Üdvözöllek a 7+1 lépéses anyagot kiegészítő 3. lecke anyagában,

amelynek témája annak megtalálása, mivé akarsz válni, majd az ebből elérni kívánt célhoz vezető út megtervezése!

Minden kiegészítő anyagban megtalálod a letöltött 7+1 lépés rövid leírását, majd azután a részletesebb módszerek, eszközök bemutatását, végül példákat olvashatsz.

1. Ezt olvashattad a 7+1 lépéses anyagban

Vedd elő, amit eldöntöttél, hogy min szeretnél változtatni, álmodd meg, milyenné szeretnél válni és abból készíts tervet.

- először **álmodj egy nagyot**, képzeld el, hogy olyanná váltál Te, vagy az életed, amire mindig is vágytál – ezt **vizualizálhatod** is és **írd is le**
- segít, ha ilyenkor átgondolod, **milyen leszel Te, mi változik kívül rajtad, belül benned, honnan veszi észre a környezeted,** ha eléred amire vágysz
- az is segíthet, ha **visszaemlékszel fiatalkori álmaidra**, vágyaidra, amivé válni szerettél volna emberként, szakmailag, családodban
- ezek és az első két lépés alapján határozd meg, hogy mit szeretnél **elérni** a kiválasztott témádban a közeljövőben, mik lehetnek az első **eredmények**, ezekből pedig **tűzz ki** néhány **pontosabb célt**
- ha megvan a cél, találd ki **mikorra** tudod azt elérni – adj egy dátumot
- majd kezdd el ezt a nagyobb célt lebontani kisebb **lépésekre**, hogyan tudsz eljutni odáig -> gondold át, **mi lehet az első** lépés, amit magadért teszel
- aztán definiálj ezekhez a feladatokhoz **határidőket,** ameddig szeretnéd azokat elérni
- és azt is nézd meg, hogy mire van ehhez **szükséged**, segítségre, anyagi, más **erőforrásra**
- végül ha összeállt egy **terv DICSÉRD** meg magad, mert kell az **ösztönzés**!

Kedvenc szlogenem: „***Mert mindig kell egy terv”.***

PÉLDA: ha a nőiességeddel foglalkozol, gondold át, milyen lennél kívül belül, ha jó nőnek tartanád magad. Aztán nézd meg ehhez képest milyen vagy most és min kellene elkezdeni változtatni, a külsődön, ahhoz mit kell tenned (pl. fodrász, sport, diéta, ruhák?) Vagy a belső tulajdonságaidon? Annak hogyan tudsz nekiállni (önmagad megítélése, ahogy a többiekre, pl. volt párra gondolsz)? tűzz ki ezekből egy megfogható mérhető célt, határidővel, ami neked megfelel.

2. Ez pedig a feladat és a javasolt forma

Ezt a feladatot is részben úgy végezd el, mint az előzőt, azaz **találj magadnak legalább 10-15 perc szabad időt**, amikor nyugalom van körülötted, csönd, lehetőleg egyedül légy, vagy legalábbis hagyjanak kicsit magadban gondolkozni.

Viszont itt azt javaslom, hogy mindezt **több részletben tedd meg**, először hagyj időt az álmodozásra, vizualizációra, akár úgy, hogy még nem is írod le, vagy csak pár kulcsszót jegyzetelsz. Majd egy kis idő elteltével akár aznap pár óra, akár pár nappal később idézd fel újra az álmod és tisztázd le, majd készíts belőle célt. Ezt a célt megint hagyhatod kicsit érni magadnak egy-két órát, napot és azután állj neki a tervezésnek, a feladatok, határidők kijelöléséhez.

Ez azért fontos, mert most **nagyon komoly dologról hozol döntést**, arról, hogy merre menjen tovább az életed, milyen emberré válj. ÉS ez bizony nem egy pár perces gondolkodás eredményeképpen tud előállni, sőt javaslom, hogy ne is hamarkodd el. Persze útközben is lehet irányt váltani, finomítani, de szerintem akkor is fontos, hogy átgondoltan indulj el egy úton.

Végy egy papírt, noteszt, jegyzetfüzetet (vagy amiben elektronikusan jegyzetelsz), vagy készíts egy az alábbihoz hasonló listát és vagy abba, vagy csak a papírra, ahogy jól esik, kezdd el leírni a gyakorlat alapján a feljövő álmokat, vágyakat (ezekre ahogy fent írtam, hagyj időt), majd a további lépéseket.

