

Czas na zmianę

Z HANNA SOBKOWSKĄ, trenerem rozwoju osobistego i twórczynią marki świec naturalnych, rozmawia Anna Komorowska

Fot. Andrzej Przewoźny

To rozmowa o tym, że warto słuchać intuicji i nie bać się zmian, o pasji i podążaniu własną drogą.

Z wykształcenia jest pani ekonomistką, wiele lat pracowała pani w korporacjach, a teraz ma pani swoją pracownię rozwoju osobistego i tworzy ekologiczne świece. Skąd ta zmiana życiowej drogi?

Chyba ze zmęczenia presją, brakiem poczucia sensu tego, co robię. Utknęłam. Brakowało mi pewności, że praca, którą wykonuję jest naprawdę dla kogoś ważna. Jeszcze nie wiedziałam wtedy, gdzie zaprowadzą mnie zmiany. Czułam tylko, że potrzebuję najpierw znaleźć odpowiedź na pytanie, czym chcę się dzielić ze światem. Potem już naturalnie przychodziły konkretne decyzje.

Pamięta pani ten moment, w którym nie dało się już uciszyć nawoływań artystycznej duszy? To była spontaniczna decyzja typu „dzisiaj rzucam pracę i zaczynam wszystko od nowa”, czy jednak najpierw wszystko pani dokładnie zaplanowała?

Nie planowałam, raczej dojrzywałam do punktu zwrotnego, a „wszechświat” mi pomógł. Dostałam w pracy propozycję „korzystnych zmian nie do odrzucenia” i w tym samym czasie złamałam rękę. Zatrzymałam się i przyszła do mnie refleksja, że czas na zmianę jest teraz. Wtedy jeszcze nie wiedziałam o mojej artystycznej duszy. Zadałam natomiast sobie i znajomym pytanie: w czym jestem dobra? Przemyslałam, co lubię robić, jakie momenty w życiu sprawiają, że towarzyszy mi poczucie spełnienia i pojawiła się odpowiedź. Postanowiłam skończyć Szkołę Trenerów Komunikacji Opartej na Empatii i z tym zawodem związać swoją życiową drogę.

A skąd pomysł na robienie świec?

To dziwna historia o obudzeniu się tej artystycznej części mojej duszy (śmiech). Pewnego dnia „zobaczyłam” w głowie zupełnie zaskakującą myśl: „zrób świece”. Naprawdę, widziałam ją w wyobraźni. Myśl była tak silna, że nie dyskuutowałam z nią. Zaczęłam działać, intuicyjnie. Wykonanie pierwszej świecy było jak powrót do dzieciństwa, gdy przed dniem Wszystkich Świętych towarzyszyłam mojemu tacie w zalewaniu zniczy w glinianych skorupach. Znowu poczułam ogromną radość z tego procesu! Od pierwszej chwili wiedziałam, że to jest to! Długo tworzyłam świece wyłącznie z wysokiej jakości parafiny – takie, jakie teraz powstają na moich warsztatach. Okazało się, że ludzie cenią to, co tworzę, zaczęłam więc sprzedawać swoje rękodzieło. Kolejnym krokiem było stworzenie świecy w stu procentach naturalnej. Nie zależało mi na zwyczajnej świecy, zalewanej w szkiełku. Takich wówczas – jeszcze nie w Polsce, ale na Zachodzie – było mnóstwo. Marzyłam o stworzeniu świec innych niż wszystkie: w stu procentach naturalnych, a jednocześnie wyjątkowo pięknych. Udało się. Tak powstała moja marka: Green Dragonfly.

Trudno wypromować własną markę?

Kiedy moje świece pojawiły się na rynku, nie było konkurencji. Teraz konkurencja w Polsce jest większa, jednak świece

w stu procentach naturalne, bez syntetycznych barwników i zapachów są wciąż unikatem. Promowanie marki to ciekawa przygoda. Dużo się uczy i to przynosi efekty. Pomogły mi osoby, które już wypromowały własne marki. Doświadczenie, jakim chciały się ze mną podzielić, było bezcenne. W naturalny sposób łącząc pracę trenera i projektanta świec, te dwa obszary wzajemnie się dopełniają. Pomagam innym wyrazić siebie poprzez wykorzystanie twórczego potencjału i to jest dokładnie to, co robię sama, budując własną markę i kreując nowe produkty. Dlatego jestem wiarygodna. Tak naprawdę moja marka trenerska – Hanna Sobkowska Synchronia – wypromowała się samoistnie. Uczę ludzi kontaktować się z ich kreatywną częścią siebie i robię to w dość nietypowy sposób – angażuję ich wyobraźnię w tworzenie wyjątkowych, bardzo przydatnych rzeczy. To prowadzi do zmian, ciekawych odkryć, a jeśli komuś zmienia się życie czy spojrzenie na życie – radosna wieść niesie się w świat (śmiech).



