



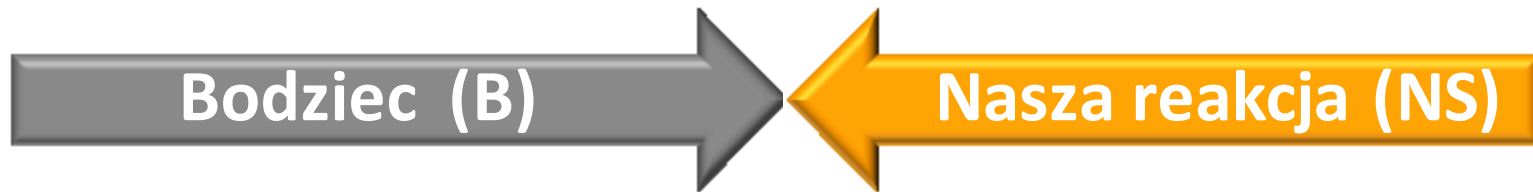
CODZIENNIE LEPSI

PROAKTYWNOŚĆ,  
KREATYWNOŚĆ

Dr Beata Izabela Kozyra

## Proaktywność i reaktywność

Bardzo często nasze codzienne działanie opiera się na prawie akcji i reakcji.



Jest to działanie tzw. reaktywne, w którym nasze reakcje oparte są bardziej na odruchach i powielanych schematach. Uwarunkowania i nawyki powodują, że na konkretny bodziec pojawia się prawie zawsze taka sama reakcja.

Np. jeśli ktoś nas chwali automatycznie czujemy się zadowoleni; jeśli ktoś nas atakuje przyjmujemy niemal natychmiast postawę obronną.

## Proaktywność i reaktywność



W działaniu reaktywnym między bodźcem a reakcją nie ma przestrzeni na podejmowanie świadomych decyzji, tzw. **Przestrzeń wolnego wyboru.**

*Pomiędzy bodźcem a reakcją jest zawsze przestrzeń. W tej przestrzeni jest nasza siła wyboru, nasza odpowiedź. W tej reakcji leży nasz rozwój i nasza wolność.*

Viktor E. Frankl

## Proaktywność i reaktywność



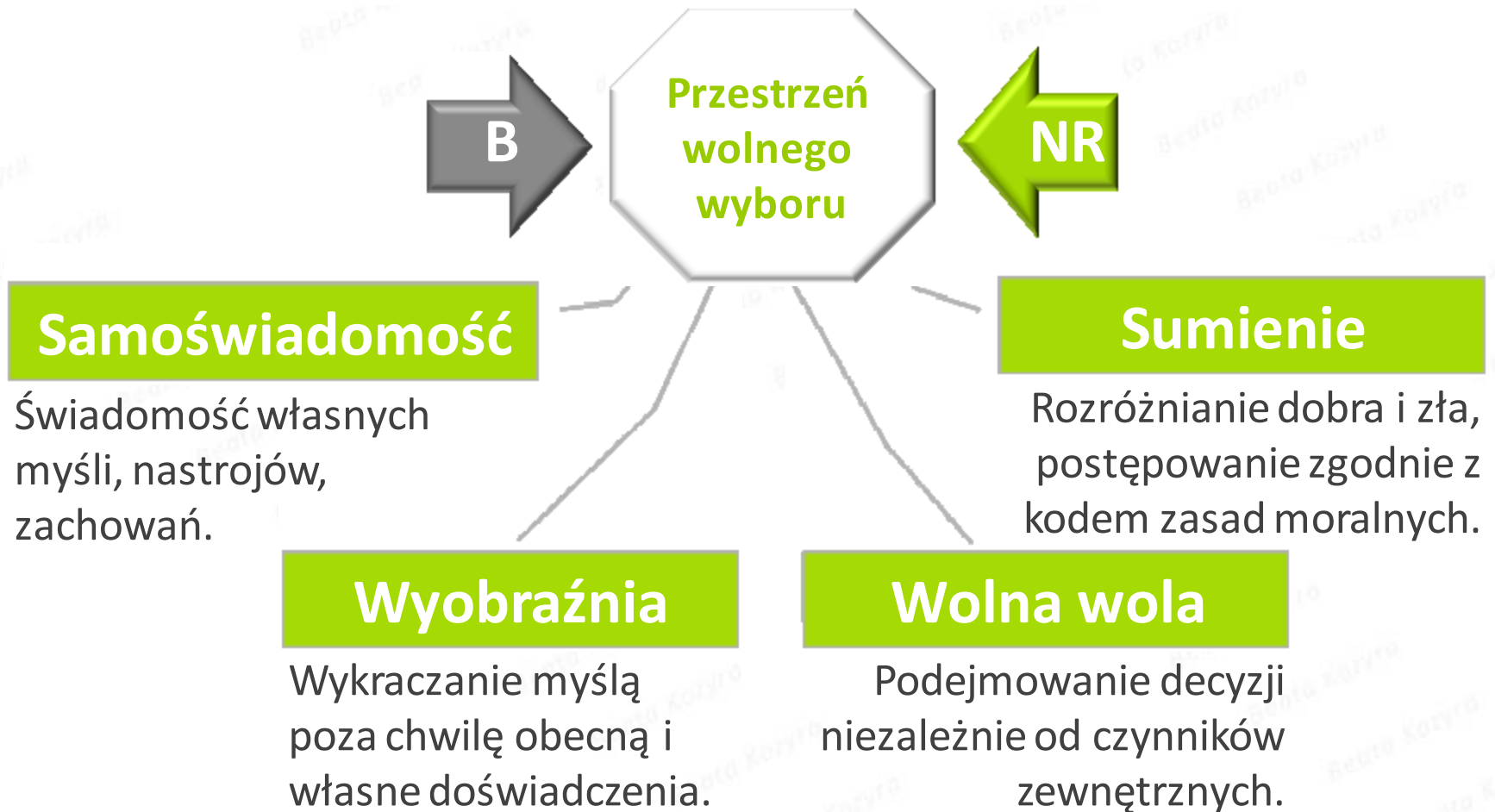
Reaktywność, to obarczanie odpowiedzialnością za kształt naszego życia świat zewnętrzny i nasze fizyczne uwarunkowania. To wiara w to, że inni są odpowiedzialni za nasze porażki, czy nawet sukcesy. Więc po co się starać?



