

PRACA JEST SEXY!

*Poznaj swojego Gremlina!
To on nie pozwala na spełnianie
Twoich zawodowych marzeń*

Masz swoje zawodowe marzenia, ale ciągle coś stoi Ci na przeszkodzie. Bez przerwy odkładasz moment poszukiwania nowej, wymarzonej pracy. Boisz się podjąć decyzję o założeniu własnej firmy. A może już masz swój biznes, próbujesz go rozwijać, jednak masz wrażenie, że dotarłeś do muru i tylko się od niego odbijasz.

Za tym wszystkim stoją Gremliny!

Mieszkają w Twojej głowie i próbują motywować Cię agresją i dużą dawką krytyki. Pewnie dlatego często są nazywane „krytykiem wewnętrznym”.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość! Każdego Gremlina można zamienić w najlepszego kumpla – sprzymierzeńca. Jednak aby się z kimś zaprzyjaźnić, najpierw trzeba go poznać. Ale jak?

Wypełnij mój test i sprawdź, który z 7 Gremlinów zbudował największą przeszkodę na drodze do Twoich zawodowych marzeń!

PRACA JEST SEXY!

KROK 1. Przy każdym ze stwierdzeń wpisz odpowiednią liczbę:

0 – nie zgadzam się 1 – raczej się nie zgadzam 2 – ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
3 – raczej się zgadzam 4 – zgadzam się

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Mam wrażenie, że od urodzenia jest coś ze mną nie tak. | |
| 2. | Wyznaczam sobie wysokie standardy. | |
| 3. | Czuję się okropnie, gdy tracę kontrolę nad sobą. | |
| 4. | Naciskam na siebie i pracuję bardzo dużo, aby osiągnąć swoje cele. | |
| 5. | Mam skłonność do poddawania się, zanim zacznę. | |
| 6. | Wstydzę się siebie, tego jaka jestem i tego kim jestem. | |
| 7. | Mam problem z przebaczeniem sobie rzeczy, które zrobiłam/nie zrobiłam w przeszłości. | |
| 8. | Jestem dla siebie surowa, kiedy czuję, że nie zachowuję się tak jak powinnam. | |
| 9. | Wkładam dużo wysiłku i energii, aby kontrolować swoje impulsywne zachowania. | |
| 10. | Mam bardzo niskie poczucie własnej wartości i nie wierzę, że mogłabym odnieść sukces w czymkolwiek. | |
| 11. | Atakuję samą siebie, gdy popełnię błąd. | |
| 12. | Mam problem ze wskazaniem swoich mocnych stron. Nie potrafię utrzymać pozytywnego obrazu siebie. | |
| 13. | Czuję się źle, gdy nie zachowuję się zgodnie z tym jak zostałam wychowana. | |
| 14. | Zawsze jest coś do zrobienia. Nie ma końca zadań, które muszę jeszcze wykonać. | |
| 15. | Czuję się winna za to, jak postępuję wobec innych osób. | |
| 16. | Jest we mnie taka część, nad którą tracę kontrolę i robię rzeczy, które wpędzają mnie w kłopoty. Wtedy karzę samą siebie za to. | |
| 17. | Wolę nie spróbować niż popełnić błąd albo przegrać. Czuję się wtedy bezpieczniejsza. | |
| 18. | Denerwuję się i atakuję samą siebie, gdy nie wszystko idzie zgodnie z planem. | |
| 19. | Jest mi wstyd, gdy nie spełniam oczekiwań innych. | |
| 20. | Mówię sobie, że gdybym była lepszym człowiekiem bardziej opiekowałabym się osobami, na których mi zależy. | |
| 21. | Głęboko w środku czuję, że nie powinnam istnieć. | |
| 22. | Czuję się źle, ponieważ jestem zbyt leniwa, aby odnieść sukces. | |
| 23. | Wstydzę się niektórych moich nawyków. | |
| 24. | Spędzam nad projektami znacznie więcej czasu niż to konieczne. Chcę, aby były tak dobre jak to tylko możliwe. | |
| 25. | Mam wrażenie, że nie jestem dobrym człowiekiem.. | |
| 26. | Mam tendencję do unikania wykonywania kolejnych zadań. Jednak staram się je przezwyciężyć. | |
| 27. | Nie jestem taka, jak oczekuje tego moja rodzina, znajomi, religia lub kultura. Czuję się z tym źle | |
| 28. | Czuję, że nie mam tego co potrzeba, abym mogła odnieść sukces. | |

PRACA JEST SEXY!

