

WŁAŚCIWY MOMENT

Żaneta Dębska



Z jakiego powodu i dla kogo powstała ta publikacja?

Zapewne zgodzisz się ze mną, że nawet jedna właściwa informacja, do której dotrzesz we właściwym czasie może spowodować przełom w Twoim życiu. Ja w swoim życiu niejednokrotnie przekonałam się o tym, jak dużą skuteczność mają informacje ułatwiające rozwiązywanie problemów, a także ćwiczenia motywacyjne oraz wyznaczanie celów. Odkąd ja sama zaczęłam stosować się do rad z przeczytanych książek i e-booków z zakresu rozwoju osobistego, zauważyłam ogromną różnicę w poprawie jakości swojego życia.

W tym czasie zmieniałam pracę na lepszą, zaczęłam jeździć wymarzonym samochodem i poznałam wspaniałego mężczyznę. To wszystko dzięki celom, które sobie wyznaczałam oraz podjętym działaniom, które były wynikiem zapisanych celów.

Uważam, że wszelkie informacje ułatwiające życie powinny być zawsze dostępne dla każdego, w każdym momencie jego życia, po to, aby naprawdę mogły pomóc. Dlatego też postanowiłam napisać całkowicie darmowego e-booka, aby każda osoba, która ma taką potrzebę, mogła skorzystać z mojego kilkuletniego doświadczenia w zakresie rozwoju osobistego. W e-booku wykorzystałam ćwiczenia, które wypróbowałam z powodzeniem na sobie i z czystym sumieniem chcę polecić je również Tobie.

Życzę Ci znalezienia tutaj pozytywnej energii, motywacji i wszystkiego, czego potrzebujesz dla siebie w tym momencie życia.

Skąd tytuł e-booka?

E-book, który czytasz jest dedykowany osobom, które wiedzą, że w ich życiu nastąpił **właściwy moment** na życie pełnią życia i na zmiany, które są do tego konieczne.

Kim jestem?

Jestem Absolwentką Uniwersytetu Ekonomicznego – kierunku Zarządzanie Zasobami Ludzkimi oraz Szkoły Coachingu w Fabryce Kreatywności w Chorzowie. Moją największą pasją jest rozwój siebie i innych, zwiększanie świadomości życia, a w konsekwencji doprowadzenie do jego lepszej jakości.

Już jako nastolatka zaczęłam się interesować rozwojem osobistym. Wtedy też zaczęłam pracować nad sobą inspirując się wiedzą z zakresu książek motywacyjnych. W międzyczasie otrzymywałam wiele informacji zwrotnych o tym, jak moje optymistyczne podejście wpływa na ludzi z którymi przybywam i pracuję. Postanowiłam wówczas, że zacznę pisać bloga w tematyce rozwoju osobistego.

Jeśli masz ochotę wejść na stronę mojego bloga, którego tytuł był inspiracją dla konferencji: „Jakość życia w programie Optymizm plus” autorstwa Marty Cieślik, to serdecznie zapraszam. Adres strony zamieszczam poniżej:

optymizmplus.wordpress.com

Obecnie pracuję jako specjalista ds. personalnych oraz prowadzę indywidualne i grupowe sesje coachingowe. Moją ofertę znajdziesz na stronie: optymizmplus.pl

Pozdrawiam serdecznie i życzę owocnej lektury,

Żaneta Dębska

KRÓTKI WSTĘP

Pozycja, którą właśnie czytasz jest wynikiem pracy nad sobą, którą poczyniłam na pewnym etapie swojego życia. Każde z zawartych tu ćwiczeń pomogło mi lepiej zrozumieć siebie oraz wyznaczyć mądre i odważne cele życiowe. Wyznaczanie celów, motywacja oraz nieustanny rozwój są dla mnie niezwykle istotne i dlatego zajmują ważne miejsce w moim życiu. Opisałam sprawdzone przeze mnie metody i ćwiczenia z zakresu rozwoju osobistego przede wszystkim opierając się na podstawie publikacji Stephena Covea i Briana Tracy'ego.

PO CO WŁAŚCIWE TA MISJA I WYZNACZANIE CELÓW?

Pamiętasz często przytaczany fragment z „Alicji w krainie Czarów” Lewisa Carrolla?

- *Czy nie mógłby pan mnie poinformować, którędy powinnam pójść? – mówiła.*
- *To zależy w dużej mierze od tego, dokąd pragnęłabyś zajść – odparł Kot-Dziwak.*
- *Właściwie wszystko mi jedno. – W takim razie również wszystko jedno, którędy pójdziesz.*
- *Chciałabym tylko dostać się dokądś – dodała Alicja w formie wyjaśnienia*
- *Ach, na pewno tam się dostaniesz, jeśli tylko będziesz szła dość długo.*

W powyższym cytacie odnajduję wagę posiadania celu w życiu. Jeśli go nie posiadasz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziesz się w swoim życiu mijał i gubił, a także zaznasz poczucia bezsensu. Każda z dróg będzie dla Ciebie taka sama, a cel Twojej podróży będzie jedną wielką niewiadomą. Zaryzykuję stwierdzenie, że życie bez celu nie ma sensu.

Znajdź zatem swój cel, by więcej się nie gubić. Żyjesz po to, aby osiągnąć to, co sobie zamierzysz. Cel nada Twojemu życiu głęboki sens.

UWAŻNIEJ PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEMU KALENDARZOWI

Masz kalendarz, prawda? Jeśli nie, najwyższa pora to zmienić. W dzisiejszych czasach często słyszymy, jak ważne jest planowanie i zapisywanie planów dnia, tygodnia, miesiąca, a nawet życia. Mój przypadek potwierdza zasadność tych reguł w stu procentach! Dzięki planowaniu (w którym nie jestem jeszcze perfekcyjna,

ale wciąż staram się uczyć tej umiejętności) stałam się bardziej zorganizowana. Dzięki planowaniu i zapisywaniu w kalendarzu wszystkiego, co powinnam zrobić danego dnia, moja praca stała się bardziej efektywna. Jestem pewna, że ta metoda sprawdzi się u każdego.

