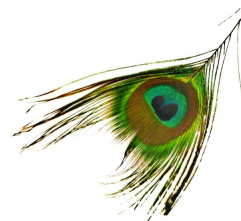


15 PAŹDZIERNIKA 2019

## PODCAST 2

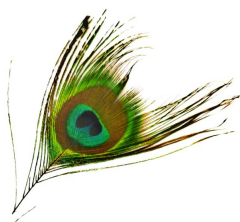
"Ten o darze i mocnej stronie"

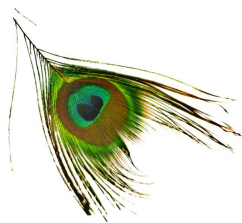


Hello! hello! mordeczki kochane!

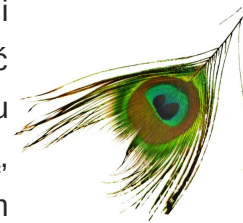
No i fajowo, udało mi się dotrzeć do podcastu numer dwa. Jaka ja jestem wytrwała, kochani, ja sobie nawet nie zdawałam sprawy, że we mnie jest ta moc przetrwania takiej odległości czasu, żeby aż drugi podcast nagrywać w życiu! Ha ha ha! No cześć. Jestem Marta i postanowiłam dzielić się optymizmem i pokazywać jak ja komunikuję się ze światem i zachęcać Was do komunikacji pomiędzy sobą, do słuchania siebie nawzajem do przyjemnego uśmiechu codziennego dla każdego do dzielenia się dobrym słowem i po prostu jakąś radością o poranku aby ten dzień był naprawdę przyjemny. Przynajmniej na początku albo przynajmniej przez ten czas, w którym będziemy mieli nadal podcast w głowie albo moje słowa albo słowa innych osób z którymi właśnie postanowiliśmy porozmawiać czy się zaprzyjaźnić czy posłuchać co ma do powiedzenia i coś dla siebie przyjąć. W drugim podcaście chciałam Wam opowiedzieć o tym jak dobro do mnie wraca i ja będę wracała od czasu do czasu właśnie z tym tematem. O tym jak dobro powraca i dlaczego właśnie wybrałam dobro i optymizm do szerzenia do opowiadania i do wykorzystania jako temat przewodni mojego podcastu. Dlatego, że wierzę jak wysyłamy dobro w świat to to dobro do nas wraca. I ja to na sobie przetestowałam wielokrotnie i do tego stopnia, że nieraz z radości płakałam powtarzając w górę, w boki, wszędzie w eter dobro wraca, dobro wraca, dobro wraca. Więc pomyślałam, że skoro w tak niewielkich, normalnie przeciągu dnia, dobrych uczynkach dobrych radach, uśmiechu na twarzy czy dobrych emocji czy dobrej energii, jeżeli od tego co ja normalnie robię, ogromne dobro do mnie wraca to co będzie jeżeli ja to dobro jeszcze oddam przez internet. No to ja myślę, że to będzie duży kaliber prawda? To będzie tak ogromnych rozmiarów projekt, że sobie go jeszcze nie wyobrażam. Ale myślę, że to wystarczy dla mnie. To będzie dla mnie ogromna satysfakcja i ogromna radocha, że ktoś z tego korzysta i w końcu mogę się na coś przydać. A propo wracającego dobra. Był czas w moim życiu, każdy ma taki czas w swoim życiu, zwłaszcza jak ma trzydzieści parę lat, że się zatrzymuje i zastanawia co dalej. No i każdy wybiera swoją drogę. A to zmieniamy pracę, a to zmieniamy partnera, a to poszukujemy czegoś takiego w naszym życiu co nas w końcu uskrzydla. I ja zaczęłam pracę nad sobą, bo coś mi nie pasowało, coś mnie gniołło, coś w kółko jakby bojkotowało tą moją

radochę z którą żyłam całe życie. Zaczęłam obserwować, że bańka w której ja się wychowywałam, ta taka bańka miłości, radości, spokoju, bezpieczeństwa, optymizmu, współpracy, dobroci ludzi, że chyba w pewnym momencie zwyczajnie pękła.





