



OdBuduj ZWIĄZEK

Moduł 4. Skuteczne planowanie

„Wiemy, co trzeba zrobić, ale tego nie robimy”, „Umawiamy się na coś, ale potem plany się jakoś rozłążą”. Jedną kwestią jest wiedzieć, co jest warte uwagi, czasu i energii a osobną sprawą jest to zrealizować. Plany bywają trudne do zrealizowania przez niewłaściwe oszacowanie niezbędnego czasu i zasobów. Czasem problem z realizacją planu wynika z braku jednoznacznego doprecyzowania go, z braku mobilizacji, z powodu odkładania na później lub z nieświadomości dotyczących potrzeb czy szczegółów.

a. Pułapki planowania

Planując realizację poszczególnych marzeń potrzeb i celów możemy wpaść w kilka pułapek:

- Pragnienie, by zająć się wszystkim na raz. Nasz czas i energia są ograniczone. Zamiast oczekiwać, że wprowadzicie diametralne zmiany we wszystkich sferach życia na raz, wybierzcie jeden cel lub obszar, na którym wypróbujecie nowe sposoby wspólnego planowania. Wybierzcie coś, co jest naprawdę ważne i na tym skupcie całą Waszą energię.
- Upieranie się przy wybranej strategii. Jeśli to, co planujecie będzie wymagało nieprzeciętnych zasobów i jest duże ryzyko niepowodzenia, to poszukajcie alternatywnych sposobów na spełnienie Waszych potrzeb. Cele/plany mają być ambitne, ale równocześnie realne.





OdBuduj ZWIĄZEK

a. Pułapki planowania

- Opieranie działania na motywacji zamiast na dyscyplinie. Jeśli na coś się umówiliście, zrób wszystko, aby to zrealizować, nawet jeśli pojawią się dodatkowe niesprzyjające okoliczności.
- Przemilczanie najważniejszych pragnień. Wyobraź sobie, że małżeństwo umówiło się na spędzenie soboty na wędrownkach po lesie. Ustalili godzinę wyjazdu i powrotu, podzielili się odpowiedzialnościami, zatankowali auto, przygotowali prowiant, sprawdzili pogodę i trasę.

Cały dzień minął im w lesie. Jednak na koniec oboje są podirytowani. Ona liczyła na omówienie ważnej dla niej sprawy, lecz nie znalazła momentu, w którym mogłaby rozpocząć rozmowę. Miała poczucie, że on jest jakby nieobecny i mało zaangażowany w kontakt z nią. On miał nadzieję oderwać się od wszystkiego i w intensywnym ruchu „wytopić” trudy tygodnia. Choć znaleźli sposób spędzenia czasu odpowiadający im obojgu, to nie ujawnili ukrytych potrzeb stojących za tym wyborem. Żadne z nich nie dostało tego, czego najbardziej potrzebowało. Gdyby wcześniej porozmawiali o potrzebach, jakie mają nadzieję spełnić dzięki całodziennej wędrownce, być może cały dzień wyglądałby inaczej. Mogliby się na przykład umówić, że czas spędzony w aucie przeznaczony będzie na rozmowę a potem będzie szybki, intensywny marsz, podczas którego każdy skupi się na sobie.





Od Buduj Związek

b. Wizja celu

Einsteinowi przypisuje się słowa: „Jeśli czegoś pragniesz, wyobraź sobie dokładnie, jak to osiągniesz. Kiedy przyjdzie do działania, będzie Ci znacznie łatwiej. Będziesz przechodził znaną już sobie drogą. A wiadomo, że najtrudniejszy jest pierwszy raz.” Im dokładniej nakreślicie cel i drogę do tego celu prowadzącą, tym łatwiej będzie Wam tą drogę zrealizować. Mam nadzieję podczas ćwiczenia udało Ci się poczuć, jak mobilizujący wpływ ma stworzenie wizji. Aby w pełni skorzystać z mocy wizji, warto jest zanurzyć się w przyszłości, poczuć smak, zapach, zobaczyć dokładni pogodę i twarze ludzi wokół, usłyszeć, co mówią. Im lepiej przeniesiesz się w przyszłość w wyobraźni, tym dokładniej odczujesz sens i wartość Twojego celu.

c. „Demityzacja”