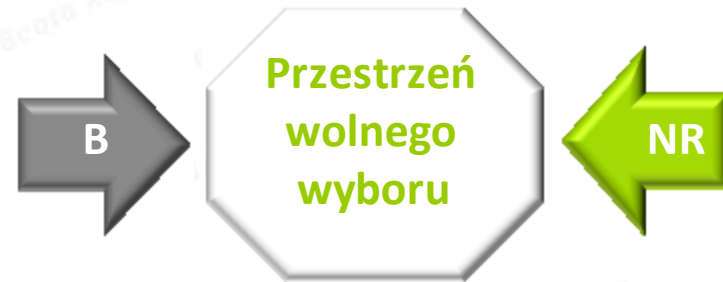
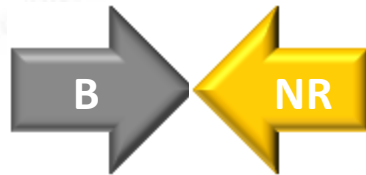
Proaktywność to styl życia polegający na zaakceptowaniu faktu, że jesteśmy odpowiedzialni za siebie i nasze życie. To świadome kreowanie rzeczywistości w wielu aspektach.

## Proaktywność i reaktywność

Aby świadomie reagować potrzebna jest przestrzeń wolna od schematów, nawyków i uwarunkowań.



## Proaktywność i reaktywność



### Osoby reaktywne:

Działają schematycznie

Pozwalają, aby emocje, uczucia wpływały na ich zachowanie .

Pozwalają, aby sytuacje i inni ludzie wpływali na ich zachowanie .

### Osoby proaktywne:

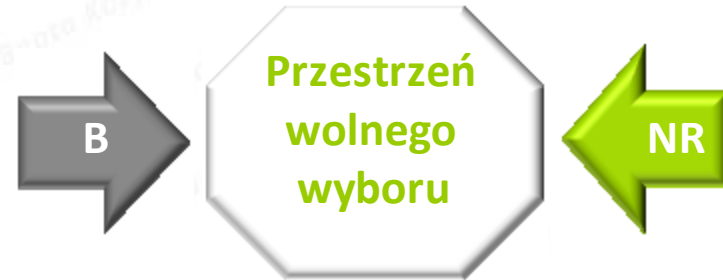
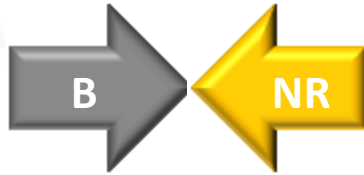
Posiadają *przestrzeń wolnego wyboru*.

