
Renesansowa Dusza

Ćwiczenia pomocne
przy projektowaniu
życia, gdy masz zbyt
wiele pasji, by wybrać
tylko jedną

Spis treści

1. Wstęp
2. 5 z 50
3. Wiele kół
4. Urządź swoje urodziny
5. Moje ich
6. Punkty skupienia
7. Ważna notatka
8. Planowanie życia w renesansowym stylu
9. PRISM
10. W intencji celu
11. Arkusz najbliższych działań

Wstęp

Masz 20 różnych zainteresowań i najchętniej weźmiesz się za nie wszystkie od razu?

Ekscytują Cię idee, pomysły, lub wciąż wybiegasz myślami w przyszłość, za każdym razem marząc o czymś nowym?

Masz problem z decyzją, czy iść na rower, czy na siłownię?

Czy pytanie "Gdzie widzisz siebie za 5 lat?" sprawia, że łapiesz się za brzuch i zieleńiesz na twarzy?

A może rodzina i znajomi wciąż Ci powtarzają "Weź się ogarnij!", "Zajmij się w końcu czymś konkretnym!"?

Czy po roku pracy w jednym miejscu masz ogromną ochotę trzasnąć komputerem, wstać z fotela i już więcej tam nie wracać?

To mam dla Ciebie kilka zadań, które pomogą Ci wyklarować, czego tak naprawdę chcesz.

Ćwiczenia, które za chwilę wykonasz nie sprawią, że nagle Wrota Oświecenia staną otworem i snop światła spadnie na Twe lica wskazując na Tę Jediną Drogę, którą od tej pory będziesz podążać. Wybacz.

Te ćwiczenia pomogą Ci za to wybrać drogę, kiedy kolejny raz zauważysz wątpliwości, lub stracisz chęci do aktualnych działań. Nasza motywacja jest niczym więcej, jak powodem do działania. A te pochodzą z wnętrza.

Przejdź więc przez te ćwiczenia i zobacz, co kryje się w czeluściach Twojego Ja.

5 z 50

Na następnej stronie widzisz listę 50 słów. Są to wartości, z których jedno mogą być dla Ciebie niesamowicie istotne, a inne nie. Może jest tak, że każda z nich ma dla Ciebie znaczenie?

Niezależnie od tego, Twoim zadaniem jest teraz wybrać z nich 5, które są dla Ciebie najważniejsze W TEJ CHWILI.

Jeśli nie jest to takie proste, to podążaj za poniższym schematem.

- Wykreśl 25, które najmniej do Ciebie przemawiają.
- Wykreśl 15, które jesteś w stanie negocjować.
- Wykreśl 5, które choć bardzo sobie cenisz, jesteś w stanie poświęcić na rzecz innych.

3 dolne komórki zostały puste, jeśli chcesz dopisać wartości, których tu nie ująłem, a są dla Ciebie ważne.

Osiągnięcia	Zdrowie fizyczne	Władza
Wpływ	Zdrowie emocjonalne	Prywatność
Wygląd	Dom	Rozpoznawalność
Akcepracja	Szczerłość	Relacje
Sztuka	Spójność	Religia
Piękno	Uczenie się	Reputacja
Kariera	Wypoczynek	Szacunek
Społeczność	Miłość	Ryzyko
Kreatywność	Lojalność	Bezpieczeństwo
Środowisko	Znaczenie	Akceptacja społeczna
Biegłość	Pieniądze	Socjalizacja
Sława	Otwartość	Solidarność
Rodzina	Patriotyzm	Rozwój duchowy
Wolność	Rozwój osobisty	Status
Wolność polityczna	Przyjemność	Wygrana
Hojność	Popularność	Mądrość

5 z 50

Robiąc to ćwiczenie, czy pojawiła Ci się w głowie jakaś istotna informacja?

Czy "Rodzina" jest w Twoim TOP 5? Jeśli tak, to upewnij się, że kolejne z Twoich działań uwzględniają jej znaczenie, lub bezpośrednio z nią współgrają.

Czy Kariera jest w Twoim TOP 5? Czy towarzyszą jej Status, Bezpieczeństwo, Pieniądze, lub Władza? To może dać Ci pogląd, jak ważna jest praca w Twojej samoocenie.

