



#034

Grow i flow - jak płynąć z nurtem życia. Rozmawiają Beata Kozak i Katarzyna Porębska

Intro [00:00:00]

Beata Kozak

Dzień dobry. Witam was bardzo serdecznie w kanale Superwizja. Dzisiaj wyjątkowy dzień dla mnie, spotkanie z życzliwymi ludźmi i ta rozmowa będzie dzisiaj z Katarzyną Porębską. Kasia była moją studentką. Obecnie jest założycielką firmy Grow, firmy szkoleniowej, treningowej, coachingowej... Bo ty coaching głównie prowadzisz, nie?

Katarzyna Porembska

Tak, tak.

Beata Kozak

Kasia prowadzi również wykłady na różnych uczelniach i dzisiaj spotyka się właśnie tutaj w miejscu urodzin Różewicza. Dlatego chyba naszą rozmowę zaczniemy od cytatu. Pozdrawiamy z Radomska, pozdrawiamy Radomsko.

Katarzyna Porembska

Zdecydowanie.

Beata Kozak

Natomiast na ryneczku koło lodziarni jest taki mural i jest tam taki cytat właśnie z Różewicza: „Długą drogę przeszedłem, zanim doszedłem do siebie”.

Katarzyna Porembska

Poczułam wzruszenie.

Beata Kozak

No właśnie o tym chciałam rozmawiać – o drodze do siebie, Kasia.



Droga do siebie i początki rozwoju [00:01:14]

Katarzyna Porembska

Tak... Wiesz, dopiero teraz sobie uświadomiłam, kiedy to powiedziałaś, jakie to ważne, jakie to istotne, jakie to oczywiste, nieoczywiste, że ja się tu znalazłam. Ale ponoć nie ma przypadków i to, co teraz powiedziałaś cytując Różewicza, jest bliskie mojemu sercu bardzo, więc po kolei. Rzeczywiście twoja studentka, którą zainspirowałaś przede wszystkim do coachingu. Plus jeszcze sama moja nazwa, nie wiem czy zauważyłaś...

Beata Kozak

Grow, jak model coachingowy.

Katarzyna Porembska

Dokładnie. Którego ty mnie nauczyłaś. Tak, dokładnie tak jest. I rzeczywiście zainspirowana rozwojem, zainspirowana tą drogą, którą gdzieś tam się inspirowałam od moich mentorów, postanowiłam po prostu iść. Dzieje się tak w moim życiu, że rzeczywiście dużo się wydarzyło. W pewnym momencie swojego życia zastanawiałam się: ojejku, ale tu jest namieszane.

Beata Kozak

Okej, wrywaj Kasia te chwaściorzy, wrywaj.

Katarzyna Porembska

Matko, jak tu jest namieszane, ile tu się dzieje, ile różnych rzeczy, aktywności ja robię. Okazuje się, że dzisiaj każda z tych rzeczy to są rzeczy, które są bardzo, bardzo ważne, i które nie pojawiły się bez kozery. One się pojawiły zdecydowanie po coś. Każda sytuacja, która mnie spotkała, każde doświadczenie, wcale niełatwe, często, było po coś. Po co? Przede wszystkim po to, żeby dowiedzieć się jaka jest moja droga, żeby zobaczyć tą drogę do siebie, żeby rzeczywiście ta droga rosła, żebym ja się rozwijała, żebym ja mogła pracować nad tym, co jest istotne dla mnie, ważne dla mnie, żeby być coraz bliżej siebie.

Beata Kozak

Tak słuchając ciebie przyszło mi do głowy takie zdanie, że ważne, żeby po prostu w tej drodze iść, że to nie jest coś, co się wymyśla na kanapie – o, taka będzie moja droga.



Metafora drogi i przepływ [00:03:10]

Katarzyna Porembska

Dokładnie tak. Zdaję sobie z tego sprawę, że rzeczywiście ta metafora drogi, a dzisiaj do mnie w ogóle jeszcze przyszła metafora rzeki i łódki, gdzie...

Beata Kozak

Przepływ!