Reagują zgodnie ze swoimi zasadami i wartościami.

Odpowiadają za swoje zachowanie.

Koncentrują się na Kręgu Wpływu (otoczenie, na które mają wpływ)

## Proaktywność i reaktywność



### Język reaktywny:

nic nie mogę zrobić

nie mogę się opanować

nie mogę

muszę

na pewno się nie zgodzi

zrobiłbym, gdyby...

Nie mam talentu do...

Jestem na to za stary...

### Język proaktywny:

zobaczmy, co da się zrobić

kontroluję swoje uczucia

mogę to zrobić

wybieram

wolę

zrobię

co by tu zrobić, żeby...

ciekawe, czy...

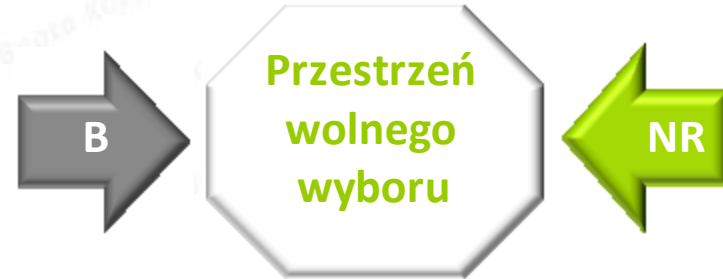
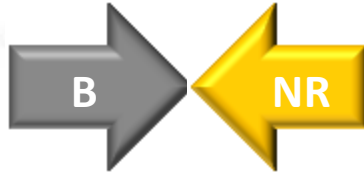
Używanie języka reaktywnego, częstą staje się samospełniającą się przepowiednią.

## Proaktywność i reaktywność – strefy kręgów i wpływów

		Sfery funkcjonowania człowieka	Rodzaje rozwoju
		<b>Sfera objęta kontrolą bezpośrednią</b>	
Kraąg wpływu		To, na co mamy realny wpływ: nasze opinie, decyzje, reakcje, zachowanie, nasz sposób myślenia.	Rozwój przez wypracowanie nowych pożądaných nawyków.
	<b>Sfera objęta kontrolą pośrednią</b>		
Kraąg zainteresowania		To, na co mamy mniejszy wpływ: opinie, reakcje, decyzje zachowanie innych osób.	Rozwój przez zmianę ich opinii, stylu pracy, podejścia do życia.
	<b>Sfera, na którą nie mamy wpływu</b>		
		Zdarzenia będące poza naszymi możliwościami oddziaływania.	Rozwój przez zaakceptowanie sytuacji, nabranie dystansu, przez akceptację i wybór reakcji.



## Proaktywność i reaktywność



### Działanie reaktywne:

kiedy tracimy czas i energię, na zmianę tego co jest poza naszą kontrolą, Krąg Wpływu zmniejsza się.



### Działanie proaktywne:

Kąg Wpływu zwiększa się, kiedy koncentrujemy się na rzeczach, na które mamy wpływ.



## Proaktywność i reaktywność – strefy kręgów i wpływów

*Ludzie proaktywni skupiają swoje wysiłki na Kręgu Wpływu. Zajmują się tym, z czym mogą coś zrobić. Natura energii ich działań jest pozytywna, rozszerzająca i powiększająca i powoduje, że ich Krąg Wpływu się rozszerza.*

Stephen R. Covey



Ludzie, którzy chcą aktywnie kreować swój świat nie tylko muszą mieć odpowiednie cechy, ale potrzebują też planu, umiejętności a przede wszystkim czasu i energii. Szkoda zatem marnować je na sprawy, które nie możemy w żaden sposób kontrolować.



Warto zatem skupić się na rzeczach, którymi możemy kierować, wywoływać reakcje i wchodzić w interakcje.

## Proaktywność i reaktywność



Ludzie proaktywnie, wykorzystują **Przestrzeń wolnego wyboru** KTÓRĄ MOŻE MIEĆ KAŻDY! To niezwykle ważne miejsce, w którym możemy nadać wydarzeniom nowy bieg, a swojemu życiu inny wymiar.

TYLKO od nas zależy, jak zareagujemy, kiedy jakiś kierowca zajedzie nam drogę i zmusi do gwałtownego hamowania. Reaktywną reakcją będzie stek przekleństw lub wciśnięcie ze złością klaksonu. Można też powiedzieć sobie: „To ja decyduję, czy udam upust złości, czy nie. Chcę być ponad tym.” I jechać dalej spokojnie myśląc o przyjemniejszych sprawach.