Planując dzień warto znaleźć czas nie tylko na pracę, ale i emocje, intelekt, ciało i duszę. W planie dnia powinno znaleźć się wszystko to, co jest dla Ciebie ważne.

Ja każdy swój dzień staram się zaplanować w taki sposób, aby znaleźć chociażby 15 minut na każdy z tych istotnych obszarów mojego życia. Właściwie teraz nie muszę już nawet starać się na tym skupiać, gdyż to stało się moim nawykiem. W moim dniu wygląda to tak, że codziennie, choćby nie wiem co się działo (wykluczając szczególne sytuacje) znajduję czas na czynności opisane poniżej.

| Lp. | Obszar funkcjonowania | Czynność | Czas [min] |
|-----|-----------------------|--|------------|
| 1 | Emocje | Rozmowa z rodziną i partnerem | 15 |
| 2 | Intelekt | Nauka języka angielskiego, dawka wiedzy z obszaru rozwoju osobistego | 30 |
| 3 | Ciało | Ćwiczenia lub spacer | 30 |
| 4 | Duch | Wieczorna modlitwa lub medytacja | 5 |
| | | | 90 |

W osobistym kalendarzu polecam Ci także zapisywać motywujące Cię cytaty. To niezwykle inspirujące w trudniejszych chwilach. Niektóre z moich ulubionych cytatów zamieszczam poniżej:

„Porażka jest tylko szansą na mądrzejsze zaczęcie od nowa.”

Henry Ford

„Każdy z nas dostaje na ziemi różną ilość czasu, ale każdego dnia wszyscy mamy go tyle samo. Tylko od nas zależy czym wypełnimy nasze dni, jak chcemy je spędzać, czym się zajmować i z kim przebywać. Możemy zacząć w każdym momencie dbać o to, aby w naszym życiu znajdowało się jedynie to, co dla nas piękne, wartościowe, dobre, potrzebne, użyteczne, czy po prostu co nas naprawdę bawi. Możemy zacząć to już dziś.”

Iwona Majewska-Opielka

„Jesteś średnią z pięciu dorosłych, z którymi spędzasz większość swojego czasu.”

Jim Rohn

„Wszystkie zasoby (bogactwa), których kiedykolwiek pragnąłeś, znajdują się w zasięgu Twojej ręki. Wszystko, co musisz zrobić, to określić swoje pragnienie i przenieść się do miejsca dobrego samopoczucia, by wyobrazić sobie, że pragnienie zostało spełnione.”

(autor nieznany)

Jeśli lubisz motywacyjne i inspirujące cytaty poniżej zostawiam Ci adres strony, którą tworzę wraz z koleżanką. Na Pudełku Marzeń znajdziesz wiele inspiracji i pozytywnych sentencji:

www.facebook.com/twoje.pudelko.marzen

JAKIE SĄ TWOJE NAJWAŻNIEJSZE WARTOŚCI?

Twoje wartości określają co tak naprawdę w życiu jest dla Ciebie najważniejsze.

Jeśli masz ich świadomość, to super! Jeśli jednak na dzień dzisiejszy nie do końca wiesz, w jaki sposób mógłbyś je sobie uświadomić, spróbuj następującego sposobu.

Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które naprawdę lubisz. Może to być plaża, góry lub jakiegokolwiek inne miejsce, w którym czujesz się dobrze i bezpiecznie. Patrzysz w niebo, zachodzi słońce. Twoje myśli są wolne i masz teraz przestrzeń oraz ochotę, aby oddać się marzeniom. Nie śpiesz się. Zadaj sobie pytanie, co jest dla Ciebie w życiu ważne, a co najważniejsze. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Pięć najważniejszych wartości występujących w moim życiu to:

1.
2.
3.
4.
5.

Uświadomienie sobie jakie wartości są dla Ciebie w życiu najważniejsze, a następnie spisanie ich na kartce, najlepiej w kalendarzu, by mieć je zawsze przy sobie, wpłyną pozytywnie na wiele spraw. Przykładowo, gdy będziesz miał w ciągu dnia problem do rozwiązania proponuję Ci, abyś przypomniał sobie o swoich najważniejszych wartościach. Po ich przeczytaniu najczęściej decyzja sama zaczyna się nasuwać (patrzysz na decyzję, którą masz podjąć przez ich pryzmat).

OKREŚL SWOJE 3 NAJWAŻNIEJSZE WARTOŚCI

Nigdy nie trać z oczu swoich najważniejszych wartości. Miej je na uwadze podejmując ważne dla Ciebie życiowe decyzje.

Zastanów się teraz – jakie są Twoje 3 najważniejsze wartości?

Podzielę się z Tobą swoimi najważniejszymi wartościami. Są to:

1. Zdrowie
2. Rodzina
3. Praca

Wypisz teraz swoje 3 najważniejsze wartości.

Proszę Cię, nie pomijaj tego kroku. Te ćwiczenia są tu po to, abyś mógł je na bieżąco wykonywać i tylko to spowoduje Twój rozwój.

1.
2.
3.

BRIAN TRACY

Brian Tracy jest dla mnie mentorem z dziedziny rozwoju osobistego. Uwielbiam jego e-booki oraz wykłady motywacyjne. Odpowiadając sobie na pytania z jego książek i wykładów odkryłam, czym chcę się zajmować w życiu. Co jest moją pasją. Oczywiście nie było to łatwe. Musiałam poświęcić temu czas, skupienie, energię, ale w końcu dokonałam tego! Jak wyglądała moja droga do odnalezienia tego, co jest moją pasją?

