zatem to robiłam, skoro się tak bardzo wstydziłam?
- Po co się obnażałam i pokazywałam swoje oblicze?

Po prostu chciałam. Odczuwałam wewnętrzną potrzebę, by pisać o tym, czym się zajmuję, co robię, co promuję. Chciałam pisać o tym, co JA ROBIĘ, a nie ktoś inny.

Komunikowanie czegoś o kimś bywa zwykle łatwiejsze niż mówienie o SOBIE. Zaczęłam się mierzyć w siebie z tym trudnym. Z tym niełatwym, wstydliwym, a także strasznym i lęklwym.

Nawet dziś, pisząc kolejną publikację, czuję ten znajomy dla mnie okruczeństwo wstydu w gardle i na twarzy. Przewracam oczami.

Kto tak nie ma?

Masz tak?

Chcesz publikować? Pisać o tym, co robisz? Promować swoje usługi?

A tutaj taki wstyd. Nie dość, że swój, to jeszcze tych czytających.

Bo w tekstach znajdują trudne emocje.

Bo widzą w tych publikacjach siebie.

Bo Twoje słowa podskórnie drażnią ich i ekscytują jednocześnie.

A czy Ty też tak masz, że tak bardzo chcesz, a nie możesz, bo zalewa Cię wstyd?

Pamiętam, jak czułam ten wstyd podwójnie także wtedy, kiedy sprzedawałam własne produkty i usługi. *Czuję, jak plonę ze wstydu, kiedy rozmawiam o pieniądzach, a sformułowanie „sprzedaż własnych usług i produktów” nie może mi przejść przez usta.*

- Znasz te zdania?
- Czy to są też Twoje PRZEKONANIA?
- Czy z lekkością i swobodą rozmawiasz o pieniądzach, czy raczej krępujesz się wymawiać cyfry?
- Czy z radością sprzedajesz swoje usługi i produkty, czy raczej czaisz się i kierujesz zainteresowanych do rozmów prywatnych?

Szczerze i otwarcie przyznaj przed sobą, jakie emocje towarzyszą Ci w tych obszarach. Poobserwuj siebie. Zwróć uwagę, jak zachowuje się Twoje ciało podczas rozmów o pieniądzach, a jak przy sprzedaży swoich usług i produktów.

- A może uważasz, że to nie dla Ciebie, że takie czynności jak sprzedaż czy zarabianie Ciebie nie dotyczą?
- Czujesz te emocje?
- A może odwracasz z niesmakiem głowę na myśl o tym, że masz sprzedawać?