Po utworzeniu wizji, podziel drogę na małe kroki. Rozpisz je. Dzień po dniu koncentruj uwagę na zrealizowaniu tego małego wycinka, który aktualnie masz do zrealizowania. Raz na jakiś czas weryfikujcie postępy, cieszcie się z tego, co już wprowadziliście, świętujcie sukces. Demityzacja będzie miała znaczenie szczególnie wówczas, gdy cel jest dużym, wręcz przerażającym wyzwaniem.





d. Ważne i pilne

Aby móc realizować kolejne małe kroki, potrzebujesz czasu i energii. Zweryfikuj Twoje codzienne aktywności. Znajdź czynności, które nie służą niczemu, co jest dla Ciebie ważne. Zrezygnuj z nich. Zrezygnuj z obowiązków, które wzięłaś/wziąłeś na siebie, bo tak Cię nauczono, tak robi większość ludzi. Jeśli nie są potrzebne ani Tobie ani Twoim najbliższym zrezygnuj z nich. Postaraj się odsiać jak najwięcej. Pozostałe sprawy rozłóż według priorytetów. W Waszym planie najpierw uwzględniajcie aktywności służące najważniejszym dla Was wartościom. Jeśli jest nią rodzina czy małżeństwo, w pierwszej kolejności zaplanujcie, np. kiedy spotkacie się we dwoje na „randce” dając czas wyłącznie sobie. Kolejne elementy dokładaj w taki sposób, aby nie zakłócały możliwości realizowania podstawowych wartości.

e. Mądry odpoczynek

Nie da się działać na najwyższych obrotach, jeśli nie zapewnia się sobie mądrego odpoczynku. Stephen Covey (7 nawyków skutecznego działania) nazywał to ostrzeniem piły. Jeśli drwal będzie ścinał jedno drzewo za drugim, to choćby się bardzo starał, to wysiłek niezbędny do ścięcia kolejnego i kolejnego drzewa będzie coraz większy a efektywność będzie spadać. Jeśli jednak drwal będzie robił odpowiednio często przerwy, podczas których będzie ostrzył piłę, to jego efektywność utrzyma się na wysokim poziomie.

Jeśli po jakiejś aktywności, która miała być „chwilą dla Ciebie” czujesz znużenie, osłabienie, rozdrażnienie, wstyd lub żal, to znaczy, że źle wybrałaś/eś. Nie rób tego więcej. Stwórz listę aktywności, działań, słów i kontaktów, które sprawiają, że ładujesz baterię. Oraz takich, które tę energię zabierają.





Z doświadczenia podpowiem, że Twój organizm na pewno potrzebuje trzech rodzajów ładowania baterii: snu, pożywnego jedzenia i ruchu. A w następnej kolejności: czasu tylko ze sobą, czasu i relacji z innymi ludźmi, przygody, natury i piękna. Jakie konkretne działania i aktywności pozwalają spełnić Twoje potrzeby i „naostrzyć piłę”?

f. Zarządzanie czasem

Przygotowałam dla Ciebie kilka wskazówek pozwalających na weryfikację i realizację planów.

- Stwórzcie wspólny kalendarz. Życie jest bogate w bardzo różne aktywności zawodowe i prywatne. Wspólny kalendarz służy jako „przypominajka” co i kiedy każdy z członków rodziny robi. Ułatwia też przekazywanie i przechowywanie dodatkowych informacji.
- Planujcie razem miesiąc, tydzień, dzień. Potem planuj swój dzień, uwzględniając wcześniejsze ustalenia. Większość ludzi lubi znać plany na tyle wcześnie, by móc się do nich dostosować. To też dobra okazja do podzielenia się ważnymi wydarzeniami (oraz tym, jaki wpływ mogą wywrzeć na Ciebie) z pracy lub relacji z rodziną pochodzenia.
- Dzielcie się zadaniami. Każdy z Was ma inne preferencje i kompetencje. Sprawiedliwie nie znaczy dokładnie tak samo. Zróbcie listę czynności, które są Wam potrzebne do realizacji Waszych potrzeb i podzielcie się nimi w taki sposób, aby obie strony były zadowolone. Jeśli to potrzebne, uzgodnijcie także kiedy i w jaki sposób będą wykonywane poszczególne czynności.

