



Koło życia

Obierz właściwy kurs do celu

Wyznaczyłeś sobie już cele?

Czy kiedykolwiek składałeś postanowienia noworoczne?

Jeśli tak a mimo to nadal nie czujesz by w twoim życiu nastąpiły jakieś zmiany, to najprawdopodobniej dlatego, że pominąłeś **ważne i kluczowe aspekty w wyznaczaniu celów.**



W tym mini poradniku poznasz sprawdzone i pewne narzędzia do zmiany osobistej. Nareszcie opracujesz cele, które staną się twoim

drogowskazem. Wejrzyj w głąb siebie i dowiesz się na czym tak naprawdę ci zależy. Wejdź na drogę prawdziwej przygody, która ma szansę zmienić Twoje życie.

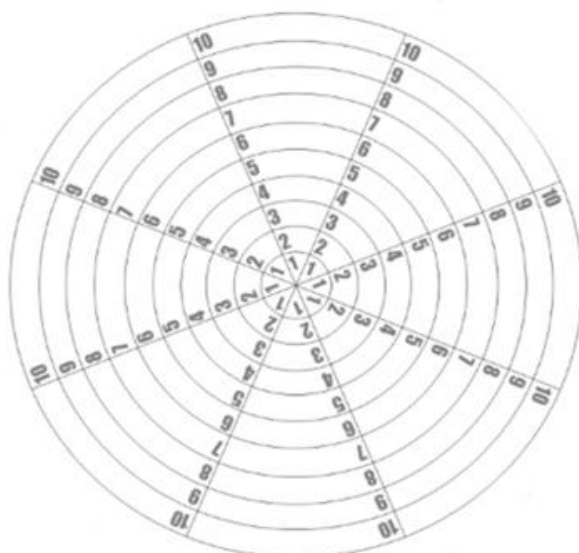
Czy zdecydujesz się wreszcie na podróż w głąb siebie i odkryjesz cele, które będą Ciebie pociągać i motywować zamiast znów szukać wymówek?

Jeśli pragniesz zmiany, chcesz świadomie kierować swoim życie i chcesz wyznaczyć najlepsze dla siebie cele, to czytaj dalej ten poradnik. W kilku krokach dokonasz odkrycia, które sprawi, że zupełnie inaczej spojrzysz na siebie i na swoje możliwości.

KROK 1 – koło życia

Słyszałeś już o kole życia? Jeśli nie to posłuchaj. Idea polega na tym, że na kole zaznaczamy w skali od 1 do 10 poziom satysfakcji z różnych obszarów swojego życia. Możesz samodzielnie zdefiniować te obszary w zależności od tego na jakim etapie jesteś. Nie mniej jednak warto przyjrzeć się szczególnie ośmiu sferom gdyż to właśnie one mają wpływ na poziom szczęścia i satysfakcji w życiu.

