

Styczeń. Czego pragniesz na ten rok?

Na początku roku zapraszam do ćwiczeń, które pozwolą Ci nazwać i doprecyzować Twoje marzenia, cele i pragnienia.

1. Mapa marzeń

Zapraszam Cię do ćwiczenia, które choć może się wydawać dzieciinną igraszką jest fundamentem Twojej dalszej pracy. Wykorzystaj kartę notatek jako miejsce stworzenia kolażu przedstawiającego **Twoje marzenia**. Rysuj, szkicuj, wypisuj i naklejaj wszystko to, co w sposób bezpośredni lub pośredni obrazuje jedno z Twoich marzeń. Niech pojawią się tam marzenia zarówno małe, dotyczące życia codziennego, np. żeby skoczyć na bungee, zrobić sernik z malinami lub wypracować premię jak i duże, np. żeby polecieć na księżyc, stać się udziałowcem w firmie, mieć troje dzieci lub wybudować dom na Haiti. W marzeniach nie ma rzeczy nieważnych ani niemożliwych. Uwiecznij wszystkie. **Dziś narysuj co najmniej 8 marzeń**. Przez kolejny tydzień uzupełniaj Mapę Marzeń. Przez cały rok będziesz do niej zerkać po inspirację, motywację i satysfakcję ze zrealizowanych pragnień.

Aby pogłębić kontakt ze sobą odpowiedz na pytania:

- Jakie wartości leżą u podstaw tych marzeń (np. zdrowie, ludzkość, uczciwość, twórczość, rodzina, spokój, harmonia)?
- Jakie potrzeby się z nich wyłaniają (np. rozwoju, akceptacji, wolności, bezpieczeństwa, przygody, odpoczynku, prestiżu)?

2. Kim pragniesz być

W dzieciństwie miałam w domu łatkę *roztrzępańca*. Bardzo to utrudniało mi funkcjonowanie, bo mimowolnie zachowywałam się jak *roztrzępaniec*: naczynia leciały mi z rąk, co chwilę obijałam się o kanty mebli. Przyszedł moment kiedy stwierdziłam, że nie chcę aby bycie *roztrzępańcem* było moją charakterystyką. Zauważyłam, że to tylko etykieta, niesprawiedliwa generalizacja, utrwalająca zachowania, których nie chcę reprezentować. Postanowiłam, że chcę być *uważną*. Wyobraź sobie, że zmiana przyszła natychmiast! Od tego dnia dużo mniej naczyń tłukę.

Nazwanie siebie w określony sposób potrafi zdziałać cuda.

Postanów **kim chcesz być** w tym roku. Może chcesz być asertywnym kontrahentem? Bizneswoman? Czującym mężem? Człowiekiem sukcesu? Oazą spokoju? Wolnym ptakiem? Szczęśliwym człowiekiem? Wiem, że czasem chciałoby się być wszystkim na raz. Wybierz jednak jedno, najbardziej rezonujące z Tobą określenie. Niech ono definiuje Ciebie, jakim pragniesz być. Odważ się myśleć o sobie w wielkich kategoriach!

W metryczce, na początku Kalendarza wpisz kim wybierasz być w tym roku.

3. Koło życia

Aby ruszyć w drogę, trzeba zorientować się, gdzie się obecnie znajdujemy oraz gdzie chcemy się znaleźć. Narysuj na karcie notatek duże koło. Będzie to Twoje Koło Życia. Podziel je na 8 części, jak tort. Każdej części przypisz jedną ze sfer życia: Życie zawodowe, Finanse, Rodzina, Znajomi i dalsza rodzina, Rozwój osobisty i duchowość, Zdrowie i kondycja, Wypoczynek i rozrywka, Otoczenie fizyczne. Zastanów się, w jakim stopniu realizujesz każdą z tych sfer? Zamaluj odpowiednią powierzchnię każdej części. Np. Jeśli uważasz, że sferę Relaks i rozrywka realizujesz w 75% zakoloruj $\frac{3}{4}$ części odpowiadającej tej sferze życia. Rozpocznij kolorowanie od środka koła.

Kiedy już tego dokonasz zastanów się nad każdą ze sfer i zanotuj odpowiedzi:

- Co dla Ciebie oznacza ten poziom realizacji?
- Jakie elementy sprawiają, że jesteś już na tym poziomie? Co zostało już zrealizowane?
- Czego brakuje, że nie możesz zaznaczyć wyższego poziomu realizacji?
- Czy chciałbyś zmiany w tej sferze? Jakiej? Zaznacz innym kolorem pożądaną poziom realizacji poszczególnych sfer.

Wracaj do Koła Życia w ciągu całego roku, tak aby weryfikować zmiany w kluczowych sferach Twojego życia.

4. SMART – mądre cele

Podczas pracy z Kołem Życia określiłaś sfery, w których chcesz osiągnąć zmiany. Teraz jest czas, by precyzyjnie określić jakie działania możesz podjąć, aby Twoje Koło uległo pożądanym zmianom. Odpowiedz sobie na pytanie: Realizacja jakiego celu/wprowadzenie jakiej zmiany korzystnie wpłynie na poziom realizacji wybranej sfery Koła Życia?

Bardzo ważne jest, aby precyzyjnie określić, co chcesz osiągnąć. Sposób sformułowania celu niejednokrotnie wyklucza szansę jego realizacji (np. użycie kwantyfikatora: zawsze, nigdy itp.). Z kolei odpowiednie jego sformułowanie wzmacnia motywację i tym samym zwiększa szansę na powodzenie. Jednym ze sposobów formułowania celów jest metoda SMART.

Postaraj się, aby Twoje cele były SMART, czyli:

S – simple, czyli prosty. Dobrze sformułowany cel jest na tyle prosty, że dziecko mogłoby go zrozumieć. Zdanie ma być krótkie i pozytywnie sformułowane.

M – measurable, czyli mierzalny. Cel ma być sformułowany w taki sposób, aby jednoznacznie można było określić, czy został zrealizowany czy nie.

A – ambitious, czyli ambitny. Cel powinien być dla Ciebie wyzwaniem, a jego realizacja będzie dla Ciebie sukcesem.

R – realistic, realistyczny, a więc możliwy do osiągnięcia w zamierzonym czasie.

T – time defined, czyli określony w czasie. Każdy cel ma określony termin realizacji.

ZAPISZ swoje cele poniżej. Niech w tym miejscu pojawiają się wszystkie Twoje cele, konkretne plany. Dzięki temu łatwo je będzie znaleźć.

5. Zaczynij pracę od relaksu

Pułapką dzisiejszych czasów jest stawianie sobie tak wielkiej ilości celów i zadań, że w pośpiechu niknie ich sens i wartość. Wielokrotnie w tym Kalendarzu będę Cię zapraszać do ćwiczeń, które pozwolą Ci pozostać w kontakcie ze sobą, w zdrowej równowadze.

Codziennie, zanim wpadniesz w wir aktywności i pracy daj sobie **dwie do pięciu minut relaksu** (aby nie myśleć o upływającym czasie, nastaw sobie stoper). Wyprostuj się, zamknij oczy i wykonuj spokojne, w miarę głębokie oddechy.

Taka chwila dobrze wykonanego relaksu pozwala nie tylko na wzmożenie koncentracji. Ułatwia ona świadome wybieranie najistotniejszych spraw do załatwienia, rezygnowania z działań niepotrzebnych oraz zwiększa pewność siebie.

P.S. Jeśli nie wiesz jak dobrze się zrelaksować zadzwoń do mnie lub poszukaj informacji w sieci. Możesz też zaprosić do relaksu kogoś z kim pracujesz. Niech jemu także praca idzie efektywniej!

Luty. Skuteczne planowanie

Metod skutecznego działania jest bardzo wiele. Zapraszam Cię do przetestowania czterech, które pozwolą nie tylko skuteczniej zaplanować, ale także podtrzymać motywację do działania.

6. Nie wszystko na raz

Jeśli chcesz osiągnąć naprawdę wiele, realizuj poszczególne cele po kolei, a nie wszystkie na raz. Więcej satysfakcji da jeden osiągnięty cel, niż dziesięć rozpoczętych. Możesz poczuć pokusę, by najpierw „załatwić” szybkie w realizacji, banalnie proste lub pilne cele. Bywa to skuteczną strategią pod warunkiem, że taki cel jest jeden czy dwa. Jeśli jest ich więcej zajmą Twoją uwagę i czas, podczas gdy naprawdę ważne kwestie wciąż będą niezrealizowane.

Aby odpowiednio zaplanować realizację poszczególnych celów **uszereguj je według ważności**. Zaczynij od takiego celu, który jest najważniejszy. Zajmij się nim od początku do końca. Jeśli jego realizacja jest rozłożona w czasie na wiele miesięcy, zaplanuj cały proces i daj sobie kilka tygodni na wdrożenie się w jego realizację. Dopiero gdy będziesz mieć pewność, że realizacja idzie zgodnie z planem, możesz zająć się rozpisywaniem kolejnego celu. Sukces doda Ci wiatru w skrzydła i wzmocni motywację.

UWAGA! Zajmuj się jednym, a co najwyżej trzema celami w określonym czasie (trzy cele na raz podejmuj wyłącznie wówczas, gdy żaden z nich nie jest bardzo absorbujący, nie wymaga pokonania wewnętrznych barier albo olbrzymiej odwagi). Aby faktycznie robić zauważalne postępy, dobrze jest skoncentrować uwagę na mniejszej liczbie obszarów. W życiu codziennym jest już wystarczająco dużo rozproszeń!