KROK 2.

Wpisz swoje odpowiedzi w odpowiednie pola poniżej i zsumuj uzyskaną liczbę punktów dla każdego Gremlina.

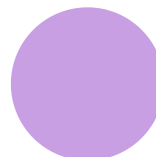
Gremlin Niszczyciel



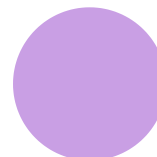
pyt. 1



pyt. 6



pyt. 12



pyt. 21

Gremlin Obwiniacz



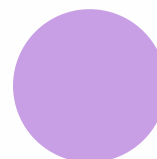
pyt. 7



pyt. 15



pyt. 20



pyt. 25

Gremlin Konformista



pyt. 8



pyt. 13



pyt. 19



pyt. 27

Gremlin Zadaniowiec



pyt. 4



pyt. 14



pyt. 22



pyt. 26

Gremlin Perfekcjonista



pyt. 2



pyt. 11



pyt. 18



pyt. 24

Gremlin Podkopywacz



pyt. 5



pyt. 10



pyt. 17



pyt. 28

Gremlin Kontroler



pyt. 3



pyt. 9



pyt. 16



pyt. 23

PRACA JEST SEXY!

KROK 3.

Sprawdź, co oznaczają te sumy i poznaj bliżej swojego Gremlina!

9 lub więcej punktów – te Gremliny sprawiają Ci najwięcej problemów i budują największe przeszkody na Twojej drodze do zawodowego spełnienia

7- 8 punktów – te Gremliny od czasu do czasu bywają problematyczne, ale w Twojej głowie nie grają pierwszych skrzypiec

mniej niż 7 punktów – te Gremliny bardzo rzadko sprawiają Ci kłopoty, a jeśli nawet – to są to drobne przeszkody, które z łatwością potrafisz ominąć

Gremlin Niszczyciel

Ten Gremlin jest najmniej przyjemny z całego towarzystwa. Jego ataki są bardzo ostre, potężne i skierowane na najbardziej podstawowe poczucie Twojej wartości. Jego tajną bronią jest wstyd! Zawstydzą Cię tak mocno, aż masz wrażenie, że od urodzenia jest z Tobą coś nie tak. Sprawia, że czujesz się gorsza, bezwartościowa, a nawet, że w ogóle nie powinno Cię tutaj być!

Niszczyciel postanowił sobie, że nie jesteś OK taka jaka jesteś. Nieważne co zrobisz, jak zrobisz, ile wiesz, jakie masz osiągnięcia – on i tak uzna, że jesteś nic niewarta.

Uważa, że będziesz bezpieczniejsza... kiedy się zmienisz! Próbuje Cię zmotywować do zmiany. Jak? Słowami w stylu:

Nie powinnaś się nigdy urodzić! Jesteś jedną wielką porażką - jesteś do niczego!

Innym jest bez Ciebie lepiej!

Napakowana tak trudnymi przekonaniem nawet nie myślisz o tym, że mogłabyś realizować swoje zawodowe marzenia, że jesteś warta tego, aby w pracy być spełnioną i szczęśliwą kobietą.

Nawet jeśli obecnie stoisz zawodowo na całkiem niezłej pozycji i odnosisz sukcesy – prawdopodobnie Niszczyciel Cię sabotuje i wmawia Ci, że nie jesteś tego warta, że tylko Ci się udało i nadal jesteś nikim.

Dziewczyno! Czas pokochać siebie! Jesteś OK! Jesteś wspaniałą wartościową kobietą dokładnie taka, jaka jesteś! Jestem o tym przekonana!

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Obwiniacz

Gremlin Obwiniacz ciągle wraca do przeszłości i wypomina Ci stare błędy i przewinienia. Szczególnie te dotyczące innych osób! O tak! Ten Gremlin stoi na straży dobrych relacji! Masz być kochającą córką, oddaną matką i żoną oraz lojalną siostrą i nienagannym pracownikiem.