Po wysłuchaniu większości wykładów Briana Tracy'ego dowiedziałam się, że aby osiągnąć co chcemy, aby znaleźć się w miejscu, w którym znajduje się osoba którą podziwiamy, wystarczy robić dokładnie to samo, co ona robiła wcześniej. W skrócie: każdy powinien znaleźć swojego mentora z dziedziny, która go interesuje.

"Prawo przyczyny i skutku: jeśli będziesz robić to, co inni ludzie sukcesu - w końcu uzyskasz te same rezultaty, które oni uzyskują."

Brian Tracy

METODA WYZWALANIA KREATYWNOŚCI

Kiedy w Twoim życiu pojawia się wyzwanie, zastosuj metodę wyzwiania kreatywności zalecaną przez Briana Tracy'ego. Jest to metoda, która pozwala na uwolnienie kreatywności. Najlepiej jest wykonywać ją rano. Metoda ta sprawia, że życiu zaczynają dziać się cuda.

**„Ważne, aby określić problem oraz wizję tego w jaki sposób chcemy aby
sprawa się zakończyła”**

Brian Tracy

Wypisz wszystkie wyzwania (celowo słowo problem jest zastąpione słowem
wyzwanie) po to, by następnie opisać wizję ich zakończenia.

Wykonaj poniższe ćwiczenie, aby osiągnąć wyznaczony cel.

PROBLEM/WYZWANIE NR 1

Opisz wyzwanie nad którym chcesz pracować. Cel powinien być opisany w taki
sposób, jakby był już osiągnięty: np. ważyć x kg do terminu x.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WIZJA ZAKOŃCZENIA

Opisz wizję spełnionego celu, najlepiej w czasie teraźniejszym. Napisz jakie emocje
wiążą się ze spełnieniem wyzwania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CO MUSZĘ ZROBIĆ, ABY UZYSKAĆ CEL?

Opisz co musisz zrobić, aby osiągnąć swoje zamierzenie. To taki plan, w którym krok po kroku opisujesz drogę do zrealizowania celu.

.....

.....

.....

.....

Kolejne co musisz zrobić w metodzie uwalniania kreatywności, to zapisać swój problem w formie pytania. Na przykład:

CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA?

albo:

CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ZWIĘKSZYĆ SWOJE DOCHODY O 500 ZŁ W CIĄGU NAJBLIŻSZEGO MIESIĄCA?

Następnie napisz co najmniej dwadzieścia odpowiedzi na to pytanie. Musisz się zmusić, aby napisać ich co najmniej dwadzieścia (możesz napisać ich więcej, ale nigdy mniej). To bardzo ważne, gdyż zazwyczaj te ostatnie, wygenerowane przez umysł odpowiedzi są najcenniejsze.

Teraz najważniejsza sprawa: gdy skończysz, musisz wybrać co najmniej jedną z zapisanych przez siebie odpowiedzi i zacząć działać. Zacząć ją stosować od zaraz. Wtedy też wszystkie pozostałe zapisane pomysły zaczną wpływać na to, co będzie się działo w Twoim życiu. Pamiętaj, że jeśli nie zrobisz nic, nie zaczniesz wykonywać żadnej z opisanych czynności, nic pozytywnego się nie wydarzy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zachęcam Cię do wykonywania tego ćwiczenia zawsze, gdy masz problem. Metoda ta zajmuje dość sporo czasu, bowiem stworzenie dwudziestu odpowiedzi na dręczący nas problem nie jest prostą sprawą. Warto jednak poczynić wysiłek.

Wystarczy uwierzyć, że prawdy zawarte w Biblii oraz wielu pozycjach literatury sprzed lat zawierają klucz do szczęścia. Wystarczy naprawdę uwierzyć, że wszystko co jest nam potrzebne, aby zrealizować marzenia, mamy w sobie. Napisałam, że wystarczy w to uwierzyć, a przecież wiara jest największym wyzwaniem. Czasem trudno uwierzyć, ale warto.

SIŁA DOBRYCH NAWYKÓW

Jedna z moich ulubionych książek to: „7 nawyków skutecznego działania” Stephena R. Covea. Gorąco zachęcam Cię do przeczytania tej lektury, a tymczasem przedstawię Ci swoje opracowanie 7 nawyków Covea.

Oto moje opracowanie 7 nawyków w skrócie:

| Lp. | Nawyk | Pożądanе zachowania |
|-----|--------------|--|
| 1 | Proaktywność | <ul style="list-style-type: none"> Bodziec nie determinuje o reakcji. To Ty decydujesz jak reagujesz na to, co Cię spotyka. <p><i>„To czym jestem dzisiaj zawdzięczam swoim wczorajszym wyborom.”</i></p> |

| | | |
|---|--|---|
| 2 | Zaczynaj z wizją końca | <ul style="list-style-type: none"> • Paradygmat końca życia jako odniesienie do przeżywania każdego dnia. • Kierowanie sobą – co chcesz osiągnąć? • Pamiętaj, że prawdziwy sukces to zwycięstwo nad sobą. |
| 3 | Najpierw wykonuj rzeczy najważniejsze | <ul style="list-style-type: none"> • Zarządzaj sobą i swoim czasem. • Niech Twoje czyny będą zawsze zgodne ze słowami i odwrotnie. • Miej poczucie humoru względem siebie. • Miej samodyscyplinę. • Rób rzeczy we właściwej kolejności. • Karm możliwości i głódz problemy. |
| 4 | Postawa wygrana-wygrana | <ul style="list-style-type: none"> • Niech Twoją zasadą będzie, że albo wszyscy wygrywają, albo nie robisz interesu. • Miej mentalność dostatku. • Bankowe konta emocji – twórz konta na których gromadzisz nie monety, a dobre emocje. |
| 5 | Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym | <ul style="list-style-type: none"> • Pamiętaj o wadze punku widzenia drugiej osoby • Zatkaj czasem uszy i obserwuj emocje, które odczytujesz nie tylko przez pryzmat słów. |
| 6 | Synergia | <ul style="list-style-type: none"> • Pamiętaj o tym, jak ważna jest twórcza współpraca. <p style="text-align: center;">1+1=3 i więcej!!!</p> <p style="text-align: center;"><i>„Całość jest większa niż suma części.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doceniaj różnice i buduj na nich siłę. |

| | | |
|---|----------------|--|
| 7 | Ostrzenie piły | <ul style="list-style-type: none"> • Buduj swoje wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. • Pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych. • Prowadź spójne życie. • Pamiętaj o wszystkich obszarach swojego funkcjonowania, a więc o intelekcie, duszy, emocjach, aspekcie społecznym i o ciele. |
|---|----------------|--|

Wskazówka:

Powyższą tabelę z nawykami noszę w kalendarzu, blisko siebie, aby pamiętać o nich na co dzień.

