

WITAMY

Zapraszamy na mini-kurs
Od marzenia do sukcesu



Lekcja 1 MARZENIA

Marzenia



Cele



Plan działania



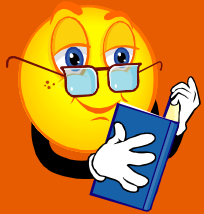
Realizacja



Sukces



WSKAZÓWKI



To jest kurs dla Ciebie.

Jeśli będziesz potrafił pomóc sobie, łatwiej będziesz mógł pomagać innym.

- podejdz do zadań poważnie,
- pracuj regularnie,
- wykonuj zadania w formie pisemnej,
- bądź wytrwały i konsekwentny,
- wracaj do już wykonanych zadań,
- stosuj się do podawanych wskazówek.

**Uwierz, że to jak będzie wyglądało Twoje życie,
zależy przede wszystkim od Ciebie.**



Gratulujemy!



Zrobiłeś już pierwszy krok.

W ten sposób rozpocząłeś podróż, która zaczyna się tam, gdzie Twoje marzenie i która kończy się jego realizacją.

Przygotuj sobie czyste kartki A4, kredki i coś do pisania.

Z powodzeniem możesz teraz narysować „Jestem na dobrej drodze do sukcesu”.





Rysunek noś przy sobie 😊

Stwórz jego miniaturową wersję i włóż ją do portfela, abyś w każdej chwili mógł na niego zerknąć.



MARZENIA

Jak stworzyć wizję?

Do stworzenia wizji Twojego wymarzonego życia potrzebujesz odwagi i kartki papieru.



Dlaczego odwaga?

Nowa wizja uwolni Cię od ograniczeń i otworzy przed Tobą nowe możliwości. Zmiany, nawet te na lepsze, wymagają odwagi.



Dlaczego kartka papieru?

Zanim puścisz wodze fantazji i zapiszesz swoje pragnienia i marzenia, odpowiedz na pytania pomocnicze:



MARZENIA

Pytania pomocnicze:

1. Możesz wszystko. O czym zamarzysz?
2. Jaka działalność daje Ci największe poczucie ważności?
3. Co zawsze chciałeś robić, a bałeś się spróbować?
4. Zostajesz miliarderem. Co robisz inaczej?
5. Masz 6 miesięcy życia. Co robisz?
6. 3 rzeczy TERAZ dla Ciebie najważniejsze.
7. 5 rzeczy, które cenisz w życiu najbardziej.



MARZENIA

Spoglądając na swoje odpowiedzi, zapoznaj się z komentarzami:

1. Dasz radę! Jak bardzo Ci na tym zależy? Czy zdecydujesz się zapłacić cenę?
2. Jest to Twoja dziedzina doskonałości. Rób to dalej!
3. Zastanów się dlaczego bałeś się spróbować. Poznasz w ten sposób swoje ograniczenia i będziesz wiedział nad czym popracować.
4. Wolność wyboru ułatwia marzenie i spełnianie tych marzeń. Co ciekawe – już teraz zrobiłeś pierwszy krok, aby to osiągnąć.
5. Tu prawdopodobnie ukryte są Twoje podstawowe wartości. Zastanów się, jak ma się to do Twojego obecnego życia?
6. To są Twoje cele i plany na „już”.
7. Pamiętaj: wyznaczone przez Ciebie cele muszą współgrać z Twoimi wartościami.



MARZENIA

Teraz Twoja wizja będzie bardziej barwna, odważna, pełna lekkości i polotu, kreatywna, radosna. Niech daje ona nadzieję, pobudza do działania i nie szkodzi innym ludziom.



Osadź swoje marzenia w czasie.

Pomyśl co chcesz osiągnąć w ciągu 10, 20 lub 30 lat. Spójrz na siebie z tej perspektywy.

W wyobraźni przenieś się w czasie do roku 2018, 2028, 2038... i napisz swój „mini-pamiętnik” życiowy.