1. A vágyott jövő

Az álmokat, vágyakat **leírhatod** először csak összefüggéstelen **szavakkal**, félmondatokkal, majd ahogy **leülepednek** benned, úgy készíthetsz belőlük akár egy összefüggő pár mondatos **leírást** is, hogy fog kinézni egy a vágyott jövő, hogy fogsz benne te magad viselkedni, rálátni a körülötted lévő világra, az emberekre és persze saját magadra.

Aztán a célokhoz, tervekhez lejjebb találsz még konkrét mintákat, de ott is először ötletelj, majd szűkítsd és fokozatosan bontsd le kisebb lépésekre (a tervezésre egyébként külön anyagokat találsz már most is a blogomon, de később is fogok még mutatni módszereket, ötleteket).

Példa helyett:

A vágyak leírására nehéz példát mutatni, mert mindenkinél annyira más az, hogy egy ilyen vágyba, álomba mi merül fel, és az is, hogy azt hogyan tudja megörökíteni. Én korábban **a big dream** nevű gyakorlatot használtam a saját eseteimben erre a célra, amelynek a lényege, hogy eldöntjük, hogy mondjuk 5 év múlva milyen lesz egy napunk, egy hetünk, vagy úgy általában az életünk. ÉS elkezdjük leírni, ami eszünkbe jut. Akár onnantól, hogy reggel felkelek, utána mit csinálok, mivel telik a napom, hol élek, hogy nézek ki, hogy érzem magam, miben vagyok jó, erős, miben fejlődtem, mi más a mostanihoz képest.

Amit NE csinálj az álmodozás közben:

Ne foglalkozz más emberek **véleményével, a hitrendszereddel, hiedelmeiddel** (amelyeket talán még a szüleid tanítottak, talán a család, munkahely, társadalom sulykolt beléd), mert mindez korlátoz téged, hogy merj álmodni.

Szintén felejtsd el a többi **korlátozó tényezőt**, pl. a pénz most nem probléma, vagy bármilyen más olyan dolog, ami a mostani életben korlátoz, képzeld el, hogy ezek most eltűnnek egy pillanat alatt.

Van még egy kreatív lehetőség, rajzold le a napodat, magadat, vagy az érzelmeidet, gondolataidat.

Természetesen elvált nőként, vagy szakítás, más nehéz helyzet után ebben az álmodozásban próbáld most ezt a múltbeli dolgot is félretenni, az ebből eredő sérelmeidet, fájdalmaidat, és korlátokat (pl. mennyi időd van, milyen anyagi lehetőséged). Ezek nélkül gondold át a vágyaidat, aztán majd a tervezésnél elővesszük a korlátozó tényezőket és megnézzük, hogyan lehet azokat fokozatosan lebontani.

Miért ne foglalkozz a korlátokkal?

Azért, mert ha azokkal együtt álmodoznál, akkor csak a mostani szinten látnád a jövőt is, vagyis automatikusan visszatartanád magad a nagyobb lehetőségektől. Ez van, így működik az agyunk. De ha ki tudod egy rövid időre ezeket a visszatartókat kapcsolni, akkor fel tudnak jönni az igazi vágyak, amiket aztán egy következő lépésben le kell hozni a valóság talajára, de lehet, hogy akkor már nem fog annyira megvalósíthatatlannak tűnni és fogsz találni megoldást a korlátok felszámolására.

2. Az elfelejtett álmok

Próbálj meg visszaemlékezni, mi az, amit régebben el akartál érni, a vágyadnak, akár a sorsodnak tekintetted? Az ilyen nagy gyerek-, vagy fiatalkori álmokkal általában az történik, hogy elfelejtjük őket.

Valószínűleg valami történt, vagy csak más irányba sodort az élet, más lett a fontos, és vagy emiatt, vagy csak egyszerűen rájöttél, hogy nem tudod megszerezni, elérni azt, amire vágysz, vagy azt az állapotot, ezért tudatosan, vagy nem tudatosan, eldöntötted, hogy nem is akarod igazán, letettél róla, mással kezdtél foglalkozni, stb…

Pedig érdemes visszagondolni rájuk, mert ha nem is fogod előrlőről kezdeni az életedet, vagy pl. valami teljesen új hivatást tanulni, sokat lehet belőle profitálni akkor is, ha csak egy részét felhasználod a régi emléknek. Pl. azt, hogy egyszer valamikor képesnek tartottad magad arra, hogy elérd azt az álmot.

Ezen régi vágyak, emlékek eléréséhez, érdemes visszanyúlni a gyerekkorhoz, de akár a fiatalabb, vagy nem olyan régi felnőtt korodhoz.

