

MÓJ PIERWSZY KLIENT Magda Łodygowska

Część pierwsza.

Z Tomkiem, bo tak miał na imię, poznaliśmy się w dosyć nietypowych okolicznościach przyrody. Na jednym z tych nudnych bankietów na których nikogo nie znasz i masz już dosyć zajadania się krewetkami. Rozpoczęłam poszukiwania wzrokiem podobnego do siebie, równie zdesperowanego i zanudzonego jak ja człowieka aby z nim (siła w grupie) przetrwać dłużącą się imprezę. Ściągnęliśmy siebie wzrokiem, kurtuazyjna rozmowa sprawiła mi duża przyjemność, była bardzo interesująca, natomiast wymiana typu co robisz sprawiła, że po tygodniu otrzymałam telefon z prośbą o spotkanie.

Okazało się że jest Szefem dużej firmy reklamowej w mieście. Zaproponował mi pracę, chciał zrzucić zbędne kilogramy bez efektu jo-jo. Największy nacisk położył na dyskrecję na co otrzymał ode mnie odpowiedź i zapewnienie że trafił pod dobry adres.

Padło pytanie jak ja chcę to zrobić aby było łatwo, szybko i przyjemnie. Padła odpowiedź takie rzeczy to w programie „Nie do wiary” lub u Ewy Drzyzgi.

Tu nastąpiło wytłumaczenie, że nie daje gotowych rozwiązań lecz wskazuje/podsuwam pomysły jak ich szukać, wróciłam do wyjaśnienia terminu czym jest coaching, po co ja tutaj jestem i gdzie jest miejsce w tym wszystkim Tomka.

Potem poszło jak po maśle. Tomek okazał się współpracujący i zmotywowany do zmiany klientem. Miał przed sobą etap 40 lat-tka, wyszła też sprawa przekonań i kompleksów z dzieciństwa.

Z pomocą początkowych sesji obfitujących w pytania. Sformułował swój realny cel i plan działania. Czas pracy: 4 tygodnie, narzędzia : dieta kopenhaska + 1 godzina biegania codziennie. Pożądany efekt - 10 kg mniej. Z dietą sobie poradził, gorzej było z bieganiem, problem czasowy, ponieważ pracował do późna.

Wchodziły w grę jedynie godziny poranne, ustalił plan biegania o 6 rano ale w nie wierzył do końca że wytrwa.

Hmm co tu zrobić ? Popatrzyłam na siebie i stwierdziłam że też mi się przyda zrzucenie kilku ukochanych wałeczków miłości tudzież opon Michelin jak kto woli).

Zaproponowałam wspólne bieganie, budziłam go przez pierwszy tydzień telefonem o 5.30. o godzinie 6.00. robiliśmy rundę godzinną nad morzem.

Początki były ciężkie ale po pierwszym tygodniu Tomek bez pobudki czekał pierwszy na promenadzie nadmorskiej.

Udało się uzyskać efekt w 3 tygodnie !!!!!

Może zmienię zawód coacha na nauczyciela wychowania fizycznego ?

Nieeeee po słowach Tomka na sesji podsumowującej gdy powiedział, że czuje się świetnie, jest bardziej radosny i ma więcej energii stwierdziłam, że jestem w odpowiednim miejscu.

Aktualnie (po roku czasu) Tomek zarzucił dietę, dalej biega, polubił to, nawet przystąpił do klubu miłośników biegania, przyjaźnimy się więc w tajemnicy powiedział mi, że planuje wziąć w przyszłym roku udział w maratonie w Berlinie.

Co zostało z wspólnej pracy ?

Teraz prowadzę coaching w jego firmie dla jego pracowników. □)

W tym miejscu przypominają mi się słowa John Eldregge „Daj komuś rybę, a nakarmisz go tego dnia. Naucz kogoś łowić, a nakarmisz go na całe życie.”(Dziennik pokładowy).

Cześć druga.

Równoległe z akcją zewnętrzną dzieje się akcja filmu sensacyjnego wewnątrz mnie. Ciemna strona mocy która co jakiś czas się uaktywnia w sytuacjach stresujących. Nastąpiło to w momencie spotkania na pierwszej sesji, Tomek zaprosił mnie do pokoju, poprosił bym chwilę poczekała.

Pamiętam ten dzień jak swój egzamin maturalny z matematyki (totalna noga) przypominał też emocję związane z pierwszą jazdę samochodem (zaliczyłam słup świetlny) .

Byłam przygotowana zewnętrznie, elegancka, uśmiech hollywoodzki na twarzy. Nienaganny makijaż fryzura, świetna znajomość branży reklamowej przecież siedzę w tym całe życie. Przygotowana merytorycznie, tak że mucha nie siada na nowej garsonce.

Natomiast w środku mnie stado wątpliwości pędzących przed burzą strachu i żyłek tańczących hip - hop w moim żołądku.

I nagle znalazłam świetne rozwiązanie tej stresującej sytuacji dla mnie.

Ucieknę ! Jest okno w pokoju, a pokój na parterze, na tyle szerokie, że jak przecisnę swoje biodra to i reszta przejdzie.

Gdy tak dywagowałam.....

dopadł mnie lęk wyważył z siłą drzwi w moje głowie, zaprosił swoją przyjaciółkę porażkę i oboje postawili mnie pod ostrzałem stwierdzeń:

Nigdy Ci się nie uda - przecież to Ciebie porzuciła matka jak miałaś 9 lat, myślałaś wtedy że nie jesteś zbyt dobra na to aby zasługiwać na mamę.

Jesteś na to zbyt mało inteligenta, jesteś też mało ważna - przecież ojciec oddał Cię na wychowanie do babci.

Pewnie popełnisz zaraz jakąś gafę, kardynalny błąd - przecież śmiali się z Ciebie w szkole gdy ktoś się opatrnie dowiedział w małym miasteczkowym klimacie że ojciec się rozwodzi z matką która zniknęła bez słowa.

Ty jesteś naiwna, pewnie nie uda Ci się zdobyć tego kontaktu - przebaczyłaś matce kiedy po 12 latach zadzwoniła że żyje, powiedziała nawet wtedy, że Cię kocha.

Przegrasz w tej grze przecież po 4 latach małżeństwa mąż spakował walizki i wyszedł zostawiając Cię z kredytem na mieszkanie.

Poczułam silny ból zaczął rozprzestrzeniać się po całym ciele, zaczęły mnie boleć nawet paznokcie i włosy

Zaraz, zaraz , wróć

Starych schemat myślowy się włączył to prawda ale już dzisiaj wiem i widzę więcej.

Biorę odpowiedzialność za wszystko, czego doświadczam., wiem że aby gdzieś dojść trzeba coś pozostawić i odejść.

Nauczyłam się, że wszelka blokada i ograniczenia jakie istnieją są jedynie we mnie.

Każde doświadczenie w moim życiu jest kamieniem milowym do osiągnięcia sukcesu.

Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana, zmieniając moje myśli zmieniam moje życie, zmiana jest bezpieczna i bezpiecznie jest się zmieniać. Każdy moment w życiu zawiera w sobie jakąś okazję, umiejętnością jest ją wykorzystać.

Przeszłość minęła, przyszłości jeszcze nie ma to jest jedyna ważna chwila która trwa teraz kiedy piszę ten list i liczę w skrytość serca, że dostarczy Tobie która/który czytasz pozytywnych wrażeń i dobrych emocji.

Pozdrawiam i życzę Wszystkiego Dobrego
Magda