

Rozwój osobisty a relacje na emigracji



THOMAS KARZEŁEK



 **Klub555.de**
Heksagon szczęścia
na emigracji

www.klub555.de

Wstęp

Decyzja o emigracji na ogół nie należy do najłatwiejszych. Każdy, kto przed nią staje, zazwyczaj zastanawia się:

- jak będzie wyglądało jego życie za granicą;
- czy osiągnie sukces i zrealizuje to, co zaplanował;
- co się stanie z relacjami z najbliższymi;
- czy i w jaki sposób będzie mógł rozwijać siebie i swoje pasje oraz spełniać marzenia.

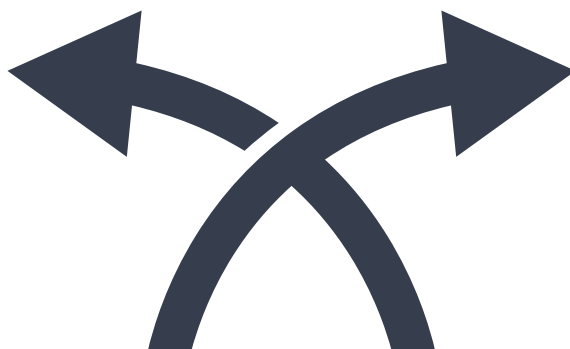
Prawdopodobnie i Ty również miałeś/miałaś podobne rozterki.

Jak sobie z nimi poradziłeś/poradziłaś?

A może nadal nie znasz odpowiedzi na te pytania?

W poniższym e-booku znajdziesz **kilka refleksji oraz wskazówek związanych z rozwojem osobistym oraz relacjami na emigracji.**

Mam nadzieję, że pomogą Ci one zrozumieć, jak wielki masz wpływ na to, by Twoje życie na emigracji było satysfakcjonujące nie tylko pod względem relacji z innymi ludźmi, ale także pod względem samorozwoju.





1. WPŁYW EMIGRACJI NA RELACJE

Życie na emigracji wiąże się z wieloma wyzwaniami, które mogą wpływać na relacje w rodzinie: relacje z partnerem, z dziećmi, a także z dalszymi członkami rodziny.

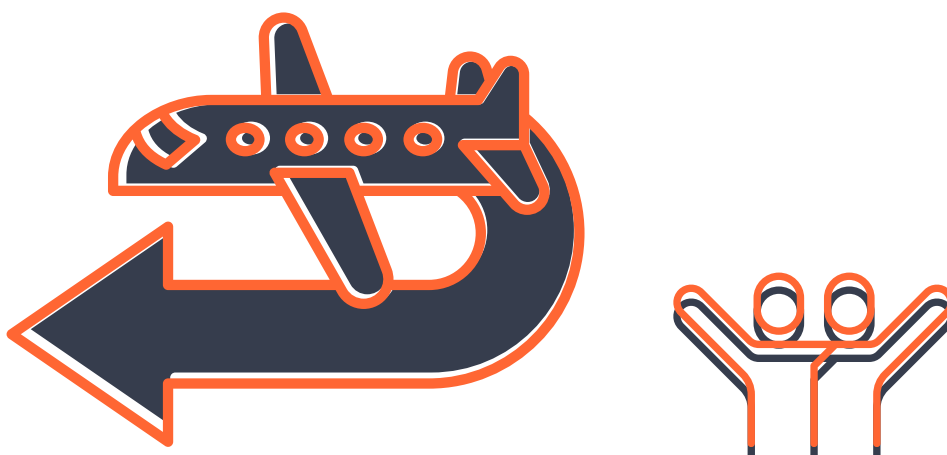
To naturalne i zrozumiałe. **Istnieje wiele czynników, które potencjalnie mogą osłabić więzi w rodzinie.**

Do najczęstszych powodów napięć w rodzinie należą:

- zmiana środowiska,
- stres związany z adaptacją do nowej kultury,
- różnice kulturowe,
- problemy ze znalezieniem pracy adekwatnej do wykształcenia i umiejętności,
- tęsknota za życiem/rodziną w Polsce.