Katarzyna Porembska

Tak, przepływ! Dokładnie! Pojawił się flow, absolutnie coś, co jest mi bardzo bliskie i wtedy, kiedy czuję flow, najbardziej się rozwijam. To rzeczywiście ta droga bądź rzeka, w ogóle przepływ, bycie w ruchu, w ciągłym ruchu, to jest coś, co jest sensem mojego życia i już wiem, że w tą drogę chcę – dokładnie chcę płynąć i chcę by mi towarzyszone właśnie w ten sposób. Żeby było tak, żeby ludziom było ze mną dobrze w przepływie i żeby oni też odzyskiwali drogę do siebie właśnie w tym przepływie. I to taki cel się teraz bardzo mocno krystalizuje w moim życiu.

Beata Kozak

Tak, ja myślę, że to jest takie bardzo moje też, absolutnie. W Szkole Trenerów czy też w Akademii Coachingu kładziemy nacisk na odkrywanie siebie. Mocno fokusujemy się na tym, żeby to była edukacja w autentyczności, żeby ten rok nabywania kompetencji był też taką ścieżką odkrywania siebie. I tak jak teraz właśnie o tym mówiłaś, że to jest taki ciągły ruch, że to nie jest skończony proces: *o już poznałem siebie*, tylko to jest taka ciągła droga. Chciałam zapytać cię, co się przydarzało w tej twojej drodze, bo z wieloma ludźmi rozmawiając tutaj, no to nie jest też taka bułka z masłem, nie? Czy to nie jest taka po prostu ścieżka, w której nie ma trudniejszych chwil?

Trudne doświadczenia [00:04:46]

Katarzyna Porembska

Tych trudnych chyba było wręcz bym powiedziała najwięcej.

Beata Kozak

Okej! Ale rozumiem, że one miały swoją wartość.

Katarzyna Porembska

Tak, one miały bardzo dużą wartość. Ale rzeczywiście, oczywiście było też mnóstwo, mnóstwo chwil bardzo pięknych, tylko że trudne mają to do siebie, że bardziej je



zapamiętujemy. Jednak to jest kwestia ewolucyjna i może dlatego mam może tylko takie wrażenie, że było ich po prostu więcej. Ale rzeczywiście takie kluczowe momenty w moim życiu i prywatnym, i zawodowym, to są momenty trudności, ale też takiego przekonania już dzisiaj, że dam radę. Że mam zasoby, że mam kompetencje i że jestem wystarczająca, ale mogę być jeszcze bardziej kompletna. Tu mam na myśli perfekcjonizm, ten zdrowy, nie ten chory, gdzie jesteśmy wiecznie z siebie niezadowoleni.

Kiedyś tak było, kiedyś taka byłam, że byłam wiecznie niezadowolona ze swoich efektów, swojej pracy, działania. Dzisiaj mam wrażenie, jest to takie wypośrodkowane. Widzę, że mogę jeszcze coś zrobić, ale jestem też zadowolona z tego, co już mi się wydarza. I ta droga, tak jak powiedziałam, była wybrukowana bardzo różnym materiałem. Ten trudny pozostawił najwięcej, można powiedzieć, wspomnień, ale też pozostawił takie poczucie, że to nie jest koniec świata, że ja mam zasób, że mam kompetencje, że jestem w stanie, tylko muszę zaufać sobie.

Uczyłam się zaufania do siebie, uczyłam się, że moja intuicja nie jest czymś przeze mnie wymyślonym, bo też wiesz, no ze schematów takich, w których żyliśmy, które były na naturalne i nie ma co do kogo mieć pretensji.

Beata Kozak

Intuicja nie jest evidence based.

Odkrywanie intuicji [00:06:30]

Katarzyna Porembska

No oczywiście intuicja jest drogą, tak? Jest doświadczeniem. Przede wszystkim jest doświadczeniem, ale biorąc pod uwagę to, co się u mnie wydarzało, to ja nie ufałam swojej intuicji, bo często ona była gdzieś tam w dużym stopniu dławiona zewnętrznie pod tytułem: „Tylko ci się wydaje...”