CZY WCIĄŻ POTRAFISZ MARZYĆ?

Pewnego dnia zaczęłam się zastanawiać jak to możliwe, że będąc małą dziewczynką miałam tak wiele planów i marzeń, które wówczas chciałam zrealizować, a w dorosłym życiu nie potrafię sobie nawet o nich przypomnieć. Dlaczego? Doszłam do wniosku, że boję się marzyć z lęku porażką. Z lęku, że sobie nie poradzę. Przypomniałam sobie siebie mającą jakieś osiem lat, skuloną w kłębek. Bardzo często w trudnych momentach z zaciśniętymi małymi piąstkami powtarzałam sobie jak mantrę: „Nigdy nie przestanę myśleć jak dziecko. Nigdy nie zapomnę o sobie, którą teraz jestem. Zawsze będę walczyła o swoje sny i marzenia i zawsze będę wierzyła w prawdziwą miłość. Nigdy nie będę myślała w taki sposób, jaki narzucają mi dziś dorośli.”

Od zawsze, naprawdę od zawsze, nawet będąc małą dziewczynką miałam w sobie chęć do widzenia w świecie przede wszystkim pozytywnych stron. Śmiałam się głośno i uśmiechałam, gdy tylko nadarzała się ku temu okazja. Nie zawsze jednak było łatwo. Traumą niezwykle trudną do przeżycia była dla mnie śmierć ukochanej babci. Miałam wówczas 15 lat. Był to moment, w którym zerwała ze mną przyjaźń bardzo ważna wtedy dla mnie osoba – Justyna. Przyjaźniłyśmy się przez długi czas i była bardzo bliska mojemu sercu. Nasze drogi rozeszły się, gdyż inna dziewczyna stała się jej bliższa i uznały obie, że lepiej im będzie w przyjaźni we dwójkę.

Pamiętam, że przez dwa lata wylałam nocami wiele łez dochodząc do siebie po stracie babci, a równoczesna strata przyjaciółki nie sprzyjała tej sytuacji.

Nie o tym jednak chciałam teraz pisać. Zastanawiałam się nad planem Boga względem mojego losu tutaj. Jakie talenty mi podarował, bo byłam przekonana, że Bóg obdarował każdego z ludzi niesamowitymi talentami, które my musimy tylko odkryć i pozwalać im rozkwitać.

Sięgnęłam już po raz kolejny do mojego ulubionego mówcy i pisarza – Briana Tracy’ego. Tym razem włączyłam jego wykład, który był poświęcony odkrywaniu tajemnic sukcesu. Zaczęłam uważnie wsłuchiwać się w jego słowa i zapisywać uwagi w notatniku. W punktach zanotowałam, co powinnam według niego uczynić, aby dowiedzieć się więcej o sobie.

Najpierw zanotowałam cztery pytania, które miały pozwolić mi odnaleźć swoje powołanie. Odpowiedzi na nie okazały się dla mnie niezwykle cenne, dlatego też chcę zachęcić i Ciebie do wykonania tego ćwiczenia. Poniżej zamieszczam pytania wraz z miejscem na Twoje odpowiedzi.

1. Od czego zależały dotychczasowe sukcesy w Twoim życiu?

.....
.....

2. Co dotąd przykuwało Twoją uwagę i zainteresowanie?

.....
.....

3. Jakie rzeczy całkowicie Cię pochłaniają?

.....

4. Co uwielbiałeś robić mając 7-14 lat?

.....
.....

Bardzo ważne jest także określenie celów związanych ze sprawami finansowymi. Spróbuj spisać swoje cele finansowe (są to takie cele, jak np. samochód, dom, określona suma wynagrodzenia za pracę, itp.).

Moje cele związane z finansami / sprawami materialnymi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kolejnym krokiem, który możesz i powinieneś uczynić w drodze do stania się „swoją lepszą wersją siebie” będzie określenie celów związanych z rozwojem osobistym i rodzinnym (są to takie cele, jak np.: ukończenie studiów, podróżowanie, nauka jazdy na nartach, rozwinięcie związków rodzinnych itp.)

Moje cele związane z rozwojem osobistym i rodzinnym

.....
.....
.....
.....
.....

PYTANIE, KTÓRE NAPRAWDĘ WARTO SOBIE ZADAĆ

W życiu niezwykle istotne jest, by zadawać sobie mądre pytania i szukać na nie odpowiedzi. Jeśli nauczysz się to robić, lepiej poznasz siebie, trafniej będziesz podejmował wszelkie decyzje, a co za tym idzie Twoje życie stanie się pełniejsze i szczęśliwe.

Bardzo ważnym pytaniem, które moim zdaniem powinieneś sobie zadać o którym również usłyszałam w wykładach Briana Tracy'ego jest:

Co byś zrobił, gdybyś dowiedział się, że masz przed sobą ostatnie 6 miesięcy życia?

Zachęcam Cię do zadania sobie tego pytania oraz odpowiedzenia na nie. Spróbuj znaleźć miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał, daj sobie czas na to, by wyobrazić sobie taką właśnie sytuację. Zostało Ci pół roku życia od dzisiaj, wyobraź sobie dowolny powód takiego stanu – na przykład chorobę, w której 6 miesięcy przeżyjesz czując się bardzo dobrze, ale następnie czeka Cię śmierć. Czy w związku z taką wiadomością chciałabyś zmienić coś w swoim życiu? Co by to było?