Kluczowym elementem rozwoju osobistego w tym kontekście jest zrozumienie, jak te czynniki wpływają na dynamikę Twoich relacji: dlaczego generują konflikty, z czego to wynika, czym jest spowodowane.

W dalszej kolejności **warto zająć się pracą nad tym, aby rozwijać siebie w kontekście nowych wyzwań**. Większa świadomość siebie i tego, co się z Tobą dzieje w nowych realiach życia pomoże Ci w budowaniu bardziej satysfakcjonujących relacji z bliskimi.



??? Pytanie do Ciebie

Co jest głównym powodem sporów/napięć/klótni w Twoim związku/w Twojej rodzinie, a co ma bezpośredni związek z emigracją?

Zastanów się i wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy, a następnie przeanalizuj, co możesz zrobić, aby te czynniki w jak najmniejszym stopniu zakłócały codzienny spokój, np.: nieznajomość języka obcego → rozpoczęcie kursu językowego.



2. ROZWÓJ EMOCJONALNY I KOMUNIKACJA

Skuteczna komunikacja to podstawa każdej relacji. Na emigracji nabiera ona jeszcze większego znaczenia – pozwala bowiem nie tylko lepiej funkcjonować w nowym społeczeństwie, ale także zapobiec ewentualnym sporom i konfliktom w życiu prywatnym.

Dzięki umiejętności jasnego i konkretnego komunikowania się z innymi masz szansę na to, by być wysłuchanym i zrozumianym.

Aby Twój rozwój osobisty w tej sferze był dla Ciebie źródłem satysfakcji, a nie frustracji, skup się na tym, by uczyć się wyrażać:

- emocje,
- potrzeby,
- oczekiwania

w sposób asertywny. Oznacza to, że Twoje komunikaty powinny nie tylko odzwierciedlać to, co czujesz, ale także szanować drugiego człowieka. Stosuj więc **komunikaty „Ja” a nie „Ty”** („Poczułam/poczułem się nieważny, kiedy nie doczekałam/doczekałem się obiecanego telefonu” zamiast: „Nie traktujesz mnie poważnie!”).

Skuteczna komunikacja sprzyja porozumieniu, a nie eskalacji konfliktów, niezależnie od sfery, jakiej dotyczy: pracy, życia osobistego, przyjaźni itp.



??? Pytanie do Ciebie

Czy umiesz stosować komunikaty „Ja”?

Przypomnij sobie sytuacje, w których zamiast komunikatów „Ja”, usłyszałaś/usłyszałeś (lub powiedziałaś/powiedziałeś) komunikaty „Ty” – oskarżające i oceniające.

Obok każdego z nich napisz komunikat „Ja”, którego można użyć w danej sytuacji.



3. BUDOWANIE RELACJI OPARTYCH NA ZAUFANIU

Zaufanie to podstawa udanej relacji. Bez niego nie będziesz czuć spełnienia jako partner, współpracownik, rodzic, dziecko. **Mając świadomość, że możesz na kogoś liczyć** (w związku/przyjaźni) **lub że otrzymasz to, co było wcześniej uzgodnione** (w życiu zawodowym), **podchodzisz do danej osoby z szacunkiem, spokojem i poczuciem bezpieczeństwa**. Bez tego relacja będzie nieprzewidywalna, a Ty stracisz dużo energii na zamartwianie się, czy:

- wcześniejsze ustalenia zostaną spełnione,
- nie zostaniesz oszukany;
- uda Ci się zrealizować to, do czego się zobowiązałeś.

Oczywiście, trudno jest budować relacje oparte na zaufaniu, jeśli czujesz się niepewnie w nowym miejscu, nie znasz języka, nikogo nie znasz. Warto jednak do tego dążyć poprzez otwartą komunikację, gotowość do współpracy oraz jasne i konsekwentne stawianie granic w kontaktach z innymi.

Rozwój osobisty w tym zakresie oznacza **naukę radzenia sobie z emocjami**, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, oraz pracę nad budowaniem szacunku do siebie i innych, nawet w przypadku konfliktu.



??? Pytanie do Ciebie

Czy w swoim życiu prywatnym masz osoby, którym ufasz?