Gondold át ezeket a kérdéseket:

PL. Gyerekkorodban mi akartál lenni, ha nagy leszel? A pályaválasztásnál 14, vagy 18 évesen milyen alternatívák közül választottál? Ha gyerekként, tinédzserként megkérdeztek, milyen életet vázoltál fel, hogyan, hol, kivel fogsz élni, mit fogsz csinálni?

Talán először nehéz felidézni, mert olyan régóta nem engedted meg magadnak, hogy emlékezz ezekre. Azt meg pláne nehéz lehet „elérni", hogy újra úgy érezd, akarod azt a dolgot, vagy tényleg úgy szeretnél élni, vagy legalább bizonyos részeiben.

Bármi eszedbe jut, írd le, és mindegyikkel kapcsolatban kérdezd meg az alábbiakat:

Ezt még mindig szeretném, még mindig vágyok rá, fontos nekem? Őszintén válaszolj rá!

Ha csak egy része fontos, akkor azt a részt húzd alá, vagy írd oda!

Ha nem, csak húzd át és engedd el. Ha igen, akkor jelöld meg, húzd alá, vagy karikázd be, főleg azt, amelyik még mindig izgalomba hoz, fontosnak érzed jelenleg is.

Összesítés

Mindezek után fogd meg a jövőbeli vágyad leírását és az elfelejtett emlékekből meghagyott listát és nézd át.

Nagy valószínűséggel lesznek átfedések, ha nem is direktben, akkor úgy, hogy egy régi vágyad most valamilyen formában benne van a jövőbelibe. Vagy kapcsolódik hozzá, hasonló területet ölel fel, esetleg hasonló tudás, tulajdonságok szükségesek hozzá. Vagy éppen neked ugyanazon vágyaidat, szükségleteidet elégíti ki a régi és az új álom.

Válaszd ki a két listából, illetve a leírásból azokat az elemeket, amelyek így együtt nézve kiemelkednek, a legfontosabbnak tűnnek éppen most számodra.

Miért éppen most? Mert ma, a jelenlegi tudásoddal, tapasztalatoddal, ebben szeretnél lépni, változtatni. Holnap, egy hónap, vagy egy év múlva már lehet, hogy más fog foglalkoztatni, de akkor már te sem leszel ugyanaz, mint ma. ☺

Írd is le ide a jegyzeteid közé külön ezt pár tételt, mert ez lesz az, amit igazán ebbe a folyamatban el szeretnél érni!

Tervezés

A vágyainkat úgy tudunk elérni, ha megtervezzük az odavezető utat.

Ahogy a 7+1 lépés anyagában is találod, ehhez először a vágyakból célokat kell képezni, majd azokat lebontani konkrét lépésekre, feladatokra, határidőkre.

Célokat nagyon röviden úgy tudsz csinálni a vágyaidból, ha konkrét, egyértelmű, mérhető, vagy valamihez köthető dolgot készítesz belőle. PL. ha el akarsz költözni, akkor hova és meddig akarod a költözést megtenni?; ha le akarsz fogyni, akkor hány kg-t szeretnél és mikorra? Ha máshogy akarod látni magadat, a tulajdonságaidat, akkor mivel lennél pontosan elégedett, ha mit „látnál" magadban és azt meddig akarod elérni?

Ilyen konkretizálásra gondolok.

A tervezéshez pedig megfogható, egy adott lépést jelentő feladatokat készíts, mindig írd hozzá a határidőt, ameddig el szeretnéd végezni és az eredmény is legyen egyértelmű, amit el akarsz azzal a lépéssel érni. Érdemes azt is átgondolni, mire van szükséged a feladathoz, segítségre, tudásra, információra, időre, stb…

A célokhoz és a tervezéshez több segédanyagot is készítettem már, találsz róla bővebben a blog bejegyzések között is információt, illetve fogok küldeni később még a Te utadra szabott céltervező és követő anyagokat is.

Példák:

Ugyan a vágyaknál azt írtam, hogy erre nehéz példákat mutatni, de rövidítve megmutatom az én jövőbeni vágyaimat, majd a régieket és, hogy abból milyen célokat tűztem ki.

Az én vágyott jövőm:

Reggel fél 8-kor kelek, majd megkapom a reggeli kávémat, ahogy eddig is mindig ☺

Én még maradok, mert délelőtt itthon dolgozom, készülök a workshop-okra. Először is jógázom egy fél órát, mert minden hetet így kezdek, már jó régóta. Utána csinálok magamnak egy finom zabkását, sok gyümölccsel, hiszen még lehet finomakat kapni.