Obwiniacz nie daje Ci pozwolenia na popełnianie błędów. Jeśli jednak tak się stanie – zaatakuje Cię bezlitośnie. Przez to czujesz się winna i niegodna tego, co dla Ciebie najlepsze, np. wymarzonej pracy. Gremlin Obwiniacz ciągle nawija do Ciebie tekstami:

Jeśli zaczniesz realizować się zawodowo – zaniedbasz dziecko, dom i męża! Powinnaś być cały czas dla swojej rodziny i o nich dbać! To Twoja wina! Nie powinnaś była tego zrobić! Mogłaś przewidzieć, że to tak się skończy! Powinnaś dziękować za to, co masz – rodzice wydali dużo pieniędzy na Twoje wykształcenie, a Ty teraz chcesz zmienić branżę? Powinnaś pomóc swojemu dziecku – to przez Ciebie ma słabsze oceny w szkole.

Słyszysz to nawet w pracy, gdy nie wszystko idzie zgodnie z planem. Ciągłe wydaje Ci się, że to przez Ciebie, bo mogłaś coś lepiej dopilnować. Nieważne, że zawalił ktoś inny. I tak ochoczo weźmiesz winę na siebie.

Nowy biznes? Boisz się! Boisz się, że nie spełnisz się w swojej nowej roli, że nie zadowolisz klientów, że nie zadowolisz rodziny, że popełnisz jakiś błąd i będzie tylko gorzej!

Dobra nowina jest taka: Nie wszystko co złe lub się nie udaje jest Twoją winą! Masz prawo realizować się zawodowo tak samo jak każda inna osoba!

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Konformista

Czy w Twojej głowie na samą myśl o założeniu własnej firmy czy totalnej zmianie pracy pojawiają pytania:

Co ludzie powiedzą? Co inni o mnie sobie pomyślą?

Uważaj! To Gremlin Konformista! Gremlin Konformista chce, żebyś pasowała do norm społecznych, nie odstawiała i nie wychylała się.

Chwali Cię, gdy potrafisz się dostosować do określonych z zewnątrz standardów. Atakuje, gdy tego nie robisz. Wszystko po to, abyś była lubiana i podziwiana.

Konformista tak bardzo boi się odrzucenia i samotności, że bardzo dokładnie obserwuje, co jest akceptowalne, a co nie i każe Ci się dostosować. Jeśli jednak oczekiwania otoczenia nie są zgodne z tym, kim jesteś naprawdę – Konformista powie Ci, że to z Tobą jest coś nie tak.

Kiedy tylko spróbujesz zrobić coś inaczej niż wszyscy, Gremlin Konformista przechodzi istne tortury. To dlatego trzyma Cię daleko od tego, co nie jest typowe w Twoim otoczeniu. Kiedy myślisz o swoim marzeniu i spełnieniu zawodowym może Ci powiedzieć:

Nie wychylaj się! Nie rób z siebie głupka! Praca nie jest po to, aby dawać szczęście tylko pieniądze.

Boi się, że gdy pójdziesz swoją drogą zostaniesz sama. Woli, żebyś się dostosowała, bo w ten sposób będziesz lubiana. Możliwe, że nawet jeśli już działasz – nie chwalisz się tym. Nie wypada. W końcu na wieść, że chcesz realizować swoje zawodowe marzenie – możesz zostać wyśmiana, odrzucona i nie otrzymać wsparcia.

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Zadaniowiec

Gremlin Zadaniowiec zmusza Cię do ciężkiej pracy, ponieważ wierzy, że tylko w ten sposób osiągniesz dobre wyniki i sukces. Sukces to jest to, czego pragnie!

Zadaniowiec najbardziej boi się tego, że zostaniesz uznana za przeciętniaka, albo, co gorsza za porażkę i zostaniesz przez to odrzucona przez innych.

On chce dobrze. Tylko, że często naciska zbyt mocno. Oczekuje od Ciebie za wiele, nie pozwala Ci na relaks i chwilę spokoju. Kiedy nie spełniasz jego oczekiwań – atakuje! Ciągłe powtarza Ci, co powinnaś jeszcze zrobić i wypomina Ci każdą chwilę relaksu.

Musisz ciężko pracować. Musisz być opracowana i zaharowana! Jest tylko jeden mały problem. Ten Gremlin nie dostrzega bardzo istotnego połączenia pomiędzy pracą, którą „powinnaś” wykonać, a rezultatem jakiego oczekujesz. Naciska na pracę, bo „powinnaś” pracować. I tak zamiast poprosić, abyś usiadła do spraw zawodowych, rozwijania firmy, czy wykonania trudnego telefonu... zapędza Cię do prania, mycia okien, lamp i czyszczenia fug w łazience. A na końcu i tak Ci powie:

Jesteś zwykłym śmierdzącym leniem - nie wyrobiłaś się ze wszystkim! Weź się w końcu do roboty!