## Proaktywność i reaktywność – to Twoje życie

Pierwszym i najważniejszym krokiem w budowaniu proaktywnej postawy jest poznanie siebie i właściwa ocena „stanu” naszego życia. A przede wszystkim wzięcie odpowiedzialności za swoje życie .

Inspiracją może również stać się  
**Manifest Rachael Beresh**

THIS IS YOUR **LIFE.**  
DO WHAT YOU LOVE,  
AND DO IT OFTEN.  
IF YOU DON'T LIKE SOMETHING, CHANGE IT.  
IF YOU DON'T LIKE YOUR JOB, QUIT.  
IF YOU DON'T HAVE ENOUGH TIME, STOP WATCHING TV.  
IF YOU ARE LOOKING FOR THE LOVE OF YOUR LIFE, STOP;  
THEY WILL BE WAITING FOR YOU WHEN YOU  
START DOING THINGS YOU LOVE.  
STOP OVER ANALYZING,  
LIFE IS SIMPLE. EVERY LAST BITE.  
OPEN YOUR MIND, ARMS, AND HEART TO NEW THINGS  
AND PEOPLE, WE ARE UNITED IN OUR DIFFERENCES.  
ASK THE NEXT PERSON YOU SEE WHAT THEIR PASSION IS,  
AND SHARE YOUR INSPIRING DREAM WITH THEM.  
**TRAVEL OFTEN;**  
LIFE IS ABOUT THE PEOPLE YOU MEET, AND  
THE THINGS YOU CREATE WITH THEM  
SO GO OUT AND START CREATING.  
**LIFE IS LIVE YOUR DREAM  
SHORT. AND SHARE  
YOUR PASSION.**

THE HOLSTEE MANIFESTO © 2009 HOLSTEE.COM DESIGN BY RACHAEL BERESH

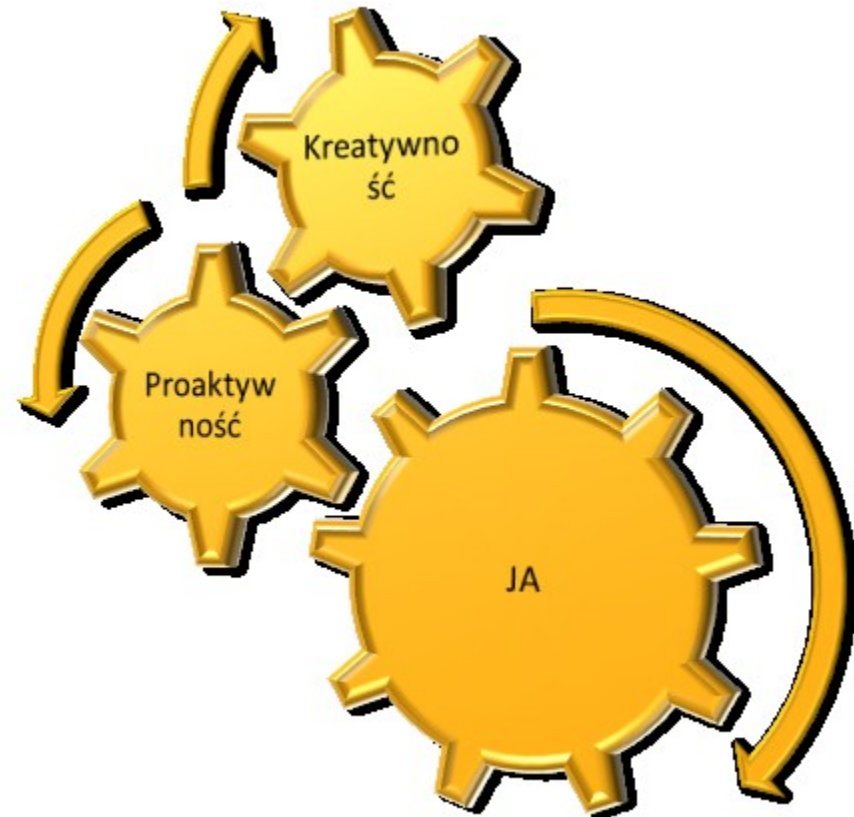
## Proaktywność i reaktywność – to Twoje życie Manifest

