

## Lina życia.

### Dlaczego to ćwiczenie?

Badania nad skutecznym przywództwem wskazują cztery kluczowe umiejętności lidera:

- Samoświadomość
- Zdolność uczenia się
- Komunikacja
- Wywieranie wpływu

Ćwiczenie, które masz przed sobą, umożliwi zatrzymanie się na chwilę i przeanalizowanie tego, co doprowadziło Cię do miejsca, w którym jesteś dzisiaj. Pomaga budować samoświadomość, odkrywając często niedostrzegane wydarzenia i okoliczności, które wpływają na Twoje obecne postrzeganie świata. Jednocześnie wzmacnia zdolność do uczenia się, ponieważ refleksja nad przeszłością pozwala zrozumieć, jakie lekcje wyniosteś(-aś) z doświadczeń życiowych. To ćwiczenie oferuje wiele wglądu w siebie!

### Jak. To zrobić?

Aby w pełni skorzystać z tego ćwiczenia, znajdź spokojne miejsce, gdzie przez co najmniej godzinę nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Przygotuj wydruk tego dokumentu lub osobny notatnik, a także jedną lub dwie duże kartki, długopis i kolorowe pisaki. Kolory pomogą w wizualizacji ważnych wydarzeń.

### Zaczynamy

Narysuj swoje życie w formie wykresu. Linia pozioma to oś czasu, dostosuj jej skalę do długości kartki, na której pracujesz. Skala pionowa pokazuje, czy to był dobry, czy trudny okres w Twoim życiu. Możesz dodać punkty od 1 do 5 dla pozytywnych momentów i od -1 do -5 dla tych trudniejszych.

**Nie spiesz się!** Im więcej wydarzeń uchwycisz, tym bogatsza będzie Twoja refleksja.

Sięgnij jak daleko pamiętasz. Jakie przełomowe momenty pamiętasz w życiu? Nazwij je lub nadaj im symbol (rysunek/ikone) na wykresie, koloruj!. Co takiego się wtedy wydarzyło?

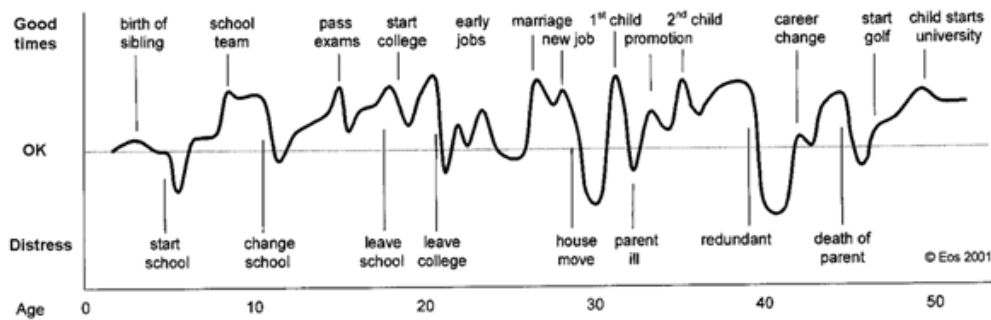
Poświęć na przygotowanie wykresu nie mniej niż 30 minut. Im większą szczegółowość uzyskasz, tym lepiej!

Sięgnij głębiej, przypomnij sobie, jak się wtedy czułeś(-aś)? Jaki wydawał się świat ?

**NAJWAŻNIEJSZE: NIE SPIESZ SIĘ, TO CZAS ODKRYWANIA SIEBIE, NIE ZAWODY!!!**

Przykład linii życia pokazujący typowe wydarzenia (opracowany na podstawie jedenastu faktycznych linii):

Źródło: British Psychological Society's Occupational Psychology Conference, January 1999. Life events and career change: transition psychology in practice Dai Williams, Chartered Occupational Psychologist, Eos Career Services.



Zastanów się nad poniższymi pytaniami, które mogą pomóc Ci przypomnieć sobie wydarzenia i zależności z Twojego życia, które mogłyby być nieoczywiste, ale miały duży wpływ na to, kim jesteś dziś:

- Jakie przełomowe momenty pamiętasz z dzieciństwa? Nazwij je lub oznacz symbolami na wykresie.
- Jakie były Twoje relacje z rodziną? Jak wpłynęły one na Twoje życie? Jak jest twoje miejsce w rodzinie, jeśli chodzi o kolejność urodzin? Jaki miało to wpływ na Ciebie? Np. że jesteś jedynakiem/jedynaczką lub ostatnim z czwórki rodzeństwa? Jeśli jesteś jedynym dzieckiem – jak to na Ciebie wpłynęło? Jakie były twoje relacje z rodzeństwem? Jak decyzje życiowe rodzeństwa wpływały na Twoje życie?