Z kim spędzałbyś więcej czasu? Czego chciałbyś mieć więcej w swoim życiu, a czego mniej? Opisz dokładnie, w jaki sposób wykorzystałbyś swoje ostatnie pół roku życia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedź na to pytanie uświadomi Ci najskrytsze pragnienia.

Następnym pytaniem, które powinienes sobie zadać to:

Co byś zrobił, gdybyś wygrał 5 milionów złotych?

W odpowiedzi na to pytanie puść wodze fantazji, nie ograniczaj się niczym.
Wyobraź sobie dokładnie taką sytuację i opisz, jak chciałbyś wówczas żyć, co robić i z kim.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Według Briana Tracy'ego niezależnie od odpowiedzi na powyższe pytania posiadamy w sobie wystarczająco dużo zasobów, aby osiągnąć, to co opisaliśmy. Nawet bez wygranych 5 milionów. Ćwiczenie to miało na celu także uświadomienie Ci, czego tak naprawdę pragniesz, w jaki sposób chcesz żyć. W dzisiejszych nie mają, że nie potrafią myśleć o tym, czego tak naprawdę potrzebują.

MISJA ŻYCIOWA

Czy słyszałeś już o tym, jak ważne jest, aby uświadomić sobie i spisać swoją misję życiową?

Napisałam swoją misję życiową już jakiś czas temu. Dałam sobie cały wieczór na spisanie jej oraz ról jakie w życiu pełnię. Chciałam dogłębnie zrozumieć siebie, zrozumieć, czego tak naprawdę chcę od życia i co jest dla mnie najważniejsze. Poniżej zamieszczam swoją misję, być może stanie się ona inspiracją dla kogoś z Was na napisanie własnej misji życiowej.

Moja misja życiowa to życie wypełnione miłością. Moje działania są podyktowane wewnętrzną mądrością i są zgodne z moim sumieniem. Ufam w mądrość Boga i sens wszystkiego, co mnie spotyka za Jego sprawą. Z każdym dniem staram się być doskonalsza we wszystkim co robię. Za pracę, którą wykonuję otrzymuję godziwe wynagrodzenie oraz wdzięczność. Mam wspaniałą, kochającą się rodzinę i oddanych przyjaciół

Aby wypełnić tę misję:

- Kocham i doceniam najbliższych. Nie chowam w sobie urazy.
- Jestem gotowa do poświęceń, swoim przykładem pokazuję, że dzięki wierze w siebie możliwe jest pokonanie przeszkód.
- Jestem odpowiedzialna za swoje życie.

NAPISZ SWOJĄ MISJĘ ŻYCIOWĄ

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś napisz swoją misję życiową, a następnie określ role życiowe, jakie pełnisz.

Napisz swoją misję życiową. Przed przystąpieniem do poszukiwań swojego życiowego celu przygotuj się odpowiednio – znajdź spokojne miejsce i wycisz swój umysł. Następnie weź do ręki długopis i napisz swoją misję zgodnie z tym, co dyktuje Ci serce.

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ROLE ŻYCIOWE

Po napisaniu misji życiowej warto, abyś spisał również role, jakie pełnisz w życiu. Każdy człowiek pełni w swoim życiu co najmniej kilka ról. W życiu prywatnym i zawodowym wchodzimy w różne role. Niektóre z tych ról wybieramy sami, inne zostają nam narzucone. Tak naprawdę w codziennym życiu rzadko o nich myślimy. Przyjmujemy, że jesteśmy córką, synem, żoną, uczniem lub pracownikiem.

Kiedy ja zaczęłam się zastanawiać nad rolami, które w życiu pełnię stało się coś dziwnego. W pierwszej kolejności miałam ochotę opisać role, których ja jeszcze w tym momencie nie pełniłam. Uświadomiłam sobie, że role życiowe takie jak żona i mama są dla mnie istotne na tyle, że chcę je opisać już teraz. Tak też uczyniłam.

Następujące role życiowe są dla mnie najważniejsze:

Żona: Kiedy Bóg postawi na mojej drodze najważniejszego człowieka w moim życiu będę pamiętała jak długo na niego czekałam. Będę go kochała, wspierała go i doceniała każdego dnia.

Mama: Pragnę mieć co najmniej jedno dziecko. Chcę być najlepszą mamą, jaką potrafię być. Moim pragnieniem jest wychować dziecko na dobrego i szczęśliwego człowieka oraz zapewnienie mu szczęśliwego dzieciństwa.

Córka i siostra: Chcę kochać i wspierać swojego brata i rodziców.

Chrześcijanin: Będę modlić się każdego dnia oraz uczestniczyć w niedzielnych nabożeństwach.

Przyjaciółka, koleżanka: Pragnę zawsze pamiętać, by wspierać swoich przyjaciół i ludzi, którzy mnie otaczają. Zawsze ich doceniać i obdarowywać uśmiechem oraz dobrym słowem.

Uczeń: Codziennie uczę się czegoś nowego. Co dnia poświęcam przynajmniej pół godziny na naukę języka angielskiego. Rozwijam swoje talenty i umiejętności.

Pracownik: Pracuję wykonując zadania zgodne z moimi zainteresowaniami i talentami. Kocham swoją pracę.

TERAZ KOLEJ NA CIEBIE

Przyjrzyj się każdej z pełnionych przez siebie ról. Po co? Pozwoli Ci to zwiększyć Twoją samoświadomość oraz uświadomić sobie z czym wiąże się każda z pełnionych przez Ciebie ról.

Jakie zawiera w sobie szanse? Jakie obowiązki? Jak tak naprawdę Ty chcesz pełnić każdą z ról, aby być z siebie w 100% zadowolonym?