Utána egy gyors zuhany, közben egy egyperces meditációval, ahogy nemcsak a napi koszt, de az előző napról itt maradt rossz dolgokat, stresszt, nehézségeket is lemossa a zuhany rólam. Utána ülök le dolgozni. Először a géphez, átnézem a feladatokat, email-ek megválaszolása. Ez kb. fél, háromnegyed óra, majd leülök a kedvenc IKEA-s fotelembe, hogy átnézzem a kliensekről szóló jegyzeteket, átgondoljam a problémát, témájukat, jegyzeteket készítek, ötleteket hogyan, milyen módszerrel menjünk tovább, esetleg mit kell velük megbeszélni a következő alkalommal.

Mivel már pár órája dolgozom, ezért felkelek egy finom kávéra, miközben kimegyek a teraszra, mert bár hűvös van már, még süt a nap és így melengető napsugarakkal tudom elfogyasztani a kávémat.

Mielőtt nekiállok a délutánra készülődni, még átgondolom, mik lehetnek a következő workshop-jaim, jegyzeteket készítek a kedvenc alkalmazásommal, plusz kicsit online marketingezek. Közben persze van egy-két érdeklődő telefon, velük is beszélek, időpontot egyeztetek….

KB. 7-re végzek a munkáimmal, még beugrok a pékségbe venni valami finomat. Aztán otthon megvacsorázunk (TV mentesen, hiszen a hétfői nap az), közben mindketten elmeséljük a napunkat, mi volt jó, mi volt nehéz.

Este mielőtt még lecsukódna a szemem, átgondolom mi minden kellett ahhoz, hogy idáig eljussak. Rájövök, hogy nem is volt olyan nehéz, nem kellett hegyeket megmozgatnom. Csak kitartónak kellett lennem, nem engedni eltántorítani magam a célomtól, nem hagyni, hogy

kisebb kudarcok letörjenek és leginkább bízni magamban, hogy meg tudom csinálni. Ehhez persze egy csomót dolgozni kellett magamon, ezért jártam hipnoterápiára, továbbképzésekre, ahol a módszerek mellett mindig az önismeretem is bővült.

Az elfelejtett emlékeim:

Középiskolás koromban nagyon szerettem volna újságíró lenni, hogy megmutassan a valóságot, igazságot az embereknek. Emellett programszervezőként izgalmas, érdekes programokat akartam mások számára. Mindkettőhöz kellett volna a kommunikáció és az írásképesség éppúgy, mint szervezés.

Most is emberekkel dolgozom, sokat beszélgetek velük és persze sokat írok is (cikket, anyagokat, könyvet, posztokat), így ezeket más formában de megvalósítottam.

Ezek alapján a kiemelt területem:

a segítő szakma, coaching, terápia, workshopok, ahol beszélhetek, segíthetek, kicsit szervezhetek programot is, és írhatok is kedvemre☺

A célom:

Növeljem az önbizalmam, hogy facebook live adás és vagy videókban is meg tudjam osztani a Te utad módszert. Az első élő adást pedig megtartom június végéig.

A tervem:

Utánanézek hogyan lehet az önbizalmat növelni, milyen módszerekkel, gyakorlatokkal, majd kiválasztok egyet és azt elkezdem naponta végezni, mindezt június 15-ig megteszem.

A gyakorlás során figyelem magamat, hogy nőtt-e az önbizalmam, illetve arra is figyelek, hogy mi tart vissza a gyakorlástól és azzal szintén dolgozom (mindezt párhuzamosan június 25-ig).

Ha úgy érzem, akkor június 25 és 30 között felkészülök az élő adásra, gyakorolok, videót veszek fel, hogy megszokjam és biztosabban tudjak majd kiülni a facebook elé☺)

Ez persze csak a saját szájízem szerinti és egyetlen téma kiragadása.

Azt javaslom számodra is, hogy ugyan a vágyott jövőt képzeld el minél szélesebb életterületedre, vagy önmagad minél több tulajdonságát tekintve, de aztán célt, majd tervet első körben csak egy-egy témára kezdj el, ami a legsürgetőbb, legfontosabb most számodra.

Aztán a következő fejlődési lehetőséggel majd később foglalkozol.

Itt is van egy jó ötletem van!

Gyere, csatlakozz a zárt **csoportunkba** és oszd meg ott a vágyaidat, elfeledett emlékeidet és a céljaidat. Illetve azt, amit azokból a csoport tagokkal szívesen megosztanál☺

Én is megnézem és azon felül, hogy írni fogok valamilyen dicséretet és motivációt, mert magunkat sosem dicsérjük meg, leírom kommentbe, hogy elég konkrét, megvalósíthatónak látom-e a célt, illetve, hogy külső szemmel vajon a célod az álmaid felé visz-e téged.