A ja tak poczułam się samotna, przerażona, zagrożona i ja nie wiedziałam co dalej. Więc zaczęłam się uczyć jakby tego świata z różnych perspektyw i jak w końcu popracowałam nad sobą z moją przyjaciółką Klaudią, która mnie wspierała i była właśnie tym moim pryzmatem z zewnątrz. Zaczęłam czytać i pracować

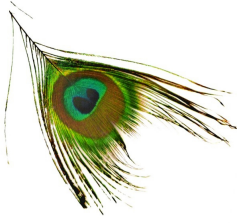


nad większością tematów które ona mi podsunęła i które jakby pomagały mi wzrosnąć i być taką silną jaką jestem teraz to od jakiegoś czasu. Myślę że tak chyba od trzech miesięcy w kółko sobie zadawałam jedno pytanie. W czym ja jestem dobra. W czym ja jestem na tyle dobra, żeby móc się tym dzielić. Jestem uzależniona, może nie uzależniona, ale uwielbiam czytać blogi, które dzielą się wiedzą, oglądać YouTuby które dzielą się wiedzą. Pokochałam kilka takich, ale to akurat kiedyś Wam podsunę, moje ukochane blogi podcasty i strony internetowe. Oni mają przecież wszyscy jak jeden doświadczenie w jakiejś branży robią coś tak wyjątkowo dobrze, że postanowili się tym dzielić i oni mają zawsze jakąś taką większą górę lodową, rozumiecie taką z podstawami, ze szkoleniami, z dokumentami, dyplomami, z tym wszystkim co musi być, żeby móc dalej przekazywać i kogoś uczyć. Tak? Czyli jakby cała góra lodowa. Ja przeważnie ścinam czubki. Tak sobie wiecie, fruwać nad tymi górami nie, i tak haps, haps, haps z każdego tematu po troszeczkę no i w żadnym temacie nie czułam się na tyle silnie, żeby móc się nim dzielić. Bo ja się bez przerwy uczę a w dodatku tyle tematów mnie pasjonuje, że żaden nie jest na tyle potężny, żeby móc go już przekazać. A że uwielbiam dzielić się tym co już umiem i co już wiem i co może się przydać innym żeby dzień był piękniejszy, jutro było piękniejsze i życie było jakieś takie fajnie znośne, no to miałam zagwozdkę nie lada. Co to mogłoby być o czym ja bym mogła mówić bez przerwy i co by mogło jeszcze komuś pomóc. W jego lepszym dniu. No i w końcu wymyśliłam. I tak mnie uderzyło z prędkością światła. Jeny! Na zgniłe mandarynki! Przecież ja uwielbiam się cieszyć. Ja uwielbiam, siać optymizm, ja uwielbiam zarażać ludzi i zaczęłam spisywać przypominać sobie i słuchać ludzi jak mówią do mnie o mnie. I słuchajcie, olśniło mnie do tego stopnia, że się splotałam. I jak to mówi mój mąż, *tobie to się zawsze broda trzęsie*. No i trzęsła mi się, jak w końcu zrozumiałam co ja takiego umiem, co mam sprawdzone w realu, że mogę to rozsiewać dalej. No właśnie ten optymizm. Ta radocha. Te moje dowcipy z dupy. Oj przepraszam, z pupy, te moje ogromniaste wręcz światło, które ze mnie bije. I stwierdziłam, że tak. To będzie to, co mogłabym w jakiejś formie przekazywać dalej. No to sobie pomyślałam. Strona internetowa. O jaba daba duuu będzie strona internetowa, będzie miała to, to, to i to, każdy będzie mógł znaleźć tam coś dla siebie. No ale to jest ogromny projekt. Więc jak ma się



dwie godziny rano przed pracą i powiedzmy godzinę po pracy, to to na prawdę dużo zajmie czasu. I do tego trzeba mieć odpowiednie składniki, trzeba mieć swój hosting i co to jest hosting, swoją domenę, to już wiedziałam, to już kupiłam i tak dalej i tak dalej. Ale to są ogromne, to są godziny pracy.





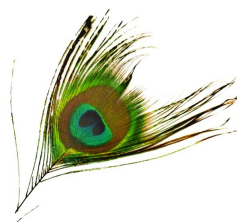
Ja chcę już, bo ja zawsze chciałam wszystko na już.

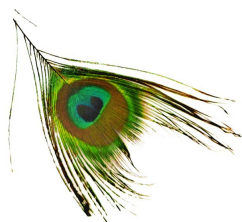
Co to mogłoby być już. No facebook. Ok mogę robić lajwa. No ale na lajwa nie zawsze wyglądną jestem no i też nie zawsze mam klimat i też nie zawsze mam gdzie robić lajwa. Ja wiem! Ja się będę tym ludziskom nagrywać! podcast zrobię! haha! Taki radosny, taki o