Czy posiadasz kogoś godnego zaufania na emigracji?

Co sprawia Ci największą trudność, jeśli chodzi o zaufanie nowo poznanej osobie:
partnerowi biznesowemu, znajomemu?

Czy wiesz, co pomogłoby Ci przełamać rezerwę i brak zaufania w kontaktach z innymi?

Zastanów się też, co Ty możesz zrobić, by wzbudzać zaufanie u osób, z którymi
żyjesz/współpracujesz.



4. SAMOPOZNANIE I DBANIE O SIEBIE

Emigracja stanowi duże wyzwanie. Skupienie na problemach dnia codziennego, brak czasu wolnego, piętrzące się trudności wynikające z życia w zupełnie nowych realiach sprawiają, że trudno chociażby pomyśleć o tym, by zadbać o siebie i własny rozwój. Tymczasem **dbałość o zdrowie emocjonalne jest bardzo ważna!** Takie czynniki jak np.:

- trudności w nowej pracy,
- problemy z adaptacją dzieci,
- praca po godzinach,
- utrata płynności finansowej,
- brak równowagi między pracą a życiem osobistym

prowadzą do przemęczenia, poczucia rezygnacji, osamotnienia i rosnącej frustracji. W takiej sytuacji tym bardziej warto wygospodarować czas na regenerację, odpoczynek i własny rozwój.

Mam tu na myśli:

- pracę nad sobą,
- naukę umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami,
- dbanie o zaspokojenie także własnych potrzeb (potrzeba odpoczynku, rozwijania pasji, samorealizacji, kształcenia się) i wiele innych.

Dbanie o siebie przynosi wiele korzyści! Nie tylko pozwala wykazywać się większą cierpliwością w sytuacjach kryzysowych, ale także większym zrozumieniem dla drugiej osoby i efektywniejszym rozwiązywaniem problemów w relacji.



??? Pytanie do Ciebie

Czy znajdujesz czas na własny rozwój? Jeśli nie, to w jaki sposób chciałbyś/chciałabyś to zmienić? Zapisz swoje pomysły.

Czy jesteś w stanie wygospodarować każdego dnia chociaż pół godziny dla siebie?