Dla nas, Renesansowych Duszy, jest niezwykle łatwe podjąć się nowych zadań "bo jest interesujące", albo "bo daje mi satysfakcję", i tak dalej. Rezerwując chwilę na ocenę pomysłu i odnosząc go do swoich wartości zapewniasz większą precyzję swoim wyborom i dajesz sobie pewność, że nie znudzisz się tym po 3 dniach.

Wiele kół

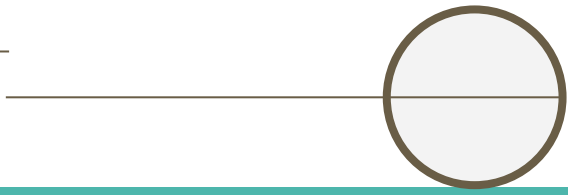
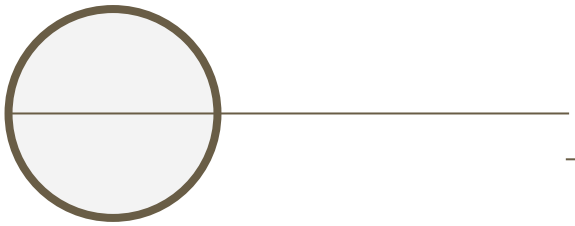
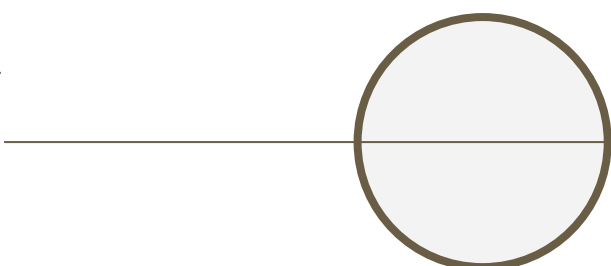
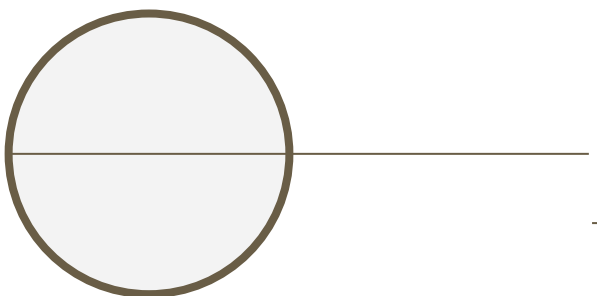
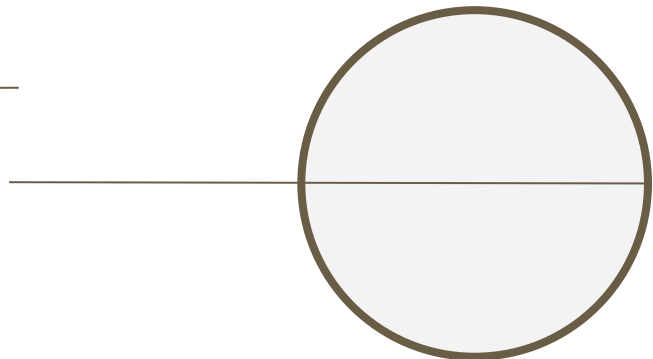
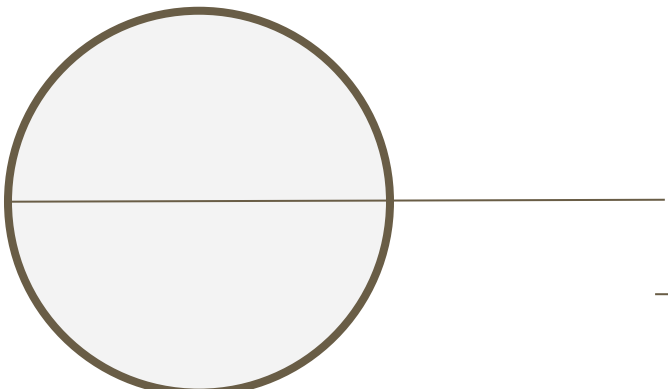
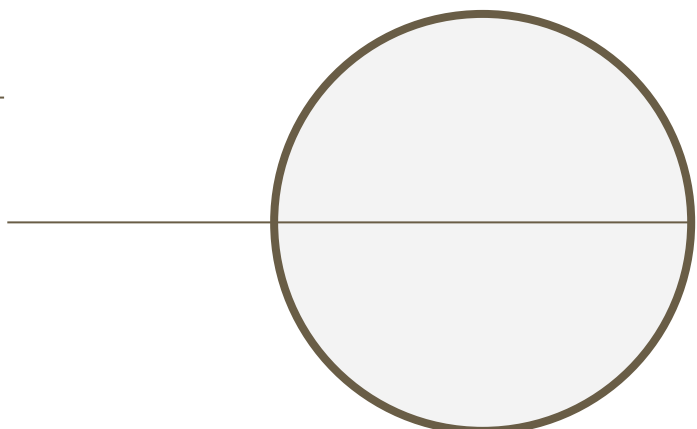
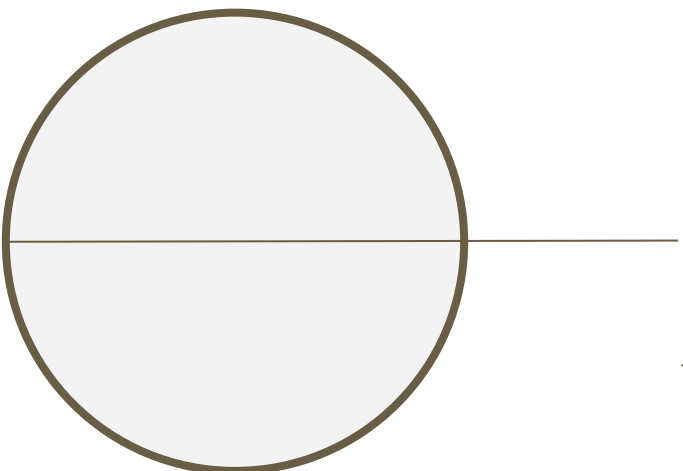
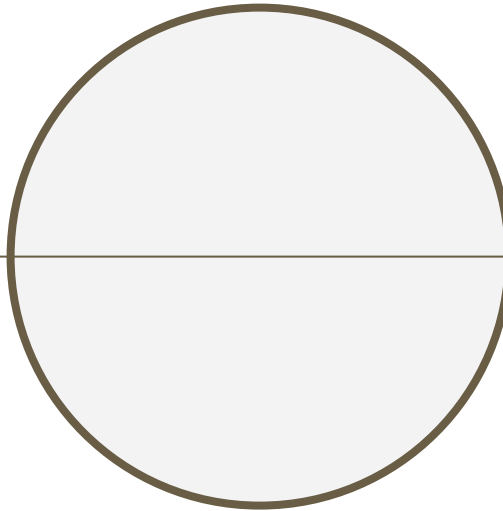
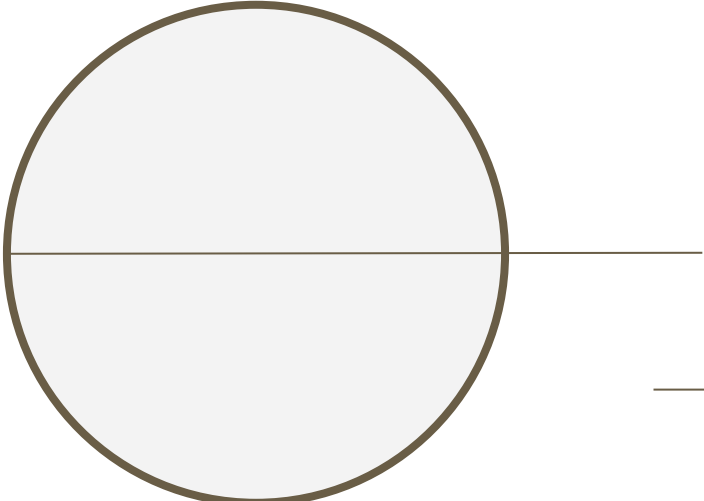
W kolejnym ćwiczeniu podejmiemy do tematu wartości w trochę inny sposób. Bardziej konkretny.