Beata Kozak

“Zaufaj racjonalnemu umysłowi...”

Katarzyna Porembska

“Tak, zaufaj, ale przestań, ale przesadzasz”. Ja jestem wysoko wrażliwą osobą, więc dlatego tak bardzo ta intuicja gdzieś tam mi towarzyszyła, ale z drugiej strony spotykała się z tak zwanym “niepogodzeniem”.



I moment, w którym zaczęłam ufać temu, co czuję i moment, w którym zaczęłam zaglądać do swojego serca i do swojego doświadczenia, moment, w którym rzeczywiście zaczęłam się też przeglądać w takim lustrze: *"czego ja właściwie chcę?"* i moich wartości był absolutnym momentem odkrycia, że to ma sens i że ta droga właśnie jest tą drogą, którą chcę iść, którą chcę podążać.

Beata Kozak

Aż rozpromieniałaś, jak o tym mówisz. Jestem z takim pytaniem: co się wydarza kiedy idziesz swoją drogą? Jak wygląda życie kiedy idziesz swoją drogą?

Życie jest warte przeżycia [00:07:31]

Katarzyna Porembska

Życie wtedy jest warte przeżycia, jak mówi nasza koleżanka, wspomnę ją, Ania Gorzołka. Zdecydowanie życie nabiera wtedy blasku. Życie nabiera wtedy nieprawdopodobnych barw szczęścia. Czuję ulgę, czuję spokój, czuję spełnienie. To jest taki moment, w którym jestem najbardziej twórcza, kreatywna, gdzie płynie jedno za drugim i rzeczywiście tworzy się, a dzięki temu zyskują inni, bo mając tą naturę takiego, wiesz, wspieracza innych... Taka jest nasza natura. Jestem psychologiem, jestem coachem, jestem też nauczycielem akademickim, więc dlatego to po prostu jest moja droga, powiedziałabym, już teraz się nie boję tego powiedzieć, mój talent. Tak, dzisiaj już mogę to powiedzieć. Kiedyś się wstydziłam tak o sobie powiedzieć. Dzisiaj...

Beata Kozak

Byłaś nieskromna.

Katarzyna Porembska

Chyba... Nie wiem! Może teraz jestem, wiesz...

Beata Kozak

Nie, nie, teraz jesteś w akceptacji.

Katarzyna Porembska

Ale ja myślę, że tak, teraz jestem w akceptacji i że ten talent może być pięknym narzędziem do wzrastania innych i to jest coś, co po prostu absolutnie, no jak teraz o tym mówię, to to powoduje, że całe moje ciało, moje serce, wszystko we mnie drży.



Beata Kozak

Po prostu grow.

Katarzyna Porembska

Tak, po prostu dzieje się grow i flow na raz.

Beata Kozak

Grow i flow.

Katarzyna Porembska

Tak.

Beata Kozak

Bardzo ci dziękuję.

Esencja własnej drogi [00:08:59]

Beata Kozak

Gdybyśmy miały tak jeszcze podsumować, wyciągnąć taką esencję: iść swoją drogą, to znaczy...

Katarzyna Porembska

Słuchać swojej intuicji, szukać prawdy, szukać wartości i choć czasem to trudne jest i czasem spotyka się z negacją, to być prawdziwym i szukać prawdy.

Beata Kozak

Wow, dzięki. To też bije z twoich postów na Facebooku, jak je widzę. One są takie pełne siły, radości, wrażliwości. Bardzo, bardzo serdecznie dziękuję ci za rozmowę.

Katarzyna Porembska

Ja też, ogromnie.

Beata Kozak

Dziękujemy wam bardzo za uwagę. Jeśli filmik i rozmowa wam się podobały, poprosimy o waszego lajka. *Zasubskrybujcie* nasz kanał, to jest zawsze trudne słowo! ;) I zajrzyjcie na naszą stronę internetową.

www.metrum.edu.pl



Znajdziecie tam informacje o wszystkich warsztatach, jakie pozwalają wam
wzrastać w drodze do siebie. Dzięki.

Katarzyna Porembska

Dziękuję.