7. Małe Kroki

Niektóre cele są krótko, a niektóre długoterminowe. Te drugie wymagają większej odwagi, konsekwencji, wysiłku i motywacji. Wizja długotrwałego wyzwania, może być demotywująca, a nawet przerażająca. W takich okolicznościach przyda Ci się poniższa metoda.

Podziel realizację celu na cele pośrednie czyli tzw. Małe Kroki niezbędne do realizacji głównego celu. Dzięki temu usystematyzujesz pracę, będziesz zauważać postępy, a przede wszystkim zmniejszy się Twój opór przed podjęciem działania. Ustal i **zapisz Małe Kroki** dla najważniejszego celu, który będziesz realizować w pierwszej kolejności. Wpisz poszczególne cele pośrednie w kalendarz i realizuj je zgodnie z planem!

8. Zaplanuj przyjemności

Zajrzyj do swojego kalendarza i zaplanuj na przyszłe tygodnie cztery aktywności, które będą dla Ciebie **przyjemnością**. Może to będzie półgodzinna lektura książki w ulubionym fotelu, pójście na basen, pyszny deser albo spotkanie z przyjaciółmi?

Nagrody, przyjemności i czas dla siebie też wymagają zaplanowania i zdecydowanie zastępują na miejsce w kalendarzu! Bez uwzględniania odpoczynku w planach, możemy wpaść w dwie pułapki. Jedną z nich jest spędzanie „wolnego popołudnia” w sposób, który zamiast odpoczynku czy frajdy przynosi znużenie, zmęczenie i frustrację. Drugą pułapką jest rozplanowywanie każdej minuty bez uwzględnienia potrzeb związanych z regeneracją i odpoczynkiem. Takie działanie prowadzi do wypalenia i stopniowo zmniejsza efektywność.

9. „To-do”

Listy zadań to jedno z najskuteczniejszych narzędzi, które daje wiele korzyści:

- pozwala „zrzucić z głowy” listę spraw do załatwienia, dzięki czemu przeznaczamy 100% uwagi na realizację po kolei każdego z nich.
- ułatwia koncentrację na poszczególnych zadaniach oraz unikanie rozproszeń.
- pozwala na systematyczną realizację kluczowych celów jak i spraw bieżących.
- pozwala uniknąć przeoczenia, czy zapomnienia o drobnych sprawach, które trzeba załatwić.
- umożliwi grupowanie zadań w kategorii (np. rozmowy telefoniczne, sprawy do załatwienia poza biurem), dzięki czemu ich wykonanie staje się mniej czasochłonne.

Wraz z kalendarzem przesłaliśmy Ci bloczek kartek samoprzylepnych. Przylep część bloczka po wewnętrznej stronie kalendarza, tak by zawsze był pod ręką. Ważne zadania do zrobienia na dany dzień lub tydzień przyklejaj w konkretnym miejscu kalendarza. Zapisuj tam różne, konkretne zadania, o których chcesz pamiętać, ale nie chcesz się nimi w danym momencie zajmować. Np. przejrzeć i zatwierdzić umowy, wysłać maila do osoby X, umówić dziecko do dentysty, odebrać paczkę, zrobić zakupy etc. Nie ma sensu trzymać tej całej „drobnicy” w pamięci, dekoncentrować się nią i ryzykować zapomnienia.

Przyklej kartkę w bieżącym tygodniu i wpisz na nią wszystkie zalegające w Twojej pamięci sprawy do załatwienia. W razie, gdyby nie wszystkie z zadań zostały zrealizowane, kartkę można łatwo „przekleić” na kolejny tydzień.

Marzec. Rozbudź w sobie Twórcę!

Kreatywność to umiejętność podchodzenia do wyzwań i trudności w niestandardowy sposób. Twórcze myślenie jest jak masaż dla naszego mózgu – rozwija go i sprawia mnóstwo frajdy. Zapraszam Cię do ćwiczeń, które obudzą drzemiącego w Tobie artystę!

10. Sport

Nie muszę Ci tłumaczyć, że sport dobrze wpływa na układ oddechowy, krwionośny czy nastrój. Rozładowuje stres i pomaga zapobiegać depresji.–Dzięki niemu ciało i cera wygląda świeżo i zdrowo. Wiesz to. Pytanie brzmi, co z tą wiedzą robisz?

Daję Ci wyzwanie. Przez **jeden miesiąc** konsekwentnie realizuj wybraną formę sportu. Wyznacz sobie konkretną formę, która jest dla Ciebie możliwa oraz **odpowiada Twoim preferencjom**. Może zdecydujesz się na codzienne dojazdy do pracy rowerem? Może wybierzesz wieczorne 20-minutowe, dynamiczne spacerunki? Basen dwa razy w tygodniu? 5 km na rolkach co weekend? 45 brzusków rano? Squash 3 razy w tygodniu z kolegą z pracy? Wybór należy do Ciebie. Bez względu na okoliczności nie pozwalaj sobie na wymówki i konsekwentnie dawaj swojemu ciału nabrać sił i witalności! Zapisz poniżej co wybierasz, a po kolejnych dniach dopisuj swoje wrażenia:

- Jak się czujesz po sportowych dokonaniach?
- Co jest wyzwaniem?
- Co się w zmienia w twoim dniu i w Tobie?

Wpisz w kalendarz konkretne daty i rozliczaj się z realizacją planu!

11. Zjedz coś nietypowego

Podobno Japończycy jedzą średnio 100 różnych produktów miesięcznie. Są badania, które sugerują, że taka różnorodność powoduje wydłużenie życia.

Zainspirowana ich przykładem, zapraszam Cię do kulinarnej przygody. **Zjedz coś, czego zwykle nie jadasz** lub nigdy nie jadłeś. Możesz wybrać się do orientalnej restauracji lub pójść na targ w celu znalezienia mało znanych sobie produktów. Możesz poprosić o inspirację znajomych z pracy albo wciągnąć do zabawy partnera.

Zjedz coś nietypowego **3 razy w ciągu dwóch tygodni!**
Smacznego!

Wypisz swoje pomysły na niezwykle jedzenie!

12. Zrób coś wyjątkowego

Zapraszam Cię do robienia rzeczy, których zwykle nie robisz. Jakie działania możesz wybrać? Pojedź do pracy na wrotkach. Zamiast obiadu w barze firmowym, zamów dwie pizze i podziel się ze współpracownikami. Zadzwoń do kogoś, z kim od lat nie rozmawiałeś. Po telekonferencji napisz wiadomość do współpracowników tylko po to, by podziękować za zaangażowanie i czas. Zamiast oglądać wiadomości obejrzyj wystąpienie na TEDzie. Zaczynaj w parku zbierać kasztany. Jeśli rano pijesz zwykle kawę – zamień ją na szklankę wody albo soku. Napisz na chodniku kredą „Dobrego dnia!”. Dosiądź się w parku do staruszki i poczęstuj cukierkami. Obróć krzesło i monitor tak, by być skierowanym w inną niż dotąd stronę.

Po co jest to zadanie? Wyszukiwanie sposobów na zrobienie czegoś inaczej niż zwykle przynosi kilka korzyści. Pewnie przyszło Ci na myśl, że pobudza kreatywność. Jeśli będziesz praktykował się w nietypowym działaniu, łatwiej Ci będzie w pracy i w życiu osobistym znajdować alternatywne strategie rozwiązywania problemów. „Zabawa” w niestandardowe działanie chroni także w pewnym stopniu przed monotonią, a więc przed nudą, wypaleniem, czy nawet depresją. Powoduje, że w większym stopniu czujemy się decydentami w różnych sprawach. Uświadamiamy sobie, że mamy większą kontrolę i władzę nad własnym życiem, niż to się wydaje na co dzień.

Zrób coś wyjątkowego 10 razy w ciągu dwóch tygodni. Zapisuj na karcie notatek, co niezwykłego zrobiłeś.

13. Codziennie zrób zdjęcie

Możesz je zrobić z samego rana, rejestrując wzory poduszki odbite na twarzy albo specjalnie generować ciekawe sytuacje, które warto uwiecznić. Możesz koncentrować się na zdjęciach makro, zdjęciach własnej osoby lub ukochanej albo na fotografowaniu elementów związanych z osiągnięciami danego dnia. Wybór należy do Ciebie.

Rób zdjęcie codziennie przez tydzień.

Kwiecień. Pokonaj przeciwności

Kiedy napotykamy przeszkodę, lub okazuje się, że realizacja celu nie przebiega tak sprawnie, jakbyśmy oczekiwali, niejednokrotnie zaczynamy powoli się wycofywać. Dochodzimy do przekonania, że inni są od nas lepsi, że nie warto się angażować. W tym miesiącu znajdziesz ćwiczenia pozwalające zidentyfikować i pokonać przeciwności.

14. Prokrastynacja

Jest kilka zasad, które pozwalają przeciwdziałać prokrastynacji, czyli odwlekaniu momentu rozpoczęcia zadania. **Wybierz i zaznacz jedną**, którą przetestujesz w ciągu najbliższego tygodnia.

(a) Wstań 15 minut wcześniej. Po dokonaniu porannych czynności, przeznacz chwilę na coś, co bardzo lubisz robić. Zyskasz dystans do listy zadań i po prostu będzie Ci się chciało wstawać.