Zanim zaczniesz pisać, zajrzyj na kolejną stronę.



MARZENIA



Możesz napisać wszystko!

Pamiętaj o wielu aspektach swojego życia:
rodzinie, przyjaciółach, zdrowiu, karierze, intelektualnym i duchowym wymiarze życia.

Napisz:

- Kim będziesz.
- Co będziesz robił.
- Co będziesz miał.
- Gdzie będziesz.
- Kto będzie obok Ciebie.
- Co udało Ci się osiągnąć.
- Z czego jesteś dumny.
- Do czego jeszcze dążysz.

Nie spiesz się. Czerp przyjemność z pisania.



MARZENIA

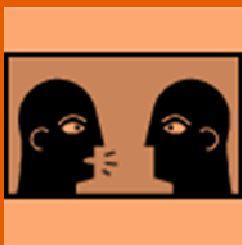
Co dalej?



Czytaj swoją wizję trzy razy dziennie. Rano po przebudzeniu, w połowie dnia i przed pójściem spać. Od czasu do czasu w ciągu dnia pomyśl o tych wszystkich wspaniałościach, które chcesz wykreować.



MARZENIA



10 razy łatwiej zrealizujesz marzenia jeśli opowiesz 10 osobom o swojej wizji. A dlaczego?

Ponieważ:

1. 10 razy skupisz swoją uwagę na marzeniu.
2. 10 razy masz szansę usłyszeć słowa wsparcia.
3. Masz przynajmniej 10 szans na uzyskanie pomocy w realizacji Twojego marzenia.
4. Masz 10 razy większe szanse na uzyskanie informacji, które mogą okazać się pomocne.
5. Będzie Ci „głupio” przed 10 osobami, jeśli nic nie zrobisz, aby te marzenia zrealizować – to też motywuje ;-)



SWOT

Co jeszcze może przybliżyć Cię do zrealizowania marzeń?
Zacznij od analizy **SWOT**.

Zaraz zanalizujesz swoje:



S (*Strengths*) – SILNE STRONY



W (*Weaknesses*) – SŁABE STRONY



O (*Opportunities*) – SZANSE



T (*Threats*) – ZAGROŻENIA



SWOT



Zacznijmy od **SILNYCH** i **SŁABYCH** stron.

Kolejne cechy i umiejętności, pomocne w osiąganiu celu, przyporządkuj do swoich **silnych** (jeśli je posiadasz) lub **słabych** stron (jeśli ich nie posiadasz lub chcesz nad nimi popracować).

Jeżeli z przyporządkowaniem którejś z cech będziesz mieć problem – zapisz ją jako silną stronę. Oznacza to, że masz w sobie potencjał, który warto wykorzystać.



Cechy/umiejętności	Silne strony	Słabe strony
ustalanie celów na piśmie		
koncentrowanie się na tym co ważne		
wywiązywanie się z zobowiązań		
mierzenie i sprawdzanie własnych postępów		
gospodarowanie własnym czasem (także systematyczność)		
poczucie własnej wartości		
komunikowanie się, szczególnie aktywne słuchanie		
nauka i praca nad sobą		
wytrwałość		
gotowość do pracy		
umiejętność dostrzegania okazji		
gotowość ponoszenia porażek		
umiejętność rozwiązywania problemów		
pozytywne myślenie		



SWOT



A teraz **SZANSE** i **ZAGROŻENIA**.

Do każdej swojej silnej strony, dopisz kilka **szans**, jakie ona ze sobą niesie.

W przypadku słabych stron, zastanów się z jakimi **zagrożeniami** mogą się one wiązać.

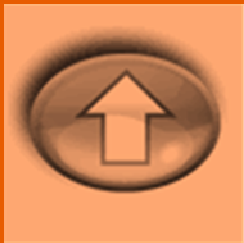
Przemyśl, czy nie warto popracować nad nimi, aby stały się Twoimi silnymi stronami. Jakie szanse by ze sobą niosły?