Poniżej znajdziesz 10 zdań opisujących różne możliwe cele życiowe. Twoim zadaniem jest przypisanie im istotności. Najważniejszy cele dostanie największe koło, a najmniej ważny - najmniejsze.

Niektóre z nich mogą mijać się z Twoją sytuacją życiową. Jeśli studiujesz, możesz zamiast "Rozwój biznesu" wpisać "Ukończenie studiów".

10 przykładowych obszarów życia:

- Kontynuowanie osobistego wzrostu
- Zdobyć szacunek wśród znajomych
- Poprawa balansu duchowego
- Rozwój kompetencji zawodowych
- Dbanie o zdrowie i ciało
- Zrobienie czegoś dla świata
- Rozwój biznesu
- Poznanie nowych ludzi
- Zabezpieczenie finansów
- Utrzymanie dobrych relacji z bliskimi



Wiele kół

I jak Ci poszło?

Niech zgadnę, z łatwością wypełniłeś pierwsze i ostatnie koło, ale już trudniej było z tymi w środku? Jakie myśli chodziły Ci wtedy po głowie. Co udało Ci się uświadomić? Jak możesz odnieść to, do swoich aktualnych zobowiązań?

Teraz odnieś 3 największe koła do swoich TOP 5 wartości z poprzedniego ćwiczenia.

Jakie interesujące połączenia widzisz? Może "kreatywność", którą do tej pory kojarzyłeś ze sztuką, zbiega się z potrzebą rozwoju kompetencji? Zastanów się w takim razie, czy Twoja aktualna praca daje Ci do tego możliwości. Może to właśnie brak tej przestrzeni tak Cię w niej frustruje!

Urządź swoje urodziny

Znasz pewnie to ćwiczenie z pisaniem swojej mowy pogrzebowej, no nie? W jego trakcie wypisujesz zwykle co powiedzą o Tobie osoby stojące nad Twoją trumną, jeśli przeżyjesz swoje życie w sposób idealny.

Efektom jest zwykle lista rzeczy "do osiągnięcia", ale co, jeśli masz ciągłe wątpliwości co do swoich wyborów i nie do końca ufasz swojej wizji przyszłości?

Idąc za autorką zmienimy stypę na 80 urodziny. I zaprosimy jeszcze kilka innych osób. Szczególnie osób, które znają Twoją Prawdziwą Twarz. Będą to: członek rodziny, przyjaciel, współpracownik, ktoś z otoczenia (sąsiad, partner treningowy itp.). Każda z tych składa Ci życzenia i wspomina dawne czasy.

Każda z tych osób zna Cię od innej strony. Widziała inne cechy i świętowała inne osiągnięcia. Napisz więc, co TY CHCIAŁBYŚ, żeby każda z tych osób o Tobie powiedziała. Zapisz ich wypowiedzi na następnej stronie.

Nie bez powodu pogrubiałem słowa "ty chciałbyś". W tej chwili tylko Twoje marzenia mają znaczenie!

A tak, zapomniałbym. Jeśli 80-tka to dla Ciebie zbyt odległa przyszłość, to spróbuj opisać swoje 30-te lub 40-te urodziny. Będzie Ci o wiele łatwiej.

Urządź swoje urodziny

Członek rodziny:

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

Przyjaciół:

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

Współpracownik:

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

Ktoś z otoczenia:

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

Urządź swoje urodziny

Przeanalizuj teraz to, co napisałeś.

Czy w swoich zdaniach widzisz przejawy wartości lub przekonań? Do jakich celów mogą prowadzić ich wypowiedzi?

Czy ktoś wychwalał Twój biznes? A może był pod wrażeniem Twoich wspaniałych zdjęć z wakacji, lub pamięta jak wspaniale relacjonowałaś wyjazd do Singapuru, gdy siedział na podłodze przed rzutnikiem z otwartymi ustami, łapiąc każde słowo Twojej opowieści?

Te stwierdzenia mogą pomóc Ci nakreślić do czego chcesz w tej chwili dążyć i na czym Ci najbardziej zależy. Co chciałbyś, by inni widzieli w Tobie za te kilka, kilkanaście lat. A najlepiej już teraz!

Moje/Ich

To kluczowe ćwiczenie, które pomoże Ci wprowadzić zmiany w swoje życie.

Wiele osób mówi, jak ważne jest określenie swoich wartości i życie w zgodzie z nimi, ale na tym się kończy. Dokonywanie codziennych wyborów i życie w zgodzie ze sobą pomimo przeciwności jest znacznie trudniejsze i wymaga podejmowania codziennie ważnych decyzji.

Poniższe ćwiczenie składa się z 2 części.

W pierwszej przeanalizujesz swoje codzienne obowiązki.

W drugiej zdecydujesz co zrobić z tymi, które Ci nie pasują.