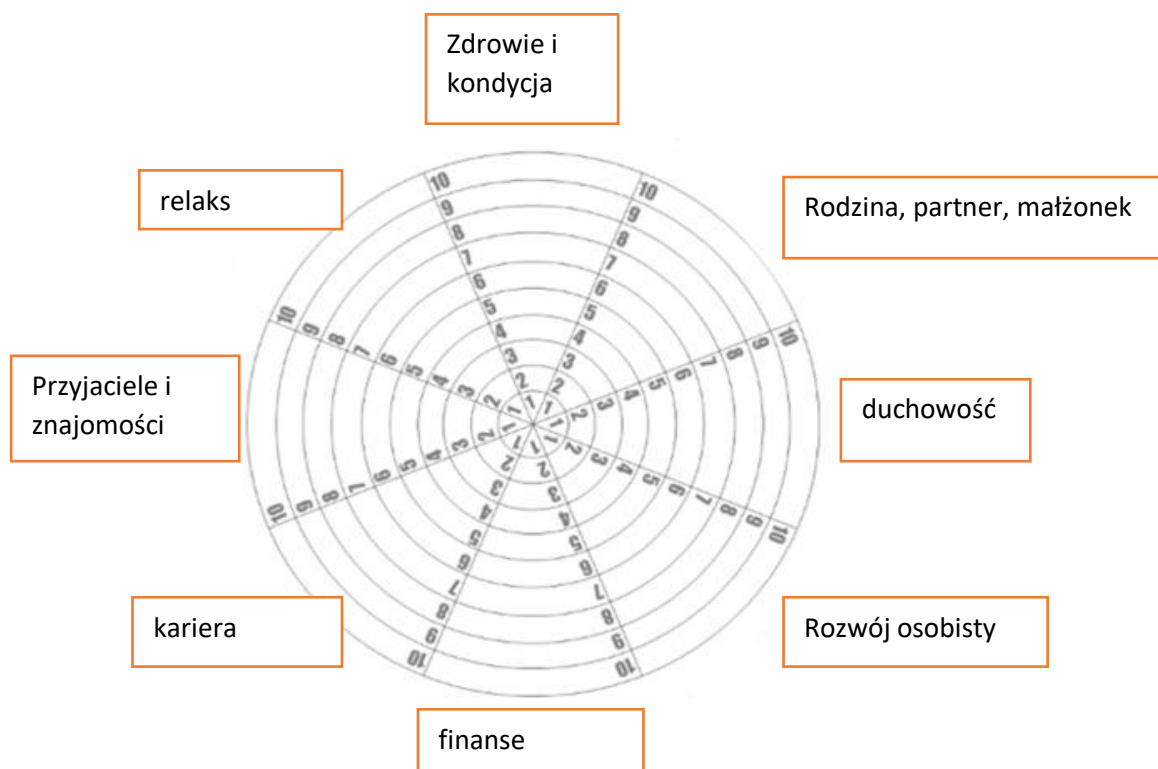
Przykładowe koło życia



Ćwiczenie proponuję zacząć robić nie na kole życia ale w tabelce. Dopiero potem nanieść wyniki na koło. Kiedy robiłem to ćwiczenie i naniostałem na swoje koło wyniki, odkryłem, że dałem sobie niskie wartości. Ta wiedza może być bardzo cenna, bo wynik uzyskany w oderwaniu od koła może tak jak mi uświadomić ciekawe rzeczy o tobie. A zatem zaczynamy. Do każdej sfery życiowej zaznacz poziom satysfakcji życiowej.

Sfera życiowa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rodzina, partner, małżonek											
Duchowość											
Rozwój osobisty											
finanse											
kariera											
Przyjaciele i znajomości											
relaks											
Zdrowie i kondycja											

Teraz kiedy zaznaczyłeś wartości w tabeli, przenieś je na swoje koło życia



Teraz przygotuj się na ćwiczenie.

Jeśli masz możliwość edytowania pdf, to możesz zapisać tutaj swoje wnioski. Wnioski możesz zapisać także na osobnej kartce lub w zeszycie, bullet journal lub innym notatniku. Zadam Ci teraz kilka pytań, które pozwolą Ci zgłębić się w siebie. Pomogą one odszukać tego, czego naprawdę pragniesz.

1. Popatrz na swoje koło życia i zwróć uwagę na to co czujesz. Nie staraj się poprawiać siebie. Pierwsza myśl, pierwsze uczucie, skojarzenie będzie najbardziej właściwie.
2. Jakie sfery w Twoim życiu wyraźnie odbiegają od innych. Zarówno te na plus jak i na minus. Czy jest coś co Ciebie zdziwiło? Może coś cie ucieszyło a może zasmuciło?
3. Które z części wpływają na siebie, które są powiązane ze sobą?
4. Która sfera ma największy wpływ na poziom innych sfer?
5. Które trzy obszary swojego życia uważasz w tym momencie za najważniejsze i które trzy obszary potrzebują największej troski z twojej strony
6. Co możesz zrobić by w tych sferach twoje poczucie satysfakcji mogło się zwiększyć? Nie oczekuj od siebie rzeczy niemożliwych. Czasem proste rzeczy mogą podnieść poziom satysfakcji o kilka punktów a czasem tylko o jeden. Jeśli znajdziesz jakąś rzecz, która zwiększy poziom satysfakcji o jeden i to

będzie już dużo dla Ciebie to będzie to ok.