*To jest Twoje życie. Rób to co kochasz i rób to często. Jeśli nie lubisz czegoś, zmień to. Jeśli nie lubisz swojej pracy, zwolnij się. Jeśli nie masz wystarczająco dużo czasu, przestań oglądać telewizję. Jeśli szukasz miłości swojego życia, przestań. Będzie czekać na ciebie, kiedy zaczniesz robić, to co kochasz. Przestań stale analizować, wszystkie emocje są piękne. Życie jest proste. Kiedy jesz, doceniaj każdy kęs. Otwórz swój umysł, ramiona i serce na nowe rzeczy i ludzi; jesteśmy zjednoczeni w naszej różnorodności. Zapytaj kolejne osoby, które spotkasz, jakie są ich pasje i podziel się z nimi swoimi inspirującymi wizjami. Często podróżuj; zgubienie się pomoże Ci odnaleźć siebie. Niektóre szanse przychodzą tylko raz, chwytaj je. Życie to ludzie, których spotykasz i rzeczy, które z nimi tworzysz, więc idź i twórz z nimi. Życie jest krótkie. Przeżyj swoje marzenia i dziel się swoją pasją.*

## Proaktywność a kreatywność

Bycie proaktywnym wiąże się ściśle z byciem kreatywnym.

Kreatywność tutaj możemy rozumieć, jako aktywne tworzenie swojej własnej rzeczywistości, a nie podążanie utartym szlakiem.



## Proaktywność a kreatywność – techniki kreatywnego myślenia

**Bądź otwarty.** Nie traktuj świata jako całkowicie poznanego i stałego, zacznij się na nowo dziwić. Stawiaj dużo pytań innym i sobie. Pytaj: Dlaczego?, Co?, Jak?, Czy?

**Wyjdź poza szablom.** Nie wtłaczaj tego, co widzisz, słyszysz i robisz w sztywny gorset klasyfikacji i typologii. Nie oceniaj wszystkiego pod kątem czy to dobre, czy złe, ale czy Ci się podoba, czy nie.

**Wykorzystuj grę wyobraźni.** Baw się w fantazjowanie i marzenia na jawie, łącz odległe i nietypowe skojarzenia.

**Twórz kombinacje.** Nie obawiaj się dziwnych połączeń. Łącz małe z dużym, racjonalne z intuicyjnym, czarne z białym. Łącz przeciwieństwa i patrz, co z tego wyjdzie.

## Proaktywność a kreatywność – techniki kreatywnego myślenia

**Odraczej oceny.** Zawieś krytykę na czas wymyślenia i przetwarzania, daj sobie dużo czasu na tworzenie rozwiązań, a oceny dokonuj dopiero po jakimś czasie.

**Toleruj wieloznaczność.** Traktuj różne opinie różnych ludzi jako wzbogacenie twojego wszechświata, a nie jak zamach na twoją osobę.

**Bądź spontaniczny i dowcipny.** Baw się pojęciami i ideami, nie dław w sobie naturalnego poczucia humoru. Dostrzegaj wesołą, radosną, śmieszoną stronę życia.

**Przeciwstawiaj się modzie i rutynie.** Twórz niezwykle, rzadko spotykane i zaskakujące plany i rozwiązania. Nie podążaj na ślepo za obowiązującymi trendami i manierami.