(b) Trzy pierwsze zaplanowane zadania w ciągu dnia niech będą stosunkowo łatwe, szybkie. Dzięki temu po pierwszych kilkunastu, kilkudziesięciu minutach pracy samemu sobie powiesz: „Ha! Tak wcześnie, a ja już tyle zrobiłem!”

(c) Zaznacz zadanie, które jest priorytetowe. Zaczynij je wykonywać w ciągu pierwszej godziny dnia pracy.

(d) Koncentruj się w 100% na jednym zadaniu, tak by w pełni wykorzystać swój potencjał. Jeśli coś pilnego lub ważnego przyjdzie Ci na myśl, zamiast odrywać się od wykonywanego zadania zanotuj swoją myśl na liście zadań.

(e) Po co włączasz komputer? Wiele osób ma nawyk włączania komputera/telewizora z początkiem dnia. Urządzenia te działają rozpraszająco. Często po ich uruchomieniu wpadamy w wir codzienne powtarzanych, bezmyślnych czynności, np. sprawdzanie poczty, usunięcie spamu, wejście na portal społecznościowy. Zanim włączysz komputer **zanotuj po co** go włączasz. Po włączeniu natychmiast przejdź do realizacji zaplanowanych działań.

15. Weryfikacja postępów

W realizacji każdego celu niezbędna jest weryfikacja postępów. Warto wiedzieć, czy wybrany przez Ciebie sposób działania przynosi skutki. Czy zbliżasz się do celu, czy też należy wprowadzić zmiany w sposobie jego realizacji. Należy dostosować częstotliwość weryfikowania efektów do specyfiki celu. Przykładowo jeśli odkładasz 10% przychodów, by uzbiierać na nowe auto i przewidujesz, że potrzebujesz roku, by uzyskać pożądaną kwotę, nie ma sensu sprawdzać stanu konta co tydzień. Jeśli natomiast zbierasz na bilet do kina, odkładając wszystkie dwuzłotówki – może się okazać sensowne sprawdzanie stanu dwa razy w tygodniu. Weryfikowanie postępów pozwala na ocenę wybranych strategii działania oraz daje szansę na dostrzeżenie zmian, docenienie się i nabranie wiatru w skrzydła.

Aby móc weryfikować postępy, musi być dokładnie, w sposób mierzalny odnotowany stan wyjściowy oraz oczekiwany. Wszystkie nieprecyzyjnie zdefiniowane cele, czy zadania są bardzo trudne, a nawet czasem niemożliwe do realizacji i weryfikacji.

Zerknij teraz do swoich celów i marzeń.

- Czy któreś z nich już zrealizowałeś? Jeśli tak, odznacz je na kolorowo. Celebryj swój sukces! Pochwal się nim. Spraw sobie miłą nagrodę.
- Sprawdź swoje Koło Życia. Zaznacz zmiany, jakie w nim zaszły w ciągu ostatnich miesięcy.
- Zaznacz cel lub mały krok, na którym skoncentrujesz się w najbliższym czasie.

Jeśli chcesz osiągnąć wyższe rezultaty w ciągu kolejnych miesięcy, zastanów się jak możesz zmodyfikować swój plan działania. Zanotuj swoje refleksje i wnioski.

16. Co Cię powstrzymuje?

Bardzo często tym, co nas powstrzymuje jest obawa. Obawa przed zmianą, obawa przed jej konsekwencjami, obawa przed porażką, obawa przed nieprzychylnością otaczających nas ludzi. Jeśli realizacja Twojego celu idzie wyjątkowo mozolnie przyjrzyj się temu. Może opóźniasz podejmowanie kolejnych kroków? Może kroki, które planujesz są zbyt asekuranckie? Może „podświadomie” wybierasz działania, które tylko pozorują rzeczywiste posuwanie się do przodu, a tak naprawdę prowadzą jedynie do marnowania czasu i zasobów?

Jeśli masz w sobie różnego rodzaju obawy zapraszam do ćwiczenia. Zastanów się i napisz, co najgorszego mogłoby się w obszarze Twojego celu wydarzyć, gdyby obawy się ziściły. Co w najgorszym wypadku mógłbyś stracić w razie niepowodzenia? Na jakie manowce mógłbyś zejść? Kto w najgorszym wypadku mógłby stukać się w głowę? Jak na realizację celu wpłynęłaby nagła inflacja albo uderzenia komety? Któż mógłby przybyć z zaświatów, by przywłaszczyć sobie Twoje zasługi?

Posuń swoją wyobraźnię do absurdu. Zobacz wszystko dokładnie oczami wyobraźni. Twórz **kolejne wersje fantastycznych scenariuszy** niczym z filmów z Jasiem Fasolą.

Uwaga! Niech Twoje historie będą bardzo mocno przerysowane – do tego stopnia, że aż nierealne i zabawne.

Skoro już raz (w wyobraźni) przeżyjesz pięć najgorszych scenariuszy, to chyba nie będziesz już miał się czego obawiać? Przecież gorzej już być nie może! Pozwól sobie doświadczyć, jak absurdalne są obawy o opinię innych, w porównaniu z atakiem zombie.

17. Docenianie siebie

Spójrz proszę na ostatnie miesiące. Przyjrzyj się temu, co zmieniłaś w swoim myśleniu, w swoim działaniu. Naszkicuj na tej karcie notatek budynek. Zapisz na poszczególnych piętrach kroki, które zbliżyły Cię do realizacji celu. Krokiem jest każde działanie, które podjęłaś, aby dokonać ważnych zmian w życiu. Zapisz jakie pokonałaś trudności, by móc być w tym miejscu, w którym w tej chwili już jesteś. Uwzględnij kroki duże i małe. Może się zdarzyć, że kilka dni z rzędu będziesz dokonywać takie same kroki.

Jeśli mój cel mieściłby się obszarze „zdrowie i kondycja”, kolejne piętra mojego budynku byłyby opisane: wizyta kontrolna u lekarza, zrobienie sałatki owocowej, użycie kaszy zamiast pieczywa. Wpisałabym też jako osobne piętra każdy zrealizowany trening.

Przez kolejne **dwa tygodnie dopisuj kolejne piętra każdego dnia!**

Po tym okresie podejmij decyzję, czy kontynuacja takiego rytuału przyniesie Ci korzyści i zrób odpowiednie postanowienie.

18. Przekonania

Przekonanie to utrwalony sposób myślenia. Każdy z nas ma wiele przekonań. Niektóre z nich motywują, inne chronią przed pomyłkami, a jeszcze inne utrudniają nam pełne realizowanie naszego potencjału. Przekonaniem jest stwierdzenie „wysokość zarobków świadczy o sukcesie” albo „nie mając dzieci skazuję się na samotność na starość”, „bałagan na biurku świadczy, o bałaganie w głowie”, „żona i mąż powinni być zgodni w każdym aspekcie”, etc. Łatwo zauważyć, że przekonania są sformułowane kategorycznie. Świat przekonań jest czarno-biały, bez odcieni szarości. Kiedy się głębiej zastanowimy, zdajemy sobie sprawę, że żadne z nich nie jest ani fałszem, ani prawdą. Nasz umysł przyjmuje je jednak za fakty i podsuwa nam rozwiązania zgodne z naszymi przekonaniem. Zapraszam Cię do ćwiczenia, dzięki któremu będziesz mieć większą świadomość i kontrolę.

Wypisz wszystkie swoje przekonania, które w sobie znajdziesz.

(a) Zielonym flamastrem wypisz „przydatne przekonania”. Takie, które w Twoim mniemaniu służą Tobie; sprawiają, że stajesz się takim, jakim pragniesz być.

(b) Pomarańczowym kolorem spisz przekonania, które czasem Ci służą a czasem szkodzą

(c) Czerwonym flamastrem - „szkodliwe przekonania”. Takie, które w Twojej ocenie nie służą Tobie, skłaniają Cię do działania niezgodnego z Twoimi wartościami i wizją siebie samego.

W ciągu dwóch tygodni, gdy **złapiesz w siebie myśl opartą na którymś przekonaniu, zatrzymaj się**. Jeśli to będzie zielone przekonanie, pewnie pozwolił sobie na działanie zgodne z nim. Jeśli czerwone – potraktuj je jako „czerwone światło” i zastanów się, jak inaczej możesz postąpić. Nie żałuj czasu na poszukiwanie alternatywnego sposobu reakcji. Przecież to przekonanie przynosi Tobie niekorzystne skutki! W przypadku pomarańczowych przekonań pozostanie Ci skalkulować, czy w danej sytuacji będziesz mieć więcej korzyści, czy strat z postąpienia zgodnie z nim.

Maj. Wyluzuj

Mam poczucie, że w dzisiejszym świecie jest wiele powodów, by się spieszyć. W niektórych kręgach wręcz nie wypada iść powoli, czy mieć czas na spotkanie. Żyjemy z nieustanną koniecznością działania i bycia przydatnym. Jestem przekonana, że taka postawa nie tylko sprawia, że jesteśmy bardziej zestresowani i mniej pogodni, ale też... obniża efektywność. Wejść więc w majowe ćwiczenia z pełną radością i... wyluzuj 😊

19. Wyluzuj

W presji planowania trzeba znaleźć chwilę na to, aby **powiedzieć sobie STOP!** Nie wydaje mi się, aby pogoń za osiągnięciem celów była bardziej sensowna niż pogoń za pieniędzmi, za sławą czy za króliczkim. Jakkolwiek paradoksalnie by to nie brzmiało, moim zdaniem realizacja celów jest „środkiem”, a nie celem. Jest środkiem do tego, aby tu i teraz być szczęśliwszym. Być szczęśliwym, czyli aby realizować swoje wartości, być w zgodzie ze sobą, zajmować się tym, co naprawdę ma dla Ciebie znaczenie. Nie „kiedyś”, ale teraz!