KROK 2 – macierz Eisenhowera

To co robiliśmy z kołem życia to próba wejrzenia w siebie. Zdecydowałem, że podsuniecie Tobie w tym kroku narzędzia jakim jest macierz Eisenhowera pomoże zrozumieć o jakie cele nam w ogóle chodzi.

Macierz składa się z 4 cząstek w układzie ważne i pilne.

Ważne i pilne

ważne i nie pilne

mało ważne i pilne

mało ważne i nie pilne

Niektórzy z nas myślą, że jak zajmują się rzeczami pilnymi i ważnymi to są produktywni. Pozornie tak może się wydawać, bo skoro coś jest pilne, to automatycznie uznajemy za ważne. Chociaż faktycznie czasem zdarzają się pilne i nagłe sytuacje, to jednak częściej zadania stają się pilne bo coś zaniedbaliśmy. Zadania, które już naglą terminem i dają o sobie znać, krzyczą też do nas głośniej. Zdają się mówić – zajmij się mną. Odruchowo mamy tendencję do tego by zabierać się za rzeczy, które wywierają na nas presję ale skutkiem tego jest to, że zaniedbujemy rzeczy dla nas ważne choć nie mają krótkiego terminu.

To może być rozmowa ze współmałżonkiem lub przyjacielem. Nic się nie stanie jeśli dziś nie porozmawiacie. Jutro z tego powodu nie wydarzy się żaden rozpad relacji ani też, gdy porozmawiacie, nie wydarzy się coś nadzwyczajnego w waszej relacji. Jednak stopniowe odkładanie tych spraw ważnych dla Ciebie choć nie pilnych może doprowadzić w przyszłości do sytuacji kryzysowej, która stanie się już pilna i trudna do naprawy.



To ćwiczenie jest po to byś uzmysłowił sobie, że koło życia z którym dziś pracujesz pomoże wyznaczyć ci cele, które są dla Ciebie ważne. Ważne choć nie są pilne. Nic

się nie stanie jeśli jutro nic z nimi nie zrobisz. Stać się może pilne dopiero wtedy kiedy ich w ogóle nie zaczniesz robić.

Pomyśl o swojej karierze, życiu prywatnym, rodzinnym. Co możesz małego zrobić dziś by dojść do celu. W poprzednim ćwiczeniu uzmysłowiliś sobie swoje potrzeby. Tutaj pomyśl o tym jakie małe kroki możesz podjąć, które będą zbliżały cię sukcesywnie do celu.

Będzie to bardzo ważne już po tym jak ostatecznie ustalisz swoje cele.

.....

.....

.....

KROK 3 – Ćwiczenie snajpera

Jeśli wykonałeś powyższe ćwiczenia, masz już załączek swoich celów. Wiesz w którą stronę chcesz zmierzać. Za chwilę poznasz metodę doprecyzowania celów SMART. Metodę tę znam od dawna i być może ty także o niej słyszałeś. Czasem można coś wiedzieć a mimo to, nie korzystać z tego. Podobnie było u mnie.

Ze zdziwieniem odkryłem pewnego razu jak moje cele nie są w niektórych aspektach doprecyzowane. To było tak jakbym wyznaczał sobie cel a potem chybił. Nie muszę mówić jaką to miało skuteczność w realizacji. Chybiłem bo niewłaściwie wymierzyłem. Dlatego potraktuj tę metodę niezwykle poważnie. Weź każdy ze swoich celów pojedynczo i przyłóż do każdego punktu z metody SMART. Bądź jak snajper, który przymierza się do celu.



