

Nadzieja

NADZIEJA TO WIARA W DZIAŁANIU

„Nadzieja ma dwie piękne córki, ich imiona to Gniew i Odwaga. Gniew na to, jak rzeczy się mają i odwagę, by je zobaczyć i nie pozostawić ich takimi samymi.” – Augustyn z Hippony

Do jakiego działania zobowiązałeś/ęś się w zeszłym tygodniu? Jakie są efekty tego działania?

Wgląd

Instrukcja: Uczestnicy czytają na zmianę poniższe akapity. Czytając, podkreślaj te myśli, które przykuwają Twoją uwagę.

Niewiele słów jest bardziej pozytywnych i obiecujących niż słowo nadzieja. John Maxwell uważa, że nadzieja może być największym atutem dla osoby lub organizacji i często jest to różnica między jej sukcesem a porażką.

Ale czym tak naprawdę jest nadzieja?

Nadzieja jest czymś więcej niż tylko wiarą lub optymizmem. Jonathan Sacks mówi: „Optymizm to wiara w to, że będzie lepiej. Nadzieja to wiara, że razem możemy sprawić, że będzie lepiej. Optymizm to pasywna cecha; nadzieja – aktywna.”

Większość ludzi zgodziłaby się z tym, że optymizm jest większy niż pesymizm, ale nadzieja jest jeszcze większa niż optymizm. Zauważcie kontrast między ludźmi z małą nadzieją a ludźmi z dużą nadzieją:

Ludzie z małą nadzieją

Unikają problemów
Skupiają się na symptomach
Karmią swój strach
Są zmęczeni
Poddają się

Ludzie z dużą nadzieją

Angażują się w rozwiązywanie problemów
Skupiają się na rozwiązaniach
Karmią swoją wiarę
Są zainspirowani
Ciężko pracują

Psycholog Shane Lopez mówi: „Kiedy mamy nadzieję, mamy wysokie oczekiwania na przyszłość i jasne spojrzenie na przeszkody, które musimy pokonać, aby się tam dostać. Jesteśmy przygotowani do działania.” Negatywne rzeczy w życiu mogą przyciągać naszą uwagę i otwierać nasze oczy na potrzebę zmian, ale tylko nadzieja prowadzi nas do tego, by zrobić z nimi coś pozytywnego.

Nadzieja zaczyna się od wiary. Casey Gwinn i Chan Hellman zauważają: „Nadzieja jest wiarą w to, że Twoja przyszłość może być jaśniejsza i lepsza niż Twoja przeszłość i że masz do odegrania rolę w jej poprawie”. Kiedy wierzysz, że możesz coś zmienić, możesz podjąć działania. Kiedy podejmujesz działania, możesz coś zmienić. Nadzieja jest katalizatorem zmian i lepszej przyszłości.

Nadzieja określa cele. Kiedy masz nadzieję, określasz konkretne działania, które możesz podjąć, aby stworzyć pozytywną zmianę. Cele dają Ci kierunek nadziei i tablicę wyników. Z każdym osiągniętym celem Twoja nadzieja staje się coraz silniejsza, a pozytywna zmiana, która według Ciebie może się wydarzyć, staje się bliższa jej rzeczywistemu osiągnięciu.

Nadzieja

Nadzieja wykazuje siłę woli. Dale Carnegie powiedział: „Większość rzeczy na świecie została osiągnięta przez ludzi, którzy nadal próbowali, kiedy wydawało się, że nie ma już żadnej nadziei.” Prawda jest taka, że podczas gdy inni, którym brakuje nadziei, nic nie robią, ludzie z nadzieją mają siłę woli, by nadal wierzyć i pracować, by uczynić swój świat lepszym miejscem.

Nadzieja znajduje ścieżki do zmiany. Ludzie, którzy mają nadzieję, znajdują sposoby, aby poprawić swój świat. Nadzieja napędza ich pozytywne nastawienie i kreatywność. Nadzieja świeci w negatywnych sytuacjach, ponieważ potrafi zrównoważyć realistyczne myślenie, pragnienie lepszej przyszłości, energię i chęć do działania oraz odpowiedzialność za tworzenie pozytywnych zmian. Ich motto można podsumować słowami Nido Qubeina: „Twoje obecne okoliczności nie decydują o tym, gdzie możesz iść, a jedynie o tym, od czego zacząć.”

Nadzieja jest podstawowym paliwem dla pozytywnej zmiany.

Korzyści

Kiedy nabierasz nadziei, odczuwasz następujące korzyści:

1. Masz inspirację, by wierzyć w siebie i innych.
2. Patrzysz optymistycznie w swoją przyszłość.
3. Nabierasz pewności, że możesz stworzyć pozytywną zmianę w swoim świecie.
4. Motywujesz się do podejmowania pozytywnych działań.
5. Znajdujesz energię do dalszego działania, w chwilach zmęczenia lub zniechęcenia.
6. Twoja wiara przyciąga innych ludzi i inspiruje ich do przyłączenia się do Ciebie.

Działania do naśladowania

1. **Rozwijaj i pielęgnuj swoją nadzieję.** Wiara to potężna rzecz. Masz o wiele większą kontrolę nad swoją zdolnością do osiągania trudnych rzeczy niż myślisz. Możesz poprawić swoje życie i swoją sytuację. Jednak, aby to zrobić, musisz wierzyć w siebie.
2. **Rozwiń nadzieję na zmianę swojego świata.** Każdy człowiek może zrobić coś pozytywnego dla siebie i dla innych. Co Ty możesz zrobić? Jak możesz coś zmienić i zrobić różnicę? Jeśli nie masz pewności, zapytaj o zdanie ludzi, którzy cię znają i cenią.
3. **Podejmij działania z innymi ludźmi,** którzy mają nadzieję. Nadzieja jest zaraźliwa. Podziel się swoją nadzieją z innymi, którzy chcą coś zmienić. Kiedy już zbierzesz grupę, podejmij działania. Zróbcie różnicę, małą lub wielką. Pozytywne zmiany zdarzają się krok po kroku, a każdy krok przybliży Cię do pełnej nadziei przyszłości, którą sobie wymarzysz.

Nadzieja

Refleksja i odpowiedź

Wybierz jedną z podkreślonych myśli, która jest dla Ciebie ważna. Poświęć jedną minutę, aby powiedzieć wszystkim, jaki jest Twój wybór i dlaczego jest to dla Ciebie ważne.

Ocena i działanie

Wypełnij poniższą część dotyczącą samooceny.

Oceń, jak dobrze demonstrujesz tę wartość w swoim życiu w skali od 1 do 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dlaczego wystawiasz sobie tę ocenę?

Jakie korzyści mógłbyś/mogłabyś odnieść poprawiając swoją ocenę?

Czy jest ktoś, kogo znasz, kto jest przykładem stosowania tej wartości? Co najbardziej podziwiasz w tej osobie?

Jakie konkretne działanie możesz natychmiast podjąć, aby poprawić Twoją ocenę? (Upewnij się, że Twoje zaplanowane działanie odpowiada na pytania: Kto? Co? Gdzie? Kiedy?)

Poświęć minutę, aby podzielić się swoimi odpowiedziami z części dotyczącej samooceny, uwzględnij działanie, który podejmiesz, aby poprawić ten obszar. Każda osoba jest proszona o wypowiedź.