Nie musisz się nigdzie spieszyć. To „teraz” jest najważniejsze! Ono jest tylko i wyłącznie teraz, więc ciesz się nim. Dzięki temu będziesz mieć zdrowie i piękniejsze wspomnienia jutro...

Moje zadanie dla Ciebie na najbliższe **dwa tygodnie** brzmi: **trzy razy dziennie zwolnij, zatrzymaj się.** Zatrzymaj się z kubkiem kawy w rękę, zatrzymaj się w parku po drodze do pracy, zatrzymaj się w zachwycie nad uśmiechem kogoś Ci bliskiego i pozwól sobie na radość nieśpiesznego doświadczania. Niech każde zatrzymanie się, swoista „stopklatka” trwa, co najmniej kilka sekund.

Odnaczaj „zatrzymania” jako ✓ każdego dnia w kalendarzu.

20. Baloniki

Często słyszę o ludziach, którzy „poświęcają się” dla innych, zapominają o sobie. Uważają, że najpierw trzeba zająć się rodziną, domem, pracą, a potem dopiero można odpocząć „gdy już wszystko jest zrobione”. Taka postawa sprawia, że stale działają na „wyczerpanych bateriach”. A co za tym idzie – mają mniejszą radość i chęć działania oraz niższą efektywność. Nie mówiąc już o tym, że często są po prostu przepracowani i nieszczęśliwi.

Dużo lepiej sprawdza się odwrotna kolejność: najpierw zapewnij sobie siły, a potem dopiero działaj. Zapewniam Cię, że wszyscy na tym skorzystają!

Na tej stronie notatek narysuj osiem kolorowych baloników. W każdym z nich napisz **czynność lub słowo, które unosi Cię do góry**, czyli dodaje sił. Może to być 20 minut z książką rano, jeżdżenie na motorze, przebieżka z psem po parku, 5 minut wyrażania w myślach wdzięczności, miseczka pokrojonych pomarańczy, majsterkowanie, szydełkowanie, całus od kogoś bliskiego, podanie komuś kanapki, długi prysznic, słowa „kocham Cię” lub „dziękuję”, wyjście do muzeum lub rockowy koncert. Jeśli znajdziesz więcej „unoszących” Cię czynności – dorysuj baloniki.

Przez kolejne **dwa tygodnie** świadomie decyduj się **codziennie ofiarowywać sobie balonik**. Potraktuj to jako priorytetowe zadanie na każdy dzień. Zaznaczaj kropką baloniki, za każdym razem, gdy je zrealizujesz.

21. Dobre małe rytuały

Jaka czynność, która nie kosztuje zbyt wiele energii, mogłaby przybliżyć Cię do realizacji celu, gdyby była wykonywana co najmniej raz dziennie? Jeśli Twój cel byłby w obszarze relacji z najbliższymi, mogłabyś sobie postanowić, by codziennie przed snem zaskoczyć pocałunkiem, wysłać miłe smsy po wypiciu kawy lub radośnie witać bliskich w progu. Jeśli Twój cel byłby w obszarze zdrowia, mogłabyś zaplanować sobie przeciąganie się przez 3 minuty, za każdym razem po wymyciu zębów, albo picie szklanki wody po przebudzeniu.

Wprowadzenie małego rytuału powiedzie się, jeśli będzie spełniał następujące warunki:

1. Mały rytuał wymaga niewiele czasu i energii.
2. Powinien być w Twojej ocenie znaczący, czyli przynosić zmianę w życiu lub w nastawieniu, czyli ma wpływać na realizację celu.
3. Mały rytuał powinien być związany z jakąś inną, automatycznie realizowaną czynnością, która będzie pełniła funkcję wyzwalacza, tzw. trigger (na przykład wykonuj swój mały rytuał zawsze po zamknięciu auta, zaparzeniu herbaty czy przed zjedzeniem kolacji).

Wprowadź i wykonuj **jeden mały rytuał przez dwa tygodnie**. Jeśli uznasz, że Ci przynosi korzyść wykonuj go dłużej lub/i wprowadzaj kolejne (nie więcej niż jeden nowy rytuał na raz). Zaznacz na koniec dnia w kalendarzu, czy choć raz zrealizowałeś swój drobny mały rytuał rysując 😊 lub inny, wybrany przez Ciebie symbol.

22. Afirmacja

Wstań rano przed lustrem i uśmiechnij się do siebie szeroko. Powiedz trzy razy do samego siebie na głos: Dziś wybieram być ...(uzupełnij zdanie zgodnie z tym, co wybrałeś na początku roku). Możesz także uzupełnić tę rozmowę z samym sobą refleksją nad najważniejszą dla Ciebie wartością i jej znaczeniem, lub wymieniem Twoich cech, które pomogą Ci owocnie spełnić ten dzień. Przykładowo: Dziś wybieram być Czułą i Obecną. Rodzina jest moją najwyższą wartością, dzięki czemu łatwiej mi w pełni cieszyć czasem spędzonym z najbliższymi. Empatia, poczucie humoru i cierpliwość sprawiają, że będę dziś Czułą i Obecną.

Niektórzy odczuwają powątpiewanie, zażenowanie lub onieśmienie, gdy są zapraszani do tego typu ćwiczeń. Zachęcam, byś przełamał się i choćby pod pretekstem zabawy czy eksperymentu, bez specjalnych oczekiwań, ale też bez obaw, popróbował mówić do siebie. Jeśli by się okazało, że poprawiasz sobie w ten sposób nastrój czy samoocenę choćby na 15 czy 50 minut, to może uznasz, że warto się „powygłupiać”.

Zrób to **5 razy w ciągu najbliższego tygodnia.**

Czerwiec. Małe sposoby na duże zmiany

Nie ma co ukrywać: dążenie do marzeń wymaga siły, kreatywności, konsekwencji i odporności na niepowodzenia. W wielu chwilach jednak wystarczy zastosowanie małego „triku”, aby znacząco odmienić sytuację. Zapraszam Cię do przetestowania czterech z nich.

23. Zasada 2 minut

Niektóre z zadań, które masz do wykonania wymagają tak niewiele czasu, że zapisywanie ich (a potem skreślanie z listy) staje się nieopłacalne. Proponuję Ci, abyś pozwalał/a sobie na błyskawiczną ocenę ważności i czasochłonności zadań. Te, które zajmą więcej niż dwie minuty, wpisz na listę. Te które wymagają mniej niż dwie minuty czasu – zrób natychmiast. Do tej kategorii zadań może należeć: wykonanie telefonu do dostawcy, potwierdzenie otrzymania wiadomości czy nalanie sobie szklanki wody. Pamiętaj, że nawet drobne czynności warto wykonywać wyłącznie wówczas, gdy służą Twoim celom! Naklej sobie kartkę na biurku/kalendarzu/monitorze z napisem „Zasada 2 minut”. To będzie Twoja „przypominajka”, aby wypróbować tę technikę, co najmniej 6 razy w ciągu najbliższego tygodnia.

24. Równowaga

Maratończycy wiedzą, że aby dobiec do mety, trzeba zacząć spokojnym równym rytmem, który daje szansę na oddech i nie przeciąża organizmu. Ci, którzy ruszą zbyt szybko, opadają z sił po pierwszych kilometrach. To samo dotyczy dążenia do celu. Jak zmieni się szansa osiągnięcia celu, jeśli wykończysz się intensywnością pracy w pierwszym etapie realizacji?

Spójrz na Koło Życia i zweryfikuj, czy żadna ze sfer nie jest karygodnie zaniedbana kosztem bieżącego celu. Jeśli tak się dzieje, zajmij się tym dziś. **Zmodyfikuj intensywność realizacji celu** i zmniejsz liczbę wyzwań podejmowanych równocześnie. Przeciążanie się nie jest opłacalne. Dobrze wiesz, że samooszukiwaniem się są obietnki typu „teraz muszę się na tym skoncentrować, a od przyszłego miesiąc/roku* będę już więcej sypiać/jadać ciepłe posiłki/więcej przebywać z bliskimi/dbać o siebie*”...

Jeśli Twoja równowaga jest kompletnie zaburzona, trzeba zająć się tym dziś. Nie ma na co czekać. Może zmotywuje Cię fakt, że Twoja efektywność jest znacznie zaniżona przez brak zdrowego balansu. Robiąc mniej możesz osiągnąć lepszy rezultat.

Zapisz swoje refleksje, wnioski i postanowienia.

*niepotrzebne skreślić

25. Priorytety

Wyznacz sobie na każdy dzień **jeden priorytet** ze sfery zawodowej i **jeden** ze sfery prywatnej. Zapisz je w Kalendarzu przy odpowiednich datach. Priorytetem na dzień nie musi być największe i najbardziej czasochłonne zadanie wykonywane w ciągu dnia. To coś ważnego i znaczącego. Coś, o czym wiesz, że jest ważnym elementem, ale bywa „spychane” na dalszy plan. Równie dobrze może wymagać 3 godzin jak i 5 minut.

