

## Zarzuć kotwicę

Gdy słyszę pewną piosenkę Tiny Turner to przypomina mi się konkretny moment w moim życiu gdy miałem ok. 14 lat i siedziałem na podłodze w pokoju mojego brata i przeglądałem monety w swoim klaserze numizmatycznym. Pamiętam to poczucie zadowolenia, bo właśnie wyczyściłem swoją kolekcję monet. Czułem dumę, radość, zadowolenie.

Każdy z nas ma pewnie kilka takich wyzwalaczy dobrych wspomnień. Oczywiście możemy mieć też wyzwalacze ciężkich chwil w życiu, ale zostawmy je na ten moment z boku.

Takie wyzwalacze wspomnień nazywamy kotwicami. Jak kotwica zatrzymuje statek w jednym miejscu tak takie kotwice w życiu przywołują nas do chwil w przeszłości i co ważne do poczucia, myśli, emocji jakie mieliśmy w tamtym momencie.

Kotwice tworzą się samoistnie, ale też możemy je stworzyć sami z naszego świadomego wyboru.

Po co je tworzyć? Tak jak ważne jest świętowanie naszych sukcesów, tak ważne jest też zapamiętywanie naszych sukcesów oraz istotnych momentów w naszym życiu. Momentów, które moglibyśmy sobie przypomnieć gdy będzie nam ciężko, gdy będzie nam pod górkę. Ale również wtedy gdy będzie nam dobrze i zobaczymy, usłyszymy, poczujemy tą kotwicę i wówczas jeszcze raz przypomnimy sobie o tej dobrej chwili.

Tym łatwiej będzie nam sięgać po nowe w życiu im więcej będziemy mieć dowodów, że gdy sięgamy po nowe to nam te rzeczy wychodzą. Gdy będziemy wzmacniać poczucie, że podejmujemy dobre decyzje i odnosimy sukcesy.

Jak zarzucić kotwicę? Gdy wydarzy się coś znaczącego w naszym życiu, coś co warto na długo zapamiętać to zadziałajmy wówczas na jeden z naszych zmysłów jakąś rzeczą lub dźwiękiem może smakiem, który jest dla nas miły. Pozostańcie w tych pozytywnych doznaniach przez dłuższą chwilę delektując się tymi doznaniem oraz czując połączenie z tą chwilą.

Oto mój przykład: Gdy zostałem coachem to za pierwsze zarobione pieniądze kupiłem sobie zegarek. Teraz gdy patrzę na swój zegarek to często przypomina mi się ten miły moment gdy zacząłem zarabiać prowadząc coachingi. Pamiętam jak byłem z tego zadowolony i teraz też gdy sobie to przypomnę to pojawia mi się uśmiech na twarzy i powraca to miłe zadowolenie.

Kwicę najlepiej zarzucić podczas chwili, którą chcemy zapamiętać lub niedługo po niej. Bardzo ważne jest, aby zarzucając kotwicę cały czas mieć żywe poczucie emocji tamtej chwili.

Jeśli ostatnio przeżyłeś chwilę, którą chcesz zapamiętać to wymyśl dla niej kotwicę i ją zarzuć. Jeśli nie, to w tym tygodniu masz „dzień dziecka” – ale nie zwalniać z mycia zębów 😊

W przyszłości pamiętaj o kotwicach.