**Jak odkryć swoje talenty i mocne strony?**

**Każdego z nas coś wyróżnia. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi, mamy różne talenty, umiejętności oraz mocne strony. Niestety nie wszyscy jesteśmy świadomi własnych atutów i predyspozycji oraz tego w jaki sposób możemy je odnaleźć i wykorzystać. Poznanie naszych talentów i mocnych stron sprawi, że będziemy wiedzieć w jakim kierunku powinniśmy podążać, by osiągnąć jak najlepsze efekty oraz odnieść sukces.**

Talent określić można jako coś, co łatwo nam przychodzi. To często wrodzone predyspozycje przejawiające się ponadprzeciętnym stopniem sprawności w danej dziedzinie. Jest to każdy powtarzający się wzorzec myślenia, odczuwania lub zachowania, który skłania do wykonywania określonych czynności w określony sposób. To także, obok wiedzy i umiejętności jedna ze składowych naszych mocnych stron. Każdy z nas ma wiele talentów, trzeba je tylko w sobie odkryć i umiejętnie wykorzystywać. Jak więc dowiedzieć się, co jest naszym talentem? Przedstawiamy kilka wskazówek pomocnych w odkrywaniu naszych talentów i mocnych stron.

1. **Obserwuj swoje spontaniczne reakcje**

Najbardziej intuicyjnym sposobem na rozpoznanie swoich talentów, jest zwrócenie uwagi na to, co przychodzi nam z łatwością. Często wykonujemy wiele czynności odruchowo zupełnie się nad tym nie zastanawiając i przyjmując to za pewnego rodzaju normę. Warto zastanowić się i spróbować dostrzec, czy w naszych działaniach jest coś co nas wyróżnia, co jest charakterystyczne tylko dla nas i obiektywnie oceniane jako pozytywne. To właśnie nasze odruchowe reakcje i czynności, które wykonujemy spontanicznie noszą najczęściej ślady naszych talentów. Dla przykładu osoby, które często „biorą sprawy we własne ręce” oraz angażują innych w realizację swojego planu są zazwyczaj obdarzone talentem tzw. „dowodzenia”.

1. **Daj dojść do głosu swoim pragnieniom**

W odkrywaniu naszych talentów równie ważne są nasze pragnienia i marzenia. Dzięki nim możemy określić co jest dla nas ważne, co nas motywuje oraz co chcemy osiągnąć. – *Każdy z nas ma dwa rodzaje marzeń: realistyczne i ucieczkowe. Te pierwsze jak sama nazwa wskazuje mówią o naszych pragnieniach oraz o tym co tak naprawdę chcemy zrobić ze swoim życiem. Z kolei marzenia ucieczkowe dotyczą wyobrażeń nierealnych, które pozwalają nam się lepiej poczuć. Analizując swoje pragnienia w prosty sposób możemy stwierdzić co chcemy robić i w czym czujemy się dobrze, a następnie to rozwijać* – wyjaśnia Dorota Kobierska, trener rozwoju osobistego, coach, psychoterapeuta, właścicielka firmy Personal Effect.

1. **Pozwól ocenić się innym**

Warto o pomoc poprosić osoby, które dobrze nas znają, np. współpracowników, przyjaciół czy rodzinę. Niech wskażą co według nich jest naszą mocną stroną, co w nas cenią oraz co ich zdaniem nas wyróżnia. Może się okazać, że najbliżsi widzą atuty, których my w sobie nie dostrzegaliśmy. Jeśli mamy obawy przed taką rozmową można ją zastąpić własną analizą. Wystarczy, że na kartce wypiszemy z jakich osiągnięć jesteśmy dumni oraz w jakich obszarach osiągnęliśmy sukces.

1. **Rób to, co sprawia Ci przyjemność**

Warto także zastanowić się nad tym co lubimy robić. Jeśli odczuwamy zadowolenie z wykonywania danej czynności, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w ten sposób wykorzystujemy swój talent. – *Robiąc rzeczy, które sprawiają nam radość oraz przyjemność, mamy większą motywację do rozwoju w tym kierunku, a przez to stajemy się coraz lepsi w tym co robimy. Wykonując czynności, które lubimy stajemy się szczęśliwsi, a to dodatkowo dodaje nam energii. Właśnie dlatego powinniśmy znaleźć czas na hobby i własne pasje. Dzięki takim działaniom odkryjemy swoje talenty i będziemy mogli je rozwijać, tak aby stały się naszymi mocnymi stronami* – dodaje Dorota Kobierska z Personal Effect.

Samo poznanie swoich talentów to dopiero początek pracy. Aby stały się naszą silną stroną trzeba nad nimi pracować. Właśnie dlatego, gdy już odkryjemy nasze talenty tak ważne jest, aby zacząć z nich korzystać i stale je rozwijać. Praca nad nimi pozwoli nam zdobyć wiedzę na nasz temat czerpać satysfakcję z tego co robimy oraz jak działamy. Wykorzystując talenty jesteśmy w stanie odnieść sukces w każdej dziedzinie życia, ponieważ możemy korzystać na co dzień z tego, co potrafimy robić najlepiej oraz w sposób, który jest dla nas najbardziej efektywny.