Np. zadzwonić do osoby x, złożyć zamówienie na brakujący sprzęt, zrobić partnerowi/partnerce kanapki, porozmawiać z szefem o nowej koncepcji, przygotować prezentację, pobiegać.

W ciągu dnia będziesz mieć dużo więcej zadań zrealizowanych.

Pod wieczór jednak rozliczaj się z wykonania priorytetów!

26. Zrezygnuj z elektroniki

Policz i zapisz ile godzin/minut dziennie korzystasz z elektroniki. Uwzględnij komputer, telefon, telewizor, konsolę, tablet i inne urządzenia. Bądź ze sobą szczery. Weź pod uwagę korzystanie z telefonu podczas oczekiwania na tramwaj czy oglądanie TV podczas posiłku. Zastanów się, na ile spędzanie czasu z elektroniką jest dla Ciebie korzystne lub czy korzyść jest jednoznaczna (np. są zarówno plusy jak i minusy tego działania). Wyłóż te momenty, w których korzystanie z elektroniki przynosi negatywne skutki. Ogranicz lub całkiem zrezygnuj z jednej wybranej czynności związanej z elektroniką na jeden tydzień. Przygotuj się. Zaplanuj w jaki sposób wykorzystasz odzyskany wolny czas. Zadbaj o to, by była to korzystna, przyjemna lub/i dająca satysfakcję forma spędzenia czasu: spotkanie ze znajomymi, siłownia, czytanie książki, sen, spacer, rozwiązywanie łamigłówek, etc.

Lipiec. W zdrowym ciele zdrowy duch

Łatwo zapominamy, by z szacunkiem traktować ciało, które tak cierpliwie znosi kolejne stawiane mu wyzwania. Z okazji lata zapraszam Cię do zwrócenia się ku Twoim wartościom, a następnie ku jednej z nich. Wartości, jaką jest zdrowie.

27. Filary życia

Świadomość własnych wartości pomaga w podejmowaniu decyzji, nawet tych codziennych i błahych. **Wypisz 8 wartości, którymi kierujesz się w życiu.** Każdą na oddzielnej karteczce. Pojęcia będące wartościami to na przykład ludzkość, honor, sukces, spokój, miłość, rodzina, twórczość, zdrowie, wolność, komfort, przygoda, prawda, piękno, uczciwość, harmonia. Wymień te, które są dla Ciebie naprawdę istotne, którymi chcesz się kierować w życiu, z których nie chcesz rezygnować. Teraz ułóż je jedno pod drugim. Na samej górze niech będzie ta wartość, która jest dla Ciebie najważniejsza a kolejno niżej – te odgrywające nieco mniejszą rolę. To trudne zadanie, nie spiesz się.

Weź do ręki kartkę z tą wartością, która znalazła się na samym dole Twojej hierarchii. Zastanów się, co dla Ciebie oznacza i jak się wyraża. Następnie odłóż ją na bok, napisem do dołu. Rozważaj przy tym, co by się stało, gdybyś miał z niej faktycznie zrezygnować, gdyby faktycznie miała zniknąć z Twojego życia. Pozwól sobie to w pełni odczuć. Po kilkunastu sekundach weź kolejną karteczkę i po chwili rozważania odłóż. Postępuj tak z kolejnymi karteczkami-wartościami. Kiedy dojdiesz do ostatniej zatrzymaj się na chwilę nad pustym stołem. Następnie z powrotem przywracaj kolejno wartości, zatrzymując się na kilkanaście sekund przy każdej z nich i na nowo integrując wartość i jej znaczenie z samym sobą.

Kiedy zakończysz zanotuj myśli i refleksje, które spłyną do Ciebie. Następnie przyklej karteczki z wartościami na kartce i **powieś w widocznym miejscu lub w kalendarzu.**

28. Sen

Ludzie narzekają na brak sił, nerwowość, wysoki poziom stresu i nadmiar zadań. Próbują motywować się i osiągać wyższą skuteczność zmieniając sposób myślenia i układ dnia. Być może przeoczyli najprostsze i najsilniej oddziałujące elementy wpływające na potencjał, kreatywność i wewnętrzną równowagę. Jeśli rano z trudem zwlekasz się z łóżka, w ciągu dnia ziewasz i brak Ci sił, to najprawdopodobniej śpisz zbyt krótko lub **nieefektywnie** (np. wybudzasz się, śpisz płytkim, niespokojnym snem). Sen to jedna z podstaw zdrowego funkcjonowania. **Zadbaj o jego higienę.** Podpowiedzi znajdziesz sporo u specjalistów, a nawet w sieci. Każdego dnia uprawiaj nieco sportu, aby uwolnić stres, złość i napięcie. Na godzinę przed snem nie ćwicz, nie jedz, nie siedź przed komputerem ani telewizorem. Nie kładź się do łóżka będąc pod wpływem używek. Śpij w wentylowanym pomieszczeniu. Zadbaj o to, by mieć wystarczającą ilość godzin snu. Bezpośrednio przed snem wykonaj kilka ćwiczeń relaksacyjnych.

Wybierz **jeden „dobry nawyk”, który poprawi jakość Twojego snu.** Wprowadź go na najbliższe dwa tygodnie. Każdego dnia, w którym wykonasz tę czynność narysuj w kalendarzu księżyc lub inny wybrany symbol.

29. Stretching

Zapraszam Cię do ćwiczeń stretchingowych. Są to ćwiczenia pozwalające rozciągnąć poszczególne partie mięśni. Jeśli ich nie znasz – poproś o nie swojego trenera lub znajdź instrukcje w Internecie. Wykonuj ćwiczenia codziennie przez minimum 10 minut, przez najbliższe dwa tygodnie. Zachęcam, abyś robił je rano, przed wyjściem do pracy. Dzięki temu Twój umysł się obudzi, a Twoje ciało będzie się czuło lepiej. Jeśli jeździsz do pracy rowerem lub na rolkach będzie to dobre przygotowanie do wysiłku. Tak czy inaczej jestem pewna, że zaobserwujesz zmianę w postaci wzrostu kreatywności i wydajności.

Jeśli dostrzeżesz sens w takim początku dnia – kontynuuj ćwiczenia przez kolejne dwa tygodnie. Po takim czasie Twój organizm przyzwyczai się do takiego trybu, a ty zobaczysz, że masz coraz bardziej elastyczne ciało i wyprostowaną sylwetkę. Zaznaczaj realizację planu w kalendarzu. ①②③

30. Zaczynij dzień od szklanki wody

Przygotuj szklankę z wodą wieczorem i postaw przy łóżku. Rano łatwo byłoby zapomnieć o niej. Bezpośrednio po wyłączeniu budzika, zanim jeszcze wstaniesz wypij wodę. Wykonaj to zadanie 10 razy w ciągu dwóch tygodni. Jak zaznaczysz to zadanie przy kolejnych datach kalendarza? ♣

31. Jedzenie

Niedoceniamy wpływu, jaki ma na nas jakość pokarmów, które przyjmujemy. Co możesz zrobić, by Twoja dieta lepiej Ci służyła? Zadbaj o zróżnicowaną dietę, dostarczającą niezbędnych mikro- i makroelementów. Jedz śniadania, zadbaj o codzienny ciepły posiłek, jedz regularnie. Pij wodę, a nie tylko napoje gazowane i kawę. Ogranicz spożycie słodyczy lub zrezygnuj z nich całkowicie. Wprowadzaj różnorodne produkty spożywcze, jedz owoce i warzywa, kaszę i pieczywo pełnoziarniste. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych. Kupuj od sprawdzonych producentów, którzy nie stosują pestycydów. Jedz ryby. Piecz zamiast smażyć. Poszukaj podpowiedzi, która będzie Ci odpowiadała. Znajdź inspirację u dietetyka, lekarza lub w sieci.

Na najbliższe dwa tygodnie **wyznacz sobie jedno zadanie z obszaru jedzenia**. Niech będzie konkretnym i możliwym dla Ciebie do zrealizowania małym krokiem. Zmiana codziennie powtarzanych nawyków jest trudna, ale przynosi bardzo wymierne korzyści!

Sierpień. Oczyszczenie

Kto by nie chciał żyć w czystej, pozbawionej zbędnych elementów przestrzeni? Kto by nie chciał mieć klarownych, czystych myśli, pozbawionych cudzych osądów i zbędnych rozważań? Zapraszam Cię do czterech ćwiczeń, które służą oczyszczeniu przestrzeni i głowy.

32. Oczyść swoją przestrzeń

Żyjemy w czasach, w których wszystkiego jest pod dostatkiem. Nasze szafy, kredensy i biurka są pełne. Gromadzimy zapasy, chomikujemy stare szpargały. Mamy ich tak dużo, że nie pamiętamy co mamy. Gdy pojawia się okoliczność, że coś z naszych „skarbów” mogłoby się w końcu przydać i tak kupujemy nowe. Z ilu z przedmiotów zalegających na Twoich półkach nigdy nie korzystasz? Najłatwiej porządku tego typu zrobić w szafie z ubraniami. Nie ma co się łudzić, że założysz nieużywane od lat ciuchy. Jeśli czegoś nie nosisz dziś, to właśnie dlatego, że Ci się „przejadło” lub po prostu nie pasuje już do Ciebie. Nasz styl się zmienia wraz z upływającymi latami. Jeśli nawet za dziesięć lat miałabyś założyć coś starego, to czy naprawdę warto tych 10 lat trzymać to w szafie? Wyobraź sobie o ile mniej miejsca będziesz potrzebować oraz o ile łatwiej będzie Ci wybierać strój na kolejny dzień, kiedy pozbędziesz się nieużywanych rzeczy?