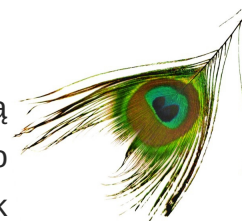
poranku, skoro wstaję o 4 rano codziennie, trzeźwieję do 4:30 z kawą, no to podcast to jest naprawdę potężna i piękna rzecz. I stwierdziłam, że tak. Że zacznę od strony facebookowej i od podcastu. A jeżeli się komuś spodoba to co robię, to popłynę dalej. najpierw chciałabym żebyście Wy mordeczki moje kochane, moje ludziska żebyście po prostu mieli powera na dzień dobry. Żebyście mieli ten efekt, który odbierają niektórzy moi ludzie, moi myślę moi przyjaciele, moja rodzina, moi najbliżsi, moi pracownicy którzy mnie lubią. Czyli taki stan emocjonalny, w którym ja wchodzę i słyszę, no weszła i jest uśmiech na twarzy. Albo ja wywołuję uśmiech na twarzy na przykład sama sobie prawiąc komplementy, że jak ja jestem w budynku, to słońce świeci w budynku. Albo jak mówię dzień dobry, ostatnio mi jedna koleżanka z pracy powiedziała, że jak powiedziałam "Happy friday" to tak jakby słońce zajaśniało w budynku bez okien. Rozumiecie taki poziom radości i poziom słońca, że aż się miło zrobiło na cały dzień i właśnie to chciałabym wzbudzać w ludziach. Myślę, że jestem w tym całkiem dobra. Tak. Nawet jeżeli ktoś myśli inaczej to ja się tą opinią nie przejmuję, bo są nas miliardy i myślę że ta grupa ludzi na których wpływam w ten sposób mi w zupełności wystarczy. I ten poziom świadomości, że naprawdę spowodowałam uśmiech. I to mi wystarczy na... to mi naprawdę wystarczy, bo każdy z nas przeżywa coś swojego. Każdy ma plany, projekty, dzieci, koty, świnki, gary, klejącą się podłogę, kurze nie kurze, wywieszanie, składanie i to wszystko. Każdy to ma. Każdy to przeżywa, tą walkę codziennie. Każdy się bije z tym, *jeny dlaczego znowu moja kolej, nie wiem dlaczego zawsze ja i to wszystko*. Więc ja nie chcę naprawiać komuś tego zwyczajnego życia. Ja chcę po prostu żeby on się uśmiechnął. A jak on się uśmiechnie albo coś weźmie z tego mojego monologu, coś co go zmotywuje na cały dzień tak że, no dobra no, no już zrobię, tak, zawsze sobie daję radę, to i z tym sobie dam radę i to wystarczy. I ja chcę być właśnie tą pigułką optymizmu. Rano. No jeżeli ktoś nie ma czasu rano poproszę wieczorem ale wtedy zaznaczam że jak się pochichrasz, to troszeczkę dłużej ci zajmie zaśnięcie. Ale też może być wspaniale. I właśnie to, tak, to odkryłam, w moim sercu, że to jest coś co ja robię najlepiej. No i dowody do mnie spływają, jeden za drugim i dowody na to że umiem to właśnie robić i to robię najlepiej. Mam spisane ale nigdy w to nie wierzyłam w ten sposób. Ja myślałam, że większość ludzi tak ma. Że dobro wraca jak się go daje, i uśmiech

wraca jak się nim dzielisz. No i co z tego? I co w tym wyjątkowego? Po prostu możesz się uśmiechnąć do pierwszej lepszej osoby i to wystarczy. A tu się okazuje, że nie, że jednak nie każdy ma tą moc w sobie, nie każdy jest takim urodzonym liderem który przyciąga ludzi.





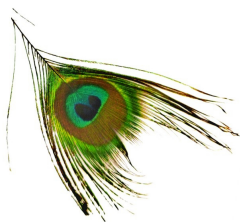
Ja myślę, że ja ma tą cechę, takiego urodzonego lidera optymizmu powiedzmy, takiego człowieka, przy którym ludzie czują się po prostu dobrze. I tęsknią za nim tylko dlatego, że jak się przy nim siedziało, no to było tak fajnie jakoś. Tak spokojnie, tak bezpiecznie, tak miło. I teraz wierzę na tym etapie w tą moją cechę, w tą