Ale zacznijmy od pierwszej.

Na kolejnej stronie znajduje się tabela podzielona na 3 kolumny: "Aktywność", "Uzasadnienie" i "Czym wartościom to służy?"

W pierwszej kolumnie wypisz wszystkie aktywności, które aktualnie wypełniają Twój dzień, np. Studia informatyczne, codzienne sprzątanie, gra na pianinie. Niech znajdą tam się zarówno te, które lubisz i których nie lubisz.

W kolumnie drugiej wpisz dlaczego poświęcasz na to czas. Zadaj sobie pytanie: "Jak usprawiedliwię spędzanie czasu robiąc to?"

W kolumnie trzeciej wpisz, czy ta aktywność i jej uzasadnienie jest Twoje (Moje), czy zostało Ci narzucone przez kogoś innego (Ich).

Czy to jest spójne z tym, co naprawdę cenisz, czy to ktoś narzucił Ci swój system przekonań?

Aktywność	Uzasadnienie	Moje / Ich

Aktywność	Uzasadnienie	Moje / Ich

Moje/Ich

Skoro wypisałeś już wszystkie aktywności i wiesz kto za nimi stoi, to czas pozbyć się tych, które Ci nie leżą i nie są spójne z Twoim systemem wartości.

Codziennie masz do zrobienia coś, co nie koniecznie jest Twoim pomysłem, ale zostało Ci narzucone przez inną osobę. Czy to będzie szef, kolega z pracy, żona, albo dziecko. I nie chodzi mi o to, że to złe, jednak nie wszystkie z tych zadań faktycznie wymagają Ciebie, by sprawa została załatwiona.

Druga część tego ćwiczenie polega na opisaniu w jaki sposób możesz uniknąć ich wykonywania. W większości sytuacji może ograniczyć się po prostu do ich zaprzestania, tylko jak powiedzieć mężowi, że nie masz ochoty robić mu więcej obiadów do pracy?

Szczęśliwie, jest co najmniej kilka sposobów na oddelegowanie tego obowiązku i nie musi się wcale wiązać z dyskomfortem drugiej strony.

Na kolejnej stronie jest tabela podzielona na dwie kolumny. W pierwszej z nich ("Ich") wpisz wszystkie aktywności, których z jakiegoś powodu nie chcesz/nie lubisz robić, lub zostały Ci narzucone wbrew Twojej woli.

Gdy już to zrobisz, to w drugiej kolumnie wpisz wszystkie sposoby, dzięki którym możesz przestać to robić lub przekazać ten obowiązek komuś innemu.

Dzięki temu znajdziesz w końcu czas na to, co jest dla Ciebie naprawdę ważne. Jestem pewien, że możesz to zrobić nie raniąc siebie i innych.

“Ich” aktywności

Jak się wymiksować?

Moje/Ich

Jedyne, co Ci teraz zostało, to wprowadzić te zmiany w życie. Wiem, nie będzie lekko, jednak jeśli dążysz do zmian, to nie obejdzie się bez działania.

Pamiętaj, że zawsze podejmujesz decyzję. Mówiąc TAK jednej aktywności, mówisz NIE innej.

“Ludzie - nie tylko Renesansowe Dusze - doświadczają najwięcej produktywności, kreatywności i radości, kiedy kierują swoje myśli tam, gdzie jest ich serce. A szczerze określenie priorytetów jest najważniejsze dla tych, którzy czują się obwiniani i przytłoczeni.”

- Margaret Lobenstine

Punkty skupienia

Jak oboje wiemy, masz tendencję do przeskakiwania między różnymi tematami i trudno znaleźć Ci coś, co nie jest interesujące. Choć to niesamowicie angażujące, to wprowadza także stan permanentnego chaosu.

To ćwiczenie pomoże Ci ograniczyć przeskakiwanie z kwiatka na kwiatek i wprowadzić trochę wolnej przestrzeni do Twojego życia.

Zobaczysz, że wciąż możesz mieć wiele zainteresowań, ale angażować się w nie z większym skupieniem.

Weź kartkę i wypisz wszystkie rzeczy/sprawy które aktualnie Cię ekscytują, chcesz je zgłębić, lub masz na nie po prostu ochotę.

Następnie wybierz z nich 4, na których skupisz się w najbliższym czasie. To może być tydzień, miesiąc, kwartał, lub jakikolwiek inny okres.

