

# 5. ROLE ŻYCIOWE I SUBOSOBYWOCISCI



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

# ROLE ŻYCIOWE I SUBOSOBY

Twoje JA, tak jak każdego człowieka, składa się z wielu różnych aspektów. Temperament, zdolności, potrzeby, zainteresowania, postawy, otoczenie – to m.in. takie elementy sprawiają, że nasze ja nie jest jednolite. Jest raczej mozaiką tworzącą obraz Ciebie. Im bardziej harmonijny jest ten obraz, im więcej elementów jest spójnych, tym łatwiej jest nam funkcjonować w ramach tego konglomeratu cech i zachowań.

Rozwojowa Zmiana to świadome i celowe zmienianie swojego życia na takie, jakiego pragniesz. Aby móc to robić, potrzebujesz uświadomić sobie wszystkie swoje “części” i zbudować z nich spójny obraz siebie.

Role życiowe to nasze “części zewnętrzne”. Korzystamy z nich, żeby lepiej funkcjonować w rodzinie, społeczeństwie, pracy. Odnoszą się do różnych obszarów rzeczywistości, za które jesteśmy odpowiedzialne.

Role osobiste odnoszą się do nas jako osoby i naszej indywidualnej sytuacji. Może to być rola kobiety, matki, córki, człowieka, przyjaciółki, studentki, itp. W tej kategorii bardzo ważne są role jakie pełniemy w naszych rodzinach i bliskich relacjach, bo często to one pochłaniają najwięcej naszego czasu.

Role społeczne wynikają z naszego miejsca w otoczeniu i społeczności. Może to być rola sąsiadki, wolontariuszki, społeczniczki, lokalnej liderki.

Role zawodowe natomiast związane są z charakterem wykonywanej przez nas pracy.



Świat podobny jest do amatorskiego teatru; więc nieprzyzwoicie jest pchać się w nim do ról pierwszych, a odrzucać podrzędne. Wreszcie, każda rola jest dobra, o ile grać ją z artystycznym i nie brać zbyt poważnie.

Bolesław Prus

# ROLE ŻYCIOWE I SUBOSOBOWOŚCI

Subosobowości z kolei to nasze “części wewnętrzne”. Tymczasowe tryby osobowości, który uaktywniają się, aby pomóc Ci poradzić sobie w jakiejś sytuacji. Składają się z różnych elementów – przekonań, nawyków, odczuć i emocji, zachowań czy nawet charakterystycznej mowy ciała i mimiki twarzy. Subosobowości mogą kształtować się na wiele różnych sposobów – w odpowiedzi na potrzeby, czy w reakcji na to, co nas spotkało w dzieciństwie.

Role życiowe i subosobowości mogą być ze sobą powiązane, a nawet tożsame. Mogą też nawzajem z siebie wynikać. Np. w dzieciństwie mogłaś pełnić rolę grzecznego dziewczynki i pod wpływem tego mogła się w Tobie wykształcić subosobowość grzecznego dziewczynki.

Albo była tym dzieckiem, które zawsze wszystkich rozśmieszało, dbało o dobry humor innych. I teraz masz w sobie subosobowość błazna. Albo w dzieciństwie wykształciła się w Tobie subosobowość perfekcjonistki i teraz pełnisz rolę Perfekcyjnej Pani Domu, albo Idealnej Menadżerki.

Kombinacji ról i subosobowości jest wiele – tyle, ilu jest ludzi na świecie. I każda jest wyjątkowa, bo tworzy wyjątkową, niepowtarzalną osobowość. Twoją również.

Zapraszam Cię teraz do przyjrzenia się swoim częściom i zastanowienia się co wiąże się z poszczególnymi rolami i subosobowościami. Na ile Ci służą, a na ile stanowią przeszkodę do realizacji życia takiego, jakiego pragniesz.



# MAPA RÓL ŻYCIOWYCH

W swoim życiu możemy pełnić wiele ról – czasem ze sobą powiązanych, czasem pozornie się wykluczających. W różnych sytuacjach, wobec różnych osób, możemy się zachowywać zgoła odmiennie. Inaczej będziemy się zachowywać w roli rodzica wobec własnych dzieci, a inaczej w roli osoby dorosłej wobec obcych nam dzieci. Oczywiście wiele elementów może być wspólnych, ale nie będą identyczne.

Zastanów się, jakie Ty pełnisz role

## 1. Role osobiste

Role rodzinne takie jak: człowiek, kobieta, matka, córka, siostra, żona, partnerka, ciocia, babcia wnuczka itp.

Role związane z bliskimi relacjami: koleżanka, przyjaciółka, kochanka itp.

Role związane z Twoim hobby: biegaczka, fotografka, czytelniczka, instagramerka, dziergaczka, florystka itp. Jeśli twoja pasja jest jednocześnie Twoją pracą, to ta rola oczywiście pokryje się z rolami zawodowymi :)

## 2. Role społeczne

To role wynikające z funkcji, jaką pełnisz w swojej społeczności, np. właścicielka psa/kota, sąsiadka, społeczniczka, wolontariuszka itd.

