

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

Witaj w podcaście „Po nitce Ariadny”, który pomaga kobietom takim jak Ty przejść przez labirynt zawichości biznesu online.

Nazywam się Ariadna Wiczling. Witam Cię w 36. odcinku podcastu. Kieruję go głównie do kobiet, które chcą mieć uczciwy dochód pasywny w internecie, tworząc swoje produkty edukacyjne, czyli głównie kursy online, i chcą tak zoptymalizować swój biznes, żeby mieć dużo czasu na to, co jeszcze kochają robić, np. być ze swoimi dziećmi jak ja.

Celem dzisiejszego odcinka, który jest o tym, jak przestać porównywać się z innymi, jest to, żebyś przestała dręczyć się niekorzystnymi porównaniami, aby te porównania, które i tak będą, działały na korzyść, a nie na niekorzyść. Będę mówić o tym, jak radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami, jakie budzi takie działanie. Pokażę Ci pewien proces, który może w tym pomóc. Dowiesz się, jak wykorzystać zazdrość do osiągnięcia swoich życiowych celów, czyli coś, co teoretycznie jest negatywne, przekręcić na pozytywne. Dam Ci też konkretne wskazówki, jak wyjść z takiego kręgu porównywania się.

Jak zwykle linki do wszystkich ciekawostek, jak i źródeł wiedzy będą w notatkach na stronie ponitceariadny.pl/36. Jeżeli jesteś gdzieś w ruchu – nie przejmuj się, do wszystkiego trafisz po nitce Ariadny.

Zanim nagrałam ten odcinek, naprawdę zbierałam się jak nigdy. To było jak poród w bólach. Miałam pewne obawy przed tworzeniem tego odcinka. Powiem Ci jakie. Po pierwsze nie jestem psychologiem i wszystko, co mówię w tym odcinku, jest powiedziane z pozycji przyjaciółki. Jeśli mam przyjaciółkę, która ma taki problem, to właśnie tak próbowałabym jej pomóc. I w tym odcinku dzielę się swoimi prywatnymi doświadczeniami w kwestii porównywania się. To nie jest łatwe, żeby przyznać się, że ja też to robię. Więc tego odcinka słuchasz na własną odpowiedzialność, możesz skonsultować się z lekarzem lub z farmaceutą, z tym że nie ze mną, ponieważ ja jako farmaceuta od 10 lat nie praktykuję, więc możesz znaleźć kogoś innego do konsultacji 😊.

Proces, o którym mówiłam, będzie się składał z trzech faz. Pierwszą jest diagnoza i akceptacja tego, że nasze uczucia związane z porównywaniem się to nie jesteśmy my – to są tylko nasze uczucia, emocje, więc nie oceniamy siebie, zaakceptujmy fakt, że będziemy to robić. Druga faza to poradzenie sobie z bolesnymi uczuciami, bo nie ma złych uczuć, są tylko takie, które są bolesne, i takie, które są bardziej radosne. Trzecia

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

faza to budowanie na tym, co w tych dwóch poprzednich fazach zrobiliśmy, czyli jak przekształcić to, że mamy negatywne emocje, na pozytywny wydźwięk i rezultaty.

Na początku powiem o tej pętli porównywania się. Wszyscy pewnie znamy to zjawisko. Naprawdę 99% osób dosyć często porównuje się z innymi. To jest normalne, dlatego że nasz mózg chce znaleźć nam miejsce w otaczającym nas świecie. Porównujemy się z osobami, które mniej osiągnęły w biznesie, są mniej popularne – co nie znaczy, że są gorsze, mówię tylko o miejscu, w którym się znajdują, i płaszczyźnie, w której się porównujemy. Ale znacznie częściej patrzemy na osoby, które już zaszły dalej, mają dłuższą historię, są bardziej popularne. Wszystko, na co patrzemy, wychodzi im lepiej. Zaczynamy się dołować, czuć jakiś ból w podbrzuszu, denerwujemy się. Myślimy, że jesteśmy gorsi. I tutaj pojawia się właśnie zazdrość.

