

LUDZIE, UAKTYWNIJCIE SIĘ!

**Wywiad z Anną Urbańską, coachem, Master Trenerem Structogramu, autorką książki *Otrzep kolana i biegnij*.
Rozmawia Elżbieta Jeznach**

EJ: Co skłoniło panią do napisania książki?

AU: Po pierwszej, jeden z uczestników szkolenia, które prowadziłam, zasugerował mi, że warto, aby wszystko, co mówię podczas spotkań, znalazło się na papierze, żeby każdy mógł przeczytać, co mam do przekazania. Drugim powodem była śmierć mojego brata, która zmieniła w moim życiu wszystko.

EJ: Co zmieniło się w pani życiu po śmierci brata?

AU: To była totalna rewolucja. Zmieniłam życie osobiste i zawodowe. Odeszłam z pracy etatowej, założyłam własną firmę, która istnieje już siedemnasty rok. Zmieniłam wszystko na poziomie przekonań, uznałam, że nie warto zajmować się drobiazgami, a warto robić rzeczy fajne, dobre, korzystać z życia.

EJ: Jak wyglądał proces pisania?

AU: Pisałam książkę fragmentami, w wolnych chwilach, zaczęłam sześć lat temu. W 2014 roku zdecydowałam, że czas ją opublikować. Wahałam się, a właściwie bałam się w swojej książce napisać m.in. o śmierci brata, ale ostatecznie zdecydowałam się na to i okazało się, że przeżycia moje i mojej rodziny w związku z jego odejściem wielu osobom pomogły.

EJ: Do kogo adresowana jest książka *Otrzep kolana i biegnij*?

AU: Do wszystkich, którzy znajdują się w sytuacji, w której nie wiedzą, co dalej robić. Do każdego, kto pragnie się rozwijać, ponieważ książka mówi najpierw o tym, jak się podnieść po upadku, a następnie, jak znów ruszyć przed siebie. Bardzo zależy mi na tym, aby zmotywować ludzi do działania, żeby ludzie się uaktywnili, żeby im się bardziej chciało.

EJ: Gdzie można zakupić pani książkę?

AU: Jest dostępna w prawie wszystkich księgarniach w Polsce, zarówno w tra-



dycyjnych, jak i internetowych. Można ją kupić – z autografem – również na okib.com.pl

EJ: Tematyka prowadzonych przez panią szkoleń obejmuje głównie analizę biostrukturalną, obszar neurorozwoju. Wdrożyła pani również metodę o nazwie Structogram...

AU: Tak. Structogram wywodzi się ze Szwajcarii, metoda opiera się na badaniach doktora Paula MacLeana, który mówi, że mózg ludzki jest trójdzielny i składa się z pnia mózgu, kresomózgowia i międzymózgowia. W zależności od naszych uwarunkowań genetycznych dana część mózgu jest bardziej rozwinięta. W Polsce Structogram wykorzystujemy od 2011 roku, ja jestem Master Trenerem, czyli osobą, która ma prawo szkolić trenerów w Polsce. Widać coraz większe zainteresowanie tą metodą.

EJ: W czym Structogram ma pomóc zwykłemu człowiekowi?

AU: Jest to narzędzie pozwalające odkryć, dlaczego robimy pewne rzeczy. Każda część mózgu odpowiada za coś

innego, np. pień mózgu za relacje z ludźmi, przeszłość czy potrzebę biologicznego doświadczania, międzymózgowie – za spontaniczność, emocjonalność, decyzyjność, a kresomózgowie – za logikę, racjonalność, planowe działania. Analiza biostrukturalna pozwala określić nasze mocne strony i ewentualne deficyty, uświadomić sobie, jacy jesteśmy, na co należy zwracać uwagę. Co ważne, nie ma biostruktury sukcesu i porażki, każda jest dobra, bo nasza własna.

EJ: Jaką zasadą kieruje się pani w biznesie?

AU: Zasadniczo w życiu kieruję się zasadą: *Miej cierpliwość. Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe*. A w biznesie nie toleruję nieodpowiedzialności i niesłowności. Osiągnięcie każdego sukcesu wymaga pracy, aktywności, poświęcenia czasu. Jeden z moich mentorów powiedział mi kiedyś, że zazwyczaj ludzie pracują na 60, 70, 80 procent, ale między 99 procent a 100 procent jest potężna różnica. Dlatego ważne jest zaangażowanie i działanie. ■