Po tym okresie możesz je dowolnie zmienić.

Punkty skupienia - pomoc

Jeśli masz problemy z wyborem i po prostu nie możesz się zdecydować, to rzuć okiem na poniższe wskazówki:

Liczba punktów zależy od Ciebie

4 jest liczbą, którą najczęściej wybrali klienci Margaret, jednak jest to tak samo dobra ilość jak 3 i 5. Chodzi nam przede wszystkim o zachowanie równowagi pomiędzy skupieniem, a różnorodnością. Celem wyznaczenie tych punktów jest wprowadzenie granic, w których będziesz się obracać. Są osoby, które wybierają jeden temat. Inni zmieniają je co 2 tygodnie. Jeszcze inni ciągną 5 na raz. Wszystko jest zależne, więc niech nie powstrzymuje Cię to przed wyborem.

Pomiń chwilowo aspekty praktyczne

W późniejszych ćwiczeniach zajmiemy się tematem uzyskiwania dochodu za to co lubimy robić. W tej chwili nie chcę Cię tym zamartwiać. Czas na zastanawianie się nad przydatnością twoich pasji czy ich sensowności znajdzie się zawsze. W tej chwili skup się na tym, gdzie znajdziesz *satysfakcję*.

Punkty skupienia - pomoc

Wpisz jako punkt aktualną pracę...

...ale tylko, jeśli faktycznie bardzo ją lubisz

Większość z nas ma z tym problem - kiedy większość z Twoich zainteresowań nie przynosi dochodu, to wpisujesz aktualnie wykonywaną pracę jako jeden z nich. Problem jest jednak taki, że skupiasz się na niej, choć nie przynosi Ci nic poza pieniędzmi niezbędnymi na utrzymanie. W tym ćwiczeniu nie chodzi o racjonalne wybory, ale o zdefiniowanie tego, co tak naprawdę chcesz robić.

Nie martw się różnorodnością

Właśnie dlatego wypisujesz 4 pomysły, a nie 1, by zachować różnorodność, której większość z nas tak bardzo potrzebuje. Nauka gry na gitarze może się w żaden sposób łączyć z karierą sportowca, ale czy to znaczy, że jest w tym coś złego?

Pamiętaj - to nie jest ostateczna decyzja!

To tak jak w przykładzie z lodami - teraz sprawdzisz 4 smaki, ale gdy wrócisz następnym razem możesz coś zmienić lub wybrać całkiem inne. I o to w tym chodzi - próbowanie, testowanie i szukanie tych najlepszych.

Ważna notatka

Punkty skupienia NIE MUSZĄ pokrywać się ze źródłami dochodu.

Jest wiele osób, które otwarcie mówią, że nigdy nie chcą tego ze sobą łączyć. Dzieje się tak szczególnie, gdy wraz z podjęciem się pracy w obszarze swojej pasji zaczynamy się czuć nią przytłoczeni (jest jej zbyt dużo) lub gdy idą za nią dodatkowe obowiązki, których bardzo nie lubimy wykonywać.

Przykładowo - ktoś, kto jest świetnym architektem nie musi od razu zakładać swojego biura. Wiąże się to z szeregiem dodatkowych obowiązków, a prowadząc firmę będzie dodatkowo jej właścicielem i może dojść do tego, że zamiast tworzyć projekty będzie ślęczał nad fakturami.

Podobnie, jeśli ktoś postanawia wprowadzić do swojej codzienności czas na medytację. Medytacja daje nam czas dla siebie, pozwala się skupić na własnym ciele i myślach, zrelaksować i wyciszyć. Jest korzystna dla naszego zdrowia.

Samo to nie mówi jednak, że mamy zająć się uczeniem medytacji innych lub prowadzeniem płatnych sesji dla grup. Te aktywności są czymś całkiem innym i wymagają innego zestawu umiejętności, a przede wszystkim - zaspokajają całkiem inne potrzeby.

Planowanie życia w renesansowym stylu

Zatrzymajmy się to na chwilę, zanim przystąpisz do kolejnych ćwiczeń.

Obstawiam, że znasz co najmniej kilka strategii dotyczących wyznaczania celów. Większość z nich zakłada też, że chcesz osiągnąć, wielki, niesamowity cel i to pewnie w jak najkrótszym możliwym czasie. Ale czy na pewno o to Ci chodzi? Czy to o tym marzysz?