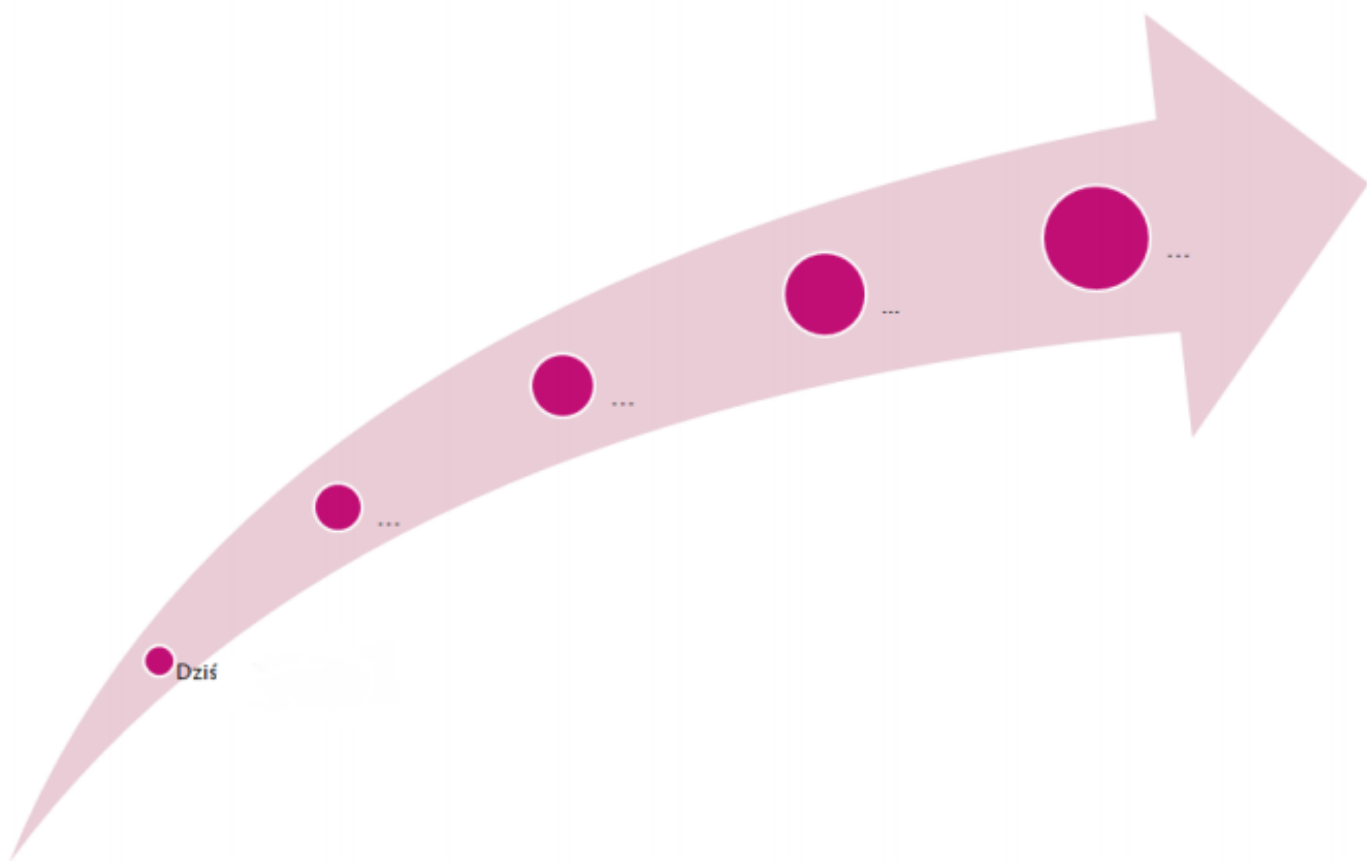




OdBuduj ZWIĄZEK

- Jeśli na czymś Wam/Ci zależy, nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę, bo to obniża koncentrację na innych zadaniach.
- Kiedy coś robisz, rób to na 100%. Multitasking jest przereklamowany. Jasne, możesz w efektywny sposób poukładać różne zadania, np. wynieść śmieci przy okazji wyjścia do pracy. Jeśli jednak postanowisz odbyć rozmowę z ważną dla Ciebie osobą podczas robienia zakupów w sklepie, to jestem pewna, że i jedno i drugie będzie zrobione gorzej i zajmie Ci więcej czasu, niż normalnie.
- „5-cio minutówki” to czynności, które zajmują niewiele czasu a przynoszą korzyść. Jeśli je odłożysz będą rozpraszać i drażnić. Zrób je od razu. Będziesz mieć z głowy a koszt energetyczny i czasowy będzie relatywnie niski. Jeśli masz zaplanowane zadanie, które jest wyzwaniem i obawiasz się, że zaczniesz prokrastynować, zacznij dzień od 3 krótkich zadań, które będziesz w stanie zamknąć w ciągu 15-20 minut. Wykorzystaj rozpęd, poczucie sukcesu i sprawczości do tego, aby natychmiast zabrać się za główne zadanie.
- Spisuj pomysły na bieżąco. Zamiast zaśmiecać głowę listą zakupów, spraw do przekazania i do załatwienia, spisuj je na bieżąco.
- Pozwól sobie i jej/jemu na błędy i brak perfekcjonizmu. To bardzo ważne, aby wypracować w sobie z jednej strony mobilizację do robienia wszystkiego tak dobrze, jak to jest możliwe a zarazem akceptację dla niedoskonałości i błędów. Oczekiwanie perfekcji gwarantuje frustrację. Nikt nie jest doskonały. Nie traktujcie planów aż tak bardzo serio. W końcu to one mają prowadzić do szczęścia a nie stać się źródłem szczęścia.







	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE		
NIEWAŻNE		





dBuduj ZWIĄZEK



Aleksandra Mroczo
www.aleksandramroczo.pl
www.pudelkodlapar.pl



OdBuduj ZWIĄZEK

O Aleksandrze Mroczo, autorce programu OdBuduj związek