Najważniejsze jest to, żeby to zaakceptować, bo wszystkie emocje, które mamy, które czujemy, są pozytywne. Dają nam informację o naszej sytuacji życiowej, a to pozwala nam zmienić nasze życie i sytuację. Bo emocje to jest sygnał, natomiast to Ty decydujesz, co z tym sygnałem zrobisz. Ty jako Twój rozum, a nie Ty jako Twoje emocje. Więc pogódź się z tym, że będziesz się porównywać, bo to jest zupełnie ludzkie i normalne, i nie mów to nic o Tobie jako o osobie. Nie daj się wciągnąć w tę pętlę zbyt mocno, bo bardzo łatwo jest wejść gdzieś rano na fejsa, zacząć się porównywać, złapać doła, wchodzić dalej i dalej. Zobaczysz, że ktoś coś wypuścił, jak to wygląda, jak idzie jej sprzedaż, jaka jest strona, jakiś nowy artykuł, wideo. Nierzadko są osoby, które spędzają wręcz kilka godzin dziennie, porównując się z innymi, marnując swoją energię i czas, już nie mówiąc o tym, że zdenerwowanie też rzuca cień na naszą efektywność w ciągu dnia.

Ważną rzeczą jest to, żeby być świadomym tego, że krytykując czyjś sukces, podświadomie odrzucamy go od siebie. Bo nabiera on dla nas negatywnych skojarzeń, czyli że sukces to jest coś złego: ja kogoś nie lubię, to też inni nie będą mnie lubić, jeżeli odniosę sukces. Lepiej traktuj te swoje bolesne emocje, które czujesz, jako drogowskaz, jako taką wytyczną do tego, co chciałabyś osiągnąć, co chcesz w życiu robić.

I bardzo ważna rzecz: pamiętaj, że emocje, których nie kontrolujesz, wpływają na Twoje decyzje i zachowania. Oprócz tego, że psują Ci humor na cały dzień, to wpływają na to, jak piszesz komentarz na Facebooku. To, że przemawia przez Ciebie zazdrość, widać,

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

słysząc i czując. Najbardziej widzą to inni, a najgorzej my. Przestrzegam przed robieniem jakichkolwiek rzeczy w momencie, kiedy jesteśmy pod wpływem takich bolesnych emocji. Lepiej iść i zrobić sobie kawę, chwilę ochłonąć, zastosować te rzeczy, o których zaraz powiem, i wtedy ewentualnie coś napisać.

Zazdrość może być budująca i pozytywna. Jak coś się komuś udaje, to ja piszę: „Pozytywnie Ci zazdroszczę” – to na takiej zasadzie, że fajnie, też bym tak chciała, ale cieszę się, że ta osoba to ma. Natomiast zazdrość niszcząca jest taka, że ja zasługuję na coś więcej i nie chcę, żeby ten ktoś to miał. Więc jeżeli wpadniesz w taką pułapkę, że być może jesteś zazdrosny, zadaj sobie to pytanie: czy cieszyłabyś się, gdyby tej osobie, o którą jesteś zazdrosna, coś się nie udało? Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, to masz poważniejszy problem związany z tą niszcząca zazdrością. Ta zazdrość nie niszczy tej osoby – ona niszczy Ciebie, bo zmniejsza Twoją szansę na sukces. Zaczynasz trzymać się z daleka od ludzi, którzy są lepsi od Ciebie, powoduje, że stajesz się tak zazdrosną osobą, że nie chcesz nikogo dobrego lub nawet lepszego od siebie mieć wokoło. I też niszczysz swoje znajomości, bo ludzie są w czymś tam lepsi od Ciebie. Taka zazdrość to trucizna. To jest picie jej samemu w nadziei, że ona zaszkodzi komuś innemu. Więc jeśli zdarza Ci się coś takiego, walcz z tym – zaraz powiem jak.

Na początek zastosujemy metodę logiki. Chociaż logika nie działa bezpośrednio na emocje, to może wytworzyć pewien nawyk, który z czasem zadziała też na nie. Bo to my jesteśmy paniami naszych emocji. Jeżeli zdarzy Ci się, że jakaś osoba i jej sukces wzbudzi w Tobie bolesne uczucia, to po pierwsze zapytaj siebie, czy zamieniłabyś się z tą osobą na całe jej życie: całe Twoje życie za całe życie tej osoby, bez żadnych wyjątków. Prawie na pewno odpowiesz „nie”, bo tak naprawdę nie wiesz, jakie problemy ma ta osoba, i z reguły każdy z nas woli swoje własne problemy, z którymi przeważnie od lat się zmagają, niż jakieś inne. Tak naprawdę nie wiesz, co dzieje się w życiu tej osoby, jaką cenę płaci za to, że np. jest popularna, bogata czy piękna. Zastanów się, jaki ta osoba ma typ osobowości. Czy Twoje mocne strony są też mocnymi stronami tej osoby? Czy może jest tak, że Twoje słabe strony są mocnymi stronami tej osoby? Bo jeżeli w takim wypadku porównujesz się z kimś, to po prostu to jest niesprawiedliwe. Bo są rzeczy, których Ty nie będziesz w stanie dobrze robić, a być może ta osoba robi. To nie znaczy, że nie odniesiesz sukcesu, tylko nie odniesiesz go w ten sam sposób. Na przykład osoba, która