Zacznij od wypisania swoich ról pełnionych w obszarze prywatnym. Najprawdopodobniej pierwsze, które przychodzą Ci na myśl to:

- córka/ syn
- siostra/ brat
- żona/ mąż
- matka/ ojciec

Następnie wypisz wszystkie inne role, które pełnisz w życiu. Mogą być one przeróżne, począwszy od przyjaciela/przyjaciółki, matki/ojca chrzestnego, do biegacza, wędkarza, aktora...

Daj sobie chwilę i zastanów się nad wszystkimi rolami, jakie pełnisz w swoim życiu i wypisz je. Następnie opisz, w jaki sposób chciałbyś spełniać się w danych

rolach. Kiedy już wykonasz to ćwiczenie, postaraj się od czasu do czasu wracać do sporządzonych przez siebie notatek po to, by pamiętać o obietnicy jaką sobie złożyłeś odnośnie każdej z tych ról.

Wypisz teraz role, jakie są częścią Twojego życia oraz opisz w jaki sposób postanawiasz je pełnić.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TWÓJ WYMARZONY DZIEŃ

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek jak wyglądałby Twój idealny, wymarzony dzień?

Być może już wcześniej wykonywałeś to ćwiczenie, gdyż jest ono bardzo popularne. Jeśli tak, to czy pamiętasz co wtedy napisałeś? Jeśli zaś nigdy nie opisywałeś swojego wymarzonego dnia zachęcam Cię, abyś zrobił to właśnie teraz. Wyobraź sobie dzień, który byłby dla Ciebie spełnieniem marzeń i zapisz każdy jego szczegół.

Wyobrażając sobie wymarzony dzień dla jednych największe znaczenie będzie miało to, obok kogo się budzą, dla innych w jakim kraju mieszkają, jeszcze dla innych mogą to być zupełnie inne szczegóły. Ważne jest to, abyś Ty opisał ten dzień w 100% zgodny z Twoimi pragnieniami.

W opisie swojego wymarzonego dnia uwzględnij wszystkie szczegóły, które mają dla Ciebie znaczenie. Pamiętaj, że piszesz to dla siebie, nie dla innych.

Mój wymarzony dzień:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dlaczego warto wykonać to ćwiczenie?

Opisanie wymarzonego dnia nada kierunek Twojemu życiu. Dzięki niemu możesz także lepiej przyjrzeć się temu, co jest dla Ciebie w życiu naprawdę ważne, na czym powinieneś się skoncentrować, aby osiągnąć życie, jakiego pragniesz.

Czytałam także o wielu przypadkach ludzi, którym „wymarzony dzień” spełnił się szybciej, niż tego oczekiwali.

KOŁO ŻYCIA

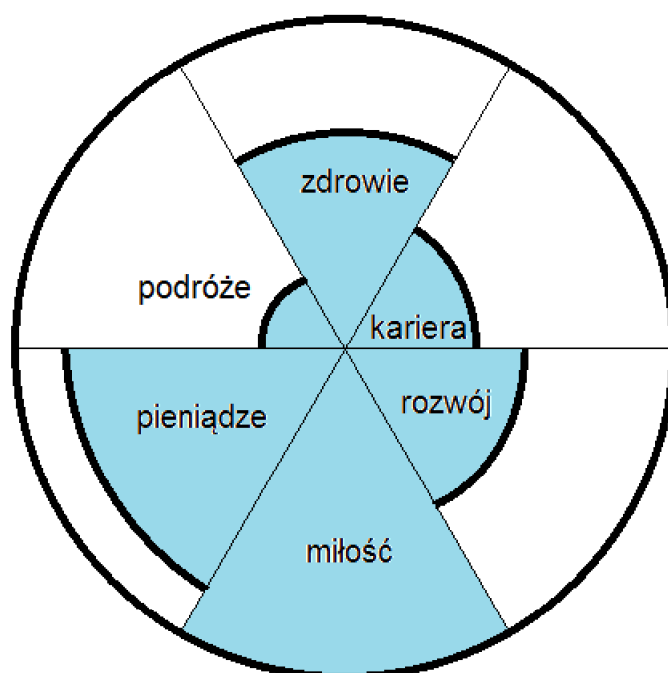
Koło życia jest jednym z najbardziej znanych narzędzi w coachingu. Dzięki wykonaniu tego prostego ćwiczenia dowiesz się, w jaki obszar powinieneś zainwestować w najbliższym czasie.

Jeżeli z jakiegoś powodu nie wykonałeś dotąd tego ćwiczenia koniecznie zrób to TERAZ.

Weź kartę i długopis.

1. Najpierw zastanów się jakie 6 wartości jest dla Ciebie najważniejszych w życiu? Twoje najistotniejsze wartości. (np. miłość, podróże, sport, rozwój, pieniądze, zdrowie, kariera, ciało, biznes...)
2. Teraz narysuj koło. Maksymalnie duże, a następnie podziel te koło na 6 części i każdemu kawałkowi przydziel jedną z najistotniejszych dla Ciebie wartości.
3. Zaznacz w skali 0-10 poziom satysfakcji w danej kategorii. Chodzi tu o Twój obecny stan.
4. Zamaluj obszary w kawałkach według Twojego poziomu satysfakcji (zaczynaj zamalowywanie od środka koła).

Przykładowe koło życia:



To koło jest metaforą Twojego życia i obrazuje jego obecny stan. Przypatrz się kołu i zastanów się: gdybyś miał na nim jechać, jak daleko byś zajechał? Gdyby takie koło zamontowano Ci w samochodzie, czy zgodziłbyś się nim pojechać, czy odebrać je z warsztatu?

„Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę musisz się poruszać naprzód.”

Albert Einstein

Zastanów się w co musisz zainwestować w pierwszej kolejności, aby sytuacja się poprawiła?

Wypisz teraz obok każdej z wartości co chcesz zacząć robić, aby zwiększyć satysfakcję w danym obszarze.

