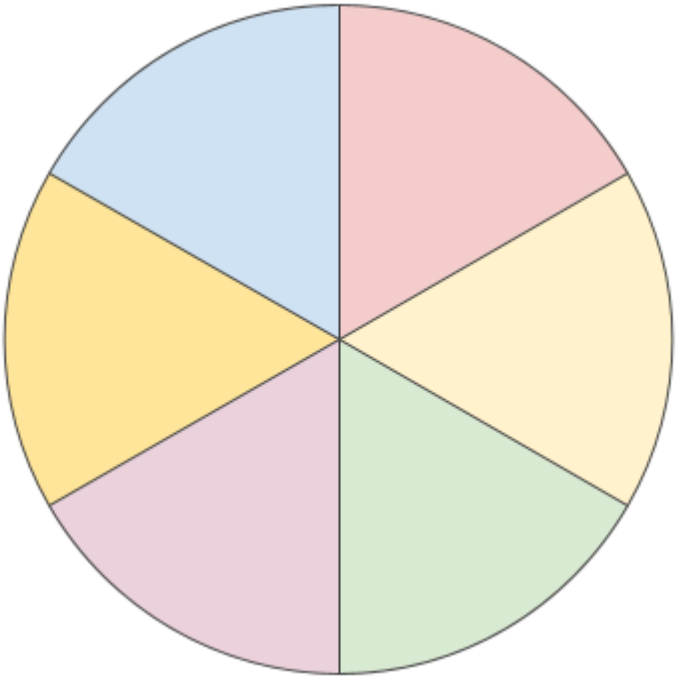
Gdzie jesteś? I na co jesteś teraz gotowa?

Bardzo się cieszę, że dotarłaś do tego miejsca. Tworzę tę treść z myślą, że będzie dla Ciebie wartościowa i wniesie do Twoich przemyśleń coś cennego. Zaczynajmy więc :)

Do wykonania tego ćwiczenia polecam wybranie pory dnia (lub nocy;)), kiedy jesteś pewna, że nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Jeśli właśnie pojawiła Ci się w głowie paniczna myśl, że taka pora nie istnieje odkąd na świecie pojawił się Twój najmłodszy członek rodziny, śpieszę z dobrą wiadomością - wystarczy 10 - 15 minut. Tyle potrzebujesz, żeby ze spokojem przeczytać cały ten e-book i wstępnie odpowiedzieć na pytania. A jeśli poruszany przeze mnie temat jest dla Ciebie obecnie żywy - istnieje duża szansa na to, że zabierzesz te przemyślenia ze sobą i w trakcie wykonywania kolejnych czynności dochodzić do nowych wniosków. Tego Ci życzę 🙂

1. Poniżej przedstawiam Ci szablon składający się z wolnych miejsc, które za chwilkę zapełnisz. Jest ich 6 i będą się w nich znajdować ważne dla Ciebie obszary Twojego życia. Jeśli dojdziesz do wniosku, że potrzebujesz mieć 7, 8 lub więcej pól, śmiało podziel któryś z elementów koła na więcej części. Teraz, na zewnętrznej krawędzi koła zapisz te obszary, które obecnie są dla Ciebie istotne i ważne (każdy obszar w osobnym kawałku koła).

Zanim przejdziesz na kolejną stronę, zatrzymaj się na moment i spróbuj sama wymyślić co wpiszesz w puste miejsca



Jeśli potrzebujesz wsparcia w wypełnieniu powyższych obszarów, śpieszę z podpowiedzią co najczęściej wybierały moje klientki:

- ★ rodzina
- ★ zdrowie
- ★ przyjaciele
- ★ sport
- ★ dzieci
- ★ partner
- ★ praca zawodowa
- ★ życie duchowe
- ★ rozwój osobisty
- ★ finanse
- ★ rozrywki
- ★ czas dla siebie

2. Teraz, jak już masz wybrane swoje obszary, przy każdym z nich wstaw wartość oznaczającą **na ile czujesz się usatysfakcjonowana z tego jak on obecnie wygląda**, przyjmując skalę od 1 do 10. 1 oznacza, że ten obszar jest totalną porażką 😕 10 - lepiej być nie może 🤩

3. Kolejny krok to wzięcie innego koloru długopisu lub kredki i napisanie nim/nią **na ile chciałabyś ocenić satysfakcję** z tego obszaru powiedzmy, że za rok. Zachęcam, żeby nie wpisywać wszędzie 10 ;) tylko bardziej realistycznie podejść do tematu.