Musisz być lepsza, ciśnij mocniej! Tylko ty możesz to zrobić – zrobisz to najlepiej!

Czujesz czym to pachnie? Boisz się odpuścić pracy! Boisz się podarować swoje zadania komuś innemu. Nie pozwalasz sobie ani na odpoczynek, ani na chwilę zastanowienia nad tym, które zadania rzeczywiście są ważne dla Twojego rozwoju. Potrzebujesz być cały czas czymś zajęta - niekoniecznie pracować nad tym, co rzeczywiście popchnie Twoją karierę ostro do przodu!

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Perfekcjonista

Gremlin Perfekcjonista dumnie stoi na straży wysokich standardów Twojej pracy, zachowania, gospodarowania Twoim domem czy tego jak wyglądasz.

Niestety jak każdy Gremlin – Perfekcjonista ma swoje wady. Nigdy nie jest zadowolony z tego co zrobiłaś. Zawsze znajdzie się coś do poprawy – koncentruje się tylko na niedociągnięciach Twojej pracy, zupełnie niezauważając kawał świetnie wykonanej roboty.

Odfajkowanie czegoś jako skończone i jeszcze podpisanie się pod tym to dla niego tortura. Dlatego na każdym projekcie spędzasz zbyt wiele czasu.

Często Cię karci – ostro i bardzo oceniająco:

Postaraj się bardziej! Ty tego nigdy nie zrobisz dobrze! Twoja praca jest bezwartościowa. Zrobisz to jak będziesz w 100% gotowa. Musisz być najlepszy. Tylko nie rób błędów.

Dzięki temu praniu mózgu czujesz się niewystarczająco dobra. Mam jednak dla Ciebie (i siebie też ;)) dobrą wiadomość!

Perfekcjonista ma tak wysokie standardy i wymagania, że najczęściej są po prostu nieosiągalne. Tego Gremlina nie da się zadowolić.

Według niego wszystko w Twoim życiu musi być w idealnym porządku – on ciągle potrzebuje czuć balans i równowagę. Kiedy coś nie idzie po jego myśli w jednej dziedzinie Twojego życia – ma wrażenie, że całe Twoje życie jest do bani.

Perfekcjonista ma jeszcze jedną poważną wadę. Często utrudnia lub nawet uniemożliwia zaczęcie jakiegokolwiek projektu, z góry zakładając, że na pewno nie uda się zrobić tej rzeczy w wymagany sposób.

Ostatecznie wygląda to tak, że bardzo długo zabierasz się do pracy... a potem dłuuuugo nie możesz jej skończyć. Perfekcjonista i Prokrastynator lubią współdziałać.

No cóż, jeśli dodożymy to, że Gremlin Perfekcjonista ciągle martwi się czy robisz dobrze i czy wybierasz dobrze... rozwój Twojej nowej firmy trwa całe wieki... a sięgnięcie po wymarzony awans, czy pracę wydaje mu się niemożliwe. W końcu ciągle szepta Ci za uchem:

Jeszcze nie jesteś wystarczająco dobra, musisz być przygotowana na 100%.

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Kontroler

„Powinnaś” to jego ulubione słowo! Dlaczego?

Kontroler ma bardzo dokładnie określone normy i standardy tego jak powinnaś żyć, jak powinnaś się zachowywać, ile jeść, ile pić, jak okazywać swoją seksualność, na co wydawać pieniądze, ile czasu spędzać nad Twoją ulubioną grą.

Dokładnie wie, co dla Ciebie jest dobre, a co nie. Wydaje mu się, że bez niego stracisz nad sobą kontrolę i zrujnujesz sobie życie.

Niestety, Kontroler próbuje egzekwować od Ciebie pewne zachowania przez atak i poczucie wstydu. Kiedy nie spełniasz jego wymagań, siada i ciągle powtarza:

1 gdzie ta Twoja silna wola? Nigdy się od tego nie uwolnisz. Znowu to zrobiłaś, powinnaś się wstydzić.

Nie jesteś nauczona ani grama dyscypliny! Masz bardzo słabą tą swoją silną wolę.