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

szokuje publiczność, dużo krzyczy czy jakimiś takimi skandalami próbuje sobie zagrabić jakąś sympatię czy popularność, nie może porównywać się z taką, która jest spokojnym typem, kimś bardziej merytorycznym. To jest jak porównywanie jabłek i pomarańczy – tak na to mówią w Stanach. Nie da się.

Kolejne pytanie, zastanów się, czy jesteś na tym samym etapie biznesu, w którym jest ta inna osoba. Bo jeżeli porównujesz się z kimś, kto jest w biznesie 10 lat, a Ty dopiero rok, to jesteś niesprawiedliwa. Zobacz, jak ta osoba wyglądała, kiedy była rok w biznesie. I wtedy możesz ewentualnie porównywać się. Bo to, że ktoś robi teraz fantastycznej jakości wideo, wcale nie znaczy, że Ty w tej chwili musisz już robić to samo. Jeśli ktoś ma megafantastyczny kurs online, nie znaczy, że Ty też masz taki teraz opracować. Możesz go zrobić po 3–5 latach. Zadaj sobie bardzo ważne pytanie: czy chcesz pracować tyle godzin co ta osoba? Bo jeżeli wiesz, że ktoś pracuje 14 godzin na dobę, a Ty masz małe dzieci albo próbujesz rozwinąć biznes online, ciągle jeszcze mając normalną pracę, to chyba jasno widać, że nie ma sensu porównywanie się.

I bardzo ważna rzecz: zastanów się, jakie są Twoje priorytety. Czy jest nimi rodzina, pieniądze, czy popularność? Dosyć łatwo poznasz je po tym, jak spędzasz swój czas. Bo czas to nie pieniądze, czas to miłość. Na tym, co najbardziej kochasz, spędzasz najwięcej czasu. Jeżeli mówisz, że najbardziej kochasz swoją rodzinę, a spędzasz 15 godzin w pracy, to coś tutaj jest nie tak. Są czasami trudne sytuacje, oczywiście, że tak. Trzeba na coś zarobić, zapracować, ale warto zastanowić się nad tym, jak to naprawdę wygląda. Jeżeli widzisz kogoś, dla kogo priorytet w życiu jest inny niż Twój, np. ktoś ma taki, żeby rozwinąć biznes i tylko i wyłącznie zarobić jak najwięcej pieniędzy, a Ty chcesz być wolna i spędzać czas z rodziną, to tutaj też mijają się zupełnie te możliwości sprawiedliwego porównania.

Powiem Ci na własnym przykładzie, że przez długi czas porównywałam się z osobami, które zarabiały najwięcej, choć w głębi duszy nie miałam takiego pragnienia. To nie był mój priorytet. Bo dla mnie najważniejsza jest optymalizacja działań. Ważne są pieniądze, bo inaczej nie mogę mieć biznesu, natomiast staram się zawsze tak to zoptymalizować, żeby nie musieć zarabiać jak najwięcej. Czułam, że powinnam porównywać się z osobami, które sprzedawały jak najwięcej, bo w końcu uczę innych, jak robić i sprzedawać kursy online. To była totalna bzdura, bo ja wolę pokazywać, że można mądrze zarządzać swoim

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

planem dnia, finansami w firmie i zająć się tym, co dla nas jest najważniejsze. Zajął mi wiele miesięcy, zanim zrozumiałam, że takie porównania w sobie mam.

Więc jak mówiłam, są rzeczy, które inni zobaczą, a my nie. Na pocieszenie powiem, że nie ma szybkiego sukcesu. Jeżeli widzisz, że ktoś z dnia na dzień staje się popularny, to ten ktoś prawie na pewno pracował na to wiele lat. I nawet jeżeli ten biznes jest nowy, to ta osoba na pewno miała już inny biznes albo doświadczenie, które pomogło jej zbudować chociażby pewność siebie, jakieś inne umiejętności, które są w nim potrzebne. To nie jest tak, że to wszystko jednego dnia spada z nieba. Pamiętaj też, że ludzie nie dzielą się rzeczami, które im się nie udają, albo przynajmniej bardzo rzadko to robią. To, co widzisz w mediach społecznościowych, to nie jest to, co naprawdę dzieje się w życiu tej osoby. Często jest tak, że im piękniej na zewnątrz, tym większy bałagan jest pod spodem.