Moje gratulacje! Wiesz już, w jakie obszary powinieneś zainwestować w najbliższym czasie.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Chciałabym w niniejszej pozycji chociażby wspomnieć o roli, jaką w naszym życiu pełni pewność siebie. Doskonale zdaję sobie sprawę ze znaczenia pewności siebie, gdyż mi samej od najmłodszych lat bardzo jej brakowało.

Z czasem zaczęłam pracować nad wzmocnieniem swojej pewności i robię to do dnia dzisiejszego.

Na początku chciałabym poruszyć kwestię zachowań ludzi pewnych i niepewnych siebie. Zastanów się proszę jak odbierasz osobę, która bardzo dosadnie eksponuje swoją pewność siebie? Jest głośna, wręcz agresywna i przy każdej okazji podkreśla jak bardzo jest ważna (ważniejsza!) od innych. Chciałabym, abyś zrozumiał, że osoby zachowujące się w podobny sposób są najczęściej bardzo... niepewne siebie. Z tego też powodu pokazują na zewnątrz coś, czego tak naprawdę brakuje im wewnątrz. Ty nie popełniaj tego błędu. Pamiętaj, że spokój i pokora nie dość, że Cię uspokoją, to jeszcze pokażą światu, że szanujesz siebie, wierzysz w siebie i jesteś wiarygodny.

Jeśli czujesz, że chciałbyś popracować nad swoją pewnością siebie szukaj różnych sposobów, by wreszcie znaleźć najlepszy dla siebie. Nie wszystko działa na wszystkich dlatego najlepiej zrobisz jeśli będziesz próbować różnych opcji obserwując, która zadziała na Ciebie.

Uważam, że warto, abyś drogę tą rozpoczął od stawiania sobie ambitnych wyzwań. Wyzwania, które sobie stawiasz oraz ich realizacja mogą znacznie podnieść Twoją pewność siebie. Ważne, aby wyzwania te były stawiane na miarę Twoich możliwości w momencie życia, w którym się obecnie znajdujesz. Twoja pewność siebie rośnie także, kiedy pomagasz. Przypomnij sobie, jakie to wspaniałe uczucie pomóc drugiemu człowiekowi i poczuć jego wdzięczność. To buduje.

Czy słyszałeś kiedyś o poniższym stwierdzeniu?

„Jesteś średnią z pięciu dorosłych, z którymi spędzasz większość swojego czasu.”

Jim Rohn

Zapewne zgodzisz się ze mną, że jest w nim sporo prawdy. To jakimi ludźmi się otaczasz będzie rzutowało na Twoim życiu. Czy otaczasz się ludźmi, którzy Cię krytykują i umniejszają Twoje osiągnięcia? Czy może takimi, którzy Cię doceniają? Zastanów się. To niezwykle istotne. Każdy z nas jest wyjątkowy i powinienes na swoich wyjątkowych cechach budować pewność siebie. W tym całym procesie niezwykle istotne jest wspierające środowisko. Uważaj zatem na to, kim się otaczasz.

Kolejna istotna rzecz – porównania. Nie porównuj się z innymi. To nigdy nie zadziała dobrze. Nie porównuj się, ani do słabszych, ani do silniejszych od siebie. Jedyna osoba z którą powinienes się porównywać to Ty sam z dnia poprzedniego.

Pamiętaj, że w tym wszystkim niezwykle istotne jest, abyś to, co robisz, robił nie po to, aby udowodnić cokolwiek innym, czy sobie. To co robisz i w jaki sposób pracujesz nad sobą to inwestycja w Twój rozwój. Ciesz się tym, ciesz się drogą do lepszej wersji siebie. Doceniaj i celebrowaj każdy sukces.

CZY WYGLĄD MA ZNACZENIE?

Skoro napisałam już o znaczeniu pewności siebie chciałabym również poruszyć temat znaczenia wyglądu w naszym życiu.

Zapewne wiele razy słyszałeś o mądrości ludowej, która mówi, że: „Nie szata zdobi człowieka”. Niestety, słowa te nie odzwierciedlają rzeczywistości w której

przyszło nam żyć. Wygląd ma znaczenie. Zarówno w naszym życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Ponieważ o znaczeniu wyglądu pisałam już na swoim blogu, przytoczę tu argumenty, których użyłam w artykule poświęconym temu tematowi.

Pamiętam, że mając kilkanaście lat często obserwowałam starsze dziewczyny. Ta jest bardzo ładna- myślałam patrząc na jedną z nich, inna wydawała mi się jakby brzydsza. Po chwili spojrzałam na te dwie dziewczyny po raz kolejny i uświadomiłam sobie, że tak naprawdę nie o wygląd tu chodzi. Ta, która wydała mi się na pierwszy rzut oka ładniejsza, była po prostu ładniej ubrana od swojej koleżanki. Ta druga miała niedobry do swojej sylwetki strój, włosy spięte w śmieszny kitkę, zgarbioną postawę i drżący głos. Obserwując dziewczyny od razu rzucało się w oczy, że ta gustowniej ubrana jest pewniejsza siebie – wyprostowana, otoczona wianuszkami wielbicieli, a jej głos niósł się po korytarzu w sposób, który nie mógł pozostać niezauważony. Wówczas zrozumiałam, że tak naprawdę żadna z tych dziewczyn nie jest ładniejsza, czy też brzydsza od drugiej. Tu chodziło o coś innego. Strój, fryzura, postawa ciała, uśmiech... To wszystko składało się na pewność siebie lub jej brak oraz to, co miało spotykać w codziennym życiu każdą z tych nastolatek.