## 3. Role zawodowe

Role związane z wykonywaną przez siebie pracą, stanowiskiem w firmie itp.

# MAPA SUBOSOBOWOŚCI

Zapraszam Cię teraz do przyjrzenia się swoim subosobowościom. Zazwyczaj jest ich kilka, w przeciwieństwie ról, których, jak pewnie zauważyłaś może być baaardzo dużo.

Przygotowałam dla Ciebie listę kilkudziesięciu typowych subosobowości. Wybierz te, które zauważasz u siebie.

Artystka	Królowa Lodu	Racjonalistka
Anarchistka	Krytyk	Romantyczka
Beztroska	Leniwiec	Roztrzępana
Bohaterka	Luzaczka	Rozważna
Buntowniczk	Marzycielka	Rozwojowiec
Czarodziejka	Matka Polka	Samosia
Dobra córka	Matrona	Samotniczka
Dobra mamusia	Menadżerka	Spontaniczna
Dzika dziewczynka	Niegrzeczna dziewczynka	Święta
Ekstrawertyczka	Niewinna	Uwodzicielka
Grzeczna dziewczynka	Obrończyni	Wiedźma
Hetera	Ofiara	Władczyni
Imprezowiczka	Opiekunka	Wonder Woman
Introwertyczka	Optymistka	Wrażliwe dziecko
Karmicielka	Perfekcjonistka	Wszystkowiedząca
Kierowniczk	Pesymistka	Zamartwiaczka
Klown	Pocieszycielka	Złośliwa
Kontrolerka	Potulna	Złośnica

Być może zaznaczyłaś więcej niż kilka subosobowości, wówczas zastanów się, czy jakieś subosobowości są do siebie podobne i jakim potrzebom odpowiadają. Następnie wybierz te, które najlepiej Cię opisują, a pozostałe wykreśl.

Oczywiście to nie jest zamknięta lista. Jeśli zauważasz u siebie inne subosobowości, dodaj je do listy.

# MAPA RÓL ŻYCIOWYCH I SUBOSOBOWOŚCI

Spójrz teraz na swoje role życiowe i subosobowości – które z nich wspierają Cię w rozwoju, a cię ograniczają?

Które z nich są całkowicie przeciwstawne i być może zwalczają się nawzajem?

A które ze sobą współpracują?

Które ze swoich ról i subosobowości chcesz rozwijać, a z którymi pożegnać?

Co możesz zrobić, żeby bardziej zharmonizować swoje role i subosobowości?

Co zrobisz, żeby je bardziej zharmonizować?

Pracę nad rolami i subosobowościami możesz kontynuować ze mną na sesji, na którą serdecznie Cię zapraszam.

## SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

# Mapa ról życiowych i subosobowości

Sesję Rozwojowej Zmiany "Mapa ról życiowych i subosobowości" szczególnie polecam ci jeśli:

- Twoje zachowania nie zawsze są dla Ciebie zrozumiałe,
- czasem czujesz, jakbyś była kimś innym niż zazwyczaj,
- jest w tobie wiele sprzeczności, które wydają się nie do pogodzenia,
- chciałabyś lepiej radzić sobie w sztuce godzenia różnych ról życiowych,
- pragniesz aby w Twoim życiu było więcej harmonii i wynikającej z niej skuteczności,
- chciałabyś pożegnać te role życiowe i subosobowości, które już Ci nie służą.

Dzięki sesji Rozwojowej Zmiany "Mapa ról życiowych i subosobowości":

- dokładnie określisz wszystkie składowe Twojego Ja,
- sprecyzujesz jak poszczególne role życiowe i subosobowości wpływają na Twoje życie,
- pożegnasz te role lub subosobowości, która Ci nie służą,
- będziesz tworzyć nowe i rozwijać już posiadane role życiowe i subosobowości w najlepszy dla Ciebie sposób,
- zharmonizujesz wzajemny wpływ i działanie poszczególnych ról i subosobowości,
- będziesz świadomie korzystać ze swoich ról i subosobowości w realizacji ważnych dla Ciebie celów życiowych.



**CENA DLA CIEBIE!**

~~150 zł~~ 95 zł\*

**KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!**

\* cena z kodem **rol@prz22**

kod obowiązuje w dniach od 25 do 31 marca 2022 r.

# *Żyj życiem, jakiego pragniesz!*

Cześć, mam na imię Agata :)



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

---

**Dane kontaktowe**

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

[www.agatakulinska.pl](http://www.agatakulinska.pl)

[www.sklep.agatakulinska.pl](http://www.sklep.agatakulinska.pl)

[kontakt@agatakulinska.pl](mailto:kontakt@agatakulinska.pl)

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)