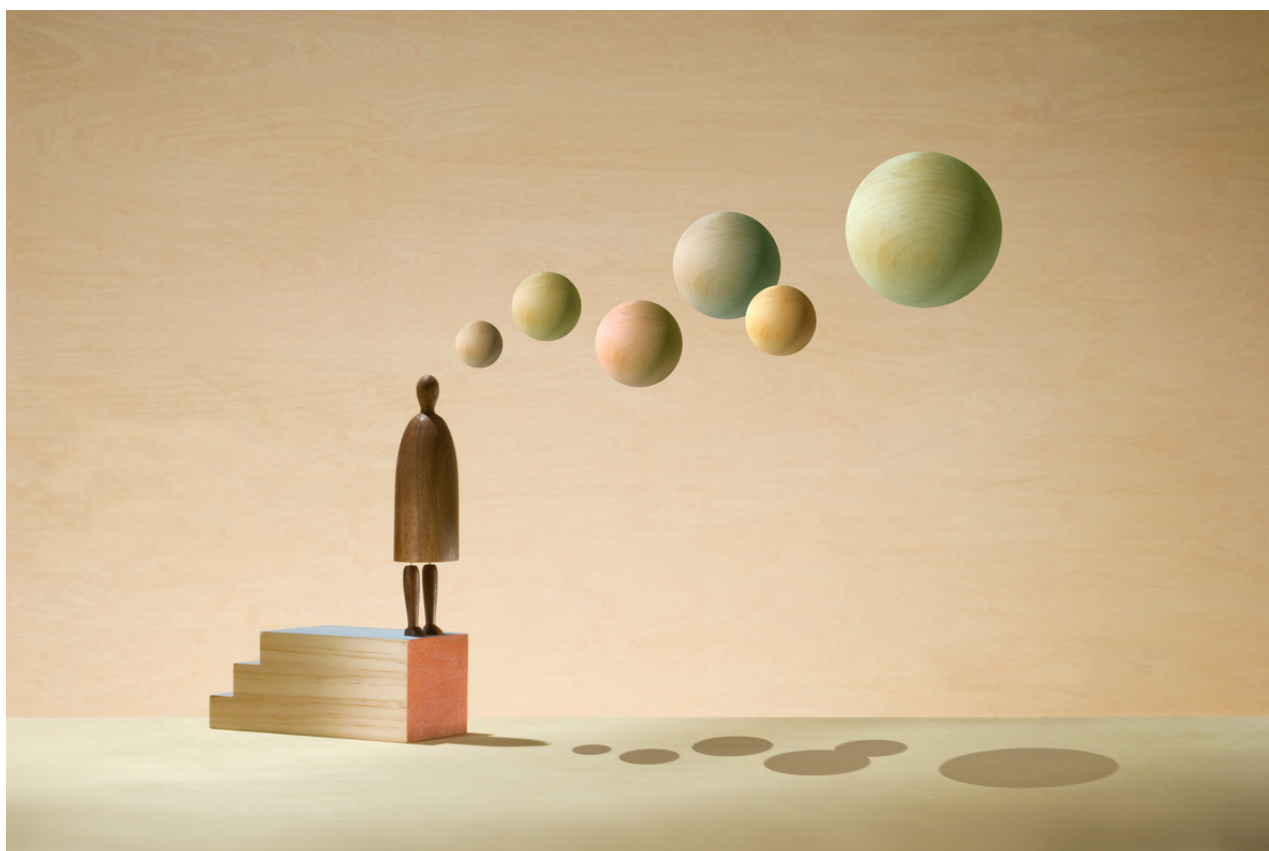
Zadbaj o to, by taki czas znalazł się w Twoim kalendarzu. Zaznacz konkretny dzień i godzinę, kiedy umówisz się sam/sama ze sobą i potraktuj to jako priorytetowe zadanie!

»» Na zakończenie

Mam nadzieję, że ten e-book skłoni Cię do zatrzymania się i refleksji na temat tego, jak wygląda Twoje życie na emigracji, jak układają się Twoje relacje z innymi.

Wierzę, że dzięki moim pytaniom znajdziesz swój własny sposób na to, by czuć większe spełnienie, spokój i radość każdego dnia i to niezależnie od tego, gdzie mieszkasz.

Trzymam za Ciebie kciuki!



Thomas Karzełek



Urodził się na Górnym Śląsku. W młodym wieku odkrył pasję do muzyki. Uczęszczał do szkoły muzycznej, co zapoczątkowało jego miłość do gry na pianinie, która jest nieodłączną częścią jego życia, dającą mu poczucie bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju.

W 1986 r. wraz z rodziną wyemigrował do Niemiec Zachodnich. Po ukończeniu szkoły i służby wojskowej w Niemieckiej Marynarce Wojennej, kontynuował karierę oficerską, podejmując studia informatyczne.

Po zakończeniu służby w Marynarce Wojennej, pracował w przemyśle zbrojeniowym jako kierownik projektów. Od 2007 roku prowadzi swoją firmę w branży IT.

Porwanie jego córki w 2014 roku miało ogromny wpływ na jego życie. Aby przygotować się na jej powrót, ukończył kurs na kuratora sądowego w sprawach rodzinnych. W wyniku tych doświadczeń założył organizację SOS Kindesentführung e.V., która do tej pory pomogła ponad 75 dzieciom i ich rodzinom ponownie się połączyć.

Jego brat **Fryderyk Karzełek**, uznany ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, założył w Polsce **Klub555**, który promuje zasady „**Heksagonu Szczęścia**”. Zainspirowany misją i sukcesami brata Thomas poczuł potrzebę stworzenia podobnej inicjatywy dla swoich rodaków w Niemczech. Tak narodziła się idea stworzenia platformy, która inspirowa, wspiera i daje nowe perspektywy na życie pełne szczęścia i spełnienia.

Wkrótce ukaże się jego pierwsza książka – osobista opowieść o walce z konsekwencjami porwania rodzicielskiego jego córki.