



Potęga pytań

Czy wiesz jak wiele możesz osiągnąć poprzez zadawanie sobie odpowiednich pytań?

Czy wiesz jak wiele możesz osiągnąć poprzez zadawanie sobie odpowiednich pytań?



Ta jakże powszechna struktura lingwistyczna przyczyni się do Twojego rozwoju znacznie bardziej, niż Ci się wydaje.

To jest jedno z tych narzędzi, które używasz już od zawsze – ale w pewnym momencie zdajesz sobie sprawę z tego, że możesz go używać w zupełnie inny, nowy sposób. Jesteś ciekawy jak?

Po co pytać?

Kto pyta nie błądzi – to powiedzenie ma w sobie bardzo dużo prawdy, jednak wypowiadając je prawdopodobnie nie bierzemy pod uwagę jednej ważnej rzeczy. Otóż takiej, że pytać możemy również siebie. Po co? Zadając sobie dobre pytania, w naszej głowie dzieje się kilka interesujących rzeczy:

- **Pytania generują rozwiązania.** Istota struktury pytań jest taka, że pytania tworzą odpowiedzi. Dzięki pytaniom jesteśmy w stanie znaleźć takie odpowiedzi, do których nigdy byśmy nie dotarli bez tej sprytniej stymulacji naszej kreatywności. Bodziec jakim jest mądre pytanie pomaga nam wpaść na pomysły, które często stanowią milowe kroki w naszym rozwoju albo w dążeniu do osiągnięcia jakiegoś konkretnego celu.

- **Pytania wydobywają z Ciebie wartościowe zasoby.** Twój umysł przechowuje cały ogrom

najróżniejszej wiedzy, doświadczeń, wspomnień, które w zupełności wystarczą do tego abyś poradził sobie praktycznie w każdej możliwej sytuacji życiowej. Niestety zwykle nie masz do tych zasobów dostępu i na nowo starasz się rozwiązywać różnego rodzaju kwestie, nie wykorzystując tego co masz już w sobie. Zadając sobie odpowiednie pytanie jesteś w stanie sięgnąć dalej wyławiając to, co w danej chwili jest Ci potrzebne.

Kiedy, jak i jakie pytania warto zatem sobie zadawać?

Jest bardzo wiele kontekstów, w których dobre pytanie może być strzałem w dziesiątkę. Zadawaj je sobie gdy planujesz swoją przyszłość, gdy szukasz nowych rozwiązań, gdy chcesz polepszyć jakość swoich relacji. Możesz to robić również podczas czytania rozwojowych materiałów, w trakcie pracy nad swoimi projektami. **Wszędzie tam, gdzie chcesz mieć nowe pomysły, opcje, rozwiązania.**

Bardzo lubię z tego korzystać, gdy projektuję nowe szkolenie. Na przykład pytanie „w jaki inny, ciekawy sposób mogę zaprezentować ten materiał?” wywołuje we mnie lawinę kreatywnych pomysłów, które potem wykorzystuję podczas danego szkolenia.

Istotą zadawania sobie pytań jest to, abyś w ogóle usłyszał odpowiedź. Zazwyczaj po zadaniu sobie pytania od razu Ci się nasunie odpowiedź i świadomie będziesz w stanie znajdować kolejne rozwiązania. Czasami jednak będzie tak, że zadasz pytanie, a tam cisza... Co wtedy?

Dobre pytanie! Jako że odpowiedzi zawsze płyną z Twojego wnętrza, musisz nastawić swój słuch i zwrócić się do środka. Najlepiej przy tym zamknij oczy i oczyść umysł ze zbędnych myśli. Wtedy zadaj sobie wybrane pytanie dialogiem wewnętrznym i czekaj spokojnie na odpowiedź. Może ona pojawić się również w formie głosu wewnętrznego, ale także jako obraz pojawiający się w Twojej głowie. Innym razem będzie to przeczucie, symbol lub dźwięk.

Jeśli odpowiedź wciąż nie przychodzi, poczekaj cierpliwie. Możesz też zadać pytanie jeszcze raz, tym razem w lekko innej formie.

Zanim zadasz sobie parę mądrych pytań, pamiętaj jeszcze o dwóch rzeczach:

- Zapisuj swoje odpowiedzi. Dzięki temu zwolnisz swój umysł od myślenia o tych

rozwiązaniach, na które właśnie wpadłeś i dasz mu przestrzeń do znajdowania nowych opcji. Nie musisz zapisywać tych rozwiązań słowo w słowo, wystarczą słowa – klucze.

- **Swoje pytania zaczynaj głównie od JAK, nie od DLACZEGO.** Pierwszy typ pytań generuje rozwiązania, drugi tylko i wyłącznie tłumaczy zaistniałą sytuację. W większości przypadków pytania „dlaczego” na zbyt wiele Ci się nie przydadzą, podczas gdy myśląc o tym jak coś możesz osiągnąć, znajdujesz potrzebne Tobie pomysły.

Gotowy?

Czas na trochę praktyki. Podczas gdy czytałeś to co powyżej pewnie w Twojej głowie już kilka z nich się zrodziło. Jeśli tak to świetnie, zadaj je sobie i zobacz co otrzymasz. Jeśli jeszcze nie masz swoich własnych, zacznij od takiego: „Jakie pytania mógłbym sobie zadać?” :) Możesz też skorzystać z moich propozycji – poniżej znajdziesz listę bardzo przydatnych i mądrych pytań. Zadawaj je sobie jedno po drugim i czerp garściami z tego, co pojawi się w odpowiedzi.

- Co mogę zrobić, aby poprawić swoje samopoczucie?
- Jak ta wiedza może mi się przydać w życiu? (podczas czytania książki)
- Czego ciekawego się mogę nauczyć od tej osoby? (przed rozmową z kimś)
- Jak mogę jeszcze szybciej spełnić swoje marzenia?
- Czego nowego dziś spróbuję?
- Jak mogę zwiększyć swój zarobek?
- Czym bym się zajmował, gdybym miał zapewnioną pensję dożywotnią wystarczającą aby żyć dostatnie?
- Czego mnie ta sytuacja uczy?
- Czego się dziś nauczyłem?
- Jak mogę to obrócić na swoją korzyść?
- Co szalonego bym zrobił, gdyby to był ostatni miesiąc mojego życia?

- Jak mogę sprawić, aby inni ludzie czuli się jeszcze lepiej w moim towarzystwie?

Przydatne? A jakże! Zadawaj sobie kilka takich pytań dziennie, a **uruchomisz swoją kreatywną maszynę i nastawisz się na znajdowanie rozwiązań**. A w komentarzach podziel się własnymi pomysłami na przydatne pytania!

Zobacz też artykuł: [Kreatywność](#).

Michał Pasterski,

autor bloga o rozwoju osobistym na www.michalpasterski.pl

Źródło: <http://michalpasterski.pl/2010/05/potega-pytan/>