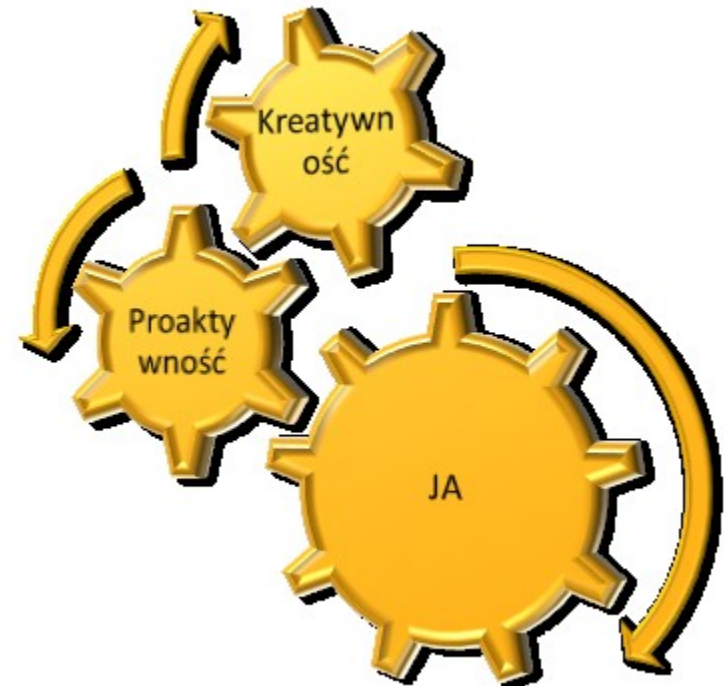


## Proaktywność a kreatywność – akceptacja zmian

Kreowanie własnego życia, podążanie za marzeniami wymaga nie tylko dostosowania się do zmian, ale i kreowania zmian.

Akceptacja ciągłych zmian zachodzących w naszym otoczeniu jest konieczna, chociaż dla wielu z nas trudna do przyjęcia.

Większość z nas nie lubi zmian. Poddajemy się im w reakcji na pojawiający się bodziec, lub też zmiana jest samym bodźcem.



## Proaktywność a kreatywność – akceptacja zmian

### Przyczyny wynikające z natury ludzkiej

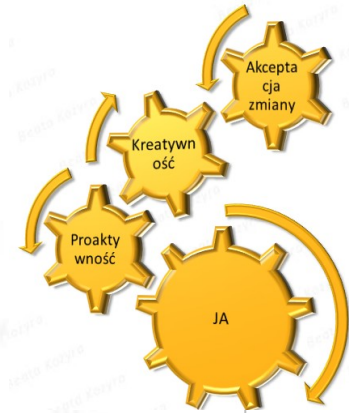
- zakłócenie rutyny, starych nawyków i przyzwyczajzeń budzi niepokój
- lęk przed nieznanym
- lęk przed niepowodzeniem.

### Przyczyny wynikające z postrzegania danej sytuacji

- zadowolenie z obecnego stanu rzeczy
- uznanie, że wysiłek nie będzie współmierny do korzyści.

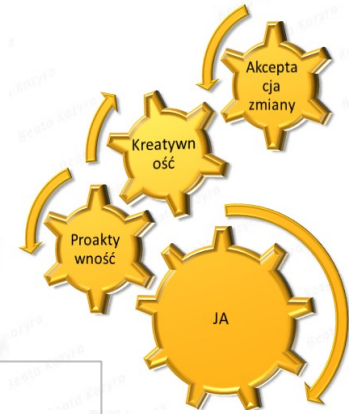
### Przyczyny wynikające z osobowości

- ograniczenie intelektualne niepozwalające dostrzec korzyści zmian.



## Proaktywność a kreatywność – akceptacja zmian

Nie lubimy zmian bo brak nam wyobraźni!!!



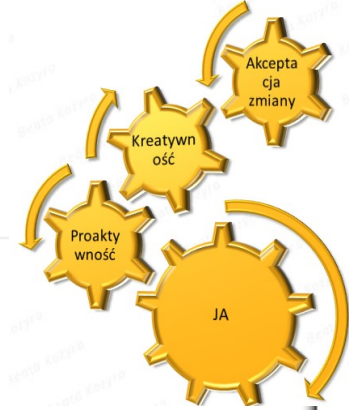
*Niemożliwe, aby maszyny, które są przecież cięższe od powietrza mogły latać.*

Lord Kevin, Prezydent Royal Society (1895)

*Myślę, że na rynku jest miejsce dla około pięciu komputerów.*

T. Watson, Przewodniczący IBM (1943)

## Proaktywność a kreatywność – akceptacja zmian



Zrozumieć i zaakceptować, że życie jest ciągłą zmianą.

Zaakceptować to, że sami ciągle powinniśmy się zmieniać.

Zaakceptować, nowe wyzwania pojawiające się wraz ze zmianami.

Uwierzyć w siebie i swoje możliwości.

Budować trwałe poczucie swojej wartości.

Stale się rozwijać.

Rozwijać swoją Przestrzeń wolnego wyboru

## Proaktywność a kreatywność – akceptacja zmian

Akceptując zmiany, staniemy się bardziej kreatywni i proaktywni. Staniemy się bardziej odważni w podejmowaniu własnych decyzji.

OSIĄGNAĆ

MARZYĆ

UWIERZYĆ

Weźmy życie w swoje ręce, nie pozwólmy, aby inni decydowali, co mamy robić i czuć.

# PROAKTYWNOŚĆ