Kiedy się tego nastuchasz, obiecujesz mu, że się poprawisz. Niestety jesteś tak zawstydzona i zmęczona ciągłą kontrolą... że znów wpadasz w to samo i... np. zaczynasz się nadmiernie objadać czy spędzać zbyt wiele czasu z nosem w telefonie.

Kontroler chce dla Ciebie dobrze, niestety jego metodyka nie jest najlepsza. W ostateczności jego nadmierna kontrola Twoich zachowań sprawia, że rzeczywiście brakuje Ci siły i energii aby ruszyć z nowym projektem. Zaczynasz wierzyć, że nie masz silnej woli, że nie będziesz w stanie wytrwać i w końcu na pewno zrobisz coś, co nie spełni norm Kontrolera.

Gdy bierzesz się do czegoś z zapalem i tak po jakimś czasie odpuszczasz. Wszystko dlatego, że chciałybyś mieć wszystko pod kontrolą, przez co bardzo szybko się męczysz. Po jakimś czasie znów zaczynasz, wszystko idzie bardzo dobrze i nagle... odpuszczasz. Zganiaś to na słomiany zapał i brak dyscypliny.

Dogadaj się z Gremlinem Kontrolerem! Zobaczysz, że nagle zyskasz dużo więcej energii i ochoty do pracy, a Twój „słomiany zapał” zniknie.

PRACA JEST SEXY!

Gremlin Podkopywacz

Imię tego Gremlina nie jest przypadkowe. On bardzo lubi kopać. Szczególnie pod Twoją pewnością siebie i poczuciem własnej wartości. Robi to po to, abyś przypadkiem nie podejmowała żadnego ryzyka. Podkopywacz panicznie się go boi!

Ten Gremlin woli, żebyś pozostała mała i niewidzialna. Uważa, że bycie znanym, silnym czy bycie ekspertem we własnej dziedzinie jest niebezpieczne. Możesz zostać zaatakowana, skrytykowana albo nawet odrzucona. A on bardzo, bardzo chce Twojego bezpieczeństwa!

Podcina Ci więc skrzydła, obniżając Twoje poczucie własnej wartości. Dzięki temu Cię paraliżuje. Sprawia, że nie działasz i nie podejmujesz ryzyka założenia własnej firmy czy zmiany pracy.

A jeśli nawet już to zrobiłaś, to możesz czuć się tak jak na bieżni – pracujesz, wylewasz siódme poty, ale i tak nigdzie nie dochodzisz. Mniej więcej tak, jakbyś spotkała mur, którego nie da się przejść. Trudno to zrobić, gdy Podkopywacz kopie pod Tobą słowami:

Siedź cicho na spotkaniu i nie mów o swoim pomysle. Nic nie jesteś warta. Nawet nie próbuj, to bez sensu. Tylko zmarnujesz swój czas. I tak nie odniesiesz sukcesu. Nie jesteś ekspertem w tym temacie.

Nie jesteś wystarczająca.

PRACA JEST SEXY!

KROK 4.

Zaprzyjaźnij się ze swoimi Gremlinami! Czekają na Ciebie poważna rozmowa. Zapytaj każdego swojego Gremlina, czego się boi i przed czym naprawdę próbuje Cię ochronić. Wystuchaj go z otwartością i zrozumieniem. Nie oceniaj go. Spróbuj sprawić, żeby poczuł się bezpieczny. Wtedy stanie się prawdziwym kumplem!

Więcej informacji o Gremlinach i sposobie pracy z nimi, znajdziesz na moim [blogu](#) oraz w moich newsletterowych wiadomościach!

Będzie mi szalenie miło, jeśli zostaniesz ze mną na dłużej. 

P.S. Jeśli potrzebujesz pomocy w rozprawieniu się ze swoimi Gremlinami, powiedz mi o tym! Razem, na indywidualnych sesjach, zrobimy z nimi porządek!



Edyta Ractawska Coach Spełnienia Zawodowego

Wśród swoich znajomych słynę z odwagi do podejmowania odważnych życiowych decyzji. Jednak zawsze w zgodzie z tym co dla mnie najważniejsze.

Dziś pracuję z kobietami, które są niezadowolone ze swojej sytuacji zawodowej i chcą to zmienić. Mają pomysł, marzenie, ale boją się ryzyka lub brakuje im wiary w siebie.

Pomagam im podjąć najlepszą dla nich decyzję oraz takie działania, aby praca przynosiła im radość i spełnienie.