

Rozwój osobisty a tworzenie lepszego świata

*prof. dr hab. Henryk Mruk
henryk.mruk@ue.poznan.pl*

Poznań, 8 lipca 2017

Rozwój osobisty

- *każdy z nas przychodzi na świat z „wyposażeniem fabrycznym” [Gazzaniga]*
- *jakie mamy wyposażenie fabryczne?, co z nim zrobimy? (Jerzy VI)*
- *homo sapiens – zdolność do współpracy (Bracia Jabłkowscy)*
- *wykorzystanie wiedzy o sobie, własnym mózgu, dla tworzenia lepszego świata (Thaler)*
- *„happiness by design” - szczęście jest w sercu, duszy, modelu mentalnym (Zeus i Atena)*
- *pułapka postrzegania siebie, wprowadzania zmian (Ohme)*

Rozwój osobisty

- **akceptuj co należy akceptować, zmieniaj co należy zmieniać ([Ury](#))**
- **nie porównuj się do otoczenia – bądź sobą, bądź rybą w wielkim oceanie ([Walkiewicz](#))**
- **rozwój osobisty wymaga planowania, systematycznej pracy nad sobą ([Loreau](#))**
- **budowanie charakteru – siła nigdy nie wygrywa z mocą [[Hawkins](#)]**
- **silna wola jest mięśniami – bez ćwiczenia staje się bezużyteczna [[Duhigg](#)]**
- **zasady – ani dla nich, ani dla nikogo, nie może być taryfy ulgowej [[Ferguson](#)]**

Rozwój osobisty

- **odraczanie nagrody - ułatwia osiągnięcie sukcesów [Kahneman]**
- **dystans do własnych emocji – racjonalizowanie decyzji – jest możliwe, chociaż nie jest łatwe [Everest]**
- **opanowanie emocjonalne –, Most szpiegów – „czy to coś zmieni”?**
- **pułapki myślenia szybkiego [Kahneman]**
- **uczenie się na własnych i cudzych błędach – niezwykle skuteczne [Cialdini]**
- **priorytet – nie należy stosować liczby mnogiej**
- **koncentracja na jednej rzeczy [Keller]**
- **mieć korzyści i być uczciwym [Ariely]**

Rozwój osobisty

- ***mądra praca daje efekty – zdarzenia są elementem rzeczywistości [Collins]***
- ***zarządzanie sobą w czasie – kto jest złodziejem czasu?***
- ***nikt nie musi być miły za wszelką cenę***
- ***zwykła odmowa wystarczy***
- ***trzeba być silnym, aby pomagać innym [Loreau]***
- ***marnotrawstwo – jak je identyfikować oraz ograniczać***
- ***nie można sprawdzić alternatywy – to ważny drogowskaz w kwestii własnego wyboru, decyzji***

Rozwój osobisty

- ***natura eliminuje tych, którzy eliminują się sami***
- ***nie można trzymać się kurczowo nadziei, że sprawdzi się tylko jeden scenariusz, akurat który nam pasuje***
- ***tworzenie modeli mentalnych***
- ***w ludziach jest dużo zablokowanego potencjału – trzeba go odblokowywać***
- ***„rozstaję się z twoją matką – bo ja chcę dla kraju tego co najlepsze, a ona nie” [Haidt]***
- ***pasja daje szczęście – szczęście daje pieniądze***
- ***jak bym wygrał 32 mln w Lotto, to gdzie bym był?***
- ***było warto pracować dla celu - a nie „udało się”***

Rozwój osobisty

- **fizyczna** strona rozwoju osobistego – odżywianie się, ruch, gimnastyka, zarządzanie własnym zdrowiem, własną energią
- wymiar **duchowy** – medytacje, koncerty organowe, teatr
- przestrzeń **intelektualna** – dyskusje, rozmowy, książki, filmy, refleksyjność, wiedza, edukacja
- sfera **społeczna** – tworzenie lepszego świata, budowanie relacji lokalnych, kontakty towarzyskie, relacje rodzinne, wzajemna życzliwość, wolontariat, kultywowanie norm społecznych [**Sandel**]

Literatura

- **Covey R., 7 nawyków skutecznego działania, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1996**
- **Duhigg Ch., Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności, WN PWN, Warszawa 2016**
- **Gazzaniga M., Kto tu rządzi – ja czy mój mózg? Smak Słowa, Sopot 2013**
- **Kahneman D., Pułapki myślenia, Media Rodzina, Poznań 2012**
- **Keller G., Papason J., Jedna rzecz, Galaktyka, Łódź 2013**
- **Loreau D., Sztuka prostoty, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015**
- **Łazarewicz C., Sześć pięter luksusu, Znak, Kraków 2013**
- **Thaler R., Sunstein C., Impuls, Zysk i S-ka, Poznań 2012**
- **Ury W., Dochodząc do TAK ze sobą, Rebis, Poznań 2015**
- **Harari, Y.N., Od zwierząt do bogów, PWN, Warszawa 2014**
- **Walkiewicz J., Pełna moc możliwości, Helion, Gliwice 2015**
- **Hawkins D., R., Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania, Virgo, Warszawa 2012,**
- **Haidt J., Prawy umysł. Dlaczego dobrych ludzi dzieli religia i polityka?, Smak Słowa, Sopot 2014**
- **Ariely D., Szczera prawda o nieuczciwości. Jak okłamujemy wszystkich, a zwłaszcza samych siebie, smak słowa, Sopot 2017**
- **filmy - Jak zostać królem, Everest, Most szpiegów**

Dziękuję za uwagę

henryk.mruk@ue.poznan.pl