Zadanie na najbliższy tydzień ode mnie brzmi: **uporządkuj dwa wybrane miejsca**. To może być szafa z ubraniami, półka z książkami, szafka z narzędziami, biurko w pracy, szafa z dokumentami lub piwnica. Wyrzuć wszystko, co jest nadgryzione zębem czasu. Przekaż komuś lub sprzedaj to, co jeszcze stanowi jakąś wartość. Zrób to skutecznie. Jeśli nie uda Ci się sprzedać rzeczy w ciągu dwóch tygodni – oddaj je za darmo lub wyrzuć. Oczyść swoją przestrzeń.

Być może poczujesz wolność i ulgę, jaką daje oczyszczenie przestrzeni. Jeśli chcesz pójść dalej, znajdziesz sporo inspiracji na kolejne kroki poszukując haseł o minimalizmie.

33. Oczyszczyć swój komputer

Oczyściłeś swoją przestrzeń fizyczną ze „śmieci”. Teraz pora na przestrzeń elektroniczną. Wybierz dwa dni pod rząd, podczas których będziesz mógł przeznaczyć po 2 godziny na czyszczenie komputera. Zacznij od pulpitu, a następnie wybierz kolejne części: np. folder „prezentacje” albo „zdjęcia”, dysk zewnętrzny, „ulubione zakładki” w przeglądarce, skrzynka pocztowa. Porządkując dane wyrzucaj to, z czego nie korzystałeś od dłuższego czasu. Archiwizuj to, co musisz zachować ze względów formalnych. Porządkuj pozostałe pliki w taki sposób, aby móc się do nich dostać w łatwy sposób.

Zapisz w kalendarzu kiedy zajmiesz się tą sprawą i przed rozpoczęciem porządków nastaw budzik, który wyznaczy koniec pracy. Przy komputerze zbyt łatwo zapomnieć o istnieniu czasu...

34. Oczyszczyć swoje myśli

Oczyszczaniem myśli zajmujesz się właściwie od początku pracy z Coachingowym Kalendarzem. Dziś zapraszam Cię do oczyszczenia myśli, poprzez tzw. „dieta niskoinformacyjną”. Na czym polega moje wyzwanie? **Przez tydzień** nie czytaj gazet, miesięczników, artykułów. Nie oglądaj telewizji i nie szukaj wiadomości, artykułów, porad, vlogów, wystąpień, plotek ani reklam. Unikaj portali społecznościowych, a jeśli już musisz na nie wejść ze względów zawodowych lub komunikacyjnych, nie wchodź na główny strumień informacji, tylko bezpośrednio w wiadomości, statystyki, czy inne niezbędne miejsce.

Obserwuj, jak zmienia Ci się nastrój, o ile lżej Ci się żyje. Zapisuj o ile więcej masz czasu każdego dnia. Być może przydadzą Ci się w tym okresie Twoje „baloniki”, będące podpowiedziami, jak możesz w wartościowy sposób spędzić wygosparowany czas.

35. Po co robisz to, co robisz?

Ograniczanie codziennej listy zadań to ważne narzędzie planowania. Nie ma sensu planować 25 zadań na dzień, jeśli zdążysz wykonać tylko 10 z nich. W sytuacji nadmiaru **zadań** zazwyczaj „oszczędzamy” czas rezygnując z planowania i po prostu ruszamy utartymi torami od razu zabierając się za robotę. Jakie masz szanse, by na koniec roku być w innym miejscu, niż jesteś obecnie, jeśli zamiast przemyśleć co ma sens, wciąż gonisz za wypełnieniem po kolei wszystkich obowiązków, które sobie kiedyś wymyśliłeś/eś?

Dietetycy na początku pracy z klientem zalecają, aby notować wszystkie spożywane posiłki. Przez najbliższy tydzień czyń podobnie. **ZAPISUJ każdą czynność, którą wykonujesz oraz czas jaki zajmuje.** Uwzględnij wyrzucanie śmieci „przy okazji”, przeglądanie sieci i głaskanie kota. Wiem, że to duże wyzwanie. Jeśli jednak chcesz wiedzieć dlaczego nie zdążasz zrobić tego, co jest dla Ciebie ważne, musisz wiedzieć na co przeznaczasz czas. Bądź uczciwy! Nie zapisywanie niektórych elementów to oszukiwanie samego siebie! Każdego dnia **przejrzyj listę i zakreśl na czerwono te elementy, które uważasz za zbędne** (nic/niewiele wnoszące do Twojego życia). Zastanów się po co je wykonujesz? I... wyeliminuj je. Wyeliminuj także zadania, które tylko zaprzętają Ci głowę, a których wciąż nie dokańczasz. Nie ma sensu się nimi zadręczać. Najwidoczniej nie są aż tak ważne, by się nimi zająć.

Wrzesień. Realnie o pieniądzach

Wakacje + wrzesień = pustki w portfelu? Jeśli tak, zapraszam do przetestowania propozycji, które pozwolą Ci zadbać o budżet w taki sposób, by w przyszłym roku wrzesień nie straszył debetem.

36. Na co wydać dodatkową pensję

Wyobraź sobie, że właśnie otrzymałeś 3 krotność Twojego miesięcznego wynagrodzenia. Nie są to może wielkie pieniądze, ale jednak znaczący dodatkowy „grosz”. Na co byś je przeznaczył? A gdybyś wiedział, że co roku taka potrójna pensja będzie Twoim udziałem, jak byś wykorzystał te środki?

Narysuj i opisz zakupy i inwestycje, które byś dokonał mając taką kwotę. Możesz podpytać o pomysły swoich domowników, pobawić się w wymyślanie inwestowania i uwzględnić wśród rysunków także ich pomysły.

Mam nadzieję teraz zyskałeś dawkę świeżej motywacji do wykonania pozostałych wrześniowych zadań!

37. Kontrola wydatków

Nie da się ukryć, że komfort finansowy przekłada się na jakość życia, poziom stresu i efektywność. Pierwszym krokiem umożliwiającym zapanowanie nad kwestią finansów jest uświadomienie sobie jakie masz przychody i jakie wydatki. Wydatki warto pogrupować na kilka kategorii: np. opłaty, spożywcze, chemia i kosmetyki, dzieci, ubrania, rozrywka, auto, prezenty. Jeśli jest taki rodzaj zakupów, którego regularnie dokonujesz, a Twoim zdaniem przynosi więcej szkód niż korzyści, warto oznaczyć te wydatki jako osobną kategorię. Możesz nazwać ją „śmieci”. „Śmieciami” mogą być fast foody, używki, nieużywany abonament telefoniczny, wyrzucone jedzenie, etc. Przez cały miesiąc policz ile pieniędzy wyrzucasz do śmieci i sam zdecyduj co chcesz z tym zrobić. PS. Zrób to od razu!

Przez miesiąc notuj każdą wydaną złotówkę. Podpowiem, że możesz to zrobić różnymi metodami:

- a) Zbierać i segregować paragony a dane umieszczać w formularzu Access, Excel lub innym.
- b) Płacić kartą i w serwisie bankowym opisywać odpowiednio transakcje.
- c) Skorzystać z gotowych formularzy dostępnych w sieci i regularnie je uzupełniać.
- d) Posługiwać się wyłącznie gotówką, rozdzieloną na początku miesiąca na koperty – każda kategoria to inna koperta. Wiedząc jaki był stan początkowy i końcowy będziesz wiedział ile wydałeś w danym miesiącu.
- e) Notować wydatki na karteczkach samoprzylepnych, a na koniec miesiąca przenosić dane do formularza Excel lub innego.

Aby w pełni zbudować pogląd na własne/rodzinne wydatki będziesz potrzebować około trzech miesięcy systematycznej pracy. Dodam, że warto ją kontynuować, aby obserwować skuteczność wprowadzanych zmian.

PS. Liczy się każdy, nawet kilkuzłotowy wydatek!

38. Dniówka

Określ swój miesięczny, a następnie tygodniowy i dzienny **limit wydatków** w poszczególnych kategoriach. Trzymaj się go **przez dwa tygodnie**. Jeśli będziesz mieć potrzebę dokonania większego zakupu, przekraczającego dzienny limit będziesz musiał powstrzymać się od kupowania przez jeden, dwa, cztery dni. Nie wolno Ci bowiem wydać pieniędzy „za jutro”. Możesz to potraktować jako zabawę, ale uwierz mi, udowodni Ci ona jak wiele środków możesz zaoszczędzić na codziennych wydatkach oraz jak wiele spontanicznych zakupów jest zbędnych.

39. Oszczędzanie

Podstawowym błędem popełnianym przy próbach oszczędzania jest założenie, że oszczędności to coś, co zostanie po dokonaniu wszystkich opłat i zakupów.