Rozmawiałam jakiś czas temu z jedną z moich znajomych, której pokazywałam zdjęcia takiego idealnego życia na Instagramie, i ona powiedziała tylko jedno zdanie: „Ciekawa jestem, jaka jest cena tego, co tutaj widać”. Bo cena popularności, tego, jak dużo pracujemy, może być naprawdę bardzo, bardzo wysoka. Może nie jest to specjalnie pocieszające, że komuś coś złego się dzieje i płaci jakąś wysoką cenę. Natomiast bądźmy świadomi tego, że wszystko jest w pewnej równowadze w życiu, czyli że jeżeli gdzieś się angażujesz, to znaczy, że coś zaniedbujesz.

I teraz lekarstwa na zazdrość dla Was od farmaceuty ☺. Są takie dwa podstawowe, które możesz sobie podać, w momencie kiedy czujesz jakąś boleść.

Pierwsze to jest wdzięczność za to, co masz w tej chwili, i fakt porównywania się tylko i wyłącznie ze sobą z dnia poprzedniego albo sprzed roku – to jest sprawiedliwe porównywanie się. Wypisz sobie takie rzeczy, które osiągnęłaś przez ostatni rok, jak bardzo się zmieniłaś, o ile jesteś lepsza, o ile robisz rzeczy lepiej w swoim biznesie, o ile jesteś bardziej świadoma, bardziej rozwinięta, chociażby dzięki temu, że słuchasz tego podcastu. Bądź wdzięczna za to, co już masz, i porównuj się tylko ze sobą.

A dwa: napisz publicznie lub w wiadomości prywatnej słowa uznania dla sukcesu tej osoby, do której czujesz zazdrość. Zrób z tego nawyk, który wejdzie Ci później na uczucia. Jeżeli nie masz odwagi, żeby to zrobić gdzieś publicznie, wystarczy, że napiszesz np.: „Fantastycznie! Cieszę się, że tak Ci idzie sprzedaż”, „Fantastycznie! Cieszę się, że

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

masz bardzo ładną, nową stronę”. To już wystarczy, żeby nam pomóc w tych naszych boleściach.

Jak mówiłam, nie reaguj instynktownie, jeżeli widzisz jakiś złośliwy komentarzyk albo taki niby niezłośliwy, ale tak naprawdę wszystko się przez niego leje i wszystko widać. Zrób sobie przerwę, idź na spacer i za chwilę napisz coś naprawdę świadomego przez rozum, nie przez emocje. Ja już parę miesięcy temu dostałam takiego maila od osoby, która z kolei była o mnie zazdrosna. Ona dokładnie mi opisała, co czuła, nawet w głowie sobie mówiła, widząc mnie na webinarze, kiedy miała słabsze chwile. I napisała mi, że teraz ją inspiruję i że ona wie, że sama też może osiągnąć taki sukces. Po prostu ten mail zwałił mnie z krzesła. Dosłownie nie wiedziałam, co odpisać, bo naprawdę mam ogromny podziw dla tej osoby za to, że odważyła się tak napisać, podzielić tymi uczuciami, ale przede wszystkim widać było, że pokonała to w sobie, bo powiedziała mi coś miłego i rozumiała, że ona też może coś osiągnąć. Więc jeżeli słucha tego podcastu, to serdecznie ją pozdrawiam i mam nadzieję, że wszystko układa się jej fantastycznie.

Wskazówki na co dzień: co zrobić, aby trzymać się jak najdalej tej pętli porównywania się? Po pierwsze nie zaczynaj dnia od rundki po mediach społecznościowych. To tam najbardziej jesteśmy narażeni na takie właśnie porównywanie się. Jeżeli lubisz zaglądać na jakąś stronę internetową, to możesz ją np. zablokować albo pilnować się, żeby tam nie wchodzić, wylogować się z Facebooka na swoim komputerze i nie zachowywać hasła w przeglądarce. Przestań też obserwować osoby, o których sukcesy jesteś szczególnie zazdrosna, które jakoś bardzo mocno budzą Twoje negatywne uczucia, po prostu niech świat istnieje bez nich. Mówiąc smutno, mógłby istnieć bez każdego z nas. Za każdym razem kiedy masz takie bolesne odczucia, zrób tę ewaluację. I zastanów się, czy naprawdę z tą konkretną osobą powinnaś się porównywać. Widząc sukces jakiejś osoby, przemyśl, jak Ty zdobyłabyś to coś, co on czy ona ma, a czego chcesz. Dosłownie opracuj sobie plan. Jak ja to zdobędę, co to jest, co najbardziej wzbudza we mnie takie ukłucie, co bym chciała mieć. I oczywiście rób swoje i nie patrz na innych. Bo to inni mają patrzeć na Ciebie.