Fot. Paulina Niebieszczańska PN Studio

Podobno każdy z nas ma jakiś talent, trzeba go tylko odkryć. Czy właśnie tego uczy pani w swojej pracowni rozwoju osobistego?

Tak, tego również. Wierzę, że dla każdego z nas istnieje jakiś „powód do życia”, coś, co nas uskrzydla, w czym jesteśmy dobrzy, coś, co jest naszym powołaniem i czym powinniśmy dzielić się ze światem. Uważam, że poznanie tego wiele ułatwia i zwyczajnie „generuje” sukces.

Prowadzi pani różne warsztaty, m.in. z tworzenia ekokosmetyków, świec, naturalnych mydeł. Czy uczestnicy traktują takie zajęcia jak zabawę, czy może stają się one inspiracją do poważniejszych zmian w życiu?

To dla mnie bardzo ważne, żeby uczestnicy traktowali te warsztaty jako dobrą zabawę. Dzięki temu mogą poczuć lekkość tworzenia, rozwoju i doświadczyć przepływu, który temu towarzyszy. To sprawia, że rzeczy, które wcześniej uważamy za trudne lub niemożliwe do wykonania, w ciągu



szczęściu godzin stają się realne, w zasięgu możliwości i materializują się za pomocą naszych własnych rąk i wyobraźni. Na koniec nie tylko ważny jest efekt – naturalny krem, piękna świeca, zdrowe mydło, ale przede wszystkim poczucie radości, dumy i wiary w siebie, które odczuwają uczestnicy. I właśnie ta zaspokojona potrzeba poczucia własnej wartości sprawia, że życie wielu osób zmienia się. Warsztaty w Synchronii ukończyła już naprawdę pokaźna grupa uczestników, którzy stworzyli własne biznesy, marki, którzy odnaleźli pasję i zarabiają lub dorabiają, sprzedając swoje rękodzieła i nie tylko.

No dobrze, powiedzmy, że odkryjemy w sobie twórcę. Mamy pomysł na robienie np. oryginalnych bransoletek albo torebek z filcu, ale nie mamy już dwudziestu lat i boimy się, że ryzyko się nie opłaci. Chodzi mi o to, czy każdy moment jest dobry na zmiany?

Zmiana nie musi być procesem zerojedynkowym, czyli albo jestem tu, albo tam. I skoro jestem tu i robię, to, co robię – jest złe, a skoro decyduję się być tam – to jest duże ryzyko, więc też niedobrze. Wyobrażam sobie, że takie podejście jest frustrujące, bo nie stwarza możliwości wyboru i wprowadza bezwład, brak jakiegokolwiek działania. A zmiana wiąże się z podjęciem decyzji i z działaniem. Gdy lęk przed ryzykiem jest silny, najpierw należy pochylić się nad nim i sprawdzić,

czego tak naprawdę się boimy. Porażki, braku stabilności finansowej, sukcesu i tego, co on ze sobą niesie, a może tego, co powie otoczenie na nasz nowy pomysł? Czym cennym ryzykujemy? Kiedy skonkretyzujemy źródło lęku, łatwiej go oswoić. Warto zobaczyć i docenić potęgę małych kroków. Jeśli ryzyko mnie przeraża, nie uczę się pływać, skacząc podczas sztormu na głęboką wodę, tylko wybieram spokojną lagunę. Zanim odpłynę w głębie, wykonam sto małych kroków jeden po drugim. Będę miała czas, by obejrzeć przestrzeń dookoła, by zaplanować te kroki, przemyśleć, a wykonując je, będę cieszyć się drogą. **Wiek?** To nie on jest sednem. Jeśli zamiast myśleć, że jest za późno, pozwolimy sobie i zdecydujemy się na jakiś mały, łagodny krok dla siebie, chociażby przyjście na warsztaty ekokosmetyczne czy świecowe, otwieramy w sobie furtkę do zmiany. **Wtedy** możemy podjąć decyzję, czy chcemy podążać za tym, co za nią widzimy. Stworzenie sobie możliwości wyboru – to już jest zmiana!

Dlaczego warto podążać własną drogą?

Bo szkoda tracić czas, by realizować cudzą w poczuciu niespełnienia i frustracji (śmiech). Nie chcę na koniec mojego życia żałować, że nie wzięłam czegoś, co bardzo chciałam mieć od świata i nie dałam światu czegoś, czego on pragnął ode mnie. To może banalny tekst, ale poczucie spełnienia, sensu jest kluczowe. Ono buduje nie tylko nas, ale też świat wokół nas, sprawia, że jest w nim więcej radości i wdzięczności, że żyje się łatwiej.

Hanna Sobkowska – trener rozwoju osobistego, coach, twórczyni marki świec naturalnych Green Dragonfly.
Więcej informacji: www.hannasobkowska.pl.