Skuteczniejszy jest model, w którym pieniądze są lokowane na koncie oszczędnościowym bezpośrednio po wypłacie. Niech to będzie Twoja pierwsza i podstawowa płatność. Jestem przekonana, że jesteś w stanie odkładać 10% swojego uposażenia co miesiąc. Po kilku miesiącach przestaniesz nawet zerkać ile się uzbierało, bo będziesz swobodnie funkcjonować mając do dyspozycji pozostałe 90%. Kiedy zaczynałam odkładać pieniądze w ten sposób już po kilku miesiącach zwiększyłam procent do 15% a następnie 20% i więcej bez uszczerbku na spostrzeganej przeze mnie jakości życia. Oczywiście spostrzegam różnicę: szanuję pieniądze i nie szastam nimi, minimalizuję wydatki, żyję zdecydowanie poniżej swoich zarobków. Korzyść natomiast jest wielka. Aktualnie wraz z mężem możemy odłożyć 1/3 naszych miesięcznych przychodów, a to daje już spore możliwości.

PS. Zdajesz sobie sprawę, że nawet odkładając te drobne 10% na koniec roku masz pensję „gratis”? Nie ma lepszego zabezpieczenia własnej przyszłości niż zaoszczędzenie i umiejętne inwestowanie skumulowanych środków!

Październik. O Empatii dla siebie i innych

Październik zawsze przywodzi mi na myśl model NVC Marshalla Rosenberga. Od ośmiu lat właśnie jesienią prowadzę otwarty warsztat dla rodziców z tej tematyki. Ciebie zaś zapraszam do ćwiczeń inspirowanych NVC, które pogłębią Twoją relację z samym sobą.

40. Marzenie

W ciągu najbliższego miesiąca **zrób coś, o czym zawsze marzyłeś, ale odkładałeś na później**. Być może uznawałeś to za niewystarczająco ważne, niepraktyczne lub nierealne. Coś, co Ci się podoba lub imponuje, ale nie było okazji aby urzeczywistnić.

Może to będzie nauka latania szybowcem, napisanie noweli, zrobienie przetworów z papryki lub nauka chińskiego. Cokolwiek wybierzesz – rób to konsekwentnie przez miesiąc. To Twój czas na odwagę, szaleństwo i realizację potrzeb w spontanicznej i być może nietypowej formie. Po prostu zrób to!

41. Moc słów

Każdy z nas ma „wewnętrznego lektora”. Niemal podczas każdej czynności mówi on do nas w naszej głowie, dzieli się obawami, podpowiada, komentuje. Czasem mówi miłe, a czasem niemiłe rzeczy. Zastanów się nad różnymi chwilami, które miały miejsce dziś lub wczoraj. **Co wówczas mówił Twój wewnętrzny lektor?** Może szeptał: „Zobacz, on to zrobił szybciej!”, albo „O nie! Zaraz się spóźnisz!”. Może krzyczał „Ależ to piękne!” albo „Też chcę tam być!”.

Spisz te zdania. Zarówno te przyjemne jak i te nieprzyjemne.

Przyjrzyj się im. Gdyby w ten sposób zwracała się do Ciebie jakaś osoba, to czy mogłaby zostać Twoim przyjacielem? W jaki inny sposób życzysz sobie, aby się do Ciebie zwracano? **Zanotuj odpowiadając Ci formę komunikatu** dla każdego zdania, które Ci nie pasuje.

Na przykład: „Jak mogłam coś takiego zrobić! To bezmyślność! Jestem beznadziejna!”, zamienić można na sformułowanie: „Popełniłam błąd. Zdarza się. Co teraz mogę zrobić? Jak temu mogę zapobiec w przyszłości?”

Przez najbliższe dwa tygodnie **zanotuj co najmniej 8 zdań, które powie do Ciebie Twój wewnętrzny lektor**. Dla tych zdań, które Ci nie odpowiadają, stwórz alternatywną wersję.

42. Źródło emocji

Przyjęło się uważać, że emocje płyną z zewnątrz. Mówimy: „zdenerwowałaś mnie!”, „muzyka ma zawsze na mnie kojący wpływ”, „zasmuciła mnie ta wiadomość”. Nie jest jednak prawdą, że emocje płyną z zewnątrz. Przecież wiadomość o zwolnieniu kolegi nie zawsze budzi smutek a rozlana herbata raz nas rozbawi a innym razem zezłości. Emocje biorą się z naszego wnętrza. Chciałabym Cię zaprosić do eksperymentu. Kiedy tylko pojawi się w Tobie załóżek przykrew emocji, postaraj się zatrzymać na chwilę. Zastanów się co ważnego kryje się za tą emocją. Przykładowo, jeśli zobaczysz stos ubrań i porozrzucanych zabawek na podłodze, być może poczujesz złość. Zatrzymaj się na kilka sekund i odpowiedz sobie na pytanie:

- Czego pragnę?
- Na czym mi zależy w głębi serca?
- Jakie mam potrzeby?

Najpierw przyjdą Ci do głowy te myśli, co zwykle: aby dzieci sprzątały po sobie, by móc liczyć na ich pomoc. Zastanów się jednak dalej: czego TY potrzebujesz dla siebie. Czy potrzebujesz wypocząć? A może chciałabyś być doceniona za swoją pracę? Może tęsknisz za estetycznym i poukładanym mieszkaniem? A może potrzeba Ci więcej wsparcia?

Każda z tych odpowiedzi daje przestrzeń do realizacji potrzeby na wiele różnych sposobów i to wcale nie związanych ze sprzątnięciem zabawek...

43. Potrzeba

Dbłość o potrzeby pozwala zachować komfort, radość i siły. Jeśli nie zadbasz o ich spełnianie, po prostu zabraknie Ci energii, by osiągnąć cel. Zawsze, gdy odczuwasz intensywne emocje, związane jest to z jakąś – w danym momencie spełnioną lub niespełnioną – potrzebą.

Zachowując odstęp ok. dwóch linijek, wypisz po lewej stronie kartki **8 potrzeb, które w sobie odczuwasz** np. bezpieczeństwa, rozwoju, bliskości, akceptacji, harmonii, wolności, zabawy, odpoczynku, piękna, przynależności etc.

Pod każdą z potrzeb narysuj oś i na skali od 1 do 10 zaznacz w jakim stopniu jest ona spełniona.

Która z Twoich potrzeb najbardziej domaga się spełnienia? Zaznacz ją, a następnie znajdź pięć różnorodnych sposobów, dzięki którym możesz zapewnić sobie jej realizację. Przez najbliższe dwa tygodnie codziennie zadбай o to, by choć w drobnym stopniu **spełnić tę konkretną potrzebę**.

44. Prośba

W NVC prośba jest czymś więcej niż tylko oczekiwaniem ujętym w grzeczną formę. Wyróżnikiem prośby jest gotowość przyjęcia ewentualnej odmowy. Każdy z nas wie, że odmowa może być trudna czy bolesna, przynosić smutek i rozczarowanie. NVC podpowiada co zrobić, aby przyjęcie odmowy stało się możliwe:

(a) **Świadomość, że osoba, do której kierujemy prośbę ma swój własny świat.** Może się zdarzyć, że nie będzie w stanie w danym momencie przyjąć i wypełnić naszej prośby ze względu na jakąś ważną własną potrzebę. Np. Prosimy współpracownika o pozostanie dłużej w pracy i pomoc w realizacji opóźnionego projektu, podczas gdy on (o czym nie wiemy) akurat tego dnia ma rocznicę ślubu.

(b) **Przygotowanie kilku, bardzo różniących się od siebie strategii spełnienia własnej potrzeby,** tak by uniezależnić się od gotowości współpracy konkretnej osoby. W takiej sytuacji odmowa naszego rozmówcy, po prostu oznacza przejście do realizacji „planu B”. **Najlepiej przygotować listę strategii w formie pisemnej.**


W ciągu najbliższego tygodnia zastosuj **jedną z tych dwóch metod przynajmniej trzy razy.**

Listopad. Ludzie i relacje

21. Listopada jest dniem życzliwości więc w listopadzie zapraszam Cię do kilku ćwiczeń związanych właśnie z ludźmi. Tymi bliskimi i tymi dalszymi.

45. Powiedz, że kochasz

Powiedz bliskiej Ci osobie, **że ją kochasz**. Uczyn to co najmniej **4 razy w ciągu tygodnia**. Możesz kilka razy powtórzyć „kocham Cię” jednej, wybranej osobie lub spotkać się/zadzwoić do kilku bliskich Ci osób, by wyrazić miłość. Każdy moment jest dobry, by wyrazić miłość!

Zaznacz każde wyznanie miłości  w Kalendarzu.

46. Jakimi ludźmi się otaczasz

Chcąc postępować zgodnie z zasadami kultury, możemy wpakować się w kilka pułapek. Możemy na przykład uznać, że gdy ktoś zaprasza nie wypada odmawiać, a odmowa wiąże się z koniecznością długich wyjaśnień i poczuciem winy. Że jeśli ktoś inicjuje rozmowę z nami, to nie wypada jej przerwać, nawet jeśli właśnie ucieka nam autobus, czy boli nas głowa i marzymy o ciszy. W rzeczywistości w takich sytuacjach okazujemy brak szacunku samemu sobie. Przecież masz prawo nie iść na spotkanie z kumplami z działu tylko dlatego, że masz wielką ochotę na leniuchowanie na kanapie. Masz prawo zakończyć rozmowę, jeśli temat lub moment rozmowy Ci nie odpowiada. Nie jesteś niewolnikiem inicjatyw płynących z otoczenia.