Prawda jest taka, że szata jak najbardziej zdoła. Kiedy jesteś ubrany w rzeczy, w których czujesz się dobrze, automatycznie stajesz się pewniejszy siebie, wyglądasz lepiej, ludzie częściej się do Ciebie uśmiechają, są do Ciebie lepiej nastawieni, a co za tym idzie, spotyka Cię wówczas więcej pozytywnych zdarzeń. Oczywiście wygląd jest tylko otoczką i najważniejsze niezmiennie jest to, co mamy w głowie i sercu, ale nie warto mimo to ignorować tej otoczki. Strój dobrany odpowiednio do danej okazji, a przede wszystkim taki, w którym dobrze się czujesz wpłynie z pewnością na jakość Twojego życia.

Zrób to dla siebie, a zobaczysz jak bardzo wzrośnie Twoja pewność siebie.

Pamiętaj, że w każdej sytuacji warto być zadbanym. Zawsze warto być dobrze ubranym, uczesany, a w przypadku kobiet nie zaszkodzi także odrobina makijażu. Nie warto tych rzeczy zostawiać tylko na specjalne okazje. Każdy dzień jest specjalną okazją.

Kiedy wyglądasz dobrze, jesteś pewniejszy siebie. Nie ważne, czy w domu, czy poza nim. W każdej chwili jesteś gotowy na przykład do nieoczekiwanych spotkań i wizyt. W każdej chwili czujesz się dobrze z samym sobą. Kiedy wychodząc z domu wyglądasz źle, zapewne modlisz się, żeby nie spotkać nikogo znajomego. Kiedy wychodząc wyglądasz dobrze jestem pewna, że ten problem znika u większości z nas. Wręcz przeciwnie, cieszymy się, że spotykamy znajomych, kiedy czujemy się i wyglądamy dobrze.

Pamiętaj też o efekcie pierwszego wrażenia. Mnóstwo ludzi widzi Cię każdego dnia po raz pierwszy i to pierwsze wrażenie pozostanie dla nich niezmiennie.

Jeśli zdarza Ci się stosować wymówkę braku czasu na zadbanie o siebie – zastanów się...

Każdy z nas ma 24 godziny na dobę i to od nas zależy jak je wykorzystamy, wszystko jest kwestią priorytetów. Nie szukaj wymówek, nawet jeśli jesteś zajęty, masz pracę, dzieci, rodzinę, jesteś w stanie znaleźć czas, który poświęcisz sobie. Rozejrzyj się wokół siebie - jest mnóstwo młodych mam, które znajdują czas zarówno dla dziecka, jak i na ćwiczenia, delikatny makijaż i fryzurę. To samo tyczy się ojców. Pamiętaj – wygląd jest Twoją wizytówką. Co jednak jeśli moje argumenty o znaczeniu wyglądu w Twoim życiu nie przemawiają do Ciebie? W porządku. W takim przypadku pamiętaj jednak o konsekwencjach. Każdy z nas jest oceniany na co dzień i nie zmienimy tego bez względu na to, czy nam się to podoba czy nie. Jesteśmy oceniani zarówno w miejscu pracy, jak i w prywatnych sytuacjach. To jak wyglądamy jest także bardzo ważnym czynnikiem, którym okazujemy szacunek, jakim darzymy ludzi z którymi pracujemy i spotykamy się.

WIARYGODNOŚĆ ZAWODOWA, A WYGLĄD

Niezależnie od tego czym się zajmujesz chodzi o to, aby Twój wygląd był wizytówką dla Twojej usługi lub produktu. Jeśli jesteś dietetykiem, a sam borykasz się z nadwagą – nie jesteś wiarygodny. Jeśli jesteś fryzjerką, ale Twoja fryzura pozostawia wiele do życzenia – również. Można by tak wymieniać bez końca, ale myślę, że zdążyłeś się zorientować, o co mi chodzi. Będąc sprzedawcą zadaj sobie pytanie: czy wyglądasz jak ktoś, kto używa tego, co sprzedaje?

Nie chodzi o to, abyś udawał kogoś, kim nie jesteś. Chodzi o zrozumienie faktu, iż Klienci chętniej kupują od osób schludnych i zadbanych. Spróbuj znaleźć złoty środek, swój wygląd dostosuj do zawodu, który wykonujesz w taki sposób, byś czuł się ze sobą dobrze. W dzisiejszych czasach mamy ku temu wiele możliwości.

Tymczasem zachęcam Cię do zapytania kilku wybranych przez Ciebie osób o to, czy uważają, że Twój wygląd jest profesjonalny. Zapytaj ich także co mógłbyś zmienić, żeby wyglądać bardziej wiarygodnie w kontekście pracy.

WAŻNE POSTANOWIENIE

Zapewne już wiesz jak chciałbyś, aby wyglądało Twoje życie. Oczywiście istnieje możliwość, że Twoje życie już daje Ci stuprocentową satysfakcję. Jeśli tak, to z całego serca Ci gratuluję! Jeśli jednak potrzebujesz jeszcze kilku kroków, aby dotrzeć do życia swoich marzeń, zachęcam Cię do wykonania poniższego, ostatniego już w niniejszej publikacji ćwiczenia:

Określ 10 działań, jakich potrzebujesz, aby przybliżyć się do życia, którego pragniesz.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ZAKOŃCZENIE

Życzę Ci dużo radości z wykonywanej pracy nad Twoim rozwojem. Pamiętaj, że tylko systematyczna praca nad sobą może dać Ci naprawdę dobre rezultaty. Nie zapominaj też, jak ważny w Twoim życiu jest spokój wewnętrzny. Dbaj o to, by nigdy go nie zabrakło.

Nie czekaj ze zmianami do jutra. Zmieniaj swoje życie od TERAZ. Weź kalendarz lub zwykłą kartkę papieru i zapisz na niej, co zrobisz dzisiaj, co przeczytasz, do kogo zadzwonisz, o co się postarasz. Zawsze dawaj z siebie sto procent. Możesz osiągnąć więcej, niż Ci się wydaje.

ŹRÓDŁA

Literatura:

Stephen R. Covey: 7 nawyków skutecznego działania

Internet:

Brian Tracy: wykłady

Klaudia Pingot, Specbabka: Jak wyznaczać cele/koło życia