

1 2020.09.15-ei élő adás klub – hol vagy most

Téma: hol állsz, miben vagy, mi a fő probléma, elakadás, előző hét válaszai, témái alapján MIÉRT kezded a folyamatot, mi a témád, van-e már végcél a folyamat végére

Ma elindulunk az úton (az előző héten csak bemelegítettünk...)

Alapok, mert amik itt kijönnek, azokkal fogsz dolgozni, meghatározzák irányt, eszközöket.

Kérdezzetek az adás alatt! osszatok meg saját példát, ahogy tudtok nyílni, írjatok egymásnak ötleteket!

1.1 Miért keresed a Te utad?

miért fontos: tudd mi miatt kezdted el, miért csinálod az egészet!

motivációval összefügg

Miért kibontása, milyen céllal is keresed a Te utad

- Mi történt az életedben, amely arra vezetett, hogy elkezdj önmagaddal foglalkozni
- Mit szeretnél elérni azzal, ha megtalálod a Te utad, hogy élnél, hogy éreznéd magad
- Mi az, ami visszatart, nem tudsz megoldani?

határozz meg egy elsődleges célt, területet

- SMART cél!
- írd le, jelen idő, tedd ki, legyen szem előtt

példák:

- lassabb, stresszmentesebb, kiegyensúlyozott élet - > önértékeléssel, tudatosítással
- Szeretnék jobban rendszerben működni. Sok a tennivaló és hajlamos vagyok csapongani - > alap időgazd, de miért vagy hajlamos, megfelelés, hitrendszer
- "szintet lépnem" a vállalkozásomban. Látom is az utat, tudom hogy merre akarok tovább lépni, de valahogy mégis érzek magamban valami akadályt - > az akadály hoy jelenik meg, honnan jön, gondolataid, önbizalom, elakadás?

1.2 Hol, miben vagy most?

megfogalmazás – milyennek látod az életed

montázs vagy életkerék – egyet válassz ki, leírás, hogy csináld – én mutatok egyet!

melyik életterület, milyen konkrét terület, téma, szituáció probléma, kulcsszavak, emberek,

légy tisztában vele honnan indulsz

nem támassz nem reális elvárásokat

találd meg a jelenben is a pozitívat

példák:

- munka/ vállalkozás, v magánélet, saját magad, vagy anyagiak, körülmények v időbeosztás - > melyikkel kezdesz
- stressz, lassítás -> hogyan állsz neki

1.3 Találd meg a motivációd

erre most csak röviden térünk ki, végig foglalkozunk vele

találj most egy olyan dolgot (akár miért, mostani helyzet alapján): ami végig segít!

sajátod legyen, belső

1.4 Folytatás

Heti beosztás:

hétfő – hétindítás, téma, mire készülj, menetrend

kedd - élő adás, munkafüzet

szerda – posztok, kérdések, ötletek a témához – adás kibontása, kérdések, gyakorlás

csütörtök – példák, saját és ügyfél, kérdések – megosztok majd

péntek – dühöngő, tanulás és örömködés, sikerek

hétfő – gyakorlatban kipróbálás, kérdések küldése

Jövő hét: változással ismerkedünk (szintek, hozzáállás) – mint mankó, megértés miért megy, nem megy....