Zastanów się nad swoją naturą. Czy lubisz może spontaniczność? A może planowane co do minuty aktywności wpędzają Cię w strach i jeszcze bardziej zniechęcają do działania? W takim razie planuj tak, by nie doprowadzać do takich chwil. Pracujesz efektywnie tylko pod presją? W takim razie stwórz sobie warunki, w których nie będziesz mieć wyboru, tylko przejść do działania. Lubisz pracę w grupie? Szukaj więc grupy. Nie ma wymówek.

To jest ważne, więc wsłuchaj się w siebie i rozpatrz możliwości swojego otoczenia.

Zróbmy razem mały krok w bok i zamiast uderzać się zaciśniętą pięścią między oczy, przyjrzyjmy się Twoim celom z różnych perspektyw.

TEST PRYZMY

Ten krótki test służy poszerzeniu Twojego spektrum widzenia. Tak jak pryzmat rozszczepia białe światło i pokazuje jego barwy składowe, tak i ten test rozłoży Twoje cele na czynniki składowe. Pozwoli Ci nie tylko spojrzeć na nie z różnych perspektyw, ale także upewnisz się, że masz potencjał i zasoby potrzebne do jego realizacji.

Każde działanie w wyznaczonym kierunku nie może się obejść bez tych pięciu elementów:

1. **Cena** - jaki jest koszt pracy nad punktem skupienia? Nie pytam tylko o finanse. Ile czasu to zajmie? Czy wymaga emocjonalnego zaangażowania? Czy stracisz dużo nerwów podczas realizacji?
2. **Rzeczywistość** - jak zmieni się Twój dzień, kiedy przystąpisz do realizacji celu? Jakich codziennych działań wymaga? Z czym możesz mieć problemy?
3. **Spójność** - dlaczego uważasz to za warte uwagi? Jak zmieni się Twoje życie dzięki temu osiągnięciu, lub tej zmianie?
4. **Konkretność** - w jakich ramach się poruszasz? Jak określisz swoje działania? Co dokładnie zamierzasz robić? Gdzie? Z kim? Dla kogo? Co chcesz faktycznie osiągnąć?
5. **Mierzalność** - jak określisz, że jesteś na dobrej drodze? Skąd będziesz wiedzieć, że podążasz w dobrym kierunku? W jakim czasie chcesz to osiągnąć?

Te elementy mogą Ci się kojarzyć z popularnym modelem SMART. Zauważ jednak, że nie opisują one Twojego celu. Nie nadają mu wyimaginowanych ram. Pomagają za to określić **WASZĄ RELACJĘ**. Kiedy ruszasz w drogę, Ty i cel stajecie się jednym. Wiem, strasznie górnolotnie, ale tak właśnie jest. Jeśli Twój cel nie jest częścią Ciebie, Twojej duszy lub Twoich marzeń, to po jakiego grzyba z nim gonisz?

TEST PRYZMY

Teraz Twoja kolej. Zostawię na to trochę więcej miejsca i bardzo Cię proszę, wykorzystaj je do ostatniej linijki.

Opisz teraz swój cel w zgodzie z punktami wymienionymi na poprzedniej stronie.

CENA	
RZECZYWISTOŚĆ	

MIERZALNOŚĆ	KONKRETNOŚĆ	SPÓJNOŚĆ

W intencji celu

Znasz pobudki, wiesz gdzie idziesz i rozumiesz dokładnie swój cel. Masz w ręku piękny, oszlifowany diament.

A co, jeśli znajdziesz w nim skazę? Co, jeśli ta twarda, a jednak krucha istota pęknie w trakcie osadzania w metalu? Mało kto tego oczekuje. Mało kto się spodziewa. Ale takie rzeczy się dzieją.

Co zrobisz, jeśli na drodze do realizacji celu pojawi się rwąca rzeka, uparty osioł albo piękna nieznajoma? Musisz się przygotować.

Najlepiej to zrobisz, jeśli jasno i klarownie wyrazisz swoje intencje, czyli jaką postawę przyjmiesz w trudnej sytuacji. Ale na tym się nie kończy. Postanowienia są piękne, dopóki nie poddamy ich próbie. Zastanów się więc także, co dokładnie zamierzasz zrobić w najbliższym czasie, jaki krok wykonasz, by wcielić tę intencję w życie i przekuć ją na prawdziwe i mierzalne działanie.