I trzecia część tego procesu radzenia sobie to budowanie, czyli jak wyciągnąć korzyści. Niech to porównywanie się z innymi pomoże Ci znaleźć to coś, czego Ty pragniesz. Zrozum, czego Ci brakuje. Zastanów się, czy chcesz tej popularności, wolności, czy

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

chcesz urody, czy pieniędzy. Zastanów się, co to jest, czego Ty chcesz, bo na pewno nie wszystko. Zastanów się, czy działasz zgodnie ze swoimi priorytetami. Tutaj polecam odcinek 28. mojego podcastu „Czy wiesz, czego chcesz”, który pomoże Ci trochę zastanowić się, jakie są Twoje priorytety, marzenia, dążenia. To jest bardzo, bardzo ważne, bo jeżeli taka osoba, z którą się porównujesz, ma inne priorytety, to w ogóle nie ma sensu się porównywać, bo Ty patrząc na nią, nie dojdiesz tam, gdzie chcesz, tylko troszkę tam, gdzie ona by chciała. I to, że ktoś ma coś, to nie znaczy, że Ty tego nie będziesz mieć. Opracuj sobie strategię, jaki jest Twój następny krok, co jeszcze zrobisz. Więc zrób sobie listę rzeczy, które osiągnęłaś, tak jak mówiłam, np. przez ostatni rok, sprawdź, czy pożądasz za swoimi marzeniami, czy to jest coś, co chcesz robić, czy podążasz w dobrym kierunku. Jeżeli ktoś coś ma, to nie oznacza, że Ty tego nie będziesz mieć. Możesz osiągnąć podobne rezultaty albo zupełnie inne, bo może tak naprawdę nie dążysz do tego. Zastanów się też, jak pracować nad swoim biznesem, czyli nie marnować czasu na konkurencję. Bardzo ważne, żeby nie skupiać się tylko na jednej osobie, lecz na całej branży, jak się wyróżnisz. Pomyśl, że ta osoba, wzbudzając w Tobie takie bolesne ukłucie, pokazała Ci to, co chcesz. Zastanów się dokładnie, co to jest i opracuj sobie to jako cel. Znajdź wokół siebie fajnych ludzi, np. jakąś grupę mastermindową i podziel się z nimi tymi uczuciami. Jestem pewna, że inni też takie mają i może razem znajdziecie jakieś sposoby albo będziecie sobie nawzajem zwracać uwagę na zasadzie: „O, chyba tutaj za bardzo się skupiasz na tej osobie”. I na końcu, nie bądź zbyt surowa dla siebie, bo to, że masz jakieś bolesne uczucia związane z jakąś osobą, to nie znaczy, że Ty jesteś zła. To po prostu znaczy, że coś tam w Tobie to mówi.

Na podsumowanie powiem, że normalne jest ukłucie zazdrości. I to ukłucie to są emocje, a nie Ty. Ważne jest, jak zareagujesz na nie, a nie to, że je czujesz. Zapytaj siebie, co ten ktoś ma, czego ja nie mam, a czego pragnę. Siądź sobie z herbatą, z kawą i zastanów się, co wzbudziło w Tobie to ukłucie, dlaczego tego chcesz, do czego dążysz. Przypomnij sobie, jakie masz swoje priorytety w życiu albo jeżeli nie wiesz jeszcze, jakie są, to po prostu się nad tym zastanów. Może dopiero zaczynasz i dokładnie nie wiesz, czego chcesz w biznesie. Opracuj swoje priorytety. Wypisz sobie, za co jesteś wdzięczna, jak daleko już zaszłaś i porównuj się tylko ze sobą. A w razie kłopotów z zazdrością napisz coś miłego tej osobie publicznie albo w mailu.