Dla ułatwienia, na kolejnej stronie znajdziesz jeszcze raz spis cech i umiejętności.



SWOT



Cechy i umiejętności raz jeszcze:

- 1.umiejętność ustalania celów na piśmie
- 2.umiejętność koncentrowania się na tym co ważne
- 3.wywiązywanie się z zobowiązań
- 4.mierzenie i sprawdzanie własnych postępów
- 5.gospodarowanie własnym czasem (w tym systematyczność)
- 6.poczucie własnej wartości
- 7.umiejętność komunikowania, szczególnie aktywne słuchanie
- 8.nauka i praca nad sobą
- 9.wytrwałość
- 10.gotowość do pracy
- 11.umiejętność dostrzegania okazji
- 12.gotowość ponoszenia porażek
- 13.umiejętność rozwiązywania problemów
- 14.pozytywne myślenie



WEWNĘTRZNY KRYTYK

Przełałeś już swoje marzenia na papier.



Znasz lepiej swoje silne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia, które z nich płyną.



Następny krok to **zapanowanie nad „wewnętrznym krytykiem”**, którego prawie każdy z nas ma w sobie.



WEWNĘTRZNY KRYTYK



Jak objawia się „wewnętrzny krytyk”?

Często słyszymy od innych i/lub sami mówimy:

„to nie dla mnie/to za trudne/nie umiem/nie dam rady”

(w przypadku, gdy nie chcemy się przyznać do tych trudności, często uznajemy coś za „głupie”).

Wyobraźcie sobie dziecko, które uczy się chodzić. Kilka razy się przewróciło i myśli sobie: „Do trzech razy sztuka. Nie nadaję się do tego. To nie dla mnie. Daje sobie z tym spokój!”

Takie „podtruwające” myśli, czy wypowiedziane słowa, wywołują u nas negatywne emocje – zniechęcają nas do działania.



WEWNĘTRZNY KRYTYK



**Co zrobić w sytuacji, gdy słyszymy takiego „wewnętrznego krytyka”, który nas demotywuje?
Jak się go pozbyć?**

- uświadom sobie, że każdy z nas ma taki mechanizm,
- pamiętaj, że tak jak myślimy, tak się czujemy,
- podejmij wewnętrzny pozytywny dialog – przeciwstaw się „podtruwaczowi”,
- zastanów się, czy w Twoim otoczeniu nie mamy „zewnątrznego krytyka” i czy te negatywne myśli nie pochodzą od niego,
- uwierz, że TY możesz zrealizować swoje marzenia i osiągnąć sukces,
- zastanów się, czy Twój „podtruwacz” wywołuje u Ciebie lęk przed działaniem,
- stosuj afirmacje: „Umiem to zrobić!”, „Dam sobie radę.”, „Potrafię.”, „Chcę.”...
- ludzie sukcesu na początku swojej drogi pozbyli się „wewnętrznego krytyka” i dlatego udało im się osiągnęli swoje cele.

To od nas samych zależy jak myślimy i każdy z nas posiada taką moc, że może pozbyć się „wewnętrznego krytyka”. Wystarczy tylko chcieć i pamiętać, że damy radę 😊

**Porozmawiajmy o tym z naszymi uczniami
i pomóżmy im pozbyć się ich „podtruwacza”!**





Na zakończenie narysuj swoje marzenie.



*Im więcej czytasz, uczysz się, dyskutujesz i eksperymentujesz,
tym bardziej prawdopodobne, że natkniesz się na **pomysł**,
który w połączeniu z Twoimi **zdolnościami** i **zasobami**
doprowadzi Cię do wielkiego **sukcesu** w Twojej dziedzinie.*

Brian Tracy

Opracowanie:
Ewa Ukleja
Barbara Ukleja