- Czy praca lub pasje Twoich rodziców miały wpływ na Twoje życie? Jakie zawody wykonywali twoi rodzice? Czy to Cię w jakiś sposób kształtowało/ wpłynęło na Ciebie i Twoje późniejsze decyzje życiowe? Jakimi pasjami „zarazili” Cię twoi rodzice? Czego Cię nauczyli?
  
- Czy lubiłeś(-aś) szkołę? Jak Ci szło w szkole? Jak układały się relacje z innymi dziećmi? Jak układały się relacje nauczycielami? Może w szkole spotkałeś(-aś) nauczyciela, który miał na Ciebie znaczący wpływ?
  
- Za co byłeś nagradzany(-a) jako dziecko? Za co byłeś karany(-a)?
  
- Gdybyś miał(-a) wskazać jedno najważniejsze wydarzenie z Twojego dzieciństwa, które miało na Ciebie największy wpływ, co by to było?

- Z którym z rodziców byłeś bliżej związany(-a)? Jaka to była relacja?
  
- Jakie wartości i przekonania wpajali Ci rodzice? Jakie Twoje wady/zalety podkreślali?
  
- Jakie były relacje pomiędzy Twoimi rodzicami? Np. Sukcesy? Kariera? Rozwody? Choroby? Romanse? Konflikty? Nieobecność/niedostępność jednego lub obu rodziców?
  
- Jakie role przejmowałeś(-aś) nieświadomie uczestnicząc w ich relacji (np. ulubiona księżniczka tatusia, jedyny wspaniały i najlepszy mężczyzna Twojej matki)? Jakie masz rany z relacji z rodzicami?





- Czego w życiu doświadczasz teraz?

Przygotowując swoją "linię życia", poświęć na to co najmniej 30 minut. Im bardziej szczegółowy rysunek, tym lepsza refleksja nad Twoimi doświadczeniami. Po zakończeniu, odpowiedz na pytania pomocnicze poniżej.

### Pytania pogłębiające do analizy "Linii życia"

Następnie, przeglądając narysowaną linię, zastanów się nad tymi pytaniami i zapisz odpowiedzi:

- W których momentach życia czułeś(-aś) się najbardziej spełniony(-a)? Jakie umiejętności wtedy rozwijałeś(-aś)?
  
- Jakie talenty odkryłeś(-aś) podczas największych sukcesów? (np. zdolność koncentracji na zadaniu, zamiłowanie do sportu, czytanie książek, talenty lingwistyczne, manualne, matematyczne, zarządzania finansami, itd.)

- Jakie masz najbardziej wspierające przekonania (przekonania to tzw. wielkie generalizacje na temat siebie, świata, ludzi i zjawisk), które kształtują się na ścieżce życia? (np. jestem świetnym rodzicem, jestem dobra w budowaniu związków, jestem doskonałym rozmówcą, pieniądze przychodzą do mnie łatwo, przyciągam do siebie wartościowych ludzi, moja praca zawsze sprawia mi przyjemność, itd.) Zastanów się dłużej nad tą listą, analizując narysowaną linię czasu. To generalizacje, które nosisz w sobie dzisiaj, najbardziej wpływają na Twój obraz świata, dlatego warto je dogłębnie i szczerze zidentyfikować, nazwać, spisać i zastanowić się nad nimi.



- Jakie uczucia towarzyszyły ci w przełomowych momentach życia? Jak sobie z nimi radziłeś(-aś)? Jakie przekonania się w tych momentach wykuwały? (np. kobiety/mężczyźni są...; rodzina jest..., ja jestem...)
  
- Jakie kluczowe wartości kierowały Twoimi decyzjami życiowymi? Wartości to rzeczy, które cenisz najbardziej, np. za decyzją o rozstaniu stoi często „wolność” albo „spokój”, za decyzją o zmianie pracy stoi „rozwój” albo „kariera”. Wartości mogą być „rzeczowe” np. „rodzina”, „dzieci”, bądź pojęcia abstrakcyjne „szczerść”, „radość”, „uznanie” itp.

### Podsumowanie:

Po zakończeniu ćwiczenia, zastanów się nad tym, co udało Ci się odkryć.

- Jakie trzy najważniejsze talenty zauważyłeś(-aś)?

- Jakie wzorce myślowe kształtowały Twoje działania? (np. „jeśli się za coś biorę to zawsze robię to do końca”?)
  
- Jakie są twoje 3 najbardziej negatywne wzorce (np. „nigdy nie byłem zbyt przedsiębiorczy(-a)”, „nie jestem zbyt wygadany w towarzystwie”)?
  
- Które z nich warto zmienić?
  
- Nad czym koniecznie chcesz popracować? Co chciałbyś/chciałabyś zmienić?
  
- Co te odpowiedzi mówią o tobie?

- Co jeszcze wynosisz z tego ćwiczenia?

**Gratulacje! To pierwszy krok w Twojej rozwojowej podróży. W ramach programu Tao Lidera, będziemy kontynuować pracę nad tymi odkryciami, pomagając Ci rozwijać pełny potencjał lidera.**