W intencji celu

Zanim przejdziesz do wykonania tego ćwiczenia, rzuć okiem jak do tego tematu podeszła Adele, której punktem skupienia był rozwój firmy zajmującej się doradztwem podatkowym.

“ Zamierzam być wyrozumiała, by tolerować niewiedzę i brak finansowej dyscypliny u innych.”

“Zamierzam ciągle się uczyć, by wiedzieć wszystko o prowadzenie organizacji non profit.”

Teraz Twoja kolej!

Zamierzam

By

Zamierzam

By

Zamierzam

By.....

Świetnie! Przepęlna mnie dumą, kiedy widzę, jak odważnie podchodzisz do zmiany swojej postawy. Oby tak dalej!

Żeby jednak na samych obietnicach się nie skończyło, przejdź na drugą stronę, by swoje intencje wyrazić w formie konkretnych akcji.

Arkusz najbliższych działań

Czy cele masz już w pełni ustalone? No to czas do dzieła!

Masz wszystko, czego trzeba, by wziąć się do pracy nad Twoimi punktami skupienia. Przejdziemy do planowania?

Tak wiem, ten termin już z definicji brzmi strasznie. Ale nie bój nic. Zrobimy to tak, że nawet nie poczujesz. Każda godzina nie musi być zaplanowana, żeby projekty szły do przodu. Na topie są teraz zwinne metodyki zarządzania. Na ich przykładzie widać to idealnie.

Zespół spotyka się codziennie rano. Cel mają wyznaczony, jasno określone kluczowe działania, ale czegoś tu brakuje...

Tak! Brakuje codziennych akcji. Tych małych kroków, cegiełek, które budują przyszłość całej drużyny. Na każdym porannym spotkaniu zwanym sprintem mówią co udało się do tej pory zrobić oraz jakie powinny być kolejne kroki.

Czujesz to? Codziennie jeden krok naprzód. Bez planów 5 letnich i szczegółowego harmonogramu. Zwinnie reagują na zmiany i wykorzystują najlepsze sytuacje. Ty możesz to zrobić tak samo.

Jeśli takie spotkania codzienne to dla Ciebie zbyt często, to zrób to raz w tygodniu. Tak, jak to czujesz.

Na każdym takim spotkaniu wyznacz najbliższe działania w każdym z obszarów skupienia, którymi masz zamiar się zająć do kolejnego spotkania. Skoro znasz rzeczywistość i wiesz jakie przeszkody stoją na Twojej drodze, to nie powinno być z tym problemu. Jeśli taki masz, to proszę, napisz do mnie na kamil@ksiazkiktoreucza.pl

Arkusz wzorcowy znajdziesz na kolejnej stronie.

Arkusz najbliższych działań

Obszar skupienia: ...	
1	
2	
3	
4	
Obszar skupienia: ...	
1	
2	
3	
4	
Obszar skupienia: ...	
1	
2	
3	
4	
Obszar skupienia: ...	
1	
2	
3	
4	

Teraz Twoja kolej

To nie są wszystkie ćwiczenia. W samej książce jest ich dwa razy więcej, lecz nie było moim celem przepisywanie jej od deski do deski. Wybrałem dla Ciebie te, które moim zdaniem są kluczowe, by zaplanować swoje życie i określić ścieżkę, którą chcesz na tą chwilę podążać.

Mam nadzieję, że każde z nich masz za sobą, bo teraz przychodzi najlepsza część - działanie!

Weź do ręki swój arkusz działań i każdego dnia wykonaj przynajmniej jedną rzecz z listy. Jeśli planujesz tygodniowo, to ustal ten poziom jako wystarczające minimum. Zobaczysz, że przyjmując taką postawę o wiele łatwiej uchronisz się przed hamulcem perfekcjonizmu, a z drugiej strony krok po kroku popchniesz swoje projekty i marzenia do przodu. A o to w tym wszystkim chodzi.

Większość z nas marzy o mistrzostwie w swojej dyscyplinie i to jest piękne. Chcę jednak i z całego serca Ci życzyć, by myśl o wielkim celu rozpałała Cię tak mocno, jak myśl o codziennej pracy nad jego realizacją.

Pozdrawiam i trzymam kciuki!

Kamil Dudziński
ksiazkiktoreucza.pl