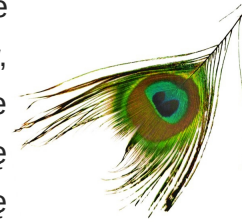
moją zaletę w tą moją silną moc, tego mojego powera czy jak tam zwał. A z takich przyziemnych rzeczy to słyszałam w pierwszym podcasie mlaskanie. Fajne. Mlasku mlasku. Ponoć te mlaskanie, gdzieś czytałam, a propo tych moich czubków gór lodowych, to czytałam, że to mlaskanie, to te owłosione wszystkie mikrofony wyciszają, niwelują i wtedy nie słychać tego mlasku mlasku hi hi, ale kupiłam już słuchajcie, kupiłam mikrofon aaaa jak się cieszę! Idzie do mnie z Chin, wydałam na niego 2,50 euro ale ma gąbeczkę i ja wierzę w niego święcie, że on będzie moim mikrofonem pierwszym podcastowym, o ile w ogóle dotrze, bo już idzie trzy tygodnie. Więc podcast też miał już być odrobinę wcześniej, bo czekałam na ten mikrofon, a potem sobie pomyślałam, że mój dyktafon w telefonie jest wystarczająco potężny żeby nagrać mnie i nawet jeżeli będą przegłosy, mlaskanie, będzie słychać samochody z zewnątrz czy trzaśnięcie drzwi sąsiada w moim super extra akustycznym apartamencie czy jakieś dźwięki czy cokolwiek, myślę, że wam nie będzie przeszkadzało to w odbiorze podcastu i radości prawda? Bo to jakby nie o to chodzi, żeby się zupełnie wygłuszyć i znaleźć miejsca na ziemi gdzie nie słychać nic oprócz mnie. Jeżeli będzie słychać życie dookoła (wierzę że przewidyję bo mamy same dykty) więc mam nadzieję, że wam nie będzie przeszkadzało w tym żeby się uśmiechnąć. I a propo jeszcze tego, że to jest moja super moc i moja największa silna cecha, to moją pierwszą fanką mojego optymizmu kochani, chciałabym Wam tu powiedzieć, była moja koleżanka na studiach kochana z którą mieszkałam. Ma na imię Kasia, a że jest tyle Kasiek, to jeszcze praw autorskich i generalnie RODO i to wszystko to nie będę mówiła, która konkretnie Kasia, bo Kasiek wiecie mamy w Polsce sporo, ale ona już wie o kim mowa, moja ukochana Kasia, która potrafiła chodzić za mną i mówić "podziel się tym optymizmem" no i o Kasi będzie dużo w ogóle, będzie dużo wspomnień z czasów studiów, dużo wspomnień z czasów mojej pierwszej pracy za granicą jak już wspominałam na jednej z wysp na kanale la manche, to Francuzi mają, tak, a ten sam kanał się nazywa od strony brytyjskiej Channel Islands, tak bo Brytyjczycy mają swoją własną nazwę absolutnie, my mówimy na to... jak my mówimy na to? Kanał Francuski? Kanał La Manche? Jeny jaka ja jestem skleroza. Nie ważne. No to tam też bardzo dużo się wydarzyło, bardzo dużo śmiechu było, ogromne po prostu pokłady wspomnień, które poprawią Wam humor, o poranku takie po

prostu z pupy tudzież z kosmosu i myślę, że tym mogę zakończyć swój drugi podcast. Taki podcast po prostu luźny. O tym skąd się wziął pomysł w ogóle na to całe zamieszanie. Mam nadzieję, że się podobało. Powiedzcie, że się podobało, nie? No, tak wiesz, dobre słowo nie?





Ja wiem, że nie wszyscy muszą to lubić, wiem, że nie wszyscy muszą mnie słuchać tych moich monologów, ale! Jeżeli Ci się podobało, to każdy następny też może Ci się spodobać, myślę, że zrobię dużo żeby Wam się podobało i komunikujmy się, jeżeli naprawdę stworzę społeczność ludzi uśmiechniętych o poranku, to potem



nie będę tylko monologować. Obiecuję. Bo to tak naprawdę nuda, jeżeli tylko jedna osoba mówi, to żadna komunikacja. To jest słuchanie. Prawidłowa komunikacja w małej grupie, w ogromnej grupie, to jest też możliwość wypowiedzi, słuchania czynnego i wyciągania wniosków i budowania wspólnego pięknego jutra. Tak? No to myślę, że to będzie kiedyś tak wyglądało. Na rozmowach. Na wspólnej posiadówie, nie wiem, nawet zlocie gdzieś w pewnym momencie, myślę, że to tak kiedyś będzie wyglądało. Że kiedyś naprawdę całą grupą gdzieś, jakąś potężniejszą będziemy rozmawiać i spotykać się na wirtualnym cieście, kawce, cokolwiek. Wirtualne nie tuczy! Haha haha. Tu was mam : ) i w takim razie z okazji drugiego podcastu, mamy wtorek, więc z okazji drugiego podcastu proponuję dzisiaj zadanko.

**Zabawa na dziś**, powiedzieć obcej osobie na chodniku, czy gdzieś gdzie ją spotkacie, po prostu "dzień dobry" takiej obcej całkiem obcej. I przyciągnijcie ten uśmiech. Albo to dziwne spojrzenie "my się znamy?"

Cześć!



Transkrypt: Marta Liwak  
Comunicullum  
Maj 2020