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

Źródłami do opracowania tego odcinka podcastu były dla mnie podcasty, wideo oraz audiobook. Link do nich zamieszczę w notatkach do tego odcinka. Jednym z podcastów był Enemies of the Heart – tam są omówione właśnie różne takie uczuciowe „choroby serca”, Mind Your Business Podcast, odcinek o porównywaniu się – zalinkuję również. Kilka wideo Marie Forleo, która też często porusza ten temat, bo jak wiemy jest on dosyć powszechny. I korzystałam też z audiobooka „Emocje” ks. Marka Dziewieckiego, które jest wydane przez RDCK, który fantastycznie omawia emocje, które towarzysza w naszym życiu, i jak sobie z nimi radzić. Książka Marek jest doktorem psychologii, więc jest to naprawdę dobre źródło, jeżeli chodzi o takie rzeczy związane z emocjami, z miłością itd.

W komentarzach do tego odcinka podcastu chciałabym Cię prosić, żebyś napisała, jakie Ty masz sposoby lub jakie znasz sposoby innych osób na pozbycie się zwyczaju porównywania się. Może chcesz się podzielić jakimś doświadczeniem z przeszłości swojej albo innych ludzi, to mogłoby pomóc każdemu. Z góry dziękuję za komentarze.

Linki do wszystkich ciekawostek, źródeł wiedzy będą w notatkach do tego odcinka podcastu na stronie ponitceariadny.pl/36. Bardzo Cię proszę o podzielenie się informacją o tym odcinku podcastu ze swoimi znajomymi. Bo wiem, że naprawdę dużo osób ma problem z porównywaniem się. Jak tylko mówiłam, że nagram taki odcinek podcastu, nawet swoim znajomym, to oni mówili: „O, to jakbyś o mnie mówiła”. Więc naprawdę nie dotyczy się to tylko osób, które dopiero zaczynają, ale tych na każdym poziomie sukcesu.

Zanim się pożegnam, jeszcze krótkie ogłoszenie. W naszej grupie facebookowej „W ruchu słucham podcastów”, do której link będzie w notatkach do tego odcinka podcastu, od poniedziałku 24 kwietnia do niedzieli 30 kwietnia organizujemy wyzwanie, które polega na tym, że dzielimy się podcastami, których słuchamy. I jego celem jest poznanie nowych, świetnych podcastów. Więc jeżeli nie jesteś jeszcze w grupie i nie bierzesz udziału w wyzwaniu, serdecznie Cię do niej zapraszam. Teraz wysłuchaj ogłoszenia, które nagrałam z kilkoma innymi podcasterami, którzy organizują ze mną to wyzwanie, i dołącz do nas:

„Zapraszam Cię do wyzwania od 24 do 30 kwietnia, podczas którego będziesz mógł się przekonać, co możesz robić w czasie, w którym do tej pory nic nie robiłeś. To możesz być czas naprawdę fantastycznie spędzony podczas słuchania podcastów.

*Transkrypt podcastu PO NITCE ARIADNY, odcinek 36:
Jak przestać porównywać się z innymi*

W trakcie wyzwania *W ruchu słucham podcastów* każdego dnia słuchacie dowolnego podcastu, robicie sobie zdjęcie w trakcie słuchania i wrzucacie je na grupę. Koniecznie napiszcie, dlaczego warto słuchać właśnie tego podcastu, a zdjęcie opatrzcie hashtagem *#słuchampodcastów*.

Zdjęcie z tym hashtagem wrzuć nie tylko na grupę *W ruchu słucham podcastów*, ale również umieść je na swoich profilach prywatnych, oczywiście z hashtagem *#słuchampodcastów*.

Niech Twoi znajomi od Ciebie dowiedzą się, czym są podcasty i dlaczego warto ich słuchać.

Dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z podcastingiem w grupie, do której link jest pod tym wideo, są też wideo instrukcje, które wyjaśnią Ci, jak najwygodniej słucha się podcastów.

Dołącz do nas!

Pokażmy całej Polsce, że podcasty to jest coś, co naprawdę potrafi zmienić jakość życia.

Słucham podcastów!

Dziękuję Ci za spędzenie ze mną czasu i wysłuchanie tego odcinka podcastu. Aby przeczytać notatki i posłuchać innych odcinków, wejdź na moją stronę: ponitceariadny.pl. Jeśli chcesz, aby również inne kobiety chcące rozwinąć swój biznes online odkryły ten podcast, zostaw mi recenzję w iTunes. I pamiętaj, jak mówił Henry Ford: „Jeśli sądzisz, że potrafisz – to masz rację. Jeśli sądzisz, że nie potrafisz – również masz rację”.