Jeśli w Twoim najbliższym otoczeniu są osoby, które narzucają swoją wolę, nakłaniają do aktywności, które Ci w pełni nie odpowiadają, wyczerpują Twoją energię, podważają Twój autorytet lub krytykują cię, masz prawo ograniczyć kontakty z nimi. Zapraszam Cię do narysowania sieci kontaktów. Rozrysuj w notatniku sieć uwzględniającą Twoje bliższe i dalsze kontakty z pracy, rodziny, życia osobistego. Uwzględnij osoby, z którymi faktycznie pozostajesz w kontakcie przynajmniej od czasu do czasu. Połącz liniami te osoby, które się znają.

Gdy to zrobisz zastanów się nad charakterem relacji, która wiąże Cię z każdą z tych osób. Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu ma niekorzystny wpływ, zaznacz osobę czerwonym kółkiem. Zachęcam Cię do zrezygnowania z kontaktów z tą osobą lub przynajmniej zaplanowania sposobów reagowania na nacisk, krytykę czy presję. Osoby szczególnie Ci bliskie, z którymi kontakt jest dla Ciebie szczególnie ubogacający i wartościowy zaznacz zielonym kółkiem. Świadomie pielęgnuj relacje z nimi.

Przez dwa tygodnie szczególnie zadbaj o **umocnienie relacji z dwoma wybranymi osobami** otoczonymi zielonym kółkiem oraz **zmniejsz intensywność kontaktów z wybraną osobą otoczoną czerwonym kółkiem**. Wybór sposobu pozostawiam Tobie!

47. Współdziałanie

Często spotykam „Zosie samosie”, które wszystko robią same, a co najwyżej od czasu do czasu czegoś od innych oczekują lub wręcz żądają. Sama też nią czasem bywam.

Nie prosząc o pomoc odbierasz innym szansę obdarowania Ciebie. Stawiasz się też niejako wyżej wszystkich, którzy proszą cię czasem o pomoc. Tracisz szansę na zwiększenie się poziomu zaufania w tej relacji.

Stale odmawiając udzielenia pomocy zmniejszasz szansę, że ktoś poprosi o pomoc ponownie.

Żądając lub oczekując od innych realizacji Twoich dyspozycji, odbierasz innym radość dawania.

Przez najbliższe dwa tygodnie choć **raz na dwa dni przyjmij pomoc, poproś o nią lub spełnij prośbę innych**. Notuj każdy z tych elementów.

48. Wyślij kartkę pocztową

Może to być kartka z wakacji, kartka z Twojego miasta albo kartka z obrazkiem Andrzeja Tylkowskiego z naszej zaprzyjaźnionej Galerii Miejsce. Wyślij ją komuś, komu chcesz zrobić przyjemność. Wysyłek związany z odręcznym napisaniem i wysłaniem pocztą kartki to dobra inwestycja w relację. A dobre relacje to, jak pokazują badania, najlepszy sposób na długie i szczęśliwe życie.

Grudzień. Podsumowanie i planowanie.

„Kto stoi w miejscu ten się cofa.” Za Tobą cały rok intensywnej pracy. Pora podsumować co osiągnąłeś oraz zaplanować działania, które pozwolą podtrzymać i kontynuować osiągnięte rezultaty.

49. Czytaj

Czytanie książek rozwija wyobraźnię, poszerza perspektywę, uczy i ułatwia rozwijanie umiejętności językowych*. Czytanie książek relaksuje i odpręża – zarówno umysł, który dostaje wciągający, interesujący kąsek (bez rozproszeń) jak i ciało, które przy lekturze zwykle wchodzi w stan uspokojenia, wyrównuje się oddech i tętno. Czytanie książek pobudza wyobraźnię, a co za tym idzie – kreatywność i empatię.

Wybierz książkę, która Cię może wciągnąć, zaintryguje. Uwaga! Artykuły, gazety czy czasopisma nie będą tutaj adekwatnym zamiennikiem. Są zbyt krótkie, by spełnić wszystkie powyższe funkcje.

Przez dwa tygodnie czytaj codziennie. Uwzględnij ten element w grafiku – może to być przerwa w pracy, 20 minut przed snem lub 15 minut rano. Postanów i zapisz jaki jest minimalny czas, który codziennie spędzisz z książką.

Raz na dwa miesiące wybierz książkę, która będzie Cię inspirować i wspierać w dalszym rozwoju. Możesz już teraz zrobić listę książek, które chcesz przeczytać w przyszłym roku.

* Jeśli masz ochotę możesz czytać po angielsku, włosku lub japońsku, aby przy okazji szlifować znajomość języka obcego.

50. Mądrość z błędów

Na koniec tego roku zapraszam Cię do spojrzenia wstecz. **Narysuj oś czasu**, przedstawiającą miniony rok. Przyjrzyj się temu, co zdarzyło się w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Dziś zapraszam Cię do refleksji nad trudnymi chwilami. Narysuj je lub spisz, uzupełniając oś o wszystkie trudne wydarzenia. Pozwól sobie odczuć smutek, żal, złość, wstręt, zażenowanie, bezradność. Pisemnie odpowiedz na pytania:

- Jakie Twoje wartości ucierpiały w tych sytuacjach?
- Jaką naukę chcesz wyciągnąć z tych doświadczeń?
- co chcesz szczególnie zadbać w przyszłości?

Jeśli pojawi Ci się pomysł na konkretną zmianę, którą chciałbyś wprowadzić – zapisz ją jako zadanie lub cel na przyszły rok.

51. Bierz siłę z sukcesów

Już wiesz, jakich mądrości dostarczyły Ci trudności ostatniego roku. Dziś zapraszam do sięgnięcia wstecz i przypomnienia sobie zdarzeń i chwil z których jesteś dumny, który umocniły Cię, były momentem zwrotnym czy krokiem milowym. Wybierz inny kolor pisaka i dorysuj do swojej osi czasu te chwile. Przedstaw osoby i zdarzenia, których działanie ubogaciło Cię. Zaznacz ważne kroki, osiągnięte cele i zrealizowane marzenia. Przejrzyj to, co zanotowałeś w swoim notatniku przez cały rok. Ile ważnych rzeczy zrealizowałeś? Jak zmieniło się Twoje Koło Życia?

Pamiętaj o docenieniu siebie. Zaznacz chwile, za które jesteś pełen podziwu i wdzięczności wobec siebie samego, w których wykazałeś się szczególną odwagą, wrażliwością, szybkością, rozważą, siłą, entuzjazmem czy spokojem. Pozwól sobie na odczucie dumy, radości, satysfakcji, wdzięczności i podziwu. Pisemnie odpowiedz sobie na pytania:

- Jakie Twoje wartości zostały zrealizowane w tych sytuacjach?
- Jakimi cechami i umiejętnościami się wykazałeś?
- Jakie to daje wskazówki dla Ciebie podczas realizacji przyszłych planów czy celów?

Zapisz na osobnej kartce **mądrość, którą chcesz przekazać sobie samemu z przyszłości**. Powieś ją w widocznym miejscu. Niech przez dwa tygodnie ta mądrość Ci towarzyszy.

52. Chwila wdzięczności

Przez najbliższe dwa tygodnie kieruj swoje myśli do refleksji pełnych wdzięczności. Zatrzymaj się na chwilę i wymień za co jesteś wdzięczny: sobie, Twoim bliskim, współpracownikom, pracodawcy, pani w sklepie, policjantom, Bogu, światu, losowi. Pozwól sobie na to, by wyrazić swoją wdzięczność w rozmowach z bliskimi. **Codziennie wieczorem** daj sobie trzy minuty na to, by z wdzięcznością pomyśleć o sobie, o innych i o zdarzeniach z minionego dnia. Możesz włączyć do rytuału wdzięczności swoich najbliższych i dzielić się swoimi refleksjami na głos.

53. Plan na przyszły rok

Przenieś się w wyobraźni w czasie o jeden rok. Jest grudzień 2019 roku. Wyobraź sobie jaka jest pogoda, ile jest śniegu. Odczuj, jaka temperatura jest wokół Ciebie. Wyobraź sobie jak wygląda teraz Twój dom. Jak zmienili się jego mieszkańcy i ty. Pomyśl o tym, na jakim etapie rozwoju zawodowego jesteś. Jakie zadania teraz pełnisz i z kim współpracujesz.

Kiedy już dokładnie odczujesz i wejdziesz w klimat grudnia 2019 roku odpowiedz sobie na pytania:

- Jaki obraz symbolizowałby Twoją wizję grudnia 2019?
- Na czym koncentrowałaś swoją uwagę przez cały 2019 rok?
- Jakie cele sobie stawiałaś?
- Z czego rezygnowałaś?
- Co stanowiło źródło Twojej motywacji, konsekwencji i zaangażowania?

Zanotuj odpowiedzi na te pytania. Niech one będą drogowskazem dla Ciebie przez kolejny rok. Wydrukuj lub narysuj sobie obraz, który najlepiej przedstawia Twoją wizję siebie z grudnia 2019 roku. Niech ten obraz towarzyszy Ci i przypomina, że każdy dzień może Cię przybliżyć do tej wizji lub od niej oddalić. I że każdy dzień mija bezpowrotnie, bez względu na to, jakie działania podejmiesz.