4. A teraz najciekawsze (według mnie czyli całkowicie subiektywnie😉) pytanie:
zmiana którego z tych obszarów może wpłynąć pozytywnie na pozostałe?

Jeśli rzetelnie i uczciwie podeszłaś do tego ćwiczenia zidentyfikowałaś właśnie obszar, który posądzasz o to, że spędza Ci najczęściej sen z powiek, rozmyślania o nim zabierają Ci najwięcej energii i/lub czasu lub którym ostatnio najbardziej się zamartwiasz. Oczywistym jest, że wciąż o nim rozmyślając i poświęcając mu uwagę odwracasz ją od innych obszarów w Twoim życiu, które też są dla Ciebie istotne.

A być może doszłaś też do wniosku, że coś czym ostatnio nieustannie zaprzątnięte są Twoje myśli to tylko jeden z elementów układanki i poza tym jest jeszcze sporo takich, które mają się całkiem nieźle?

A może zdałaś sobie sprawę z tego, że coś nad czym ostatnio wciąż się zastanawiasz wcale nie jest teraz takie pilne? I doszłaś do wniosku, że wolałabyś zająć się najpierw czymś innym?

Każda z nas wyciąga z tego ćwiczenia swoje własne wnioski. I często wnioski te przychodzą do głowy jeszcze długo po tym jak odłożysz kartkę i zaczniesz zajmować się innymi czynnościami.

Na koniec jeszcze kilka pytań, które pomogą Ci wyciągnąć wnioski z powyższego ćwiczenia, być może zaowocują jakimiś decyzjami lub zainspirują Cię do dalszych przemyśleń.

5. Spójrz na obszar, który wybrałaś w punkcie 4. Załóżmy, że oceniłaś go obecnie na 3, a chciałabyś, żeby było 7.
Co jest w 7, czego nie ma w 3?
Co musiałoby się zmienić, żebyś mogła powiedzieć, że oceniasz go na 7?
(Im konkretniejsza odpowiedź, tym pozwoli na cenniejsze wnioski).

6. Wyobraź sobie, że budzisz się rok później i z satysfakcją stwierdzasz: “o tak! Teraz jest mocne 7!”
Co Twoim zdaniem miało największy wpływ na to, że teraz jesteś w tym miejscu?
Dzięki jakiemu Twojemu działaniu udało Ci się to osiągnąć?

7. Co stoi na Twojej drodze, żeby teraz zacząć nad tym pracować? Ale tak szczerze… siebie nie potrzebujesz oszukiwać.

Na zakończenie mam dla Ciebie, mam nadzieję, inspirującą i bardzo pocieszającą wiadomość. Przekonanie, że trzeba czekać na przypływ ogromnej motywacji, żeby zacząć działać nad ogromną zmianą zostało już dawno obalone. Motywacja rodzi się dopiero z działania. Z zauważenia tego, że zaczynasz osiągać jakieś rezultaty (to mogą być na początek bardzo drobne rzeczy ale pokazujące, że Twoje działanie przynosi efekt) i że masz wpływ na swoją sytuację. Jeff Haden, autor książki “Mit motywacji” zachęca do tego, żeby na początek wybrać coś łatwego, coś co wydaje Ci się na obecną chwilę najprostsze do zrobienia. A po tym pierwszym działaniu, wzmocniona jego efektem i świadomością, że pierwszy, najtrudniejszy krok masz za sobą, przyjdzie ochota i siła na to, żeby postawić drugi krok, a potem trzeci… A potem kolejne :)

Bardzo życzę Ci tego, żebyś miała okazję doświadczyć tego na swojej skórze. Żeby udało Ci się przeprowadzić zmianę w obszarze, który przed chwilą zidentyfikowałaś. I żeby wpłynął on na pozostałe, ważne dla Ciebie elementy w Twoim życiu.