Czymś, co ma w moim życiu ogromne znaczenie, są relacje. Relacja z samym sobą, z najbliższymi a także Klientami i innymi ludźmi. Między innymi dlatego powstało to szkolenie oraz gra Pudełko dla Par, która wnosi w związek świeżość, a także bliskość, otwartość, świadomą troskę i rozwój.

Jestem psychożką i coachem akredytowanym przez International Coach Federation. Jeśli trudno Wam będzie dojść do porozumienia w kluczowych kwestiach lub rozwój Waszej relacji zatrzyma się z powodu obaw, nawyków lub trudności komunikacyjnych, mogę Wam pomóc podczas indywidualnych spotkań coachingowych.

Informacje o pozostałych moich produktach i projektach znajdziesz na Facebooku, Instagramie oraz stronach pudelkodlapar.pl i aleksandramroczo.pl. Koniecznie zostaw tam referencje, to dla mnie ogromna wartość!

Choć z powodzeniem rozwijam swój biznes, to najważniejszą wartością w moim życiu jest rodzina. Na pierwszym miejscu jest dla mnie wspólnie spędzony czas, najchętniej w górach lub na rowerach.



Aleksandra Mroczo
www.aleksandramroczo.pl
www.pudelkodlapar.pl



OdBuduj ZWIĄZEK

Podsumowanie

Poruszyliśmy podczas tego programu wiele wątków. Zebrałam je w formie kilku podpowiedzi:

1. Opieraj swoje działanie na wartościach i dyscyplinie a nie na powinnościach i ochocie.
2. Naucz się okazywać wsparcie i miłość w sposób, który „dotrze” do partnera/ki.
3. Dąż do porozumienia a nie do udowodnienia racji.
4. Naucz się słuchać i mówić odważnie, w czterech krokach.
5. Zadbaj o wspólne planowanie i zrób wszystko co w Twojej mocy, aby zrealizować plany.
6. Bądź sobą. To właśnie Ciebie pokochał/a Twój mąż/żona.

Już teraz zarezerwuj miejsce na listopadowy trening NVC. Gdy tylko będziesz mieć taką potrzebę – zadzwoń lub napisz do mnie. Mam dla Ciebie czas!

Do zobaczenia,

Aleksandra Mroczo



Aleksandra Mroczo
www.aleksandramroczo.pl
www.pudelkodlapar.pl