Możesz te punkty potraktować jak checklistę. Nie przechodź dalej dopóki nie odhaczysz wszystkich punktów. Dodatkowo ta metoda jest wzbogacona o psychologiczne aspekty postrzegania przez co ze SMART robi się nam SMARTER.

W tym poradniku dostaniesz jedną kartkę na jeden cel. Za pewne masz więcej celów dlatego najlepiej będzie jeśli wydrukujesz kartkę lub w zeszycie dokonasz własnych analiz. Przydatny może być notatnik, brudnopis bo na tym etapie będziesz precyzował cele. Wpisz najpierw wstępny cel, czyli taki jaki przyszedł Ci do głowy. Zauważysz jak w miarę doprecyzowania twój cel będzie stawał się coraz bardziej konkretny.

Wstępny cel

S	Specyfic, czyli konkretny
M	Measurable, czyli mierzalny np. ile
A	Achievable - ambitny
R	Relevant - ważny
T	Trackable - termin
E	Exciting – jak bardzo ekscytujący
R	Recorder – zapisany i widoczny

**Biorąc pod uwagę powyższą tabelkę, przepuść przez nią każdy cel.
Przykładowym celem może być:**

Będę pisał artykuły na blogu

Czy jest to cel konkretny? Może powinniśmy doprecyzować jakie artykuły. Kolejny punkt zwraca uwagę na mierzalny aspekt. Powinniśmy określić w jakim czasie te artykuły będą się pojawiały. Np. raz na tydzień. Czy to jest cel ambitny? Przy tym jednocześnie trzeba zastanowić się czy to nie jest też cel, który przekracza nasze możliwości. Bo coś może być ambitne ale chodzi też o to by nie stało się za trudne bo wtedy nie zrealizujemy celu. Warto zdać sobie sprawę z tego czy jest to ważny dla nas cel. Pisanie na blogu może być ważne ale jeśli dotyczy do sprawy błażej, to jest to już warte rozważenia. Nie tylko warto wyznaczyć sobie ilość ale też i czas wykonania. Czyli, że do końca półroczu chcesz mieć minimum 20 artykułów pisanych średnio 1 na tydzień. Na koniec zastanów się czy jest to coś co Ciebie ekscytuje i motywuje. Jeśli na starcie myślisz sobie, że to cie przerasta to prawdopodobnie czas na zmiany w tym celu. Na koniec ważne jest to, że cel

powinien być zapisany. Specjaliści sugerują, że najlepiej na kartce. Brian Tracy mówi, że jest jakieś magiczne połączenie między naszym mózgiem a ręką, która pisze dzięki czemu to nasza podświadomość dąży do realizacji celu. Ja zapisuję cele na kartce i dopiero potem dodatkowo na komputerze.

W naszym przypadku, po przefiltrowaniu celu przez SMARTER możemy otrzymać

Raz w tygodniu, 20 w tym półroczu piszę artykuły na blog z poradami i przykładami, które pomagają czytelnikom w rozwiązaniu ich problemów.

Założyłem, że przykłady użycia to coś co mnie może ekscytować i motywować do pracy nad tymi artykułami.

Masz już schemat na opracowanie celów. W ten sposób możesz opracować cele życiowe, cele na kilka lat, cele roczne a nawet mniejsze. To, co jeszcze warto zrobić, to do każdego celu dopisać kilka motywatorów. Wypisanie motywacji pozwoli Ci pokonać kryzysy w chwilach zwątpienia. Może się zdarzyć, że znajdziesz się w punkcie w którym stwierdzisz, że nie chce Ci się. Wtedy spoglądasz na cel, patrzysz co ciebie motywuje i szansa, że motywacja odżyje jest już znacznie duża.

Cel:

Motywacja

1

Motywacja

2

Motywacja

3

Motywacja

4

Motywacja

5